



#67

Das war der Life Summit in Berlin - Unsere Learnings

Wir waren auf dem Longevity Event des Jahres und berichten über die spannendsten Neuerungen und den Vibe vor Ort

WORUM GEHT'S

In dieser Folge berichten Mario und Max über ihre Erlebnisse und Learnings vom Life Summit in Berlin, einem großen Longevity-Event. Sie geben Einblicke in die Atmosphäre, die Organisation und die Inhalte der verschiedenen Vorträge und Workshops. Thematisch reichte das Spektrum von wissenschaftlichen Themen wie Kryokonservierung und VO2max über praktische Anwendungen wie Breathwork bis hin zu Community-Aspekten der Langlebigkeitsszene.

AUF DEN PUNKT**Key Takeaways**

- 01** Der Life Summit in Berlin war ein zentrales Event für die deutschsprachige Longevity-Szene mit ca. 1500 Besuchern, über 30 Ausstellern und Vorträgen auf mehreren Bühnen.
- 02** Ein Highlight war der digitale Auftritt von Bryan Johnson, der sich und sein Projekt "Don't Die" mittlerweile als eine Art neue Religion oder Bewegung positioniert.
- 03** Das Thema Kryokonservierung, also das Einfrieren des Körpers nach dem Tod in der Hoffnung auf zukünftige Wiederbelebung, wurde durch den Vortrag von "Tomorrow Bio" prominent vertreten.
- 04** Ein Vortrag über Breathwork zeigte auf, dass tägliche Atemübungen (5-20 Minuten) nachweislich Ängste reduzieren, das Nervensystem entspannen und die Herzratenvariabilität (HRV) sowie den Blutdruck positiv beeinflussen können.
- 05** In einer Q&A-Session zum Thema Sexualität wurden die Wichtigkeit der Hormone, die negativen Effekte der Pille und praktische Tipps wie eine 30-Tage-Challenge (nackt schlafen, Dankbarkeitsübungen) besprochen.
- 06** Die Hosts beobachten eine wachsende und sich professionalisierende Longevity-Community, merken aber auch an, dass die Vielfalt des Angebots für Einsteiger zunehmend unübersichtlich wird.

IM DETAIL**Die Folge in Abschnitten****Eindrücke vom Life Summit**

Mario und Max beschreiben den zweitägigen Summit im Café Moskau in Berlin als eine Art "Klassentreffen" der Longevity-Szene. Sie loben die gute Organisation, die Vielfalt der Aussteller und das hohe Interesse des Publikums. Kritisch angemerkt wurde lediglich das Essensangebot (Burger und Pommes), das nicht zum Gesundheitsthema der Konferenz passte.

Vortrags-Highlights: Kryokonservierung und Breathwork

Ein besonders spannendes Thema war die Kryokonservierung, vorgestellt von der Firma "Tomorrow Bio". Dabei wird der Körper nach dem Tod bei -190 °C mit Flüssigstickstoff eingefroren, in der Hoffnung, in der Zukunft wiederbelebt und geheilt werden zu können. Ein weiterer Vortrag von Andrea Günther widmete sich dem Breathwork und präsentierte Studienergebnisse, die signifikante Verbesserungen von

Angstzuständen, HRV und Blutdruck durch regelmäßige Atemübungen belegen. Die Kohärenzatemung (5 Sekunden ein-, 5 Sekunden ausatmen) wurde als eine einfache und effektive Methode vorgestellt.

Weitere Themen: Sexualität und Bryan Johnson

In einer Session mit Maya Fehling wurde über die gesundheitlichen Aspekte von Sex gesprochen. Sie betonte die Relevanz eines ausgeglichenen Hormonhaushalts und riet von der Pille ab, da sie das freie Testosteron senken kann. Als 30-Tage-Challenge für besseren Sex und Wohlbefinden empfahl sie, nackt zu schlafen und sich täglich drei Dinge zu nennen, für die man dankbar ist. Der mit Spannung erwartete digitale Auftritt von Bryan Johnson beschränkte sich auf eine kurze Q&A-Session, in der er für Kenner wenig Neues bot, aber sein Projekt zunehmend als Bewegung im Stile einer Religion darstellte.

Takeaway der Hosts und Ausblick

Als zentrales Fazit nehmen die Hosts mit, dass sich die Longevity-Szene rasant entwickelt und das Interesse in der Bevölkerung stark wächst. Zukünftige Events wie das Flow Fest in München und das Poly Longevity Festival in Frankfurt stehen bereits an. Gleichzeitig sehen sie die Herausforderung, dass die wachsende Angebotsvielfalt für Neueinsteiger überfordernd sein kann und es mehr Orientierung und kuratierte Informationen benötigt.

PRAXIS

Was du konkret tun kannst

- Praktiziere für 10 Minuten täglich die Kohärenzatemung: Atme 5 Sekunden lang ein und direkt im Anschluss 5 Sekunden lang aus, ohne Pause dazwischen.
- Probiere die 30-Tage-Challenge für besseres Wohlbefinden aus: Schlafe nackt und nenne deinem Partner oder dir selbst jeden Abend drei Dinge, für die du dankbar bist.
- Informiere dich über deinen VO2max-Wert, da dieser ein wichtiger Indikator für die allgemeine Gesundheit und Langlebigkeit ist.

NACHSCHLAGEN

Erwähnt in dieser Folge

Life Summit	Große Longevity-Konferenz in Berlin, die im Fokus dieser Podcast-Folge stand.
Bryan Johnson	Longevity-Pionier (Projekt "Blueprint"), der einen digitalen Auftritt beim Summit hatte und sein Vorhaben "Don't Die" als eine Art neue Religion positioniert.
Tomorrow Bio	Ein Unternehmen, das Kryokonservierung anbietet, also das Einfrieren von Menschen nach dem Tod für eine mögliche zukünftige Wiederbelebung.
Kohärenzatemung	Eine Atemtechnik, bei der 5 Sekunden ein- und 5 Sekunden ausatmet wird, um die Herzratenvariabilität (HRV) zu verbessern und Stress zu reduzieren.

Maya Fehling

Speakerin beim Summit, die über die gesundheitlichen Vorteile von Sex und die Wichtigkeit von Hormonen sprach.

Beyond Lifespan erscheint jeden Donnerstag um 7:00 Uhr. Alle Folgen, Themen und der Newsletter: beyond-lifespan.com. Diese Zusammenfassung wurde automatisch aus dem Folgentranskript erstellt und dient der Orientierung – sie ersetzt keine medizinische Beratung.