

Valentinstag: So beeinflusst Essen unser Liebesleben

Was wir essen, wirkt nicht nur auf unseren Körper, sondern beeinflusst auch unsere Gefühle und unsere Stimmung. Zum Valentinstag klärt der Verein Land schafft Leben über das Zusammenspiel von Essen und Psyche auf und rückt regionale Lebensmittel in den Fokus, denen eine positive Wirkung auf unser Liebesleben zugeschrieben wird.

Was auf den Teller kommt, bleibt nicht ohne Wirkung – sowohl körperlich als auch psychisch. Zwar können Lebensmittel keine expliziten Gefühle hervorrufen, dennoch hat unsere Ernährung nachweisbar Einfluss auf unser emotionales Wohlbefinden. **Maria Fanninger**, Gründerin des Vereins Land schafft Leben erklärt: „*So etwas wie einen ‚Liebestrank‘ gibt es nicht. Trotzdem kann sich das Ernährungsverhalten indirekt auf unser Liebesleben auswirken.*“

Darmmikrobiom: Wohlbefinden beginnt im Darm

Unser Darm steht über die sogenannte Darm-Hirn-Achse in gegenseitiger Kommunikation mit dem Gehirn. Dabei werden über Hormone, Immunbotenstoffe und Signale des Darmmikrobioms unter anderem Stimmung, Emotionen und Appetit beeinflusst. Eine zentrale Rolle spielt dabei das Darmmikrobiom, also Bakterien, Viren und Pilze, die im Darm leben und miteinander interagieren.

Frisch zubereitete, abwechslungsreiche Mahlzeiten mit einer bunten Vielfalt an Lebensmitteln können das Darmmikrobiom positiv beeinflussen. „*Liebe geht überspitzt formuliert nicht nur durch den Magen, sondern überwiegend durch den Darm. Bewusst zu essen und abwechslungsreiche, nährstoffreiche, frisch zubereitete Mahlzeiten zu genießen ist eine gute Basis für körperliches und psychisches Wohlbefinden, Glücksgefühle und Lust*“, so **Maria Fanninger**.

Lebensmittel mit aphrodisierender Wirkung

Einigen regionalen Lebensmitteln wird nachgesagt, dass sie einen positiven Einfluss auf unser Liebesleben hätten. Eine direkte aphrodisierende Wirkung ist wissenschaftlich nicht eindeutig belegt, aber klar ist, dass gewisse Lebensmittel aufgrund ihrer Inhaltsstoffe beispielsweise die hormonelle Balance oder Durchblutung unterstützen können. Das Zink in beispielsweise Kürbiskernen kann zu normaler Fruchtbarkeit und zur Aufrechterhaltung eines normalen Testosteronspiegels beitragen. Auch andere Nüsse und Samen wie Sonnenblumenkerne und Walnüsse können unseren Körper mit Zink versorgen. Inhaltsstoffe wie Capsaicin in Chili oder ätherische Öle in Ingwer können kurzfristig die Durchblutung fördern und anregend wirken.

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

Carina Bauer, Leitung der Kommunikation
Land schafft Leben
1010 Wien | Schwarzenbergstraße 8/1
T: 01 89 06 458
presse@landschaftleben.at

Bildmaterial

- Bewusste, nährstoffreiche Mahlzeiten können das psychische Wohlbefinden und somit indirekt auch unser Liebesleben positiv beeinflussen. © Land schafft Leben; teilweise KI-generiert

Weiterführende Links für Ihre Recherche:

- [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.landschafttleben.at zugänglich. Seit 2021 bringt der Verein mit der Bildungsinitiative „Lebensmittelschwerpunkt“ Wissen zum Essen in Österreichs Schulen. 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.