

Ausdauer und Kondition sind wichtig.

Aber was, wenn ein einzelner Parameter klarer prognostizieren kann, wie hoch die Lebensqualität und sogar Lebensdauer ist, als jede andere Messgröße? Und was, wenn dieser Wert zusätzlich durch ein regelmäßiges Ausdauertraining unmittelbar beeinflussbar ist?

Ob das tägliche Erklimmen der Treppenstufen zur Wohnung, der schnelle Sprint zum Zug oder das Toben mit den Kindern, Kondition brauchen wir für alles und nicht selten bemerken wir, dass es vor einigen Jahren noch mehr war. Gerade wenn es richtig zur Sache geht, benötigen wir eine möglichst hohe maximale Sauerstoffaufnahme, kurz  $VO_2\max$ .

Dieser Wert bestimmt nicht nur wie fit ein Mensch beim Treppenlauf ist, sondern bietet eine beeindruckende Prognose für Lebenszeit. Menschen mit niedrigen haben im Vergleich zu mittleren  $VO_2\max$ -Werten ein doppelt so hohes Mortalitätsrisiko!

Bestimmt wird die  $VO_2\max$  entweder exakt während einer Ausbelastung bei einer Leistungsdiagnostik oder annäherungsweise durch einen 6-Minuten Gehstest bzw. grob auch mithilfe von Algorithmen in Fitnessstrackern. Es könnte demnach vergleichsweise leicht sein, dem Schicksal ins Auge zu schauen ...

Die Wissenschaft unterscheidet bei den Werten zwischen Männern und Frauen sowie verschiedenen Altersgruppen. Je Gruppierung werden dann 5 Leistungslevel definiert (niedrig, unterdurchschnittlich, überdurchschnittlich, hoch und Elite).

Mandsager und Kollegen veröffentlichten 2018 Ergebnisse, die eine einfache Zuordnung zu den Gruppen ermöglichen. Pauschal gilt: Je höher, desto besser.

Wenn Sie sich in einer der niedrigen Kategorien befinden, dann dürfen Sie dies als Appell und Einladung verstehen. Denn positiv beeinflussen lässt sich dieser Wert immer bis ins hohe Alter. Alles, was es braucht, ist ein regelmäßiges Ausdauertraining, das nach längerer Sportabstinenz auch gerne erst einmal aus Spaziergängen bestehen darf. Mit zunehmender Fitness und höheren Zielen hat sich eine Trainingsmethode als besonders wirkungsvoll herausgestellt: „The Norwegian 4x4“.

Nach einem kurzen Aufwärmen wechseln sich dabei 4 Minuten sehr intensives Ausdauertraining mit 4 Minuten lockerem Training ab. Insgesamt wird der Wechsel viermal durchgeführt. Das intensive Training verspricht besonders adäquat auf die maximale Sauerstoffaufnahme zu wirken und kann zum Beispiel einmal pro Woche durchgeführt werden. Natürlich sollte im Einzelfall medizinisch abgeklärt werden, ob so ein Training absolviert werden kann.

Da die  $VO_2\max$  im Laufe des Lebens abnimmt, kristallisiert sich immer deutlicher heraus, dass dieser Wert wie kaum ein anderer widerspiegelt, welche Lebenserwartung ein Mensch hat. Je höher der Wert, desto niedriger das Mortalitätsrisiko (vgl. Kokkinos et al., 2022 & Mandsager et al., 2018).

Wer die Studie als Pdf herunterlädt, hat auch die Tabellen in aller Übersichtlichkeit dabei (<https://jamanetwork.com/journals/jamanetworkopen/fullarticle/2707428>).

Fakt ist, dass es sich sehr lohnt, aktiv zu sein. Viel Freude beim Schwitzen.

Herzliche Grüße,

**Ben Baak**



Pavlo – stock.adobe.com

## Einer der aussagekräftigsten Werte für Langlebigkeit



Foto: privat

### Korrespondenzadresse

Dr. Ben Baak  
Rhedung 62A  
41352 Korschenbroich  
Tel. 02161 2771820  
[info@benbaak.de](mailto:info@benbaak.de)