

„Je gesünder ich bin, umso besser ist meine Performance im Leben.“



TRENDSETTER

Mit dem Thema Longevity befasst sich Amel Mujkic bereits seit Jahren

LONGEVITY LAB

Im neuen Longevity Lab des Posthotels Achenkirch ist der Longevity- und Fitness-Experte auch der richtige Ansprechpartner zum Thema Biohacking



“

Im Gespräch mit Amel Mujkic, Personal Trainer und Longevity-Experte

“



Langfristig in Bestform sein

Bestens gelaunt und mit einem gewinnenden Lächeln kommt Amel Mujkic ins Fitnessstudio des Posthotels Achenkirch. Er ist ein sehr gefragter Mann hier und das nicht erst seitdem das Traditionshaus seinen neuen Longevity Lab eröffnet hat. Amel Mujkic strahlt eine große Gelassenheit und Souveränität aus. Und das ist gerade in seinem Fachgebiet „die halbe Miete“. Denn der rundum durchtrainierte 30-Jährige leitet das Lab im Posthotel, ist Biohacking-Coach, Fitness- und Longevity-Experte und entwickelte die Re:Age-Methode – eine ganzheitliche Methode, bei der die Säulen Schlaf, Ernährung, gezieltes Training, Bewegung und Nahrungsergänzungsmittel vereint sind.

Herr Mujkic, das Thema Longevity ist in aller Munde. Wann haben Sie sich das erste Mal damit beschäftigt?

Amel Mujkic: Man kann vielleicht sagen, dass ich mich tatsächlich schon als Teenager damit beschäftigt habe, obwohl ich da den Begriff noch nicht kannte. Ich habe, ganz typisch für viele Jungs mit 16 Jahren, mit Kraftsport angefangen – nach dem Motto: Muckis zu haben ist cool. Doch ich wollte nicht einfach lostrainieren, sondern es sollte effizient sein und ich wollte mich damit insgesamt besser fühlen. Also habe ich mich auch mit gesunder Ernährung beschäftigt, dem richtigen Muskelaufbau ... Abgeschaut habe ich mir damals übrigens viel von amerikanischen YouTubern, die sich bereits mit Supplements beschäf-

tigt haben. So habe ich beispielsweise relativ schnell gemerkt, dass ich mit einer zusätzlichen Einnahme von Vitamin D vor allem im Winter viel besser drauf bin, mich wirklich fitter fühle. Da war Longevity als Trendbegriff noch in weiter Ferne.

Und wie wurde dann aus dem Freizeitsport Ihr heutiger Beruf?

Nach dem Besuch der Höheren Lehranstalt für technische, gewerbliche und kunstgewerbliche Berufe hier in Österreich habe ich dann in der Vitalakademie in Innsbruck Lehrgänge besucht und mich zum Gesundheits-, Personal- und Mentaltrainer ausbilden lassen. Aber klar, Ausbildung ist das eine, das andere ist, dass ich mir viel Wissen wirklich selbst angeeignet habe. Ich wollte eben nicht nur ein Fitnesstrainer sein.

Sie haben dann Ihre eigene Methode, die Re:Age-Methode entwickelt?

Ja, das war die Konsequenz daraus. Ich habe selbst gemerkt: Je gesünder ich bin, umso besser ist meine Performance im Leben. Das heißt also nicht nur regelmäßiges Fitnesstraining bzw. allgemein viel Bewegung. Das ist nur ein Faktor. Es geht auch um die Themen Schlaf, gesunde Ernährung und hier eben auch um die Supplements, also die Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln, sowie allgemein um einen gesunden Lebensstil. Und dann kam noch ein weiterer Aspekt dazu, der ebenfalls jetzt in aller Munde ist: Biohacking. Fand und finde ich super span-

nend. Unter Biohacking versteht man die gezielte, bewusste Optimierung von Körper und Geist durch wissenschaftsbasierte Methoden, Technologie und den eigenen Lebensstil, um Leistungsfähigkeit und Gesundheit zu steigern. Aus all dem habe ich dann die Re:Age-Methode entwickelt.

Sie arbeiten als Personal-Trainer in Innsbruck und sind auch schon länger im Posthotel Achenkirch aktiv ...

Ja, richtig. So kann ich noch mehr Menschen begeistern, sich langfristig in Bestform zu bringen (*lacht*). Seit etwa zwei Jahren bin ich im Posthotel als Personal- und Longevity-Experte für die Gäste da. Und jetzt auch als Ansprechpartner für das gerade eröffnete Longevity Lab. Es fügt sich super in das bestehende Gesundheits- und Präventionskonzept des Hauses ein, das seit Jahrzehnten auf die Verbindung von TCM, Ayurveda und achtsamer Bewegungskultur setzt. Hier im 100 Quadratmeter großen Lab verbinden wir moderne Analysen mit ausgewählten Biohacking-Methoden wie Rotlicht-, Licht- sowie Vagusnerv-Stimulation (der Vagusnerv gilt als der Entspannungsnerv, Anm.d.Red.), um die Gesundheit messbar zu machen und dann gezielt zu optimieren.

So wie ich das verstehe, sind Sie immer aktiv und in Bewegung?

Oh nein, ich kann auch einfach mal nichts tun und mit meiner Freundin relaxen, am liebsten am Meer und mit viel Sonne. ■

Interview: Franka Hänig