

Olivenöl frühstücken wie Thomas Müller: Ist das sinnvoll?

Fußballstar Thomas Müller hat verraten, dass er morgens gerne mal Walnüsse und vier Schlucke Olivenöl frühstücke. Nicht, weil es besonders gut schmecken würde, sondern um möglichst lange gesund zu leben. Doch was genau ist daran gesund - und profitiert von diesem Frühstück auch, wer kein Leistungssportler ist?

„Olivenöl und Nüsse zählen beide zu den gesundheitlich günstigen Fettquellen“, sagt Daniela Krehl, Ernährungsexpertin der Verbraucherzentrale Bayern. Olivenöl besteht überwiegend aus einfach ungesättigten Fettsäuren, welche gut für das Herz-Kreislauf-System sind. Je nach Sorte liefern Nüsse größere Mengen an mehrfach ungesättigten Fettsäuren, die zum Beispiel für gesunde Zellwände wichtig sind, und dazu Ballaststoffe, Eiweiß, Vitamin E und Magnesium.

Pur auf nüchternen Magen? Muss nicht sein

Die Kombination von Walnüssen und Olivenöl ist aus ernährungswissenschaftlicher Sicht daher durchaus sinnvoll, findet Krehl. „Allerdings entsteht der gesundheitliche Nutzen nicht dadurch, dass man Olivenöl pur



Ein Schälchen Olivenöl, viele Kalorien: Ein Öl-Shot kann schnell mehrere Hundert Kilokalorien haben. Für Leistungssportler super - zum Abnehmen eher nicht geeignet.

FOTO: CHRISTIN KLOSE

trinkt.“ Vielmehr profitiert man, wenn man Nüsse und Olivenöl regelmäßig zu sich nimmt und dafür auf andere, ungünstigere Fettquellen wie Butter, Wurst oder stark verarbeitete Snacks verzichtet.

Zudem muss es der Ernährungsexpertin zufolge kein Öl-Shot auf nüchternen Magen sein. „Die häufig in sozialen Medien verbreiteten Behauptungen

über besondere „Entgiftungs-“ oder „Reinigungswirkungen“ von Olivenöl am Morgen sind wissenschaftlich nicht abgesichert“, so Krehl.

Wer die gesundheitlichen Vorteile von Olivenöl nutzen will, kann es ganz einfach regelmäßig in Mahlzeiten einbauen, etwa zu Gemüse, Salaten, Hülsenfrüchten oder Vollkornprodukten. Auch Nüsse lassen sich

unkompliziert integrieren, etwa in ein Frühstück mit Müsli, Porridge oder Naturjoghurt.

Olivenöl-Shot: Verträglichkeit und Kalorien beachten

Gleichzeitig spricht nichts grundsätzlich dagegen, Olivenöl auch pur als Shot zu trinken. Daniela Krehl empfiehlt aber, mit kleinen Mengen zu beginnen und auf die individuelle Verträglichkeit zu achten.

Größere Mengen Olivenöl auf nüchternen Magen könnten bei manchen Menschen Übelkeit, Völlegefühl, Bauchbeschwerden oder weicheren Stuhl verursachen.

Außerdem sollte man die Kalorienmenge von Olivenöl auf dem Schirm haben. „Vier größere Schlucke können schnell mehrere Hundert Kilokalorien enthalten“, so Krehl. Dazu kommen die Kalorien von Nüssen, wenn man wie Müller kombiniert.

Für Menschen mit hohem Energiebedarf, etwa Leistungssportler oder Menschen mit körperlich sehr anstrengenden Berufen, könne diese Kombination eine einfache Möglichkeit sein, viele Kalorien und hochwertige Fette aufzunehmen. „Wer allerdings Gewicht verlieren möchte oder bereits mehr Energie aufnimmt als verbraucht, sollte solche zusätzlichen Kalorien nicht unterschätzen“, so Krehl.

Fazit aus Sicht der Ernährungsexpertin: Nüsse täglich und Olivenöl regelmäßig zu sich zu nehmen, ist sinnvoll. Aber: „Beides wie ein Nahrungsergänzungsmittel einzunehmen, ist aus gesundheitlicher Sicht nicht notwendig.“ (dpa)

Kinderunfälle: Welche Regeln zur Aufsicht gelten?

Ein Sturz in eine tiefe Sandgrube oder aus dem geöffneten Fenster. Eine Kapuzenkordel, die am Klettergerüst lebensgefährlich oder ein Teich, der zur tödlichen Falle werden kann: Immer, wenn es zu schlimmen Unfällen von Kindern kommt, stellt sich die Frage, ob und wie sie hätten verhindert werden können. Eine Familienrechtlerin erklärt, was Eltern oder Aufsichtspersonen beachten müssen.

Welche Pflichten haben Menschen, wenn sie Kinder beaufsichtigen?

Wer auf Kinder aufpasst, muss sie vor Gefahren schützen. Starre Regeln dafür gibt es allerdings nicht. Wie umfassend ein Kind beaufsichtigt werden muss, hängt von verschiedenen Faktoren ab. Die Rechtssprechung schaue immer auf den konkreten Fall, erklärt die Professorin für Familienrecht Angie Schneider von der Universität Bremen.

„Das heißt, es geht um das Alter des Kindes, es geht um die Eigenheiten des Kindes“, erklärt

sie. Ein eher ruhiges Kind müsse mitunter anders betreut werden als ein Kind, das ständig das Risiko suche. Wichtig ist demnach auch, welche möglichen Gefahren es in der Umgebung gibt und was den Aufsichtspersonen zumutbar ist.

Welche Rolle spielt das Alter des Kindes?

Bis zum Alter von etwa vier Jahren müssen Kinder nach der aktuellen Rechtsprechung durchgehend beaufsichtigt werden, sagt Prof. Schneider. Im gesicherten häuslichen Bereich könne es allerdings kurze Ausnahmen geben. Ab einem Alter von vier Jahren sind Schneider zufolge kleine Freiräume möglich, also kurze Zeiten ohne permanente Aufsicht. Aber: Es komme immer auf den Einzelfall an.

Was ist mit Alltagssituationen – etwa wenn man ins Bad muss?

„Es gibt natürlich Situationen, wo man auch sagen muss: Da hätten die Eltern es nicht verhin-

dern können“, sagt Juristin Schneider. Landet ein Unfall vor Gericht, wird demnach geprüft: Hätten die Eltern den Unfall verhindern können? Wenn eine Aufsichtsperson zur Toilette geht, muss sie bei kleinen Kindern also dafür sorgen, dass nichts in der Nähe des Kindes ist, was gefährlich werden könnte.

„Man schaut natürlich immer darauf, was für die Eltern zumutbar ist“, so die Juristin. Natürlich müssten Erwachsene mal ein Telefongespräch annehmen oder die Tür öffnen. „Das sind ja so Alltagssituationen“, sagt Schneider. Aber je jünger ein Kind ist, desto eher seien die Eltern verpflichtet, dafür zu sorgen, dass dem Kind nichts passieren kann. (dpa)

Wie umfassend ein Kind beaufsichtigt werden muss, hängt von verschiedenen Faktoren ab.

FOTO: CHRISTIN KLOSE/DPA-MAG

