

## Deshalb lieben wir (Oster-)Schokolade

**Das Osternest war in vielen Haushalten auch in diesem Jahr prall gefüllt. Mit Ostereiern aber auch mit jeder Menge süßen Versuchungen. Allen voran, ein entzückend aussehendes, langohriges Wesen, verpackt in funkelnder Folie. Da kann kaum einer widerstehen! Warum ist das so? Professor Dr. Bianca Müller von der SRH Fernhochschule – The Mobile University - hat Antworten.**

Riedlingen, 17. April 2023

Die Osterfeiertage liegen hinter uns. Die Ferien sind jetzt rum und manch einer bedient sich noch einmal großzügig an kleinen Schokoladen-Marienkäfern, hübschen Schoko-Eiern, gefüllt mit Likör oder Nougat und nascht vielleicht auch noch ein Stück vom Hasen-Öhrchen. Aber nur ein ganz kleines! Doch dieses Vorhaben können nur die allerwenigsten Menschen umsetzen. Einmal angefangen, verschwindet meist direkt das ganze schokoladige Karnickel in unserem Mund. Ein Umstand, mit dem niemand allein ist. Denn Süßwaren erfreuen sich nicht ohne Grund größter Beliebtheit.

### **1,2 Millionen Tonnen Schokolade wurden 2022 in Deutschland produziert**

Im letzten Jahr, in dem Krieg und Inflation zu insgesamt eher zurückhaltender Kauflust führten, mussten die deutschen Schokoladenhersteller die Produktion laut Bundesverband der Deutschen Süßwarenindustrie (BDSI) um 1,7 Prozent erhöhen. Das ergibt aufs Jahr gerechnet einen Umfang von 1,2 Millionen TONNEN Schokolade. Weil sich das niemand vorstellen kann, hier ein bildhafter Vergleich: Das ist so viel wie 240 Elefantenherden wiegen. Oder greifbarer: Jeder Deutsche verspeist im Jahr 9,56 Kilogramm Schokolade. Tendenz - seit Jahrzehnten - steigend.

### **Zusammensetzung, Geschichte, Psychologie: Deshalb können wir Schokolade nicht widerstehen**

Doch woher kommt sie, die Lust auf das leckere Langohr? **Professor Dr. Bianca Müller** leitet die Studiengänge „Ernährungswissenschaft und Prävention“ und „Lebensmittelmanagement und -technologie“ an der **SRH Fernhochschule – The Mobile University** - und erklärt, warum sich niemand schuldig fühlen muss, weil er einfach nicht die Finger von Schoko und Co. Lassen kann: *„Schokoladenosterhase oder auch Schokoladenweihnachtsmann haben natürlich etwas mit Tradition zu tun. Es gehört zur Kultur und wird als Teil dieser von den Eltern und Großeltern übernommen. Deshalb gehört das für die meisten einfach dazu.“*

### **Wieviel Süße ist ZU süß? – Eine Frage des Trainings**

Müller weiter: *„Neugeborene haben eine angeborene Vorliebe für Süßes – das hat die Natur schlau eingerichtet, denn so wird sichergestellt, dass die süße Muttermilch gemocht wird und giftige und unreife Lebensmittel nicht verzehrt werden. Aber natürlich mögen auch noch viele Erwachsene den süßen Geschmack. Auch das zartschmelzende Mundgefühl der Schokolade wird als angenehm empfunden. Übrigens: Menschen die seltener süß essen, empfinden Schokolade häufig als ZU süß. Man kann das eigene Süßempfinden also durch eine entsprechende Ernährung durchaus beeinflussen!“*



### **Stimmungsaufhellende Substanzen in der Schokolade machen glücklich**

Doch nicht nur Gewohnheit und geschmackliche Vorlieben spielen eine Rolle. Professor Dr. Bianca Müller ergänzt: „Natürlich wissen wir alle, dass Schokolade aus ernährungsphysiologischer Sicht nicht gerade gesund ist. Viele sagen aber auch „Schokolade macht glücklich“. Lassen Sie uns einmal überlegen, ob das an den Inhaltsstoffen liegen könnte...! Allein die Energiezufuhr hat bereits eine positive Wirkung auf unseren emotionalen Zustand – der Körper verdaut, wir entspannen uns und die Stimmung hebt sich. Außerdem enthält Schokolade pharmakologisch wirksame, stimmungsaufhellende Substanzen wie etwa Theobromin. Auch die Aminosäure Tryptophan ist enthalten – aus Tryptophan wird im Körper das Glückshormon Serotonin synthetisiert. All das reicht aber nicht aus, um die positive Wirkung der Schokolade zu erklären. Eine größere Rolle spielen psychologische Aspekte: Viele Menschen nutzen Schokolade zur Befriedigung emotionaler Bedürfnisse und setzen die Süßigkeit beispielsweise ein, um sich selbst zu belohnen, zu trösten oder abzulenken.“

Die Expertin fasst zusammen, dass alles in allem nichts gegen den Schokohasen spricht. Traditionen zu pflegen sei wichtig und süße Extras durchaus erlaubt. Vor allem, wenn man die Zeit nach dem Genuss mit Bewegung, wie zum Beispiel einem Spaziergang, verbindet.

### **Ein Fernstudium für noch mehr AHA!-Effekte**

Damit hätten wir nicht nur eine gute Ausrede, sondern eine höchst wissenschaftliche, fundierte Erklärung für unsere Lust auf das süße Häschen. Diese und weitere Erkenntnisse zum Thema Ernährungswissenschaften erhalten Sie im Studiengang Ernährungswissenschaft und Prävention der SRH Fernhochschule - The Mobile University. Und bis dahin machen Sie sich kein schlechtes Gewissen mehr wegen des geplünderten Osternestes.

### **SRH Fernhochschule – The Mobile University**

Seit über 25 Jahren setzt sich die unbefristet staatlich anerkannte SRH Fernhochschule – The Mobile University dafür ein, dass Studierende ihren Traum vom Hochschulabschluss in jeder Lebenssituation verwirklichen. Mehr als 140 Mitarbeitende begleiten und unterstützen jedes Jahr rund 9.000 Menschen auf ihrem individuellen Bildungsweg. 52 staatlich anerkannte Bachelor- und Master-Studiengänge sowie Hochschulzertifikate im Online-Studium geben schon heute die Antwort auf das, was morgen gefragt ist.

### **SRH | Gemeinsam für Bildung und Gesundheit**

Als Stiftung mit führenden Angeboten in den Bereichen Bildung und Gesundheit begleiten wir Menschen auf ihren individuellen Lebenswegen. Unserer Leidenschaft fürs Leben folgend, helfen wir ihnen aktiv bei der Gestaltung ihrer Zukunft, hin zu einem selbstbestimmten Leben. Mit über 16.700 Mitarbeitern und Mitarbeiterinnen sowie 1,1 Mio. Kunden erwirtschaften wir einen Umsatz von ca. 1,3 Mrd. Euro. Sitz der Stiftung ist Heidelberg.



Professor Dr. Bianca Müller leitet den Studiengang Ernährungswissenschaft und Prävention an der SRH Fernhochschule – The Mobile University.