

Medienmitteilung

Bern, 7. April 2014 / PW / hac

Schwarze Schokolade hilft gegen Stress

Wer vor einem öffentlichen Auftritt eine halbe Tafel schwarzer Schokolade isst, senkt den Stresspegel des Körpers. Das haben Forschende der Universitäten Bern und Zürich und des Inselspitals herausgefunden. Vermuteter Grund: Kakaoteile hemmen Stresshormone.

Kardiovaskuläre (Herz-Kreislauf-) Erkrankungen sind die häufigste Todesursache in den Industrieländern. Kurzer, heftiger Stress kann einen akuten Herzinfarkt auslösen. Aus der Forschung weiss man, dass der Konsum schwarzer Schokolade vor Herzerkrankungen schützt aufgrund bestimmter Kakaobestandteile, der sogenannten Kakao-Flavonoide. Warum das so ist, ist erst teilweise erforscht. Nun hat eine Forschungsgruppe unter der Leitung von Prof. Dr. Petra H. Wirtz vom Institut für Psychologie der Universität Bern erstmals beim Menschen eine entsprechende Untersuchung durchgeführt. Die Studie wurde soeben in der renommierten kardiologischen Fachzeitschrift «Journal of the American College of Cardiology (JACC)» publiziert.

Getürkte Schokolade, fingiertes Vorstellungsgespräch

In einer Placebo-kontrollierten Studie ass die eine Hälfte der Probanden – gesunde Männer zwischen 20 und 50 – eine halbe Tafel schwarzer Schokolade mit hohem Flavonoid-Gehalt. Die andere Hälfte erhielt eine Placebo-Schokolade ohne Flavonoide. Nach zwei Stunden wurden die Versuchsteilnehmer einem standardisierten Stresstest unterzogen: ein fingiertes Vorstellungsgespräch mit freier Rede und Kopfrechnen vor einem Gremium von zwei Prüfenden in weissem Kittel. Dieser zehninütige Test löst zuverlässig eine akute körperliche Stressreaktion mit Ausschüttung von Stresshormonen aus.

Flavonoide vs. Stresshormone

Vor dem Stresstest und bis zu einer Stunde danach wurden wiederholt Stresshormone gemessen, die von der Nebenniere sowie vorwiegend in zentralen Teilen des Körpers wie dem Gehirn freigesetzt werden. Gemessen wurden ferner der Flavonoid-Spiegel im Blut und die persönliche Einschätzung des Stress-Ausmasses durch die Probanden. Resultat: Wer echte schwarze Schokolade gegessen hatte, wies einen schwächeren Anstieg der

Nebennieren-Stresshormone Cortisol und Adrenalin aus als die Placebo-Gruppe. Je höher die Flavonoid-Spiegel im Blut, desto geringer war der Stresshormonanstieg. Bei den anderen Stresshormonen und der psychologischen Stressbewertung zeigten sich hingegen keine Unterschiede zwischen den beiden Testgruppen.

«Wir vermuten, dass schwarze Schokolade aufgrund der darin enthaltenen Flavonoide auf Ebene der Nebennieren vor der körperlichen Reaktion auf Stress schützt, indem sie die Stresshormonfreisetzung reduziert», folgert Petra Wirtz. Die Forschenden erhoffen sich von diesen Erkenntnissen ein besseres Verständnis der schützenden Effekte von Kakao-Flavonoiden auf das Herz-Kreislaufsystem sowie neue Ansatzpunkte für die Prävention von Herz-Kreislaufkrankungen bei Personen mit erhöhtem Risiko und bei Gesunden.

Quellennachweis:

Petra H. Wirtz, Roland von Känel, Rebecca Meister, Angela Arpagaus, Sibylle Treichler, Ulrike Kuebler, Susanne Huber, Ulrike Ehlert Dark chocolate intake buffers stress reactivity in humans, *Journal of the American College of Cardiology* 2014, in press, doi: 10.1016/j.jacc.2014.02.580.

Link zur Kurzfassung der Studie:

<http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0735109714015836#>

Link zum Artikel auf Uniaktuell:

http://www.uniaktuell.unibe.ch/content/gesundheit/2014/schwarze_schoggi_stress/index_ger.html

Bildlegende:

Dieses Stacheltier schützt vor Stress (Foto: Inselspital)

Weitere Auskünfte für Medienschaffende:

Prof. Dr. Petra H. Wirtz, Biologische Psychologie und Gesundheitspsychologie, Institut für Psychologie, Universität Bern, 031 631 57 90 (erreichbar am 7. April von 10 bis 12 Uhr und von 13 bis 19 Uhr)

Prof. Dr. Roland von Känel, Chefarzt Psychosomatik Inselspital Bern, Gruppenleiter Psychosomatik Departement für Klinische Forschung, Universität Bern, 031 632 20 19 (erreichbar am 7. April von 8:30 bis 14 Uhr)