

Abnehmen ohne Jojo-Effekt

Das dicke Ende kommt fast immer: Diäten sind ein echter Figur-Killer – Biologisches Wohlfühlgewicht statt Kampf gegen den Körper

Von Constanze Werry

Glücklich steht man vor dem Spiegel – fünf Kilo runter, das macht stolz. Doch schon wenige Wochen später drückt der Hosenbund schon wieder und wenn es ganz schlecht läuft, bekommt man zu guter Letzt den Hosenknopf gar nicht mehr zu. Nahezu jeder hat in seinem Leben bereits einmal Bekanntschaft mit dem Jojo-Effekt gemacht. Stellt sich die Frage: Kann man überhaupt ohne Jojo-Effekt abnehmen? Das ist schwierig. Vor allem Diäten provozieren das Rauf und Runter des Gewichts.

„Mittel- bis langfristig bewirken alle zeitlich begrenzten ‚Schlankheitskuren‘ aufgrund des künstlich erzeugten Mangels das Gegenteil: Sie machen dicker“, sagt der Ernährungswissenschaftler Uwe Knop. Denn während der Diät braucht der Körper weniger Energie, der Stoffwechsel fährt herunter – der Grundumsatz sinkt – und arbeitet sozusagen auf Sparflamme. „Wenn man dann nach einer Diät wieder in die alten Essgewohnheiten zurückfällt, nimmt man auch wieder schnell an Gewicht zu – der Körper ist im sogenannten Hungerstoffwechsel und speichert die Energie als Reserven für ‚schlechte Zeiten‘“, erklärt Dr. Lisa Hahn von der Dr. Rainer-Wild-Stiftung in Heidelberg.

Dieses Rauf und Runter bedeute für den Körper Stress. Muskelmasse werde vermehrt abgebaut und Fett verstärkt in die Zellen eingelagert, so Hahn. Die höhere Gewichtszunahme nach einer Diät verstärke wiederum den Wunsch nach einer erneuten, schnellen Gewichtsreduzierung und der Kreislauf beginne von vorn. Gerade auch die psychische Komponente empfinden viele Betroffenen als besonders quälend.

Um dauerhaft schlank oder schlanker zu bleiben, gibt es nur eins: Die Energiebilanz muss stimmen. Das heißt, der Körper darf nicht weniger Energie verbrauchen, als er aufnimmt. „Allerdings ist es schwierig herauszufinden, wie viel Energie der Körper benötigt“, so Knop. Denn das kann individuell sehr unterschiedlich sein. „Große, Kleine, Dicke, Dünne – die Statur ist genauso festgelegt, wie die Haarfarbe“, ist Knop überzeugt. Er spricht von einem „natürlichen Gewicht“, dem



Rauf und runter: Abnehmen ist oft nicht das Problem, das Gewicht zu halten ist häufig viel schwieriger. Foto: dpa

biologischen Wohlfühlgewicht, das schätzungsweise zwischen ein bis drei Kilo schwanke und sich im Lauf des Lebens ändern kann. Dieser „Set-Point“ werde erreicht, wenn man nur dann esse, wenn man echten Hunger verspüre und sich dann entsprechend der Lust satt esse.



Wer sich mit seinem „natürlichen Gewicht“ nicht anfreunden könne und abnehmen wolle, müsse sich darüber im Klaren sein, dass er einen stetigen Kampf gegen seinen Körper führen müsse. Für

tatsächliches Übergewicht sei, laut Knop, in vielen Fällen das sogenannte emotionale Essen verantwortlich. Dann müsse man herausfinden, was mit dem Essen kompensiert werde – etwa Stress, Angst oder Trauer.

In vollwertiger Kost sieht dagegen Silke Restemeyer von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung eine Möglichkeit, um den Jojo-Effekt zu umgehen. „Wer abnehmen möchte, braucht also keine spezielle Diät, sondern eine vollwertige Kost, die im Energiegehalt reduziert ist“, erläutert sie. Übergewichtige sollten bei den tierischen Produkten, vor allem bei Fleisch, Wurst und Käse Maß halten und auf fettarme Varianten zurückgreifen. Dafür seien reichlich Gemüse, Obst, Vollkorngetreideprodukte sowie Kartoffeln erlaubt und erwünscht. Wichtig sei au-

ßerdem eine fettarme Zubereitung.

Neben der richtigen Ernährung dürfe die Bewegung nicht zu kurz kommen. Mehr Bewegung im Alltag unterstütze das Abnehmen und steigere das Wohlbefinden. „Wenn Sie auf diese Weise abnehmen, halten Sie anschließend Ihr Gewicht besser, weil Ihr Stoffwechsel nicht auf ‚Sparflamme‘ läuft“, so Restemeyer.

Ähnlich sieht das auch Dr. Lisa Hahn. „Der Jojo-Effekt lässt sich dadurch umgehen, dass beim Wunsch nach einer Gewichtsreduzierung die Nahrungs- und damit Energiemenge langsam reduziert wird. Dadurch verfällt der Körper nicht so rasch in den Hungerstoffwechsel.“ Zusammen mit ausreichend Bewegung könne so die Muskelmasse erhalten

bleiben und langsam abgenommen werden. Auch eine zu schnelle Gewichtsabnahme gelte es zu vermeiden. „Ein bis zwei Kilogramm pro Monat – viel schneller sollte es nicht gehen. Denn je langsamer man abnimmt, desto mehr gewöhnt man sich an die neue Art zu essen und so hält die Gewichtsreduzierung länger.“

Uwe Knop kann sich damit nicht anfreunden: „Diät oder Ernährungsumstellung – wenn es mit einer negativen Energiebilanz funktioniert, ist das nur Wortspielerei.“ So oder so – in zwei Dingen sind sich die Experten einig: Diäten führen früher oder später unausweichlich zum Jojo-Effekt. Und: Das Problem ist nicht das Abnehmen, sondern, das Gewicht zu halten. Den Jojo-Effekt dabei zu umgehen ist möglich – doch dafür ist jede Menge Disziplin nötig.