

## Abnehmen ohne Jojo-Effekt?

Befasst sich jemand mit dem Gedanken, sein Gewicht zu reduzieren, kommt egal bei welcher Methode, schnell einmal die Frage nach dem Jojo-Effekt. Werde ich mein so mühsam abgenommenes Gewicht auch wirklich halten können oder passiert wieder dasselbe wie bei meinem letzten Versuch? Nehme ich all die mühsam verlorenen Kilos wieder zu und wiege am Schluss vielleicht sogar ein bis zwei Kilos mehr? Der Begriff „Jojo-Effekt“ ist deshalb in aller Munde. Entsprechend verspricht heutzutage jeder Anbieter einer Gewichtsreduktion, dass bei seiner Methode aber garantiert kein Jojo-Effekt auftritt. Kann dieses Versprechen auch tatsächlich gehalten werden?

### Über den Jojo-Effekt wurde schon viel geschrieben, aber wie entsteht er?

Fest steht, der Jojo-Effekt ist keine Laune, sondern ein äusserst effektiver Schutz der Natur. Er wurde in der menschlichen Evolution über Jahrtausende entwickelt und trainiert. In der Natur gibt es keine Garantie für eine regelmässige Nahrungsaufnahme. Das heisst, Perioden mit Nahrungsüberfluss wechseln sich ab mit sehr mageren Zeiten. Diese Perioden können von eher kurzer Dauer (12 Stunden) oder sehr lange (Wochen) sein. Um sich auf diese Perioden einzustellen hat der menschliche Körper hauptsächlich zwei Anpassungsmechanismen:

### **Er speichert Fett und er passt seinen Stoffwechsel an.**

Der Stoffwechsel wird nach unten angepasst, sobald über mehrere Stunden oder eben Tage keine oder viel zu wenig Nahrung zugeführt wird. Der Stoffwechsel wird so langsam, dass der Körper auch mit sehr wenig Nahrung überlebt. Ist dann plötzlich wieder mehr Nahrung vorhanden, bleibt der Stoffwechsel vorerst tief und alles was dann zuviel ist, wird als Fett gespeichert. Der Körper weiss ja nicht, wie lange dieser Überfluss dauert. Deshalb lernt der Körper auch, mit jeder weiteren, derartigen Periode noch mehr Fett zu speichern.

Wer sich mit Trainingslehre befasst, weiss, dass diese Anpassung, genau der Regel der Superkompensation entspricht. Auf jede übermässige Belastung (Ermüdung), in diesem Fall Leerung der Fettreserve, erfolgt eine übermässige Anpassung (Leistungssteigerung), in diesem Fall Erhöhung der Fettreserve. Jede Diät oder extreme Reduktion der Energiezufuhr ist also ein Training zur Gewichtszunahme. Und interessanterweise sind die meisten Diätwilligen, im Gegensatz zu körperlichen Betätigungen, bei diesem Training sehr erfolgreich!

### Was alles senkt den Stoffwechsel?

- Starke Reduktion der Energiezufuhr
- Lange Pausen beim Essen
- Ausdauertraining ohne genügende Nahrungsaufnahme

Eine starke Reduktion ist, wenn plötzlich mehr als 10 Prozent weniger gegessen wird, meist sogar nur noch die Hälfte.

Lange Pausen können entstehen, wenn das Frühstück weggelassen, oder auf das Mittagessen verzichtet wird, oder sogar eine Kombination von beidem.

Aber wieso soll Ausdauertraining den Stoffwechsel senken? Ausdauertraining ist doch ideal zum abnehmen? Falsch, beim Ausdauertraining wird Energie verbraucht. Je höher der Puls umso mehr Energie. Ob Energie beim Essen eingespart wird, oder viel Energie durch körperliche Aktivität verbraucht wird, ist dem Körper ziemlich egal. Wenn zuwenig Energie da ist, muss und wird der Stoffwechsel nach unten angepasst.

Der hauptsächliche Nutzen des Ausdauertrainings dient der Verbesserung des Herz-Kreislaufsystems. Ein weiterer Nutzen ist jedoch, dass generell mehr gegessen werden kann. Das heisst, wer sich mehr bewegt, soll auch mehr essen. Viele Abnehmwillige haben sich nämlich so in eine Sackgasse manövriert, dass sie kaum mehr genügend essen und demzufolge nicht mehr genügend Nährstoffe aufnehmen. Ohne Nährstoffe ist aber eine dauernde Gewichtsabnahme sehr schwierig.

### Wie erziele ich eine dauerhafte Gewichtsreduktion?

- Die Kalorienbilanz muss leicht negativ gehalten werden
- Der Stoffwechsel muss schnell bleiben.

Eine negative Kalorienbilanz erreiche ich durch eine maximal 10-prozentige Einsparung bei der Kalorienzufuhr oder eine maximal 10-prozentige Steigerung des Energieverbrauches.

### Wie aber bleibt der Stoffwechsel schnell?

- Durch mehr essen (siehe oben)
- Durch die Intervallmethode ([siehe ein älteres „Thema der Woche“](#))
- Und vor allem durch mehr Muskeln!

**Muskeln, ich will keine Muskeln!** Das hören wir immer wieder, speziell von den Frauen. Keine Angst, ihr habt bereits welche. Ohne oder mit schwachen Muskeln läuft nämlich überhaupt nichts, im wahrsten Sinne des Wortes. Nicht einmal kriechen kann man dann. Zudem sind Muskeln, die nicht betätigt werden, beste Voraussetzung für eine schlechte gesundheitliche Verfassung. Wenn die Muskeln verkümmern, verkümmern auch die Zulieferer. Und die Lieferanten sind sämtliche Organe und Organsysteme im Körper.

Ganz nebenbei verbrauchen Muskeln Energie, selbst in der Ruhe, also im Schlaf. Muskelmasse ist aktiv und beschleunigt den Stoffwechsel.

Also lohnt es sich in mehrfacher Hinsicht, etwas für die Muskeln zu tun. Und dieses Tun heisst ganz klar **KRAFTTRAINING**. Wirkliches, ehrliches Krafttraining, bei dem man ins Schwitzen kommt und die Muskeln auch mal etwas schmerzen. Krafttraining muss intensiv sein und den Körper momentan ermüden. Nur so entstehen grössere Muskeln. Krafttraining meint richtig gezielt Gewichte heben und nicht etwa 300 Gramm leichte Stöcke durch die Gegend schwingen oder das Gefühl haben es reicht, wenn man sich im Alltag, bei der Arbeit oder im Garten etwas bewegt!

**In diesem Sinne, ran an die Gewichte!**