

Essen für das Mikrobiom: Das schmeckt Darm und Hirn

Eine vielfältige und frische Küche ist der Schlüssel zu einem gesunden Darmmikrobiom. Land schafft Leben zeigt, welche Lebensmittel dem Mikrobiom besonders gut schmecken und warum es nicht nur unserem Körper guttut, diese auf den Speiseplan zu setzen.

Was wir essen, beeinflusst nicht nur unsere körperliche Gesundheit, sondern auch unser psychisches Wohlbefinden. Denn der Darm und das Gehirn sind über die sogenannte Darm-Hirn-Achse miteinander verbunden und kommunizieren miteinander. Eine wichtige Rolle spielt dabei das Darmmikrobiom. Dieses kann man sich als Gemeinschaft von Mikroorganismen vorstellen, die miteinander leben und interagieren. Dazu zählen Bakterien, Viren und Pilze. Je vielfältiger das Darmmikrobiom zusammengesetzt ist, desto besser kann es die Kommunikation zwischen Darm und Hirn unterstützen. Mit einer entsprechenden Ernährung könne man zu dieser Vielfalt beitragen, sagt **Maria Fanninger**, Gründerin des Vereins Land schafft Leben:

„Wie sich unser Darmmikrobiom zusammensetzt, hängt direkt davon ab, was wir essen. Es ist sehr anpassungsfähig: Seine Zusammensetzung kann sich durch eine veränderte Ernährung schon innerhalb eines einzigen Tages wandeln. Um die Vielfalt im Darmmikrobiom zu erhalten, sollte man vor allem auf eine frische und abwechslungsreiche Küche setzen. So kann man es unterstützen und bei jeder Mahlzeit etwas für das eigene psychische Wohlbefinden tun.“

Was dem Mikrobiom schmeckt – und was nicht

Gemüse, Hülsenfrüchte, Vollkornprodukte, Obst, Nüsse, fermentierte Lebensmittel und Milchprodukte sowie Fisch unterstützen das Mikrobiom ganz besonders. Eine sehr einseitige Ernährung hingegen kann langfristig die Vielfalt im Darmmikrobiom verringern – mit potenziellen negativen Folgen für das psychische Wohlbefinden.

So beeinflusst das Mikrobiom Stimmung und Gefühle

Das Darmmikrobiom produziert nützliche und potenziell schädliche Substanzen sowie Botenstoffe und beeinflusst damit etwa das Immunsystem, den Stoffwechsel und das Gehirn. Es übermittelt Signale, die sich auf unsere Stimmung, unseren Appetit, unsere Gefühle und sogar auf kognitive Funktionen auswirken können. Menschen mit psychischen Erkrankungen wie Depressionen, Angststörungen oder Schizophrenie haben oft ein Darmmikrobiom mit einer geringeren Vielfalt und einer veränderten Zusammensetzung der Bakterien. Das zeigt, wie groß der Einfluss des Darmmikrobioms auf unsere Psyche mitunter sein kann. Der Verein Land schafft Leben hat diese Zusammenhänge in seinem neuen Report „Essen und Psyche“ umfassend aufbereitet.

Presseaussendung

Wien, 21. Februar 2025



Für Rückfragen oder ein Interview stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung!

Carmen Brüggler, Kommunikation

Land schafft Leben

8970 Schladming | Erzherzog-Johann-Straße 248b

1010 Wien | Schwarzenbergstraße 8/1

T: 01 89 06 458

presse@landschaftleben.at

Bildmaterial

- Das Darmmikrobiom spielt eine entscheidende Rolle in der Kommunikation zwischen Darm und Gehirn; © Land schafft Leben/adobestock

Weiterführende Links für Ihre Recherche:

- Zum Report [„Essen und Psyche“](#)

Kurzinfo Land schafft Leben

„Den Menschen fehlt der Bezug zu Lebensmitteln, sie treffen ihre Konsumententscheidungen hauptsächlich über den Preis.“ Es war diese Erkenntnis, die den Bio-Bergbauern **Hannes Royer** und die Unternehmerin **Maria Fanninger** 2014 dazu veranlasst hat, zusammen mit Mario Hütter den gemeinnützigen Verein **Land schafft Leben** zu gründen und 2016 schließlich der Öffentlichkeit zu präsentieren. Transparent und unabhängig klären sie seither zusammen mit ihrem Team über österreichische Lebensmittel und deren Produktion auf und schaffen Bewusstsein für die ökologischen und gesundheitlichen Auswirkungen unseres Lebensmittelkonsums. Dazu beleuchtet der Verein die gesamte Wertschöpfungskette von der Landwirtschaft über die Verarbeitungsbetriebe bis in die Gastronomie und den Handel. Die Ergebnisse der wissenschaftlich fundierten Recherchen werden in Form von Bild, Text und Video aufbereitet und sind frei unter www.landschaftleben.at zugänglich. Die beiden Gründer*innen Hannes Royer und Maria Fanninger stehen mit ihrem Verein *Land schafft Leben* für Konsument*innen ebenso wie Medienvertreter*innen als erste Ansprechpartner zu vielfältigen Themen aus der Lebensmittelwelt zur Verfügung. Auch über zahlreiche Social-Media-Kanäle, einen Newsletter und Vorträge bekommen Konsument*innen realistische Bilder, die unsere Lebensmittelproduktion weder skandalisieren, noch beschönigen. Ein besonders wichtiges Sprachrohr ist der mehrfach prämierte Podcast „Wer nichts weiß, muss alles essen“, mit dem der Verein 2023 den Ö3-Podcast-Award gewinnen konnte. *Land schafft Leben* finanziert sich über vier Säulen: Aktuell unterstützen über 60 Förderer den Verein, darunter Verarbeiter, Erzeugergemeinschaften und Vertreter des Lebensmittelhandels; zudem erhält *Land schafft Leben* seit dem Jahr 2021 eine öffentliche Förderung; weiters nimmt der Verein Gelder über Vortragstätigkeiten ein und wird von privaten Spender*innen unterstützt.