Verbraucherzentrale Südtirol
Centro Tutela Consumatori Utenti
Die Stimme der VerbraucherInnen
La voce dei consumatori

VZS-name

VZS-str
VZS-plz
VZS-tel
info@verbraucherzentrale.it

Warum macht der Jo-Jo-Effekt den Abnehmerfolg zunichte?

Mon, 07/20/2015 - 11:41

Es ist wie verhext. Kaum ist die radikale Diätphase erfolgreich abgeschlossen, sammeln sich die Pfunde schon wieder auf Bauch und Hüften. Grund dafür ist der Jo-Jo-Effekt. Das Phänomen ist den meisten bekannt, trotzdem wird die Gefahr allzu gerne ignoriert.

Das unerwünschte Auf und Ab des Gewichts passiert, wenn häufig einseitige Diäten und Hungerkuren durchgeführt werden. Hierauf reagiert der Körper mit einem Gegenprogramm. Wird die Kalorienzufuhr massiv reduziert, schaltet der Organismus auf Sparflamme. Das bedeutet, dass alle Stoffwechselvorgänge extrem energiesparend ablaufen. Reserven wie Fettpolster werden langsamer abgebaut, der Energieverbrauch im Ruhezustand sinkt auf ein Minimum.
Zunächst bleibt dieser geringe Verbrauch auch nach der Diätphase bestehen. Die Folge ist eine besonders schnelle und leichte Gewichtszunahme, selbst wenn die Energiezufuhr wieder normal ist. Diese Mechanismen sind verantwortlich für den Jo-Jo-Effekt, der auf Dauer zu einem stetig steigenden Gewicht führt.
Um diesen seelischen und körperlichen Frust zu vermeiden, haben sich Abnehmprogramme bewährt, die auf einer schrittweisen Änderung der Ernährungs- und Bewegungsgewohnheiten basieren. Nachhaltig und sinnvoll abzunehmen bedeutet, einen Gewichtsverlust von ein bis zwei Kilogramm pro Monat anzupeilen.

Medien-Information
Bozen, 20.07.2015