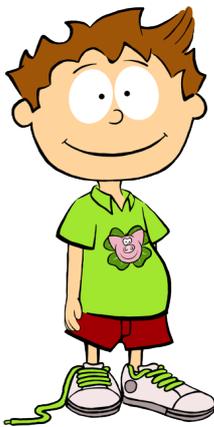


## Macht Schokolade glücklich?



Schokolade mag fast jeder: Es gibt sie als Tafel, Mousse, Eis oder Pudding und in unzähligen Sorten. Wir genießen ihren süßen Geschmack, wenn sie auf der Zunge zergeht. Und dann sagen die Leute: „Schokolade macht glücklich!“ Ist das wirklich so? Das wäre ein einfaches Rezept gegen das Unglücklichsein.

Sind in der Schokolade wirklich Glücksstoffe oder ist das alles nur Einbildung?

### Schokoladenliebhaber sind glücklicher

Manche Leute sprechen davon, dass Schokolade einen Serotoninmangel im Körper ausgleicht. Serotonin gehört wie Dopamin (davon mehr im Text „Wie fühlt sich Glück im Körper an?“) zu den Glücksstoffen. Genauer gesagt ist es ein Botenstoff im Gehirn, der für gute Stimmung sorgt. Wenn wir davon zu wenig haben, sind wir unglücklich oder depressiv. Schokolade enthält zwar Serotonin, aber leider zu wenig. Und der Körper kann den Stoff auch nicht aus der Nahrung aufnehmen. Schade also, sie hilft hier nicht. Oder kann Schokolade doch unsere Gefühle positiv beeinflussen?

Forscher sind sich zwar sicher, dass in der Schokolade keine Stoffe sind, die eine Wirkung auf das Gehirn haben. Trotzdem kann es sein, dass du dich beim Schokoladeessen wirklich glücklicher fühlst. Das ist aber von Mensch zu Mensch unterschiedlich und hängt davon ab, ob du Schokolade magst. Denn wenn du Dinge isst, die du magst, springt das Belohnungssystem im Gehirn an und du fühlst dich glücklicher. Dieses System ist zum Beispiel auch aktiv, wenn du Erfolg hast oder dir etwas gut gelingt. Dann schüttet das Gehirn den Stoff Dopamin aus.



### Nicht was drin ist, ist entscheidend, sondern was wir damit verbinden...

Aber es gibt noch einen anderen Grund, warum Schokolade glücklich machen kann:

Viele Menschen haben einen besonderen Anlass, um Schokolade zu essen: wenn es etwas zu feiern gibt, wenn sie traurig sind und sich trösten wollen. Oder sie essen Schokolade, wenn sie etwas geschafft haben, um sich damit zu belohnen. Sie fühlen sich dann glücklicher.



**Mach dich schlau!** | Was denkst du? | Macht was zusammen!



## Macht Schokolade glücklich?



Viel Schokolade gibt es meistens auch zu bestimmten Anlässen und Feiertagen. An Ostern freuen wir uns über Schokoladen-Eier, in der Adventszeit gibt es jeden Morgen ein Stück Schokolade aus dem Adventskalender und an Weihnachten versüßen Weihnachtsmänner aus Schokolade das Fest. Somit verbinden wir die Süßigkeit mit schönen Situationen und positiven Gefühlen. Dies merkt sich das Gehirn: Sobald wir Schokolade in den gewohnten Situationen essen, reagiert das Belohnungssystem.



Wir fühlen uns also nicht glücklich, weil Dopamin in der Schokolade drin steckt, sondern weil dieser Stoff in unserem Gehirn ausgeschüttet wird. Bei echten Schokoladenliebhabern wird Dopamin sogar schon ausgeschüttet, wenn sie nur Bilder von Schokolade sehen. Bei Menschen, denen Schokolade nicht schmeckt, passiert gar nichts.

Der Glückskick kommt durch die guten Erinnerungen, die Freude, die du damit verbindest. Wenn deine Oma dir zum Beispiel immer Schokoladenpudding gekocht hat, denkst du auch später noch bei einem Schokoladenpudding an die schöne Zeit an ihrem Küchentisch.

### Zu viel Süßes macht nicht glücklich und ist ungesund

Wenn du zu den Menschen gehörst, die Schokolade gerne essen und sie dich glücklich macht, solltest du nicht vergessen, dass Schokolade eine Süßigkeit ist, in der viel Fett und Zucker steckt. Natürlich kannst du hin und wieder ein Stück Schokolade essen. Aber wenn du zu viel davon isst, schadet das deiner Gesundheit. Genauso wie zu viel Chips oder Gummibärchen. Oft ist es schwer, nein zu sagen. Aber du kannst dein Gehirn erziehen, wie du jetzt gelernt hast: Belohne es einmal mit süßen Apfelstückchen oder Nüssen. Die schmecken auch prima und geben dem Körper mehr Energie.



**Mach dich schlau!** | Was denkst du? | Macht was zusammen!

Aktion Schulstunde zur ARD-Themenwoche 2013  
© Rundfunk Berlin-Brandenburg