

Darmgesundheit: Frisches regionales Obst und Gemüse ist gut für das Mikrobiom

Vielfältig, frisch und regional: Mikrobiom-Forscherin Gabriele Berg erklärt im Podcast *Wer nichts weiß, muss alles essen*, welche Lebensmittel der Darmgesundheit guttun.

Wer sich mit dem Thema Darmgesundheit beschäftigt, kommt am Begriff „Mikrobiom“ nicht vorbei. Was das Mikrobiom eigentlich ist, wofür wir es brauchen und wie wir ihm mit unserer Ernährung Gutes tun können, erklärt Mikrobiom-Forscherin **Gabriele Berg** in der neuen Folge des Podcasts *Wer nichts weiß, muss alles essen*. Die Vielfalt der Lebensmittel spiele dabei ebenso eine Rolle wie ihre Herkunft, sagt die Professorin der TU Graz. Und räumt mit Halbwissen zum Thema auf:

„Die meisten assoziieren das Wort ‚Mikrobiom‘ mit Bakterien und damit mit Krankheit. Das Mikrobiom ist aber kein Krankheitserreger. Im Gegenteil: Es ist ein Gesundheitserreger.“

Mikrobiome sind überall

Das Mikrobiom bezeichnet die Gesamtheit aller Mikroorganismen in einem Menschen, einem Tier oder einer Pflanze. Zu den Mikroorganismen zählen etwa Bakterien, Archaeen und Pilze. Auch Viren gehören zu jedem Mikrobiom. Wir Menschen haben unter anderem ein Mikrobiom auf der Haut und im Darm.

Darmmikrobiom beeinflusst Körper und Psyche

Das Darmmikrobiom beeinflusst viele Bereiche der menschlichen Gesundheit. Es wirkt sich unter anderem auf das Immunsystem, die Verdauung und den Stoffwechsel aus. Auch unser psychisches Wohlbefinden wird durch das Mikrobiom beeinflusst. Wie das optimale Mikrobiom aussieht, kann nicht eindeutig gesagt werden. Wichtig ist aber jedenfalls die Vielfalt: Ein gesundes Darmmikrobiom besteht aus möglichst vielen verschiedenen funktionalen Mikroorganismen.

Ein Apfel, Millionen von Mikroorganismen

Der Grundstock für das Mikrobiom wird bereits bei der Geburt gelegt. Im Laufe des Lebens verändert es sich jedoch stark. Wie es sich verändert, wird zu einem Teil vom Immunsystem bestimmt. Hauptsächlich wird unser Mikrobiom jedoch von unserem Lebensstil und unserer Ernährung beeinflusst. Mit jedem Lebensmittel nimmt man auch dessen Mikrobiom zu sich. Isst man beispielsweise einen Apfel, dann isst man etwa 100 Millionen Mikroorganismen mit.

Regionale Vielfalt für ein gesundes Mikrobiom

Mit einer vorwiegend pflanzlichen und vielfältigen Ernährung kann das Darmmikrobiom in Balance gehalten werden. Ballaststoffreiche Lebensmittel, viel Obst und Gemüse, Hülsenfrüchte und Vollkornprodukte sowie fermentierte Lebensmittel wie Joghurt, Buttermilch, Miso oder Sauerkraut unterstützen die Vielfalt des Darmmikrobioms.

Auch die Herkunft der Lebensmittel macht einen Unterschied. Je frischer Obst und Gemüse sind, desto wertvoller sind sie für unser Mikrobiom. Regionales Obst und Gemüse schafft es in der Regel schneller vom Feld auf den Teller und ist daher auch besser für unser Mikrobiom als solches, das über weite Strecken transportiert und lange gelagert werden muss.

Das ganze Gespräch gibt es in [Podcast-Folge 181 von *Wer nichts weiß, muss alles essen*](#) nachzuhören.

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@landschafftleben.at

Bildbeschreibungen:

- Gabriele Berg hat die Mikrobiomforschung mitbegründet; © *Land schafft Leben*

Weiterführende Links für Ihre Recherche:

- [Podcast *Wer nichts weiß, muss alles essen*: Folge 180 mit Gabriele Berg](#)

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.landschafftleben.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.