

Leseverstehen (A2+ / B1)

Welche Wirkungen hat Schokolade wirklich? (2017)

Schokolade gehört weltweit zu den beliebtesten Süßigkeiten. Doch isst man sie häufig nur mit einem schlechten Gewissen. Na ja, Schokolade hat viele Kalorien, aber sie ist nicht nur negativ, sie hat auch viele gute Seiten.

Verschiedene Forscher versuchen, die Wirkung dieser Süßigkeit zu erkunden. Sie testen zum Beispiel, welchen Einfluss Schokolade auf einzelne Körperfunktionen hat. Die Wissenschaft beschäftigt sich vor allem mit dunklen Sorten, also mit Zartbitter- oder Bitterschokolade.

Mindestens 70 Prozent Kakaoanteil muss die Schokolade haben, um positiv auf den Körper wirken zu können. Das Geheimnis sind die Flavonoide in den Kakaobohnen.

Die Flavonoide sind Pflanzenfaserstoffe, die die Blutfette regulieren und vielleicht auch die Alterung verlangsamen. Sie beeinflussen das Immunsystem und können Arteriosklerose vorbeugen. Außerdem verbessern sie Gedächtnis und geistige Leistungsfähigkeit.

Schokolade schafft auch gute Laune, weil sie einen Stoff enthält, der das Glückshormon Serotonin produziert.

Aber wie viel Schokolade braucht der Mensch, um glücklich zu werden? Die Antwort lautet: eine sehr große Menge. Eine Tafel reicht nicht.

Schokolade kann der Gesundheit auch schaden: Alle Sorten Schokolade haben einen hohen Gehalt an Fett und Zucker. Das heißt, wenn wir viel Schokolade essen, nehmen wir damit viele Kalorien auf und das kann dazu führen, dass man leichter dick wird.

Außerdem kann durch Schokolade eine echte Suchterkrankung entstehen. Es gibt Menschen, die täglich Süßigkeiten und Schokolade essen und bezahlen viel Geld dafür. Allerdings haben Studien gezeigt, dass diese Menschen nicht körperlich abhängig von Schokolade sind, sondern psychisch.

Der Konsum von Schokolade ist besonders in Europa sehr verbreitet.

Beim Schokoladenkonsum liegt Deutschland mit mehr als 12 Kilogramm pro Person im Jahr auf Platz eins in Europa. Auf dem zweiten Platz liegt die Schweiz. Das muss aber keinesfalls bedeuten, dass alle Deutschen übergewichtig sind.

Auch die Schönheitsindustrie hat Schokolade schon längst für sich entdeckt. Da findet man viele Schönheitsprodukte mit Schokolade: Gesichtsmasken, Duschgels, Massage-Lotionen. Diese Produkte sollen der Haut Feuchtigkeit spenden und sie weicher machen. Die Antioxidantien können sogar Falten vermindern und die Haut länger jung halten. Auch in diesem Fall kann Schokolade Lebensfreude und Genuss schaffen.

Leggi attentamente il testo e controlla se le frasi che trovi sotto sono giuste (**R** = *Richtig*) o sbagliate (**F**= *Falsch*).

Lies den Text aufmerksam und kontrolliere, ob die Sätze hier unten richtig (**R** = *Richtig*) oder falsch (**F** = *Falsch*) sind.

	R	F
1. Schokolade hat den bösen Ruf, dick zu machen.		
2. Wissenschaftler untersuchen, welche Effekte Schokolade auf den menschlichen Körper hat.		
3. Schokolade sollte wenig Kakao enthalten, damit sie gesund ist.		
4. Schon eine Tafel Schokolade kann einen positiven Einfluss auf den menschlichen Körper haben.		
5. Die Schokolade, die man normalerweise isst, enthält eine zu niedrige Dosis von Substanzen, um eine effektive Wirkung zu haben.		
6. In Wahrheit ist Schokolade nichts weiter als ein Placebo, der vor allem psychologisch wirkt.		
7. Wer Schokolade isst, kann drogensüchtig werden.		
8. Wer Schokolade isst, kann klarer und besser denken als die Leute, die keine Schokolade essen.		
9. Schokolade kann gute Laune und Glück verbreiten.		
10. Schokolade enthält viele Kalorien, Zucker und Fett.		
11. Wer nicht dick sein will, darf keine Schokolade essen.		
12. Deutschland und die Schweiz sind die größten Konsumenten von Schokolade in Europa.		
13. Viele Deutsche sind dick, weil sie viel Schokolade essen.		
14. Schönheitsprodukte, die Schokolade enthalten, machen die Haut trocken.		

Lösung

	R	F
1. Schokolade hat den bösen Ruf, dick zu machen.	x	
2. Wissenschaftler untersuchen, welche Effekte Schokolade auf den menschlichen Körper hat.	x	
3. Schokolade sollte wenig Kakao enthalten, damit sie gesund ist.		x
4. Schon eine Tafel Schokolade kann einen positiven Einfluss auf den menschlichen Körper haben.		x
5. Die Schokolade, die man normalerweise isst, enthält eine zu niedrige Dosis von Substanzen, um eine effektive Wirkung zu haben.	x	
6. In Wahrheit ist Schokolade nichts weiter als ein Placebo, der vor allem psychologisch wirkt.	x	
7. Wer Schokolade isst, kann drogensüchtig werden.		x
8. Wer Schokolade isst, kann klarer und besser denken als die Leute, die keine Schokolade essen.		x
9. Schokolade kann gute Laune und Glück verbreiten.	x	
10. Schokolade enthält viele Kalorien, Zucker und Fett.	x	
11. Wer nicht dick sein will, darf keine Schokolade essen.		x
12. Deutschland und die Schweiz sind die größten Konsumenten von Schokolade in Europa.	x	
13. Viele Deutsche sind dick, weil sie viel Schokolade essen.		x
14. Schönheitsprodukte, die Schokolade enthalten, machen die Haut trocken.		x