

Abnehmen

# «Was hilft mir gegen den Jo-Jo-Effekt?»

Während der TV-Sendung vom 3. Januar sind zahlreiche Zuschauerfragen per Mail auf der Redaktion eingegangen. Unser Experte hat sie beantwortet. Noch mehr Fragen und Antworten finden Sie auf: [www.gesundheitsprechstunde.ch/abnehmen](http://www.gesundheitsprechstunde.ch/abnehmen)



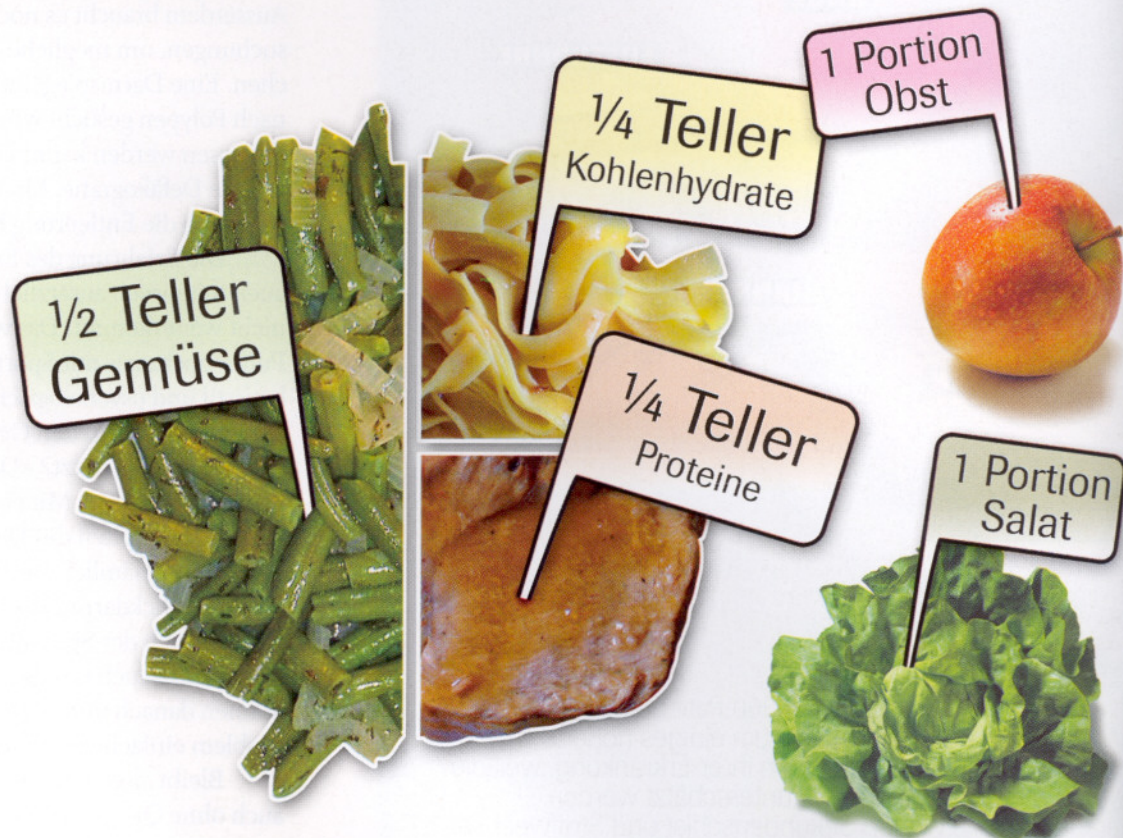
DR. PHILIPPE BEISSNER  
Übergewichtsspezialist,  
Stoffwechsellzentrum  
Hirslanden Zürich

**Ich habe mit «Reductil» vor zwei Jahren einen guten Erfolg erzielt. Leider ist der Jo-Jo-Effekt nicht ganz ausgeblieben. Kann ich die Kur mit diesem Medikament wiederholen? Ich möchte gerne 15 Kilo abnehmen – möglichst rasch.**

Beatrice, 48

**Dr. Beissner:** Reductil, wie alle Medikamente zur Unterstützung einer Gewichtsreduktion, wirkt nur in Verbindung mit einer langfristig orientierten Ernährungsumstellung und einer deutlichen Steigerung der Bewegung. Dann sind Gewichtsreduktionen in diesem Bereich möglich. Etwas Zeit braucht das aber schon. Der kurzfristige Einsatz von Medikamenten zur Gewichtskontrolle ist nicht wirksam, eine «Kur» im eigentlichen Sinne kann ich also nicht empfehlen. Wenn Sie keine Blutdruck- oder Herzprobleme haben, kann eine erneute Behandlung mit dem Wirkstoff Sibutramin unter ärztlicher Kontrolle sinnvoll sein. Idealerweise soll dies in Kombination mit einer Ernährungsberatung erfolgen. Langfristig ist die wirksamste Strategie gegen den Jo-Jo-Effekt die Steigerung der täglichen Bewegung. Dabei braucht es nach erfolgreicher Gewichtsabnahme und Absetzen des Medikaments jeden Tag 60 bis 90 Minuten

körperliche Aktivität, sonst kommt das Gewicht zurück. Weitere Massnahmen sind eine regelmässige Gewichtskontrolle, gesundes Frühstück und die Beschränkung der Zeit vor dem Fernseher.



**Ausgewogene Mahlzeit.** Am besten fangen Sie an, Gemüse und Salat nicht als Beilage zu sehen, sondern als Hauptbestandteil jeder Mahlzeit.

**Ich bin 168 cm gross und wiege 86 kg. Trotz Sport und gesunder Ernährung will mein Gewicht nicht sinken. Wie kann ich meinen Stoffwechsel wieder aktivieren?**

Ruth, 58

**Dr. Beissner:** Leider kann man den Stoffwechsel nicht einfach so aktivieren, auch wenn das von Anbietern von nicht seriösen «Schlankheitslösungen» immer wieder behauptet wird. Es gibt aber Möglichkeiten, was man in dieser Situation tun kann. Hier die beiden wichtigsten:  
Erstens ist gesunde Ernährung nicht das Gleiche wie eine Reduktionsernährung. Gesunde Ernährung führt nicht zur Gewichtsabnahme, sondern zur Gewichtsstabilität. Hier muss man die Ernährung individuell anschauen, zum Beispiel mit einer diplomierten Ernährungsberaterin. Nur die Veränderung der Ernährung bewirkt die Gewichtsabnahme.  
Zweitens: Mit Sport nimmt man nicht ab. Bewegung hilft aber, dass man die Gewichtsreduktion halten kann. Achtung: Wer den ganzen Tag bei der Arbeit sitzt und alle Transporte mit dem Auto oder dem öffentlichen Verkehr macht, kann den Bewegungsmangel nicht mit dreimal 30 Minuten Sport pro

Woche ausgleichen. Wichtig ist, neben dem Sport auch körperliche Aktivität im Alltag einzubauen. Hier hilft beispielsweise der Einsatz eines Schrittzählers. Ziel: jeden Tag mehr als 10'000 Schritte gehen!

**Stimmt es, dass man mehr zunimmt, je später man am Abend isst?**

Markus, 34

**Dr. Beissner:** Abendliches Essen vor dem Zubettgehen ist effektiv ungünstig für die Gewichtskontrolle. Man hat dann keine Chance, die gewonnenen Kalorien noch mit körperlicher Aktivität zu verbrennen. Sie gehen direkt in den Fettspeicher. Eine gute Möglichkeit hier ist, nach der letzten Mahlzeit noch etwas Bewegung einzuschalten, z. B. einen halbstündigen Spaziergang zu machen. Danach sollte man sich aber nicht noch einmal einen Imbiss genehmigen. Eine Alternative für Menschen, die aus beruflichen Gründen erst später abends essen können, ist, bei der Spätmahlzeit die Kohlenhydrate wegzulassen. Konkret bedeutet das, dass auf dem Teller nur der Eiweissanteil (Fleisch, Fisch, Käse) und Gemüse oder Salat ist, aber keine Stärkebeilage (Kartoffeln, Reis, Teigwaren, Brot).

Bearbeitung: Dr. Markus Meier