

## Warum ist Schokolade so beliebt?

Die Kombination in Schokolade – Zucker und Fett – aktiviert unser Belohnungssystem. Die Freude und Erwartung auf den Schokoladengenuss reicht aus, um den Transmitter Dopamin aus zu schütten. Dadurch werden Endorphine freigesetzt, so genannte Glückshormone. Also kleine Glücksboten, die, wie auch andere Glückshormone, für gute Laune sorgen. Der gleiche Effekt wird aber ebenso mit Sport erreicht. Also Schokolade oder Sport? Die Antwort lautet: Beides bringt doppelt gute Laune. Zurück zur Schokolade! Schon der Geruch

als Trigger ist ausreichend, um das Belohnungssystem im Gehirn anzuregen. Der Essgenuss selbst kommt vor allem von der Kakaobutter. Ihr Schmelzpunkt liegt nahe der Körpertemperatur und bewirkt das „Dahinschmelzen“ im Mund.

