EP 44: VO2max & mentale Gesundheit

Ziel:

Erklären, wie VO2max und Ausdauertraining die mentale Gesundheit beeinflussen – von Stressregulation bis Neuroplastizität.
Die Episode zeigt, warum Ausdauertraining eine unterschätzte, aber extrem wirksame Form der psychischen Selbstfürsorge ist.

Wissenschaftlicher Hintergrund:

VO2max steht nicht nur für körperliche Leistungsfähigkeit – sie ist auch mit kognitiver Leistung, Stressresistenz und psychischem Wohlbefinden verbunden
Regelmäßiges Ausdauertraining steigert die Durchblutung des Gehirns, erhöht BDNF (Brain-Derived Neurotrophic Factor) und reduziert entzündliche Marker
Studien belegen: Ausdauertraining wirkt bei leichten bis mittleren Depressionen ähnlich gut wie Antidepressiva – mit weniger Nebenwirkungen
Die Verbesserung der VO2max korreliert mit einer besseren Stressregulation, mehr Resilienz und einer geringeren Rückfallrate bei Depressionen
Körperliche Bewegung aktiviert das dopaminerge Belohnungssystem – entscheidend für Motivation, Antrieb und Selbstwirksamkeit

Beispiele für Aktivitäten:

- 30 Minuten Ausdauertraining 3×/Woche (Zone 2, z. B. Walking, Radfahren, Schwimmen)
- 2×/Woche Intervalltraining zur VO2max-Steigerung (z. B. 4×4 Min mit 3 Min Pause)
- Tägliche Bewegungspause im Freien (10–15 Min) → zur Stressreduktion und Lichtaufnahme
- Mindful Running: Laufen in Stille, ohne Podcast oder Musik – Fokus auf Atmung und Körpergefühl
- Trainingsjournal führen: Stimmung vor/nach Bewegung kurz notieren → Effekt sichtbar machen

Wissenschaftliche Studien (hochwertige Evidenz):

1. Blumenthal et al. (1999, Arch Intern Med)
Moderate Bewegung 3×/Woche wirkt bei Depressionen ähnlich gut wie SSRI – Rückfallquote nach 10 Monaten sogar niedriger

2. Schuch et al. (2018, J Psych Res)
VO2max korreliert stark mit psychischer Gesundheit – besonders bei Depression, Angst und Stress

3. Stillman et al. (2016, Frontiers in Aging Neuroscience)
Höhere VO2max = bessere kognitive Funktion & geringeres Demenzrisiko im Alter

4. Raichlen et al. (2019, Neuroscience & Biobehavioral Reviews)
BDNF steigt durch Ausdauertraining – fördert Neurogenese & Plastizität in präfrontalem Cortex & Hippocampus

Trainingsplan (Praxisprogramm – Fokus: Magnesium & Muskelbalance)

Woche 1–2:
- 3×/Woche Zone-2-Ausdauer (30–45 Min)
- 1×/Woche HIIT (4×4 Min mit aktiver Pause)
- 1× Mindful Run
- Tägliches Bewegungstagebuch (Mood-Check vorher/nachher)

Woche 3–4:
- Steigerung der Intervalllänge oder Frequenz (z. B. 5×3 Min)
- 1× Mobility + bewusste Atmung
- 1× Spaziergang in der Natur (Waldbaden)
- Regelmäßiger Schlafrhythmus → 7–8 h + keine Bildschirmzeit vor dem Schlafen

Reflexionsaufgaben:

- Wie fühlst du dich emotional nach körperlicher Belastung – und was verändert sich dabei?
- Wie regelmäßig bewegst du dich in der Natur – ohne Ablenkung?
- Gibt es Zeiten, in denen Bewegung dir besonders mental hilft – oder in denen du sie am meisten brauchst?
- Was hält dich davon ab, Bewegung als mentales Werkzeug zu nutzen?