

Wie fies ist der

Jojo-Effekt?

Diät gemacht, richtig abgenommen, voll stolz gewesen, Diät beendet, wieder „normal“ gegessen, alles wieder zugenommen, am Ende sogar mehr als vorher! Das ist die bittere Bilanz vieler Diäten, die alle ein und denselben Nachteil haben, nämlich eine Ernährungsveränderung auf Zeit zu sein. Und dann tritt nach der Diät das ein, was im Volksmund Jojo-Effekt genannt wird und eigentlich nur eins ist: evolutionäre Überlebensstrategie.

Menschen können eine gewisse Zeit auf Nahrung verzichten. Die Energie zum Leben bezieht der Körper dann aus Depots in Fettzellen, Muskeln und Leber. Aber aus dem zwischenzeitlichen Mangel zieht er für die Zukunft Lehren, weil ja Atmung, Organtätigkeit und Verdauung funktionieren müssen. Ein erneutes Überangebot von Nahrung wird dazu genutzt, noch mehr Reserven anzulegen. Das Ergebnis: Hinterher wiegen die Betroffenen oft mehr als vorher.

Wer wirklich abnehmen will, sollte seine Ernährung nachhaltig umstellen. Der Gewichtsverlust sollte auf zwei Kilogramm im Monat begrenzt werden, Kraft- und Ausdauertraining die Umstellung begleiten.

Die Formel zur Traumfigur ist Geduld – eigentlich ganz simpel, oder?



Schon mal vom Intervallfasten gehört? Unsere Ernährungsexpertin Brinja Striezel erklärt im Online-Magazin wie's geht: www.audibkk.de/gesundheit/jojoeffekt