

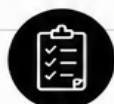
VO₂max

IHRE AEROBE FITNESS AUF EINEN BLICK

Die VO₂max beschreibt die maximale Menge Sauerstoff, die Ihr Körper während körperlicher Belastung aufnehmen und verwerten kann. Sie gilt als einer der stärksten Prädiktoren für Gesundheit, Leistungsfähigkeit und Lebenserwartung. Eine höhere VO₂max ist mit einem geringeren Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen und vorzeitige Sterblichkeit verbunden.



KOSTENFREIE
MESSUNG
IM LCO



IHRE VO₂max

Bitte Ergebnis hier eintragen:

_____ ml/kg/min

Alter: _____ Geschlecht: ☐ Frau ☐ Mann



WICHTIG

Ein einzelner Messwert ist nur eine Momentaufnahme. Für eine verlässliche Beurteilung sind mehrere Messungen an verschiedenen Tagen sinnvoll.

SO KÖNNEN SIE IHREN WERT EINORDNEN



GUT

Hohe Fitness
und optimaler
Gesundheitsnutzen



OKAY

Durchschnittliche
Fitness



GEHT SO

Unterdurchschnittliche
Fitness



HANDLUNGS- BEDARF

Deutlich erhöhtes
Gesundheitsrisiko



ABKLÄREN

Bei Werten im roten
Bereich sollte zeitnah
eine ärztliche
Abklärung erfolgen.

Einheit: ml/kg/min (Milliliter Sauerstoff pro Kilogramm Körpergewicht pro Minute)

REFERENZWERTE NACH ALTER UND GESCHLECHT



FRAUEN

Alter	GUT	OKAY	GEHT SO	HANDLUNGS- BEDARF
20 – 29	> 40	34 – 40	28 – 33	< 28
30 – 39	> 37	31 – 37	25 – 30	< 25
40 – 49	> 34	28 – 34	22 – 27	< 22
50 – 59	> 31	25 – 31	19 – 24	< 19
60 – 69	> 28	22 – 28	16 – 21	< 16
70+	> 25	19 – 25	14 – 18	< 14



MÄNNER

Alter	GUT	OKAY	GEHT SO	HANDLUNGS- BEDARF
20 – 29	> 48	42 – 48	35 – 41	< 35
30 – 39	> 45	39 – 45	32 – 38	< 32
40 – 49	> 42	36 – 42	29 – 35	< 29
50 – 59	> 38	32 – 38	25 – 31	< 25
60 – 69	> 34	28 – 34	21 – 27	< 21
70+	> 30	24 – 30	18 – 23	< 18

Die Werte sind alters- und geschlechtsspezifische Richtwerte für gesunde Erwachsene (ml/kg/min).
Je höher die VO₂max, desto besser für Ihre Gesundheit und Langlebigkeit.

FRAUEN & MÄNNER – WAS SIE WISSEN SOLLTEN



FRAUEN

- VO₂max-Werte liegen biologisch bedingt meist 15–25 % niedriger als bei Männern.
- Der altersbedingte Rückgang beginnt häufig ab dem 30. Lebensjahr.
- Krafttraining und Ausdauertraining können den Rückgang deutlich verlangsamen.



MÄNNER

- Höhere absolute VO₂max-Werte durch größeren Muskelanteil und höheres Herzzeitvolumen.
- Die VO₂max sinkt ohne Training typischerweise um etwa 10 % pro Lebensdekade.
- Regelmäßiges Ausdauertraining kann die biologische Fitness deutlich verjüngen.



Die VO₂max gehört zu den stärksten messbaren Longevity-Markern überhaupt.

DAS KÖNNEN SIE FÜR IHRE VO₂max TUN



Regelmäßiges Ausdauertraining

Mindestens 150–300 Minuten moderates Training pro Woche.



Intervalltraining (HIIT)

1–2 Einheiten pro Woche erhöhen Ihre maximale Sauerstoffaufnahme.



Krafttraining

2–3 Einheiten pro Woche verbessern Ihre Gesamtfitness.



Gesundes Körpergewicht

Übergewicht reduziert die VO₂max – jedes Kilo weniger hilft.



Nicht rauchen

Rauchen senkt die VO₂max und schädigt Herz und Gefäße.



Ausreichend Schlaf

7–9 Stunden pro Nacht für optimale Regeneration.



Stressmanagement

Chronischer Stress beeinträchtigt Herz-Kreislauf und Erholung.

KOSTENFREIEN
HEALTH CHECK
BUCHEN!



WISSENSCHAFTLICH
FUNDIERT

Prävention auf Basis
neuester Erkenntnisse.



PERSÖNLICH
& GANZHEITLICH

Individuell. Nachhaltig.
Für mehr Lebensqualität.



FÜR EIN LANGES
GESUNDES LEBEN

Mehr Gesundheitsspanne.
Mehr Energie. Mehr Sie.

DIE ZUKUNFT
DER GESUNDHEIT.
JETZT IN OLDENBURG.



Gaststraße 8, 26122 Oldenburg



Tel: 0441 - 390 280 900



longevity-center-ol.de