16. September 2026

#133

Trailer: Beyond Lifespan

2 Ärzte über Longevity & Biohacking

WORUM GEHT'S

In diesem Trailer stellen Mario und Max ihren Podcast "Beyond Lifespan" vor. Sie konzentrieren sich auf Longevity und Biohacking, um zu verstehen, was im Körper passiert und wie man möglichst lange gesund und leistungsfähig bleiben kann. Dabei analysieren sie die neueste Forschung zu Langlebigkeit, Zellgesundheit und Leistungsfähigkeit.

AUF DEN PUNKT

Key Takeaways

01 Mario und Max setzen sich mit Longevity und Biohacking auseinander, um präventiv die Gesundheit und Leistungsfähigkeit zu erhalten.

02 Der Podcast liefert wissenschaftlich fundierte Analysen zu Langlebigkeit, Zellgesundheit und Leistungsfähigkeit.

03 Jede Folge enthält einen konkreten "Biohack" als Handlungsempfehlung für den Alltag.

04 Themen sind unter anderem die Bedeutung von Gesundheitswerten, die Diagnose von ADS und der Umgang mit Cortisol-Werten.

05 Es werden auch spezifische Praktiken wie Kältexposition am Morgen und die Einnahme von Supplements wie Collagen diskutiert.

IM DETAIL

Die Folge in Abschnitten

Vorstellung des Konzepts

Mario und Max stellen die zentrale Frage, was ein hohes Alter wert ist, wenn die letzten Jahrzehnte von körperlichen und mentalen Einschränkungen geprägt sind. Ihr Ansatz ist es, frühzeitig zu verstehen, was im Körper vor sich geht, um proaktiv die Gesundheit und Leistungsfähigkeit zu erhalten, anstatt auf eine erste Diagnose zu warten.

Wissenschaftlicher Ansatz

Die Hosts grenzen sich von theoretischen Vorträgen und ungesicherten Social-Media-Trends ab. Stattdessen analysieren sie die neueste Forschung zu Langlebigkeit, Zellgesundheit und Leistungsfähigkeit. Ihr Ziel ist es, Wissen direkt und auf den Punkt zu vermitteln.

Themenvielfalt

Im Trailer werden verschiedene Themen angerissen, die im Podcast behandelt werden. Dazu gehören die Auseinandersetzung mit Gesundheitswerten, die Wichtigkeit der Diagnose von ADS für den Lebensstil, die Interpretation von Cortisol-Werten im Kontext von Burnout sowie die gezielte Beeinflussung des autonomen Nervensystems zur Entspannung.

Praktische Biohacks

Jede Folge endet mit einem konkreten "Biohack" – einer Handlungsempfehlung mit geringem Aufwand aber potenziell großem Nutzen. Als Beispiele werden Kältexposition am Morgen zur Steigerung der Wachheit und die Einnahme von Collagen genannt, wobei auch Mythen, wie die Zerstörung von Collagen durch Kaffee, kritisch hinterfragt werden.

PRAXIS

Was du konkret tun kannst

- Beschäftige dich frühzeitig mit deinen Gesundheitswerten, um deine körperliche und mentale Leistungsfähigkeit lange zu erhalten.
- Nutze gezielte Methoden wie Kältexposition, um dein autonomes Nervensystem zu regulieren und deine Wachheit zu steigern.
- Hinterfrage die Einnahme von Supplements kritisch, um deren Sinnhaftigkeit und korrekte Anwendung für dich zu prüfen.

NACHSCHLAGEN

Erwähnt in dieser Folge

Autonomes Nervensystem	Kann gezielt reguliert werden, um in einen Entspannungszustand zu kommen.
ADS (Aufmerksamkeitsdefizitstörung)	Eine Nicht-Diagnose kann gefährlich sein, da der Lebensstil unter Umständen nicht angepasst wird.
Cortisol	Ein sehr niedriger Wert kann ein Anzeichen für organisches Burnout sein.
Kältexposition	Führt zu einer nachweisbaren Steigerung der Wachheit, der behauptete Fettverlust ist jedoch nicht korrekt.
Collagen	Die Annahme, dass Collagen im Kaffee zerstört wird, ist falsch.

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.