



»Macht Schokolade süchtig?«

Das süße Verlangen

Die Lust auf Schokolade bringt insbesondere Frauen immer wieder in Gewissenskonflikte. Aber wieso gerade Frauen? Und was ist Schokolade eigentlich – nur ein kalorienreiches Lebensmittel, eine Droge oder sogar ein Arzneimittel?

Kennen Sie das auch? Das Sofa ist kuschelig, der Film spannend, eigentlich ein perfekter Abend, wenn da nicht ständig die quälende Frage wäre, ob Sie sich noch ein weiteres Stückchen Schokolade gönnen dürfen oder nicht? Dabei existiert kein anderes Nahrungsmittel, das so häufig Gegenstand von Essbegierden ist wie Schokolade, die etwa die Hälfte aller Essgelüste ausmacht. Einige Symptome der Schokoladenlust wie das durch nichts anderes stillbare Verlangen oder leichte Entzugserscheinungen ähneln dabei denen einer Sucht, sodass besonders stark betroffene Personen gelegentlich schon als „Schokoliker“ bezeichnet wurden. Was aber ist eigentlich das Besondere an Schokolade?

Kakao, die Basis einer jeden Schokolade, wurde ursprünglich von den frühen Hochkulturen Mittelamerikas, den Inkas, Mayas und Azteken, kultiviert und war als „göttliches Geschenk“ nur den Reichen und Mächtigen zugänglich. Dies blieb lange auch in Europa so, nachdem die Spanier im Jahre 1520 Kakao aus der neuen in die alte Welt importiert hatten. Schon damals hat die besondere Wirkung der Pflanze ihre Konsumenten in ihren Bann gezogen: Schokolade galt als Aphrodisiakum, ihr Genuss beruhigt und vermag glücklich zu machen, kann bestimmten Depressionen und De-

menzen entgegen- und akut angstlösend wirken und bei manchen Frauen Symptome des Prämenstruellen Syndroms (PMS) lindern. Wie bei vielen pflanzlichen Nahrungsmitteln ist auch in Kakao eine Mischung verschiedenster chemischer Substanzen enthalten und aus deren Kenntnis lassen sich zumindest einige Erklärungsansätze für die oben beschriebenen Wirkungsweisen ableiten:

Zum einen enthält Kakao biogene Amine wie Tyramin oder Phenylethylamin, welche die Wirkung von Dopamin (DA) und Noradrenalin steigern können. Insbesondere die Wirkung auf DA, das körpereigene Belohnungssystem, könnte einerseits das Glücksgefühl erklären, das Schokolade bereitet, andererseits aber auch den positiven Effekt auf Altersdemenz: So konnte in alternden Ratten durch Kakaodiät eine Stabilisierung des DA-Spiegels mit einhergehenden verbesserten kognitiven Leistungen gezeigt werden, in jungen Ratten wurde sogar ein erhöhter DA-Spiegel in verschiedenen, für Lernen und Gedächtnis relevanten Hirnregionen nachgewiesen. Zum anderen könnte auch das enthaltene Koffein derartige Wirkungen erklären (vgl. PTA 12/2009, S. 12). Auch dem Anandamid ähnliche Substanzen, die auf Cannabinoid-Rezeptoren wirken, wären in der Lage, die Aktivität des dopaminergen Systems zu potenzieren. Schließlich könnte der sehr hohe Magnesiumgehalt des Kakaos (520 mg pro 100 g) den Magnesiummangel während des PMS ausgleichen und somit sowohl die lindernde Wirkung als auch den Heißhunger auf Schokolade gerade in dieser Zeit erklären.

Zusammengenommen scheint Schokolade sich also über eine Fülle verschiedenster Mechanismen positiv auf unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden auszuwirken, sodass trotz des hohen Zucker- und Fettgehalts das eine oder andere Stück extra sicher guten Gewissens verzehrt werden kann – das kennen Sie sicher auch ... ■

ZUR PERSON

Prof. Dr. Holger Schulze

Hirnforscher
Holger.Schulze@uk-erlangen.de

Prof. Dr. Schulze ist Leiter des Forschungslabors der HNO-Klinik der Universität Erlangen-Nürnberg sowie auswärtiges wissenschaftliches Mitglied des Leibniz-Instituts für Neurobiologie in Magdeburg. Seine Untersuchungen zielen auf ein Verständnis der Neurobiologie des Lernens und Hörens.

www.schulze-holger.de