

# Freistellung: Das gilt bei Kindern über 12 Jahren

Auch wenn ein Kind älter als zwölf Jahre ist, können Eltern Anspruch auf eine bezahlte Freistellung von der Arbeit haben. Die Hürden hierfür sind allerdings hoch.

Grundlage ist das Bürgerliche Gesetzbuch (BGB): Demnach kann auch nach dem zwölften Geburtstag ein Anspruch auf bezahlte Freistellung bestehen – vorausgesetzt, es liegt eine schwerwiegende Erkrankung vor und die persönliche Betreuung ist zwingend notwendig, informiert die Arbeitnehmerkammer Bremen. Es gilt allerdings: Je älter das Kind, desto schwieriger wird es, die Notwendigkeit einer persönlichen Betreuung zu begründen.

Wichtig ist zudem der Blick in den Arbeitsvertrag. Denn die Regelungen des § 616 BGB, die eine bezahlte Freistellung ermöglichen, können vertraglich eingeschränkt oder ausge-

schlossen sein. Ist das der Fall, bleibt Eltern bei einer schweren Erkrankung des Kindes lediglich die Möglichkeit, entschuldigt, aber unbezahlt freizunehmen.

Falls kein gesetzlicher Anspruch greift, lohnt sich ein Blick in Tarifverträge, Betriebs- oder Dienstvereinbarungen oder den eigenen Arbeitsvertrag. Fehlen dort entsprechende Regelungen, können Beschäftigte versuchen, mit ihrem Arbeitgeber individuelle Lösungen zu finden – etwa Überstundenabbau, mehr Homeoffice oder befristete Änderungen der Arbeitszeit.

Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer sollten sich frühzeitig informieren, rät die Kammer. Hilfestellungen bieten etwa das Pflegetelefon des Bundesfamilienministeriums oder regionale Pflegestützpunkte.



Je älter das Kind, desto schwieriger wird es, die Notwendigkeit einer persönlichen Betreuung zu begründen.

Wichtig zu wissen: Beschäftigte dürfen sich nicht selbst freistellen, sondern sollten im-

mer das Gespräch mit dem Arbeitgeber suchen. Bei längeren unbezahlten Freistellungen

FOTO: ANNETTE RIEDL/DPA/DPA-MAG ist außerdem ein Austausch mit der eigenen Krankenversicherung ratsam. (DPA)

## Drei alltagstaugliche Tipps für eine gesunde Leber

Die Leber erledigt im Körper viele lebenswichtige Jobs. So reguliert sie zum Beispiel den Fett- und Zuckerstoffwechsel oder filtert Schadstoffe und Gifte aus dem Blut. Dieses „Kraftwerk des Körpers“, so die Deutsche Leberstiftung, muss man gesund erhalten.

Das geht vor allem mit ausgewogener Ernährung, regelmäßigem Sport und maßvollem Genuss – eine Lebensweise, die nicht nur der Leber zugutekommt. Diese drei Tipps der Experten lassen sich gut in den Alltag einbauen:

Vermeiden Sie zuckerhaltige Softdrinks. Ob Süßstoffe sicherer sind, ist noch nicht abschlie-

ßend geklärt. Verzichten Sie möglichst auf Alkohol. Ein Glas Wein oder Bier am Wochenende ist aber in der Regel kein Problem.

Auf Kaffee müssen Sie nicht verzichten, ganz im Gegenteil. Er kann sogar die Leberfunktion unterstützen und Risiken für Lebererkrankungen senken.

Reduzieren Sie hoch verarbeitete Produkte. Denn diese enthalten meist zu viel Zucker, Fett, Salz und schnell verfügbare Kohlenhydrate. Die Experten empfehlen eine traditionell-mediterrane Kost: viel Gemüse, Obst, Nüsse, Vollkorngetreide und Fisch.

Suchen Sie sich Snack-Alternativen für den schnell in den Mund geschobenen Schokoriegel. Gesünder sind Obst oder



Viel Gemüse, Nüsse, Fisch: Mediterrane Kost kommt der Leber zugute. FOTO: CHRISTIN KLOSE/DPA-MAG

Gesünder sind Obst oder

Gemüse wie ein Apfel, eine Karotte oder Gurkenscheiben.

Jeder Schritt zählt – und lässt

sich an vielen Stellen in den Alltag integrieren. Laufen Sie lieber Treppen, statt mit dem Aufzug zu fahren, nehmen Sie das Rad oder gehen Sie kurze Strecken zu Fuß, statt sich ins Auto zu setzen. Auch im Büro kann man persönlich zum Kollegen oder der Kollegin hinübergehen, statt anzurufen oder zu schreiben.

Ideal ist mindestens dreimal pro Woche eine halbe Stunde Bewegung. Gemeinsam mit anderen fällt der Sport oft leichter. Verabreden Sie sich daher für Spaziergänge oder Joggingrunden. Dann haben es auch faule Ausreden nicht so leicht. (DPA)

### Wolken und etwas Sonne!

**Vorhersage**  
In den nächsten Tagen ist es nicht wirklich kalt. Es gibt aber oft auch dichtere Wolken oder Hochnebel, so dass die Sonne nur lokal etwas länger durchkommen dürfte. Die Temperaturen steigen an den Nachmittagen auf leicht positive Werte an.

**Biowetter**  
Der Kreislauf macht derzeit oft mehr Probleme und deshalb müssen besonders sehr sensible Menschen mit bereits zu niedrigem Blutdruck eher mit Kopfschmerzen und Abgeschlagenheit rechnen. Etwas Bewegung könnte günstig sein.

**Bauernregel**  
Der Theobald, der Theobald, der macht unsere Häuser kalt. (15.1.)

### Das Wochenwetter wird präsentiert von

NEUER SHOW ROOM

JEDEN 1. SONNTAG IM MONAT SCHAU TAG 14-17 UHR

Schulstraße 23 • 29399 Wahrenholz • m-s-m.de

### Sonntag

Sonntag	3° / 0°
Montag	3° / -1°
Dienstag	3° / -1°
Mittwoch	3° / -1°
Donnerstag	3° / -2°

**Sonne: Auf- und Untergang**  
8:15 Uhr – 16:44 Uhr

**Neumond: 18.01.2026**  
8:34 Uhr – 16:02 Uhr