



Kakao & Schokolade

„Schokolade ist mein Lieblingsgemüse“ – Dieser bemerkenswerte Satz stammt von Beatrice Golomb, Forscherin an der University of California. Tatsächlich wurden in den vergangenen Jahrzehnten etliche Studien zu gesundheitsförderlichen Inhaltsstoffen bzw. Effekten von Kakao/Schokolade veröffentlicht. Dabei ist die Verwendung im ernährungswissenschaftlichen bzw. medizinischen Kontext gar nicht so neu: Kakao gelangte im 16. Jahrhundert von Mittelamerika nach Europa; im 19. Jahrhundert wurden Kakao- bzw. Schokoladenprodukte in Apotheken als sog. „Sanitätsschokoladen“ verkauft – sie sollten angeblich u.a. bei Verdauungsproblemen, Müdigkeit und Hautkrankheiten helfen.

Unser Tipp: Kakao & Schokolade (in Maßen)

Der regelmäßige Genuss von Kakao bzw. vorwiegend dunkler Schokolade in Maßen kann diverse gesundheitsförderliche Effekte haben. Wichtig: Es sollte sich um dunkle Schokolade handeln; in der beliebten Milkschokolade (enthält viel Zucker, Milchpulver und Lecithin) ist nur noch ein kleiner Bruchteil der „gesunden“ Inhaltsstoffe vorhanden. Forscher vermuten, dass die in Schokolade enthaltenen Catechine den Stoffwechsel anregen. Catechine sind Flavonoide, die auch in Grün- und Schwarztee vorkommen und erwiesenermaßen Entzündungen vorbeugen, Bakterien abtöten und Stresshormone reduzieren können. Flavonoide gelten gemeinhin als Antioxidantien, welche in den Körperzellen freie Radikale unschädlich machen und zusätzlich blutdrucksenkende Wirkung haben könnten. Doch nicht nur das: Eine Untersuchung der Harvard Medical School gibt Anlass zu der Vermutung, dass durch den Verzehr naturbelassenen Kakaos das Risiko für Krebs, Diabetes, Schlaganfall und Herzinfarkt um bis zu 90% gesenkt werden kann: Die in Panama beheimateten Kuna-Indianer sind außergewöhnlich gesund; die erwähnten Krankheitsbilder tauchen bei ihnen nur zu 10% auf. Sie kennen auch keinen Bluthochdruck bzw. altersbedingten Blutdruckanstieg. Genetische Gründe konnten die Forscher ausschließen; vielmehr sind die Ernährungsgewohnheiten der Indianer ausschlaggebend: 40 Tassen Kakao (mit heißem Wasser) werden durchschnittlich pro Woche getrunken.

Übrigens:

Verschiedene aktuelle Untersuchungen und Interventionsstudien deuten auf vielfältige gesundheitsförderliche Wirkungen von Kakao/Schokolade hin. Aufgrund der umfangreichen Datenlage und Informationsbreite wurde in dieser Kneipp-Gesundheitsvisite nur ein Teil der (möglichen) Effekte erwähnt. Ein kleines Beispiel zur Veranschaulichung: Die Kakaobohne hat mehr als 700 Inhaltsstoffe; davon konnten bereits über 200 von ihnen positive Wirkungen zugeschrieben werden.

Ihr Gesundheitsexperte des Kneipp-Bund e.V.

Dr. med. Dr. Bernhard Uehleke

Abt. Naturheilkunde - Charité Berlin

Kontakt:

Kneipp-Verein Donauwörth e.V. Jennisgasse 6 | 86609 Donauwörth | Tel. 0906.244 442 | Fax 7001257

vorstand@kneipp-verein-donauwoerth.de | <http://www.kneipp-verein-donauwoerth.de>