



## INFO:

Auskunft über die nächste Adipositas-Therapiemöglichkeiten geben Kinderärzte, Gesundheitsämter oder Krankenkassen.

Fitoc-Programme gibt es in Aalen, Bad Friedrichshall, Bad Krozingen, Düren, Gotha, Hagen, Hürth, Koblenz, Ludwigsburg, Lörrach, Neuss, Stuttgart, Waiblingen und Waldkirch. In Marienfeld, Bad Hersfeld und Bad Honnef sind Gruppen in Vorbereitung.

Ansprechpartnerin ist Ulrike Korsten-Reck an der Medizinischen Universitätsklinik Freiburg, Abteilung Rehabilitative und Präventive Sportmedizin. Kontakt über das Sekretariat Tel. 0761/270-7473, Fax 0761/270-7470, E-Mail: [ch.walzer@msm1.ukl.uni-freiburg.de](mailto:ch.walzer@msm1.ukl.uni-freiburg.de), Internet: [www.fitoc.de](http://www.fitoc.de).

Allgemeine Informationen zu Adipositas bei Kindern finden sich unter [www.a-g-a.de](http://www.a-g-a.de), der Website der Arbeitsgemeinschaft Adipositas im Kindes- und Jugendalter

Lebensmittel/Getränke

Menge (g/ml)

<p>③ normale Scheiben Weißbrot, 3 gehäufte Teelöffel Eisquark 40% Fett 3 gehäufte Teelöffel Pfirsichmarmelade</p>	<p>3 normale Scheiben 3 gehäufte Teelöffel  3 gehäufte Teelöffel</p>
-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------

Julia beim Ergometertest: Obwohl sie schon in der Pubertät ist, nimmt die 14-jährige langsamer zu als bei Beginn der Therapie – was schon ein Erfolg ist. Ernährungs-Tagebücher dokumentieren das Essverhalten und dessen Veränderung während der Therapie

bei, obwohl er den nur schwer knetbaren Weizenteig erwischt hat.

Inzwischen haben die Jungen einiges gelernt: Dass der Brotteig vor dem Kneten gehen muss. Dass er dabei Blasen bildet wie gutes Kaugummi, weil Mikroorganismen das Mehl verdauen und Kohlendioxid ausatmen. Dass ein richtiger Bäcker stets etwas Sauerteig zum Ansetzen des neuen zurückbehält. Dass man kein kaltes Wasser zum Teig gibt, sondern warmes, weil sich die Mikroorganismen wohl fühlen sollen.

Nachdem die Brotformen gefüllt sind, darf sich jeder sein eigenes Brötchen formen. Zweieinhalb Stunden sind die jungen Bäcker schon bei der Arbeit – so aufmerksam, als würden ihnen die Pokemons persönlich eine Vorstellung geben.

Am Abend stehen die Brote auf den Tischen. „Das haben wir gebacken.“ Timo, der sonst viel lieber helles Brot isst, schwenkt sein Brötchen stolz durch die Luft. Ob seine Begeisterung für Vollkorn



Für die Frankfurterin **Martina Keller**, 41 (rechts), war der Ausflug zum Hutzelberghof eine Reise in eine neue Welt voll ungeahnter sinnlicher Erlebnisse. Auch sie hat dort erstmals in ihrem Leben eine Kuh gemolken. Die Fotografin **Anna Neumann**, 36, brauchte viel Einfühlungsvermögen, um übergewichtige Kinder vor die Kamera zu bekommen.

auch anhält, wenn er wieder zu Hause ist? „Wir können hier nur Anstöße geben“, sagt Michaela Schenke.

Julia kämpft. Die Haare fallen ihr ins Gesicht, sie atmet heftig, ihre Bewegungen werden ruckartig. Wenige Sekunden vor Ende des Ergometer-Tests gibt sie auf. „Das war schon eine ganz schöne Zacke“, lobt die sportmedizinische Helferin. Die 14-jährige Julia macht seit zwei Jahren bei Fitoc mit. Nach der achtmonatigen Intensivphase geht die Therapie in der „Auffanggruppe“ weiter, „damit man nicht sagt, jetzt ist es vorbei, und auf der Couch sitzt und sich mit Chips vollfrisst“. Zweimal pro Woche treibt Julia nun noch Sport, und bei Bedarf kann sie sich Rat bei den Therapeutinnen holen.

Leichter ist sie zwar nicht geworden, aber sie nimmt langsamer zu als bei Beginn der Therapie. Kein schlechtes Ergebnis, denn Julia ist mitten in der Pubertät. Und der wohl wichtigste Erfolg: Sie versucht ihr Essverhalten selber in den Griff zu bekommen. „Immer wenn ich Langeweile habe, esse ich“, sagt sie. „Deshalb versuche ich, möglichst keine Langeweile zu kriegen.“ Ihr Trick gegen übergroßen Nudel-Appetit: die Spaghetti in Stücke schneiden und jedes einzelne mit der Gabel aufspießen.

Julias liebe Verwandtschaft, geprägt offenbar durch die Lektüre spezieller Zeitschriften, beurteilt den Erfolg der Therapie ziemlich zurückhaltend: „Innerhalb von zwei Jahren muss man doch wohl zehn Kilo abnehmen können“, bekam Julias Mutter zu hören. Die selbst nicht allzu schlanke Mutter hingegen ist mit der Entwicklung zufrieden: „Wir sind nicht hier, damit meine Tochter mal aussieht wie Claudia Schiffer. Abnehmen ist eine langfristige Sache, und ich denke, Gewichtsprobleme werden sie ihr Leben lang begleiten.“