

EP 40: Ernährung & VO2max

Ziel:

Verstehen, warum es so schwer ist, Ausdauertraining dauerhaft in den Alltag zu integrieren – und welche konkreten Strategien wirklich funktionieren.

Diese Episode räumt auf mit Fitness-Illusionen und zeigt, wie du deine VO2max gezielt und realistisch verbessern kannst.

Wissenschaftlicher Hintergrund:

Zwar wissen viele, dass Ausdauertraining wichtig ist – doch nur 18 % der über 45-Jährigen erreichen die empfohlenen 150 Minuten Bewegung pro Woche

VO2max sinkt ab dem 30. Lebensjahr deutlich – bei Inaktivität um bis zu 20 % pro Dekade
Stress, Schlafmangel, berufliche Verpflichtungen und fehlende Gewohnheitsbildung führen dazu, dass Ausdauertraining oft aufgeschoben oder abgebrochen wird

Neurobiologisch sind Routinen entscheidend: Der präfrontale Kortex (Planung) muss mit dem limbischen System (Belohnung) zusammenarbeiten

Die erfolgreichsten Bewegungsstrategien setzen auf Niedrigschwelligkeit, Tagesstruktur & emotionale Anker

Beispiele für Aktivitäten:

- VO2max-Training in den Arbeitsweg integrieren (z. B. Rad statt Auto, 1–2 Busstationen früher aussteigen)
- 6-Minuten-Treppen-Challenge 3×/Woche → einfache Herz-Kreislauf-Belastung
- 10-Minuten-Fenster für HIIT-Impulse im Alltag (z. B. 4×1 Min Hampelmann oder Seilspringen mit Pause)
- Morgenroutine mit Atemübung + 5 Minuten Gehen an der frischen Luft
- Mini-Zielsetzung: Woche starten mit 3 geplanten Bewegungszeiten à 20 Minuten (Kalendereintrag)

Wissenschaftliche Studien (hochwertige Evidenz):

1. Paffenbarger et al. (1993, NEJM)

Schon moderate Aktivität (z. B. 30 Min zügiges Gehen an 5 Tagen/Woche) reduziert das Mortalitätsrisiko um bis zu 30 %

2. Dishman et al. (2005, Health Psychology)

Der größte Prädiktor für langfristiges Bewegungsverhalten ist nicht Motivation – sondern feste Verankerung im Alltag

3. Ammann et al. (2021, Nature Aging)

Regelmäßige körperliche Aktivität schützt das Gehirn im Alter – unabhängig von der VO2max, aber unterstützt durch sie

4. Heisz et al. (2016, Psychophysiology)

HIIT in kurzen Alltagsintervallen steigert VO₂max signifikant – auch bei Berufstätigen mit wenig Zeit

Trainingsplan (Praxisprogramm – Fokus: Magnesium & Muskelbalance)

Woche 1–2:

- 2×/Woche: Alltagshochintensität (Treppen-Challenge, Fahrtspiel, Walking Meetings)
- 3×/Woche: 20–30 Min Zone-2-Ausdauer (Gehen, Radfahren, Schwimmen)
- 2×/Woche: Mini-Kraftzirkel (Kniebeugen, Wandliegestütz, Plank – 15 Min)
- Täglich: Bewegung in den Tagesanfang einbauen (5–10 Min)

Woche 3–4:

- 2×/Woche: 4×4 Min Intervalltraining mit aktiver Pause
- 1×/Woche: längere Ausdauereinheit (60–90 Min)
- 2×/Woche: Mobility + bewusste Atmung
- Fokus auf Kontinuität & Wochenplanung (Bewegungsblocker identifizieren)

Reflexionsaufgaben:

- Wann und warum brichst du Bewegungseinheiten im Alltag am häufigsten ab?
- Gibt es bestimmte Tageszeiten, an denen dir Bewegung leichtfällt?
- Welche „Bewegungsanlässe“ lassen sich natürlich in deinen Alltag einbauen?
- Was ist realistischer: jeden Tag 10 Min oder 1×/Woche 60 Min?