

Ist der „Jo-Jo-Effekt“ wirklich schädlich? Neue Analyse stellt seit langem geltende Annahmen zum Jo-Jo-Effekt in Frage

Eine erneute Gewichtszunahme nach einem Gewichtsverlust, allgemein bekannt als „Jo-Jo-Effekt“, wird oft als schädlich dargestellt, sogar als schädlicher als anhaltendes Übergewicht. Eine neue umfassende Analyse, die in ‚The Lancet Diabetes & Endocrinology‘ veröffentlicht wurde, legt jedoch nahe, dass diese weit verbreitete Auffassung nicht durch stichhaltige wissenschaftliche Belege gestützt wird.

In einem Gastbeitrag setzen sich die Professoren Faidon Magkos von der Universität Kopenhagen und Norbert Stefan vom Deutschen Zentrum für Diabetesforschung (DZD), dem Universitätsklinikum Tübingen und Helmholtz Munich kritisch mit jahrzehntelanger Forschung zum Thema Gewichtsschwankungen bei Menschen und Tieren auseinander. Ihr Fazit: Es gibt keine überzeugenden kausalen Belege dafür, dass der Jo-Jo-Effekt als solcher bei Patienten mit Adipositas zu langfristigen Schäden führt.

„Viele Menschen, die mit ihrem Gewicht zu kämpfen haben, schrecken davor zurück, abzunehmen, weil sie befürchten, dass der Jo-Jo-Effekt zu Muskelabbau führen und ihren Stoffwechsel beeinträchtigen könnte“, sagt Prof. Magkos. „Unsere Untersuchung zeigt, dass diese Befürchtungen weitgehend unbegründet sind. In den meisten Fällen überwiegen die Vorteile einer Gewichtsabnahme eindeutig die theoretischen Risiken des Jo-Jo-Effekts.“

Eine weit verbreitete Erfahrung mit umstrittenem Ruf

Seit Jahrzehnten wird dem Jo-Jo-Effekt eine Reihe von negativen Folgen zugeschrieben – vermehrte Fettzunahme, beschleunigter Muskelabbau, verlangsamter Stoffwechsel sowie ein erhöhtes Risiko für Diabetes oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Diese Bedenken haben die öffentliche Kommunikation und sogar klinische Empfehlungen geprägt und manchmal zu der Annahme geführt, dass wiederholte Versuche, Gewicht zu verlieren, „mehr Schaden als Nutzen“ könnten. Die neue Analyse stellt diese Darstellung in Frage.

Was die Fakten tatsächlich zeigen

Die Autoren werten sorgfältig Beobachtungsstudien, randomisierte klinische Studien und Tierversuche aus, in denen untersucht wird, wie sich wiederholter Gewichtsverlust und erneute Gewichtszunahme auf das Körpergewicht, die Körperzusammensetzung, den Energiestoffwechsel und die Glukoseregulierung auswirken.

„Bei angemessener Berücksichtigung von Vorerkrankungen, Alter und einer allgemeinen Neigung zu Übergewicht verschwinden die vermeintlichen schädlichen Auswirkungen des Jo-Jo-Effekts weitgehend“, erklärt Prof. Stefan.

Hervorzuheben ist, dass Studien, die die Körperzusammensetzung objektiv erfassen, keine durchgängigen Belege dafür liefern, dass der Jo-Jo-Effekt zu einem überproportionalen Verlust an fettfreier Masse (Muskelmasse) oder zu einer langfristigen Unterdrückung des Stoffwechsels führen. In den meisten Fällen kehren Menschen, die wieder zunehmen, zu einer Körperzusammensetzung zurück, die der zu Beginn ähnlich ist – und nicht schlechter ist. Auch gibt es keine fundierten Belege

dafür, dass der Jo-Jo-Effekt für die lebenslange Gewichtszunahme verantwortlich ist, die bei Patienten mit Adipositas häufig zu beobachten ist.

Eine erneute Gewichtszunahme ist nicht gleichbedeutend mit einer schädlichen Auswirkung

Die Autoren weisen auf ein wichtiges Detail hin: Eine erneute Gewichtszunahme macht viele der positiven Auswirkungen einer Gewichtsabnahme rückgängig, wie etwa Verbesserungen bei Blutzucker, Blutdruck und Blutfettwerten. Das bedeutet jedoch nicht, dass es einer Person schlechter geht als vor der Gewichtsabnahme.

„Eine erneute Gewichtszunahme bringt die Menschen wieder auf das Ausgangsrisiko zurück – nicht darüber hinaus“, erklärt Magkos. „Es gibt einen entscheidenden Unterschied zwischen dem Verlust von Vorteilen und der Verursachung von Schäden.“

Tatsächlich zeigen mehrere groß angelegte Studien, dass der Jo-Jo-Effekt kein Indikator mehr für das Risiko von Diabetes oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen ist, wenn das durchschnittliche Körpergewicht über einen längeren Zeitraum berücksichtigt wird. Es scheint, dass ein höherer Körperfettanteil an sich – und nicht Gewichtsschwankungen – der ausschlaggebende Faktor für das Stoffwechselrisiko ist.

Auswirkungen auf die moderne Adipositasbehandlung

Angesichts des raschen Aufkommens hochwirksamer Medikamente zur Gewichtsreduktion, wie beispielsweise GLP-1-Rezeptoragonisten und duale Inkretin-Agonisten, kommen diese Erkenntnisse gerade zum richtigen Zeitpunkt. Diese Behandlungen können zu einem starken Gewichtsverlust führen, auf den beim Absetzen der Medikation eine erhebliche

Gewichtszunahme folgt - ein Muster, das den Jo-Jo-Effekt widerspiegelt.

Der Argumentation der Autoren zufolge sollte dies nicht als Beweis für schädliche Auswirkungen angesehen werden. Stattdessen kann eine zeitweise Gewichtsreduktion – auch wenn sie nicht dauerhaft aufrechterhalten wird – zu Phasen führen, in denen sich die Stoffwechselgesundheit und die Lebensqualität deutlich verbessern.

Eine beruhigende Botschaft für Patienten und Ärzte

Magkos und Stefan kommen zu einem klaren Fazit: Menschen mit Übergewicht oder Adipositas sollten nicht davon abgehalten werden, eine Gewichtsabnahme anzustreben, auch wenn sich die langfristige Gewichtserhaltung als schwierig erweist.

„Die Vorstellung, dass der Jo-Jo-Effekt den Stoffwechsel ruiniert, wird nicht durch fundierte Beweise gestützt,“ legen sie dar. „Der Versuch abzunehmen und auch dabei zu scheitern ist nicht schädlich. Aber ganz aufzugeben, könnte es sein.“

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. Das Institut für Diabetesforschung und Metabolische Erkrankungen (IDM) von Helmholtz Munich ist der Universität Tübingen angegliedert.

www.helmholtz-munich.de

Das Deutsche Zentrum für Diabetesforschung e.V. (DZD) ist eines der acht deutschen Zentren für Gesundheitsforschung. Es bringt Experten auf dem Gebiet der Diabetesforschung zusammen und

verbindet Grundlagenforschung, Epidemiologie und klinische Anwendung. Ziel des DZD 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

Originalpublikation:

Magkos F, Stefan N. Is weight cycling clinically harmful? The Lancet Diabetes & Endocrinology, Published Online, [https://doi.org/10.1016/S2213-8587\(26\)00037-9](https://doi.org/10.1016/S2213-8587(26)00037-9)

Weitere Informationen zu Prävention und HealthyAging auch bei [staYoung](#)