

## Warum Cacao-Zeremonien?

Cacao ist viel mehr als Schokolade.

Maya und Azteken nannten Cacao die „Nahrung der Götter“.

In seiner ursprünglichen Form wird Cacao in Mittelamerika seit tausenden von Jahren als Medizin und für Zeremonien genutzt. Inzwischen finden überall auf der Welt Menschen in Cacaozeremonien zusammen, um gemeinsam die herzöffnende Wirkung des Cacaos zu erleben. Die Idee dabei ist, dass die Menschen sich verbinden und zusammenrücken.

- Cacao ist ein Herzensöffner und hilft dir präsent zu sein.
- Cacao kann dir Klarheit und Ideen schenken.
- Cacao unterstützt dich sanft bei der Reise, die du machen möchtest.

## Wofür steht Cacao?

Für die Mayas war „Mama Cacao“ eine der mächtigsten Gottheiten ihrer Kosmologie. Auch heute nutzen eingeborene Volksstämme in Mittelamerika Cacao in Zeremonien, in denen eine gemeinsame Reise des Bewusstseins angestrebt wird. Eine Sage besagt, dass wann immer die Balance zwischen Mensch und Natur in Gefahr ist, kommt Mama Cacao aus dem Dschungel, um die Herzen der Menschen zu öffnen und die Harmonie auf dem Planeten wieder herzustellen. Perfektes Timing also, dass Cacao-Zeremonien sich gerade jetzt rund um den Globus verbreiten.

## Warum ist der zeremonieller Cacao speziell?

Handelsüblicher Cacao wird intensiv behandelt und erhitzt, um länger haltbar und vor allem weniger bitter zu sein. In Form von Schokolade ist ausserdem fast immer ein Süssungsmittel zugesetzt, in der Regel Zucker. Durch die starke Verarbeitung des rohen Cacaos gehen 80 – 99% der wirksamen Inhaltsstoffe verloren, die das Pflanzenprodukt im Urzustand enthält.

Roher Cacao wird schonender verarbeitet und enthält daher viel mehr der wertvollen Inhaltsstoffe. Die Cacaobohnen werden nicht geröstet, sondern nur fermentiert und getrocknet. Erst die Fermentation lässt den Schokoladengeschmack entstehen.

Zeremonieller Cacao stammt von ursprünglichen Baumsorten, deren Bohnen stärker und bitterer sind. Ihre zahlreichen Nähr- und Wirkstoffe, sowie die traditionelle Verarbeitung mit Fermentation in der Cacaoschote, Trocknen mit Sonnenlicht und dem kalten Mahlen mit Steinmühlen, führen zur herzöffnenden Wirkung des zeremoniellen Cacaos.

## Was sind die wertvollen Inhaltsstoffe im Cacao?

Cacao gilt mit über 300 wirksamen Inhaltsstoffen als eines der komplexesten natürlichen Lebensmittel. Cacao enthält eine grosse Menge an Mineralstoffen. Hohe Konzentrationen an Eisen, Calcium und vor allem Magnesium machen ihn in seiner ursprünglichen Form zu einem wertvollen Nahrungsmittel.

Zeremonieller Cacao hat noch den vollen Fettgehalt der Pflanze. Das sorgt dafür, dass die aktiven Inhaltsstoffe des Cacao vom Körper erst nach und nach aufgenommen werden, was die Wirkung viel sanfter und langanhaltender macht, als zum Beispiel die von Kaffee.

Der Stoff im Cacao, der für das Gefühl der „Herzöffnung“ verantwortlich ist, heisst Theobromin. Übersetzt bedeutet das so viel wie Gottes (theos) Speise (broma) – eben die Speise der Götter. Theobromin ist verwandt mit Koffein und potenziert die Freigabe von Dopamin, einem erregenden Neurotransmitter, umgangssprachlich auch das Glückshormon genannt.

## Wie wirkt der Cacao?

Die Wirkung des Theobromin zeigt sich vor allem in einem erhöhten Blutfluss im menschlichen Körper. 30 – 40% mehr Blut als normal werden durch das System gepumpt. Dadurch erhält das Gehirn mehr Sauerstoff, was zu einem gesteigerten mentalen Fokus führt. Da das Herz durch den erhöhten Blutfluss mehr arbeiten und sein Gefässe im wahrsten Sinne öffnen muss, beschreiben viele Menschen die Wirkung des Cacao als herzöffnend. Theobromin kann ausserdem helfen Stress aufzulösen und Entspannung zu fördern.

Für die allermeisten Menschen ist der Verzehr von Cacao eine glücklichmachende Zeremonie. Es kann aber auch sein, dass sich emotionale Blockaden lösen, was herausfordernd und traurig sein kann. Das Schöne ist, dass Cacao dich niemals zu etwas zwingen wird, wie zum Beispiel psychoaktive medizinische Pflanzen. Cacao schickt dich immer nur auf die innere Reise, die du bereit bist anzutreten. Cacao kann dir eine Türe öffnen, ob du durchgehst oder nicht, entscheidest du ganz allein.

Um in den Genuss der vollen Wirkung zu kommen, sollte vor dem Verzehr 2 – 3 Stunden nichts Schweres gegessen werden. Die Wirkung des Cacaos wird ausserdem positiv beeinflusst, wenn am Tag der Zeremonie auf Kaffee, Alkohol und wenn möglich auf Milchprodukte verzichtet wird. Es ist wichtig auch vor der Zeremonie viel Wasser zu trinken.

## Gibt es Nebenwirkungen?

Beim richtigen Umgang mit zeremoniellen Cacao, hat dieser in der Regel keine unerwünschten Nebenwirkungen. Wichtig ist, vor allem nach dem Cacao, viel Wasser zu trinken. Die im Cacao enthaltenen Bitterstoffe entgiften die Leber. Wenn ausgeschwemmte, alte Giftstoffe aus der Leber zu lange im Blut verbleiben, kann es zu Kopfschmerzen kommen. Wassertrinken hilft, die Giftstoffe möglichst schnell aus dem Körper zu leiten. So kann der „Cacao-Kater“ verhindert werden. Je nach dem kann sich der Cacao auch auf den Blutdruck auswirken und einige Menschen spüren vielleicht Schwindelgefühl. Auch wird vermutet, dass die Entgiftung ab und zu körperlich spürbar ist, eventuell durch Übelkeit, vorübergehende Veränderung der Verdauung. Jeder Körper reagiert anders.

Einigen Personengruppen sollten zeremonieller Cacao trotzdem mieden: Menschen, die Anti-Depressiva nehmen oder unter (chronischen) Herz- Kreislaufproblemen oder unter Epilepsie leiden. Schwangere und Stillende sollten ebenfalls verzichten.