

Die positive Wirkung der sekundären Pflanzenstoffe am Beispiel Kakaoflavonoide und Anthocyane

Dr. med. Andrea Hofbauer
Pappelgasse 16
3426 Muckendorf | Österreich
T +43 (0)677 64325703
info@medigetik.at
www.medigetik.at

Literatur

- [1] <https://www.dge.de/wissenschaft/fachinformationen/sekundaere-pflanzenstoffe-und-die-gesundheit/> aufgerufen am 12.8.2026
- [2] <https://roh-kakao.de/Inhaltsstoffe.html> aufgerufen am 28.7.2026
- [3] Sansone R, Rodriguez-Mateos A, Heuel J, Falk D, Schuler D, Wagstaff R, Kuhnle GG, Spencer JP, Schroeter H, Merx MW, Kelm M, Heiss C; Flaviola Consortium, Europäische Union 7th Framework Program. Die Aufnahme von Kakaoflavanol verbessert die Endothelfunktion und den Framingham Risk Score bei gesunden Männern und Frauen: eine randomisierte, kontrollierte, doppelt maskierte Studie: die Flaviola Health Study. In: *Br J Nutr*. 2015 Oct 28;114(8):1246-55. doi: 10.1017/S0007114515002822. Epub 2015 Sep 9. PMID: 26348767; PMCID: PMC4594054.
- [4] Effect of cocoa on blood pressure. *Cochrane Database Syst Rev*. 2012 Aug 15;(8):CD008893. doi: 10.1002/14651858.CD008893.pub2. Update in: *Cochrane Database Syst Rev*. 2017 Apr 25;4:CD008893. doi: 10.1002/14651858.CD008893.pub3. PMID: 22895979.
- [5] Ried K, Sullivan T, Fakler P, Frank OR, Stocks NP. Does chocolate reduce blood pressure? A meta-analysis. *BMC Med*. 2010 Jun 28;8:39. doi: 10.1186/1741-7015-8-39. PMID: 20584271; PMCID: PMC2908554.
- [6] Lin X, Zhang I, Li A, Manson JE, Sesso HD, Wang L, Liu S. Cocoa Flavanol Intake and Biomarkers for Cardiometabolic Health: A Systematic Review and Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials. *J Nutr*. 2016 Nov;146(11):2325-2333. doi: 10.3945/jn.116.237644. Epub 2016 Sep 28. PMID: 27683874; PMCID: PMC5086796.
- [7] Shin JH, Kim CS, Cha L, et al. Der Verzehr von 85% Kaka-Dunkelschokolade verbessert die Stimmung in Verbindung mit mikrobiellen Veränderungen des Darms bei gesunden Erwachsenen: Eine randomisierte kontrollierte Studie. In: *The Journal of Nutritional Biochemistry*. 2022;99:108854. doi:10.1016/j.jnutbio.2021.108854
- [8] <https://de.wikipedia.org/wiki/Anthocyane> aufgerufen am 11.8.2026
- [9] Xu L, Tian Z, Chen H, Zhao Y, Yang Y. Anthocyanins, Anthocyanin-Rich Berries, and Cardiovascular Risks: Systematic Review and Meta-Analysis of 44 Randomized Controlled Trials and 15 Prospective Cohort Studies. *Front Nutr*. 2021 Dec 15;8:747884. doi: 10.3389/fnut.2021.747884. PMID: 34977111; PMCID: PMC8714924.
- [10] Fairlie-Jones L, Davison K, Fromentin E, Hill AM. The Effect of Anthocyanin-Rich Foods or Extracts on Vascular Function in Adults: A Systematic Review and Meta-Analysis of Randomised Controlled Trials. *Nutrients*. 2017 Aug 20;9(8):908. doi: 10.3390/nu9080908. PMID: 28825651; PMCID: PMC5579701.
- [11] Ellis LR, Boesch C, Dye L. Effects of Anthocyanins on Cognition and Vascular Function: A Systematic Review. *Mol Nutr Food Res*. 2024 Jul;68(13):e2300502. doi: 10.1002/mnfr.202300502. Epub 2024 Jul 3. PMID: 38961529.