



Wer sich mit Langlebigkeit und gesundem Altern beschäftigt, trifft irgendwann unwiderruflich auf Bryan Johnson. Der Multimillionär hat sich selbst zum Versuchskaninchen erklärt und optimiert seinen Körper mit mehr als militärischer Disziplin: minutiöse Schlafroutine, exakt getaktete Nährstoffzufuhr, unzählige Supplements, tägliche Saunagänge, Hightech-Diagnostik, mit einem Budget, das seinesgleichen sucht.

Klar, das wirkt schnell absurd und trotzdem fasziniert mich, wie radikal und kompromisslos er das durchzieht. Gleichzeitig ist klar: Das ist für 99,999% der Menschen unmöglich und auch überhaupt nicht erstrebenswert. Man fragt sich schon, wie viel Leben noch übrig bleibt, wenn der Tag aus abstrusen Messungen, Pillenschlucken und um 20 Uhr ins Bett-gehen besteht. Er investiert sein Vermögen in sich selbst, als eine Art hyperkonzentrierter Selbstversuch im Namen der Allgemeinheit.



Anyone who engages with longevity and healthy ageing will, at some point, inevitably encounter Bryan Johnson. The multimillionaire has turned himself into a human experiment and optimises his body with more than military discipline: a meticulously structured sleep routine, precisely timed nutrient intake, countless supplements, daily sauna sessions, high-tech diagnostics and all of this with a budget that is virtually unmatched.

Of course, this feels absurd, and yet I'm fascinated by how radically and uncompromisingly he commits to it. At the same time, it's obvious: for 99.999% of people, this is impossible and not desirable at all. You do wonder how much actual living is possible when the day consists of obscure measurements, swallowing pills, and going to bed at 8 p.m. He invests his fortune in himself as a kind of hyper-concentrated self-experiment in the name of the greater good.



Mich interessiert vor allem die Haltung dahinter: die Bereitschaft, den eigenen Körper zum Experiment zu machen. Diese Haltung war es eben auch, die ihren Weg in unsere (*kennedy+swan*) Arbeit gefunden hat. Für *The Red Queen Effect* und unser fiktives Start-up ALICE war Bryan Johnson eine wichtige Referenz. Seine Gedanken flossen direkt in die Entwicklung unseres Bewerbers Gordon Avery-Clark ein, einer der Protagonisten, die sich in ihren Porträtvideos bei ALICE bewerben.

Alle Videos sind Bewerbungsvideos: Menschen, die aus sehr unterschiedlichen Gründen länger und besser leben wollen oder auf Heilung hoffen und damit bereit sind, ihre Körper für eine KI zu öffnen. Schlaf und Sauna spielen bei Johnson (und bei Gordon) eine zentrale Rolle. Für eine Million Euro nimmt Johnson jeweils drei Probanden in sein Programm auf. ALICE hingegen ist – zumindest in unserer Erzählung – noch kostenlos.



Bryan Johnson ✓
@bryan_johnson

Today, we are launching **Immortals**.

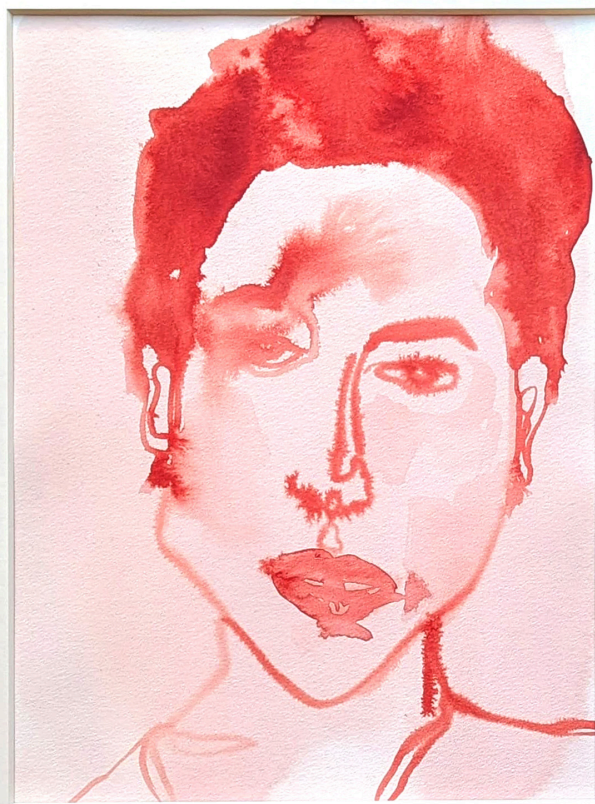
+ \$1,000,000 per year

+ Three spots available

What I find most fascinating is the attitude behind it: the willingness to turn one's own body into an experiment. It was precisely this mindset that found its way into our work at *kennedy+swan*. For *The Red Queen Effect* and our fictional start-up ALICE, Bryan Johnson became an important reference point.

His ideas directly shaped the character of our applicant Gordon Avery-Clark, one of the protagonists who applies to ALICE in a portrait video.

All of the videos are application videos: people who, for very different reasons, want to live longer and better lives or hope to be cured and who are willing to open their bodies to an AI. Sleep and sauna play a central role for Johnson (and for Gordon). For one million euros, Johnson accepts three participants into his programme. ALICE, on the other hand, at least within our narrative, is still free of charge.



FIFTEEN SESSIONS
OF SAUNA:

+ 65% drop
in 2,4-D

+ 100% drop
in MEP

+ 15% drop
in MBP

+ 100% drop
in MEHP

+ 56% drop
in NAPP

+ 56% drop
in HEMA

+ 100% drop
in PERCHLORATE

most important:
ICE THE BALLS



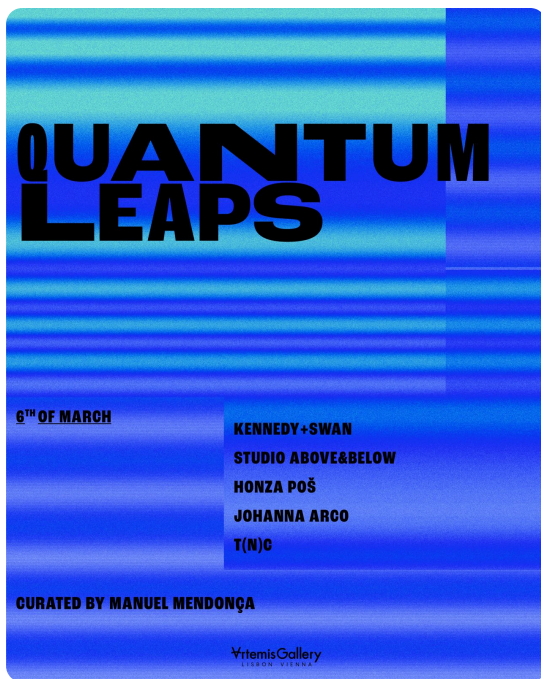
Ice the balls: Gordon Avery-Clark, 2026, 76 x 56 cm, ink on paper

Ende der Woche wandern das Video und einige Leuchtkästen nach Wien (sofern die Kiste, die seit über einer Woche in Nürnberg festhängt, es rechtzeitig schafft). Die Galerie Artemis aus Lissabon hat ihre zweite Dependance in Wien eröffnet, und wir sind Teil der zweiten Gruppenausstellung.

Dieser März steht also eindeutig unter einem Wiener Stern: Felix und ich sind diese Woche für den Aufbau und die Eröffnung da, und kommen Ende des Monats direkt wieder. Wir wurden von der Universität für angewandte Kunst Wien eingeladen, einen Workshop zu geben. Dort zeigen wir unter anderem, wie man ein Aquarell, etwa das von Bryan Johnson, zum Sprechen bringt.

At the end of the week, the video and several lightboxes are heading to Vienna (IF the crate that has been stuck in Nuremberg for over a week arrives in time). Artemis Gallery from Lisbon has opened its second space in Vienna, and we're part of their second group exhibition there.

So this March is clearly under a Viennese star: Felix and I are there this week for the installation and opening, and we'll be back again at the end of the month. We've been invited by the Universität für angewandte Kunst Wien to give a workshop. Among other things, we'll be showing how to make watercolours speak... such as the one of Bryan Johnson.



Artemis Gallery Vienna

QUANTUM LEAPS

6.3. – 6.5.2026

Webgasse 6, 1060 Wien, Austria

Thursday – Saturday: 1 P.M. – 6 P.M.

www.biancakenedy.com

Zu viele Emails? Kein Problem, [HIER KLIKEN](#) um die Mails abzubestellen.

If ever feel you're getting too many emails, you can opt-out anytime by [CLICKING HERE](#)