

28.03.2011

---

## Gut fürs Gemüt

VON BETTINA LEVECKE, 28.03.11, 19:18h, aktualisiert 28.03.11, 19:19h



Luxus zum Entspannen: Bei einer Schokoladenmaske betört vor allem der Duft. (FOTO: DPA)

**HALLE (SAALE)/MZ.** Ins heiße Schokoladenbad eintauchen, sich warme Zartbitterschokolade auf die Haut auftragen oder cremige Schoko-Masken im Gesicht einwirken lassen: Schokolade als Beauty- und Wellnessanwendung ist im Trend. Verwöhnt werden dabei vor allem die Sinne. Der dermatologische Nutzen für die Haut ist begrenzt.

Schokolade hat es in sich - allein schon von der Kalorienzahl her. Die süße Verführung ist aber nicht nur Genuss für den Gaumen. Regelmäßig genossen, kann sie sogar das Leben verlängern.

Eine Langzeitstudie des Deutschen Instituts für Ernährungsforschung (DIfE) in Potsdam hat gezeigt: Sechs Gramm dunkle Schokolade pro Tag beugen Schlaganfall und Herzinfarkt vor. Doch gilt dieser positive Effekt auch für die äußerliche Anwendung?

Zahlreiche Beautyprodukte wie Shampoos, Cremes und Öle werben mit der Schoko-Note. Schokolade als Kosmetik für den Körper gibt es mittlerweile in vielen verschiedenen Variationen: Zerriebene Kakao- und Walnuss-Schalen rubbeln Hautschüppchen ab,

Kakaobutterbalsam soll Verspannungen lösen und Muskelkater entgegenwirken. In vielen Spa-Einrichtungen, Wellness-Tempeln und Beautysalons werden Schokoladenanwendungen für schöne Haut angeboten - nicht gerade billig. Der Dermatologe Professor Hans Meffert aus Berlin aber ist skeptisch: "Hier geht es eher um die psychologische Wirkung, also das Gefühl, sich mit Schokolade etwas Gutes zu tun."

Tatsächlich steckt in der Schokolade einiges, was der Haut gut tun kann. "Es ist erwiesen, dass die in der Schokolade enthaltene Kakaobutter die Haut durch sanftes Einfetten pflegt und so trockene Haut vor dem Feuchtigkeitsverlust schützen kann", sagt Meffert.

An der Universität Münster entdeckte eine Forschergruppe, dass eine Substanz der Kakaobohne sogar Wunden heilen kann und das Wachstum von Hautzellen anregt. "Allerdings sind diese positiven Bestandteile in Beautyprodukten nur minimal vorhanden und kommen in dieser dermatologischen Wirkung nicht zum Tragen", sagt Meffert. Auch Sabine Zenker, Fachärztin für Hautkrankheiten in München, warnt vor zu hohen Erwartungen: "Für die Hautpflege gibt es weit bessere Produkte als solche mit Schokoladenextrakten."

Doch was ist dann dran am Trend? "Schokoladenprodukte und -anwendungen sorgen einfach für ein unglaublich schönes Körpergefühl während und auch nach der Benutzung", sagt Kerstin Moog, Spa-Managerin im Wellnessdorf am Meer in Bad Zwischenahn (Niedersachsen). Dort tauchen Gäste in einer dreistündigen Luxusbehandlung für mehr als 200 Euro erst in heiße Schokoladen-Sahne-Bäder. Danach erhalten sie ein Ganzkörper-Schokoladenpeeling auf dem heißen Stein und eine Schokoladen-Gesichtsmaske im Dampfbad, bevor abschließend warmes Gold-Öl auf den Körper aufgetragen wird.

Für den Beautyeffekt sorgt allerdings weniger die Schokolade, sondern die Zusammenstellung mit anderen Schönheitsingredienzien, zum Beispiel Sheabutter. "Schokolade allein würde ja auch sofort wieder hart werden", gibt Moog zu bedenken.

"Die Produkte für Cremes, Lotionen, Peelings und Bäder sind so zusammengestellt, dass sie optimal auf die Haut wirken und sich angenehm anfühlen." Bezogen auf die Schokolade ist es vor allem der Duft, der betört: "Da werden Kindheitserinnerungen geweckt und Glückshormone ausgeschüttet", erklärt Meffert den psychologischen Effekt. "Das Gefühl, in Schokolade zu baden, schenkt einem ja auch das schöne Gefühl, sich etwas ganz Luxuriöses und Besonderes zu gönnen."

Wer diesen positiven Nutzen zu Hause praktizieren möchte, sollte allerdings Vorsicht walten lassen. Selbst gemachte Schoko-Masken oder Peelings aus flüssiger Schokolade können mehr schaden als nutzen, sagt die Fachärztin **Sabine Zenker**: "Die geschmolzene Schokolade kann zu heiß für die Haut sein." Nicht nur das: Eine empfindliche, zu Entzündung neigende Haut könne eine selbst gerührte Maske zu stark belasten. Wenn es eine solche Behandlung sein soll, dann schon vom Fachmann.