



## #60

### Fitness trifft Longevity: Wie viel Health steckt wirklich in der FIBO?

Warum die FIBO noch nicht dort ist, wo sie sein möchte.

## WURUM GEHT'S

In dieser Folge geben Mario und Max einen Überblick über ihre Erfahrungen auf der FIBO, der weltweit größten Messe für Fitness und Bodybuilding. Sie analysieren, inwieweit die Messe ihrem neuen Anspruch, auch das Thema Longevity abzudecken, gerecht wird. Dabei beleuchten sie die Herausforderungen und Widersprüche, die sich aus der Kombination von klassischer Fitnesskultur und einem wissenschaftlich fundierten Gesundheitsansatz ergeben.

## AUF DEN PUNKT

### Key Takeaways

- 01** Die FIBO versuchte, Longevity als neues Thema zu integrieren, was sich in der Praxis als schwierig erwies. Die Longevity-Halle (Halle 1) bestand zu großen Teilen aus Pilates-Geräten, Massage-Sesseln und Kosmetik, was nicht der eigentlichen Thematik entsprach.
- 02** Die Halle 5.2, als "Diagnostic Newcomer Area" deklariert, beherbergte neben wenigen Diagnostik-Anbietern hauptsächlich Stände für Proteinriegel, Wasserfilter oder Blood-Flow-Restriction-Training.
- 03** Die Vorträge auf der Longevity-Bühne, organisiert von Nina Ruge und ihrem Team, boten qualitativ hochwertige Inhalte zu Themen wie den "Hallmarks of Aging", Wearables, dem biologischen Alter und der Integration von Longevity-Konzepten in die Hotellerie.
- 04** Ein zentrales Problem war die fehlende thematische Gliederung der Messehallen. Stände mit Longevity- oder Gesundheitsbezug waren oft zwischen thematisch unpassenden Ausstellern wie Proteinriegel-Marken oder sogar Friseuren platziert.
- 05** Trotz der Kritik empfanden die Hosts die Messe als beeindruckendes Erlebnis. Sie sehen das Hauptproblem darin, dass die FIBO und ihre Besucher noch nicht vollständig bereit für das Thema "Health" im Sinne von Longevity sind.
- 06** Mario und Max stellen fest, dass viele Produkte auf der FIBO, wie Proteinriegel, eher als "moderne Süßigkeiten" zu betrachten sind und im Kontrast zu einem echten Longevity-Ansatz stehen.
- 07** Experten wie Lutz Graumann betonten die Wichtigkeit von Wearables zur Selbstvermessung (z.B. Schlaf, VO2max), warnten aber auch vor noch unzuverlässigen Messungen wie dem Blutdruck.

## IM DETAIL

### Die Folge in Abschnitten

#### Die FIBO 2024: Zahlen und erster Eindruck

Die 40. FIBO in Köln brach mit 154.000 Besuchern und 1200 Ausstellern alle Rekorde. Für die Hosts, die mit Ständen in zwei verschiedenen Hallen vertreten waren, war die Messe eine Reizüberflutung. Sie beschreiben eine laute Atmosphäre, geprägt von Musik, Challenges und Wettbewerben wie Hyrox. Ihr Ziel war es, die Zielgruppe für Longevity zu erreichen, was sich jedoch als schwierig herausstellte.

## Halle 1: Die "Longevity"-Halle

Die als "Longevity" deklarierte Halle 1 enttäuschte die Erwartungen. Statt auf wissenschaftlich fundierte Longevity-Themen zu treffen, war die Halle dominiert von Herstellern für Pilates-Reformer-Geräte, Massagesesseln und Kosmetik-Anwendungen. Echte Longevity- oder Biohacking-Produkte waren selten. Die Zielgruppe schien eher aus B2B-Kunden für Geräte zu bestehen als aus an Longevity interessierten Privatbesuchern. Das inhaltliche Zentrum bildete ein Modul mit der Vortragsbühne und einigen wenigen passenden Marken.

## Vorträge auf der Longevity-Bühne

Das Vortragsprogramm bot hochkarätige Inhalte. Nina Ruge sprach über die "Hallmarks of Aging" und Zukunftstherapien. Lutz Graumann referierte über den Nutzen und die Grenzen von Wearables. In einem Talk mit dem Gründer von Prime Time Fitness wurden EGYM-Geräte zur Bestimmung des biologischen Fitness-Alters diskutiert. Weitere Vorträge thematisierten die Integration von Longevity in der Luxus-Hotellerie und den wissenschaftlichen Ansatz von Longevity-Kliniken wie "Years" in Berlin.

## Halle 5.2: Diagnostic Newcomer Area

Auch diese Halle entsprach nicht ihrer Bezeichnung. Der Stand der Hosts befand sich neben Anbietern für Blood-Flow-Restriction-Training, Wasserfiltern und einer Augenklinik. Die Halle war geprägt von Protein-Marken, die mit lauter Musik und dem Verteilen von Produktproben eine partyähnliche Stimmung erzeugten. Dieser Kontrast verdeutlichte die Schwierigkeit, ernsthafte Gesundheitsthemen in diesem Umfeld zu platzieren.

## Fazit und Ausblick

Die Hosts kommen zu dem Schluss, dass die FIBO noch nicht "ready für Health" ist. Die thematische Zusammenstellung der Hallen wirkte willkürlich und es fehlte ein klares Konzept für die Integration von Longevity. Viele Aussteller mit Gesundheitsfokus seien durch das unpassende Umfeld möglicherweise abgeschreckt worden. Trotz der Kritik war es für sie eine besondere Erfahrung. Sie äußern die Hoffnung, dass die angekündigte, komplett separate Longevity-Halle im nächsten Jahr eine bessere Struktur aufweisen wird.

## PRAXIS

## Was du konkret tun kannst

- Etabliere ein tägliches morgendliches Bewegungsritual, um alle Gelenke durchzubewegen (z.B. eine abgewandelte Form des Sonnengrußes).
- Integriere mindestens zweimal pro Woche Krafttraining in deine Routine.
- Nutze Wearables, um wichtige Gesundheitsdaten wie Schlafqualität und VO2max zu tracken und mehr über deinen Körper zu lernen.
- Strebe mindestens 5649 Schritte pro Tag an, um die negativen Effekte von Bewegungsmangel zu vermeiden.

## NACHSCHLAGEN

## Erwähnt in dieser Folge

|                                        |                                                                                                                            |
|----------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>FIBO</b>                            | Weltweit größte Messe für Fitness, Bodybuilding und Gesundheit in Köln.                                                    |
| <b>Hyrox</b>                           | Eine Trendsportart, die verschiedene Disziplinen wie Laufen, Rudern und Kraftübungen kombiniert.                           |
| <b>Nina Ruge</b>                       | Organisierte mit ihrem Team "Stay Young" die Longevity-Bühne und hielt einen Vortrag.                                      |
| <b>Lutz Graumann</b>                   | Sportmediziner, der einen Vortrag über den Nutzen und die Grenzen von Wearables hielt.                                     |
| <b>EGYM</b>                            | Hersteller von Fitnessgeräten, die einen Gamification-Ansatz nutzen und das biologische Fitness-Alter bestimmen können.    |
| <b>Lanserhof</b>                       | Ein Beispiel für eine sehr medizinisch ausgerichtete Luxus-Klinik, die als Vorbild für Hotels mit Longevity-Angebot dient. |
| <b>Years</b>                           | Eine Longevity-Tagesklinik in Berlin mit einem starken Fokus auf umfassende Diagnostik und Datensammlung.                  |
| <b>Blood Flow Restriction Training</b> | Trainingsmethode zur Muskelhypertrophie, bei der die Blutzufuhr zu den Muskeln durch Manschetten eingeschränkt wird.       |

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