



Die Diät-Falle – der Jojo-Effekt

Bei wiederholten Diäten kann sich das Gewicht wie ein Jojo auf und ab bewegen, wobei das neue Endgewicht oft höher ist als das Ausgangsgewicht.

Mehr als die Hälfte der Frauen und zwei Drittel aller Männer in Deutschland sind übergewichtig, das belegt die aktuelle gesamtdeutsche Verzehrstudie, die 2008 vom Bundesverbraucherministerium veröffentlicht wurde. Als übergewichtig gilt, wer einen Body-Mass-Index (BMI) über 25 hat. Der BMI berechnet sich nach dem Körpergewicht, das durch die Körpergröße im Quadrat geteilt wird: 72 Kilo bei einer Körpergröße von 1,60 Meter ($72 : (1,60 \times 1,60) = 28,13$) ergeben beispielweise einen BMI von 28. Diäten bringen langfristig meist keinen dauernden Erfolg, die Pfunde sind oft in wenigen Wochen wieder drauf. Aber warum kann man dem berühmt-berüchtigten Jojo-Effekt kaum entkommen? Und was passiert dabei im Körper?

Während einer Diät greift der Körper auf seine gespeicherten Energiereserven zurück. Zunächst mobilisiert er die schnell verfügbaren Kohlenhydrate, danach muss er an die Eiweiß- und Fettreserven ran. Das hat erst einmal den gewünschten Effekt, und ein paar Kilo sind schnell runter. Doch je mehr der Körper die Eiweißvorräte in den Muskeln angreift, desto niedriger wird der Grundumsatz. Es wird also weniger Energie für Atmung, Herzschlag oder die Temperaturregulation verbraucht, der Organismus schaltet auf Sparflamme. Ist die Diät dann vorbei, steht dem Körper auf einmal wieder mehr Energie zur Verfügung. Weil der Grundumsatz noch immer auf die wenige Energie während der Diät eingestellt ist, werden die vielen Kalorien, die nun wieder zur Verfügung stehen, nicht ver-

Dr. med.
Monika Baumann
Fachärztin für
Physikalische Medizin
und Rehabilitation
in München,
Tel. 089/52 01 13 97
DrBaumann@gmx.de



braucht, und es entstehen neue Fettpölsterchen. Bis der Körper nun den Grundumsatz wieder an die normale Ernährung angepasst hat, vergehen Wochen.

In der Evolution des Menschen war dieser Mechanismus lebensnotwendig, denn er half unseren Vorfahren, Hungerperioden zu überleben. Eine Diät ist aus der Sicht des Körpers aber nichts anderes als eine „Hungersnot“. Um den Jojo-Effekt zu umgehen, sollte man während einer Diät mit Sport und Bewegung versuchen, den Eiweißabbau im Muskel zu verhindern. Laut Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V. (DGE) ist es jedoch noch sinnvoller, seine Ernährungsgewohnheiten dauerhaft umzustellen: auf eine vollwertige und energieangepasste Ernährung mit viel körperlicher Bewegung und Sport (30 bis 60 Minuten pro Tag).

Unseriöse Diät-Angebote

Viele lassen sich durch unseriöse Diät-Angebote ködern, die mit einem raschen Diät-Erfolg werben. Meist sind sie jedoch wirkungslos und zudem teuer. Unseriöse Angebote kann man laut Stiftung Warentest und der Verbraucherzentrale Bayern daran erkennen:

- Man soll schnell, problemlos und ohne eigene Aktivität abnehmen können.
- Unrealistische Gewichtsabnahmen werden versprochen, z.B. 12 Kilo in drei Wochen.
- Erfolgs- oder Geld-zurück-Garantien.
- Vorher-Nachher-Bilder.
- Kauf von zusätzlichen Artikeln wie Ohrstecker oder elektrische Geräte seien nötig.
- Das Angebot ist nur telefonisch, über Postfachadresse im Ausland oder im Direktvertrieb erhältlich.
- Es wird mit einem Arzt, einer Klinik oder einer Prominenten Person geworben.