

Valentinstag: So beeinflusst Essen unsere Gefühle

Zum Valentinstag machen sich viele Gedanken über das passende Essen. Zurecht, schließlich wirkt sich unsere Ernährung auch auf unsere Gefühlswelt aus. Land schafft Leben klärt auf und stellt außerdem regionale Lebensmittel vor, denen eine luststeigernde Wirkung nachgesagt wird.

Was wir essen wirkt sich nicht nur auf unsere körperliche Gesundheit, sondern auch auf unsere Psyche aus. Denn der Darm steht in einem regen Austausch mit dem Gehirn und beeinflusst unsere Stimmung, unseren Appetit, unsere Gefühle und sogar kognitive Funktionen. Eine zentrale Rolle spielt dabei das Darmmikrobiom. Das ist eine Gemeinschaft von Bakterien, Viren und Pilzen, die in unserem Darm miteinander leben und interagieren. Wie sich diese zusammensetzen und schlussendlich auf die Psyche auswirken, hängt sehr stark von unserer Ernährung ab. Durch Lebensmittel mit gewissen Inhaltsstoffen explizite Gefühle in sich oder seinem Gegenüber hervorzurufen, funktioniert jedoch nicht, erklärt Maria Fanninger, Gründerin des Vereins Land schafft Leben:

„So etwas wie einen ‚Liebestrank‘ gibt es nicht. Es ist vielmehr unser gesamtes Ernährungsverhalten, das sich positiv oder negativ auf unser psychisches Wohlbefinden auswirken kann – und damit im weiteren Folge natürlich auch gewissermaßen auf unser Liebesleben. Dabei sollte man sich vor allem frisch und abwechslungsreich ernähren und Lebensmittel in den Speiseplan einbauen, die dem Darmmikrobiom guttun.“

Das sind zum Beispiel Gemüse, Hülsenfrüchte, Vollkornprodukte, Nüsse, fermentierte Lebensmittel wie Joghurt oder Sauerkraut und auch Fisch. Grundsätzlich kann man aber sagen: *„Sich bewusst Zeit für ein frisch zubereitetes Essen mit Menschen zu nehmen, die einem lieb sind, tut der Psyche immer gut – nicht nur am Valentinstag.“*

Mehr Lust durch das richtige Essen?

Liebe geht also nicht ausschließlich durch den Magen. Es gibt aber zum Beispiel Lebensmittel, denen unter anderem eine luststeigernde Wirkung nachgesagt wird. Vollständig wissenschaftlich bewiesen ist das allerdings nicht. Die Liste dieser Lebensmittel, wird häufig von weit gereisten Austern, Ginseng oder Avocado angeführt. Österreich hat aber auch regionale Alternativen zu bieten, die unter Umständen so wirken können.

Kürbiskerne zum Beispiel können mit ihrem hohen Zink-Gehalt zur Unterstützung der Libido beitragen. Eine gute Versorgung mit Zink unterstützt nämlich nicht nur den Erhalt der Fruchtbarkeit und einer gesunden Psyche, sondern begünstigt auch einen gesunden Testosteronstoffwechsel. Auch roten Rüben, Walnüssen und Sonnenblumenkernen wird aufgrund ihrer Inhaltsstoffe eine aphrodisierende Wirkung nachgesagt. Das ätherische Öl in Ingwer sowie seine Inhaltsstoffe, die für die Schärfe verantwortlich sind, können ebenfalls durchblutungsfördernd und anregend wirken. Maria Fanninger sagt dazu:

„All das sind köstliche gesunde Lebensmittel, die auch jetzt im Winter aus Österreich erhältlich sind. Zum Valentinstag müssen also keine exotische Früchte oder andere

Presseaussendung

Wien, 12. Februar 2025

weitgereiste Lebensmittel auf den Tisch – denn was sie können, können unsere heimischen Lebensmittel auch.“

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@landschafttleben.at

Bildmaterial

- Bild: Darm und Hirn kommunizieren wechselseitig miteinander; © Land schafft Leben

Weiterführende Links für Ihre Recherche:

- [Zum Report „Essen & 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.landschafttleben.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.