Ernährungstrend „Fibermaxxing“

GESUNDHEIT Wie viele Ballaststoffe sind nötig? Unverzichtbar für Darm, Herz und Wohlbefinden

IM NORDWESTEN/BZFE – Auch wenn das Wort „Ballaststoffe“ wenig vielversprechend klingt, sind die Faserstoffe in pflanzlichen Lebensmitteln wichtig für den Körper. Der aktuelle Trend in den Sozialen Medien nutzt das englische Wort „Fiber“ (deutsch: Faser). „Fibermaxxing“ sagt treffend worum es dabei geht, nämlich täglich möglichst viele Ballaststoffe zu essen. Influencerinnen und Influencer versprechen in ihren Beiträgen, dass dies positive gesundheitliche Effekte habe. Aber welche Funktionen übernehmen Ballaststoffe im Körper und wie viele davon brauchen wir wirklich?

Ballaststoffe machen satt, füttern wichtige Darmbakterien und sorgen für eine geregelte Verdauung. Außerdem schützen sie vor Krankheiten des Herz-Kreislauf-Systems und können sogar das Risiko für Darm- und Brustkrebs senken. Da sie gut sättigen, können sie auch dabei helfen, das Gewicht zu regulieren. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt als Richtwert mindestens 30 Gramm Ballaststoffe täglich. „Richtwert“ deshalb, weil weniger Ballaststoffe keine Mangelerscheinungen nach sich ziehen.

Die gesunden Faserstoffe stecken in:

- Vollkornprodukten wie Brot oder Nudeln,
- Hülsenfrüchten wie Linsen, Bohnen, Kichererbsen oder Soja,
- Obst und Gemüse,
- Nüssen und Saaten.

In Lebensmitteln sind unterschiedliche Ballaststoffe vorhanden. Daher ist es sinnvoll, mehrere Quellen zu nutzen. Sogenannte lösliche Ballaststoffe füttern die guten Darmbakterien und kommen vor allem in Obst und Gemüse vor. Die meisten Ballaststoffe sind dabei in der Schale zu finden. Sowohl lösliche als auch unlösliche Ballaststoffe binden Wasser und quellen stark auf. Damit machen sie den Stuhl weicher und erhöhen das Stuhlvolumen, was wiederum die Darmtätigkeit anregt. So wirken sie regulierend auf die Verdauung und tragen zur Darmgesundheit bei. Gleichzeitig binden Ballaststoffe Gallensäuren, mit denen sie dann zusammen ausgeschieden werden. Das ist für Menschen mit hohem Cholesterinspiegel deshalb gut, weil Gallensäuren im Körper aus Cholesterin hergestellt werden. Um neue Gallensäuren zu bilden, wird Cholesterin verbraucht, wodurch der Cholesterinspiegel sinkt.



Vollkornbrot und auch Vollkornnudeln enthalten viele Ballaststoffe. BILD: PIXABAY

Was heißt das jetzt für den Trend „Fibermaxxing“? Wie schon erwähnt sind 30 Gramm Ballaststoffe pro Tag ein gutes Ziel. Tatsächlich essen die meisten Erwachsenen nur knapp 20 Gramm. Da ist also Luft nach oben. Die Frage ob „Fibermaxxing“, also möglichst viele Ballaststoffe zu essen, immer besser ist, lässt sich jedoch nicht pauschal beantworten.

Wer mehr Ballaststoffe essen möchte, sollte langsam vorgehen. Jeden Tag ein bisschen mehr verhindert eventuelle Bauchschmerzen und Blähungen. Das klappt mit (mehr) Vollkorn bei Brot oder Nudeln, mit Hülsenfrüchten, die es inzwischen auch in Form von Nudeln oder Couscous gibt, und mit Obst oder Gemüse. Bei einer (zu) schnellen Steigerung der Menge oder durch sehr viele Ballaststoffe auf einmal, kann es nicht nur zu Bauchschmerzen und Blähungen, sondern sogar zu Verstopfung kommen. Die tritt vor allem dann auf, wenn zu den ballaststoffreichen Lebensmitteln zu wenig getrunken wird. Es ist folglich wichtig, mit der Steigerung der Ballaststoffe auch die Trinkmenge zu erhöhen.

Philine Lenz vom Bundeszentrum für Ernährung ordnet ein: „Ballaststoffe sind super und wer davon bisher zu wenig isst, tut sich etwas Gutes, mehr ballaststoffreiche Lebensmittel zu essen. Man braucht es aber nicht zu übertreiben.“ Ihr Tipp ist, statt einzelnen Nahrungsbestandteilen besondere Beachtung zu schenken, insgesamt vielseitig, bunt und genussvoll zu essen.

Der Start in ein neues Familienleben

FAMILIENSTART So gelingt der Anfang mit dem Nachwuchs

IM NORDWESTEN/AKZ-O – Mit der Geburt eines Babys beginnt für Familien ein völlig neuer Lebensabschnitt. Die ersten Wochen sind geprägt von intensiven Momenten, in denen sich Eltern und Kind langsam kennenlernen. Der Alltag verändert sich grundlegend, feste Strukturen entstehen oft erst nach und nach. Gerade in dieser Phase ist es wichtig, sich nicht unter Druck zu setzen. Jedes Baby hat seinen eigenen Rhythmus, den es gemeinsam mit den Eltern entwickelt. Geduld und Gelassenheit helfen, sich auf diese neue Situation einzustellen.

Eine enge Bindung entsteht vor allem durch Nähe, Aufmerksamkeit und liebevolle Zuwendung. Körperkontakt, ruhige Stimmen und wiederkehrende Rituale geben dem Baby Sicherheit und Orientierung. Auch beim Thema Schlaf zeigt sich schnell, dass jedes Kind individuelle Bedürfnisse hat. Während einige Babys längere Schlafphasen entwickeln, benötigen andere häufiger Nähe. Unterstützung durch Familie und Freunde kann in dieser Zeit eine große Entlastung sein. Gleichzeitig sollten Eltern auf ihre eigenen Bedürfnisse achten und sich bewusst Pausen gönnen. So gelingt es, Schritt für Schritt in die neue Rolle hineinzuwachsen und eine stabile Basis für das Familienleben zu schaffen.

Im Kleinkindalter entwickeln sich Kinder rasant. Sie beginnen zu laufen, zu sprechen und ihre Umwelt immer bewusster wahrzunehmen. Spielen ist dabei der wichtigste Bestandteil ihres Alltags, denn über Bewegung und Ausprobieren erschließen sie sich die Welt. Eltern können diese Entwicklung unterstützen, indem sie Raum für Entfaltung schaffen und altersgerechte Anreize bieten. Ob gemeinsames Bauen, Malen oder erste Rollenspiele – all das fördert Kreativität und motorische Fähigkeiten.



Mit Geduld, Aufmerksamkeit und liebevoller Begleitung entsteht eine stabile Grundlage für die weitere Entwicklung eines Kindes. BILD: PEXELS.COM/AK-O

Neben der Förderung spielt auch das Setzen von Grenzen eine wichtige Rolle. Klare Regeln helfen Kindern, sich sicher zu fühlen und ihre Umgebung besser zu verstehen. Gleichzeitig wächst der Wunsch nach Selbstständigkeit. Kleine Aufgaben im Alltag – etwa beim Anziehen oder Aufräumen – stärken das Selbstvertrauen und fördern die Eigenverantwortung. Auch die Sprachentwicklung macht in dieser Phase große Fortschritte. Vorlesen, Singen und Gespräche unterstützen diesen Prozess und vertiefen gleichzeitig die Beziehung zwischen Eltern und Kind.

ANZEIGE

DUSCHKING OLDENBURG: NEUE, BARRIEREARME DUSCHE IN 2 TAGEN

AM 20. JUNI ÖFFNET DUSCHKING OLDENBURG ZUM SENIORENTAG – UND ZEIGT, WIE EINFACH EINE DUSCHSANIERUNG SEIN KANN.

Selbstständig und sicher zu Hause leben – das ist der Wunsch vieler älterer Menschen. Doch gerade das Bad spielt dabei eine wichtige Rolle. Schließlich widmen wir uns hier täglich unserer Körperpflege und unserem Wohlbefinden. Duschking Oldenburg zeigt, wie einfach und schnell eine Badsanierung ablaufen kann, wenn man den richtigen Partner an seiner Seite hat.

Inhaber Bernd Janßen und sein Team kennen die Sorgen und Wünsche ihrer Kunden aus täglicher Erfahrung. „Wir erleben täglich, wie groß der Bedarf ist – und wie wenig die meisten über die Vorzüge wissen, die eine moderne Duschsanierung bietet“, sagt Janßen. „Mit unserem Seniorentag möchten wir gezielt informieren, Hemmschwellen abbauen und zeigen: Mehr Sicherheit im Bad ist einfacher zu erreichen, als gedacht.“

Die stressfreie Badsanierung
Mit Duschking ist der Weg zum neuen Bad überraschend unkompliziert. Das Geheimnis sind die fugenlosen Rückwände, die direkt auf den vorhandenen Fliesenspiegel aufgebracht werden. Das erspart den Abriss und das Neuverlegen der Fliesen, reduziert Schmutz und Lärm – und schont die Nerven. Eine einfache Duschsanierung gelingt so in zwei Tagen. Die großflächigen, fugenarmen Platten sind in zahlreichen attraktiven Dekoren erhältlich – von natürlicher Holz- und Steinoptik über erdig-warme Sandtöne bis hin zu klassischem Marmor. Die Rückwände sind zudem zertifiziert wasserdicht, hygienisch und pflegeleicht: kein Schimmel in den Fugen, kein aufwändiges Schrubben. Kombiniert mit einem rutschfesten Bodenbelag und cleveren Duschabtrennungen entsteht eine Dusche, die sich im Alltag wirklich bewährt – für jede Generation.

Gut zu wissen:
So unterstützt der Staat den Umbau
Besonders interessant wird eine ebenerdige Dusche vor dem Hintergrund, dass der Umbau als förderfähige Maßnahme gilt – und von der KfW-Bank mit bis zu 10 Prozent bezuschusst wird. Die Pflegekasse fördert die Sanierung außerdem mit bis zu 4.180 Euro, sofern ein Pflegegrad vorliegt. Wenn beide Förderungen kombiniert werden, fällt der Eigenanteil noch deutlich geringer aus als erwartet. Das Team von Duschking Oldenburg unterstützt bei der Antragstellung und begleitet von der ersten Idee bis zur fertigen Umsetzung.

Persönliche Beratung
und attraktives Aktionsangebot
Beim Seniorentag können Interessierte das Angebot von Duschking Oldenburg live erleben, Fragen stellen und sich unverbindlich beraten lassen. Das Team nimmt sich Zeit für jeden Besucher – individuell, verständlich und ohne Verkaufsdruck. Wer anschließend eine Duschsanierung beauftragt, erhält als besonderes Dankeschön das Senioren-Komfortpaket im Wert von 1.000 Euro gratis dazu – bestehend aus einem Haltegriff sowie einem Klappsitz beziehungsweise einer Duschbank.

Herzliche Einladung
an alle Interessierten
„Eine Dusche ist fast täglich im Einsatz – und verdient deshalb mehr Aufmerksamkeit. Wir möchten sie zum Mittelpunkt des Bads machen: sicher, komfortabel und schön“, sagt Bernd Janßen.

Duschking Oldenburg freut sich auf zahlreiche Besucher beim Seniorentag am 20. Juni 2026 von 10 bis 17 Uhr. Der Eintritt ist frei, eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Angehörige und pflegende Personen sind ausdrücklich willkommen.

Duschking Oldenburg
Schlachthofstr. 40 // 26135 Oldenburg
Tel.: 0441 - 559 780 30
zentrale@duschking-oldenburg.de
www.duschking-oldenburg.de



