



## Arbeiten mit 15?

**?** Wir stehen mit unserem Verkaufswagen jeden Samstag auf dem Wochenmarkt. Unsere 15-jährige Tochter hilft oft mit, auch ihre Freundin stellt sich gut an und möchte gerne etwas dazuerdienen. Doch dürfen 15-Jährige überhaupt schon arbeiten? Gibt es Einschränkungen bei den Tätigkeiten, bei der Dauer der Arbeit, bei den Wochentagen?

Karla U. in A.

**|** Grundsätzlich dürfen Jugendliche ab 15 Jahren bis zu fünf Tagen in der Woche im Zeitraum von 6 bis 20 Uhr beschäftigt werden. Selbstverständlich darf der Schulbesuch sich nicht mit den Arbeitszeiten überschneiden. Neben der Schule darf ein Jugendlicher maximal drei Stunden pro Tag

arbeiten, in den Ferien bis zu acht Stunden. Zwischen den „Einsätzen“ müssen aber mindestens zwölf Stunden Erholungszeit bestehen. Samstags und sonntags gilt übrigens ein generelles Arbeitsverbot, allerdings hat der Gesetzgeber hier Ausnahmen geschaffen, wie z. B. in „offenen Verkaufsstellen“, dazu gehört auch ein Verkaufswagen auf dem Wochenmarkt. Dem Einsatz Ihrer Tochter und deren Freundin (zumindest wenn diese mindestens 15 Jahre alt ist) steht daher nichts im Wege.

Dierk Straeter

**Ab einem Alter von 15 dürfen Jugendliche an Werktagen maximal drei Std. arbeiten.**

Foto: S. Holtkamp

## Welcher Käse ist laktosefrei?

**?** Immer wieder fragen mich Kunden nach laktosefreiem Käse. Bisher habe ich immer verneint, da ich keinen Spezialkäse herstelle. Nun sagte mir eine Bekannte, dass viele Käsesorten von Natur aus frei von Milchzucker seien. Auch Schafs- und Ziegenkäse enthalten weniger Laktose. Ist das richtig?

Martina U. in B.

**|** Bei der Diagnose einer Laktoseintoleranz denken viele, dass der Betroffene komplett auf natürliche Milchprodukte verzichten müsse. Immerhin boomen im Supermarkt übertriebene Spezialprodukte ohne Milchzucker. Auf normale Trinkmilch, viele Süßigkeiten und Fertigprodukte muss der Erkrankte tat-

sächlich komplett verzichten. Allerdings enthalten viele natürliche Milchprodukte von Natur nur wenig oder gar keine Laktose – darunter viele Käsesorten. Je länger ein Käse reift, desto weniger Milchzucker enthält er, da Milchzucker während des Reifeprozesses in Milchsäure umgewandelt wird. Hartkäse wie Bergkäse oder Allgäuer



**Gelbe Punkte können Ihre Kunden auf laktosefreie Käsesorten hinweisen.**

Foto: S. Holtkamp

Emmentaler sowie viele Schnittkäsesorten enthalten aufgrund ihrer langen Reifezeit unter 1 g Laktose pro 100 g Käse. Zwei oder drei Scheiben Käse täglich werden von den meisten Menschen gut vertragen.

Nicht wahr ist dagegen, dass laktoseintolerante Menschen Schafs- oder Ziegenmilch vertragen. Der Laktosegehalt unterscheidet sich kaum von der Kuhmilch.

Lena Buchholz