

Jo-Jo-Effekt: Gesundheitsrisiko hängt vom Ausgangsgewicht ab

Ist es gesundheitsschädlich, immer wieder abzunehmen und anschließend erneut zuzunehmen? DZD-Forscher Prof. Norbert Stefan und Prof. Faidon Magkos von der Universität Kopenhagen kommen in einem aktuellen Beitrag in ‚Nature Reviews Endocrinology‘ zu einer differenzierten Einschätzung: Entscheidend könnte das Ausgangsgewicht sein. Während Gewichtsschwankungen bei Menschen mit Adipositas offenbar weniger problematisch sind als vielfach angenommen, könnten sie bei normalgewichtigen Menschen langfristig die Entwicklung einer Adipositas begünstigen.

Abnehmen, wieder zunehmen, erneut abnehmen: Viele Menschen kennen diesen „Jo-Jo-Effekt“. In der Wissenschaft wird dieses wiederholte Auf und Ab des Körpergewichts als „Weight Cycling“ bezeichnet. Lange bestand die Sorge, dass solche Gewichtsschwankungen eine weitere Gewichtszunahme fördern und damit verbundene Stoffwechselerkrankungen begünstigen könnten.

Die aktuelle Analyse zeichnet jedoch ein differenzierteres Bild. Nach Einschätzung der Autoren hängt das gesundheitliche Risiko von Weight Cycling wesentlich davon ab, ob eine Person normalgewichtig ist oder bereits Adipositas hat. Bei Menschen mit Adipositas scheinen wiederholte Phasen von Gewichtsverlust und erneuter Gewichtszunahme langfristig nur geringe oder möglicherweise keine zusätzlichen negativen Auswirkungen auf Gewicht und Körperzusammensetzung zu haben [1]. Bei normalgewichtigen Menschen, insbesondere bei einer bestehenden Veranlagung für Adipositas, könnte dies anders sein.

Warum Weight Cycling bei Normalgewicht problematischer sein könnte

Eine mögliche Erklärung für diese Unterschiede liefert die Körperzusammensetzung: Entscheidend ist, welche Gewebe beim Abnehmen verloren gehen und beim erneuten Zunehmen wieder aufgebaut werden. Normalgewichtige Menschen verlieren bei einer stärkeren Gewichtsreduktion anteilig mehr fettfreie Körpermasse, zu der auch die Muskelmasse gehört, als Menschen mit Adipositas. Gleichzeitig sinkt ihr Ruheenergieverbrauch stärker. Wird anschließend wieder Gewicht zugenommen, kann dieses überproportional aus Fettgewebe bestehen. Wiederholt sich dieser Prozess mehrfach, könnte sich dadurch bei entsprechend veranlagten Personen das Risiko erhöhen, langfristig eine Adipositas zu entwickeln.

Dass freiwillige Gewichtsabnahme keineswegs nur Menschen mit Übergewicht betrifft, unterstreicht Faidon Magkos: „Bemerkenswerterweise haben fast 30 % der Menschen ohne Übergewicht oder Adipositas den Wunsch, Gewicht zu verlieren, und haben dies in der Vergangenheit bereits versucht.“ Neben einer teilweise erblichen Veranlagung zu Gewichtsschwankungen könnten auch gesellschaftliche Faktoren eine Rolle spielen, etwa Schlankkeitsideale und die Angst vor Adipositas.

Gewichtsreduktionsmedikamente rücken die Frage neu in den Fokus

Zusätzliche Aktualität erhält die Frage durch die zunehmende Verfügbarkeit wirksamer Medikamente zur Gewichtsreduktion. Norbert Stefan weist darauf hin, dass auch normalgewichtige oder nur leicht übergewichtige Menschen versuchen, solche Medikamente außerhalb der zugelassenen Anwendungsgebiete zu erhalten, etwa aus kosmetischen Gründen oder in der Erwartung langfristiger gesundheitlicher Vorteile.

Gerade für metabolisch gesunde Menschen ohne erhebliches Übergewicht ist deshalb eine sorgfältige Abwägung wichtig. Ärztinnen und Ärzte sollten nach Ansicht der Autoren bei einer Verordnung von Medikamenten zur Gewichtsreduktion den möglichen Nutzen den potenziellen Risiken gegenüberstellen.

Wichtige Botschaft für Menschen mit Adipositas

Für Menschen mit Adipositas ergibt sich aus der Analyse eine wichtige Botschaft: Die Angst vor einem möglichen Jo-Jo-Effekt sollte sie nicht davon abhalten, ihr Gewicht zu reduzieren. Nach Einschätzung der Autoren gibt es derzeit keine ausreichenden Hinweise darauf, dass wiederholte Versuche zur Gewichtsreduktion bei bestehender Adipositas die langfristige Gewichtsentwicklung zusätzlich verschlechtern.

Anders könnte die Situation bei normalgewichtigen Menschen sein. Bei ihnen könnten wiederholte Diäten mit anschließender Gewichtszunahme langfristig nachteilig sein, insbesondere wenn bereits eine genetische oder durch andere Faktoren bedingte Veranlagung für Adipositas besteht. Diese Menschen sollten daher über mögliche Risiken unnötiger Gewichtsreduktionsversuche aufgeklärt werden.

Die Autoren betonen zugleich, dass die Hypothese in weiteren Untersuchungen überprüft werden muss. Künftige Studien sollten insbesondere die langfristigen Auswirkungen wiederholter Gewichtsabnahme und Gewichtszunahme bei Menschen mit und ohne Adipositas direkt miteinander vergleichen.

Original-Publikation:

Magkos F, Stefan N. *Effects of weight cycling in the presence and absence of obesity*. Nature Reviews Endocrinology (2026). DOI: [10.1038/s41574-026-01311-3](https://doi.org/10.1038/s41574-026-01311-3)

[1] Magkos, F. & Stefan, N. Is weight cycling clinically harmful? *Lancet Diabetes Endocrinol.* 14, 594-607 (2026).

Helmholtz Munich ist ein biomedizinisches Exzellenzforschungszentrum. Seine Aufgabe ist es, bahnbrechende Lösungen für eine gesündere Gesellschaft in einer sich rasch wandelnden Welt zu entwickeln. Interdisziplinäre Forschungsteams konzentrieren sich auf umweltbedingte Erkrankungen, insbesondere auf die Behandlung und Prävention von Diabetes, Adipositas, Allergien und chronischen Lungenerkrankungen. www.helmholtz-munich.de. Das Institut für Diabetesforschung und Metabolische Erkrankungen von Helmholtz Munich ist der Universität Tübingen angegliedert.

Das **Deutsche Zentrum für Diabetesforschung (DZD e.V.)** ist eines der acht deutschen Zentren für Gesundheitsforschung. Es vereint Experten auf dem Gebiet der Diabetesforschung und verbindet Grundlagenforschung, Epidemiologie und klinische Anwendung. Ziel des DZDs ist es, durch einen neuartigen, integrativen Forschungsansatz einen wesentlichen Beitrag zur erfolgreichen, individuell abgestimmten Prävention, Diagnose und Behandlung von Diabetes mellitus zu leisten. www.dzd-ev.de