

ihre Freundin sie als „toter Mann“ durchs Wasser zieht – dann spürt sie ihre Pfunde kaum noch.

Zweimal in der Woche geht sie in die Turnhalle – zum Sport und zu Einzelgesprächen. Die Betreuerin Claudia Rudloff überlegt dann mit ihr, was beim Essen zu ändern ist, und schreibt es in einen „Vertrag“. Sabine zum Beispiel hat sich vorgenommen, ab und zu eine neue Gemüsesorte zu probieren. Ein anderes Kind beschließt, Apfelsaftschorle statt Cola zu trinken. Oder am Nachmittag Obst zu essen. Das sind kleine Schritte, aber die Therapie sieht gar keine Radikaldiät vor. Denn so etwas führt meist nur dazu, dass die Pfunde hinterher umso schneller wieder drauf sind. „Es geht darum, dass die Kinder sich langfristig gesünder ernähren und ihr Gewicht stabilisieren“, sagt Ulrike Korsten-Reck. Das klingt bescheiden, ist aber realistisch: Weil Kinder wachsen, nehmen sie faktisch bereits ab, wenn sie es schaffen, ihr Gewicht zu halten.

Vladik ist mit seiner Gruppe heute für die Schweine zuständig. Vom Schrotboden holen die Kinder Getreide, aus der Käserei einen Eimer Molke und fahren beides in der



Beim Freiburger Kochnachmittag belegen die Fitoc-Kinder die Pizza anders, als sie es gewohnt sind: mit Gemüse statt mit Schinken und Salami

Schubkarre zum Schweinekoben. Gloria, die Muttersau, pflügt mit hörbarem Behagen ihren Rüssel durch den Futtertrog. Vladik schaut nachdenklich zu.

Holger Schenke hat gerade eine Frage gestellt: Wie lange braucht so ein Ferkel, bis es 150 Kilo schwer und damit „schlachtreif“ ist? Zwei Jahre, drei Jahre, sechs Jahre tippen die Kinder. Tatsächlich sind es nur zwölf Monate – und selbst das ist schon doppelt so lange wie auf einem normalen Bauernhof. Auch dass Hühnereier nicht am Fließband produziert werden, erfahren die Kinder. Die braun-schwarzen Hennen der Rasse Vorwerk, die gackernd die Leiter vom Hühnerhaus hinabschreiten, legen maximal ein Ei pro Tag. Von wegen drei, wie Anne schätzt.

Fünf Tage lang bleiben die Schulklassen meistens auf dem Hof. „Man merkt, dass die Kinder im Laufe der Wo-

che mehr Respekt vor den Lebensmitteln bekommen“, sagt Michaela Schenke. Am Ankunftstag landen oft viel Essensreste im Abfall. Nach einigen Tagen aber häufen sich die Kinder weniger auf die Teller und essen ihre Portionen dann auch auf.

Auf die Frage nach seinen Lieblingsgerichten zählt der elfjährige Marius lieber auf, was er nicht mag – das ist einfacher. Manchmal isst er aber nicht aus Lust, sondern weil er Ärger, Stress oder Langeweile hat. Da bleibt es oft nicht bei einer Tiefkühlpizza allein. Auf Gemüsegerichte, die seine Mutter abends nach der Arbeit oft zubereitet, hat er dann keine Lust mehr.

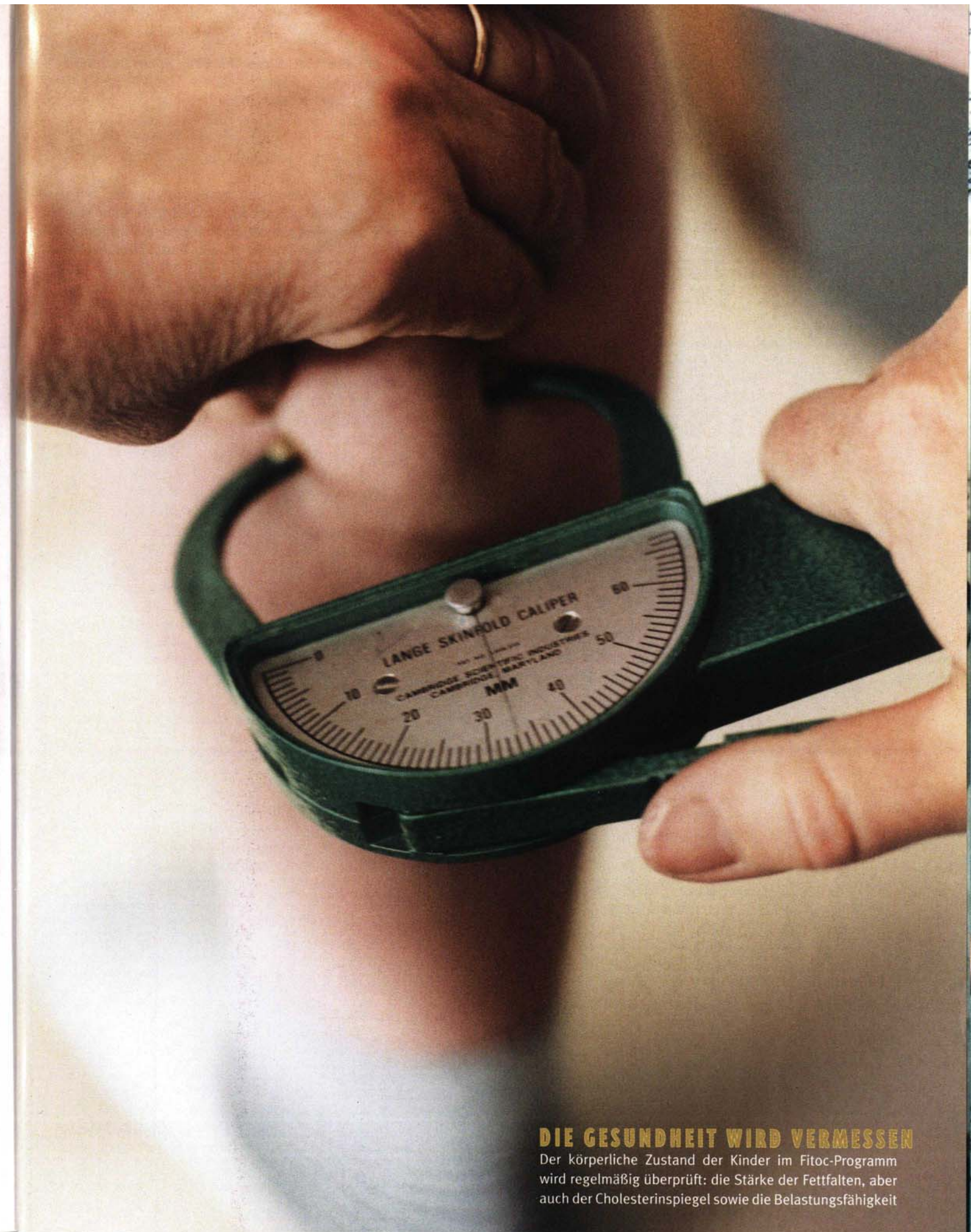
Marius hat ein schmales Gesicht, und seine 61 Kilo fallen unter den weiten Klamotten nicht so auf. Doch Übergewicht ist nicht nur ein ästhetisches Problem. Bei manchen Kindern aus dem Fitoc-Programm werden bereits bedenkliche Cholesterin- oder Blutdruckwerte registriert. Zu viele Pfunde in jungen Jahren sind eine schwere Hypothek, denn aus dicken Kindern werden meist auch dicke Erwachsene. Die Krankenkassen wollen das nicht wahrhaben. Bei ihnen zählt Adipositas nicht als chronische Krankheit, weshalb sie die Kosten von Therapieprogrammen auch nur in Einzelfällen übernehmen.

Im Kindesalter tut Dicksein nicht zuletzt der Seele weh. Marius tobt beim Training mit dem Basketball durch die Halle: Dribbeln, Pass, Korbleger. Bis vor kurzem hatte er noch mehr trainiert, in der Basketball-AG seiner Schule. Aber dann haben ihn die anderen Jungs vergrault. „Nichtsblicker“ und „Sumoring“ nannten sie ihn. „Dabei war ich doppelt so gut wie die“, sagt Marius trotzig. Vielleicht spielt er bald Basketball im Verein, Ulrike Korsten-Reck will das demnächst mit ihm besprechen.

„Brennen die nicht beim Essen?“ Misstrauisch bäugte Pamina die Brennesseln und ihren Plastikhandschuh. Aber dann hilft sie doch pflücken. Die Gartengruppe ist mit dem Traktor zu einer Stelle gefahren, an der das „Unkraut“ besonders dicht wächst. Zwei kleine Wannen sind schnell gefüllt und werden umgehend in die Küche gebracht, wo die Köchin die jungen Helfer dirigiert. Max und Gabriel schneiden Zwiebeln für die Brennesselsuppe, Daniel und Lukas kurbeln an der Kartoffelreibe, Arthur kratzt die Raspelstücke heraus.

Bei Tisch stehen mittlerweile seltsam gesunde Dinge hoch im Kurs. Die Brennesselsuppe wird anstandslos gelöffelt, selbstgeerntete Radieschen sind sehr gefragt, und auch Kräuterquark wird begeistert verspeist. „Ich mag den eigentlich nicht, aber mein Finger ist in die Schüssel geraten, und als ich ihn abgeleckt habe, hat es ganz toll geschmeckt.“ Was Frau da beschreibt, kennt auch die Wissenschaft: den so genannten Mere-Exposure-Effekt. Wir suchen nicht eine Speise aus, weil wir sie mögen, sondern wir mögen eine Speise, weil sie uns vertraut ist. Was so viel heißt wie: Was der Bauer nicht kennt, das isst er nicht.

Hier auf dem Schulbauernhof gelingt, woran die Ernährungserziehung mit ihrer Gesundheitslogik regel-



DIE GESUNDHEIT WIRD VERMESSEN

Der körperliche Zustand der Kinder im Fitoc-Programm wird regelmäßig überprüft: die Stärke der Fettpalten, aber auch der Cholesterinspiegel sowie die Belastungsfähigkeit