



Power mit Beatrice

Jo-Jo-Effekt

Sobald wir mit einer Diät dem Körper weniger Nahrung zuführen, als er sich gewohnt ist, stellt er sich auf einen «Notzustand» ein und sorgt dafür, dass er mit weniger Kalorien auskommt. Wenn Sie daher nach der Diät wieder wie gewohnt essen, nehmen Sie auch gleich wieder zu, da sich der Körper inzwischen daran gewöhnt hat, mit weniger Kalorien über die Runden zu kommen.

Der Grundumsatz pro Tag beträgt bei einer Frau ungefähr 1200-1500 Kalorien. Jede Diät bringt diesen durcheinander und setzt den täglichen Kalorienverbrauch herunter. Wer seinen Grundumsatz mit Diäten aus dem Takt gebracht hat, der braucht viel Geduld, bis sich wieder alles richtig eingespielt hat. Manchmal kann das bis zu 12 Monate dauern.

SO KÖNNEN SIE DEN JO-JO-EFFEKT VERHINDERN:

- ▶ Nehmen Sie langsam ab und essen Sie nicht zu wenig!
- ▶ Muskelmasse aufbauen. Denn diese verbraucht selbst im Ruhezustand mehr Energie als Fettgewebe.
- ▶ Regelmässiges Ausdauertraining. Laufen, Schwimmen oder Radfahren ist optimal dafür.
- ▶ Mehr Bewegung im Alltag. Treppe statt Aufzug, Laufen oder Fahrrad statt Auto. Dies erhöht den täglichen Kalorienverbrauch.
- ▶ Ernährung dauerhaft umstellen. Am Morgen viele Kohlenhydrate, mittags Gemüse mit Fisch oder Fleisch und Kartoffeln oder Reis. Am Abend viel Eiweiss.
- ▶ «Leere» Kalorien möglichst vermeiden. Unter «leeren» Kalorien versteht man weisses Brot, Fast Food, Alkohol oder zuckerhaltige Getränke.

- ▶ Nicht vollständig auf Ungesundes verzichten! Hin und wieder ist ein Stück Schokolade erlaubt – finden Sie das richtige Mass, so können Sie Heissunger auf Süsses oder Fettiges verhindern.

Lassen Sie die Finger von Extremdiäten. Sie sollten pro Woche nicht mehr als ein halbes Kilogramm abnehmen. Ein zu schneller Erfolg ist ungesund und nur sehr schwer zu halten. Reduzieren Sie die tägliche Energiezufuhr höchstens um 500 Kalorien. Und ganz wichtig: Achten Sie auf Ihre Esskultur! Geniessen Sie ihr Essen ganz bewusst und verzichten Sie darauf, vor dem Fernseher oder Computer zu essen.

SCHNELLES ABNEHMEN FÜHRT FAST IMMER ZUM JO-JO-EFFEKT – GESUNDES ABNEHMEN DAFÜR ZUM ZIEL!

Wenn Sie dem Jo-Jo-Effekt entgehen wollen, dann nehmen Sie unbedingt LANGSAM ab. Das hat verschiedene Vorteile. Erstens kommt die Haut bei zu schneller Gewichtsreduktion nicht nach und es bilden sich unschöne Hautfalten. Zweitens möchten Sie ja möglichst dauerhaft Ihr Gewicht reduzieren und das gelingt bei schnellem Abnehmen mit viel zu wenig Kalorien kaum. Konkret heisst das, dass Sie immer nur ein bisschen weniger essen sollten, als der Körper verbraucht. Dazu reicht es sogar meistens, wenn Sie die übelsten Ernährungssünden reduzieren und dafür etwas öfters einen Salat oder Gemüse essen.

Treiben Sie zudem SPORT. Das verbrennt Kalorien und baut Muskelmasse auf, die selbst im Ruhezustand mehr Energie als

Fettzellen verbraucht. Und zu guter Letzt ist eine dauerhafte Ernährungsumstellung nötig. Dabei müssen Sie sich nicht nur noch von Rohkost ernähren und auf jeglichen sonstigen Genuss verzichten. Essen Sie auf jeden Fall mehr Gemüse, Salate und Obst als vorher und sparen Sie, wo immer möglich, Fett und Zucker ein. Aber behalten Sie die Freude am (gesund) Essen bei!

BEACHTEN SIE ZUEM FOLGENDE PUNKTE:

Geniessen Sie Kohlenhydrate wie Teigwaren, Kartoffeln und Reis in kleineren Mengen als Gemüse und Salat.

Verzichten Sie nicht ganz aufs Abendessen, ernähren Sie sich jedoch dann ausgewogen und leicht.

Auch auf Süsses müssen Sie nicht ganz verzichten. Es gibt leckere Desserts mit Früchten und Milch, Jogurt oder Quark – diese sind gut und leicht.

Achten Sie darauf, wie Sie in Zukunft kochen: Dünsten, Dämpfen, Schmoren und Pochieren sind fettarme Alternativen zu Frittieren oder Panieren.

Und: Genügend Schlaf tut dem Stoffwechsel ebenfalls gut.

QUELLEN

- [Spiegel online](#)
- [Frankfurter Rundschau](#)
- [Jojo-Effekt Info](#)
- [Swissmilk](#)