

Die Kraft der unterschätzten Fasern

BALLASTSTOFFE SCHÜTZEN ETWA VOR DIABETES UND KREBS.

Mit welchen Lebensmitteln Sie die Menge erhöhen können – und warum eine langsame Steigerung wichtig ist.

VON LAURA BEIGEL

BERLIN. Sie galten als verzichtbar, als unnötiger Ballast – daher auch ihr Name. Doch je mehr die Wissenschaft zu Ballaststoffen forschte, desto mehr zeigte sich, dass sie eben doch nicht verzichtbar sind.

„Inzwischen ist ihr gesundheitlicher Nutzen längst bekannt“, sagt Ökologin Merle Schonvogel vom Bundeszentrum für Ernährung (BZfE). Ein Forscherteam aus Neuseeland und Schottland fand 2019 zum Beispiel heraus: Wer sich ballaststoffreich ernährt, hat ein geringeres Risiko, an Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Schlaganfällen oder auch Darmkrebs zu sterben.

REINE PFLANZENSACHE

Doch was sind Ballaststoffe eigentlich? „Ballaststoffe sind Nahrungsbestandteile, die unser Körper nicht oder nicht vollständig verdauen kann“, erklärt Schonvogel.

„Oft werden sie auch als Nahrungsfasern oder Faserstoffe bezeichnet.“ Sie kommen fast ausschließlich in pflanzlichen Lebensmitteln vor. In Fenchel zum Beispiel, in Kohl, Beerenfrüchten wie Himbeeren, aber auch in Hülsenfrüchten und Vollkornprodukten. Dabei gilt grundsätzlich: Je höher der Wassergehalt einer Pflanze, desto weniger Ballaststoffe enthält sie.

„Es gibt nicht den einen Ballaststoff“, stellt Biochemikerin Maren Kemper klar. In ihrem Buch „Der Ballaststoff-Effekt“ hat sie sich genauer mit besagten Nahrungsbestandteilen auseinandergesetzt. „Es gibt Billionen Mikroorganismen in unserem Darm – und jede Mikrobe hat ihre Lieblingspeise, also auch ihre Lieblingsballaststoffe.“ So unterscheiden Ernährungsfachleute unter anderem zwischen wasserlöslichen und wasserunlöslichen Ballaststoffen.

Wasserlösliche Ballaststoffe wie Pektin und Inulin eint vor allem eine Eigenschaft: Sie lieben Wasser. Ihre Reaktion darauf fällt jedoch unterschiedlich aus. Es gibt Ballaststoffe, die zusammen mit Wasser gelartige Substanzen bilden, während sie aufquellen. Die Magenentleerung verzögert sich, man ist länger satt. Zudem verlangsamt sich die Aufnahme von Nährstoffen im Dünndarm. Der Blutzuckerspiegel steigt langsamer an.

Von Hafer Beta-Glucan, das ebenfalls zu den wasserlöslichen Ballaststoffen zählt, ist wiederum bekannt, dass es den Cholesterinspiegel im Blut senkt. „Und dann gibt es noch die Ballaststoffe, die sich einfach komplett auflösen“, sagt Kemper. Ein Beispiel dafür sind Akazienfasern. „Sie sind präbiotisch. Das heißt, sie sind Futter für unsere gesunden Darmbakterien.“ Die Mikroben können

aus den Ballaststoffen kurzkettige Fettsäuren herstellen, von denen sich wiederum die Zellen der Darmschleimhaut ernähren. Manche wasserlöslichen Ballaststoffe können sogar beides: Gele bilden und Bakterien füttern.

Wasserunlösliche Ballaststoffe „rauschen“ dagegen unverändert durch den Körper durch. Dabei sind sie jedoch nicht nutzlos: „Sie erhöhen das Stuhlvolumen und machen es möglich, dass wir uns regelmäßig und leichter lösen können“, sagt Kemper. Die Expertin spricht von der „Putzkolonne des Darms“. Zu dieser Kolonne gehören etwa die Ballaststoffe Zellulose und Lignin.

Sie sorgen auch dafür, dass der Darm in Bewegung bleibt, was Verstopfungen vorbeugt. Die Transitzeit, also die Zeit vom Essen bis zum Stuhlgang, wird verkürzt. „Das ist ein möglicher Mechanismus für die Prävention von Krebserkrankungen“, merkt Thomas Skurk an, Ernährungsmediziner vom ZIEL-Institute for Food & Health der TU München. Denn eine längere Transitzeit werde mit einem höheren Krebsrisiko in Verbindung gebracht.

DEUTSCHLAND ISST BALLASTSTOFFARM

Mindestens 30 Gramm Ballaststoffe pro Tag empfiehlt die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) allen Menschen ab 19 Jahren. „Das schaffen aber nur die wenigsten in Deutschland“, sagt Schonvogel. Im Durchschnitt seien es bei Frauen 18 Gramm pro Tag und bei Männern 19 Gramm. Für Kinder und Jugendliche gebe es



Ballaststoffe kommen fast ausschließlich in pflanzlichen Lebensmitteln vor. Hülsenfrüchte, Vollkornprodukte und Beerenfrüchte sind beispielsweise gute Quellen.
Symbolfoto: August de Richelieu / Pexels

keinen konkreten Richtwert, so die DGE, da belastbare Daten fehlen würden. Zur Orientierung könne die Ballaststoffdichte bei Erwachsenen von mindestens 14,6 Gramm pro 1000 Kilokalorien pro Tag herangezogen werden.

Die allgemeine Ballaststoff-Unterversorgung hat aus Sicht von Biochemikerin Kemper mehrere Ursachen. So würden viele Menschen häufiger zu hochverarbeiteten Lebensmitteln greifen, die eher ballaststoffarm sind. Andere empfinden eine ballaststoffreiche Ernährung als unangenehm, weil sie zu Magen-Darm-Beschwerden wie Blähungen und Bauchschmerzen führen kann. Sie reduzieren ihren Ballaststoffkon-

sum folglich. Um diese Nebenwirkungen zu verhindern, empfiehlt die Expertin: „Den Konsum langsam steigern.“ Ratsam sei es, die tägliche Ballaststoffmenge um fünf Gramm pro Woche zu erhöhen. So kann man den Darm schonend an die neue Ernährungsweise gewöhnen. Wichtig sei dabei, ausreichend zu trinken. Sonst drohen Verstopfungen.

„Anders als Nährstoffe sind Ballaststoffe für uns nicht lebensnotwendig, denn es gibt keine klassischen Mangelsymptome“, erklärt Ökologin Schonvogel. Der Verzehr von Ballaststoffen biete jedoch viele Vorteile: „Ballaststoffe wirken sich positiv auf die Verdauung aus und können schützende Effekte auf Herz-

Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes mellitus Typ 2, Adipositas, Bluthochdruck, Dickdarm- und Brustkrebs haben. Der Präventionseffekt geht bei zu wenig Ballaststoffen verloren, und dieser ist ein ganzes Leben lang wichtig.“

Um von den gesundheitlichen Vorteilen der verschiedenen Ballaststoffe zu profitieren, sollte man am besten auf einen Mix aus Ballaststoffen setzen, rät die Expertin. Lösliche Ballaststoffe aus Obst und Gemüse, überwiegend unlösliche Ballaststoffe aus Getreide sowie beide Varianten aus Hülsenfrüchten. „Daher gilt auch die Devise, möglichst bunt und abwechslungsreich zu essen.“

Anfangen könne man beim Frühstück zum Beispiel mit einem Müsli mit Vollkornpro-

dukten, rät Skurk. Auch ein Porridge mit Saaten wie Leinsamen, Kürbiskernen oder Sonnenblumenkernen ist ein guter Start in den Tag. Beim Mittagessen und/oder Abendessen empfiehlt es sich, die Fleischportion möglichst klein zu halten und eher pflanzliche Sättigungsbeilagen wie Bohnen, Süßkartoffeln oder Vollkornprodukte wie Vollkornnudeln zu essen. Für Zwischenmahlzeiten eignet sich Obst mit essbarer Schale. „So hat man schnell ein gesundes Muster, mit dem sich die empfohlene Tagesmenge von 30 Gramm erreichen lässt, ohne dass man einen speziellen Tagesplan braucht“, sagt der Ernährungsmediziner.

WER VON BALLASTSTOFFEN PROFITIERT

Von einer ballaststoffreichen Ernährung könne am Ende jede und jeder profitieren, betont Kemper. Seniorinnen und Senioren, die unter Verstopfungen leiden; Diabetikerinnen und Diabetiker, die ihren Blutzuckerspiegel regulieren wollen; Menschen mit erhöhtem Cholesterinspiegel; genauso wie Menschen, die sich vorgenommen haben, Gewicht zu verlieren.

Wer dagegen unter einer akuten Darmentzündung wie Divertikulitis oder einem Schub von Morbus Crohn oder Colitis ulcerosa leidet, sollte mit Ballaststoffen vorsichtiger sein. Denn im schlimmsten Fall könnten sich Beschwerden verschlimmern, warnt Skurk. „Es macht in diesen Fällen Sinn, vorher Rücksprache mit seiner Ärztin oder seinem Arzt zu halten.“

Lina Jacobs auf Solopfad

magaScene im Interview: **LINSKI** veröffentlicht ihre erste EP „Recovery (Pt.1)“

Lina Jacobs ist vielen als charismatische Frontfrau von Me & Ms Jacobs bekannt. Nun hat sie mit LINSKI ein spannendes Solo-Projekt am Start. Zeit für ein kleines Interview mit Schorse Schröder von der magaScene.

Hey Lina, mit LINSKI startest du ein neues Solo-Projekt neben Me & Ms Jacobs, und du veröffentlichst am 16. Oktober deine erste EP. Was hat dich bewogen, noch ein neues Projekt zu starten?

Me & Ms Jacobs ist ein wichtiger Teil meiner musikalischen Geschichte. Gleichzeitig brauche ich einen Raum, in dem ich als Künstlerin selbst entscheiden kann, mit wem, in welchem Tempo und in welche Richtung ich arbeiten will. Als Frau in einer Band, in der ich lange nur von Männern umgeben war, wollte ich mich unabhängiger ausprobieren. Mir wurde von Menschen, auch Musikern, gesagt, dass ich das allein nicht schaffen würde. Eine Zeit lang habe ich das selbst geglaubt. Ab einem Punkt meiner Heilung wollte ich das nicht mehr hinnehmen. LINSKI ist deshalb auch ein Stück Selbstwirksamkeit.

Was ist anders bei LINSKI? Worum geht es bei diesem Projekt?

LINSKI ist keine neue Band, sondern einfach ich. Ich kann mir die Menschen aussuchen, mit denen ich arbeite, und genauso gut allein mit Backing Track auftreten. Musikalisch traue ich mich heute viel mehr: Soul, Pop, Trip-Hop, Jazz und moderne Sounds dürfen nebeneinander existieren. Inhaltlich geht es um meine Reise als Frau in dieser Welt, meine Geschichte, Heilung und Selbstbestimmung. Ich gehe heute als erwachsene Frau, mit mehr Selbstbewusstsein und nüchtern ins Studio und frage mich: Was möchte ich eigentlich sagen? Me & Ms Jacobs hat eine sehr eigene Handschrift mit dem Vintage-Vibe, während ich mit LINSKI komplett frei ausprobieren kann, was mir gefällt.

Kannst du etwas zum Entstehen der Songs und dem Titel der EP sagen? Was

treibt dich persönlich an?

Mitte 2023 war ich an einem sehr dunklen Punkt, habe mich einsam und kaputt gefühlt. 2024 habe ich einen Entzug gemacht, mich für ein nüchternes Leben entschieden und viel Therapie gemacht. Die Songs sind während dieser Stationen meiner Heilung entstanden. Die größte Inspiration ist für mich das Sinnbild der Lotusblume: Sie wächst aus dem Schlamm zum Licht und kann nur oben auf dem Wasser thronen, weil sie mit ihrem dunkelsten Punkt verbunden ist. Genau dieses Bild beschreibt meine Reise. Was mich antreibt, ist das Gefühl, dass ich mit Schmerz, Verwirrung und Druck nicht allein bin. Wenn ich darüber einen Song schreibe und ihn mit anderen Menschen teile, entsteht Hoffnung: Wir schaffen das zusammen. Wir alle heilen ein kleines bisschen. Ich finde, diese Erkenntnis und das zu praktizieren, sehr, sehr schön.



LINSKI veröffentlicht am 16. Oktober ihre erste EP. Foto: Jamie Lueders

Du hast bei LINSKI eine erste EP veröffentlicht. Funktioniert die Band als richtige Band, haben die Musikerinnen und Musiker Anteil an der Entstehung der Songs, oder sind die Musiker „nur“ Hired Guns?

LINSKI and the Hired Guns :) auch ein cooler Bandname. „Hired Guns“ trifft es für mich überhaupt nicht. Es gibt keine feste Besetzung. Taro spielt Bass bei LINSKI und hat drei Songs meiner neuen EP sowie Intro und Outro

produziert. Außerdem habe ich mit Johannes Herbold, Felix Seebfluth und bei früheren Singles mit Fran von Dungeon Radio Club gearbeitet. Meine Live-Session haben wir mit vielen Musiker*innen live aufgenommen. Ich gebe die Richtung vor und trage die künstlerische Verantwortung, möchte aber anderen Raum geben, ihre eigene Sprache einzubringen.

Gibt es eine Release-Show oder Tour zu „Recovery

(Pt.1)“? Was ist noch geplant für die nahe Zukunft?

Eine klassische Release-Tour ist nicht geplant, aber ich habe Lust auf eine kleine Release-Party. Ich möchte weiter live spielen, 2027 Festivals mitnehmen und meine musikalische Identität ausbauen. „Recovery Pt. 1“ ist nur der erste Teil – weitere Parts werden folgen. Über mein Crowdfunding möchte ich außerdem Merch realisieren. Ich habe Lust, mit Band aufzutreten.



magaScene
Viele weitere, spannende News aus der lokalen Kulturszene finden Sie in der aktuellen Ausgabe unseres Partnermediums magaScene, monatlich frisch gedruckt und kostenlos an rund 500 Auslegestellen in Hannover oder online auf www.magascene.de.
Besuchen Sie uns jetzt auch auf Instagram und Facebook!

magaScene_hannover

MagaScene



ROD STEWART - THE FINAL ENCORE
Samstag, 24.07.2027 | ZAG Arena

Ihr persönlicher Ticketservice der HAZ & NP

Alle Stars. Alle Tickets. Ein Shop.

- La Boheme**
Diverse Termine: Staatsoper
- Hannover 96 - SG Dynamo Dresden**
01. November 2026: H. v. Heiden Arena
- Marteria**
01. November 2026: Swiss Life Hall
- Fischer-Z**
03. November 2026: Theater am Aegi

- Herbert Pixner Projekt**
05. November 2026: Theater am Aegi
- Science Slam Hannover!**
06. November 2026: Schauspielhaus
- Mireille Mathieu**
06. November 2026: Kuppelsaal
- Die Vier Jahreszeiten - Ballett**
08. November 2026: Swiss Life Hall

Vor Ort für Sie da:
In den HAZ & NP Geschäftsstellen
Hannover, Lange Laube 10
Theater am Aegi, Aegidientorplatz 2
Burgdorf, Marktstraße 16

