

PRESSEINFORMATION

Wiener Neudorf, 15. September 2026

Vom Gesunden Boden zum guten Bauchgefühl: Ja! Natürlich startet Forschungsk Kooperation zum Mikrobiom

- Vom Bio-Boden bis zum guten Bauchgefühl: Vielfalt am Feld und am Teller trägt zur Darmgesundheit bei
- 71 Prozent haben laut einer Umfrage noch nie von der Empfehlung gehört, rund 30 unterschiedliche pflanzliche Lebensmittel pro Woche zu essen.
- Nur vier Prozent der Befragten geben an, tatsächlich 30 oder mehr unterschiedliche pflanzliche Lebensmittel pro Woche zu konsumieren.
- Forschungsk Kooperation: Neue wissenschaftliche Methoden machen Untersuchung komplexer Gemeinschaften von Mikroorganismen möglich

Ja! Natürlich macht den Zusammenhang vom Boden über eine vielfältige Bio-Ernährung bis zum Darmmikrobiom sichtbar und startet Forschungsk Kooperation mit Mikrobiomforscherin Univ.-Prof. Dr. Gabriele Berg.

Was haben gesunde Böden mit unseren Lebensmitteln und letztlich mit unserem Darm zu tun? Ja! Natürlich beschäftigt sich seit mehr als 30 Jahren mit der Grundlage unserer Lebensmittel: biologischer Landwirtschaft, lebendigen Böden und Biodiversität. Nun richtet Österreichs Bio-Pionier den Blick auf eine weitere, unsichtbare Ebene: das Mikrobiom. Gemeinsam mit der renommierten Mikrobiomforscherin Univ.-Prof. Dr. Gabriele Berg zeigt Ja! Natürlich, warum es sich lohnt, den Weg des Mikrobioms vom Boden über unsere Lebensmittel bis zum Darm genauer zu betrachten.

Vom gesunden Boden bis zum Darmmikrobiom

Gesunde Böden sind die Grundlage für den Anbau nährstoffreicher Lebensmittel und für Biodiversität in der Landwirtschaft. Dass das Thema Darmgesundheit und der Zusammenhang mit einem gesunden Boden immer mehr in den Fokus der Österreicher:innen rückt, zeigt eine aktuelle

Befragung* im Auftrag von Ja! Natürlich: **84 Prozent stimmen zu, dass gesunde, humusreiche Böden eine wichtige Grundlage für nährstoffreiche Lebensmittel sind.**

Gleichzeitig rückt die Darmgesundheit immer stärker ins Bewusstsein: **Für 81 Prozent der Befragten ist sie wichtig für das persönliche Wohlbefinden. Auch als Ernährungsthema stößt Darmgesundheit auf besonders großes Interesse: Mit 91 Prozent liegt sie unter den abgefragten Ernährungstrends an erster Stelle.**

„Gesunde, lebendige Böden schaffen die Basis für Biodiversität und vielfältige Lebensmittel“, erklärt Klaudia Atzmüller, Geschäftsführerin von Ja! Natürlich. „Gleichzeitig wissen wir, welche große Bedeutung Ernährung und Darmgesundheit für unser Wohlbefinden haben. Für uns ist es deshalb konsequent, noch genauer hinzusehen: Was passiert auf dem Weg vom Boden über die Pflanze und das Lebensmittel bis zu uns Menschen und welche Rolle spielen dabei die unterschiedlichen Mikrobiome?“ Denn Boden, Pflanzen, Lebensmittel und auch der menschliche Darm sind Lebensräume für Mikroorganismen und besitzen jeweils eigene Mikrobiome. Welche Verbindungen zwischen diesen mikrobiellen Lebensräumen bestehen, rückt erst seit vergleichsweise kurzer Zeit stärker in den Fokus der Forschung.

Bio-Ernährung: Vielfältig in jeder Hinsicht

Für Ja! Natürlich bedeutet eine ausgewogene Bio-Ernährung Vielfalt auf mehreren Ebenen. Dazu gehört eine abwechslungsreiche Auswahl unterschiedlicher Lebensmittel ebenso wie ihre Zusammensetzung – etwa Gemüse und Obst, Hülsenfrüchte, Vollkornprodukte und Ballaststoffe, proteinreiche oder fermentierte Lebensmittel, Öle, Nüsse und Samen. Doch Vielfalt endet nicht bei dem, was wir am Teller sehen: Auch Lebensmittel selbst beherbergen eine Vielfalt an für das Auge unsichtbaren Mikroorganismen. Wie dieses Mikrobiom zusammengesetzt ist, kann unter anderem von Sorte, Umwelt, Anbau oder Verarbeitung beeinflusst werden. Gerade deshalb spielt auch die Herkunft der Lebensmittel bzw. der Boden, in dem die Lebensmittel wachsen, eine entscheidende Rolle.

Vielfalt ist gefragt

Die aktuelle Befragung zeigt gleichzeitig, dass beim Bewusstsein für Ernährungsvielfalt noch Potenzial besteht: **71 Prozent haben noch nie von der Empfehlung gehört, rund 30 unterschiedliche pflanzliche Lebensmittel pro Woche zu essen.** Die Idee dahinter: Eine möglichst große Vielfalt an Gemüse, Obst, Hülsenfrüchten, Vollkorn, Kräutern, Nüssen und Samen bringt nicht nur Abwechslung auf dem Teller, sondern unterstützt auch die Vielfalt unseres Darmmikrobioms. **Nur vier Prozent der Befragten geben an, tatsächlich 30 oder mehr unterschiedliche pflanzliche Lebensmittel pro Woche zu konsumieren.**

Gleichzeitig wünschen sich die Menschen entsprechende Auswahlmöglichkeiten: **86 Prozent ist eine gute Auswahl an Gemüse und Obst im Lebensmittelhandel wichtig.**

„Für uns bedeutet mehrwertvolle Bio-Ernährung deshalb Vielfalt in jeder Hinsicht“, so Atzmüller. „Es geht darum, was und wie abwechslungsreich wir essen, aber auch darum, wo unsere Lebensmittel herkommen und wie sie erzeugt werden. Ja! Natürlich setzt bereits früh an: bei gesunden Böden, natürlichen Kreisläufen und Biodiversität.“ Wie konkret diese unsichtbare Vielfalt in unseren Lebensmitteln steckt, zeigt die Forschung von Dr. Berg am Beispiel Apfel: Mikroorganismen finden sich keineswegs nur auf der Schale, sondern zu einem großen Teil auch im Fruchtfleisch und Kerngehäuse. Gleichzeitig zeigen die Untersuchungen, dass die Zusammensetzung des Apfelmikrobioms von verschiedenen Faktoren geprägt wird. Der Apfel zeigt, was mit bloßem Auge verborgen bleibt: Lebensmittel bringen neben ihren Nährstoffen auch eine eigene mikrobielle Vielfalt mit.

Das unsichtbare Leben in unseren Lebensmitteln

„Die Mikrobiomforschung ist ein noch junges Forschungsfeld. Erst neue wissenschaftliche Methoden ermöglichen uns heute, diese komplexen Gemeinschaften von Mikroorganismen in einer Tiefe zu untersuchen, die früher so nicht möglich war“, erklärt Univ.-Prof. Dr. Gabriele Berg von der TU Graz. „Besonders spannend ist das Darmmikrobiom: Jeder Mensch trägt eine ganz individuelle mikrobielle Gemeinschaft in sich, die von vielen Faktoren geprägt wird – von unserer Umwelt und unserem Lebensstil bis hin zu den Menschen, mit denen wir zusammenleben. Vieles deutet darauf hin, dass die Vielfalt und Zusammensetzung unseres Darmmikrobioms für unsere Gesundheit eine wichtige Rolle spielen. Umso spannender ist die Frage, welche Rolle unsere Lebensmittel in diesem komplexen Zusammenspiel spielen. Genau hier steht die Forschung in vielen Bereichen noch am Anfang.“

Welche Faktoren das Mikrobiom prägen – etwa Boden, Sorte, Anbau, Umwelt oder Verarbeitung - und wie die unterschiedlichen mikrobiellen Lebensräume zusammenhängen, ist Gegenstand aktueller Forschung.

Ja! Natürlich startet Mikrobiom-Forschung

Genau an diesen offenen Fragen setzt die neue Forschungskooperation zwischen Ja! Natürlich und Univ.-Prof. Dr. Gabriele Berg an. Ausgewählte Ja! Natürlich Lebensmittel sollen wissenschaftlich untersucht werden, um besser zu verstehen, welche mikrobielle Vielfalt sie aufweisen und wodurch diese beeinflusst wird.

Im Fokus des Forschungsprojekts steht die Frage, wie unterschiedliche landwirtschaftliche

Anbaumethoden die Mikrobiome entlang der Lebensmittelproduktionskette prägen – vom Boden über frische Erzeugnisse bis hin zu fermentierten Lebensmitteln. Dabei werden die einzelnen Stufen nicht isoliert betrachtet, sondern miteinander verknüpft. So soll besser verstanden werden, welche Rolle landwirtschaftliche Praktiken für die mikrobielle Vielfalt unserer Lebensmittel spielen. „Für uns ist diese Forschungskooperation die logische Weiterentwicklung unserer Arbeit“, so Atzmüller. „Wir beschäftigen uns seit Jahren mit gesunden Böden, Biodiversität und Vielfalt. Die Mikrobiomforschung eröffnet uns jetzt eine neue, bislang weitgehend unsichtbare Ebene unserer Lebensmittel. Wir wissen noch längst nicht alles über diese Zusammenhänge, aber wir wollen dazu beitragen, sie besser zu verstehen.“

*Quelle: INTEGRAL, Onlinebefragung im Auftrag von Ja! Natürlich, n=1.000 Personen zwischen 18 und 75 Jahren in Österreich, Befragungszeitraum 18.–26. August 2026.

Bilder:

01: Klaudia Atzmüller und Dr. Gabriele Berg

02: Klaudia Atzmüller

03: Klaudia Atzmüller und Dr. Gabriele Berg

04: Simon Kotvojs und Margit Fensl

Bildcredits: Ja! Natürlich, Christian Dusek Abdruck zu PR-Zwecken honorarfrei.

Über Ja! Natürlich

Vor mehr als 30 Jahren begann die Erfolgsgeschichte von Österreichs Bio-Pionier, die heute eine Produktpalette von über 1.100 Produkten umfasst. Die REWE Group Eigenmarke steht für Produkte aus biologischer Landwirtschaft, hochwertige Qualität, bester Geschmack, vollkommene Transparenz und das Wirtschaften im Einklang mit der Natur. Das alles hat oberste Priorität. Denn Ja! Natürlich bedeutet Genuss mit Verantwortung: Verantwortung gegenüber Mensch, Tier und Umwelt – aber auch Verantwortung gegenüber Österreichs biologisch wirtschaftenden LandwirtInnen. Deshalb leistet die Bio-Marke auch einen wesentlichen Beitrag zu deren Förderung: Sie garantiert den Bio-Bäuerinnen und -Bauern eine sichere Abnahme und honoriert den Mehraufwand der biologischen Landwirtschaft mit den höchsten Bio-Zuschlägen des Landes. Unter dem Motto „Bio in Hülle und Fülle“ setzt Ja! Natürlich seit einigen Jahren auf Green Packaging und damit neue Maßstäbe, was umweltschonende Verpackungen angeht. Ja! Natürlich ist bei BILLA, BILLA PLUS, BIPA, ADEG und SUTTERLÜTY erhältlich.

Weitere Informationen unter www.janatuerlich.at und auf <http://magazin.janatuerlich.at/>.

Rückfragehinweis:

REWE International AG

Team Media Relations

Tel.: +43 2236 600 5261

E-Mail: mediarelations@rewe-group.at

