

Ressort: Gesundheit

## Studie: Sechs von zehn Diäten scheitern am "Jo-Jo-Effekt"

Berlin, 30.05.2013, 11:49 Uhr

**GDN** - Sechs von zehn Diäten scheitern laut einer Studie am sogenannten Jo-Jo-Effekt. 47 Prozent der Frauen und 23 Prozent der Männer wollten schon einmal mit einer Diät überschüssige Pfunde loswerden, heißt es in der Ernährungsstudie der Techniker Krankenkasse.

Allerdings meist ohne Erfolg: Bei sechs von zehn Abnehmwilligen schlug anschließend der Jo-Jo-Effekt zu. Ihr Gewicht war nach kurzer Zeit wieder genauso hoch wie zuvor - oder sogar höher. Die drei beliebtesten Methoden zum Abnehmen sind einerseits halb so viel zu essen wie gewöhnlich, Punkte oder Kalorien zu zählen und ausschließlich einzelne Lebensmittel wie Kohl oder Ananas zu essen. "Bei einer einseitigen Diät verzichtet man für einen begrenzten Zeitraum auf bestimmte Lebensmittel. Währenddessen läuft der Organismus auf Sparflamme. Ist die Diät beendet, verfällt man meist wieder in alte Gewohnheiten und der Körper legt dann sogar verstärkt Energiereserven an", erklärte Nicole Battenfeld, Ernährungsexpertin bei der Krankenkasse. Besser sei es daher, die Ernährung grundsätzlich und dauerhaft zu ändern, heißt es in der Studie weiter.

### Bericht online:

<https://www.germindailynews.com/bericht-14814/studie-sechs-von-zehn-diaeten-scheitern-am-jo-jo-effekt.html>

### Redaktion und Verantwortlichkeit:

V.i.S.d.P. und gem. § 6 MDStV:

### Haftungsausschluss:

Der Herausgeber übernimmt keine Haftung für die Richtigkeit oder Vollständigkeit der veröffentlichten Meldung, sondern stellt lediglich den Speicherplatz für die Bereitstellung und den Zugriff auf Inhalte Dritter zur Verfügung. Für den Inhalt der Meldung ist der allein jeweilige Autor verantwortlich.

### Editorial program service of General News Agency:

UPA United Press Agency LTD

483 Green Lanes

UK, London N13NV 4BS

contact (at) unitedpressagency.com

Official Federal Reg. No. 7442619