## (Getippte Version der Sendung „Schlauer in 60 Sekunden“ auf SR DRS3 09.2011)

## Macht Schokolade glücklich?

Bei Liebeskummer oder einfach beim kleinen Tagestief
soll der Griff zur Schokolade als Stimmungsaufheller taugen.
Stimmt das tatsächlich?

In einer Tafel Schokolade finden sich hunderte von Stoffen,
untersucht sind bei weitem nicht alle.
Aber einer soll beim Verzehr von Schokolade für ein Glücksgefühl sorgen, Phenylethylamin. Mit dieser Substanz reichert die Natur unser Blut an
wenn wir verliebt sind.
Der Puls rast, der Blutdruck steigt und auch der Zuckerspiegel ist erhöht. Schokolade gaukelt uns also irgendwie das verliebt sein vor.

Aber das ist noch nicht alles.
Schokolade löst einen Zuckerschub aus und ermöglicht damit einem weiteren Stoff, Serotonin, in unser Gehirn zu gelangen.
Im Gehirn angekommen, meldet Serotonin: Es ist Zeit für gute Laune!
Serotonin wird übrigens auch vom Sonnenlicht gefördert.
Je mehr Licht, desto höher der gute Laune spiegel.
Daher verwundert es nicht, dass wir im Winter Halbjahr mehr Lust auf Schokolade verspüren.
Wir kompensieren mit Schokolade so zusagend das mangelnde Sonnenlicht.