



© peterschreiber.media / iStock / Getty Images

Gesund *naschen*

Schokoholics haben es schon längst gewusst: An ihrem Liebling ist eine ganze Menge Gutes dran und drin. Die Forschung gibt ihnen Recht. **Schokolade** hebt allerdings nicht nur die Stimmung und macht glücklich.

Wer sich jedoch die „zarteste Versuchung“ tafelfeise einverleibt, tut sich und seiner Gesundheit wahrlich nichts Gutes. Denn ganz klar zu hoch sind der Fett- und damit der Kaloriengehalt. In Maßen genossen – so ein oder zwei Rippchen am Tag – ist Schokolade jedoch überaus gut für unsere Gesundheit.

Die Speise der Götter Um den Kakao ranken sich viele Mythen. Unter anderem erzählen sie von seiner himmlischen Herkunft als „Speise der

Götter“. Weshalb der botanische Name des Kakao auch „Theobroma“, zu Deutsch Götterspeise, lautet. Bei den Ureinwohnern Mexikos, der ursprünglichen Heimat des Kakaobaumes, dienten Kakaobohnen als Grundlage eines schäumenden, scharfen und gesalzenen Getränks: Kakahuatl, eine bis heute beliebte, für europäische Gaumen allerdings ungewöhnliche Zubereitung. Mit Maismehl und Honig vermischt und plattgewalzt wurde Kakaopulver zu Xocolatl – dem Urahn unserer heutigen Schokolade. Deren Name verweist also noch immer auf die aztekische Herkunft.

Mit den Konquistadores kam die Kakaobohne schließlich nach Europa. Hier diente sie damals weniger der Stimulation des Geistes und Leistungsfähigkeit als vielmehr der sexuellen Lust: Kakao war ein hochbegehrtes Liebesmittel. So schreibt der britische Botaniker William Cole (1626 - 1692) über die heiße Schokolade: „Von wunderbarer Wirkung für die Zeugung von Kindern; sie regt nicht nur Venus heftig an, sondern bewirkt bei Frauen auch die Empfängnis“. Bei so viel Erotik ließ die Missbilligung seitens der Kirche nicht lange auf sich warten. Bis weit ins 17. Jahrhundert hinein vermutete man im

Kakao eine „Versuchung des Teufels“. Angesichts dessen ist es umso pikanter, dass die süße Variante des Kakao, wie wir ihn heute kennen, auf ein Rezept spanischer Nonnen aus dem 16. Jahrhundert zurückgeht.

Genießen mit Mehrwert Nun aber dazu, was Schokolade so gesund macht: Der Grund dafür sind die Flavonoide und Polyphenole, die im Kakao enthalten sind. Diese sekundären Pflanzenstoffe stecken auch in Rotwein und grünem Tee, die beide bekanntlich ebenso reichlich um die Erhaltung unserer Gesundheit bemüht sind.

Flavonoide und Polyphenole senken den Gehalt an schädlichem LDL-Cholesterin im Blut und wirken sich bei erhöhtem Blutdruck positiv aus. Zudem vermindern sie das Risiko für Schlaganfall und Herzinfarkt und können entzündliche Prozesse hemmen. Darüber hinaus entfalten die Pflanzenstoffe auch ausgeprägte antioxidative Eigenschaften, reduzieren also die schädlichen Effekte freier Radikale.

Süßer Stimmungsmacher Kakao-Bohnenpulver in seiner festen Form kann unser seelisches Wohlbefinden spürbar steigern – und das im Handumdrehen. Mittlerweile ist das auch wissenschaftlich erwiesen: In Schokolade, so das Ergebnis der Forschung, steckt die perfekte Wirkstoffkombination, um die Produktion unserer Glücksboten anzuregen.

Hauptsächlich dafür verantwortlich zeichnet Theobromin, der Hauptwirkstoff im Kakao. Dieser hat eine eindeutig stimmungsaufhellende, anregende und wohltuend-stimulierende Wirkung. Kein Wunder, denn Theobromin löst die Freisetzung unserer körpereigenen Luststoffe, der Endorphine aus. Das gelingt auch einem anderen Kakaostoff, dem Phenethylamin. Das schüttet unser Gehirn auch in Kaskaden ins Blut, wenn wir über beide Ohren verliebt sind. Genau dieses tolle Gefühl suchen jene, die sich das süße Glück auf der Zunge zergehen lassen. Nicht umsonst schnell die Lust auf Schokolade in Zeiten des Trübsinns, so auch

bei Liebeskummer, signifikant in die Höhe. Noch ein Schokoluststoff ist das Anadamid, es steigert unser Glücks- und Lustempfinden. Die in Schokolade enthaltenen Mengen sind allerdings so gering, dass keinerlei Suchtgefahr besteht. Was die Stimmung ebenso hebt, sind die Fette in der Schokolade. Sie führen wie das Theobromin zur Ausschüttung von Endorphinen – mit den erwähnten angenehmen Effekten. Zucker wiederum bewirkt, dass Tryptophan besser ins Gehirn gelangt und dort die Serotoninbildung anregt.

Unsere Darmbakterien lieben sie auch Wie Ernährungswissenschaftler feststellten, finden Bifido-Bakterien und Milchsäurebakterien – die Guten in unserer Darmflora – dunkle Schokolade ebenfalls ganz prima. Diese Vorliebe macht sich bestens für uns. Denn worauf es die einzelligen Naschkatzen abgesehen haben, sind die Flavonoide und Polyphenole im Kakao. Diese relativ großen Moleküle wandeln sie in kleinere um. Damit können sie besser vom Körper aufgenommen werden und ihre wichtigen antioxidativen Wirkungen entfalten. Auf diese Weise tragen die Darmbakterien mit dazu bei, dass die zarte Versuchung so gesund für uns ist.

Leckere Vitamin-D-Quelle Vitamin D entpuppt sich immer mehr als essenzieller Mikronährstoff für die Gesundheit. Doch bei vielen Menschen ist er inzwischen Mangelware. Eine bislang kaum bekannte Quelle sind Kakao und kakaohaltige Lebensmittel: Sie enthalten nennenswerte Mengen des wichtigen Vitamins. Den höchsten Gehalt haben Kakaobutter und dunkle Schokolade.

Dunkel soll sie sein Über all diese guten Nachrichten können sich besonders die Liebhaber von Bitterschokolade freuen – je dunkler die süße Medizin, desto wirksamer ist sie. Denn je höher der Kakaogehalt, desto mehr Flavonoide und Polyphenole liefert uns die Schoko. Weshalb Milchsokolade oder weiße Schokolade im Dienst der Gesundheit wenig empfeh-

lenswert sind. Zumal in diesen Schokolosorten nicht nur weniger der guten Kakaostoffe, sondern mehr Fett enthalten sind und in Folge mehr Kalorien. Und, je mehr Milch in einer Schokolade steckt, desto schlechter können die guten Schokostoffe in den Körper aufgenommen werden. Den gleichen Effekt zeitigt übrigens auch ein Glas Milch. Weshalb man zu dunkler Schokolade im gleichen Zeitraum möglichst keine Milch trinken sollte. Wissenschaftler gehen davon aus, dass sich zwischen den Stoffen im Kakao und bestimmten Eiweißstoffen der Milch Komplexe bilden. Diese können nicht in die Blutbahn aufgenommen werden und sind somit für den Körper nicht zu verwerfen.

So kann man sich fragen, ob ein italienischer Schokoladenfabrikant die Gesundheit seiner Kundschaft im Auge hatte, als er vor Jahren seine Marke namens „Puro“ auf den Markt brachte. Die Kreation besteht aus 100 Prozent Kakao. Sonst nichts, nicht einmal Zucker – bittere Medizin aus der Süßwarenabteilung. ■

*Birgit Frohn,
Diplombiologin und
Medizinjournalistin*

Aber bitte mit Kakaobutter

Für schönes Aussehen und zarten Schmelz bedarf eine Schokolade hochwertiger Fette – nämlich die aus Kakaobutter. Diese steckt jedoch leider nur noch in wenigen Tafeln. Denn seit Inkrafttreten der sogenannten Kakaoverordnung von 2003 dürfen neben dem guten Fett der Kakaobohne auch andere Pflanzenfette in die Schokolade wandern. Das nutzen die Hersteller gern aus, schließlich sind beispielsweise Shea-Butter oder Palmöl deutlich billiger als Kakaobutter. Wer Schokolade gesundheitsbewusst genießen möchte, sollte das Etikett der „Götterspeise“ aufmerksam lesen und sie nur dann vernaschen, wenn er Kakaobutter unter den verwendeten Zutaten entdeckt.