

die Portionen auf die Teller verteilt, weil so weniger gegessen wird. Ganz glücklich ist Claudia Rudloff damit nicht: Marius soll eigentlich lernen, selber zu wählen, wie viel er isst.

Trotzdem ist die Prognose für ihren Sohn günstig: Er hat sein Gewicht während der ersten vier Monate Therapie gehalten, obwohl er um vier Zentimeter gewachsen ist. Und den Langzeitdaten des Fitoc-Programms zufolge hat er Chancen, dass er auch langfristig profitiert: Jungen liegen auch nach 30 Monaten noch in einer niedrigeren Gewichtsklasse als zu Therapiebeginn. Zugleich sind sie laut Ergometertest leistungsfähiger und haben außerdem bessere Cholesterinwerte.

Damit bietet das Fitoc-Programm die erste ambulante Therapie in Deutschland, die dicken Kindern nachweislich und auf Dauer hilft. Aufenthalte in so genannten Adi-



Der Auftrieb des Wassers lässt die Pfunde leichter wiegen: So lernen die übergewichtigen Kinder, ihren Körper besser wahrzunehmen

positas-Kliniken hingegen bringen zunächst zwar eine drastische Gewichtsabnahme. Doch ohne Nachbetreuung haben die Kinder meist schon nach wenigen Wochen wieder ihr altes Gewicht drauf.

Bei übergewichtigen Mädchen ist das Ergebnis der Therapie oft nicht in Kilo und Gramm messbar. Das muss jedoch nicht heißen, dass sie wirkungslos ist: Bei dicken Mädchen setzen Pubertät und die dadurch verursachte völlig normale Gewichtszunahme besonders früh ein, was vermutlich das Ergebnis verzerrt. „Ohne Therapie würden diese Mädchen noch viel stärker zunehmen“, sagt die Adipositas-Expertin Katrin Kromeyer-Hauschild von der Universität Jena.

Timos Hände sind völlig teigverkleistert vom Kneten. „Ekelhaft“, sagt er voll Wonne. Max und Gabriel pressen Teigwürste durch die Finger, Lukas ist bis zum Ellbogen in die große Knetwanne eingetaucht. Die Jungen backen unter Anleitung von Holger Schenke 30 Brote für die kommende Woche. Timo, den man zu Hause niemals zum Plätzchenbacken hätte bewegen können, ist mit Eifer da-



### VÖLLIG LOSGELÖST

Die Übungen im Hallenbad sind Sabines Lieblingssport. Die Neunjährige hat sich jahrelang ungesund ernährt, weil ihre Mutter kaum Zeit zum Kochen hatte