**Natürlich fermentiert: Mit Heumilch-Produkten die Darmgesundheit unterstützen**

*Immer mehr Menschen achten darauf, was ihrem Bauch guttut – im wahrsten Sinne des Wortes. Ein Blick auf aktuelle Ernährungstrends zeigt: Fermentierte Lebensmittel erleben ein echtes Comeback. Sie verbinden Tradition, natürlichen Geschmack und wertvolle Inhaltsstoffe, die den Körper auf vielfältige Weise unterstützen.*

Fermentation ist eine der ältesten Methoden, um Lebensmittel haltbar zu machen. Heute schätzen wir sie aber vor allem wegen ihrer Wirkung auf Wohlbefinden und Darmgesundheit. Bei Joghurt, Sauerkraut, Kimchi oder Topfen sorgen Mikroorganismen dafür, dass Lebensmittel bekömmlicher werden und ein intensiveres Aroma entwickeln.  
Der Nutrition Hub Trendreport 2025 bestätigt diese Entwicklung: Fermentiertes Essen steht für bewussten Genuss, Nachhaltigkeit und funktionelle Ernährung. Viele Menschen suchen nach natürlichen Produkten, die ihnen im Alltag guttun – und Fermentation passt ideal dazu.

**Milchsäurebakterien – kleine Helfer für den Darm**Ein besonders spannender Teil der Fermentation ist die Milchsäuregärung. Dabei wandeln natürliche Milchsäurebakterien den Zucker in Lebensmitteln in Milchsäure um. Dadurch entstehen nicht nur neue Geschmacksnuancen und eine angenehme Konsistenz, sondern auch Lebensmittel, die dem Körper wertvolle Unterstützung bieten.

Milchsäurebakterien erfüllen im menschlichen Darm wichtige Aufgaben erklärt Dr. med Matthias Riedl im Podcast „Mein Weg zur gesunden Ernährung“: Sie produzieren kurzkettige Fettsäuren, die unter anderem für die Funktion unserer Nervenzellen von Bedeutung sind, und helfen der Immunabwehr dabei, schädliche Keime abzuwehren. Werden sie zusätzlich über fermentierte Lebensmittel aufgenommen, kann das den eigenen Bakterienbestand im Darm stärken. Das wirkt sich positiv auf die Verdauung aus, kann die Darmschleimhaut unterstützen und die Energiegewinnung in der Leber anregen. Insgesamt fördern Milchsäurebakterien eine gesunde Darmflora, stärken das Immunsystem und tragen dazu bei, dass fermentierte Produkte als besonders bekömmlich gelten. Kein Wunder also, dass rund ein Drittel unserer Lebensmittel durch Fermentationsprozesse entsteht.

**So integrierst du fermentierte Heumilch-Produkte in den Alltag**Viele beliebte Milchprodukte wie Joghurt, Sauerrahm, Käse oder Skyr entstehen durch Milchsäuregärung – und Heumilch bietet dafür die ideale Grundlage. Sie liefert wertvolles Kalzium für Knochen und Muskeln und enthält im Vergleich zu herkömmlicher Milch sogar doppelt so viele Omega-3-Fettsäuren, wie eine Studie der Universität für Bodenkultur belegt. Damit eignen sich Produkte aus Heumilch hervorragend als Baustein einer darmfreundlichen, ausgewogenen Ernährung.

Und sie lassen sich ohne Aufwand in den Alltag integrieren: ein cremiges Joghurt mit Früchten am Morgen, ein Löffel Sauerrahm im Dressing, ein Stück Käse zur Jause oder ein Glas Buttermilch zwischendurch. Schon kleine Mengen können viel bewirken und den Darm täglich unterstützen.  
Fermentierte Lebensmittel verbinden Tradition, Geschmack und gesundheitlichen Nutzen, dazu passen Heumilch-Produkte perfekt. Sie sind natürlich hergestellt, reich an wertvollen Inhaltsstoffen und eignen sich ideal für eine ausgewogene Ernährung.

**Über die Heumilch**   
Die ARGE Heumilch ist die Nummer 1 bei der Erzeugung und Vermarktung von Heumilch in Europa. Die Mitglieder der ARGE arbeiten nach einem strengen Regulativ, dessen Einhaltung von unabhängigen, staatlich zertifizierten Stellen kontrolliert wird. Nur Produkte mit dem Heumilch-Logo erfüllen diese sehr strengen Bestimmungen. Die besondere Wirtschaftsweise wurde 2016 mit dem EU-Gütesiegel g.t.S. – garantiert traditionelle Spezialität – für Kuhmilch und 2019 für Schaf- und Ziegenmilch ausgezeichnet. Heumilch g.t.S. steht für einen besonderen Schutz für noch mehr Qualität und Unverfälschtheit. In Europa erfüllen weniger als 3 % der erzeugten Milch die Kriterien der Heumilch. Heuwirtschaft wurde 2024 von der Ernährungs- und Landwirtschaftsorganisation der Vereinten Nationen (FAO) als landwirtschaftliches Kulturerbe von globaler Bedeutung anerkannt.

Die ARGE Heumilch im Internet: [www.heumilch.com](http://www.heumilch.com); [www.facebook.com/heumilch.at](http://www.facebook.com/heumilch.at); sowie [www.instagram.com/heumilch](http://www.instagram.com/heumilch)

**Kontakt:**

Sven Kleber  
clavis Kommunikationsberatung GmbH  
T: 0664 2054178  
E: [sven.kleber@clavis.at](mailto:sven.kleber@clavis.at)