

Valentinstag: auf den Spuren aphrodisierender Lebensmittel

Lebensmittel wirken sich nicht nur auf unseren Körper, sondern auch auf den Geist aus. Der Verein *Land schafft Leben* beleuchtet das Zusammenspiel zwischen Ernährung, Psyche und Sexualität und gibt Tipps für eine bewusste Lebensmittelauswahl – zum Valentinstag und darüber hinaus.

Über 500 verschiedenen Lebensmitteln wurde im Laufe der Zeit eine aphrodisierende, also „sexuell anregende“, Wirkung nachgesagt – wissenschaftliche Beweise dafür sind jedoch begrenzt. Unbestritten ist hingegen, dass unsere Ernährung einen maßgeblichen Einfluss auf Körper und Psyche haben kann – und damit auch auf unsere sexuelle Gesundheit. **Maria Fanninger**, Gründerin des Vereins *Land schafft Leben*, meint dazu:

„Essen macht uns nicht einfach nur satt. Im Gegenteil: Die Wahl unserer Lebensmittel hat einen enormen Einfluss auf viele Bereiche unseres Lebens. Sie wirkt sich auf unser körperliches und geistiges Wohlbefinden aus – und damit in gewissem Maße wahrscheinlich sogar auf unser Liebesleben. Dementsprechend sorgfältig sollten wir auch auf die Auswahl unserer Lebensmittel achten.“

Lebensmittel für prickelnde Zweisamkeit

Die Liste jener Lebensmittel, denen eine aphrodisierende Wirkung nachgesagt wird, 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 etwa, die mit ihrem hohen Zink-Gehalt zur Steigerung der Libido beitragen können. Eine gute Versorgung mit Zink unterstützt nämlich nicht nur den Erhalt der Fruchtbarkeit und einer gesunden Psyche, sondern begünstigt auch die Aufrechterhaltung eines gesunden Testosteronstoffwechsels.

Neben Zink wird auch Schärfe eine positive Wirkung auf die Sexualität nachgesagt. Capsaicin beispielsweise, der scharfe Stoff in Chilischoten, kann die Durchblutung im gesamten Körper fördern. Auch roten Rüben, Walnüssen oder Sonnenblumenkernen wird aufgrund ihrer Inhaltsstoffe eine aphrodisierende Wirkung nachgesagt. Außerdem eignet sich Ingwer, da sein ätherisches Öl dank seiner Schärfe durchblutungsfördernd und anregend wirken soll. Dieser hat in Österreich übrigens im Winter Saison und wird bei uns hauptsächlich im Burgenland angebaut.

Kleine Schritte, große Wirkung

Auch wenn die aphrodisierende Wirkung von Lebensmitteln wissenschaftlich nicht vollständig bewiesen ist, können eine ausgewogene Ernährung und ein gesunder Lebensstil jedenfalls positiv zu einem erfüllten Sexualleben beitragen. Auf dem Weg dahin zählt jeder Schritt: Geringer Tabak- und Alkoholkonsum, regelmäßige Bewegung im Alltag und die Kontrolle des Gewichts spielen ebenso eine Rolle. Vor allem aber: Die bewusste Auswahl von Lebensmitteln, die dem Körper sowie der Psyche guttun.

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

Carmen Brüggler, Kommunikation

Presseaussendung

Wien, 9. Februar 2024



Land schafft Leben

8970 Schladming | Erzherzog-Johann-Straße 248b

1010 Wien | Schwarzenbergstraße 8/1

M: +43 664 / 38 88 678

presse@landschaftleben.at

Bildbeschreibungen:

- Schärfe wird eine positive Wirkung auf die Sexualität nachgesagt; © *Land schafft Leben*

Weiterführende Links für Ihre Recherche:

- Mehr zu heimischen Lebensmitteln [gibt es hier.](#)

Kurzinfo Land schafft Leben

„Den Menschen fehlt der Bezug zu Lebensmitteln, sie treffen ihre Konsumentscheidungen 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.