

Der „Jojo-Effekt“

Immer mehr Deutsche sind übergewichtig. Zu reichhaltige und ungesunde Ernährung verursacht Krankheiten wie Bluthochdruck, Diabetes, Herzbeschwerden oder Krebs. Mehr als jede zweite Deutsche möchte gerne ein paar Kilo abnehmen und hat schon mindestens eine Diät hinter sich. Wer dauernd abnehmen will, für die sind Abmagerungskuren aber eher kontraproduktiv. Wissenschaftler haben so festgestellt, dass Diäten die meisten Abmagerungskuren verlaufen nach dem gleichen Schema: Man nimmt ein paar Pfund ab, frisst sich, kehrt zu seinem alten Essgewohnheiten zurück und schon nach kurzer Zeit zeigt die Waage wieder das alte Gewicht an. Ernährungswissenschaftler bezeichnen das als „Jojo-Effekt“. Der Grund dafür liegt in der Evolution: Wenn unser Körper zu wenig Nährstoffe bekommt, schaltet er das Notprogramm ein. Er speichert so viel Energie wie möglich. Ab dem Moment, sobald wieder genug Nahrung vorhanden ist, beginnt er für die nächste Hungerperiode vorzusorgen und Fettreserven anzulegen. Eine nachhaltige Gewichtsreduktion kann deshalb nur durch eine langfristige Umstellung der Ernährungsgewohnheiten erreicht werden.