

# Was Schokolade mit Ihrem Körper macht

Nicht nur Naschen, sondern  
Herzmuskel trainieren



# Gesunder Kakao: Das bewirkt Schokolade im Körper

---

Kaum eine Süßigkeit ist so beliebt wie die Schokolade. Ob Riegel, Pulver, Tafel, Kekse, Kuchen oder Bonbons – Kakao ist im Supermarkt kaum wegzudenken. Aber was bewirkt Schokolade im Körper?

Wer zu viel Süßes nascht, bekommt schnell ein paar zusätzliche Extrapfunde auf der Waage zu Gesicht. Die wenigsten Menschen wünschen sich dies. Trotzdem gilt Schokolade als Glücklichermacher und Seelenröster.

Was steckt also im Kakao und inwiefern wirken sich die Inhaltsstoffe auf den Körper aus?



# Zusammensetzung der Schokolade: Woraus besteht Kakao?

---

Sie kennen das: Das Süßigkeitenregal im Supermarkt ist proppenvoll mit verschiedenen (vorrangig industriell hergestellten) Schokoladenprodukten. Sie alle basieren auf einer einzigen Zutat: Kakao.

Die Kakaobohne sieht zunächst nicht nach Schokolade aus. Ihr Inhalt schmeckt auch in keiner Weise süß, sondern vielmehr bitter. Denn der Kakao aus der natürlich wachsenden Kakaobohne vom Kakaobaum bietet nur einen winzigen Teil süßen Zuckers.

Lediglich 1 % des Kakaos besteht aus Zucker. Mehr als die Hälfte (54 %) ist sogar pures Fett.

## **Dieser simple Trick verbrennt bis zu 1 kg Bauchfett über Nacht**

Liebe/r Leser/in,

... sind Sie es leid, Bauchfett zu haben?

Wenn ja...

Verwenden Sie diesen Über-Nacht-Trick, um Ihr Bauchfett los zu werden ... er funktioniert sogar, während Sie schlafen ...

**=> Übernacht-Trick, um Bauchfett loszuwerden (wirkt,  
während Sie schlafen)**

Viel Spaß!

Aber die Kakaobohne kann mehr: Natürlicher Rohkakao verfügt über **viele gesunde Inhaltsstoffe**. Dazu gehören beispielsweise rund 11 % Eiweiß und 9 % Zellulose. Viele Mineralien, wie z. B. Magnesium, Eisen oder Kalium, versorgen den Körper mit gesunden Nährstoffen. Einen speziellen Stellenwert nehmen die sogenannten Flavanole bzw. sekundären Pflanzenstoffe ein.

## Was passiert mit den Inhaltsstoffen bei der Schokoladenherstellung?

---

Für die Herstellung von Schokolade sind mehrere Schritte erforderlich. Zuerst sind die Früchte vom Kakaobaum zu ernten und zu öffnen. Dadurch wird ein Gärungsprozess im Fruchtfleisch in Gang gesetzt.

Dieser sorgt dafür, dass die Samen nicht weiterkeimen. Zugleich nimmt ihre Bitterkeit ein wenig ab. Nach rund 10 Tagen sind diese Kakaobohnen zu trocknen, bevor sie zum Schokoladen-Hersteller gelangen.

Dieser verarbeitet die rohen Bohnen zur Masse, Butter und zuletzt zum Pulver. Was bedeutet das für die Gesundheit?

Bei der industriellen Herstellung von Schokolade wird der Kakaomasse die Kakaobutter abgepresst – das ist das dick machende Fett, das sich oft in Schokolade wiederfindet.

Beispielsweise besteht **weiße Schokolade** ausschließlich aus Zucker und Kakaobutter (was im Übrigen ein Grund für die weiße Farbe ist). Je dunkler die Schokolade ist, umso höher ist der Anteil an Rohkakao.

Für die **Vollmilchschokolade**, die meistens in den Läden verkauft wird, werden der Kakaomasse und -butter außerdem Zucker, Sahnepulver oder Milchpulver zugesetzt. Gleichzeitig wird der Kakao durch Hitze weiterverarbeitet. Das alles

zeigt: Je heller die Schokolade ist, umso ungesünder wirkt sie auf den Körper. Dann enthält sie nicht nur mehr Fett und Zucker als der natürliche Kakao.

Das Erhitzen zerstört gleichzeitig einen großen Teil der gesunden Nährstoffe im Kakao. Was bedeutet das für den Schoki-Genuss?

## **Haben Sie schlechten Schlaf durch schnarchen?**

Heute ist ein guter Tag. Heute Nacht wird noch besser werden.

Warum?

**Weil heute der Tag ist, an dem Ihr schnarchen ein Ende haben wird.**

Weil Sie heute lernen, wie Sie mit einfachen Atem- und Rachenübungen, Ihr hartnäckiges schnarchen zu unterbinden.

Weil Sie dadurch lernen werden, wie Sie Ihr Schnarchen nicht nur behandeln, sondern dauerhaft heilen werden.

**Und das ab heute und in weniger als 5 Minuten pro am Tag.**

... auch wenn Gurte, Sprays und sogar quälende Crap-Masken dich in der Vergangenheit im Stich gelassen haben.

Die meisten Menschen heilen ihr Schnarchen mit diesen kraftvollen Rachenübungen in nur wenigen Minuten pro Tag.

Und sie sind so einfach, dass Sie diese Übungen durchführen können,

**unabhängig von Ihrem Alter oder Ihrer körperlichen Verfassung.**

Sie können diese Übungen zu jeder Tageszeit oder an jedem Ort durchführen

**Und die Ergebnisse sind dauerhaft**

**[> Klicken Sie hier und lernen Sie die einfachen Übungen gegen Schnarchen und Schlafapnoe](#)**

# Flavanole – gesunder Körper durch Kakao?

---

Die sogenannten Flavanole gehören zur Gruppe der Flavonoide. Diese **sekundären Pflanzenstoffe** sind den meisten Menschen geläufig, weil sie beispielsweise in Grüntee und Rotwein enthalten sind.

Als Nährstoff vieler Nahrungsmittel tragen sie z. B. dazu bei, das Herz zu schützen. Dieser Effekt betrifft auch den Kakao, der ausgesprochen viele Flavanole enthält.

Dabei ist Vorsicht mit den Verzehrsmengen geboten. Erhebliche Mengen an Kakao drehen die positiven Effekte sonst bald ins Negative um.

Die positiven Auswirkungen der gesunden Pflanzenstoffe verpuffen, sobald zu viel genascht wird oder der Kakaoanteil generell zu niedrig ist. Denn im Allgemeinen ist Schokolade umso gesünder, je höher der Anteil an Kakao ist.

Deshalb gilt für den Speck und die Gesundheit: **Dunkle Schokolade bevorzugen!** Wer jetzt denkt, mit einer 90 %-igen Schokolade kann die Nascherei losgehen, weil sie doch gesund ist, irrt sich. Denn auch bei der Kakaobohne gilt: Die Menge macht's.

Jeden Tag eine Tafel »Schoki« ist sicher nicht gesund. **Kakao stellt eine echte Kalorienbombe dar.** Denn 100 g Schokolade können durch den Fettanteil mühelos 500 kcal enthalten. Das entspricht einer kompletten Mahlzeit.

Die Auswirkungen davon schlagen sich ratzfatzt auf der Waage und dem eigenen Körpergewicht nieder. Wer will das schon? Trotzdem wiegen die gesundheitsfördernden Effekte den immensen Brennwert auf.

## Kostenlose Bücher



^^ Klicken Sie auf Ihr Wunsch-Buch ^^

## Gesundheit verbessern mit sekundären Pflanzenstoffen in der Schokolade?

---

Der regelmäßige Genuss von dunkler Schokolade (in Maßen) kann **verstopften Arterien vorbeugen**. Denn inzwischen ist nachgewiesen worden, dass Kakao die Blutgefäße elastisch halten kann.

Das schützt langfristig u. a. vor Arterienverkalkung. Der Schutz von Arterien ist hierbei ein Merkmal der Effekte von naturbelassenem Kakao.

Daneben können Flavanole den **Blutdruck senken**. Das haben bereits die alten Naturvölker festgestellt – Bluthochdruck war bei ihnen deutlich seltener ein Problem, wenn sie rohen Kakao konsumierten.

Das Senken des Blutdrucks steht außerdem in Verbindung mit einem längeren Leben. Schließlich belastet ein hoher Blutdruck die Gefäße deutlich stärker als ein moderater bis niedriger Druck.

Ein niedriger Blutdruck schützt somit auch vor Herzinfarkt und Schlaganfall, da das Kreislaufsystem und Herz deutlich weniger belastet werden.

Aber Kakao in Schokolade kann mehr: Durch die Nährstoffe der Kakaobohne lässt sich der **Insulinspiegel positiv beeinflussen**. Dadurch kann Schokolade sogar bei Diabetes unterstützend wirken.

Das Problem bei Diabetes ist meistens eine nachlassende Empfindlichkeit der Insulinzellen. Wer dem Körper immerzu hohe Mengen Zucker zuführt, fordert die Bauchspeicheldrüse im besonderen Maß. Dabei kann es passieren, dass sie sich erschöpft. Was passiert, wenn das Organ keine Kraft mehr hat, um angemessen zu funktionieren?

Die Bauchspeicheldrüse reagiert mit der Zeit nicht mehr ausreichend oder gar nicht mehr auf die gewohnte Zufuhr von Zucker.

Das hat zur Folge, dass immer weniger Insulin freigegeben wird, um den Zucker abzubauen. Die Zellen werden dementsprechend unempfindlich und reagieren kaum noch, wenn Zucker ankommt.

Um eine solche Erschöpfung zu vermeiden, kann roher Kakao helfen. Der Rohkakao trägt zu einer verbesserten Funktionsfähigkeit der Zellen bei. Dadurch können Sie unter Umständen die »Zuckerkrankheit« **Diabetes vermeiden**.

Zugleich sind Flavanole wichtig, um die **Cholesterinwerte zu verbessern**. Insgesamt unterstützt Kakao den gesamten Körper auf vielfältige Weise:

Das Lymphsystem, die Immunabwehr sowie die Hormone lassen sich mit Kakao positiv beeinflussen. Die sekundären Pflanzenstoffe wirken zudem antioxidativ.

Dadurch können sie das **Alzheimer-Risiko senken** und den Alterungsprozess verlangsamen. Dazu tragen ebenso die Antioxidantien im Kakao bei.

Hierbei ist aber darauf zu achten, den Kakao möglichst ohne Milch zu genießen. Denn diese bremst die Wirkung der zellschützenden Radikalfänger.



Wussten Sie außerdem, dass all die gesunden Inhaltsstoffe dabei helfen können, Fettpolster zu vermeiden? Durch all diese gesundheitsfördernden Effekte gilt die Kakaobohne zu den komplexesten Lebensmitteln auf der Welt.

## Fazit: So wirkt Kakao im Körper

---

Kakao ist ein wahres Wunderwerk der Natur. Schokolade gilt seit Jahrtausenden als Seelentröster und Glücklichermacher. Inzwischen wird der rohe Kakao oft sogar als **Superfood** bezeichnet.

Viele Inhaltsstoffe tun dem Körper gut. Kaum ein anderes Lebensmittel bietet derart viele gesunde und wesentliche Nährstoffe wie die rohe Kakaobohne der Kakaofrucht.

Erst durch die vorwiegend industrielle Produktion von Schokolade verliert der Kakao seine gesunde Kraft. Erhitzen und das Zusetzen von Zucker sowie Milch lassen die guten Nährstoffe schwinden.

Dabei lohnt sich der maßvolle Genuss von dunkler Schokolade (min. 70 % Kakaoanteil).

**Die Flavanole unterstützen den Körper in vielfacher Hinsicht.** Sie beugen beispielsweise Herzinfarkten, Schlaganfällen, Herz-Kreislauf-Erkrankungen sowie Diabetes vor.

Das freut Schokoladen-Hersteller und edle Chocolatiers ebenso wie all die »Chocoholics« rund um den Globus. Schokolade mit einem hohen Kakaoanteil ist zwar reich an Kalorien und weniger süß.

Aber wer hier maßhält und nicht der Völlerei verfällt, erlebt viele positive Auswirkungen auf den eigenen Körper, ohne dass das Körpergewicht steigt.

## **Haben Sie sich jemals schlecht gefühlt, weil Sie nicht abgenommen haben?**

Ich werde Ihnen etwas sagen: wir alle fühlen wie Sie.

### **Aber es ist nicht Ihre Schuld!**

Es kann mehrere Gründe geben, warum Sie beim Abnehmen bislang gescheitert sind:

- Niemand hat Ihnen geholfen, die richtige Einstellung zu bekommen, um Gewicht zu verlieren
- Fitnesstrainer und Ernährungsberater kennen und empfehlen Ihnen nicht **den effektivsten Weg um Körperfett zu verlieren**
- Erfolgreiche Abnehm-Theoretiker, die selbst gescheitert sind, sagen Ihnen, dass Sie hart kämpfen müssen um abzunehmen

Vergessen Sie den üblichen Mythos übers Abnehmen: dieser ist eine Qual, ein langwieriger Prozess und alles funktioniert nur mit „Verzicht“. Sie müssen auf dies verzichten und müssen auf jenes verzichten.

Mit „Verzicht“ funktioniert das nicht.

### **Sagen Sie es laut: ich möchte NICHT verzichten um abzunehmen!**

Hier ist der schnelle, einfache und sichere Weg, um 0,5-1 Kilogramm hartnäckiges Körperfett JEDEN TAG zu verlieren.

[=> Sehen Sie ihn sich jetzt hier genau an](#)

Viel Erfolg

[\*\*P.S. Denken Sie daran: heute ist Ihre Gelegenheit, die Mythen der Medien zu vergessen und Ihre Pfunde für immer mit dieser wissenschaftlich bewiesenen Methode zu verlieren. Entdecken Sie hier die Methode!\*\*](#)

## **Copyright-Informationen**

Dieses Dokument ist Urheberrechtlich geschützt und dient ausschließlich für den privaten Gebrauch. Kopieren, Verteilen teilweise oder im Ganzen kann mit Bußgeldern und Inhaftierungen geahndet werden.

## **Disclaimer**

**Die auf dieser Website hinterlegten Informationen ersetzen nicht den medizinischen Rat.**

Die auf diesen Seiten hinterlegten Informationen dienen einzig Ihrer Information, sind jedoch nicht als fachmännischer ärztlicher Rat zu verstehen und sind ebenso nicht als Ersatz für eine medizinische Behandlung geeignet. Sollten medizinische Probleme vorliegen, ist es unausweichlich, vor der Nutzung dieser Informationen einen Arzt zu konsultieren. Denn die hier aufgeführten Informationen richten sich ausschließlich Personen, die über einen guten Gesundheitszustand verfügen. Auch Interessierte, die über einen guten Gesundheitszustand verfügen, wird an dieser Stelle geraten, größere Umstellungen der Ernährung oder des sonstigen Lebensstils mit einem Arzt zu besprechen. Dies gilt sowohl vor dem Beginn eines neuen Programms zur Gewichtsreduktion als auch vor dem Start einer Ernährungsumstellung. Die hier verantwortlichen Personen haben nicht zwingend einen medizinischen Hintergrund. Die hier bereitgestellten Empfehlungen beruhen im Wesentlichen auf den eigenen Erfahrungen der Verantwortlichen. Daher ist es als unausweichlich zu betrachten, dass mit den hier bereitgestellten Informationen vernünftig umgegangen wird.

## **Nutzung dieser Informationen auf eigene Verantwortung**

Entscheiden Sie sich dafür, die auf dieser Website hinterlegten Informationen zu nutzen, stehen Sie selbst in der Verantwortung, die angestrebten Veränderungen und Maßnahmen vorab mit Ihrem Arzt zu besprechen. Die Nutzung der hier hinterlegten Informationen erfolgt auf eigenes Risiko.

## Haftungsbedingungen

Die Betreiber dieser Website übernehmen keinerlei Haftung im Bezug auf die Aktualität, Korrektheit oder Vollständigkeit der hier hinterlegten Informationen. Sollten durch die Nutzung der hier zusammengeführten Informationen Schäden entstehen, ist der Betreiber der Website nicht haftbar zu machen, sofern keine grob fahrlässige oder vorsätzliche Handlung seinerseits nachweisbar ist. Darüber hinaus greifen die offiziellen Faktoren des Produkthaftungsgesetzes, die unberührt bleiben.

## Impressum

Angaben gemäß § 5 TMG

Make-IT Marketing

Apto8

Pda Les Sorts 8

43320 Pratdip

Spanien

E-Mail: [kundendienst@body-trans.com](mailto:kundendienst@body-trans.com)

### Die Geschichte eines Alkoholikers...

