



## Der Jo-Jo-Effekt

### Zielgruppe

- 3. Zyklus (ab 15 Jahren)

### Kompetenzen

- Die SuS erkennen, dass eine schnelle Gewichtsabnahme (Radikaldiät) kaum eine dauerhafte Gewichtsabnahme zur Folge hat und meist zum sogenannten Jo-Jo-Effekt führt.

### Arbeits- und Sozialformen

- Gruppenarbeit
- Diskussion im Plenum

### Zeitfenster

- 1 Lektion

### Vorbereitung/Material

- Text «Der Jo-Jo-Effekt »
- Arbeitsblatt «Fragen zum Jo-Jo-Effekt»

### Ablauf

Zeit	Inhalt	Material
45'	<p>Der Text «Der Jo-Jo-Effekt» wird von einem Schüler, einer Schülerin oder der Lehrperson laut vorgelesen.</p> <p>Anschließend bearbeiten die SuS in Vierergruppen das Arbeitsblatt «Fragen zum Jo-Jo-Effekt».</p> <p>Die Ergebnisse der Gruppenarbeit werden präsentiert und im Plenum diskutiert.</p>	<p>Text «Der Jo-Jo-Effekt »</p> <p>Arbeitsblatt «Fragen zum Jo-Jo-Effekt»</p>

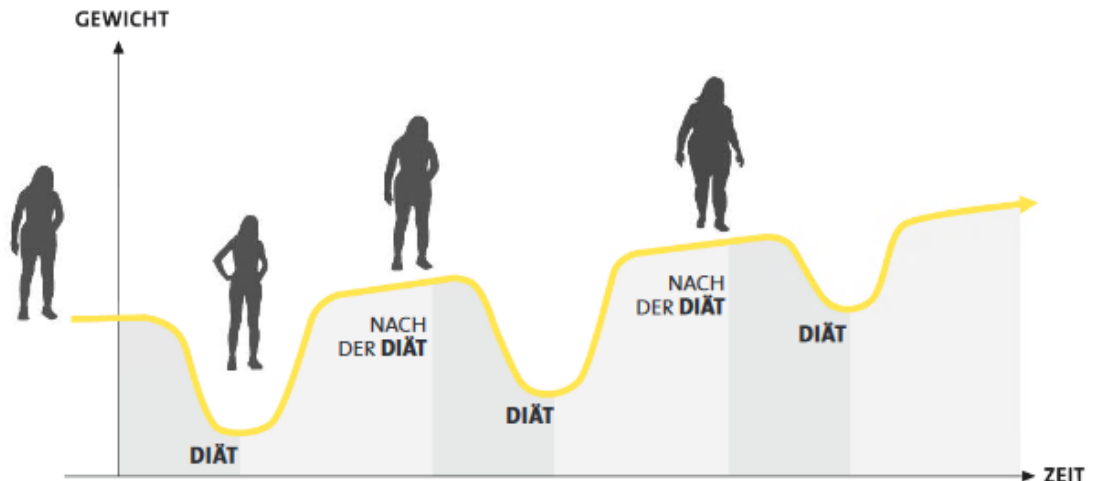


## Quelle

- Essstörungen. Materialien zur Prävention von Essstörungen in der Schule. Institut Suchtprävention, Linz. 2. Aufl. 2016. Seite 65.  
Download (30.09.2021): [http://www.praevention.at/uploads/media/x-act\\_Esstorerungen2016.pdf](http://www.praevention.at/uploads/media/x-act_Esstorerungen2016.pdf)  
Ausleihbar bei Berner Gesundheit: [www.bernergesundheits.ch/mediothek/](http://www.bernergesundheits.ch/mediothek/)

# Der Jo-Jo-Effekt

## ARBEITSBLATT 9a Der Jo-Jo-Effekt



### → Was ist der Jo-Jo-Effekt?

Beim Jo-Jo-Effekt geht es darum, dass man durch eine Zufuhr von (sehr) wenigen Kalorien (Crashdiät) langfristig eher an Gewicht zunimmt, als abnimmt.

**BEISPIEL:** Sabine hat 70 kg und möchte abnehmen. Sie beginnt eine Diät und nimmt schnell viel ab. Sobald sie ihr Wunschgewicht erreicht hat, nimmt Sabine ihre alten Essgewohnheiten wieder auf und der Zeiger klettert stetig wieder nach oben. Nach kurzer Zeit hat Sabine mehr Kilos als ihr früheres Ausgangsgewicht. Frustriert beginnt sie eine neue Diät, nimmt ab und wieder zu. Das kann über viele Jahre so gehen.

### → Wieso ist das so?

Grundsätzlich lässt sich sagen, dass durch jede Diät der so genannte Grundumsatz\* sinkt, da der Körper mit weniger Energie die gleiche Leistung bringen muss. Diese künstliche Hungersnot zwingt den Körper dazu auf Sparflamme umzuschalten.

Der Körper hat jetzt für alle Körperfunktionen weniger Energie zur Verfügung. Je weniger Energie er von außen bekommt, desto mehr greift er auf die eigenen Reserven zurück. Dabei greift er hauptsächlich auf die Muskelproteine (Muskelabbau) zu, nicht auf die Fettreserven. Gleichzeitig nutzt der Körper jedes bisschen Nahrung bis zum Letzten aus.

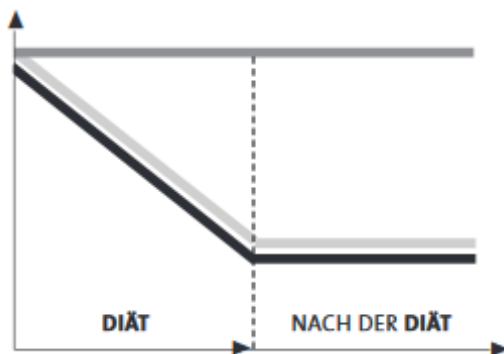
Sobald die Diät beendet wird und wieder normal gegessen wird, wird die zusätzliche Energie (die jetzt überschüssig ist, da ja der Grundumsatz dauerhaft gesunken ist) in den Fettdepots eingelagert. Das Ausgangsgewicht ist schnell wieder erreicht, und meistens etwas mehr. Das ist der gefürchtete Jo-Jo-Effekt.

Zum Schluss ist Sabine schwerer und frustrierter.

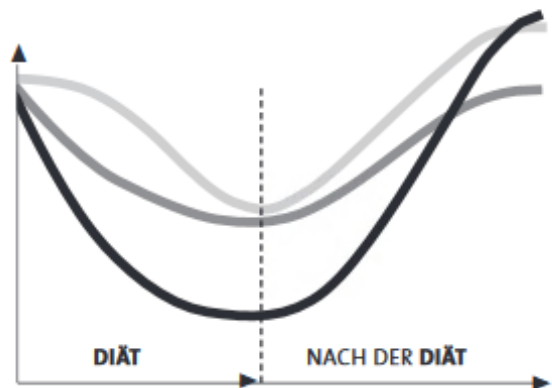
Quelle: Essstörungen. Materialien zur Prävention von Essstörungen in der Schule. Institut Suchtprävention, Linz. 2. Aufl. 2016.

## ARBEITSBLATT **9b** Fragen zum Jo-Jo-Effekt

■ Dauerhafter Gewichtsverlust  
■ Körperfett  
■ Muskelmasse



■ JO-JO-EFFEKT  
■ Körperfett  
■ Muskelmasse



- 1** Erkläre mithilfe der Abbildung wodurch der Jo-Jo-Effekt entsteht bzw. wodurch er begünstigt wird.
- 2** Warum ist es so schwierig, das abgenommene Gewicht zu halten?
- 3** Was ist der Unterschied zwischen einer Ernährungsumstellung und Diäten? Tritt da der Jo-Jo-Effekt auch auf? Recherchiere im Internet.
- 4** Hält dich diese Information ab, eine Crashdiät zu machen?  
 Wenn ja, dann beschreibe in einigen Worten warum:  
 Wenn nein, dann beschreibe in einigen Worten warum:
- 5** Stell dir vor, du willst abnehmen.  
Beschreibe in eigenen Worten, wie man den Jo-Jo-Effekt vermeiden kann:

Quelle: Essstörungen. Materialien zur Prävention von Essstörungen in der Schule. Institut Suchtprävention, Linz. 2. Aufl. 2016.