

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 63 (2006)  
**Heft:** 10: Warum wird an der Uhr gedreht?

**Artikel:** Das Jo-Jo-Spiel  
**Autor:** Weiner, Christine  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-557987>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 02.05.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

## Das Jo-Jo-Spiel

**Diäten enden nur allzu oft mit der Erkenntnis, dass sich nichts geändert hat. Ein neues Gefühl für den Körper zu gewinnen, hilft mehr als eine neue Diät.**

Frauen machen – leider zu oft – Diäten. Diäten flüstern ins Ohr, dass bald alles ganz anders aussieht, besonders der Körperumfang. Wer kennt diese Sätze nicht: «Nein danke, ich mache gerade eine Diät» und bald darauf: «Och nein, alles wieder zugenommen!» Diäten halten meist nicht, was sie versprechen.

### Es schmeckt aber so gut!

Gutes Essen ist wahrlich ein Genuss, doch in erster Linie essen wir, um Energie aufzunehmen. Das ist der Sinn und Zweck aller Brötchen, Bananen, Trüffeltorten und Gemüse. Wir essen, damit wir denken, gehen, lieben, uns bewegen, arbeiten und lachen können – um damit nur ein paar unserer wunderbaren Möglichkeiten zu nennen.

Jeder Körper hat dabei ein ganz eigenes Energiebedürfnis. Manche Menschen benötigen mehr Nahrung, andere weniger. Diäten sind jedoch pauschal. Bei Diäten handelt es sich höchstens um Ernährungsempfehlungen, die man jeweils für sich prüfen kann.

Manche der Empfehlungen sind sinnvoll. So ist es sicher gut zu wissen, dass ein herkömmliches Croissant oder Gipfeli sehr, sehr fett ist. Hat man früher doch eben mal aus Lust darauf und nebenbei gegessen. Was Diäten leider oft völlig ausser Acht lassen, ist das Gefühl für Hunger oder andere Gründe der Nahrungsaufnahme. Wenn wir aber essen, obwohl wir keinen Hunger haben, werden wir dick. Mit Diät und ohne.

### Schon dick oder nur moppelig?

Man spürt es selbst, wenn man zuge-

nommen hat. Oder etwa nicht? Die meisten Menschen brauchen dafür nicht mal eine Waage, sondern es genügt der Blick in den Spiegel oder ein zwickender Hosensbund. Und die meisten wissen auch ohne Tabellen, dass Süßes dick macht, Fett fett, dass naturbelassene und vollwertige Nahrung die beste ist, die wir unserem Körper geben können. Auch dass wir auf die Qualität der Nahrung achten sollten, ist uns bekannt.

Meist läuft es doch so: Kaum hat man abgenommen, steigt die Zahl der Kilos auf der Waage auch schon wieder hoch. Die guten Vorsätze, kein Fett zu essen und sich mehr zu bewegen, hat man bei verschiedenen Gelegenheiten vergessen (Feiertag, Urlaub, Regen, kalt, Kopfweg).

### Es geht um Körperkompetenz

Ist Ihnen schon einmal aufgefallen, dass die wenigsten Diäten Ihnen vorschlagen, dann zu essen, wenn Sie Hunger haben und dann aufzuhören, wenn Sie satt sind? Kennen Sie eigentlich noch Ihr Hungergefühl?

Wirklichen Hunger zu spüren, ist eine Seltenheit. In unseren Breitengraden scheint er fast ausgerottet zu sein. Was wir kennen, ist Appetit. Das ist aber kein Signal des Körpers, dass er «Sprit» braucht.

Wenn Sie essen, wenn Sie bloss Appetit verspüren, ist es so, als würden Sie Ihren Wagen bei jeder Tankstelle am Strassenrand auftanken, ungeachtet dessen, ob der Tank leer ist oder noch voll.

Um beim Wagen zu bleiben: Wir sind stolz, je weniger unser Auto an Benzin verbraucht. «Nur 5,5 Liter! Toll!» jubeln

wir. Wenn aber unser Körper energiearm fährt, wollen wir das nicht wahrhaben. «Ich habe heute früh nur ein Müesli gegessen und mittags eine Suppe! Mmmh. Das ist zu wenig. Ich habe keinen Hunger, aber ich esse mal was.»

Kennen Sie Gedanken dieser Art? Ihr Körper hat vielleicht einen wunderbaren Sparmotor. Um das herauszufinden, müssen Sie auf Hungergefühle achten.

### Hunger ist ein gutes Gefühl!

Denn Hunger ist ein Signal, dass wir wieder Energie brauchen. So wir nicht an einer Stoffwechselkrankheit leiden, ist Hunger ein sehr gesundes Zeichen. Wie fühlt sich Hunger an? Bei manchen Menschen ist er wie ein nagendes Gefühl im Bauch, häufig mit einem Grummeln verbunden. Wenn Sie Hunger haben, dann möchten Sie essen. In der Regel ist das nichts Süßes, sondern etwas Handfestes, also Nahrung, die dem Körper Energie zuführt. Erst der Heisshunger verlangt nach schnellem Zucker ins Blut.

Versuchen Sie, mehr und mehr herauszufinden, wann sich Ihr Hunger meldet und essen Sie dann langsam, bis Sie spüren, dass Sie satt werden. Es geht nicht um pappsatt – das wäre schon zu viel. Falls die Menge nicht reicht, können Sie später noch ein bisschen «nachessen». Vermutlich wird es eine Zeitlang brauchen, bis Sie mit Ihren Körpersignalen wieder vertraut werden.

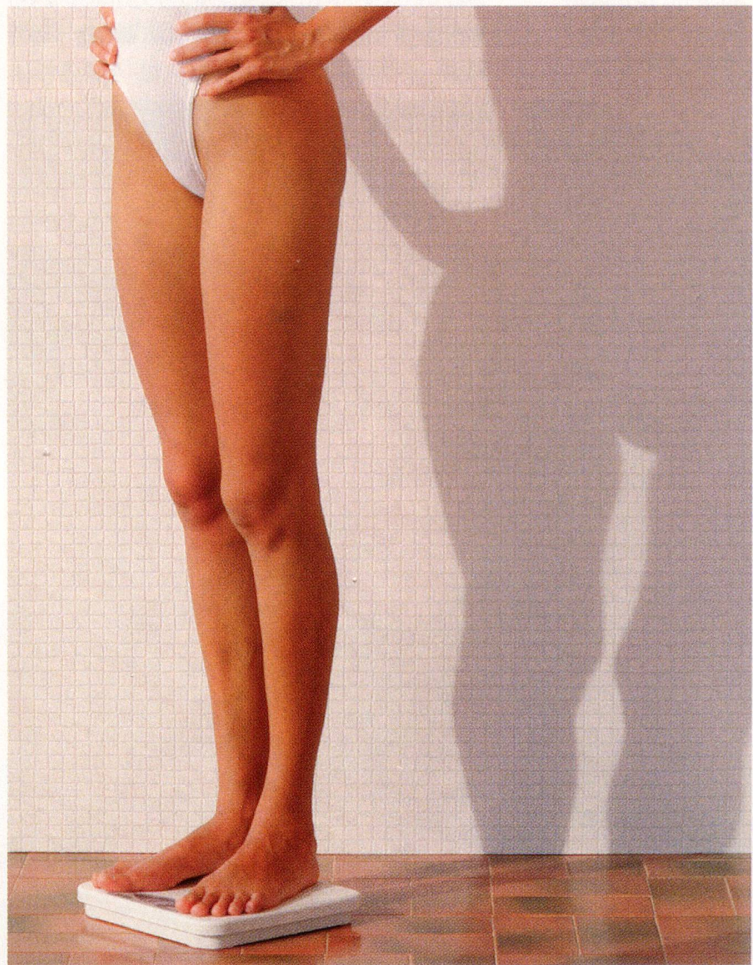
Als wir uns noch von unserer Hände Arbeit ernährten, auf den Feldern und im Wald, assen die meisten Menschen einfach dann, wenn sie Hunger hatten. Vorausgesetzt, es war etwas da – damals gab es noch keinen Kühlschrank, in dem man Nahrungsmittel horten konnte, oder Gefriertruhen, die bis zum Rand gefüllt sind und die man «leer essen» muss, weil sonst selbst das Gefrorene verfällt. Es gab keine Regale voll mit Schokolade und Chips. Und es gab längst

nicht die Auswahl an gezuckerten und mit künstlichen Aromen versetzten Getränken. Man ass, was die Natur hergab und manchmal Leckereien, die Reisende aus anderen Ländern mitbrachten.

### Wer ist der Chef?

Heute ist das anders. Wir leben in der Vielfalt. Das bedeutet aber, dass wir einen kühlen Kopf und die Regie in der Hand behalten müssen, wollen wir in der Vielfalt nicht untergehen. Eine grosse Herausforderung unseres derzeitigen Lebens liegt darin, nicht alle Nahrungsangebote anzunehmen, die man uns anpreist. Obwohl wir so viel offeriert bekommen, ist vieles davon keine wirkliche Qualität, sondern enthält nur «leere Kalorien», Energie, die uns nicht nährt, sondern sich nur auf die Hüften legt.

Beim Blick auf die Waage gelassen bleiben. Zuviel Speck ist nicht gesund – ständige Diäten, um das Idealgewicht zu erreichen, sind es aber auch nicht.



### Ein Versuch

Besuchen Sie eine Fussgängerzone, wie man sie in Basel, Zürich, Luzern oder Heidelberg findet: belegte Brötchen, Pizza aus der Hand, Sushi zum Mitnehmen. Auf Schritt und Tritt möchte man, dass Sie etwas essen.

Wie kommt man aber an den Punkt, dass man nicht nur widersteht, sondern ein klares NEIN zu den vielen Angeboten ausspricht? Indem man überprüft, ob man wirklich Hunger hat; wenn nein, sich bewusst entscheidet, ob man dennoch essen will oder auf die Seele hört, die vielleicht eine «andere Nahrung» braucht.

Seelische Komponenten spielen bei herkömmlichen Diäten keine Rolle. Man erklärt Ihnen vielleicht, dass es so etwas wie «Frustessen» gibt, aber das wissen Sie auch selbst. Und Frauenzeitschriften werden nicht müde zu erklären, dass

Man darf sich ruhig ein wenig verwöhnen – wenn man auch im richtigen Augenblick nein sagen kann.



traurige Frauen Schokolade brauchen. Wie man aber Traurigkeit auch ohne Pralinen überwindet, Probleme löst und Hunger von Appetit unterscheidet, erfahren Sie in diesen Zeitschriften nicht.

### Auf Körper und Seele hören

Das Wissen, das zum individuellen und idealen Gewicht verhilft und gleichzeitig ein hohes Mass an Qualitätsbewusstsein zum Merkmal des Lebens macht, muss man sich erarbeiten. Um nicht dick zu werden oder abzunehmen, müssen Sie sich selbst und Ihre Ernährungsgewohnheiten kennen lernen.

**Ein Quäntchen Hunger nach dem Essen ist besser, als sich überfressen.** Erich Limpach

Das bedeutet auch, die Gefühle zu untersuchen, die uns dazu bewegen, ein Gipfeli zu kaufen, obwohl wir keinen Hunger haben. Ist es Langeweile? Ist es Frust? Oder findet am Tisch mit den Kollegen einfach keine nahrhafte Unterhaltung statt, und wir essen deswegen aus Verzweiflung noch ein Dessert?

Je mehr wir uns auf die Schliche kommen, desto seltener wird es passieren, dass wir unbewusst etwas in uns hineinstopfen. Von ganz alleine reguliert sich die Nahrungsaufnahme und damit auch das Gewicht. Aber nicht nur dies ist das Ziel. Das bedeutet, täglich sollten wir nachspüren, ob es Hunger ist oder ein seelisches Bedürfnis. Als Resultat wird man immer selbstbewusster und unabhängiger von Werbung und von Pralinen, die einem die freundliche Kollegin auf den Schreibtisch stellt. «Vielen Dank! Aber ich habe keinen Hunger.» Die Kollegin hält das aus, und was die Pralinen angeht, die laufen Ihnen ganz sicher nicht davon. Wetten dass?

• Christine Weiner