



#72

Unsere Learnings vom Flowfest 2025 - Biohacking erleben

Das Event, das Biohacking und Community erlebbar macht

WORUM GEHT'S

In dieser Folge sprechen Mario und Max über ihre Erfahrungen auf dem Flowfest 2025 in München, einem Event mit starkem Fokus auf Community und erlebbare Biohacks. Sie vergleichen es mit anderen Veranstaltungen und stellen fest, dass hier praktische Anwendungen wie Eisbäder, Rotlichttherapie und Breathwork im Vordergrund standen. Ein weiterer Schwerpunkt liegt auf neuen Erkenntnissen der biologischen Zahnmedizin und der Vorstellung innovativer Produkte wie der kühl- und heizbaren Matratzenauflage von Sleep.

AUF DEN PUNKT

Key Takeaways

- 01** Das Flowfest 2025 legte den Schwerpunkt auf Community und das praktische Erleben von Biohacks, im Gegensatz zu wissenschaftlicheren Formaten.
- 02** Besucher konnten verschiedene Biohacking-Methoden direkt testen, darunter Eisbäder, hyperbare Sauerstoffkammern (H-Bot) und Rotlichttherapie.
- 03** Ein Vortrag von Dominik Nischwitz über biologische Zahnmedizin thematisierte Entzündungsherde (Cavities), die nach Weisheitszahn-OPs entstehen können, und deren Einfluss auf die allgemeine Gesundheit.
- 04** Die Mundgesundheit wird als oft unterschätzte Ursache für systemische Entzündungen im Körper diskutiert, wobei auch der Nutzen von Fluorid kritisch betrachtet wird.
- 05** Ein vorgestelltes Produkt war eine Matratzenauflage der Marke Sleep, die durch individuelle Kühlung und Heizung die Schlafqualität verbessern soll, jedoch mit hohen Kosten verbunden ist.
- 06** Breathwork-Sessions waren ein wichtiger Bestandteil des Events, die teilweise sehr intensiv und mit lauter Musik gestaltet waren, was für die Hosts eine neue Erfahrung darstellte.
- 07** Eine Teststraße bot die Möglichkeit, das biologische Alter anhand klinischer Marker wie VO2max, Griffkraft und LDL-Cholesterin zu bestimmen.

IM DETAIL

Die Folge in Abschnitten

Charakter des Flowfests 2025

Mario und Max beschreiben das Flowfest in München als ein Event, das sich durch seinen Community-Gedanken und die Möglichkeit, Biohacking praktisch zu erfahren, von anderen Veranstaltungen abhebt. Mit rund 800 Teilnehmern war die Atmosphäre weniger wissenschaftlich und mehr auf Naturverbundenheit und klassische Biohacks wie Kältetherapie, Sonnenlicht und Erdung ausgerichtet. Besucher hatten die Gelegenheit, zahlreiche Anwendungen direkt vor Ort zu testen.

Erlebbarer Biohacks: Eisbäder, H-Bot und Rotlicht

Ein zentraler Aspekt des Flowfests war das Ausprobieren verschiedener Technologien. Es standen mehrere Eistonnen zur Verfügung, die rege genutzt wurden. Zudem konnten die Teilnehmer eine hyperbare Sauerstoffkammer (H-Bot) sowie verschiedene Rotlichttherapie-Geräte testen – sowohl eine leistungsstarke Variante im Stehen als auch eine Rotlicht-Liege. Diese Interaktivität unterschied das Event deutlich von anderen Formaten mit reinem Messecharakter.

Biologische Zahnmedizin: Entzündungen im Mund

Max berichtet von einem Vortrag des Zahnmediziners Dominik Nischwitz über biologische Zahnmedizin. Ein Kernthema waren sogenannte "Cavities" – mit Fettgewebe gefüllte Hohlräume im Kiefer, die nach Weisheitszahn-Operationen entstehen und chronische Entzündungen im Körper auslösen können. Diese Entzündungsmarker (Rantes) können im Blut nachgewiesen werden. Die Behandlung umfasst das chirurgische Säubern der Stelle und eine Desinfektion mit Ozon.

Diskussion um Fluorid und Mundhygiene

Im Kontext der Zahnmedizin wird die kontroverse Rolle von Fluorid in Zahnpasta diskutiert. Während im Biohacking-Bereich oft Hydroxylapatit als Alternative favorisiert wird, argumentiert Mario, dass Fluorid (insbesondere Aminfluorid) für die meisten Menschen ohne perfekte Ernährung und Nährstoffversorgung wichtig bleibt, um Karies vorzubeugen. Unabhängig davon betonen beide die Bedeutung einer soliden Basis-Mundhygiene mit regelmäßigem Zähneputzen, Zahnseide und professioneller Zahnreinigung.

Schlafinnovationen: Das Sleep-System

Auf dem Event wurde das Schlafsystem der Marke Sleep vorgestellt. Es handelt sich um eine Matratzenauflage und eine Decke, die aktiv gekühlt oder geheizt werden können, um eine optimale Schlafumgebung zu schaffen. Das System kann die Temperatur an die Schlafphasen anpassen und durch sanfte Temperaturänderungen wecken. Trotz der beeindruckenden Funktionen und der Möglichkeit zur individuellen Einstellung für zwei Personen wird der hohe Preis von mehreren tausend Euro als deutlicher Nachteil empfunden.

Intensive Breathwork-Erfahrungen

Der Sonntag war stark auf praktische Workshops, insbesondere Breathwork, ausgerichtet. Die Hosts berichten von intensiven Sessions, die teilweise mit sehr lauter Musik unterlegt waren, was für sie eine neue und ungewohnte Herangehensweise darstellte. Sie beobachteten, wie Teilnehmer durch die Übungen in tief emotionale und meditative Zustände versetzt wurden, was die transformative Kraft der Atemarbeit verdeutlichte.

PRAXIS

Was du konkret tun kannst

- Lasse deine Mundgesundheit durch einen biologisch arbeitenden Zahnarzt überprüfen, insbesondere wenn dir Weisheitszähne entfernt wurden, um mögliche chronische Entzündungsherde (Cavities) auszuschließen.

- Achte auf eine konsequente tägliche Mundhygiene, die Zähneputzen, die Verwendung von Zahnseide oder Zahnzwischenraumbürstchen sowie regelmäßige professionelle Zahnreinigungen umfasst.
- Experimentiere mit einfachen Biohacks wie Kälteanwendungen (z. B. kalte Duschen) oder bewussten Atemübungen (Breathwork), um dein Wohlbefinden zu steigern.
- Wenn du unter Schlafproblemen aufgrund von Hitze leidest, informiere dich über aktive Kühlsysteme für Matratzen als mögliche Lösung, berücksichtige dabei aber das hohe Investment.

NACHSCHLAGEN

Erwähnt in dieser Folge

Flowfest	Ein Biohacking-Event in München mit Fokus auf Community und praktische Anwendung von Biohacks.
Dominik Nischwitz (Dome)	Ein bekannter deutscher Zahnmediziner mit Schwerpunkt auf biologischer Zahnmedizin, der über Entzündungen im Kiefer referierte.
Cavities (nach Weisheitszahn-OP)	Hohlräume im Kieferknochen, die sich nach Zahnentfernungen mit entzündungsförderndem Fettgewebe füllen können.
Rantes	Spezifische Entzündungsmarker im Blut, die unter anderem auf Entzündungsgeschehen im Kiefer hinweisen können.
Hydroxylapatit	Ein Mineral, das der Hauptbestandteil des Zahnschmelzes ist und in einigen Zahnpasten als Alternative zu Fluorid verwendet wird.
Sleep	Eine Marke für ein Schlafsystem (Matratzenauflage und Decke), das aktiv kühlen und heizen kann, um die Schlafumgebung zu optimieren.
H-Bot (Hyperbare Sauerstoffkammer)	Eine Kammer, in der man unter Überdruck reinen Sauerstoff atmet, was die Sauerstoffaufnahme der Zellen verbessern soll.
Vibro Board	Eine vibrierende Liege, die in Kombination mit Tönen über Kopfhörer zur Vagus-Stimulation und Entspannung beitragen soll.

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.