

Wie schädlich ist der Jo-Jo-Effekt wirklich?

Was ist besser?

Leicht über gewichtig zu sein und zu bleiben oder immer wieder abzunehmen und zuzunehmen (Jo-Jo-Effekt, Weight Cycling)?

Es hält sich immer noch die allgemeine Meinung, dass es gesundheitsschädlich sei, ständig ab- und zuzunehmen.

Neueste **Studien** beweisen, dass diese **Theorie nicht haltbar** ist. Weder Mortalität noch Morbidität steigen auf lange Sicht an, wenn Menschen häufig Diät machen.

Im Gegenteil – eine jährliche Entschlackungskur bzw. Fastendiät entlastet den Körper und bringt ihm neue Energie. Auch ein Entlastungstag pro Woche ist schon ein Segen für die Gesundheit.

Selbst das **“Intermittent Fasting”**, also bloß ein paar Stunden ohne Nahrungszufuhr, zeigt äußerst positive Effekte:

Fasten wirkt **entzündungshemmend**, mobilisiert Ablagerungen, **entgiftet** also und tut den **Hormonen**, der Schilddrüse und den Nebennieren gut. Dabei meine ich das bewusste Fasten und **nicht aufgezwungenes Hungern**.

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4205264/>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/10084239>

Durchforstet man die **Studien** genauer, scheint es in manchen Arbeiten, dass beim “Weight Cycling” die kardiovaskulären Erkrankungen leicht überwiegen würden, andere wieder attestieren vermehrte psychische Störungen. Letztere räumen allerdings ein, dass die psychische Belastung durch die allgemeine Unzufriedenheit mit dem eigenen Körper, der als zu dick empfunden wird, zu tun hätte.

Übergeordnet vergleichende Metastudien können letztendlich

grundsätzlich **keinen direkten Zusammenhang** zwischen dem **Jo-Jo-Effekt** und einem erhöhtem **Krankheitsrisiko** nachvollziehen.

Wie kann der Jo-Jo-Effekt aber dennoch zum Übeltäter werden?

Was häufige Zu- und Abnahmen allerdings sehr wohl mit sich bringen, ist eine **Reduktion der Fettverbrennung** und ein **Trägerwerden des Stoffwechsels**. D. h. Das Abnehmen wird immer schwieriger, weil der Körper versucht, jede Kalorie voll auszunutzen. Aber krank wird er deshalb nicht mehr oder weniger als jemand, der nie eine Diät macht.

Fazit:

Dauerhaft abnehmen wirst du nicht durch Fasten, sondern **durch mehr Essen**, und zwar mehr vom Richtigen. Eine typengerechte Ernährung, die auch auf Unverträglichkeiten, Hormone und Krankheiten Rücksicht nimmt und ausreichend Nährstoffe und Fette enthält, ist nicht nur leicht durchzuhalten sondern garantiert auch langfristigen Erfolg auf dem Weg zum Wunschgewicht.