

FAMILIE

FAMILIENZEIT

Gibt es Unterhalt trotz Ehevertrag?

Roswitha K. aus S. fragt: Meine Tochter ist seit zehn Jahren mit einem gewalttätigen Anwalt verheiratet und seitdem Hausfrau und Mutter eines inzwischen siebenjährigen Jungen. Das Kind hat Angst vor seinem Vater, der sich kaum am Familienleben beteiligt und lieber mit Freunden trinkt. In einem Ehevertrag ist alles zum Vorteil meines Schwiegersohnes geregelt. Besteht für meine Tochter und den Sohn bei einer Trennung trotzdem Aussicht auf Unterhalt? Und wie soll die Mutter vorgehen, ohne sich in Gefahr zu bringen?

Die HAZ-Familienexpertin **Margarete Fabricius-Brand**, Fachanwältin für Familienrecht und Diplom-Psychologin, antwortet:



Nach einer Trennung sollte Ihre Tochter sofort Unterhalt fordern, egal was im Ehevertrag steht. Denn während der Trennung stehen ihr Unterhalt zu, ihrem Sohn ohnehin.

Anders sieht es aus beim Unterhalt nach der Scheidung: Auf ihn können Eheleute, wie auch auf die Teilung der Renten und des Vermögens, zwar per Ehevertrag verzichten. Ist aber alles zum Vorteil Ihres Schwiegersohnes geregelt, sind also alle Ansprüche ausgeschlossen, ist dies nach einer Entscheidung des Bundesverfassungsgerichtes (2004) verboten. In einer Ehe dürfen die Lasten nicht nur einem Partner – meist ist es leider die Ehefrau – einseitig aufgebürdet werden. Berufstätigkeit und Kinderbetreuung sind gleichberechtigt, also sollen Einkommen und Vermögen ausgewogen aufgeteilt werden. Der Ehevertrag kommt im Scheidungsverfahren auf den richterlichen Prüfstand. Wurde Ihre Tochter unangemessen benachteiligt, wird der ganze Vertrag für nichtig erklärt. Dann kann sie alle gesetzlichen Ansprüche geltend machen. Ist der Vertrag nicht in Gänze unwirksam, kann das Familiengericht auch einzelne Regelungen korrigieren – und doch Unterhalt zusprechen. Ihr Schwiegersohn wäre gut beraten, Ihrer Tochter ein Angebot zu machen, das der Missbrauchskontrolle des Familiengerichtes standhält.

Und wie kann sich Ihre Tochter vor dem gewalttätigen Ehemann schützen?

Schlägt er sie, sollte sie sofort die Polizei rufen. Bei häuslicher Gewalt sind die Beamten schnell vor Ort und weisen ihn aus der Wohnung. Will Ihre Tochter auf Dauer getrennt leben, kann sie sich bis zur Scheidung die Wohnung zuteilen lassen. Dies schützt Mutter und Sohn vor weiterer Gewalt.

Können wir helfen? Sie haben auch eine Frage zu Erziehung, zum Familienleben oder der Partnerschaft? Dann schreiben Sie uns – auch anonym – an familie@haz.de.

Von Angela Stoll

Wie ernährt man Kinder richtig? Mit Antworten auf diese Frage ließen sich ganze Bücher füllen. Dennoch muss Prof. Mathilde Kersting, Leiterin des Forschungsinstituts für Kinderernährung (FKE) in Dortmund, nicht lange überlegen, wenn man sie nach zwei, drei entscheidenden Regeln fragt. „Am wichtigsten ist es, abwechslungsreich zu essen und regelmäßige Mahlzeiten einzunehmen“, sagt sie. Auch die Ernährungswissenschaftlerin Sonja Fahmy vom Projekt FIT KID der Deutschen Gesellschaft für Ernährung sieht das so, fügt aber noch hinzu: „Kinder sollen Spaß am Essen haben. Der Familientisch sollte nie zum Stresstisch werden.“ Das heißt: Wer gemeinsam mit den Kindern bewusst zusammengestellte Mahlzeiten genießt und einen festen Tagesrhythmus hat, macht schon das meiste richtig.

Optimierte Mischkost

Zumindest theoretisch lässt sich leicht beschreiben, was gut für Kinder ist. Das Fundament der gängigen „Ernährungspyramide“ bilden nämlich reichlich kalorienarme Getränke sowie Gemüse, Obst und Getreideerzeugnisse. Mäßig viel sollte man von tierischen Lebensmitteln (Milch, Fleisch, Fisch) zu sich nehmen. Fett- und zuckerreiche Lebensmittel (Speisefette, Zucker, Knabberzeug) bilden nur eine kleine Spitze: Mit ihnen sollte man also sparsam umgehen. Diese Regeln stammen aus der optimierten Mischkost, einem wissenschaftlich begründeten Ernährungskonzept für Kinder und Jugendliche, das Anfang der Neunzigerjahre vom FKE entwickelt und regelmäßig aktualisiert wurde.

„An dem, was wir seit zehn, zwanzig Jahren predigen, hat sich wenig geändert“, sagt Kersting. Doch woran hapert es am meisten, wenn man die durchschnittliche Ernährung deutscher Kinder betrachtet? „Die Nährstoffzufuhr ist in der Regel gut“, sagt Kersting. Doch werde der Bedarf eben oft über die „falschen“ Lebensmittel gedeckt. So enthalten etwa Pommes, Pizza und Schokokuchen durchaus Vitamine und weitere Nährstoffe – doch sind derlei Spei-

Das mag ich ja doch!

Wenn Kinder mäkelig sind: Wie bringen Eltern Gesundes auf den Tisch, ohne dass gemurrt wird? Ernährungsexperten haben ein paar Ideen.



In die richtige Form gebracht, kann man Kindern Gesundes leicht näherbringen.

FOTO: ISTOCK

sen wegen ihres hohen Energiegehalts wenig empfehlenswert. „Allgemein kann man sagen: Kinder in Deutschland sollten mehr Wasser trinken, mehr pflanzliche Lebensmittel, vor allem Gemüse, essen und mehr Vollkornbrot zu sich nehmen“, erklärt die Expertin. Ideal ist es, wenn man zu jeder Mahlzeit etwas Gemüse, auch als Rohkost, oder Obst anbietet.

Jod ist wichtig

Oft seien Kinder auch mit Jod, das für eine gesunde Entwicklung des Gehirns wichtig ist, unterversorgt, berichtet Kersting. Das liege unter anderem daran, dass in Fertigprodukten inzwischen seltener Jodsalt verwendet würde. Eltern sollten deshalb mit Jodsalt kochen und auch bei Fertigprodukten sowie bei Brot und Wurst darauf achten, dass es enthalten sei. Ansonsten ist neben Seefisch auch Joghurt eine gute Jodquelle.

Geht es um die richtige Versorgung, stellt sich auch immer häufi-

„Der Familientisch sollte nie zum Stresstisch werden.“

Sonja Fahmy, Gesellschaft für Ernährung

ger die Frage, wie Eltern, die vegetarisch leben, dieses Ernährungskonzept auf ihre Kinder anwenden. Ernährungsexpertin Kersting sieht hier keinen Kurswechsel: „Wir haben schon immer empfohlen, nur moderate Fleischmengen zu essen.“ Eine lakto-vegetarische Ernährung von Kindern (ohne Fleisch, aber mit Milchprodukten) hält das FKE grundsätzlich für machbar. Kritisch wird es dagegen schnell, wenn alle tierischen Produkte, also auch Milch und Milchprodukte, wegfallen: „Kinder vegan zu ernähren ist äußerst schwierig. Da muss man sich sehr gut auskennen“, sagt sie.

Eltern brauchen Geduld

Was hilft das ausgefeilteste Ernährungskonzept mit Schwarzbrot, Grünkernburgern und Rote-Bete-Salätchen, wenn der Nachwuchs außer Nudeln nichts anrührt? Gelassenheit, meint Fahmy: „Das ist nichts Dramatisches. Manchmal braucht man einfach Geduld.“ Oft

haben Kinder Phasen, in denen sie nur wenige Lebensmittel akzeptieren. So sind viele Kleinkinder von Natur aus skeptisch gegenüber neuen Speisen – insbesondere lehnen sie oft grünes Gemüse wie Spinat ab. Die Bitterstoffe darin signalisieren ihnen, dass es sich um etwas Giftiges handeln könnte. Eltern gehen am besten damit um, indem sie neue Speisen immer wieder anbieten – und eine große Palette von Lebensmitteln auf den Tisch bringen.

„Eltern sind für das Angebot verantwortlich. Für die Mengen ist das Kind zuständig“, betont Fahmy. Zwänge, Überredungsversuche, Strafen oder Belohnungen sind kontraproduktiv. „Essen ist für Kinder auch ein Machtinstrument“, sagt sie. Sind die Kinder ein bisschen größer, kann man sie miteinbeziehen: Wenn sie Lebensmittel aussuchen und einkaufen dürfen oder beim Zubereiten mithelfen, schmeckt alles gleich besser.

AnzeigenSpezial

Hannoversche Allgemeine Zeitung • Sonnabend, 18. Februar 2017

Karten gewinnen fürs ausverkaufte Fury-Konzert am 10. März!

Zum Geburtstag ein neuer Song: Fury in the Slaughterhouse feiert 30 Jahre Bandgeschichte mit musikalischen Geschenken für die Fans. „30 (it's not easy)“ heißt der Titel, mit dem die hannoverschen Rockgrößen die Tanzflächen wieder füllen und die Säle zum Kochen wollen. Und dazu gibt es bald Gelegenheit: Die sechs Musiker, die jahrzehntelang große Konzerthallen und Stadien füllten und mehr als vier Millionen Platten weltweit verkauft haben, wollen es noch einmal wissen – und gehen gemeinsam auf Konzert-Tour durch Deutschland.

Eine Wiedervereinigung auf Zeit, denn die Band hat sich bereits 2008 aufgelöst – und das wird auch so bleiben. Doch zu ihrem 30. Gründungsgeburtstag schnappen sie sich Gitarren, Mikrofon und Co. und geben mit ihren Hitklassikern wie „Radio Orchid“, „Time to wonder“ und

„Won't forget these days“ noch mal richtig Gas.

Die Live-Tour startet mit drei Terminen in der Tui-Arena Hannover am 10., 11. und 12. März. Alle drei Konzerte sind bereits ausverkauft, aber mit etwas Glück gibt es für Sie an diesem Wochenende noch Tickets für

das Konzert am Freitag, 10. März, zu gewinnen. Und für die beiden Konzerte am 11. und 12. März verlosen wir an den folgenden beiden Sonnabenden exklusiv Karten.



Gewinnen Sie Karten für das ausverkaufte Konzert von **Fury in the Slaughterhouse** am Freitag, 10. März. Rufen Sie heute und morgen unter Telefon **(01 37) 98 80 810** an. Sprechen Sie Vor- und Zunamen, Straße, Hausnummer, Postleitzahl, Ort und Telefonnummer mit Vorwahl auf.* Die Gewinner werden ausgelost und informiert.

*50 Cent/Anruf aus dt. Festnetz. Mobilfunk abweichend.

