

Ballaststoffe für einen glücklichen Darm

Warum die unverdaulichen Helden entscheidend für die Gesundheit sind

BRANDENBURG. Wer an eine gesunde Ernährung denkt, hat oft Vitamine, Proteine oder „gesunde“ Fette im Sinn. Aber was ist mit den Ballaststoffen? Diese Nahrungsbestandteile, die hauptsächlich in pflanzlichen Lebensmitteln vorkommen, sind zwar unverdaulich, spielen aber eine wichtige Rolle im Darm.

„Ballaststoffe sind für uns selbst nicht verwertbar, aber bestimmte Darmbakterien können sie aufspalten“, erklärt Stefan Kabisch, Studienarzt an der Charité Berlin. Diese Interaktion zwischen Ballaststoffen und der Darmflora wirkt faszinierend und komplex.

Der Darm ist ein Mikrokosmos mit Billionen von Bakterien. Diese bilden das sogenannte Darmmikrobiom und sind aktive Mitspieler für unsere Gesundheit. Ballaststoffe dienen als Nahrung dieser Bakterien. Bauen sie Ballaststoffe ab, entstehen kurzkettige Fettsäuren, die eine wichtige Energiequelle für die Darmzellen darstellen. Sie stärken die Darmwand, unterstützen aber vor allem das Immunsystem.

Studien, unter anderem eine Analyse der Weltgesundheitsorganisation (WHO), zeigen, dass eine ballaststoffreiche Ernährung mit einem geringeren Risiko für Erkrankungen wie Darmkrebs, Diabetes Typ 2 und Herz-Kreislauf-Erkrankungen verbunden ist. „OptiFIT“ – eine Studie des Deutschen Instituts für Ernährungsforschung (DIfE) in Potsdam-Rehbrücke – hat gezeigt, dass eine ballaststoffreiche Ernährung den Langzeitblutzuckerwert stabilisieren kann. Sie könnte so eine Rolle in der Diabetesprävention spielen.

Kabisch betont allerdings, dass viele Daten zur Wirkung von Ballaststoffen aus großen

Beobachtungsstudien stammen, die statistische Zusammenhänge zeigen, aber keine Kausalität: „Wir wissen, dass Menschen, die viele Ballaststoffe essen, oft auch insgesamt gesünder leben. Doch ob es die Ballaststoffe selbst sind, die Krankheiten verhindern, bleibt in Beobachtungsstudien offen“.

Dabei wirken nicht alle Ballaststoffe gleich. Der Charité-Mediziner erklärt, dass lösliche und unlösliche Ballaststoffe unterschiedliche Effekte haben. Lösliche Ballaststoffe – in Hafer, Äpfeln und Hülsenfrüchten enthalten – bilden eine gelartige Substanz im Darm. Diese verlangsamt die Verdauung und kann den Cholesterinspiegel senken.

Unlösliche Ballaststoffe, die in Vollkornprodukten und Gemüse vorkommen, erhöhen das Stuhlvolumen und fördern die Darmbewegung, was Verdauungsschwierigkeiten vorbeugt.

Empfehlenswert für eine ausgewogene und ballaststoffreiche Ernährung sind:

► Vollkornprodukte wie Haferflocken, Vollkornbrot, Naturreis
► Grünes Gemüse: Saisonales Gemüse wie Spinat, Grünkohl oder Brokkoli ist reich an Mikronährstoffen.

► Zuckerarmes Obst: Beeren wie Blaubeeren, Himbeeren oder Erdbeeren bieten Ballaststoffe und andere wertvolle Inhaltsstoffe bei niedrigem Zuckergehalt.

Jona Fischer

Der Blick nach unten und der Handynacken

Das Smartphone gilt als eine der Hauptursachen für Beschwerden oberhalb der Rumpfregeion

BRANDENBURG. Etwa zehn Prozent der Bevölkerung leiden Studien zufolge unter chronischen Rücken- oder Nackenschmerzen. Als häufigste Ursache für Verspannungen oberhalb der Rumpfregeion gilt heutzutage der ständige Blick nach unten, der überall zu beobachten ist, ob am Schreibtisch, auf dem Bürgersteig oder in der Bahn. Die Rede ist vom sogenannten Handynacken, bei dem unzureichende Durchblutung in Kombination mit langer Muskelanspannung zu Beschwerden führt. Oftmals reagiert der Nacken auf langes Verharren in solchen Fehlhaltungen mit schmerzhafter Verkrampfung.

„Wider die Schwerkraft muss der Kopf beim Vorbeugen von den Nackenmuskeln stabilisiert werden und das ist beim Sitzen am PC oder Chatten auf dem Handy ständig nötig“, sagt die Vorsitzende des Berufsverbands Orthopädie in Brandenburg, Ulrike Fischer. Die Muskeln – nicht mehr optimal angesteuert – würden verspannen und verhärten, wobei der Kopf in weitere Dysbalance gezogen werde, so die Potsdamer Orthopädin.

Sprüche wie „Kopf hoch, wird schon wieder gut“ oder „Die

Angst sitzt mir im Nacken“ haben eine lange Tradition. Aber nicht nur im übertragenen Sinne muss der Schulter- und Nackenbereich gerade heutzutage einiges aushalten. Dazu zählt neben dem Dauerblick aufs Smartphone auch etwa Schreibtischarbeit, wenn nicht auf eine nur marginal nach unten weisende Blickrichtung achtgegeben wird. Die klassische tiefer geneigte Perspektive indes bleibt nicht ohne Folgen: Die oft resultierenden Nackenschmerzen entstünden „hauptsächlich durch Über- oder Fehlbeanspruchung der Muskulatur“ und seien Ergebnis einer verspannten Muskulatur im Halsbereich, sagt Munther Sabarini, Neurochirurg und Gründer einer Klinik für Wirbelsäulen- und Gelenkchirurgie in Berlin. Doch auch falsches Liegen oder Verletzungen könnten zu entsprechenden Beschwerden führen.

Aus mehreren Muskelgruppen, unzähligen Nerven und sieben Wirbelkörpern bestehend, stellt der Nacken neben der Haltung und Zentrierung des Kopfes auch dessen Beweglichkeit sicher. Daher be-

Fotos: Adobe Stock/Egoitz Bengoetxea, Adobe Stock/aamulya



schränken sich Schmerzen in dieser Region selten nur auf den Schulterbereich, sondern strahlen weiter bis zum Kopf und zu den Armen aus. „Über- oder Fehlbelastung strapaziert auf Dauer die Haltekapazität der Muskulatur“, erläutert Munther Sabarini. Diese verhärtete und es komme zu Schmerzen. In der Folge würden Betroffene instinktiv eine Schonhaltung einnehmen, „was die Beschwerden noch verstärken kann“, so der Neurochirurg.

Durch gezielte Dehnung und Übungen zum Strecken werde die Balance verbessert, rät Ulrike Fischer. Besonders wer im Alltag lange sitzt, sollte alle halbe Stunde aufstehen, sich strecken und einige Schritte laufen. Durch Kreisen mit Kopf und Armen lassen sich verspannte Muskeln weiter lockern. Dazu den Kopf langsam nach vorn auf die Brust legen und in den Nacken drehen. Trete trotz solcher Bewegungen keine Besserung ein „oder verschlechtert sich der Zustand, sodass die Schmerzen bis in die Arme ausstrahlen oder die Hände einschlafen, sollten Betroffene einen Arzt aufsuchen“, empfiehlt Munther Sabarini. *gd*

Für Kinder und Jugendliche

Physiotherapie-Praxis mit besonderer Spezialisierung hat in Wittenberge eröffnet

WITTENBERGE. Bürgermeister Oliver Hermann (parteilos) und Jens Knauer, Leerstandsmanager des Technologie- und Gewerbebezentrums Prignitz, begrüßten vor Kurzem Jane Dakin in den neuen Räumlichkeiten ihrer Physiotherapiepraxis für Kinder und Jugendliche am Elmshorner Platz 2 in Wittenberge. Jane Dakin stammt ursprünglich aus Schleswig-Holstein und zog 2021 in die Prignitz. Auf die Elbstadt aufmerksam wurde sie durch einen Freund, der 2019 am Coworking-Projekt „summer of pioneers“ teilgenommen hatte.

Die Physiotherapeutin, die eine spezialisierte Ausbildung für Kinder absolviert hat, arbeitete zunächst als angestellte

Therapeutin. Als sie sich beruflich neu orientieren wollte, wurde sie auf den Gründerlotsendienst des Technologie- und Gewerbebezentrums aufmerksam. „Eigentlich wollte ich nie selbstständig sein“, gesteht Dakin. Doch nach anfänglichem Zögern wurde ihr Ziel klarer: die Gründung einer eigenen Praxis. Durch die enge Zusammenarbeit zwischen dem Gründerlotsendienst und dem Leerstandsmanagement des TGZ Prignitz machte sich Jens Knauer auf die Suche nach einer passenden Immobilie. Schnell fiel die Wahl auf die ehemalige Praxis Baron am Elmshorner Platz 2. Die Immo-



bilienfirma Glassen erklärte sich bereit, die Räumlichkeiten umfassend zu sanieren, sodass Jane Dakin nach der ersten Besichtigung sofort überzeugt war.

„Ich bin sehr froh über die gute und kompetente Betreuung durch das TGZ Prignitz“, betont die Physiotherapeutin. Bürgermeister Oliver Hermann erkundigte sich, was

Bürgermeister Oliver Hermann (l.) und Jens Knauer gratulieren der Physiotherapeutin Jane Dakin.

Foto: Antje Kranz

für sie der ausschlaggebende Punkt war, sich für Wittenberge beziehungsweise die Prignitz als Wohn- und Arbeitsort zu entscheiden. „Ganz klar die gute Anbindung und dennoch die Ruhe und der Komfort der Kleinstadt“, antwortet sie.

Seit Februar 2025 praktiziert Jane Dakin nun in den neuen Räumlichkeiten und behandelt dort Kinder im Alter von 0 bis 16 Jahren. Bürgermeister Oliver Hermann freut sich über das neue Angebot in Wittenberge. Er wünschte Jane Dakin viel Erfolg und bedankte sich bei Jens Knauer sowie Glassen Immobilien für die Unterstützung. *dre*



Der frühe Adler fängt den Wurm.



Die 5in5 Newsletter für Brandenburg

Das tägliche Newsupdate für Ihre Region im Posteingang. **5 Themen in 5 Minuten.**

Jetzt kostenlos anmelden.

