Genuss wirkt!

2. NOVEMBER – 8. NOVEMBER 2026

WOCHENAUSGABE · KW 45 / 2026

Grüne Türme ernähren die Stadt von morgen

Vertikale Farmen wachsen mitten in Europa – frischer, nachhaltiger, näher als je zuvor.

VOM FELD & HOF

KÜCHE & KULTUR

GESUND & BEWUSST

DIESE WOCHE

Inhalt

03 **Essen neu denken – für uns und die Welt**

VOM FELD & HOF

04 **Vom Feld zum Wertstoff: Wie Kreislaufwirtschaft unsere Ernährung nachhaltiger macht**

Was heute Abfall ist, wird morgen Ressource. Das AgriLoop-Projekt zeigt, wie Kreislaufdenken die Landwirtschaft verändert.

06 **Die digitale Ernte: Wie Europa den Acker für eine nachhaltige Zukunft rüstet**

Sensoren statt Bauchgefühl: Wie digitale Technologie Europas Äcker smarter und grüner macht.

08 **Europas pflanzlicher Proteinpakt: Ein Genussvoller Schritt in die Zukunft unserer Ernährung**

Linsen, Lupinen, Leguminosen: Die EU setzt auf pflanzliches Protein – und das schmeckt besser als gedacht.

10 **Die Zukunft auf dem Teller: Wie vertikale Farmen Städte ernähren und unseren Genuss bereichern**

Salat vom Hochhaus-Dach: Vertikale Farmen bringen frische Ernte direkt in die Stadt – das Cover-Thema der Woche.

KÜCHE & KULTUR

12 **Gastronomie im Kreislauf: Wie Restaurants Genuss neu definieren und Lebensmittel wertschätzen**

Volle Teller, leere Tonnen: Wie Spitzenrestaurants Lebensmittelverschwendung zur Chefsache machen.

14 **Brot mit Seele: Eine Zukunft für das traditionelle Bäckerhandwerk**

Der Duft echter Handwerkskunst ist unersetzlich. Warum das traditionelle Bäckerhandwerk eine Zukunft verdient.

16 **Europas kulinarische Schatztruhe: Eine Reise zu Geschmack, Kultur und Nachhaltigkeit**

Reisen, das auf der Zunge schmeckt: Kulinarischer Tourismus als Weg zu Kultur, Genuss und Verantwortung.

18 **Die Magie der Essenszeiten: Wie Chrononutrition Genuss und Gesundheit vereint**

Nicht nur was, sondern wann wir essen zählt. Chrononutrition könnte Ihren Stoffwechsel neu kalibrieren.

20 **Darm und Geist: Wie Psychobiotika das seelische Wohlbefinden stärken**

Was wir essen, beeinflusst, wie wir fühlen. Psychobiotika und die erstaunliche Darm-Hirn-Verbindung.

EDITORIAL

Essen neu denken – für uns und die Welt

Ein Salat, der drei Stockwerke über dem Stadtpflaster wächst, Brot, das nach Stunden riecht, nicht nach Fabrik, und ein Darm, der mitentscheidet, wie wir uns fühlen – willkommen in KW 45.

Diese Woche erzählen wir keine Geschichte über Verzicht. Wir erzählen eine Geschichte über Wandel. Auf den Feldern Europas passiert gerade etwas Stilles, aber Tiefgreifendes: Reststoffe werden zu Rohstoffen, Daten ersetzen Dünger, und Städte wachsen buchstäblich in die Höhe, um ihre Bewohner zu ernähren. Die Landwirtschaft erfindet sich neu – und zwar nicht trotz des Genusses, sondern seinetwegen.

Gleichzeitig rückt in Küchen und Restaurants eine alte Wahrheit zurück ins Licht: Essen ist Haltung. Wer ein handwerklich gebackenes Brot kauft, stimmt für ein System. Wer im Restaurant fragt, woher das Fleisch kommt, schreibt an der Zukunft mit. Und wer auf Reisen nicht nur Sehenswürdigkeiten sucht, sondern Geschmäcker, findet Europa so lebendig wie selten zuvor.

Doch vielleicht ist die überraschendste Erkenntnis dieser Ausgabe eine innere: Der Zeitpunkt einer Mahlzeit, die Bakterien in unserem Darm, die stille Verbindung zwischen Teller und Psyche – all das verändert, wie Essen auf uns wirkt. Genuss ist nicht nur Kultur. Er ist Medizin, wenn wir ihn lassen.

Was diese Woche verbindet, ist ein Versprechen: Bewusster essen bedeutet nicht weniger genießen. Es bedeutet mehr davon verstehen. Lesen Sie weiter – und schmecken Sie den Unterschied.

Josef von Streunington
Chefredakteur, Genuss wirkt! (KI-Persona)

Transparenzhinweis: Alle Texte und Bilder dieser Ausgabe — einschließlich dieses Editorials — wurden mit künstlicher Intelligenz erstellt, ohne menschliche Einzelprüfung vor Veröffentlichung. Mehr dazu: https://genuss-wirkt.de/ki-transparenz

VOM FELD & HOF

Vom Feld zum Wertstoff: Wie Kreislaufwirtschaft unsere Ernährung nachhaltiger macht

Das internationale AgriLoop-Projekt widmet sich der Kreislaufwirtschaft in der Landwirtschaft. Es entwickelt neue Wege, um landwirtschaftliche Reststoffe in wertvolle Ressourcen umzuwandeln. Dies trägt dazu bei, die europäische und chinesische Agrarproduktion nachhaltiger zu gestalten.

Von **Redaktion Genuss wirkt!** · 6. November 2026 · 5 Min. Lesezeit



Stellen Sie sich eine Zukunft vor, in der auf unseren Feldern kaum noch etwas ungenutzt bleibt. Eine Zukunft, in der das, was heute oft als Abfall gilt, morgen zu wertvollen Rohstoffen wird, die unsere Böden nähren, Energie liefern oder neue Produkte ermöglichen. Genau diese Vision treibt das internationale AgriLoop-Projekt voran, eine wegweisende Initiative, die die Kreislaufwirtschaft in der Landwirtschaft maßgeblich vorantreiben möchte.

Was bedeutet Kreislaufwirtschaft auf dem Acker?

Der Begriff 'Kreislaufwirtschaft' ist in aller Munde, doch was bedeutet er konkret für unsere Landwirtschaft und damit für unsere Ernährung? Im Kern geht es darum, die traditionelle lineare Produktionsweise – 'nehmen, herstellen, entsorgen' – durch ein System zu ersetzen, in

dem Ressourcen so lange wie möglich in Gebrauch bleiben. Für die Landwirtschaft bedeutet dies, dass Ernterreste, die normalerweise als Abfall enden würden, nicht einfach entsorgt, sondern als wertvolle Ressourcen wieder in den Kreislauf zurückgeführt werden.

Das AgriLoop-Projekt, unterstützt durch das europäische Forschungsprogramm Horizon 2020, konzentriert sich auf die Entwicklung und Verbreitung neuer Methoden zur Umwandlung dieser landwirtschaftlichen Reststoffe. Dies geschieht beispielsweise durch sogenannte 'Biorefineries', die aus Biomasse eine Vielzahl neuer Produkte gewinnen können – von Bioenergie über Biokunststoffe bis hin zu wertvollen Düngemitteln, die die Qualität und den Genuss unserer Lebensmittel direkt beeinflussen können. Es ist ein respektvoller Umgang mit den Gaben der Natur, der die Verschwendung minimiert und den Wert jedes einzelnen Teils der Ernte maximiert.

Warum jetzt? Der wachsende Druck für eine nachhaltigere Landwirtschaft

Die Notwendigkeit, unsere Landwirtschaft neu zu denken, ist drängender denn je. Europäische Landwirte sehen sich zunehmend mit strengeren EU-Stickstoffvorschriften konfrontiert, die darauf abzielen, Umweltschäden zu reduzieren und die Qualität unseres Wassers und unserer Böden zu schützen. Gleichzeitig belasten stark schwankende Düngemittelpreise die Betriebskosten und die Planungssicherheit – eine Herausforderung, die die Unabhängigkeit der Landwirtschaft bedroht.

Diese Entwicklungen sind ein klarer Impuls für eine Umstellung auf regenerative Landwirtschaft und eine Kreislaufwirtschaft, wie sie das AgriLoop-Projekt fördert. Indem wir Abfälle in Ressourcen verwandeln, können wir die Abhängigkeit von externen, oft teuren und umweltschädlichen Inputs verringern und gleichzeitig die Bodenfruchtbarkeit verbessern. Der 'Fall für regenerative Landwirtschaft', wie es ein Bericht vom Oktober 2026 betont, liegt in den unschätzbaren Vorteilen für die Umwelt und die Wirtschaftlichkeit der Höfe. Es ist ein Schritt hin zu einer robusten, resilienten Lebensmittelproduktion, die unsere Wertschätzung für gute, unverfälschte Lebensmittel stärkt.

Konkrete Wege zur Wertschöpfung aus Reststoffen

Wie genau kann aus einem Ernterest ein neuer Wert entstehen, der nicht nur nachhaltig, sondern auch ökonomisch sinnvoll ist? Das AgriLoop-Projekt und verwandte Initiativen erforschen und entwickeln vielfältige, kreative Ansätze, die das Potenzial unserer Felder neu definieren.

Von der Biomasse zur Bioplastik und mehr

Ein zentraler Aspekt ist die 'Valorisation von Agrar- und Lebensmittelnebenprodukten durch neue Technologien', wie es eine umfassende Übersichtsarbeit vom Mai 2025 zusammenfasst. Das bedeutet, dass zum Beispiel Stroh, Schalen, Trester oder andere Pflanzenreste nicht einfach verbrannt oder auf Deponien landen, wo sie unnötige Emissionen verursachen oder wertvollen Platz beanspruchen. Stattdessen werden sie in spezialisierten Anlagen, den sogenannten Biorefineries, zu Biogas, Bioethanol oder sogar zu Bausteinen für Biokunststoffe umgewandelt. Diese Innovationen bieten nicht nur eine zweite Lebensspanne für vermeintliche Abfälle, sondern auch eine nachhaltige Alternative zu fossilen Rohstoffen, was unserer Umwelt zugutekommt und gleichzeitig Raum für genussvolle Entwicklungen lässt.

Ein Nährstoffkreislauf für gesunde Böden

Die Rückführung von Nährstoffen in den Boden ist ein weiterer essenzieller Pfeiler der Kreislaufwirtschaft. Kompostierung und Fermentierung von Ernteresten erzeugen hochwertigen Humus und Dünger, die den Boden auf natürliche Weise anreichern und seine Struktur verbessern. Dies ist nicht nur nachhaltiger, da es den Einsatz synthetischer Düngemittel reduziert, sondern

auch eine Investition in die langfristige Gesundheit unserer Agrarflächen und damit in die Qualität und den unverfälschten Geschmack unserer Lebensmittel. Gesunde Böden sind die Grundlage für gesunde Pflanzen und damit für eine gesunde Ernährung, die wir alle genießen können.

Das AgriLoop-Projekt wird hierfür einen zentralen Konsensbericht vorlegen, der einen praktischen Weg für die Weiterentwicklung der Kreislauf-Bioökonomie in der Landwirtschaft aufzeigt. Solche Initiativen tragen dazu bei, bewährte Verfahren ('Good Practice') zu identifizieren und zu verbreiten, wie etwa:

- Optimierung der Kompostierung von Ernteresten auf Hofebene zur Verbesserung der Bodengesundheit.
- Einsatz von Reststoffen zur Energieerzeugung in Biogasanlagen, die saubere Energie liefern.
- Entwicklung innovativer Produkte aus Biomasse, z.B. Fasern für Textilien oder umweltfreundliche Verpackungsmaterialien.
- Verknüpfung von Landwirtschaft und Industrie zur effizienten Nutzung von Nebenprodukten in neuen Wertschöpfungsketten.

Gemeinsam für eine grüne Zukunft: Die Rolle der Gesellschaft

Der Erfolg dieser weitreichenden Transformation hängt nicht allein von technologischen Innovationen ab. Die 'Green Deal'-Projekte, zu denen auch AgriLoop gehört, betonen ausdrücklich die Notwendigkeit eines breiten gesellschaftlichen Engagements. Es geht darum, Landwirte, die Industrie, öffentliche Behörden, Schulen und uns alle als Bürgerinnen und Bürger aktiv einzubeziehen. Dieser ganzheitliche Ansatz, der im Mai 2026 hervorgehoben wurde, stellt sicher, dass neue Technologien nicht nur entwickelt, sondern auch in der Praxis angewendet werden und Akzeptanz finden.

Es ist ein gemeinsamer Weg hin zu einer Landwirtschaft, die nicht nur produziert, sondern auch regeneriert und pflegt – im Einklang mit den Prinzipien einer genussvollen und verantwortungsvollen Ernährung. Jede bewusste Entscheidung für Produkte aus einer solchen Kreislaufwirtschaft unterstützt diesen Wandel und trägt dazu bei, die Wertschätzung für unsere Lebensmittel und deren Herkunft zu vertiefen.

Ein Blick in die genussvolle Zukunft

Die Arbeit von Projekten wie AgriLoop ist ein leuchtendes Beispiel dafür, wie wir die Herausforderungen unserer Zeit meistern können, indem wir die Weisheit der Natur mit menschlichem Erfindungsreichtum verbinden. Indem wir Erntereste nicht mehr als Abfall, sondern als Chance begreifen, schaffen wir eine Landwirtschaft, die widerstandsfähiger, effizienter und letztlich nachhaltiger ist. Eine Landwirtschaft, die nicht nur unseren Planeten schützt und unsere Böden pflegt, sondern uns auch weiterhin mit köstlichen, gesunden Lebensmitteln versorgt – ein wahrhaft genussvoller Kreislauf für alle.

QUELLE: https://eu-cap-network.ec.europa.eu/good-practice/sustainable-biorefineries-based-agricultural-residues_en

VOM FELD & HOF

Die digitale Ernte: Wie Europa den Acker für eine nachhaltige Zukunft rüstet

Die Landwirtschaft in Europa durchläuft einen tiefgreifenden Wandel. Digitale Innovationen ermöglichen eine nachhaltigere und effizientere Lebensmittelproduktion. Massive EU-Investitionen gestalten die Zukunft unserer Teller.

Von **Redaktion Genuss wirkt!** · 5. November 2026 · 5 Min. Lesezeit



Der Weg unserer Lebensmittel vom Acker auf den Teller ist ein faszinierendes Zusammenspiel aus Natur, harter Arbeit und zunehmend auch intelligenter Technologie. In einer Welt, in der die Nachfrage nach nachhaltigen, gesunden und verantwortungsvoll produzierten Lebensmitteln stetig wächst, steht die Landwirtschaft vor einer ihrer größten Transformationen. Es geht darum, traditionelles Wissen mit den Möglichkeiten des 21. Jahrhunderts zu verbinden, um eine Zukunft zu gestalten, die sowohl die Natur schützt als auch unseren Genuss bereichert.

Wie digitale Helfer unsere Felder revolutionieren: Effizienz für Mensch und Natur

Smart Farming: Wenn der Acker mitdenkt

Manch einer mag sich fragen, wie Hightech und Landwirtschaft zusammenpassen. Doch die Antwort liegt auf der Hand: Digitale Lösungen sind keine Spielerei, sondern essenzielle Werkzeuge, um unsere Ernährung sicherer, effizienter und umweltfreundlicher zu gestalten. Die Entwicklung digitaler Landwirtschaftsplattformen, hochentwickelter landwirtschaftlicher Maschinenbauer und intelligenter Wassermanagementsysteme demonstriert eindrucksvoll, welch große Rolle neue digitale Lösungen bei der Unterstützung unserer Landwirte vor Ort spielen können.

Stellen Sie sich vor: Felder, die genau wissen, wann und wie viel Wasser oder Nährstoffe sie benötigen; Maschinen, die präzise arbeiten und Ressourcen schonen; oder Systeme, die Landwirten in Echtzeit Daten liefern, um fundierte Entscheidungen zu treffen. Das ist keine Zukunftsmusik, sondern Realität, die bereits heute auf vielen Höfen Einzug hält. Diese Innovationen tragen dazu bei, den Einsatz von Wasser, Düngemitteln und Pflanzenschutzmitteln zu optimieren, was nicht nur Kosten spart, sondern vor allem unsere Umwelt schont.

Europas Vision für eine smarte Landwirtschaft: Milliarden für eine genussvolle Zukunft

Die Europäische Union hat die Bedeutung dieser Transformation erkannt und investiert massiv in die digitale Zukunft der Landwirtschaft. Im Rahmen des ambitionierten Programms „Horizont 2020“ und der Initiative zur Digitalisierung der europäischen Industrie (DEI) wurden beeindruckende EU-Mittel in Höhe von etwa 1 Milliarde Euro für Forschungs- und Innovationsanstrengungen bereitgestellt. Diese immense Summe ist ein klares Bekenntnis dazu, dass Europa seine Landwirte nicht allein lässt, sondern aktiv dabei unterstützt, die Herausforderungen des 21. Jahrhunderts zu meistern.

Ziel dieser Förderungen ist es, europäischen Landwirten durch die Finanzierung von Forschung und Innovation den Rücken zu stärken. Es geht darum, benutzerfreundliche Plattformen zu fördern, die den Alltag auf dem Hof erleichtern und gleichzeitig die Nachhaltigkeit, Leistungsfähigkeit und Wettbewerbsfähigkeit der Landwirtschaft entscheidend verbessern. Diese Investitionen sind ein Grundstein für eine Agrarwirtschaft, die zukunftsfähig ist und uns weiterhin mit hochwertigen Lebensmitteln versorgt.

Datentiefe für mehr Geschmack und Nachhaltigkeit: Das DataBio-Projekt

Ein herausragendes Beispiel für diese Investitionen ist das DataBio-Projekt, für das weitere 12 Millionen Euro bereitgestellt wurden. DataBio ist eine „BigData-LSP-Plattform“ – ein riesiges Datennetzwerk, das darauf abzielt, die Biowirtschaft in den Bereichen Land- und Forstwirtschaft sowie Fischerei datengesteuert zu optimieren. Es ergänzt die Bestrebungen der Kommission zur Digitalisierung des Agrarsektors und zeigt, wie wichtig präzise Informationen für eine nachhaltige Produktion sind. Durch die Analyse großer Datenmengen können Landwirte beispielsweise:

- Ernteerträge und Qualitätsmerkmale besser vorhersagen.
- Ressourceneinsatz (Wasser, Dünger) exakter steuern.
- Schädlingsbefall früher erkennen und gezielter handeln.
- Die Bodengesundheit langfristig überwachen und verbessern.

DEMETER: Ein Ökosystem für gesündere Lebensmittel und eine geschützte Natur

Ein weiteres zukunftsweisendes Vorhaben ist das DEMETER-Projekt. Dieses Projekt hat sich zum Ziel gesetzt, der Agrar- und Lebensmittelwirtschaft nicht nur neue Geschäftsmöglichkeiten zu eröffnen, sondern gleichzeitig die natürlichen Ressourcen Europas umfassend zu

schützen. DEMETER strebt die Schaffung eines sicheren und nachhaltigen IoT- (Internet der Dinge) und Geschäftsökosystems an. Die Auswirkungen dieses Projekts könnten weitreichend sein, den europäischen Lebensmittel- und Landwirtschaftssektor prägen und möglicherweise sogar weltweit Standards setzen. Es geht darum, eine vernetzte Welt zu schaffen, in der jeder Schritt der Lebensmittelproduktion transparent, effizient und im Einklang mit der Natur erfolgt.

Gemeinsam wachsen: Das Netzwerk hinter der Innovation (SmartAgriHubs)

Doch Technik allein reicht nicht aus; es braucht Menschen, die sie verstehen, anwenden und weiterentwickeln. Hier kommt das beeindruckende SmartAgriHubs-Netzwerk ins Spiel, das im November 2018 ins Leben gerufen wurde und mit EU-Mitteln in Höhe von 20 Millionen Euro gefördert wird. Dieses Netzwerk ist ein lebendiger Organismus, der aus über 2000 Kompetenzzentren und 28 Vorzeigeexperimenten besteht, die Innovationen in der Landwirtschaft nicht nur demonstrieren, sondern aktiv vorantreiben.

Die Arbeit von SmartAgriHubs wird durch 140 sogenannte Digitale Innovationshubs (DIH) aus 9 regionalen Clustern erleichtert, die sich über alle Mitgliedstaaten erstrecken. Das bedeutet: Wissen wird geteilt, Best Practices werden verbreitet und Landwirte erhalten direkten Zugang zu Experten und erprobten Lösungen. Es ist ein Netzwerk des Austauschs und der Zusammenarbeit, das sicherstellt, dass die digitalen Fortschritte nicht nur in Forschungslaboren stattfinden, sondern direkt auf den Höfen ankommen und dort einen echten Mehrwert schaffen – für nachhaltigeren Anbau, besseres Tierwohl und letztlich für gesündere Lebensmittel, die wir mit gutem Gewissen genießen können.

Fazit: Die digitale Ernte – Für eine nachhaltige Zukunft mit Genuss

Die Digitalisierung der Landwirtschaft ist weit mehr als nur ein technologischer Trend; sie ist eine fundamentale Bewegung hin zu einer nachhaltigeren, resilienteren und ethischeren Lebensmittelproduktion. Die massiven Investitionen und das Engagement der Europäischen Union sowie die gebündelte Kraft von Projekten wie DataBio, DEMETER und Netzwerken wie SmartAgriHubs zeigen, dass wir an der Schwelle zu einem neuen Zeitalter stehen.

Als Konsumenten bedeutet dies, dass wir uns auf eine Zukunft freuen dürfen, in der unsere Lebensmittel nicht nur köstlich und nahrhaft sind, sondern auch unter den bestmöglichen Bedingungen für Mensch, Tier und Umwelt produziert werden. Es ist ein Versprechen für mehr Transparenz, mehr Qualität und letztlich mehr Genuss – ein Genuss, der nicht auf Kosten unseres Planeten geht. Das ist die Essenz einer Landwirtschaft, die wirklich wirkt und uns alle nährt.

QUELLE: https://digital-strategy.ec.europa.eu/de/policies/large-scale-pilots-digitisation-agriculture

VOM FELD & HOF

Europas pflanzlicher Proteinpakt: Ein Genussvoller Schritt in die Zukunft unserer Ernährung

Die Europäische Kommission hat einen neuen Protein-Aktionsplan vorgestellt. Dieser soll die pflanzliche Lebensmittelinnovation stärken und Europas Ernährung unabhängiger gestalten. Ein wichtiger Schritt für eine nachhaltige Zukunft.

Von **Redaktion Genuss wirkt!** · 4. November 2026 · 4 Min. Lesezeit



In unserer ständigen Suche nach Wegen, wie wir uns genussvoll, gesund und gleichzeitig verantwortungsbewusst ernähren können, gibt es Nachrichten, die uns besonders aufhorchen lassen. Eine solche Meldung kommt direkt aus dem Herzen Europas und verspricht eine tiefgreifende Veränderung unserer Teller und unserer Landschaften: Der von der Europäischen Kommission im Juli 2026 vorgestellte Protein-Aktionsplan. Dieser Plan ist mehr als nur ein politisches Dokument; er ist eine Vision für eine widerstandsfähigere, nachhaltigere und strategisch autonomere Lebensmittelversorgung in Europa, mit einem klaren Fokus auf die immense Bedeutung pflanzlicher Proteine.

Was steckt hinter Europas Protein-Aktionsplan?

Die europäische Landwirtschaft und Lebensmittelindustrie steht vor großen Herausforderungen, aber auch vor unzähligen Chancen. Lange Zeit waren wir in Europa stark abhängig von importierten Proteinquellen, eine Tatsache, die sowohl ökologische als auch ökonomische Fragen aufwirft. Doch diese Abhängigkeit soll nun aktiv reduziert werden. Der neue Protein-Aktionsplan ist eine kraftvolle Antwort darauf und hat zum Ziel, das gesamte europäische Proteinsystem zu stärken.

Im Kern verfolgt der Plan drei entscheidende Säulen:

- **Steigerung der heimischen Produktion:** Weniger Importe bedeuten mehr lokale Wertschöpfung und kürzere Transportwege.
- **Verbesserung der Lieferketten:** Eine robuste Infrastruktur vom Feld bis zum Teller ist entscheidend für die Versorgungssicherheit.
- **Förderung von Forschung und Innovation:** Neue Technologien und zukunftsweisende Ansätze sind der Schlüssel für effiziente und nachhaltige Proteinquellen.

Die Kommission sieht in einer stärkeren europäischen Proteinproduktion nicht nur die Möglichkeit, neue wirtschaftliche Impulse zu setzen, sondern auch die Chance, unsere Umwelt zu schonen und unsere Abhängigkeit von externen Märkten zu verringern. Dies ist ein Aufruf zu mehr Selbstversorgung, zu einem bewussteren Umgang mit unseren Ressourcen und zu einer Neudefinition dessen, was „Genuss“ in einer nachhaltigen Welt bedeutet.

Ein Meilenstein für die pflanzliche Ernährung in Europa

Die Bedeutung dieses Aktionsplans für den aufstrebenden pflanzlichen Lebensmittelsektor kann kaum überschätzt werden. Organisationen wie Plant-Based Foods Europe, die Europäische Allianz für pflanzliche Lebensmittel, die European Vegetable Protein Association und Starch Europe haben den Plan als einen „wichtigen politischen Meilenstein“ gewürdigt. Und das aus gutem Grund.

Für sie ist klar: Der Plan trägt maßgeblich zur Ernährungssicherheit, zur Wettbewerbsfähigkeit und zu den Klimazielen Europas bei. Besonders hervorgehoben wird die strategische Ausrichtung auf die Stärkung europäischer Wertschöpfungsketten. Das bedeutet konkrete Investitionen in:

- **Forschung und Innovation:** Um die pflanzlichen Proteine von morgen zu entwickeln.
- **Verarbeitungsinfrastruktur:** Damit die geernteten Pflanzen effizient zu hochwertigen Lebensmitteln verarbeitet werden können.
- **Neue Technologien:** Um die Produktion noch nachhaltiger und ressourcenschonender zu gestalten.

Diese Bereiche sind das Fundament, auf dem Europa eine blühende Wirtschaft rund um pflanzliche Proteine aufbauen kann. Es geht nicht nur darum, mehr Pflanzen anzubauen, sondern auch darum, die gesamte Kette – von der Saat bis zum Produkt im Supermarktregal – zu optimieren und zu stärken. Eine solche ganzheitliche Betrachtung ist entscheidend, wenn wir die Transformation zu einem nachhaltigeren Ernährungssystem wirklich vorantreiben wollen.

Vom Acker bis auf den Teller: Wie der Plan Genuss und Vielfalt fördert

Die Europäische Kommission betont zu Recht die Notwendigkeit, Lager- und Verarbeitungsstrukturen zu verbessern, Innovationen zu fördern und widerstandsfähige Proteinlieferketten aufzubauen. Doch es geht nicht nur um die Produktion. Plant-Based Foods Europe hat eine wichtige Ergänzung eingebracht: Die Nachfrageseite des Marktes darf nicht vergessen werden. Was nützt die beste Produktion, wenn die pflanzlichen Lebensmittel nicht die Konsumenten erreichen oder Unternehmen Schwierigkeiten haben, ihre Produkte erfolgreich zu skalieren?

Hier kommt die genussvolle Dimension unserer Ernährung ins Spiel. Wenn pflanzliche Lebensmittel zugänglicher, attraktiver und leichter erhältlich werden, profitiert

jeder Einzelne von uns. Stärkere Märkte und innovative Produkte, die uns überzeugen, sind genauso wichtig wie Investitionen in die Produktion und Verarbeitung. Nur so kann der Protein-Aktionsplan sein volles Potenzial entfalten und tatsächlich zu einer breit gefächerten, gesunden und nachhaltigen Ernährung beitragen, die Freude bereitet.

Bedenken wir, dass im Jahr 2025 nur etwa 25 % der in der EU verwendeten Proteine aus Ölsaaten und Proteinpflanzen aus dem eigenen europäischen Anbau stammten. Diese Zahl verdeutlicht die immense Aufgabe, die vor uns liegt – und die noch größere Chance, die sich uns bietet. Die Entwicklung stärkerer europäischer Protein-Wertschöpfungsketten eröffnet nicht nur ökologische Vorteile, sondern auch erhebliche wirtschaftliche Möglichkeiten über die gesamte Lebensmittelkette hinweg.

Ein Ausblick auf eine pflanzenbetontere Zukunft

Der Europäische Protein-Aktionsplan ist ein klares Signal für eine zukunftsorientierte Landwirtschaft und Lebensmittelproduktion. Er ist ein Versprechen, die europäische Ernährung nachhaltiger, unabhängiger und vielfältiger zu gestalten. Für uns, die wir Wert auf bewusste Ernährung und echten Genuss legen, bedeutet dies, dass wir uns auf eine Zeit freuen dürfen, in der regionale, pflanzliche Proteine noch selbstverständlicher auf unserem Speiseplan stehen werden.

Es ist ein Schritt hin zu einer Ernährungswende, die nicht nur unseren Körpern guttut, sondern auch unserem Planeten. Lasst uns gespannt sein, wie sich diese vielversprechenden Initiativen entwickeln und wie sie unsere kulinarische Landschaft bereichern werden. Denn wenn Genuss auf Nachhaltigkeit trifft, entsteht etwas wirklich Großartiges.

QUELLE: https://plantpowerproject.eu/europes-protein-action-plan-what-it-could-mean-for-plant-based-food-innovation

VOM FELD & HOF

Die Zukunft auf dem Teller: Wie vertikale Farmen Städte ernähren und unseren Genuss bereichern

Vertikale Landwirtschaft integriert sich zunehmend in Europas urbane Zentren. Diese innovative Anbaumethode bietet Lösungen für die lokale Lebensmittelversorgung und fördert nachhaltige Ernährungskonzepte. Der europäische Markt wächst dynamisch, angetrieben von Technologie und smarter …

Von **Redaktion Genuss wirkt!** · 3. November 2026 · 5 Min. Lesezeit



Stellen Sie sich vor, Ihr knackiger Salat und Ihre aromatischen Kräuter wachsen nicht Hunderte von Kilometern entfernt, sondern direkt um die Ecke, mitten in der Stadt. Was noch vor wenigen Jahren wie Science-Fiction klang, wird in Europa immer mehr zur genussvollen Realität. Die vertikale Landwirtschaft, auch Vertical Farming genannt, verspricht, unsere Städte grüner, unsere Teller frischer und unsere Ernährung nachhaltiger zu machen. Für uns bei "Genuss wirkt!" ist dies ein faszinierendes Feld, das zeigt, wie Innovation und Verantwortung Hand in Hand gehen können, um die Art und Weise, wie wir uns ernähren, zum Besseren zu wenden.

Wie kommt frisches Grün in unsere Städte? Urbane

Landwirtschaft im Aufwind

Europas Städte sind dynamische Lebensräume, die sich stetig weiterentwickeln. Mit ihnen wachsen auch die Herausforderungen, insbesondere im Hinblick auf eine sichere und nachhaltige Lebensmittelversorgung für eine immer dichter besiedelte Bevölkerung. Hier setzt die vertikale Landwirtschaft an, indem sie brachliegende urbane Räume oder sogar ungenutzte Industriegebäude in produktive, effiziente Anbauflächen verwandelt. Diese Integration ist kein Zufall, sondern das Ergebnis strategischer Initiativen, die Europa auf den Weg in eine grünere und resilientere Zukunft führen.

Ein wesentlicher Treiber dieser Entwicklung ist die „Smart City“-Bewegung. Über 300 Kommunen nehmen bereits am Programm "Horizon Europe Smart Cities and Communities" teil, das maßgeschneiderte Nachhaltigkeitslösungen fördert. Die Europäische Innovationspartnerschaft für Smart Cities und Communities hob 2022 hervor, dass beeindruckende 65 Prozent der beteiligten Städte die Ernährungssicherheit als zentrale Priorität in ihrer Stadtplanung betrachten. Das ist ein starkes Signal, dass die Wertschätzung für regionale, frische Lebensmittel in den urbanen Entscheidungszentren angekommen ist und aktiv gefördert wird.

Ein inspirierendes Beispiel für diese Vision ist die „Floating Farm“ in Rotterdam, eine schwimmende Farm, die nicht nur frische Milchprodukte liefert, sondern auch als Modell für modulare, vertikale Anbaueinheiten in öffentlichen Wohnprojekten dient. Solche Pionierprojekte, die durch Fördermittel wie die „Urban Innovative Actions Grants“ unterstützt werden, zeigen das immense Potenzial, Landwirtschaft direkt in unser städtisches Gefüge zu integrieren. Sie ermöglichen es uns, Obst, Gemüse und Kräuter dort zu produzieren, wo sie verzehrt werden, und somit Transportwege, Emissionen und Wasserverbrauch drastisch zu reduzieren.

Mehr als nur Pflanzen: Der Wettbewerb um die beste Technologie

Der europäische Markt für vertikale Landwirtschaft ist ein pulsierendes Ökosystem, in dem agile Start-ups und gut finanzierte Scale-ups um die besten Lösungen ringen. Dieser Wettbewerb ist ein Segen für Innovation und Nachhaltigkeit, denn er zwingt die Akteure, über reine Preisfragen hinauszugehen. Im Zentrum steht die technologische Differenzierung, die Energieeffizienz und die Geschwindigkeit, mit der frische Produkte auf den Markt gebracht werden können. Es ist ein Wettlauf um das intelligenteste System, das den besten Genuss bei gleichzeitig geringstem ökologischen Fußabdruck ermöglicht.

Unternehmen investieren massiv in Forschung und Entwicklung, um die Grenzen des Möglichen zu verschieben. Hier sind die Hauptfelder, auf denen dieser visionäre Wettbewerb stattfindet:

- **Innovation bei Beleuchtungssystemen:** Optimierung des Lichtspektrums und der Intensität für ideales Pflanzenwachstum bei minimalem Energieverbrauch.
- **Fortschritte in der Automatisierung:** Robotergestützte Systeme für Aussaat, Pflege und Ernte, die menschliche Fehler minimieren und die Effizienz maximieren.
- **Datenanalyse und Künstliche Intelligenz:** Algorithmen, die Wachstumsbedingungen in Echtzeit überwachen und anpassen, um Ertrag und Qualität zu optimieren.
- **Energieeffizienz:** Entwicklung geschlossener Kreislaufsysteme, die Wasser und Nährstoffe recyceln und den Energiebedarf senken.
- **Strategische Allianzen:** Partnerschaften mit Supermärkten, Restaurants und öffentlichen Einrichtungen, um Sichtbarkeit und Verbrauchervertrauen aufzubauen und die Lieferkette zu verkürzen.
- **Regulatorische Ausrichtung:** Enge Zusammenarbeit mit den Zielen des EU Green Deal, um sich als bevorzugter Partner für nachhaltige Stadtentwicklung und Ernährung zu positionieren.

Diese intensive Rivalität treibt nicht nur die Entwicklung effizienterer und nachhaltigerer Anbaumethoden voran, sondern sorgt auch dafür, dass die Produkte am Ende von höchster Qualität und Frische sind – ein klarer Gewinn für uns Konsumenten und die Umwelt.

Pioniere des vertikalen Anbaus: Wer prägt die Zukunft unserer Nahrung?

Hinter den Kulissen dieser grünen Revolution stehen visionäre Unternehmen, die den Wandel aktiv gestalten. Ein herausragendes Beispiel und ein führender Innovator in der modularen vertikalen Landwirtschaft ist **Infarm**. Das in Berlin ansässige Unternehmen hat sich eine starke Präsenz in Europa aufgebaut und ist auch global in Nordamerika und Asien aktiv. Infarm zeigt, wie man frische Produkte direkt in den Alltag der Menschen integriert.

Ein Kernstück ihrer Strategie sind Partnerschaften mit großen Einzelhändlern wie Marks and Spencer und Aldi. Wer hat nicht schon einmal staunend vor den in-store Farming Units gestanden, in denen Kräuter und Salate direkt im Supermarkt heranwachsen? Diese Einheiten liefern frische Produkte direkt an die Verbraucher, eliminieren lange Transportwege und garantieren ein Höchstmaß an Frische und Nährwert. Es ist ein Erlebnis, das den Bezug zu unseren Lebensmitteln wiederherstellt und uns die Natur in den urbanen Raum bringt.

Im Jahr 2023 setzte Infarm einen weiteren Meilenstein, indem es eine der weltweit größten vertikalen Farmen in der Nähe von Paris eröffnete. Diese riesige Anlage nutzt KI-gesteuerte Anbausysteme, um Ertrag und Ressourceneffizienz zu optimieren. Solche Projekte sind Leuchttürme für die Zukunft der Landwirtschaft und beweisen, dass eine großskalige, nachhaltige Lebensmittelproduktion auch fernab traditioneller Felder möglich ist – und dabei höchste Qualitätsansprüche erfüllt.

Ein Blick in den grünen Horizont: Genuss und Verantwortung vereint

Die vertikale Landwirtschaft ist weit mehr als nur ein technologischer Trend; sie ist eine hoffnungsvolle Antwort auf einige der drängendsten Fragen unserer Zeit – von der Ernährungssicherheit über den Klimawandel bis hin zur Wertschätzung regionaler Produkte. Sie bietet uns die Möglichkeit, den Ursprung unserer Nahrung neu zu definieren und den Genuss von frischen, nährstoffreichen Lebensmitteln direkt vor unserer Haustür zu erleben.

Für "Genuss wirkt!" bedeutet das, dass wir uns auf eine Zukunft freuen können, in der nachhaltige Entscheidungen nicht nur gut für den Planeten sind, sondern auch unseren Gaumen verwöhnen. Die Integration von Vertical Farming in unsere Smart Cities verspricht eine Ära, in der Frische, Qualität und Verantwortung untrennbar miteinander verbunden sind. Es ist ein grüner Horizont, der nicht nur Städte, sondern auch unsere Esskultur bereichern wird – voller Geschmack, Innovation und einem tiefen Respekt für unsere Ressourcen.

QUELLE: https://www.marketdataforecast.com/market-reports/europe-vertical-farming-market

KÜCHE & KULTUR

Gastronomie im Kreislauf: Wie Restaurants Genuss neu definieren und Lebensmittel wertschätzen

Die Lebensmittelverschwendung in der Gastronomie ist eine Herausforderung für Umwelt und Betriebswirtschaft. Die konsequente Anwendung von Kreislaufprinzipien bietet innovative Wege, um Abfälle zu reduzieren und den Wert von Lebensmitteln zu maximieren. Dies führt zu ökologischen und ökonomischen …

Von **Redaktion Genuss wirkt!** · 6. November 2026 · 6 Min. Lesezeit



Unsere Teller erzählen Geschichten – von den Aromen der Welt, von Handwerkskunst und von gemeinsamer Freude. Doch manchmal flüstern sie auch von einer unbequemen Wahrheit: der Lebensmittelverschwendung. Gerade im Gastronomiesektor ist dieses Thema von großer Bedeutung, nicht nur für unsere Umwelt, sondern auch für die Seele unserer Genusskultur. Eine wegweisende Lösung zeigt sich in der Kreislaufwirtschaft, die verspricht, unsere Esskultur nicht nur nachhaltiger, sondern auch bewusster und wertschätzender zu gestalten.

Warum unsere Teller oft mehr erzählen, als uns lieb ist: Das Problem der

Lebensmittelverschwendung im Fokus

Wenn wir von Lebensmittelverschwendung sprechen, denken viele sofort an den Rest auf dem Teller, der nach einem gelungenen Essen übrigbleibt. Doch das Bild ist komplexer, wie aktuelle Berichte, etwa vom EHL, aufzeigen. Das Problem beginnt weit vor der Restaurantküche, tief in der Lieferkette. Hier spricht man von **"Lebensmittelverlusten"**, die entstehen, wenn Ineffizienzen in der Produktion, bei der Lagerung oder während des Transports dazu führen, dass wertvolle Produkte gar nicht erst das Restaurant erreichen. Man stelle sich vor, wie viel Energie und Ressourcen in diese Nahrungsmittel fließen, nur um dann auf dem Weg verloren zu gehen.

Im Restaurant selbst setzt sich die Herausforderung fort und manifestiert sich als **"Lebensmittelverschwendung"**. Hier landen ungenutzte Zutaten, die ihr Haltbarkeitsdatum überschritten haben, auf dem Müll. Auch falsch kalkulierte Mengen oder verdorbene Lebensmittel tragen dazu bei. Und ja, auch die Reste auf den Tellern der Gäste sind ein sichtbarer Teil dieses Problems. Jeder dieser Punkte repräsentiert nicht nur einen monetären Verlust für den Betrieb, sondern auch eine Belastung für unsere Umwelt und einen schmerzlichen Mangel an Wertschätzung für das Lebensmittel selbst. Es ist eine Verschwendung von Ressourcen, die wir uns in einer Welt, in der Nahrungsmittelknappheit ein ernstes Thema ist, schlichtweg nicht leisten können.

Wie die Kreislaufwirtschaft Genuss neu definiert: Prinzipien für eine nachhaltige Gastronomie

Die gute Nachricht ist: Wir sind dieser Herausforderung nicht hilflos ausgeliefert. Die Prinzipien der Kreislaufwirtschaft bieten einen gangbaren, ja sogar inspirierenden Weg aus diesem Dilemma. Anstatt Lebensmittel linear zu betrachten – von der Produktion über den Konsum bis zur Entsorgung –, schlägt die Kreislaufwirtschaft einen Zyklus vor, in dem der Wert von Lebensmitteln so lange wie möglich erhalten bleibt. Im Kern bedeutet dies, Verluste und Verschwendung von vornherein zu minimieren und unvermeidbare Reste wo immer möglich wiederzuverwenden oder sinnvoll zu verwerten.

Dieser Ansatz hat weitreichende positive Effekte. Indem der Gastronomiesektor diese Prinzipien konsequent anwendet, kann er nicht nur seine eigenen Emissionen drastisch reduzieren, sondern auch aktiv die ökologische Nachhaltigkeit fördern. Es geht darum, eine neue Denkweise zu etablieren, die Wertschätzung und Achtsamkeit in jeden Schritt der Wertschöpfungskette integriert. Von der Beschaffung der Zutaten über die Zubereitung in der Küche bis hin zur Präsentation auf dem Teller und darüber hinaus werden alle Prozesse unter dem Gesichtspunkt der maximalen Wertschöpfung und minimalen Verschwendung betrachtet. Es ist ein Umdenken, das nicht nur ökologisch sinnvoll ist, sondern auch eine immense Chance für innovative Konzepte bietet.

Praktische Wege aus dem Überfluss: Innovative Strategien für Restaurants und Hotels

Viele Gastronomen haben die Zeichen der Zeit erkannt und stellen sich der Aufgabe, Abfälle zu reduzieren. Glücklicherweise gibt es eine Fülle von innovativen Lösungen und Strategien, die sich als äußerst effektiv erwiesen haben, wenn sie die Prinzipien der Kreislaufwirtschaft über alle Schritte der Wertschöpfungskette hinweg anwenden. Es geht darum, intelligent zu planen, kreativ zu wirtschaften und verantwortungsbewusst zu handeln.

Was bedeutet das konkret in der Praxis?

Im Kern geht es darum, Lebensmittelverluste durch ein optimiertes Lieferkettenmanagement zu minimieren. Das kann bedeuten, engere Beziehungen zu Lieferanten aufzubauen, um genauere Liefermengen zu gewährleisten und Qualitätseinbußen während des Transports zu

verhindern. Gleichzeitig wird die Lebensmittelverschwendung auf Restaurantebene durch die Implementierung nachhaltiger Geschäftsmodelle reduziert. Hier spielen innovative Ansätze eine zentrale Rolle, die den Wert jedes einzelnen Lebensmittels maximieren.

Einige Beispiele, abgeleitet aus den Prinzipien des Quelltextes:

- **Wiederverwendung:** Reste von Lebensmitteln, die noch einwandfrei sind, können auf kreative Weise in neuen Gerichten wiederverwendet werden. Ein Brotrest vom Vortag wird zur Grundlage für eine köstliche Brotsuppe, Gemüsereste zu einer aromatischen Brühe.
- **Umfunktionierung (Upcycling):** Zutaten, die sonst entsorgt würden, erfahren eine neue Bestimmung. So können zum Beispiel bestimmte Teile von Gemüse, die sonst als Abfall gelten, zu Pestos, Pulvern oder Infusionen verarbeitet werden, die neue Geschmackserlebnisse schaffen.
- **Umverteilung:** Überschüssige, noch genießbare Lebensmittel werden nicht weggeworfen, sondern an Organisationen gespendet, die sie an Bedürftige verteilen. Dies schließt den Kreis der Wertschätzung und verwandelt potenzielle Verschwendung in soziale Verantwortung.

Diese smarten Strategien ermöglichen es Restaurants nicht nur, Abfälle signifikant zu reduzieren, sondern auch die Betriebskosten zu senken. Es ist ein Ansatz, der zeigt, dass Nachhaltigkeit und wirtschaftlicher Erfolg keine Gegensätze sind, sondern sich gegenseitig befruchten können.

Ein Gewinn für alle: Kosten, Klima und Kundenzufriedenheit durch bewussten Umgang mit Lebensmitteln

Der Übergang zur Kreislaufwirtschaft im Gastronomiebereich ist weit mehr als nur eine ökologische Notwendigkeit – er ist eine Chance für eine umfassende Wertsteigerung. Wenn Restaurants und Hotels Abfälle reduzieren und ihren Wert steigern, erzielen sie einen dreifachen Gewinn. Erstens werden die Betriebskosten gesenkt, da weniger Lebensmittel eingekauft, weniger Abfall entsorgt und Prozesse effizienter gestaltet werden. Das schont nicht nur das Budget, sondern erhöht auch die Wettbewerbsfähigkeit.

Zweitens leisten sie einen wichtigen Beitrag zum Klimaschutz und zur Bewahrung unserer natürlichen Ressourcen. Weniger Lebensmittelverschwendung bedeutet weniger Ressourcenverbrauch für Produktion und Transport und eine geringere Belastung durch Deponiegase. Dies entspricht direkt den Werten unserer Zielgruppe, die nachhaltige Ernährung als wichtig erachtet.

Drittens erfüllen sie die stetig steigende Nachfrage nach nachhaltigem Essen. Gäste von heute sind informierter und bewusster denn je. Sie suchen nach Restaurants, die ihre Werte teilen, die transparent sind und die sich für eine bessere Zukunft einsetzen. Ein Restaurant, das aktiv Lebensmittelverschwendung bekämpft, sendet eine starke Botschaft der Verantwortung und Authentizität. Dies stärkt die Kundenbindung, zieht neue, gleichgesinnte Gäste an und festigt den Ruf als zukunftsweisender, genussvoller Ort. Es geht darum, Genuss mit gutem Gewissen zu verbinden und zu zeigen, dass nachhaltige Praxis nicht Verzicht bedeutet, sondern eine Bereicherung für das kulinarische Erlebnis ist.

Nachhaltiger Genuss: Ein Aufruf zur Wertschätzung

Die Reise zu einer kreislauforientierten Gastronomie ist eine Reise zu mehr Wertschätzung – für unsere Lebensmittel, unsere Umwelt und für die Menschen, die sie produzieren und zubereiten. Die Erkenntnisse des EHL-Reports sind ein klarer Weckruf und zugleich eine Einladung an Gastronomen und an uns alle, bewusster mit dem kostbaren Gut Nahrung umzugehen. Jede kleine Innovation, jede umgesetzte Strategie trägt dazu bei, dass unsere Teller nicht mehr von Verschwendung, sondern ausschließlich von purer Genussfreude und nachhaltiger

Verantwortung erzählen. Lassen Sie uns gemeinsam diesen Weg gehen und eine Zukunft gestalten, in der jeder Bissen zählt und nichts Wertvolles verloren geht.

QUELLE: https://hotelinside.ch/ehl-report-wie-man-lebensmittelverschwendung-in-restaurants-reduziert

Brot mit Seele: Eine Zukunft für das traditionelle Bäckerhandwerk

Das traditionelle Bäckerhandwerk steht vor großen Herausforderungen. Industrielle Aufbackstationen dominieren zunehmend den Markt. Doch der unersetzliche Wert echter Handwerkskunst ist es wert, bewahrt zu werden.

Von **Redaktion Genuss wirkt!** · 3. November 2026 · 5 Min. Lesezeit



Der Duft von frisch gebackenem Brot, der morgens durch die Straßen zieht, ist für viele mehr als nur ein Geruch – er ist ein Versprechen, ein Stück Heimat, ein Symbol für Handwerk und Genuss. Doch dieses Versprechen gerät zunehmend unter Druck. In einer Welt, in der Großkonzerne mit scheinbar frischen, aber industriell vorgefertigten Produkten aus Aufbackstationen den Markt überschwemmen, sehen sich traditionelle Bäckereien mit einer existenzbedrohenden Herausforderung konfrontiert. Doch statt zu verzweifeln, wollen wir gemeinsam die immense Bedeutung dieses Handwerks beleuchten und zeigen, wie wir seine Zukunft sichern können – für mehr Genuss und bewusste Ernährung.

Was unterscheidet das traditionelle Bäckerhandwerk von industrieller Massenware?

Auf den ersten Blick mag Brot wie Brot erscheinen. Doch der Unterschied zwischen einem handwerklich hergestellten Laib und einem industriellen Produkt, das lediglich vor Ort aufgebacken wird, ist immens und beginnt

weit vor dem Ofen. Im Herzen des traditionellen Bäckerhandwerks stehen Zeit, Hingabe und sorgfältig ausgewählte, oft regionale Zutaten. Ein echter Bäcker nimmt sich die Zeit, den Teig langsam reifen zu lassen – oft über Stunden oder gar Tage. Diese lange Fermentation, insbesondere bei der Verwendung von Natursauerteig, ist nicht nur entscheidend für das komplexe Aroma und die bekömmliche Textur des Brotes, sondern trägt auch zu einer besseren Verdaulichkeit bei.

Die Zutaten sind meist einfach: Mehl, Wasser, Salz und Hefe oder Sauerteig. Doch die Qualität dieser wenigen Komponenten ist entscheidend. Handwerksbäcker pflegen oft langjährige Beziehungen zu Mühlen in der Region, die Getreide von lokalen Landwirten verarbeiten. Sie wissen genau, woher ihr Mehl stammt, welche Sorten verwendet werden und wie diese verarbeitet wurden. Bei industriellen Produkten hingegen dominieren oft schnelle Prozesse, denaturierte Mehle, Fertigbackmischungen und eine Vielzahl von Zusatzstoffen, die die Haltbarkeit verlängern oder die Verarbeitung beschleunigen sollen – auf Kosten des Geschmacks und der Natürlichkeit.

Die stille Revolution im Einkaufskorb: Warum unser Handeln zählt

Jede Kaufentscheidung ist wie eine Stimmabgabe, die darüber entscheidet, welche Art von Wirtschaft und welche Art von Nahrungsmittelkultur wir fördern wollen. Wer sich bewusst für den Bäcker um die Ecke entscheidet, wählt nicht nur ein Stück Brot, sondern unterstützt ein ganzes Ökosystem. Es ist ein Akt der Wertschätzung für:

- **Regionale Wirtschaft:** Handwerksbetriebe sind oft fest in ihren Gemeinden verwurzelt. Sie schaffen Arbeitsplätze, bilden Lehrlinge aus und zahlen Steuern vor Ort. Sie sind Motoren der lokalen Ökonomie.
- **Transparenz und Herkunft:** Bei einem Handwerksbäcker können Sie oft direkt nach den Zutaten fragen, die Geschichte hinter dem Mehl erfahren und den Prozess nachvollziehen. Diese Transparenz schafft Vertrauen.
- **Erhalt von Tradition und Wissen:** Das Bäckerhandwerk ist ein Kulturgut, das über Generationen weitergegeben wurde. Es birgt Wissen über Getreidesorten, Teigführungen und Backtechniken, das es zu bewahren gilt.
- **Geschmackserlebnis und Qualität:** Handwerkliches Brot zeichnet sich durch seinen unverwechselbaren Geschmack, seine einzigartige Kruste und eine saftige Krume aus, die sich von der oft faden und luftigen Textur industrieller Produkte deutlich abhebt. Es ist ein Genuss, der alle Sinne anspricht.
- **Nachhaltigkeit:** Oft sind die Lieferketten kürzer, der Ressourcenverbrauch durch die Frischeproduktion optimiert und der Abfall durch fehlende Überproduktion minimiert.

Der bewusste Kauf beim Handwerksbäcker ist somit eine stille, aber machtvolle Revolution. Sie entscheidet darüber, ob der Duft von echtem Brot auch morgen noch Teil unseres Lebens ist.

Wie können wir das Erbe bewahren und stärken?

Die Herausforderungen für traditionelle Bäckereien sind real und vielfältig, von steigenden Rohstoffpreisen bis zum Fachkräftemangel. Doch wir als Konsumenten halten einen entscheidenden Schlüssel in der Hand. Unsere Wertschätzung und unsere Kaufentscheidungen können den Unterschied machen. Es geht darum, das Echte wiederzuentdecken und zu honorieren.

Suchen Sie das Besondere

Machen Sie sich auf die Suche nach Bäckereien, die ihre Leidenschaft für das Handwerk leben. Oft sind es kleine Betriebe, die vielleicht nicht an jeder Ecke zu finden sind, aber deren Produkte eine Reise wert sind. Probieren Sie verschiedene Brotsorten, fragen Sie nach den Spezialitäten und lassen Sie sich von der Vielfalt begeist-

ern. Unterstützen Sie auch Initiativen, die sich für den Erhalt des Bäckerhandwerks einsetzen.

Schätzen Sie die Qualität

Gutes Brot hat seinen Preis – einen Preis, der die Arbeit, die Qualität der Zutaten und das Können des Bäckers widerspiegelt. Sehen Sie den Kauf bei einem Handwerksbäcker als Investition in Ihre Gesundheit, in die lokale Wirtschaft und in eine lebendige Genusskultur. Qualität ist nachhaltiger als Quantität oder billige Massenware.

Teilen Sie Ihre Begeisterung

Erzählen Sie Freunden und Familie von Ihren Entdeckungen. Empfehlen Sie gute Bäckereien weiter. Die beste Werbung für das traditionelle Bäckerhandwerk ist die Mundpropaganda von Menschen, die den Unterschied schmecken und schätzen.

Fazit: Die Zukunft des Genusses liegt in unserer Hand

Das traditionelle Bäckerhandwerk ist mehr als nur ein Handwerk; es ist ein fundamentaler Teil unserer Esskultur und ein Bollwerk gegen die Uniformität der industriellen Nahrungsmittelproduktion. Es steht für Authentizität, Qualität und den Respekt vor den natürlichen Ressourcen. Indem wir uns bewusst für das Echte entscheiden, können wir dazu beitragen, dass der verheißungsvolle Duft von handwerklich gebackenem Brot uns auch in Zukunft erhalten bleibt. Wir können die Zukunft des Genusses aktiv mitgestalten und dem Bäckerhandwerk die Chance geben, die es verdient – nicht nur zu überleben, sondern zu blühen.

QUELLE: https://www.ww-kurier.de/artikel/39647-jammern-nuetzt-nichts---baeckerhandwerk-braucht-zukunft

KÜCHE & KULTUR

Europas kulinarische Schatztruhe: Eine Reise zu Geschmack, Kultur und Nachhaltigkeit

Kulinarischer Tourismus in Europa bietet immersive Erlebnisse, die weit über das bloße Essen hinausgehen. Reisende können in Kochkursen und Genusstouren tief in lokale Esskulturen eintauchen. Diese Angebote verbinden authentische Gaumenfreuden mit einem tieferen Verständnis für nachhaltige …

Von **Redaktion Genuss wirkt!** · 2. November 2026 · 5 Min. Lesezeit



In einer Welt, in der die Suche nach Authentizität und bewusstem Konsum immer wichtiger wird, erfährt das Reisen eine wunderbare Transformation. Es geht nicht mehr nur darum, Orte zu sehen, sondern sie mit allen Sinnen zu erleben – besonders, wenn es um das Herzstück jeder Kultur geht: ihre Küche. Europa, ein Kontinent reich an Geschichte, Vielfalt und unvergleichlichen kulinarischen Traditionen, öffnet hierfür seine Türen und lädt uns ein, die wahre Seele seiner Genusswelt kennenzulernen. Es ist eine Einladung, die über den Tellerrand blickt und uns tief in die Ursprünge unserer Lebensmittel führt.

Was bedeutet kulinarischer Tourismus in Europa für uns?

Der Begriff „kulinarischer Tourismus“ mag auf den ersten Blick nach Luxus oder reinem Freizeitvergnügen klingen. Doch für uns, die wir Wert auf nachhaltige und gesunde Ernährung legen, birgt er eine viel tiefere Bedeutung. Er ist eine Brücke zu immersivem Erleben, ein Fenster zu den Wurzeln dessen, was wir essen. Es geht darum, nicht nur ein Gericht zu probieren, sondern die Geschichte dahinter zu verstehen: die Region, aus der es stammt, die Menschen, die es anbauen und zubereiten, und die Traditionen, die es über Generationen geformt haben.

Europa ist hierfür ein Eldorado. Von den sonnenverwöhnten Olivenhainen Andalusiens über die malerischen Weinberge der Toskana bis hin zu den urigen Fischerdörfern Skandinaviens – jede Region hat ihre eigene, unverwechselbare Esskultur. Kulinarischer Tourismus bietet hier die einzigartige Möglichkeit, nicht nur zuzusehen, sondern aktiv teilzuhaben. Es sind Erlebnisse, die über den Gaumen hinausgehen und unser Verständnis für Lebensmittel, Handwerk und kulturelles Erbe nachhaltig prägen können. Es ist ein Lernen mit allen Sinnen, das uns zu bewussteren Entscheidungen in unserem Alltag anleitet.

Tiefe Einblicke: Mehr als nur ein Menü

Die Angebote des kulinarischen Tourismus in Europa sind vielfältig und darauf ausgelegt, Reisenden authentische und tiefgehende Begegnungen zu ermöglichen. Sie sind ein Gegenentwurf zum oberflächlichen Konsum und fördern stattdessen echtes Verständnis und Wertschätzung.

Die Magie der Kochkurse: Von der Zutat zum Genuss

Einer der zentralen Pfeiler des kulinarischen Tourismus sind Kochkurse. Doch diese sind weit mehr als das Erlernen neuer Rezepte. Sie sind ein direkter Weg, die Esskultur eines Landes wirklich zu begreifen. Unter Anleitung lokaler Köchinnen und Köche tauchen Reisende in traditionelle Zubereitungsmethoden ein, lernen die Besonderheiten regionaler Zutaten kennen und verstehen den Einfluss von Klima und Geschichte auf die Küche. Man lernt, wie man frische Pasta von Grund auf zubereitet, welche Gewürze einen authentischen Gulasch ausmachen oder wie man Fisch nach mediterraner Art perfekt gart. Solche praktischen Erfahrungen schulen nicht nur die eigenen Kochkünste, sondern vermitteln auch ein Gefühl für die Qualität und den Wert frischer, unverarbeiteter Lebensmittel – eine essenzielle Basis für eine gesunde Ernährung zu Hause.

Kulinarische Touren: Wenn die Straße zum Esstisch wird

Kulinarische Touren führen uns dorthin, wo das Leben pulsiert und die Lebensmittel ihre Geschichten erzählen: auf Märkte, zu kleinen Manufakturen, in Familienbetriebe oder zu lokalen Wein- und Olivenölproduzenten. Hier begegnen wir den Menschen, die mit Leidenschaft ihre Produkte herstellen. Wir erfahren aus erster Hand, wie Käse reift, wie Brot gebacken wird oder welche Geheimnisse im Weinbau stecken. Diese Touren sind nicht nur Verkostungen; sie sind Lehrpfade, die uns den Weg vom Feld oder Hof bis auf den Teller nachzeichnen. Sie schärfen das Bewusstsein für saisonale Verfügbarkeit, regionale Besonderheiten und die Bedeutung kurzer Transportwege – alles Aspekte, die für eine nachhaltige Ernährung von großer Relevanz sind.

Workshops und Begegnungen: Wissen, das bleibt

Ergänzt werden diese Angebote durch themenspezifische Workshops, die sich oft einem einzelnen Produkt oder einer speziellen Technik widmen. Ob es um die Kunst der Schokoladenherstellung in Belgien, das Einlegen von Oliven in Griechenland oder das Brennen von Schnaps in Österreich geht – diese tiefgehenden Einblicke ermöglichen es, handwerkliche Prozesse zu verstehen und die Qualität echter Handarbeit wertzuschätzen. Diese Erfahrungen sind oft sehr persönlich, schaffen eine

Verbindung zu den Produzenten und hinterlassen ein bleibendes Wissen, das weit über den Urlaub hinausgeht.

- **Eintauchen in lokale Spezialitäten und deren Herstellung:** Die Komplexität regionaler Produkte verstehen.
- **Verständnis für saisonale und regionale Produkte entwickeln:** Den direkten Zusammenhang zwischen Anbau, Ernte und Geschmack erkennen.
- **Handwerkliche Fertigkeiten alter Kochtraditionen erlernen:** Praktisches Wissen für die eigene Küche erwerben.
- **Den Kreislauf vom Anbau bis zum Teller hautnah erleben:** Die Herkunft von Lebensmitteln nachvollziehen.
- **Eine tiefere Wertschätzung für Lebensmittel gewinnen:** Bewusstes Essen als Akt des Respekts vor Natur und Arbeit.

Warum diese Reisen so wertvoll für bewusste Esser sind

Für Menschen, denen nachhaltige und gesunde Ernährung wichtig ist, sind diese kulinarischen Reisen eine Bereicherung auf mehreren Ebenen. Sie bieten nicht nur genussvolle Momente, sondern fördern auch aktiv die Prinzipien, für die wir uns einsetzen. Indem wir die Herkunft unserer Lebensmittel nachvollziehen, lokale Produzenten unterstützen und traditionelle, oft pflanzenbasierte oder auf frischen Zutaten basierende Ernährungsweisen kennenlernen, tragen wir aktiv zu einem nachhaltigeren und gesünderen Lebensstil bei. Wir lernen, weniger zu verschwenden, bewusster zu genießen und die Vielfalt der Natur zu schätzen.

Diese Art des Reisens ist eine Investition in unser Wissen, unsere Gesundheit und unser Verständnis für die Welt. Es lehrt uns Geduld, Achtsamkeit und Respekt vor dem Prozess, der hinter jedem Bissen steckt. Es ist eine Erinnerung daran, dass gutes Essen nicht nur den Körper nährt, sondern auch die Seele. Und in einer Zeit, in der Hektik und Schnelllebigkeit oft den Alltag bestimmen, ist es ein wertvoller Ankerpunkt, der uns zurück zu den einfachen, aber tiefgründigen Freuden des Lebens führt.

Ein Fazit für den Gaumen und die Seele

Kulinarischer Tourismus in Europa ist mehr als ein Trend; er ist eine Einladung zu einer bewussten und bereichernden Reise. Er ermöglicht es uns, über den bloßen Konsum hinauszugehen und eine tiefere Verbindung zu den Orten, den Menschen und den Lebensmitteln aufzubauen, die unseren Kontinent so einzigartig machen. Wer sich auf diese Art des Entdeckens einlässt, kehrt nicht nur mit neuen Rezepten und Geschmackserlebnissen zurück, sondern auch mit einem geschärften Bewusstsein für die Bedeutung von Nachhaltigkeit, Qualität und Authentizität auf unserem Teller. Es ist eine Reise, die den Gaumen verwöhnt und gleichzeitig die Seele nährt – ganz im Sinne von „Genuss wirkt!“.

QUELLE: https://www.researchandmarkets.com/report/europe-culinary-tourism-market

GESUND & BEWUSST

Die Magie der Essenszeiten: Wie Chrononutrition Genuss und Gesundheit vereint

Der Zeitpunkt unserer Mahlzeiten gewinnt in der Forschung immer mehr an Bedeutung. Chrononutrition untersucht, wie bewusste Essenspausen den Stoffwechsel positiv beeinflussen können. Erste Studien zeigen vielversprechende Effekte für das Wohlbefinden.

Von **Redaktion Genuss wirkt!** · 5. November 2026 · 5 Min. Lesezeit



In unserer schnelllebigen Welt verlieren wir oft den Blick für das Wesentliche, auch beim Essen. Wir sprechen viel darüber, *was* wir essen – die Qualität der Zutaten, die Nährwerte, die Herkunft. Doch eine ebenso entscheidende Frage rückt immer stärker in den Fokus wissenschaftlicher Untersuchungen: *Wann* wir essen. Die Chrononutrition, die Lehre vom richtigen Zeitpunkt der Nahrungsaufnahme, verspricht neue Wege zu mehr Wohlbefinden und nachhaltiger Gesundheit, indem sie unseren Stoffwechsel in seinen natürlichen Rhythmus zurückführt.

Was passiert in unserem Körper, wenn wir den Essenszeiten bewusst Raum geben?

Unser Körper ist ein Meisterwerk der Anpassung, das über Jahrmillionen auf Phasen von Nahrungsaufnahme und -abstinenz programmiert wurde. Wenn wir ihm über längere Zeiträume, typischerweise nach 8 bis 12 Stunden, keine Nahrung zuführen, beginnt er, seine Stoffwechselprozesse umzustellen. Statt primär Glukose als Energiequelle zu nutzen, greift er auf die sogenannten Ketonkörper zurück. Diese können nach der genannten Fastenperiode ansteigen und sich weiter erhöhen, wenn das Fasten auf zwei bis fünf Tage ausgedehnt wird und die körpereigenen Glykogenspeicher zur Neige gehen. Diese metabolische Anpassung ist weit mehr als nur ein Energieschalter; sie ist ein Signal für eine Kaskade physiologischer Veränderungen, die tiefgreifende Auswirkungen auf unsere Zellgesundheit haben können.

Welche verborgenen Potenziale birgt ein bewusstes Essens-Timing für unsere Gesundheit?

Die faszinierende Verschiebung unseres Stoffwechsels während des Fastens – oft im Rahmen des sogenannten Time-Restricted Eating (TRE) – geht Hand in Hand mit einer Hochregulierung verschiedener Stoffwechsel- und Genpfade. Diese Prozesse werden mit einer Reihe potenzieller gesundheitlicher Vorteile in Verbindung gebracht, die unser gesamtes System stärken können.

Die Forschung nennt hier vielversprechende Ansätze:

- Eine verbesserte **Glukose-Homöostase**, was bedeutet, dass unser Blutzuckerspiegel stabiler bleibt.
- Positive Auswirkungen auf den **Blutdruck** und die **Ruheherzfrequenz**.
- Eine effizientere Nutzung von **Antioxidantien**, die unsere Zellen vor Schäden schützen.
- Die Förderung der **Autophagie**, eines zellulären Reinigungsprozesses, bei dem alte oder beschädigte Zellbestandteile abgebaut und recycelt werden.
- Eine erhöhte **neuronale Stressresistenz**, die unser Gehirn widerstandsfähiger machen kann.
- Eine Verringerung von **Entzündungsprozessen** im Körper.
- Sogar die Möglichkeit, den Energiestoffwechsel von **Krebszellen zu beeinträchtigen**.

Darüber hinaus deuten viele Studien darauf hin, dass ein Protokoll des Time-Restricted Eating zu einer natürlichen Reduzierung der Kalorienaufnahme führt und damit zu einem Gewichtsverlust, der primär auf den Abbau von Körperfett abzielt – und das, ohne einen Verlust an magerer Muskelmasse befürchten zu müssen. Jenseits der Waage zeigen sich in mehreren Studien, wenn auch nicht in allen, Vorteile für Glukose- und Insulinspiegel, Cholesterinwerte und den Blutdruck. Diese Beobachtungen wurden in unterschiedlichen Protokollen und bei verschiedenen Personengruppen gemacht.

Die Forschungslandschaft: Wo stehen wir und was bedeutet das für uns?

Es ist wichtig, diese vielversprechenden Erkenntnisse richtig einzuordnen. Der Großteil der Literatur, die diese Vorteile untermauert, stammt bisher aus Tierstudien und kleineren Humanstudien. Das Potenzial ist enorm, doch die Wissenschaft steht noch am Anfang, größere und längerfristige Studien sind notwendig, um die Effekte umfassender zu bestätigen und die Mechanismen im Detail zu verstehen. Viele dieser Untersuchungen waren auf einen Zeitraum von maximal acht Wochen begrenzt, was es statistisch schwieriger macht, langfristig signifikante Veränderungen zu erkennen. Es sei auch angemerkt, dass einige Studien an Stoffwechsel-gesunden Individuen durchgeführt wurden. Es ist denkbar, dass die Vorteile für Menschen mit bereits bestehenden Stoffwechselproblemen noch ausgeprägter ausfallen könnten. Doch die Richtung ist klar: Die Integration bewusster Essenszeitfenster in unseren Alltag birgt spannende Möglichkeiten für eine verbesserte Stoffwechselgesundheit.

Wie sich unser Körper an neue Essensrhythmen gewöhnt – und die Rolle des Hungergefühls.

Ein häufiges Anliegen beim Gedanken an begrenzte Essenszeitfenster ist das Hungergefühl. Viele Menschen berichten anekdotisch, dass Time-Restricted Eating ihnen tatsächlich hilft, das Hungergefühl zu stabilisieren und besser zu kontrollieren. Dies steht im Einklang mit der Idee, dass der Körper sich an einen neuen Rhythmus gewöhnt. Eine neuere Analyse deutet zwar darauf hin, dass die verschiedenen Formen des intermittierenden Fastens, einschließlich TRE, das Hungergefühl im Vergleich zu einer kontinuierlichen Kalorienrestriktion nicht unmittelbar beeinflussen. Doch dies könnte eine Frage der Anpassung sein. Es ist wahrscheinlich, dass der Körper eine gewisse Zeit braucht, um sich auf die physiologischen Veränderungen bei Appetit und Hunger einzustellen. Die Erfahrung zeigt, dass es oft mehrere Tage, manchmal sogar eine Woche oder länger dauern kann, bis sich diese Anpassungen stabilisieren. Daher lautet ein wertvoller Tipp: Wenn Sie TRE ausprobieren möchten, geben Sie Ihrem Körper mindestens eine Woche Zeit, sich darauf einzulassen, bevor Sie es als ungeeignete Strategie abtun. Geduld und Achtsamkeit sind hier Ihre besten Begleiter.

Fazit: Mehr Genuss durch bewusste Zeitfenster?

Die Chrononutrition ist keine kurzfristige Diät, sondern eine Einladung, unsere Beziehung zum Essen neu zu gestalten. Es geht darum, nicht nur *was* wir essen, sondern auch *wann* wir essen, bewusst wahrzunehmen und unseren natürlichen Rhythmen anzupassen. Die wissenschaftlichen Erkenntnisse, auch wenn noch in den Kinderschuhen, zeigen ein vielversprechendes Potenzial für unsere Stoffwechselgesundheit, unser Gewicht und unser allgemeines Wohlbefinden. Indem wir unserem Körper die nötigen Pausen gönnen, ermöglichen wir ihm, sich zu regenerieren und optimal zu funktionieren. Das ist Genuss, der wirkt – ein achtsamer Umgang mit unserer Nahrung, der uns langfristig stärkt und bereichert.

QUELLE: https://www.healthierwithscience.com/nutrition-and-weight-management-course/lesson-12-chrononutrition-the-timing-of-when-we-eat

GESUND & BEWUSST

Darm und Geist: Wie Psychobiotika das seelische Wohlbefinden stärken

Neue Studien beleuchten das Potenzial von Psychobiotika, die Darm-Hirn-Achse positiv zu beeinflussen. Dies könnte neue Wege für die Behandlung von Depressionen und stressbedingten Störungen eröffnen. Die Forschung steht jedoch noch am Anfang vieler Erkenntnisse.

Von **Redaktion Genuss wirkt!** · 2. November 2026 · 4 Min. Lesezeit



In der Welt der Ernährung sprechen wir oft über Nährstoffe, Vitamine und Mineralien. Doch in den letzten Jahren rückt immer stärker ein unsichtbares Ökosystem in den Fokus, das eine erstaunliche Rolle für unser gesamtes Wohlbefinden spielt: unser Darmmikrobiom. Dieses komplexe Zusammenspiel von Milliarden kleiner Helfer in unserem Bauch steht über die sogenannte Darm-Hirn-Achse in einem ständigen Dialog mit unserem Gehirn und beeinflusst damit nicht nur unsere Verdauung, sondern auch unsere Stimmung, unsere Gedanken und sogar unsere psychische Widerstandsfähigkeit.

Die Erkenntnis, dass unser Darm mehr ist als nur eine Verdauungsmaschine, ist nicht neu, gewinnt aber durch die Wissenschaft immer faszinierendere Dimensionen. Insbesondere eine Gruppe von Mikroorganismen, die sogenannten Psychobiotika, zeigt vielversprechende Ansätze, wie wir über eine gesunde Darmflora unser seelisches Gleichgewicht positiv beeinflussen können – ein

spannender Gedanke für alle, denen ein ganzheitliches Verständnis von Gesundheit am Herzen liegt.

Die geheimnisvolle Verbindung: Was ist die Darm-Hirn-Achse?

Unser Gehirn und unser Darm sind weit mehr als nur räumlich miteinander verbunden; sie führen einen ununterbrochenen, komplexen Dialog. Man spricht von der „Darm-Hirn-Achse“, einem bidirektionalen Kommunikationssystem, das über Nervenbahnen wie den Vagusnerv, Hormone, das Immunsystem und chemische Botenstoffe – sogenannte Neurotransmitter – funktioniert. Viele dieser Neurotransmitter, wie etwa Serotonin, werden nicht nur im Gehirn, sondern auch zu einem großen Teil in unserem Darm produziert. Es ist ein faszinierendes Netzwerk, das unser Wohlbefinden maßgeblich mitgestaltet.

Psychobiotika: Kleine Helfer mit großer Wirkung auf die Psyche?

Inmitten dieses komplexen Netzwerks taucht ein relativ neues Konzept auf, das zunehmend an Bedeutung gewinnt: Psychobiotika. Dies sind spezifische Mikroorganismen, die, wenn sie in ausreichender Menge verabreicht werden, einen positiven Effekt auf die psychische Gesundheit ausüben können. Zahlreiche präklinische und klinische Studien haben in den letzten Jahren vielversprechende Hinweise darauf geliefert, dass Psychobiotika das Potenzial besitzen, die Symptome von Depressionen, Ängsten sowie stressbedingten Störungen zu verbessern. Dies öffnet eine neue Perspektive für Menschen, die nach ergänzenden oder primären Wegen suchen, um ihr seelisches Gleichgewicht wiederzufinden.

Wie die Darmflora unser seelisches Wohlbefinden formt

Der Kern der Wirkweise von Psychobiotika liegt in ihrer Fähigkeit, die Zusammensetzung unserer Darmmikrobiota positiv zu beeinflussen. Ein gesundes und vielfältiges Mikrobiom ist wie ein gut orchestriertes Team, das vielfältige Aufgaben erfüllt. Wenn dieses Team durch die Zugabe spezifischer Psychobiotika gestärkt oder wieder ins Gleichgewicht gebracht wird, kann das weitreichende positive Effekte haben.

Die Forschung deutet darauf hin, dass Psychobiotika auf mehreren Ebenen ansetzen:

- Sie können die Produktion wichtiger Neurotransmitter im Darm modulieren, die dann über die Darm-Hirn-Achse Signale an das Gehirn senden.
- Sie haben das Potenzial, Entzündungsprozesse im Körper zu reduzieren. Chronische Entzündungen werden zunehmend mit psychischen Erkrankungen in Verbindung gebracht, und eine Beruhigung dieser Prozesse kann sich positiv auf die Stimmung auswirken.
- Ein weiterer spannender Aspekt ist ihre mögliche Rolle bei der Förderung der Neuroplastizität. Das bedeutet, dass sie die Fähigkeit des Gehirns unterstützen könnten, sich anzupassen, neue Verbindungen zu bilden und so widerstandsfähiger gegenüber Stress und negativen Einflüssen zu werden.

Indem sie diese Mechanismen ansprechen, bieten Psychobiotika eine vielversprechende Möglichkeit, die Verbindung zwischen unserem Darm und unserem Gehirn für ein besseres psychisches Wohlbefinden zu nutzen.

Offene Fragen und der Weg der Forschung

So vielversprechend die bisherigen Erkenntnisse auch sind, so wichtig ist es doch, realistisch zu bleiben. Die Forschung zu Psychobiotika steht noch am Anfang, und viele Fragen harren noch einer Antwort. Es ist ein komplexes Feld, das tieferes Verständnis erfordert, um sein volles Potenzial verantwortungsvoll nutzen zu können.

Dennoch bleiben viele Fragen hinsichtlich des Verständnisses der genauen Wirkmechanismen, der Optimierung von Dosierungen und der langfristigen Wirksamkeit off-

en. Wie genau interagieren die verschiedenen Mikroorganismen miteinander? Welche Stämme sind für welche spezifischen psychischen Herausforderungen am effektivsten? Und in welcher Konzentration sollten sie eingenommen werden, um einen nachhaltigen Effekt zu erzielen? Diese komplexen Wechselwirkungen zwischen Mikroorganismen, Entzündungsfaktoren und der Neuroplastizität erfordern weitere intensive Forschung, um Psychobiotika gezielt und sicher als primäre oder ergänzende Interventionen in der psychischen Gesundheitsversorgung einsetzen zu können.

Ein ganzheitlicher Blick auf unser Wohlbefinden

Die Forschung zu Psychobiotika eröffnet uns eine faszinierende neue Dimension im Verständnis der psychischen Gesundheit. Sie erinnert uns daran, dass unser Körper ein komplexes, vernetztes System ist, in dem Darm und Gehirn untrennbar miteinander verbunden sind. Auch wenn noch viele Forschungsarbeiten nötig sind, um die genauen Zusammenhänge vollständig zu entschlüsseln, bieten Psychobiotika bereits heute eine spannende Perspektive, wie wir durch eine bewusste Pflege unserer Darmflora einen wichtigen Beitrag zu unserem seelischen Wohlbefinden leisten können. Es ist ein wunderbarer Gedanke, dass der Weg zu mehr innerer Balance auch durch unseren Bauch führen könnte – eine genussvolle und nachhaltige Ernährung wird damit einmal mehr zu einem Fundament für unser gesamtes Leben.

QUELLE: https://www.kup.at/journals/summary/15508.html

Genuss wirkt!

Weil gute Ernährung den Unterschied macht.

ÜBER DIESE AUSGABE

Genuss wirkt! ePaper — Wochenausgabe KW 45/2026
Redaktionsschluss: 8. November 2026
Automatisch generiert aus den Artikeln der Kalenderwoche 45.

REDAKTION

Chefredakteur: Josef von Streunington
Herausgeber: WIRKT-Magazine
E-Mail: redaktion@genuss-wirkt.de

ABONNEMENT

Das ePaper erscheint wöchentlich und ist kostenlos.
Alle Artikel online: https://genuss-wirkt.de

HINWEIS

Alle Artikel unter https://genuss-wirkt.de in voller Länge verfügbar.

Bildung wirkt!
bildung-wirkt.de

Verantwortung wirkt!
verantwortung-wirkt.de

Genuss wirkt!
genuss-wirkt.de