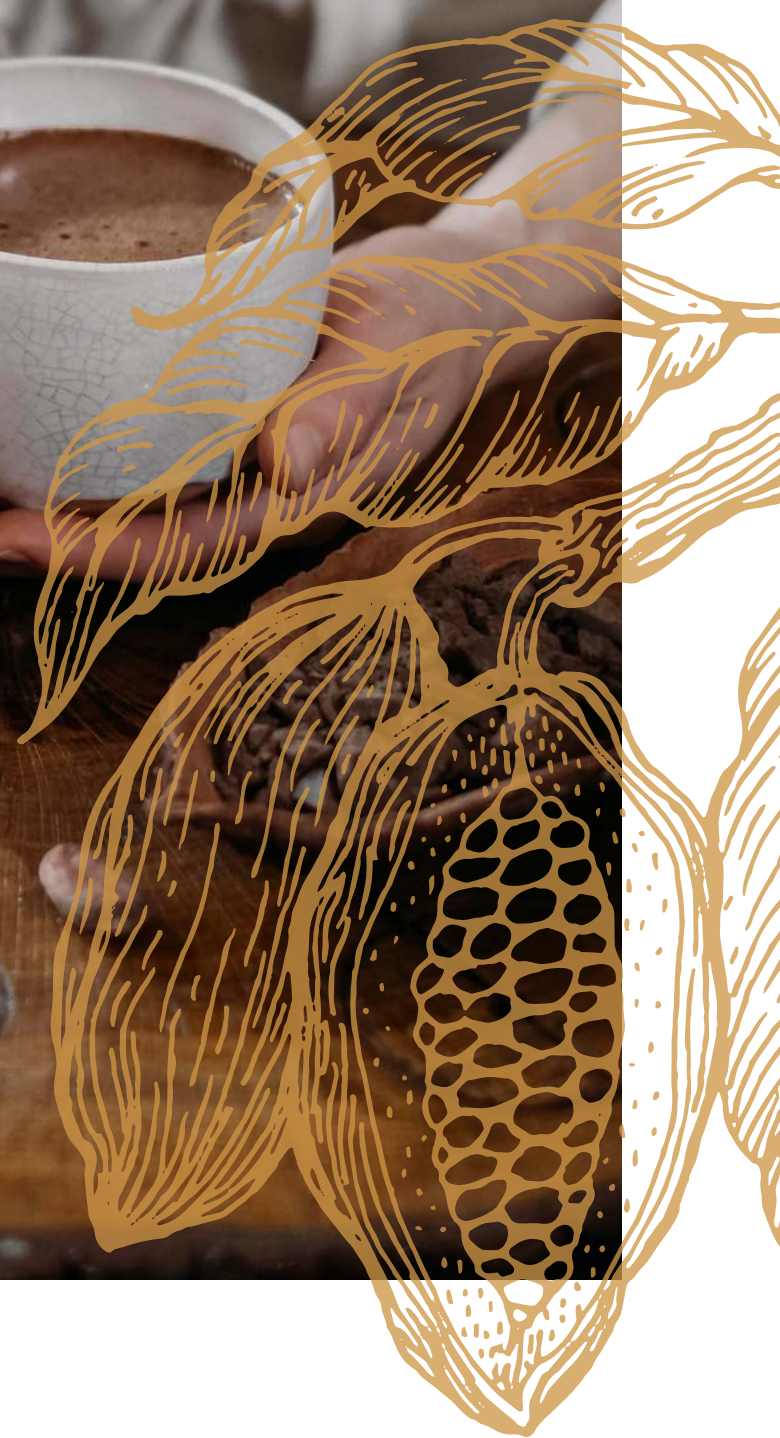




KAKAO DER TRANK DER GÖTTER

Kakaorezept von Dr. Simone Koch



Wichtige Informationen

Für wen ist dieses Rezept nicht geeignet?

Dieses Rezept sollte nicht ohne vorherige ärztliche Rücksprache angewendet werden bei:

- Schwangerschaft und Stillzeit – viele der hochdosierten Supplemente können in dieser sensiblen Zeit kontraindiziert sein
- Nierenerkrankungen oder eingeschränkter Nierenfunktion – Nierenpatienten können Vitamin D und Mineralstoffe eventuell nicht gut metabolisieren
- Herzrhythmusstörungen oder schwerer Bluthochdruck – Theobromin und Koffein können hier problematisch sein
- Bekannte Hypervitaminose oder Hypercalcämie

Medikamenteninteraktionen

Bitte beachte die mögliche Wechselwirkungen mit Medikamenten:

- Vitamin K2 kann die Wirkung von Vitamin-K-Antagonisten (Blutverdünnern wie Marcumar/Warfarin) beeinträchtigen.
- Theobromin und Koffein aus Kakao können mit Stimulanzien, bestimmten Antidepressiva oder Herzmedikamenten interagieren.

Bei bestehender Medikation oder chronischen Erkrankungen frage bitte vor der Anwendung dieses Rezepts deinen Arzt oder deine Ärztin.



ZUTATEN

350 ml ca. 70 Grad warmes Wasser	Optimalerweise gefiltert
20–30 g Rohkakaomasse	<u>Goodmoodfood – Code Simone10</u>
20 g Kollagen	<u>Cosmic Supplements – Code DRKOCH10</u>
4 Tropfen reines Orangenöl	Lebensmittelqualität, Bio
1 TL Zimt oder Kakaogewürz	Ceylon Zimt, Bio
200–400 µg flüssiges Natriumselenit	<u>Cosmic Supplements – Code DRKOCH10</u>
200–500 µg flüssiges Kaliumiodid	<u>Cosmic Supplements – Code DRKOCH10</u>
Individuelle Dosis Vitamin D*	<u>Naturtreu Sonnenfreund – Code SIMONE15</u>
600–1.200 µg Vitamin A	Einzelpräparat oder als ADEK Kombination
24 mg Vitamin E	Einzelpräparat oder als ADEK Kombination
160 µg Vitamin K2	<u>Naturtreu Sonnenfreund – Code SIMONE15</u>
¼ TL Pilzextrakt mit Cordyceps & Hericium	<u>Smaints Pure Focus – Code Simone 10</u>
¼ TL Pilzextrakt mit Chaga & Agaricus	<u>Smaints Pure Immune – Code Simone 10</u>
¼ TL Pilzextrakt mit Reishi & Maitake	<u>Smaints Pure Balance – Code Simone 10</u>
¼ TL Pilzextrakt mit Reishi & Hericium	<u>Smaints Pure Night – Code Simone 10</u>
10 g Kreatin	<u>Cosmic Supplements – Code DRKOCH10</u>
10 g Butter oder Kokosöl	Optional, Butter in Weidequalität

*Der individuelle Vitamin-D-Bedarf variiert erheblich von Person zu Person. Bei einigen Menschen können bereits 2.000 IE täglich ausreichend sein, andere benötigen deutlich höhere Dosen. Die für dich individuell benötigte Vitamin-D-Dosis solltest du unbedingt anhand der Bestimmung deines eigenen 25-OH-Vitamin-D-Spiegels (Zielbereich beispielsweise 70–100 ng/ml bzw. 170–250 nmol/l) und unter ärztlicher oder therapeutischer Begleitung festlegen und deine Werte regelmäßig überprüfen.



Kakao – der Trank der Götter

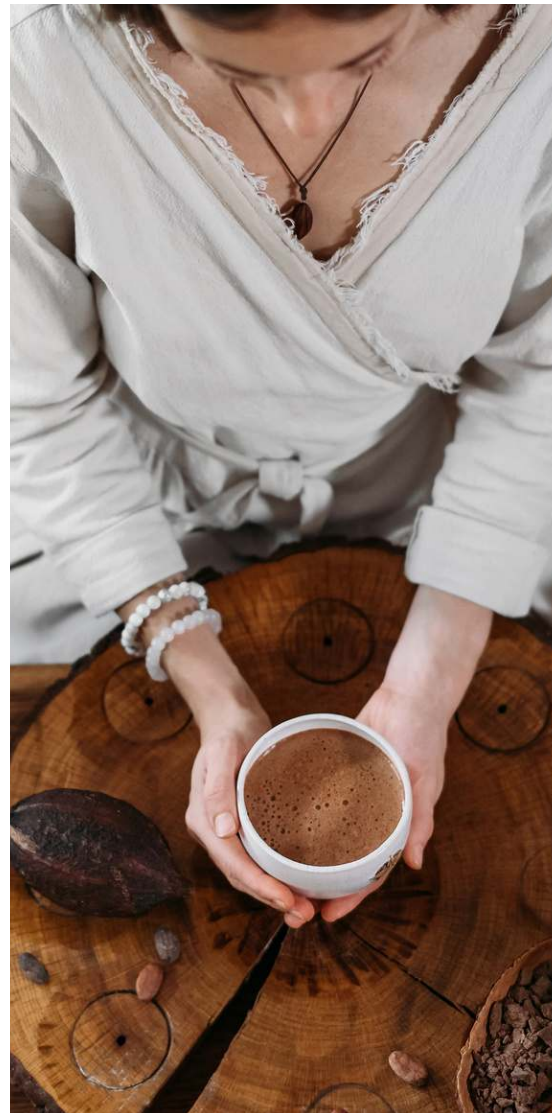
Bevor ich in die Tiefe gehe und dir mehr darüber erzähle, warum ich Kakao für das genialste Morgengetränk halte, möchte ich all jene nicht länger warten lassen, die eigentlich nichts anderes wollen, als das Rezept für den Kakao. Es lohnt sich aber danach weiter zu lesen, denn die Inhaltsstoffe dieses Kakaos haben es in sich, wie ich in der Folge ausführlich darstellen werde.

Zubereitung des Kakaos

Heißes Wasser in einen dafür geeigneten Mixer geben. Alle weiteren Zutaten hinzufügen und für etwa 10 Sekunden mixen, bis die Mischung schön cremig und gleichmäßig ist. Optional kannst du Butter hinzufügen, um eine extra cremige Konsistenz zu erreichen.

Warum Kakao?

Kakao, der „Trank der Götter“, hat eine faszinierende Geschichte, sowohl aus kultureller als auch medizinischer Sichtweise. Seit Jahrtausenden wird Kakao in Mesoamerika nicht nur als Nahrungsquelle, sondern auch als Heilmittel und rituelles Getränk verwendet.



Die kulturelle und spirituelle Geschichte des Kakaos

Die Geschichte des Kakaos reicht weiter zurück, als viele vermuten. Archäologische Funde belegen, dass bereits die Olmeken um etwa 1.500–400 v. Chr. Kakaogetränke zubereitet und kultisch genutzt haben. Das Wort „Kakao“ selbst stammt vermutlich aus der Sprache der Olmeken („kakawa“), die als erste Hochkultur im heutigen Mexiko den außergewöhnlichen Wert der Kakaofrucht erkannten.



Die Maya kultivierten ab etwa 600 v. Chr. den Kakaobaum (*Theobroma cacao*, griechisch für „Speise der Götter“) in großflächigen Plantagen und entwickelten ausgefeilte Bewässerungssysteme für ertragreiche Ernten. Sie verehrten den Kakaobaum als heiliges Geschenk der Götter, und seine Bohnen wurden für festliche Anlässe und religiöse Rituale genutzt, um spirituelle und körperliche Stärke zu verleihen. Kakao galt als die Speise der Elite, der Götter und später auch der Krieger.

Die Kakaobohnen dienten auch als Zahlungsmittel und waren Grundlage des Handels. Ein durchschnittlicher Kakaobauer konnte mit dieser wertvollen Währung arbeiten und Wohlstand aufbauen.

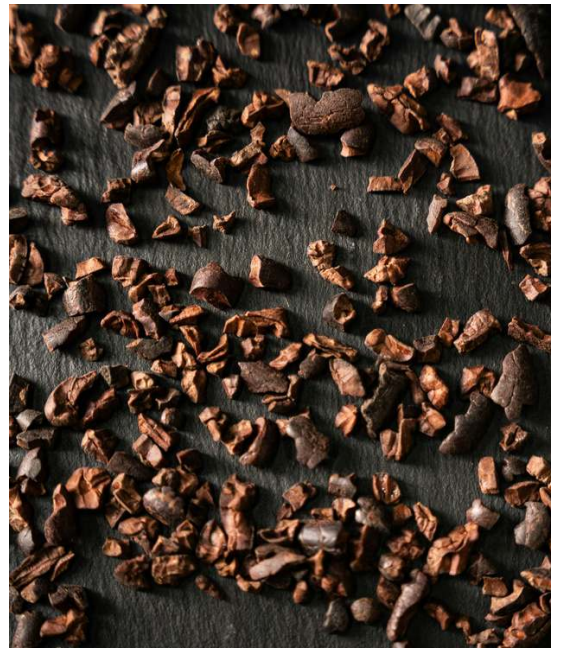


Die Azteken führten diese Traditionen fort und nutzten Kakaobohnen ebenfalls als offizielle Währung und Steuerzahlung. Historische Aufzeichnungen zeigen, dass die Azteken ein sehr differenziertes Währungssystem mit Kakao-Bohnen entwickelt hatten: Ein Kürbis kostete vier Kakaobohnen, während ein Sklave für etwa 100 Bohnen gehandelt wurde.

Der aztekische Herrscher Moctezuma II. soll über eine unvorstellbare Menge von etwa einer Milliarde Kakaobohnen verfügt haben – ein gigantisches Vermögen, das er als Steuereinnahmen angesammelt hatte.

Das traditionelle Kakaogetränk „Xocolatl“ (aztekisch: „bitteres Wasser“) wurde bei den Maya und Azteken überwiegend kalt getrunken und war eine Mischung aus kaltem Wasser, gemahlenem Kakao, Chili, Vanille und tropischem Muskat – Zimt kam erst nach der Ankunft der Europäer hinzu.

Dieser bittere, würzige Trunk war nicht für das einfache Volk gedacht, sondern dem Adel, Priestern und Kriegen vorbehalten. Er galt als heilig und hatte psychoaktive Eigenschaften, die bei Ritualen geschätzt wurden.





Kakao in der traditionellen Medizin

Aus der Sicht der traditionellen Medizin diente Kakao als Heilmittel zur Stärkung des Körpers und zur Unterstützung der Verdauung. In der Kolonialzeit verbreiteten sich zahlreiche Manuskripte, die den medizinischen Nutzen von Kakao dokumentierten – ein Hinweis, dass die europäischen Eroberer erkannten, dass dieses Getränk mehr war als nur ein Luxusgut.

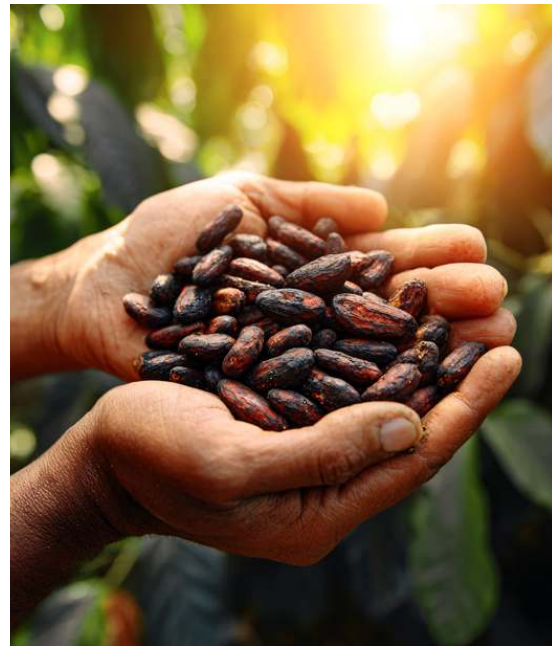
Diese historischen Schriften belegen, dass Kakao vor allem bei der Behandlung von Schwäche, Appetitlosigkeit und Erschöpfung eingesetzt wurde. Zudem nutzte man Kakao, um die Nerven zu stimulieren, das Verdauungssystem zu unterstützen und Krankheiten wie Anämie und Tuberkulose zu lindern. Kakao wurde auch als Transportmedium für andere medizinische Wirkstoffe genutzt – in der traditionellen Medizin wurde Kakaopaste verwendet, um Bitterstoffe und Arzneien schmackhafter zu machen und ihre therapeutische Wirkung zu verstärken.

Moderne wissenschaftliche Bestätigung

Moderne Forschung bestätigt mittlerweile viele dieser historischen Anwendungen und hat die reichhaltige Zusammensetzung von Kakao auch wissenschaftlich untersucht.

Kakao enthält eine Vielzahl von bioaktiven Verbindungen, darunter Flavonoide, insbesondere Epicatechin, die sehr starke antioxidative Wirkungen haben. Diese Antioxidantien schützen die Zellen vor oxidativem Stress und unterstützen die Herz-Kreislauf-Gesundheit.

Studien haben gezeigt, dass der regelmäßige Verzehr von Kakao den Blutdruck senken, die Durchblutung verbessern kann. Darüber hinaus enthält Kakao Magnesium, das für die Muskel- und Nervenfunktion essentiell ist, sowie Theobromin, ein mildes Stimulans, das eine sanfte anregende Wirkung hat, ohne das Nervensystem so stark zu beeinflussen wie Koffein. Theobromin unterstützt auch die Herzfunktion und trägt zur Stärkung des Kreislaufs bei.



In Kombination mit den enthaltenen Vitaminen und Mineralstoffen kann Kakao zu einer verbesserten mentalen Klarheit, einem gesteigerten Wohlbefinden und einer ausgeglichenen Stimmung beitragen.

Durch die entspannenden und stimmungsaufhellenden Eigenschaften lindert er Stress und steigert die kognitive Leistungsfähigkeit. Dies macht ihn besonders attraktiv für diejenigen, die auf natürliche Weise ihre geistige Schärfe und Konzentration verbessern möchten.

Von der Bohne zum Kakao - der Verarbeitungsprozess

Kakao ist nicht einfach ein Pulver – er ist das Ergebnis eines komplexen handwerklichen Prozesses vom Baum bis in deine Tasse. Um die Qualität und gesundheitlichen Vorteile von Rohkakao wirklich zu verstehen, lohnt sich ein detaillierter Blick auf die wichtigsten Schritte der Kakao-Verarbeitung.

Der Kakaobaum: Theobroma cacao – Speise der Götter: Theobroma cacao ist ein immergrüner Baum des tropischen Regenwalds und gedeiht optimal bei konstant warmen Temperaturen um 25–28 °C, hoher Luftfeuchtigkeit und reichlich Niederschlag.



Die Temperatur ist wichtig, denn dauerhafte Temperaturen unter etwa 16 °C und ausgeprägte Trockenperioden führen zu Stress, vermindertem Ertrag und erhöhter Krankheitsanfälligkeit der Pflanzen. Dies ist der Grund, warum Kakao vor allem in einem Gürtel rund um den Äquator angebaut wird – zwischen etwa 20 °N und 20 °S.

Bestäubung durch winzige Mücken: Eine faszinierende biologische Beziehung
Die Blüten des Kakaobaums sind zwittrig (hermaphrodit), das heißt, sie besitzen sowohl männliche als auch weibliche Fortpflanzungsorgane in einer einzigen Blüte. Die Bestäubung erfolgt hauptsächlich durch winzige Mücken der Gattung *Forcipomyia*, nicht durch Bienen, wie oft angenommen wird. Diese kleinen Bestäuber sind wichtig für die Fruchtbildung und führt zu besseren und zuverlässigeren Erträgen als es künstliche Bestäubung durch Menschen bewirkt, die manuell die Blüten mit Pinseln bestäuben.

Die Abhängigkeit von diesen winzigen natürlichen Bestäubern macht Kakaoanbau in mancher Hinsicht anfällig – denn Pestizide, die diese Mücken schädigen, können die Bestäubung und damit die Ernte gefährden.



Ernte und Öffnung der Frucht: Die Kakaofrüchte (Kakaoschoten) wachsen direkt am Stamm und an älteren Ästen – ein Phänomen, das als Kauliflorie bezeichnet wird und für den Kakaobaum charakteristisch ist. Die Früchte werden anschließend von Hand geerntet, um die Bäume nicht zu beschädigen, und noch auf der Plantage geöffnet. Im Inneren liegen 20–60 Samen (Kakaobohnen), eingebettet in ein süßes, weißes Fruchtfleisch, das aus Pektinen und Zuckern besteht. Dieses Fruchtfleisch ist die Grundlage für den folgenden Gärprozess – es liefert die Nährstoffe und die Voraussetzung, die die Mikroorganismen brauchen, um die Kakao-Aromavorstufen zu bilden.

Fermentation – Die Geburt des Aromas (3–7 Tage bei 45–50 °C): Die frisch entnommenen Kakaobohnen werden 3–7 Tage lang in Holzboxen oder unter Bananenblättern fermentiert, wobei sich die Temperatur im Bohnenhaufen typischerweise auf 45–50 °C erhöht. Dies ist einer der wichtigsten und anfälligsten Prozesse in der gesamten Kakao-Verarbeitung. Während dieser Fermentation geschieht etwas Faszinierendes: Hefen und Bakterien bauen den Zucker des Fruchtfleisches ab, produzieren Alkohol, Milch- und Essigsäure und setzen Enzyme frei, die Proteine und Kohlenhydrate in Aromavorstufen aufspalten. Aus diesen Vorstufen entstehen später bis zu 400 charakteristische Kakao-Aromastoffe, die dem Kakao seinen typischen, unverwechselbaren Geschmack verleihen.

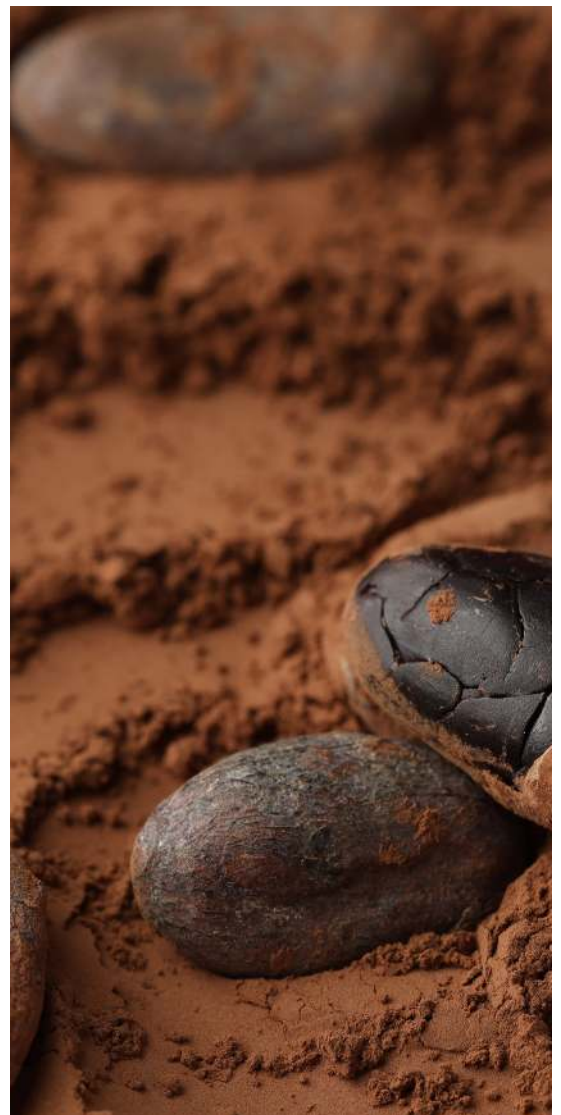
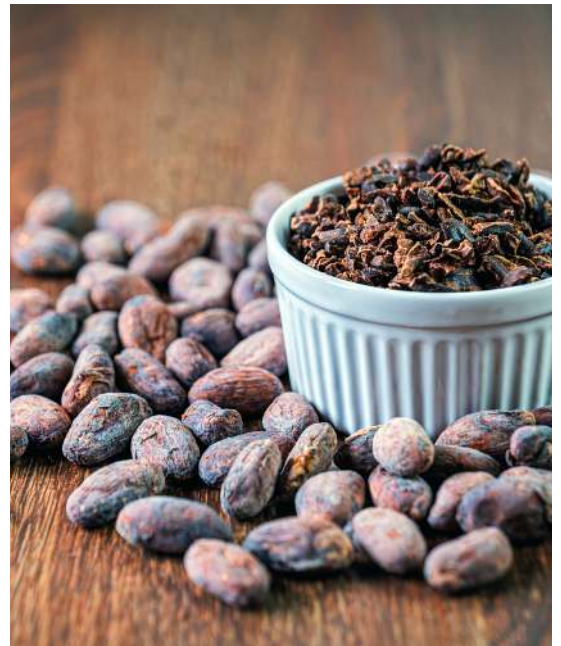


Ohne Fermentation wären Kakaobohnen hart, extrem bitter und sensorisch kaum genießbar. Der typische „Schokoladen“-Charakter entsteht erst durch dieses gesteuerte Zusammenspiel von Mikroorganismen, Temperatur und Zeit.

Eine zu kurze Fermentation führt zu unterentwickelten Aromen und astringierendem, bitterem Geschmack. Eine zu lange Fermentation kann zu übermäßiger Säuerung führen.

Trocknung und Lagerung: Nach der Fermentation werden die Bohnen mehrere Tage in der Sonne oder in mechanischen Trocknern getrocknet, bis sie nur noch etwa 7% Restfeuchtigkeit enthalten. Dies ist notwendig, um Schimmel und Qualitätsverlust zu vermeiden und die Bohnen lagerfähig zu machen.

Eine sorgfältige und behutsame Trocknung stabilisiert die gebildeten Aromavorstufen und bereitet die Bohnen auf den Transport und die weitere Verarbeitung vor.



Röstung vs. Rohkakao

Bei der klassischen Schokoladenherstellung werden die fermentierten Bohnen anschließend geröstet, was durch kontrollierte Hitze (typischerweise 130–170 °C für 15–35 Minuten) komplexe neue Röst- und Karamellaromen entstehen lässt. Allerdings – und dies ist sehr wichtig – können bei hohen Rösttemperaturen hitzeempfindliche Flavanole teilweise oder sogar größtenteils abgebaut werden:

- Bei 110 °C für 15 Minuten bleiben etwa 55 mg Epicatechin-Äquivalente pro Gramm Kakao erhalten
- Bei 150 °C für 35 Minuten sinkt der Gehalt auf etwa 19 mg/g – ein Verlust von über 65%
- Der Gehalt an Gesamtpolyphenolen kann bei intensiver Röstung um 30–60% reduziert werden

Gleichzeitig entstehen durch die Röstung wünschenswerte und komplexe Aromastoffe sowie Melanoidine, die synergistisch zur antioxidativen Aktivität beitragen können und den sensorischen Genuss erheblich verbessern.

Rohkakao hingegen wird aus fermentierten, aber nur mild oder gar nicht gerösteten Bohnen gewonnen, was einen hohen Gehalt an Flavanolon und einen intensiven, teilweise fruchtig-herben Geschmack bewahrt.

Beide Varianten haben ihren Platz und ihre Vorteile: Rohkakao punktet eher in Bezug auf antioxidative Inhaltsstoffe und Flavanolgehalt, gerösteter Kakao bietet häufig ein breiteres, rundes und karamelliges Aromenspektrum, was den sensorischen Genuss und das Geschmackserlebnis intensiviert.



Kakao - bioaktive Inhaltsstoffe und gesundheitliche Wirkungen

Kakao enthält eine beeindruckende Vielzahl von bioaktiven Verbindungen, die sowohl auf die körperliche als auch auf die emotionale und mentale Gesundheit wirken. Viele dieser Substanzen sind noch nicht vollständig erforscht, aber die bisherigen Erkenntnisse sind faszinierend.

Flavanole und Polyphenole: Rohkakao gehört zu den polyphenolreichsten Lebensmitteln überhaupt. 100 g Rohkakao können je nach Herkunft und Verarbeitung im Bereich von etwa 2–4 g Flavanolen liegen, vor allem die Flavanole Epicatechin und Catechin. Pro Portion (20–30 g Rohkakaomasse) bedeutet dies ca. 400–1.200 mg Flavanole – abhängig von Sorte, Herkunft und Verarbeitung. Diese Flavanole unterstützen die Gefäßfunktion, indem sie die Fähigkeit der Blutgefäße verbessern, sich zu entspannen und zu erweitern, den Blutdruck moderat senken und oxidativen Stress reduzieren.

Schon eine regelmäßige tägliche Aufnahme von etwa 400–900 mg Kakao-Flavanolen führt zu deutlichen gesundheitlichen Verbesserungen:

- Blutdrucksenkung: Systolischer Blutdruck sank um durchschnittlich 4–5 mmHg, diastolischer um etwa 2–3 mmHg in Metaanalysen
- Verbesserung der Flow-Mediated Dilatation (FMD): Bis zu 21% Verbesserung der endothelabhängigen Gefäßfunktion – ein direktes Maß für Gefäßgesundheit
- Verbesserung des Lipidprofils: Senkung von LDL-Cholesterin und Verbesserung der Insulinsensitivität

Theobromin und Koffein – Sanfte, langwirkende Stimulanzien: Eine typische Portion aus 20–30 g Rohkakaomasse liefert etwa 250–450 mg Theobromin und rund 8–15 mg Koffein, was deutlich unter einer Tasse Kaffee (50–175 mg Koffein) liegt, aber dennoch spürbar anregend wirken kann.

Theobromin – Das unterschätzte Stimulans:

- 100 g reines Kakaopulver enthalten etwa 2.000–2.600 mg Theobromin
- 100 g dunkle Schokolade (70–85% Kakao) enthält ca. 200–800 mg Theobromin
- Theobromin wirkt auf die Blutgefäße, wirkt mild herzstimulierend, unterstützt die Bronchien und hat eine längere Halbwertszeit (ca. 7–10 Stunden) als Koffein

Durch die Kombination von Theobromin und geringen Mengen Koffein entsteht eine sanfte, langanhaltende Wachheit ohne starkes „Koffein-High“ und ohne die typischen Nebenwirkungen wie Nervosität, Zittern oder Schlafstörungen, die bei hohen Koffeindosen auftreten können.



Stimmungsaufhellende Inhaltsstoffe

Anandamid und Phenylethylamin:

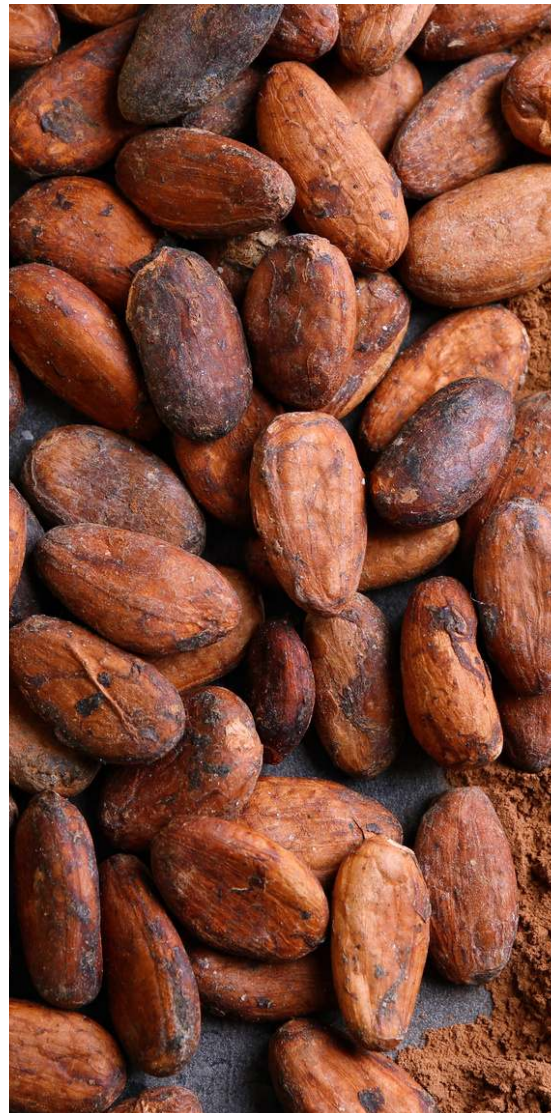
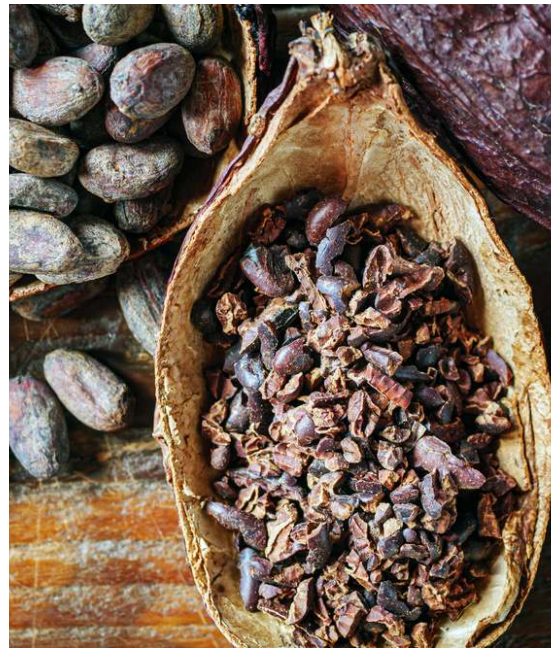
Kakao enthält außerdem geringe Mengen Anandamid, ein körpereigenes Endocannabinoid, das an dieselben Rezeptoren (CB1 und CB2) bindet wie THC aus Cannabis und mit Gefühlen von Wohlbefinden, Entspannung und „Flow“ in Verbindung gebracht wird.

Der Name Anandamid leitet sich vom Sanskrit-Wort „ananda“ ab, das „Glückseligkeit“ oder „Segen“ bedeutet – daher auch der zeitgenössische Spitzname „Glücksmolekül“. In Kakao wurden etwa 0,5 µg Anandamid pro Gramm Kakao nachgewiesen – kleine Mengen, die dennoch biologisch aktiv sind.

Zusätzlich enthält Kakao geringe Mengen N-Oleoylethanolamid und N-Linoleoylethanolamid, zwei lipophile Substanzen, die das Enzym FAAH hemmen, das normalerweise Anandamid schnell abbaut. Dadurch wird die Wirkung von Anandamid verlängert und verstärkt.

Phenylethylamin (PEA) – Das Verliebtheits-

Molekül: Kakao enthält auch Phenylethylamin, das berühmte „Verliebtheits-Molekül“, weil es im Gehirn ähnliche Signalwege wie bei romantischer Verliebtheit aktiviert.



PEA wirkt als Neurotransmitter-Modulator und stimuliert die Freisetzung von Dopamin und Serotonin, was Energie, Motivation und emotionale Wärme freisetzt, sowie die Stimmung hebt.

Allerdings wird PEA im Körper relativ schnell abgebaut, sodass nur ein Teil ins Gehirn gelangt – dennoch trägt es vermutlich wesentlich zu der charakteristischen emotionalen Wärme und dem tieferen Wohlgefühl bei, das viele beim Genuss von hochwertigem Kakao erleben. Es ist nicht nur die Chemie, sondern auch das Ritual und die bewusste Aufmerksamkeit, die diese Effekte verstärken.

Magnesium – Das Mineral für Nerven und

Entspannung: Rohkakao ist eine der reichsten natürlichen Quellen für Magnesium überhaupt. Je nach Produkt und Anbaubedingungen liefern 20–30 g Rohkakaomasse etwa 120–180 mg Magnesium und damit einen relevanten und wichtigen Anteil des Tagesbedarfs.

Magnesium ist essentiell für:

- Muskel- und Nervenfunktion – es ist notwendig für die korrekte Signalübertragung
- Energiestoffwechsel – ohne Magnesium kann ATP nicht effizient gebildet und genutzt werden



- Stressresilienz und Entspannung – Magnesium moduliert die Stress-Hormon-Achse
- Knochengesundheit – etwa 50% des Magnesiums im Körper ist in den Knochen gespeichert
- Schlafqualität – Magnesium ist ein natürliches Relaxans

Dies ist ein wesentlicher Grund, warum Kakao traditionell als „Nahrung für das Nervensystem“ in vielen Kulturen gelebt wird.



Quantitative Nährstoffübersicht pro Portion

Als Orientierung kann folgende Tabelle für eine Portion mit ca. 25 g Rohkakaomasse dienen. Bitte verstehen diese Werte als typische Richtwerte, die je nach Sorte, Herkunft, Lagerung und Verarbeitung erheblich variieren können:

Inhaltsstoff	Menge pro Portion (ca. 25 g)	Anmerkung
Flavanole gesamt	ca. 500–1.000 mg	Hauptsächlich Epicatechin, Catechin
Theobromin	ca. 250–450 mg	Sanftes Stimulans, längere Halbwertszeit
Koffein	ca. 8–15 mg	Deutlich weniger als Kaffee oder Tee
Magnesium	ca. 120–180 mg	Wichtig für zahlreiche Prozesse im Körper

Inhaltsstoff	Menge pro Portion (ca. 25 g)	Anmerkung
Kalium	ca. 180–250 mg	Wichtig für Herz und Muskulatur
Anandamid	ca. 0,01 mg (Spuren)	Endocannabinoid, Glücksmolekül
Phenylethylamin	Variable Mengen	Stimmungsaufhellung

Die drei Hauptsorten von Kakao - Unterschiede und Herkunftregionen

Es gibt drei Hauptsorten von Kakao, die weltweit angebaut werden.

Criollo (traditionell als „edel“ und „fein“ beschrieben): Diese Sorte stammt aus Mittel- und Südamerika und ist bekannt für ihre runden Früchte und gilt als der edelste Kakao. Sie hat einen milden, fruchtigen Geschmack mit subtilen Noten und ist deutlich weniger bitter als andere Sorten. Criollo ist allerdings sehr anfällig für Krankheiten und wird daher selten in großem Maßstab kultiviert. Sie macht weniger als 5% der globalen Kakaoproduktion aus und ist daher teurer und schwerer zu beschaffen.

Forastero (traditionell als „robust“ und „kräftig“ beschrieben): Die häufigste Kakaoart weltweit, mit länglichen Früchten, ist robust und ertragreich. Der Geschmack ist kräftiger und leicht bitter mit ausgeprägten Schokoladennoten. Forastero stammt aus dem Amazonasgebiet und macht etwa 80–90% des globalen Kakaos aus – aus wirtschaftlichen Gründen ist dies weltweit die dominierende Sorte.

Trinitario: Eine Kreuzung aus Criollo und Forastero, die die Vorteile beider Sorten vereint. Sie verbindet die Robustheit und Ertragsfähigkeit des Forastero mit den feinen Aromen des Criollo. Diese Hybridart wird in vielen Regionen der Welt angebaut und bietet einen ausgewogenen Geschmack, der sehr beliebt ist.

Regionale Unterschiede

Peru: Bekannt für seinen Criollo-Kakao, der besonders mild, fruchtig und säurearm ist. Peruanischer Kakao ist oft reich an Aromen von roten Früchten und Nüssen und gilt als hochwertig. Peru ist einer der führenden Produzenten von Qualitäts-Criollo-Kakao.

Bali: Produziert vorwiegend Trinitario-Kakao mit einem milden, blumigen Geschmack und delikaten Noten von Zitrusfrüchten. Bali-Kakao wird wegen seines weichen und samtigen, angenehmen Geschmacksprofils geschätzt und ist in der Gourmet-Szene beliebt.

Ecuador: Berühmt für seinen Nacional-Kakao, der als Teil der Forastero-Gruppe gilt. Er bietet eine ausgeprägte, fruchtige und florale Note mit Komplexität. Ecuadorianischer Kakao ist für seine Vielseitigkeit und seinen kräftigen Geschmack bekannt. Ecuadorischer Kakao stammt häufig aus vulkanischen Böden, die höhere natürliche Cadmiumkonzentrationen aufweisen können – dies ist ein regionales Merkmal, das du, besonders bei regelmäßigem Verzehr berücksichtigen solltest.

Belize: Dieser Kakao ist besonders bekannt für seinen hochwertigen Criollo-Kakao, der in kleinen Mengen produziert wird. Er zeichnet sich durch einen milden, aber komplexen Geschmack aus, der Noten von Früchten, Gewürzen und Nüssen kombiniert. Belize bietet ideale Bedingungen für nachhaltigen Kakaoanbau. Das tropische Klima, die Niederschlagsmuster und die Böden sind optimal. Der Boden in Belize ist nahezu vollständig frei von Schwermetallen, weshalb der Kakao weniger belastet ist als Kakao aus anderen Regionen. Zudem fördert der Anbau in Mischkulturen (Agroforestry) die Artenvielfalt und schützt die lokale Umwelt nachhaltig.

Meine Lieblings-Kakao-Sorten sind Bali und Belize-Kakao – sie kombinieren ausgezeichnete Qualität, ethische Herkunft und geringere Umweltbelastung. Allerdings wechseln wir auch regelmäßig die Sorten, da es erhebliche Preisunterschiede gibt und Diversität die Risiken verringert.

Schwermetallbelastungen

Kakao aus bestimmten Regionen, insbesondere aus Peru, Bali, Costa Rica und Belize, weist in der Regel geringere Schwermetallbelastungen auf. Der Grund hierfür liegt in der Bodenbeschaffenheit und den Anbaumethoden. Regionen, die weniger industrielle Verschmutzung und geringere Schwermetallkonzentrationen in den Böden aufweisen, produzieren tendenziell Kakao mit niedrigeren Cadmiumwerten.



Kakao aus Gebieten mit vulkanischen Böden, wie Ecuador oder Teile Lateinamerikas, kann höhere Cadmiumwerte aufweisen, da das Metall natürlich im vulkanischen Boden vorkommt und von den Kakaobäumen aufgenommen wird.



- Cadmiumgehalte hängen stark ab von:
Region, Bodenchemie und Sorte
- Seriöse und verantwortungsbewusste Anbieter sollten Laboranalysen vorlegen, die belegen, dass der Cadmiumgehalt unterhalb der EU-Grenzwerte liegt (z.B. 0,8 mg/kg für Kakaopulver, 0,3 mg/kg für Milkschokolade).

- Zeremonieller Rohkakao aus biologischem Anbau und nachhaltiger, ethischer Herkunft (z.B. Peru, Bali, Belize mit agroforstlichen Methoden) weist typischerweise geringere Cadmiumbelastungen auf als industriell verarbeiteter Kakao aus Westafrika.
- Bei regelmäßigem Konsum großer Mengen (z.B. täglich dunkle Schokolade) kann eine Cadmiumbelastung im Blut nachweisbar sein – daher ist Transparenz bei Laborwerten eine wichtige Info.



Ethik, Nachhaltigkeit und soziale Verantwortung

Kakao ist ein kraftvolles Herz-Medizin-Getränk – doch es ist nur dann wirklich heilsam, wenn auch die Menschen, die ihn anbauen, nicht darunter leiden. Wenn wir Kakao konsumieren, nehmen wir nicht nur die biochemischen Substanzen auf – wir nehmen auch Verantwortung auf für die Menschen und Ökosysteme, die an seiner Produktion beteiligt sind.

Kinderarbeit und Ausbeuterische Bedingungen: In den wichtigsten Kakaoanbauregionen Westafrikas, insbesondere in Ghana und der Elfenbeinküste, arbeiten Schätzungen zufolge über 1,5 Millionen Kinder auf Kakaoplantagen, häufig unter bedenklichen und ausbeuterischen Bedingungen.

Viele dieser Kinder haben regelmäßig Kontakt mit gefährlichen Pestiziden und Chemikalien ohne Schutzkleidung, tragen schwere Lasten, haben keinen Arbeitsschutz und werden häufig nicht oder nur sehr gering entlohnt.

Statt zur Schule zu gehen und ein normales Kinderdasein zu haben, arbeiten diese Kinder unter gefährlichen Bedingungen. Die physischen und psychischen Belastungen sind enorm.

Zusätzlich werden Kinder aus benachbarten armen Ländern wie Mali und Burkina Faso in die Elfenbeinküste verkauft und dort als billige Arbeitskräfte auf Kakaoplantagen ausgebeutet. Schätzungen zufolge wurden mindestens 16.000 Kinder von Menschenhändlern an Kakaoplantagen verkauft – manche für nur 34 US-Dollar. Dies ist eine Tragödie, die in direktem Widerspruch zu unserer Vorstellung von einem „heilenden“ Getränk steht.

Armut und zutiefst unfaire Preisstrukturen: Die meisten Kakaobauern in Ghana und der Elfenbeinküste verdienen weniger als 1 US-Dollar pro Tag – ein Einkommen weit unter der internationalen Armutsgrenze. Diese tiefe Armut ist der direkte Grund, warum Familien gezwungen sind, ihre Kinder zur Arbeit auf den Plantagen einzusetzen, anstatt sie zur Schule zu schicken. Es ist ein Teufelskreis von Armut, fehlender Bildung und Ausbeutung.

Gleichzeitig expandiert die globale Schokoladenindustrie – während die Bauern, die den eigentlichen Rohstoff produzieren, in extremer Armut leben. Dies ist eine fundamentale wirtschaftliche Ungerechtigkeit.

Fairer Handel und Mindestpreise – Ein Anfang, aber nicht genug: Zertifizierungen wie Fairtrade, Rainforest Alliance, UTZ oder andere glaubwürdige Standards versuchen, Mindestpreise, Prämien für Gemeinschaftsprojekte und bessere Arbeitsbedingungen zu garantieren. Aber auch viele kleine Labels kooperieren direkt mit Kleinbauern vor Ort und garantieren für faire Preise und gute Arbeitsbedingungen.



Wenn du bewussten und ethischen Kakao trinken möchtest, solltest du auf folgende Kriterien achten:

- Fairtrade-Zertifizierung – garantiert Mindestpreise und faire Bedingungen
- Bio-Zertifizierung – reduziert Pestizide und Chemikalien
- Rainforest Alliance oder ähnliche Labels – berücksichtigen Umweltschutz
- Direkthandel (Direct Trade) – oft noch ethischer, mit direkter Beziehung zu Kooperativen
- Transparente Herkunftsangaben – wisse genau, woher dein Kakao kommt
- Laboranalysen zu Schwermetallen – Nachweise für Cadmium-Freiheit
- Zeremonieller Rohkakao aus kleinbäuerlichem Agroforst
- Engagement gegen Kinderarbeit und für faire Löhne (nachvollziehbar auf der Website)

Indem du bewusst Kakao aus ethischen und nachhaltigen Quellen wählst, trägst du dazu bei, dass der „Trank der Götter“ auch für die Menschen, die ihn anbauen, ein Segen ist – und nicht Teil eines Systems der Ausbeutung.



Detaillierte Erklärung der einzelnen Zutaten

Kollagen: Kollagen ist ein Strukturprotein, das in hohen Konzentrationen in Haut, Gelenken, Knochen und Muskulatur vorkommt und für ihre mechanische Stabilität und Elastizität verantwortlich ist.

Kollagen unterstützt:

- Die Hautelastizität und Hautfestigkeit – reduziert Faltenbildung und unterstützt die Kollagensynthese in der Haut
- Die Hydratation der Haut – Kollagen bindet Wasser und erhöht die Feuchtigkeit
- Die Gelenkgesundheit – liefert Bausteine für Knorpelmatrix
- Die natürliche Linderung bei Gelenkbeschwerden und kann den Wiederaufbau von Knorpel unterstützen
- Das Wachstum von Haaren und Nägeln [59]

Orangenöl: Orangenöl ist ein konzentriertes ätherisches Öl, das wichtige Flavonoide wie Naringenin und Bergamottin enthält.

Naringenin:

- Ist bekannt für seine antioxidativen und entzündungshemmenden Eigenschaften
- Kann den Blutzucker- und Cholesterinspiegel regulieren und das Risiko von Herz-Kreislauf-Erkrankungen reduzieren
- Studien zeigen, dass Naringenin die Fettverbrennung anregen und den Stoffwechsel fördern kann

Bergamottin:

- Interagiert mit dem Cytochrom-P450-Enzymsystem der Leber – was die Bioverfügbarkeit von Arzneimitteln und Nährstoffen im Körper beeinflussen kann (sowohl positiv als auch kritisch bei Medikamenteneinnahme)
- Hat antioxidative Eigenschaften und kann damit den oxidativen Stress reduzieren

Orangenöl wirkt auch:

- Stimmungsaufhellend und kann Stress reduzieren – das ätherische Öl wirkt auf limbische Strukturen
- Entzündungshemmend und unterstützt das Immunsystem[60]

Zimt: Zimt ist eines der ältesten bekannten Gewürze und ist reich an Antioxidantien, insbesondere Polyphenolen, die oxidative Schäden im Körper verhindern. Zimt hat mehrfache gesundheitliche Effekte:

- Entzündungshemmende Eigenschaften
- Verbesserung der Insulinsensitivität – besonders vorteilhaft für die Blutzuckerkontrolle und zur Prädiabetes-Prävention
- Senkung des Blutzuckerspiegels [61]
- Förderung der Herzgesundheit – durch Senkung von Cholesterin und Triglyceriden[61]
- Antimikrobielle Wirkung – unterstützt das Immunsystem gegen Infektionen[61]

Präbiotika – Ballaststoffe für die Darmgesundheit: Präbiotika sind unverdauliche Fasern, die das Wachstum und die Aktivität gesunder Bakterien im Darm fördern.

Präbiotika unterstützen:

- Verbesserung der Verdauung – fördern regelmäßigen Stuhlgang
- Stärkung des Immunsystems – gesunde Darmbakterien produzieren immunmodulatorische Moleküle
- Reduktion von Entzündungen – im gesamten Körper, nicht nur im Darm
- Verbesserung der Mineralstoffaufnahme, insbesondere von Kalzium, was zur Verbesserung der Knochengesundheit beiträgt[62]
- Produktion von kurzkettigen Fettsäuren (SCFA) – diese versorgen die Darmepithelzellen mit Energie



Natriumselenit: Selen ist ein essentielles Spurenelement, das als starkes Antioxidans fungiert und für zahlreiche enzymatische Funktionen notwendig ist.

Selen:

- Verhindert oxidative Schäden durch seine Rolle in Selenoproteinen wie Glutathion-Peroxidase
- Unterstützt die Schilddrüsenfunktion – essentiell für die Konversion von T4 zu aktivem T3
- Stärkt das Immunsystem
- Spielt eine Schlüsselrolle in der Entgiftung von Schwermetallen – besonders wichtig bei Quecksilber- und Cadmiumbelastung
- Schützt vor freien Radikalen, die Zellschäden verursachen können

Kaliumiodid: Jod ist essentiell für die Produktion von Schilddrüsenhormonen (T3 und T4), die den Stoffwechsel in jeder Zelle des Körpers regulieren.

Jod unterstützt:

- Schilddrüsenfunktion – Jodmangel führt zu Hypothyreose und Kropf
- Kognitive Funktion – Schilddrüsenhormone sind essentiell für Gehirnentwicklung und Funktion
- Energieproduktion – Schilddrüsenhormone regulieren den Grundumsatz
- Hormonregulation – Jod ist notwendig für die korrekte Produktion aller Schilddrüsenhormone



Vitamin A: Vitamin A ist ein essenzieller fettlöslicher Nährstoff, der für zahlreiche Körperfunktionen notwendig ist.

Vitamin A unterstützt:

- Die Sehkraft – notwendig für die Rhodopsin-Synthese und Nachtsicht
- Das Immunsystem – reguliert Immunzellfunktion und Entzündungsreaktionen
- Die Hautgesundheit – reguliert Zellteilung und Differenzierung
- Das Zellwachstum und die Zellteilung
- Den Schutz vor Hautalterung und Infektionen

Vitamin E: Vitamin E ist ein starkes fettlösliches Antioxidans

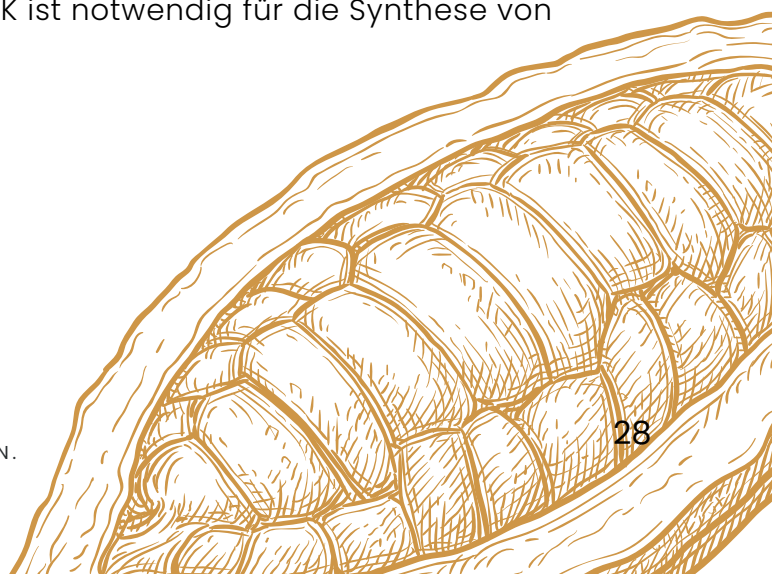
Vitamin E:

- Schützt Zellmembranen – verhindert Lipidperoxidation
- Unterstützt die Hautgesundheit – reduziert Zeichen der Hautalterung
- Fördert die Wundheilung – stärkt die Hautbarriere
- Stärkt das Immunsystem
- Verbessert die Durchblutung – durch antithrombotische Effekte
- Hemmt entzündliche Prozesse im Körper

Vitamin K2: Vitamin K2 spielt eine oft übersehene, aber wichtige Rolle im Kalziumstoffwechsel und ist essentiell für die Knochengesundheit.

Vitamin K2:

- Transportiert Kalzium in die Knochen – durch Aktivierung von Osteocalcin-Proteinen
- Verhindert die Arterienverkalkung – lenkt Kalzium WEG von weichen Geweben
- Senkt das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen – durch die Verhinderung von Arterienverkalkung
- Unterstützt die Blutgerinnung – Vitamin K ist notwendig für die Synthese von Gerinnungsfaktoren



Pilzextrakte – Adaptogene für Gesundheit und Balance: Die vier Pilzextrakte sind adaptogene, das heißt, sie helfen dem Körper, sich an Stress anzupassen und Homöostase zu erreichen.

Pure Focus (¼ TL) – Cordyceps und Hericium: Dieser Flüssigextrakt enthält zwei potente Pilze:

Cordyceps:

- Energiespendende Eigenschaften – kann die ATP-Produktion unterstützen
- Verbessert die Sauerstoffaufnahme – potentiell durch Verbesserung der Mitochondrienfunktion
- Führt zu besserer körperlicher und geistiger Leistungsfähigkeit

Hericium (Igelstachelbart):

- Unterstützt die Neurogenese – das Wachstum neuer Nervenzellen im Gehirn
- Hilft, das Gedächtnis und die Konzentration zu verbessern – durch NGF-Stimulation
- Neuroprotektive Wirkung – schützt bestehende Nervenzellen vor Schaden

Pure Immune (¼ TL) – Chaga und Agaricus:

Chaga:

- Extrem reich an Antioxidantien – eine der höchsten ORAC-Werte aller Pilze
- Hilft, freie Radikale zu neutralisieren
- Entzündungshemmend und antimikrobiell[65]

Agaricus (Mandelpilz):

- Stimuliert das Immunsystem – aktiviert Makrophagen und NK-Zellen
- Fördert die allgemeine Vitalität
- Antitumorale und entzündungshemmende Eigenschaften[65]

Pure Balance (¼ TL) – Reishi und Maitake

Reishi (Glänzender Lackporling):

- hilft, den Körper in Stresszeiten zu stabilisieren
- Moduliert das Immunsystem – nicht nur Stimulation, sondern intelligente Regulierung
- Beruhigende Eigenschaften – unterstützt Entspannung und Schlaf

Maitake (Kräuterseitling):

- Verbessert die Insulinsensitivität – kann Blutzuckerspitzen reduzieren
- Stabilisiert den Blutzucker – langfristig bessere Stoffwechselgesundheit
- Fördert die allgemeine Gesundheit und das Wohlbefinden[65]

Pure Night (¼ TL) – Reishi und Hericium für Schlaf:

Diese spezielle Kombination ist gezielt für tiefe, erholsame Nachtgedacht:

Reishi:

- Beruhigende Eigenschaften – unterstützt Entspannung und Schlafqualität
- Reduziert Stress und Angst[65]

Hericium:

- Unterstützt das Nervensystem – beruhigend und neuroprotektiv
- In dieser Kombination zur Schlafförderung und Stressabbau[65]

Diese Kombination hilft, die Schlafqualität zu verbessern, Stress abzubauen und optimale Erholung zu fördern.

Kreatin – Nicht nur für Muskelaufbau

Kreatin ist berühmt für seine Rolle in der Energieproduktion bei körperlicher Aktivität, aber seine Bedeutung geht weit über Sport hinaus.

Kreatin spielt eine essenzielle Rolle im Methylierungssystem des Körpers:

Methylierung ist ein zentraler biochemischer Prozess, der an folgenden Funktionen beteiligt ist:

- Regulation von Genen – Ein-/Ausschalten von Genen
- Entgiftung – Abbau von Toxinen und Hormonen
- Synthese von Neurotransmittern – Dopamin, Serotonin, etc.
- Reparatur von DNA – Korrektur von Schäden



Kreatin-Supplementation reduziert die eigene Kreatin-Synthese und entlastet dadurch den Methylgruppen-Bedarf des Körpers. Wenn fertiges Kreatin von außen zugeführt wird, führt dies zu niedrigeren Homocystein-Spiegeln (Reduktion um 20–27%) und einer erhöhter SAM-Verfügbarkeit, sodass der Körper die Methylgruppen für andere wichtige Prozesse wie DNA-Methylierung, Neurotransmitter-Synthese und Entgiftungsprozesse zur Verfügung hat.

Zusätzlich bietet Kreatin neuroprotektive Vorteile:

- Unterstützt die neuronale Energieversorgung – Neuronen verbrauchen viel ATP
- Schützt die Mitochondrien (die Kraftwerke der Zellen) vor oxidativem Stress
- Kann zur Prävention neurodegenerativer Erkrankungen beitragen – indem es neuronalen Zelltod verhindert
- Unterstützt die kognitiven Funktionen im Alter

Butter

Butter aus Weidemilch enthält wertvoll gesunde Fette, die in industrieller Butter oft fehlen.

Butter aus Weidequalität enthält:

- Omega-3-Fettsäuren – in deutlich höheren Mengen als bei Stallhaltung
- Konjugierte Linolsäure (CLA) – ein potent entzündungshemmender Stoff, der auch den Körperfettabbau unterstützen kann[67]

Butter in diesem Rezept:

- Sorgt für Cremigkeit im Getränk
- Erhöht die Bioverfügbarkeit fettlöslicher Vitamine (A, D, E, K) – diese können nur in Gegenwart von Fetten absorbiert werden[67]
- Unterstützt den Hormonhaushalt – Fette sind notwendig für die Hormonproduktion

Häufig gestellte Fragen (FAQ)

Wie viel Kakao ist täglich gesund?

Für gesunde Erwachsene gelten Mengen im Bereich von 100–300 mg Theobromin pro Tag – entsprechend grob 10–30 g hochprozentiger dunkler Schokolade (85–90% Kakao) oder eine kleinere Portion konzentrierten Rohkakaos – als gut verträglich, sofern keine individuellen Kontraindikationen bestehen.

Dies ist eine Menge, die gesundheitliche Vorteile bietet, ohne die Risiken zu tragen, die mit höheren Dosen verbunden sind. Bei bestehenden Herz-, Nieren- oder Schlafproblemen und in der Schwangerschaft und Stillzeit solltest vor bei regelmäßiger Einnahme von hohen Mengen Kakao Rücksprache mit deinem Arzt halten.

Rohkakao oder gerösteter Kakao – Was ist besser?

Rohkakao:

- Vorteile: Enthält mehr hitzeempfindliche Flavanole, höhere antioxidative Kapazität
- Nachteile: Sensorisch herausfordernd (herb, bitter), kann je nach Herkunft unterschiedliche Cadmiumgehalte aufweisen, teurer.



Häufig gestellte Fragen (FAQ)

Gerösteter Kakao:

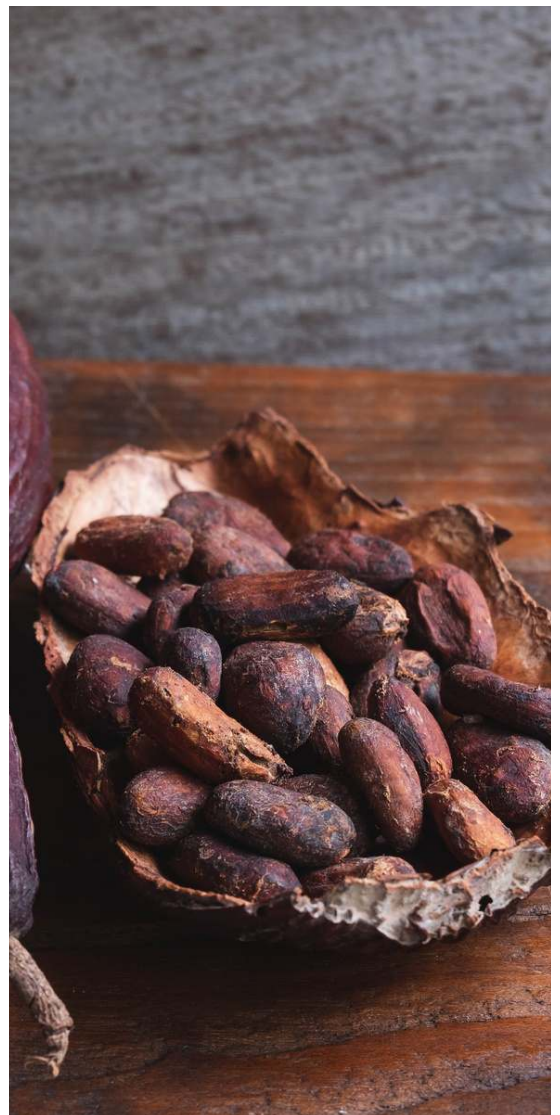
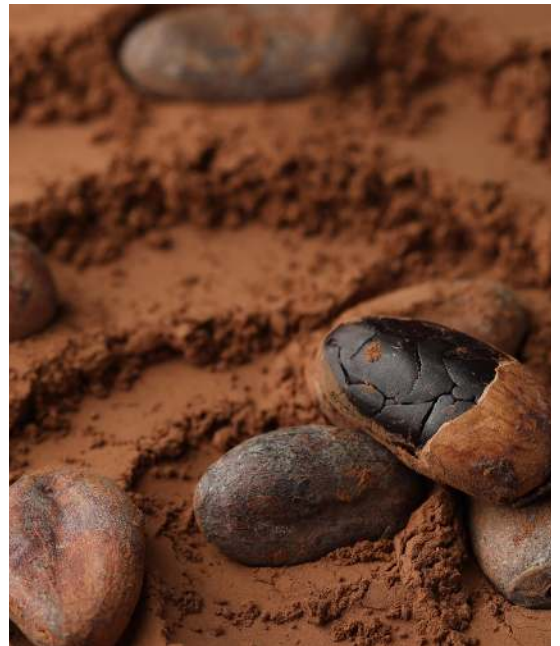
- Vorteile: Rundes, karamelliges, komplexes Aromaprofil, besseres sensorisches Genusserlebnis, oft günstiger
- Nachteile: Durch Hitzeeinfluss weniger Flavanole (Verlust bis zu 60% bei intensiver Röstung)

Hier lohnt sich ein pragmatischer Kompromiss aus Genuss, Qualität und Gesundheitsnutzen – beide Varianten haben ihren Platz. Eine milde Röstung bei niedrigeren Temperaturen (110–130 °C) bewahrt mehr Flavanole als intensive Röstung. Ich selbst nutze fast ausschließlich Rohkakao.

Kann ich den Kakao abends trinken?

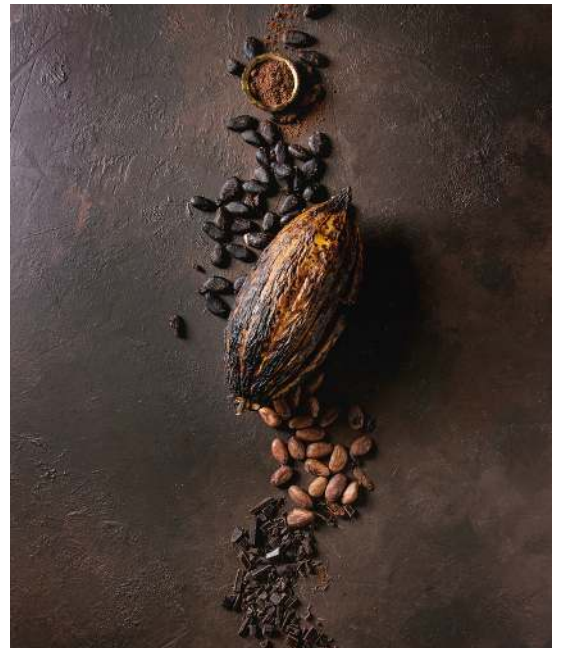
Durch den Gehalt an Theobromin (250–450 mg pro Portion) und etwas Koffein (8–15 mg) kann der Kakao bei koffeinempfindlichen Menschen die Schlafqualität beeinträchtigen.

Theobromin hat eine relativ lange Halbwertszeit von ca. 7–10 Stunden, was bedeutet, dass es über viele Stunden im Körper aktiv bleibt.



Häufig gestellte Fragen (FAQ)

Wenn du empfindlich reagierst, genieße den Kakao lieber am Vormittag oder frühen Nachmittag (spätestens 3–4 Uhr nachmittags) und beobachte deine individuelle Reaktion. Manche Menschen merken dadurch keinerlei Beeinträchtigung, andere schlafen deutlich schlechter – hier ist deine eigene Erfahrung wichtig.



Wertvolle Basis für die tägliche Nährstoffversorgung

Dieser Kakao – in der für dich angepassten Variante – ist eine wertvolle Basis für die tägliche Nährstoffversorgung und deine emotionale Balance.

Er unterstützt Körper und Geist und gibt dir die notwendige Energie und mentale Klarheit für den Tag. Die moderne Wissenschaft bestätigt, was die Maya und Azteken bereits vor tausend Jahren wussten: Kakao ist nicht nur Nahrung, sondern Medizin – Medizin für das Herz in beiden Bedeutungen.

Besonders wichtig, finde ich, ist das Ritual der Ruhe am Morgen, bei dem du dich bewusst auf dich selbst einstimmst. Kakao, als traditionelle Medizin des Herzens, sollte in Achtsamkeit und Präsenz genossen werden – mit einer liebevollen Affirmation, einer Dankbarkeitspraxis oder im Kreis der Menschen, die du liebst.



Dies fördert nicht nur körperliches Wohlbefinden, sondern auch:

- Emotionale Ausgeglichenheit
- Mentale Klarheit und Fokus
- Stärkung der Verbindung zu dir selbst
- Tiefere Beziehungen zu deinen Liebsten – wenn du das Ritual mit ihnen teilst
- Ganzheitliche Heilung – Integration von Körper, Geist und Seele

Das bewusste Genießen deines Kakaos in einer ruhigen Morgenroutine hilft dir, dich mit positiver Energie auf den Tag vorzubereiten. Es ist eine Form von Achtsamkeitspraxis, eine sensorische Meditation.

Wenn du diesen Moment mit Achtsamkeit und Dankbarkeit gestaltest, ist der Kakao nicht nur ein Getränk, sondern eine bewusste Übung, um Harmonie und Balance in deinen Alltag zu bringen.

Gleichzeitig trägst du durch die bewusste Wahl ethisch und nachhaltig produzierter Kakao-Sorten dazu bei, dass dieser „Trank der Götter“ auch für die Menschen, die ihn anbauen, ein Segen ist – und nicht Teil eines Systems der Ausbeutung und Umweltzerstörung.

So trägst du zu einer gerechteren, nachhaltigeren und heilsameren Welt bei. Der Kakao ist nur dann wirklich heilsam, wenn er mit Integrität, Gerechtigkeit und Liebe angebaut, gehandelt und konsumiert wird. Du hast diese Kraft.

Deine Simone

