

**Zeitschrift:** Intercura : eine Publikation des Geriatrischen Dienstes, des Stadtärztlichen Dienstes und der Psychiatrisch-Psychologischen Poliklinik der Stadt Zürich

**Herausgeber:** Geriatrischer Dienst, Stadtärztlicher Dienst und Psychiatrisch-Psychologische Poliklinik der Stadt Zürich

**Band:** - (2008-2009)

**Heft:** 102

**Rubrik:** Altersmythos : Wirkung von Schokolade

#### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

#### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

#### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 11.01.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

# Altersmythos

## Wirkung von Schokolade

### Altersmythos

Hoher Schokoladenkonsum ist ungesund.

### Wirklichkeit

Schokoladenkonsum verbessert die Durchblutung, senkt die Blutplättchenverklumpung, den Blutdruck und langfristig die Sterblichkeit.

### Begründung

- Die Einnahme von 40 Gramm Dunkelschokolade verdoppelt die flussabhängige Gefässerweiterung im Vorderarm während 8 Stunden im Vergleich zum Konsum von weisser Schokolade ( $p = 0,03$ ) und reduziert die Blutplättchenverklumpung ( $p = 0,03$ )
- Im Rahmen einer prospektiv randomisierten Untersucher verblindeten Studie in Duisburg senkte die Einnahme von 6,3 Gramm Dunkelschokolade ( $\frac{1}{2}$  Reihe einer Schokoladentafel) im Vergleich zu 6 Gramm weisser Schokolade (abends eingenommen während 4,5 Monaten) den Blutdruck um  $3 \pm 2$  mm/hg systolisch und  $2 \pm 1$  mm/hg diastolisch und führte bei 21% der leichten Hypertoniker zu normalen Blutdruckwerten.
- Im Rahmen der Zutphen Elderly Study wurden 470 Männer prospektiv untersucht und der Drittel mit dem höchsten und der Drittel mit dem niedrigsten Konsum von Kakaoprodukten verglichen. Hoher Kakaokonsum war mit signifikant niedriger Mortalität und weniger Bluthochdruck assoziiert. Auch bei Kontrolle für die klassischen kardiovaskulären Risikofaktoren war das kardiovaskuläre Sterberisiko reduziert auf 50% ( $p = 0,004$ ).
- Für die gesundheitsfördernde Wirkung von Kakaoprodukten sind wahrscheinlich die Flavone Katechine (48 bis 137 mg pro 100 Gramm Schokolade) verantwortlich, über antioxidative Mechanismen, deren Wirkung von Milch, z. B. in der Milchschokolade, abgeschwächt wird, sowie über nitratabhängige Gefässerweiterung.

Flammer A. J. et al (2008): Kakao Minireview, Praxis 97: 443 bis 446