



Biohacker - Podcaster - Experte für Gesundheit und Bewusstsein im digitalen Zeitalter

## Alexander Metzler

Alexander Metzler arbeitet seit Jahrzehnten erfolgreich als selbständiger Digital-Designer in der Medienbranche. Er gab alles und überforderte sich. Im Alter von Ende 20 erhielt er die Diagnose Schwere Depression, welche für viele Jahre Bestandteil seines Lebens wurde. Auf der Suche nach Wegen aus der belastenden Krankheit begann Alexander Metzler die tragenden Säulen der Gesundheit zu erforschen: Was wirklich wichtig ist, um die körperliche und mentale Resilienz zu stärken und welche ganz praktischen Tools dabei helfen können. Heute gibt der Biohacker und Podcaster sein über viele Jahre gesammeltes und angewendetes Wissen als Experte für Gesundheit und Bewusstsein im digitalen Zeitalter als...

### Themen

- Gesellschaft
- Gesundheitssystem
- Lebensstil
- Motivation / Erfolg
- Nachhaltigkeit / Umwelt
- Stressmanagement / Resilienz / Mentale Gesundheit
- Veränderungs-Management
- Zeit- / Selbstmanagement

### Sprachen

- Deutsch

### Details & Kontaktmöglichkeiten

**Telefon** +1 (704) 804 1054  
**E-Mail** alexander.metzler@premium-speakers.com  
**Short-Link** <https://premium-speakers.com/?p=62461>