

**Pressemitteilung****Universität zu Köln****Anneliese Odenthal**

01.09.2003

<http://idw-online.de/de/news68343>Forschungsergebnisse  
Ernährung / Gesundheit / Pflege, Medizin  
überregional**Dunkle Schokolade kann den Blutdruck senken**

139/2003/schoko.doc

Dunkle Schokolade kann den Blutdruck senken  
Neue Studie von Pharmakologen der Universität Köln veröffentlicht

Dunkle Schokolade kann den Blutdruck senken. Das zeigt eine Pilot-Studie, die Pharmakologen der Universität Köln jetzt in der angesehenen amerikanischen Medizinfachzeitschrift JAMA veröffentlichten. Untersucht wurden dreizehn ältere Patienten, die unter der sogenannten isolierten systolischen Hypertonie, einer häufigen Form des Bluthochdrucks, litten. Sie verzehrten täglich eine Tafel dunkle Schokolade. Nach zwei Wochen zeigten die Messwerte, dass der obere, systolische Blutdruckwert um 5 mmHg gefallen war. Beim regelmäßigen Verzehr von weißer Schokolade blieb die Blutdrucksenkung dagegen aus.

"Unsere Ergebnisse deuten darauf hin, dass bestimmte Inhaltsstoffe des Kakaos den Blutdruck mindern können", sagte Dr. Dirk Taubert vom Institut für Pharmakologie der Universität Köln. Nach Auffassung des Leiters der Studie handelt es sich dabei wahrscheinlich um Polyphenole, bei denen schon länger positive Wirkungen auf Herz und Kreislauf vermutet werden. "Sollten unsere Ergebnisse in größeren Studien bestätigt werden, könnte dunkle Schokolade einen wichtigen Beitrag zur Senkung von Schlaganfällen und Herzinfarkten leisten," so die Bewertung der Kölner Pharmakologen.

Dr. Taubert und seine Kollegen warnen aber davor, Schokolade als Ersatz für Medikamente zu sehen. "Blutdrucksenkende Medikamente sind unverzichtbar für die Behandlung der Hypertonie", so Taubert. Der "Schokoladeneffekt" mache zwar immerhin 40 Prozent der Blutdrucksenkung aus, die üblicherweise durch Medikamente erreichbar ist. Zu berücksichtigen seien aber auch mögliche negative Auswirkungen durch die hohe Kalorienzufuhr. Eine Gewichtszunahme durch die "Schokoladendiät" könne nämlich die positiven Blutdruckwirkungen aufheben.

Verantwortlich: Dr. Wolfgang Mathias

Für Rückfragen stehen Ihnen Dr. Reinhard Berkels unter der Telefonnummer 0221-478-4196 und Dr. Dirk Taubert unter der E-Mail Adresse [dirk.taubert@medizin.uni-koeln.de](mailto:dirk.taubert@medizin.uni-koeln.de) zur Verfügung.

Unsere Presseinformationen finden Sie auch im World Wide Web (<http://www.uni-koeln.de/organe/presse/pi/index.html>).

Für die Übersendung eines Belegexemplars wären wir Ihnen dankbar.