



## Körperliche Selbstoptimierung mit Biohacking

7 min

STAFFEL 2020 – FOLGE 26

Andreas Breitfeld gehört zur Elite der experimentellen Biohacker. Wärmebad mit Infrarotlicht, Meditation mit App-Unterstützung oder ein Eisbad in der Tiefkühltruhe. Seine Leistungsfähigkeit bis zu einem Maximum zu optimieren, das ist das Ziel des 47-Jährigen.

### Erstausstrahlung:

Mo 22. Jun 2020 18.20 Uhr

### Wiederholungen:

Mo 22. Jun 2020 21.20 Uhr

Mo 22. Jun 2020 22.20 Uhr

Mo 22. Jun 2020 23.20 Uhr