

Geo Wissen Herbst 2004**Die Last mit den Pfunden****Wie Kinder richtig essen lernen**

Die neunjährige Sabine* schnitzelt Möhren und eine gelbe Paprika. Die sollen auf den Pizzateig, und Pizza mag sie gern. Aber diesmal wird der Boden statt mit Salami und Schinken mit lauter Gemüse belegt - noch dazu mit Sorten, die Sabine bis vor wenigen Wochen nicht einmal kannte.

„Darf ich jetzt Radieschen schneiden?“, fragt Sabine, als sie fertig ist. Die Radieschen sollen in den Salat - auch so etwas Exotisches, das bei ihr zu Hause ganz selten auf den Tisch kommt. Und so beschert der Kinderkochnachmittag in der Teeküche der Freiburger Universitätsklinik, an dem das Mädchen alle sechs Wochen teilnimmt, immer wieder kulinarische Entdeckungen.

Sabines berufstätige Mutter hat nicht viel Zeit fürs Kochen, und danach sind dann auch oft die Mahlzeiten ihrer Tochter: Käse-Speck-Gebäck zum Frühstück, Geflügel nuggets mit Ketchup zu Mittag, nachmittags Marmorkuchen. Obst gibt es fast nie, und als Gemüse meist Spargel aus dem Glas. Das Ergebnis: Mit 44 Kilo bei 1,33 Meter Körpergröße gilt Sabine als adipös, als extrem übergewichtig.

Und nur wenige Städte haben Hilfsangebote wie das in Freiburg: Ein Kinderarzt riet der Mutter, Sabine beim Therapieprogramm Fitoc (Freiburg Intervention Trial for Obese Children) anzumelden, das die Sportmedizinerin Ulrike Korsten-Reck entwickelt hat. Von der Universität wissenschaftlich begleitet, wird kleinen Schwergewichten dort acht Monate lang

systematisch beigebracht, gesünder zu essen und sich mehr zu bewegen.

„Auf keinen Fall die Finger reinkrallen!“ Die Gummizitzen von Else haben viel auszuhalten. „Erst Daumen und Zeigefinger schließen, dann nacheinander die anderen Finger“, erklärt die Bäuerin Michaela Schenke. Vier Kinderhände mühen sich dann, die mit Wasser gefüllten Zitzen des Kuhmodells auf dem Schulbauernhofs Hutzelberg in Nordhessen so fachgerecht wie irgend möglich zu melken.

Eine halbe Stunde später sind Elses lebende Vorbilder auf der grünen Wiese an der Reihe. Vorsichtig presst die elfjährige Sarah ihre Finger um den warmen Euter von Chesna, der Leitkuh. Ein feiner Strahl spritzt in den Probebecher. Eine zweite Zitze, angeregt durch Sarahs sanften Griff, spritzt gleich mit. Interessiert begutachtet das Mädchen seine erste selbst gemolkene Milch. Sind darin etwa weiße oder gelbe Flocken zu sehen, Anzeichen einer Euterentzündung? Nachdem Sarah alles in Ordnung befunden hat, schließt Michaela Schenke die Melkmaschine an. Später, am Frühstückstisch, können es die Kinder der Grundschule Breiter Hagen in Bad Wildungen kaum fassen. „Ist das die Milch, die wir gemolken haben?“, fragt Daniel.

Selbst für einen Jungen vom Bauernhof wie ihn ist hier manches neu. Melken, Füttern, Graben, Pflanzen, Ernten – in modernen landwirtschaftlichen Betrieben dürfen Kinder bei vielen dieser Arbeiten nicht helfen, weil das zu gefährlich wäre. Auf den bundesweit rund 20 Schulbauernhöfen hingegen

können sie mit den eigenen Händen begreifen, wie Lebensmittel entstehen.

Schafe, Kühe, Schweine, Hühner, Gänse und Kaninchen leben auf dem Hutzelberg und müssen versorgt werden; außerdem gibt es ein Gewächshaus und Ackerland, eine Backstube und eine Käserei. Eine eher unrentable Vielfalt für einen normal wirtschaftenden Hof, doch die Schenkes sagen: „Wir wollen Verbraucher an die ökologische Landwirtschaft heranzuführen, und da dachten wir: Bei den Kindern fangen wir an.“

So unterschiedlich die Projekte Schulbauernhof und Fitoc auch sind - so haben sie doch ein gemeinsames Ziel: Kinder sollen wieder richtig essen lernen. Denn etwa jedes fünfte deutsche Kind gilt laut jüngstem Bericht der Deutschen Gesellschaft für Ernährung als zu dick. Der Anteil der extrem übergewichtigen Mädchen im Grundschulalter hat sich in 15 Jahren sogar mehr als verdoppelt - von drei auf sieben Prozent. Aber auch normalgewichtige Kinder können fehlernährt sein. Viele kennen unverarbeitete Lebensmittel nur noch aus dem Bilderbuch. Auf dem Hutzelberghof aber erleben sie, dass Getreide auf dem Acker wächst und Milch nicht aus der Tüte kommt. Das Fitoc-Programm hingegen ist eines der ganz wenigen Projekte, das sich nicht nur an übergewichtige Kinder, sondern auch an deren Familien richtet. Denn das beste Ernährungsprogramm nutzt nichts, so lange die Eltern nicht mitziehen.

Sabine macht dreimal wöchentlich Sport. Damit will Fitoc

einen Teufelskreis durchbrechen: Still sitzen macht dick. Und wer schwer ist, bewegt sich erst recht nicht gern. Sabine mag besonders Schwimmen, was auch die Körperwahrnehmung verbessern hilft. Dicke Kinder können oft nicht einmal zwischen satt und hungrig unterscheiden. Andächtig schließt Sabine ihre Augen, wenn 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 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 Woche 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 „Sumoringer“ 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 beäugt Pamina die Brennnesseln 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 Brennnesselsuppe, Daniel und Lukas kurbeln an der Kartoffelreibe, Arthur kratzt die Raspelstücke heraus.

Bei Tisch stehen mittlerweile seltsam gesunde Dinge hoch im Kurs. Die Brennnesselsuppe 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 Frauke 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 regelmäßig scheitert: den Kindern Lust auf wertvolle Nahrungsmittel zu machen. Über die Sinne geht das viel leichter als über den Kopf. Auf dem Hutzelberghof wird nicht groß über Vitamine im Gemüse geredet. Es kommt auf den Tisch, und die Kinder essen es, weil sie es selber geerntet haben. Und machen gleichzeitig neue Geschmackserfahrungen. Allein das Wissen um den gesundheitlichen Wert von Brokkoli, Radieschen und Co. hat wohl noch niemanden zum Fan gemacht. Dem Ernährungsbericht zufolge ist selbst den meisten Grundschulkindern schon klar, dass Gemüse gesund ist – trotzdem essen sie meist zu wenig davon.

Es ist das erste Mal nach den Osterferien, dass die Fitoc-Kinder zusammen sind. Während sie Fangen spielen, nimmt die Ernährungswissenschaftlerin Claudia Rudloff die kleine Sabine beiseite. Das Mädchen war mit seiner Mutter in Urlaub. Ferien sind für übergewichtige Kinder eine kritische Zeit. Kein Sport, keine Therapeutin, die an die vereinbarten

Ernährungsregeln erinnert, dafür oft viele süße und fette Sachen. Sabine war in Spanien. Stolz erzählt sie, dass sie sich im Hotel selber die Portionen vom Büffet nehmen konnte - ja, auch Salat, sogar mehrere Male.

Ein Problem hat Sabine allerdings mit ihren Großeltern, bei denen sie dreimal wöchentlich isst. „Wenn ich nicht mehr mag, schreit der Opa mich immer an: Du sollst aufessen!“ Ob ihre Mutter mal mit dem Opa reden soll, fragt die Therapeutin. „Dann kriegt die Mama Ärger mit der Oma“, sagt Sabine. Also formuliert Claudia Rudloff einen kurzen Brief an den Opa. Es sei wichtig, dass Sabine die Größe ihrer Portionen selber bestimme, steht in dem Brief - im Zweifel solle Opa die Ernährungswissenschaftlerin fragen.

Wenn nicht die gesamte Familie mitzieht, hat ein übergewichtiges Kind kaum Chancen, seine Essgewohnheiten zu ändern. Väter spielen meist eine besonders unrühmliche Rolle. Kaum einer kommt zu den Fitoc-Elternabenden, an denen gekocht und geredet wird. Mancher beharrt obendrein auf dem gewohnten Schnitzel mit Rahmsoße, auch wenn das zur Ernährung seiner Tochter so wenig passt wie die Twiggy-Mode.

Aber auch Mütter können bisweilen nicht aus ihrer Haut. Wer selber zwischen Diät und Fressattacken schwankt, vermag seinem Kind kaum zu helfen, sich ausgewogen zu ernähren. „Fast eine ganze Müttergeneration ist essgestört“, stellt Ulrike Korsten-Reck fest. Und da jahrzehntelang eingeübtes Essverhalten kaum weniger leicht aufgegeben wird als das Rauchen, ist Claudia Rudloff bei manchen Familien bereits froh, „wenn das Kind nur noch jeden zweiten Tag eine fette

Wurst bekommt“.

„Wo ist denn der Zucker?“ Die Verknappung fällt auf. Am ersten Tag hatte sich Max reichlich davon in seinen Tee gekippt. Die anderen aus der Klasse waren auch nicht eben sparsam und die drei Zuckerschütter nach dem Abendessen leer. Daraufhin ordnete der Lehrer Wolfram Blöcher an, dass die Schütter nur noch zur Hälfte gefüllt werden. Der Verzicht fällt manchem Kind schwer. Zumal es eine Vereinbarung mit den Eltern gibt, dass sie keine Süßigkeiten auf den Schulbauernhof mitgeben. Paminas Mutter hat ihrer Tochter trotzdem Drops und Gummibärchen zugesteckt: „Wenn die süchtig danach sind, fänd' ich es gemein, gar nichts mitzugeben.“

Selbst mancher Pädagoge unterläuft die Hof-Strategie. Weil ein Lehrer das Abkochen der Rohmilch zu mühsam fand, kaufte er H-Milch im Supermarkt. Und eine Lehrerin setzte bei einem Ausflug die gesamte Klassenkasse in Eis um. Die Portionen waren so groß, dass einige Kinder sich nachts übergeben mussten. Eine andere Lehrerin fuhr morgens vor dem Frühstück zum Bäcker, um den Kindern Brötchen, Weißbrot und Kuchen zu kaufen, und legte ihnen auch noch Schokolade auf die Teller. „Solche Leute haben nicht verstanden, worum es uns geht“, sagt Michaela Schenke. „Wir wollen den Kindern mal andere Eindrücke vermitteln. Weißbrot und Schokolade bekommen sie zu Hause genug.“

Marius' Mutter unterstützt ihren Sohn inzwischen so gut sie kann: Süßigkeiten kauft sie nur noch so viel, wie die

Familie auf einmal essen mag. Instant-Saucen hat sie aus der Küche verbannt, Fleisch gibt es nur noch am Wochenende, wenn ihr Freund kommt. Der war anfangs nicht gerade begeistert über die geänderten Essgewohnheiten, hat aber inzwischen akzeptiert, dass Marius' Mutter 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 Adipositas-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 dabei, 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 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.“

13

Abnehmen ist eine langfristige Sache, und ich denke,
Gewichtsprobleme werden sie ihr Leben lang begleiten.“