



IM HERZEN DES CACAOS

Eine Reise zu den Wurzeln der
Pflanzenmedizin

Blutgeschwestern



INHALTSVERZEICHNIS

Willkommen	<u>03</u>
Über uns	<u>04</u>
Was Dich die ganze Zeit über begleitet	<u>05</u>
Die Essenz von Cacao	<u>06</u>
Was macht zeremoniellen Cacao so besonders? Warum "Pflanzenmedizin"?	
Die Geschichte & das Wesen von Cacao	<u>08</u>
Von den Maya bis heute Die Cacaogöttin Ixcacao und die weibliche Essenz	
Die Wirkweise - was in Cacao steckt	<u>10</u>
Ein biochemisches Meisterwerk Das gesunde "High" und die Herzöffnung	
Die Cacao Deva - Begegnung mit dem Spirit	<u>14</u>
Was ist die Cacao Deva Wie sich die Cacao Deva zeigt Die Stimme der Pflanze hören lernen Unterschiedliche Erfahrungen sind willkommen Warum manche Menschen nichts spüren	
Die richtige Dosierung	<u>20</u>
Die Zubereitung - eine kleine Kunst	<u>21</u>
Allgemeine Anleitung Schritt für Schritt Die Temperatur - ein wichtiger Faktor Wasser oder Pflanzenmilch? Gewürze und ihre Bedeutung Süßen - Ja oder Nein?	
Praktische Tipps für Deine Praxis	<u>28</u>
Schaffe einen heiligen Raum Integration - das Geschenk bewahren Wann Vorsicht geboten ist Ein Wort zur Eigenverantwortung Deine Einladung	
Abschlussworte	<u>37</u>

A photograph of two women with long, wavy hair hugging warmly. They are wearing light-colored, textured sweaters. The background is a soft-focus outdoor scene with warm, golden-brown tones, suggesting autumn foliage. The word "Willkommen" is overlaid in a large, white, serif font.

Willkommen

Schön, dass Du hier bist!

Dieses E-Book begleitet Dich während der kommenden vier Wochen, in denen wir gemeinsam in die zauberhafte Welt des zeremoniellen Cacaos eintauchen.

Cacao ist so viel mehr als ein Getränk – sie ist eine Pflanzenmedizin, die seit Jahrtausenden von den Maya als heilig verehrt wird. In den nächsten Wochen wirst Du nicht nur vier wundervolle Cacaosorten kennenlernen, sondern auch eine tiefe Verbindung zu Dir selbst, Deinem Herzen und der weisen Energie dieser besonderen Pflanze aufbauen.

Nimm Dir Zeit mit diesem E-Book. Du musst es nicht in einem Zug durchlesen. Lass Dich inspirieren, blättere immer wieder darin, wenn Du etwas nachschlagen möchtest, und vor allem: Erlaube Dir, Deine ganz eigene, einzigartige Beziehung zu Cacao zu entwickeln.

Deine Reise beginnt jetzt.

Über uns

■ Wir sind Janne und Majvi – die Gründerinnen von Blutschwestern und Zyklusnerds, Kräuterhexen und Pflanzenfeen aus tiefstem Herzen.

Wenn wir uns vorstellen müssten, würden wir wahrscheinlich sagen: Wir sind einfach zwei Frauen, die irgendwann beschlossen haben, dass es Zeit ist, anders über Frauenkörper zu sprechen und Frauen endlich sicher gehaltene und offene Räume zu ermöglichen. Ehrlicher. Tiefer. Echter.



Kontakt:

@blutschwestern.official
www.blutschwestern.com
hallo@blutschwestern.com

Unsere Geschichte begann da, wo viele Geschichten beginnen: Mit eigenen Herausforderungen, mit Körpern, die nicht mehr mitgemacht haben, mit Zyklen, die Chaos waren, mit der Suche nach Antworten, die niemand so richtig geben konnte. Und dann haben wir angefangen zu lernen. Zu forschen. Auszuprobieren. Und vor allem: Uns gegenseitig zu halten.

Janne ist Yogalehrerin für Frauen und Menschen mit weiblicher Physiologie, zertifizierte Ernährungsberaterin für pflanzliche Ernährung mit Fokus Hormongesundheit und Womb Awakening und Yonisteamung Begleiterin. Majvi ist zertifizierte NFP-Beraterin nach Sensiplan® und Cacaohüterin. Zusammen sind wir Fachberaterinnen für Hormone, Schwestern, Feministinnen, traumainformierte Raumhalterinnen und Witches by heart sowieso.

Aber das Wichtigste: Was wir heute weitergeben, ist aus unseren eigenen Erfahrungen und aus der Wissenschaft gewachsen.

Wir haben am eigenen Körper gelernt, wie machtvoll es ist, den eigenen Zyklus wirklich zu verstehen.

Du bist willkommen. Ob Anfängerin oder erfahren. Ob chronisch krank, Mutter, auf der Suche oder einfach neugierig.

Wir freuen uns auf Dich.

JANNE & MAJVI

Was Dich die ganze Zeit über begleitet

Während dieser vier Wochen hast Du nicht nur die Live-Termine. Du hast:

Dein Ritualpaket – mit allen vier Cacaosorten (Bali Flow, La Colombiana, Arjunas Island Blend und Tsalantum Trinitario), portioniert und beschriftet, mit passenden Gewürzmischungen für jede Sorte und anderen kleinen Überraschung von Herzen.

Dein Cacaotagebuch – Dein persönlicher Begleiter durch diese Reise. Wir haben es mit viel Liebe gestaltet, mit Impulsen und Fragen, die Dich zum Nachdenken, Fühlen und Schreiben einladen. Es ist nicht nur ein leeres Notizbuch – es ist ein strukturierter Raum für Deine Erfahrungen, Deine Erkenntnisse, Deine Begegnungen. Mit Platz für Zeichnungen der Cacao Devas, für die Dokumentation Deiner Ressourcenübung und Krafttierreise, für freies Schreiben und für die Integration zwischen den Calls.

Die Integrationsmeditationen – Für die Zeit nach jeder Zeremonie gibt es eine Meditation zum Vertiefen und Integrieren. Du kannst sie so oft hören, wie Du möchtest.

Die WhatsApp-Gruppe – ein geschützter Raum zum Austausch. Du kannst Fragen stellen, Erfahrungen teilen oder einfach mitlesen. Beides ist richtig.

Den Zubereitungsguide – ein umfassendes digitales Dokument mit Informationen zu den vier Cacaos: woher sie stammen, wie sie angebaut werden, was sie besonders macht, wie Du sie optimal zubereitest. Dazu verschiedene Gewürzkombinationen (von Kardamom & Orangenschale über Zimt & Chili bis zu Rose & Vanille), Hinweise zur richtigen Temperatur (maximal 45-60°C), zur Dosierung (von sanften 10-15 g bis zu tiefen zeremoniellen 25-35 g), zum achtsamen Rühren als erstem Teil des Rituals und Wissenswertes über die Herkunftsregionen und die Qualitätsmerkmale von zeremoniellem Rohcacao.

Die Ressourcenübung – ein traumainformiertes Tool, das Du vor Woche 1 kennenlernst und auf das Du immer zurückgreifen kannst, wenn Du Dich überfordert fühlst.

Dein Krafttier – das Du vor der ersten Woche auf einer schamanischen Reise triffst und das Dich die gesamten vier Wochen begleitet.

Und vor allem: Uns – als erfahrene, traumainformierte Begleiterinnen, die diesen Raum für Dich halten. Die Deine Fragen beantworten, die präsent sind und verstehen.

KAPITEL I: DIE ESSENZ VON CACAO

Was macht zeremoniellen Cacao so besonders?

Zeremonieller Rohcacao ist pure Kakaomasse in ihrer reinsten Form – 100% Cacao, hergestellt mit Liebe und Sorgfalt. Stell Dir vor: Die Kakaobohnen werden bei niedrigen Temperaturen verarbeitet, schonend fermentiert und getrocknet. Jeder Schritt wird mit Respekt und Bewusstsein durchgeführt. Es gibt keine Zusatzstoffe, keinen Zucker, keine Milch – nur die reine Kraft der Pflanze.

Im Gegensatz dazu hat industrieller Kakao, wie wir ihn aus dem Supermarkt kennen, nur noch wenig mit der ursprünglichen Pflanze gemein. Bei der industriellen Verarbeitung werden die Kakaobohnen hochoverhitzt, oft über 150 Grad. Dabei gehen bis zu 99% der wertvollen Inhaltsstoffe verloren – genau jene Substanzen, die Cacao zu einer tiefgehenden Heilpflanze machen. Hinzu kommen massive Mengen Zucker und Zusatzstoffe, die den bitteren Geschmack überdecken sollen.

Ein schönes Beispiel sind die Kuna-Indigenen in Panama. Sie trinken täglich mehrere Tassen traditionell zubereiteten Cacao und gelten als eines der gesündesten Völker der Welt, mit außergewöhnlicher Lebenserwartung und erstaunlich niedrigen Raten an Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Dieses Beispiel zeigt eindrucksvoll die unfassbare Heilkraft von Cacao!



Warum “ Pflanzenmedizin ”

Der Begriff mag zunächst ungewohnt klingen, aber er beschreibt präzise, was Cacao bewirkt. Im 19. Jahrhundert war diese Einordnung noch selbstverständlich – Cacao wurde in Apotheken verkauft und als Heilmittel geschätzt. Erst die industrielle Revolution ließ dieses Wissen in Vergessenheit geraten.

Cacao wirkt auf drei Ebenen gleichzeitig:

Auf **körperlicher Ebene** senkt es den Blutdruck, stärkt das Herz und verbessert die Durchblutung. Die Flavanole in Cacao steigern die Konzentrationsfähigkeit und können sogar den Zugang zu vergessenen Erinnerungen erleichtern. Die hohe Konzentration an Antioxidantien stärkt unsere natürlichen Abwehrkräfte.

Auf **emotionaler Ebene** wirkt Cacao als Heilerin der Herzen. Sie wird traditionell als Medizin für den Emotionskörper verstanden, die besonders bei der Heilung von Wunden des inneren Kindes unterstützt. Verletzende Erfahrungen aus der Kindheit prägen oft unser ganzes Leben. Cacao ermöglicht es, sanft in diese Erinnerungen zurückzureisen und transformierend zu wirken. Das Besondere: Sie führt uns nicht durch die Dunkelheit, sondern transformiert zerstörerische Themen direkt ins Positive. Themen kommen sanft an die Oberfläche, können bewusst werden und heilen. Cacao schenkt Mitgefühl, Trost und Gelassenheit – daher auch ihr liebevoller Beiname "Mama Cacao".

Auf **spiritueller Ebene** öffnet Cacao das Herz und stärkt die Intuition. Mit ihr an unserer Seite wird es leichter, aus dem Herzen heraus zu kommunizieren statt vom Kopf aus. Oft fällt es dadurch leichter, das zu sagen, was gesagt werden muss, anstatt das, was gesagt werden möchte. Cacao richtet den Blick nach innen und leuchtet unser Inneres aus. Sie verbindet uns mit unserer Seele und macht uns intuitiver.



KAPITEL 2: DIE GESCHICHTE & DAS WESEN VON CACAO

Von den Maya bis heute

Die Geschichte des Cacaos reicht über 5.500 Jahre zurück.

Die frühesten Funde von Cacao stammen aus Ecuador und zeigen, dass diese Pflanze schon damals rituell verwendet wurde. Die eigentliche Blütezeit erlebte Cacao zur Zeit der Maya. Sie verehrten die Heilpflanze wie eine Gottheit und nannten sie "kakawa" – "bitteres Wasser".

Für die Maya war Cacao "die Pflanze der Götter", die erste Pflanze, die zu den Menschen gebracht wurde, um ihnen Nahrung und Heilung zu schenken. Sie waren überzeugt, dass Cacao so nahrhaft sei, dass ein Mensch sich allein davon ernähren könne. Cacao sollte Frieden in die Herzen der Menschen bringen und die Erde in Harmonie halten. Diese spirituelle Dimension war untrennbar mit der alltäglichen Nutzung verbunden.

Der botanische Name sagt bereits alles: Theobroma Cacao – "Speise der Götter". Diese Bezeichnung wurde 1753 vom schwedischen Botaniker Carl von Linné gewählt, und sie könnte treffender nicht sein.



Mit der spanischen Eroberung im 16. Jahrhundert gelangte Cacao nach Europa und wurde durch die industrielle Revolution zur Massenware. Heute erleben wir eine Renaissance: Immer mehr Menschen entdecken die heilsamen Eigenschaften wieder und integrieren Cacaokreise in ihre spirituelle Praxis. Die uralte Tradition verbindet sich mit moderner Wissenschaft.

Die Cacaogöttin Ixcacao und die weibliche Essenz

Als Pflanze der Götter ist Cacao mit den Kräften der Schönheit verbunden. Traditionell wird die Cacaogöttin "Ixcacao" genannt – eine Göttin, die uns in schöne Welten mitnimmt und mit wohlgesonnenen Energien verbindet. Sie zeigt uns unsere Fähigkeit zu träumen und zu erschaffen. Mit ihr können wir zu Schöpferinnen werden.

Cacao wird eine sehr weibliche, wissende und fast göttliche Energie zugeschrieben. Diese Wahrnehmung kommt daher, dass Cacao eine zutiefst intuitive Pflanze ist. Wenn wir mit ihr arbeiten, stärkt sie unsere eigene Intuition – hilfreich bei Entscheidungen, in Beziehungen und in kreativen Prozessen. Ihr Wesen trägt die besondere Kraft, Wunden unseres inneren Kindes zu heilen.

Cacao gilt traditionell als Pflanze der Frauen und als Gebärmuttermedizin. Ihre hormonausgleichende Wirkung und der hohe Magnesiumanteil entspannen die Muskulatur und lindern Krämpfe – besonders hilfreich während der Menstruation. Doch die Wirkung geht weit über die körperliche Ebene hinaus. Cacao begleitet Frauen durch alle Zyklen ihres Lebens und nährt das Weibliche in uns.



KAPITEL 3: DIE WIRKWEISE – WAS IN CACAO STECKT

Ein biochemisches Meisterwerk

Mit über 300 identifizierten bioaktiven Substanzen ist Cacao eines der komplexesten Lebensmittel unseres Planeten. Jede dieser Verbindungen trägt zur Gesamtwirkung bei – ein symphonisches Zusammenspiel, das mehr ist als die Summe seiner Teile.

Theobromin ist der Hauptwirkstoff und wird oft als sanfter Herzöffner bezeichnet. Er ist chemisch mit Koffein verwandt, wirkt aber deutlich sanfter und herzfreundlicher. Theobromin entspannt die Blutgefäße, wodurch sich diese erweitern. Das führt zu besserer Sauerstoffversorgung, Senkung des Blutdrucks und erhöhter Durchblutung des Gehirns. Viele Menschen erleben nach dem Cacaotrinken ein warmes Gefühl im Brustbereich – das ist diese gefäßerweiternde Wirkung. Im Gegensatz zu Koffein gibt es keinen plötzlichen Energieabfall, und Theobromin aktiviert ohne die typische Nervosität. Auch die Atemwege werden erweitert, weshalb viele nach Cacao leichter und tiefer atmen können.

Anandamid trägt den wunderschönen Namen "Glückseligkeits-Molekül". Dieser körpereigene Neurotransmitter leitet sich vom Sanskrit-Wort "Ananda" ab – "Glückseligkeit" oder "höchste Freude". Es ist das körpereigene Äquivalent zu THC aus Cannabis, erzeugt aber keine berauschende Wirkung. Cacao enthält nicht nur Anandamid selbst, sondern auch Substanzen,



die das Enzym hemmen, das normalerweise Anandamid abbaut. Dadurch bleibt es länger im System aktiv. Anandamid erzeugt Gefühle von innerer Ruhe, leichter Euphorie, entspannter Wachheit und allgemeinem Wohlbefinden. Es wirkt schmerzlindernd und hilft uns, alte Verletzungen zu verarbeiten – weshalb Cacao als "Heilerin des Herzens" wahrgenommen wird.

Phenylethylamin ist das Liebeshormon. Es wird im Gehirn ausgeschüttet, wenn wir uns verlieben – es erzeugt die Schmetterlinge im Bauch, die Gedanken, die zur geliebten Person zurückkehren, die Euphorie. Cacao ist eine der reichsten natürlichen Quellen dieses Stoffs. Normalerweise wird Phenylethylamin innerhalb von Minuten abgebaut, doch Cacao enthält natürliche Hemmstoffe, die die Wirkdauer verlängern. So kann Phenylethylamin über Stunden im System bleiben und seine stimmungsaufhellenden Effekte entfalten.

Magnesium ist ein wahrer Superstar für im Cacao und für den Zyklus. Cacao enthält mehr Magnesium als die meisten anderen natürlichen Lebensmittel – etwa 400 bis 500 Milligramm pro 100 Gramm. Eine zeremonielle Dosis von 40 Gramm liefert etwa 40 bis 50 Prozent des täglichen Bedarfs in einer einzigen Tasse. Magnesium ist an über 300 Körperfunktionen beteiligt. Es entspannt Muskeln und Nervensystem, weshalb Cacao traditionell als Gebärmuttermedizin geschätzt wird. Viele Frauen berichten, dass ihre Menstruationsbeschwerden nach Cacao deutlich nachlassen. Magnesium reduziert Angst und innere Unruhe, fördert besseren Schlaf, ist essentiell für die Herzgesundheit und für die Energieproduktion in unseren Zellen.

Neben diesen Hauptwirkstoffen enthält Cacao viele weitere kraftvolle Substanzen: **Tryptophan**, die Vorstufe von Serotonin für gute Stimmung und besseren Schlaf. **Flavonoide** und **Antioxidantien**, die unsere Zellen schützen und Entzündungen hemmen. **Eisen**, mehr als in Rindfleisch – besonders wichtig für pflanzenbasierte Ernährung und Frauen während der Menstruation. **Ballaststoffe**, die eine gesunde Darmflora fördern, was wiederum essentiell für unsere mentale Gesundheit ist.



Das gesunde "High" und die Herzöffnung

Cacao macht tatsächlich "high" – allerdings auf eine sehr gesunde Art, ganz ohne Entzugerscheinungen. Sie stimuliert die Ausschüttung unserer körpereigenen Glückshormone: **Dopamin**, **Oxytocin** und **Serotonin**. Daher kommt der Spruch "Schokolade macht glücklich" – nur eben nicht die kommerzielle Schokolade, sondern reiner, unverarbeiteter Cacao.

Das Konzept der "Herzöffnung" ist zentral in der Cacaotradition. Körperlich beginnt sie mit der gefäßerweiternden Wirkung. Die Blutgefäße, besonders die zum Herzen, erweitern sich. Das Herz erhält mehr Sauerstoff und Nährstoffe, arbeitet effizienter. Dies kann sich als Wärme, Weite oder Pochen im Brustbereich zeigen.

Emotional geht die Herzöffnung Hand in Hand mit der körperlichen. Das Herz ist mehr als eine Pumpe – es ist ein hochkomplexes Organ mit eigenem "Nervensystem", oft als "Herzgehirn" bezeichnet. Das Herz sendet mehr Signale ans Gehirn als umgekehrt, und diese beeinflussen unser emotionales Zentrum. Wenn der Herzrhythmus kohärent und harmonisch ist, erleben wir weniger Angst, bessere emotionale Regulation und mehr Klarheit.

Mehrere Inhaltsstoffe in Cacao stimulieren die Ausschüttung von Oxytocin, dem "Bindungshormon". Es bewirkt Gefühle von Vertrauen und Verbundenheit, reduziert soziale Angst und fördert Empathie. Dies erklärt, warum sich Menschen in Cacaozeremonien verbundener fühlen und oftmals leichter Emotionen teilen können.

"Herzöffnung" bedeutet auch, verletzlich sein zu können – alte Wunden zu fühlen, Trauer zuzulassen, Liebe zu empfangen. Wenn wir verletzt wurden, bauen wir Schutzwälle um unser Herz. Cacao löst diese Panzerung sanft – physisch durch Muskelentspannung, neurochemisch durch Aktivierung von Belohnungssystemen, emotional durch Zugang zu verdrängten Gefühlen, wobei gleichzeitig ein Grundgefühl von Sicherheit erhalten bleibt.



KAPITEL 4: DIE CACAO DEVA – BEGEGNUNG MIT DEM SPIRIT

Was ist die Cacao Deva?

Der Begriff "Deva" stammt aus dem Sanskrit und bedeutet "die Leuchtende" oder "himmlisches Wesen". Die Cacao Deva ist die feinstoffliche, intelligente Energie, die hinter der materiellen Form von Cacao steht. Sie wird traditionell als weibliche, weise und liebevolle Präsenz wahrgenommen – eine Lehrerin, Heilerin und Begleiterin auf inneren Reisen.

Aus wissenschaftlicher Sicht lässt sich die Erfahrung der Cacao Deva durch die psychoaktiven Eigenschaften des Cacaos erklären – die Kombination aus Theobromin, Anandamid und Phenylethylamin beeinflusst unser Nervensystem auf eine Weise, die erweiterte Bewusstseinszustände begünstigt. In schamanischen Traditionen spricht man von der "Madre", der mütterlichen Essenz von Pflanzenmedizinen. Die Maya verehrten *Ixcacao* als eigenständige spirituelle Wesenheit.

Unabhängig davon, wie wir diese Erfahrung einordnen – wissenschaftlich, spirituell oder psychologisch – bleibt sie real und transformierend für diejenigen, die sie machen.



Wie sich die Cacao Deva zeigt

Die Cacao Deva offenbart sich auf vielfältige, höchst individuelle Weise. Es gibt keine "richtige" Form der Begegnung – jede Erfahrung ist authentisch und wertvoll.

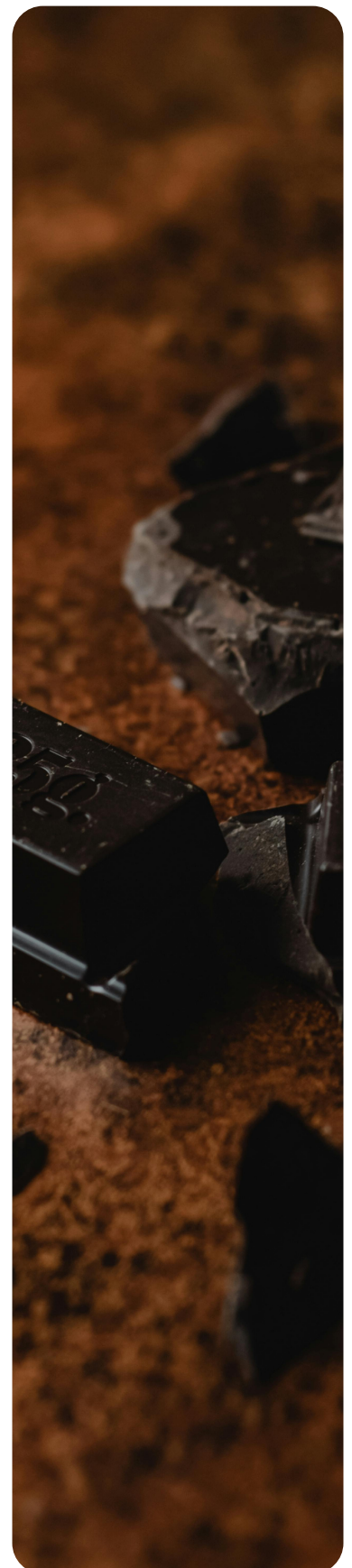
Viele erleben die Präsenz zunächst körperlich: ein sanftes Wärmegefühl in der Brustmitte, als würde sich das Herz öffnen. Manche spüren ein Kribbeln, das durch den Körper wandert, oder tiefe Entspannung, als dürften innere Panzer endlich weich werden. Die Atmung wird tiefer und leichter.

Auf emotionaler Ebene kann die Cacao Deva sanfte Traurigkeitswellen oder reinigende Tränen bringen. Ebenso häufig tauchen grundlose Freude und Leichtigkeit auf. Tiefes Mitgefühl breitet sich aus – mit sich selbst, mit anderen, mit der Welt. Die Fähigkeit zu vergeben wird spürbar erleichtert. Cacao transformiert Groll in Verständnis, Wut in Akzeptanz.

In tieferen Zuständen kann sich die Cacao Deva visuell zeigen. Viele berichten von einer weisen Frau, einer Großmutter, einer Göttin mit liebevollen Augen. Manche sehen Licht oder Farben – goldenes, rosafarbenes oder schokoladenbraunes Licht. Naturszenen können auftauchen oder abstrakte Symbole, die tiefere Bedeutung tragen.

Eine der häufigsten Manifestationen ist subtil und doch kraftvoll: als innere Stimme oder Wissen. Plötzlich weißt Du etwas, ohne zu wissen woher. Eine Antwort auf eine lang gehegte Frage taucht auf. Eine sanfte, weise Stimme macht sich bemerkbar, die sich liebevoll, geduldig und klar anfühlt. Du siehst Muster in Deinen Beziehungen oder erkennst, was wirklich gebraucht wird.

Manchmal ist die Cacao Deva einfach als Gefühl von Präsenz da. Das Gefühl, gehalten und beschützt zu sein. Du fühlst Dich nicht allein, sondern begleitet – wie von einer unsichtbaren Freundin an Deiner Seite. Der Raum fühlt sich erfüllt an mit bedingungsloser Liebe.



Die Stimme der Pflanze hören lernen

Die Fähigkeit, die Cacao Deva wahrzunehmen, ist eine natürliche menschliche Kapazität, die wir alle kultivieren können. Es braucht Übung, Geduld und die richtige Herangehensweise.

Die Grundvoraussetzung ist innere Stille. Die Stimme der Pflanze flüstert. Um sie zu hören, müssen wir den inneren Lärm reduzieren – das Gedankenkarussell, die To-Do-Listen, die Sorgen.

Beginne damit, eine Intention zu setzen. Bevor du Cacao trinkst, werde innerlich klar: Was möchtest Du erfahren? Welche Frage trägst Du in Dir? Die Cacao Deva antwortet auf Einladungen. Gleichzeitig ist es wichtig, Erwartungen loszulassen. Die beste Vorbereitung ist paradoxerweise, keine spezifischen Erwartungen zu haben.

Kultiviere Dankbarkeit. Halte die Tasse mit beiden Händen, spüre die Wärme, bedanke Dich bei der Pflanze, bei allen Menschen, die diesen Cacao zu Dir gebracht haben. Diese Geste verschiebt Dein Bewusstsein von "Konsum" zu "Beziehung".

Trinke achtsam, langsam, in kleinen Schlucken. Spüre die Bitterkeit, die Wärme, die Textur. Beobachte, wie sich Dein Körper verändert. Diese Körperwahrnehmung ist die erste Sprache der Pflanze.

Nach dem Trinken schließe die Augen, setze Dich bequem hin. Lenke Deine Aufmerksamkeit nach innen. Folge Deinem Atem. Gehe mit Deiner Aufmerksamkeit durch den Körper – wo spürst Du etwas?



Stelle im stillen Raum eine Frage. Erwarte keine Worte. Die Antwort ist oft ein Gefühl, ein Bild, eine körperliche Empfindung, eine plötzliche Gewissheit. Die Stimme der Intuition ist ruhig, klar, liebevoll und fühlt sich wahr an.

Schreibe nach der inneren Reise auf, was Du erlebt hast. Oft verflüchtigen sich Einsichten sonst. Wenn Worte nicht ausreichen, zeichne oder male.

Nicht jeder findet Zugang durch Stille. Manche brauchen Bewegung – Tanz, Yoga, freie Bewegung. Der Körper hat seine eigene Intelligenz.

Wenn möglich, gehe nach draußen. Cacao in der Natur zu trinken verstärkt die Verbindung zur Pflanzenwelt.

Wie bei jeder Freundschaft vertieft sich die Beziehung zur Cacao Deva mit regelmäßiger Praxis. Einmal wöchentlich oder monatlich ein bewusster Cacaokreis baut eine Vertrauensbasis auf.

In Cacaokreisen mit anderen entsteht ein kollektives Feld, das die individuelle Erfahrung intensiviert. Die Gruppe hält den Raum und oft öffnen sich Türen, die alleine verschlossen bleiben würden.



UNTERSCHIEDLICHE ERFAHRUNGEN SIND WILLKOMMEN

Es gibt keine "richtige" Cacaoerfahrung. Jeder Mensch hat ein einzigartiges neurologisches und biochemisches Profil. Menschen reagieren unterschiedlich auf die Wirkstoffe, abhängig von Neurotransmitterspiegeln, Rezeptordichte und Stoffwechsel.



Hochsensible Menschen nehmen subtile Reize intensiver wahr. Wer viele unverarbeitete Traumata trägt, kann anfangs Abwehrreaktionen erleben. Menschen mit Meditationspraxis haben oft leichteren Zugang zu subtilen Zuständen.

Manche denken primär in Bildern und haben visuelle Erfahrungen. Andere nehmen die Welt über Körperempfindungen wahr. Wieder andere hören innerlich Worte oder erleben Cacao durch plötzliche Einsichten ohne große emotionale Komponente.

Dein spiritueller Hintergrund färbt die Erfahrung. Die zugrundeliegende Erfahrung – eine liebevolle, heilende Präsenz – bleibt jedoch dieselbe.

Auch die Tagesform macht einen Unterschied. Wo Du in Deinem Zyklus stehst, wie gut Du geschlafen hast, wie gestresst Du bist – all das beeinflusst Deine Erfahrung.

WARUM MANCHE MENSCHEN "NICHTS" SPÜREN

Es ist eine häufige Frage: "Warum spüre ich nichts?" Diese Erfahrung kann frustrierend sein, doch es gibt viele Gründe dafür – und die meisten haben nichts mit Dir als Person zu tun.

Menschen, die viel **Kaffee** trinken, haben oft eine Kreuztoleranz. Ein voller Magen verlangsamt die Aufnahme erheblich. Bestimmte **Medikamente** können die Wirkung abschwächen.

Auf psychologischer Ebene spielen oft starke **Kontrollmechanismen** eine Rolle. Wenn das innere Kontrollsystem "Nein" sagt, wird die Öffnung blockiert. Auch Angst vor Kontrollverlust kann eine Schutzbarriere aufbauen. Paradoxerweise können **zu hohe Erwartungen** das Gegenteil bewirken. Wer krampfhaft wartet, dass "etwas passiert", blockiert die subtile Wahrnehmung.

Manchmal ist die **Botschaft der Cacao Deva** genau diese: "Du musst nicht immer etwas fühlen. Es ist okay, einfach zu sein."

Wenn Du "nichts spürst", bedeutet das NICHT, dass Du nicht spirituell genug bist, blockiert bist oder es falsch machst. Es bedeutet einfach, dass Deine Erfahrung in diesem Moment so ist, wie sie ist. Und das ist vollkommen in Ordnung.

Cacao ist kein Test. Sie ist eine Einladung. Oft arbeitet Cacao auf Ebenen, die wir nicht bewusst wahrnehmen – in unseren Träumen, in den Tagen danach, auf körperlicher Ebene.

Die **Abwesenheit einer dramatischen Erfahrung bedeutet nicht die Abwesenheit von Wirkung.**

KAPITEL 5: DIE RICHTIGE DOSIERUNG

Die "richtige" Menge hängt von Deiner Intention, Deiner Sensibilität und Erfahrung ab.

Mikrodosis (5-10 g): Subtile Stimmungsaufhellung, leichte Energie. Als gesunder Ersatz für Kaffee im Alltag oder vor Meditation. Ideale Dosis während einer Schwangerschaft.

Sanfte Einführung (10-15 g): Ideal zum Kennenlernen oder für sensible Konstitutionen oder z.B. auch während der Schwangerschaft und Stillzeit.

Moderate Dosis (15-25 g): Spürbare Herzöffnung, deutlich verbesserte Stimmung. Für persönliche Selbstreflexion, Journaling, gut für regelmäßige Praxis.

Zeremonielle Dosis (25-35 g): Starke Herzöffnung, psychoaktive Effekte möglich, Zugang zu tiefen emotionalen Schichten. Für zeremonielle Kontexte mit vertieften Meditationen.

Hohe Dosis (35-42 g): Sehr intensive Erfahrungen. Nur für sehr Erfahrene in sicherem Rahmen.

Die individuelle Sensibilität variiert enorm. Manche spüren bei 15 g deutliche Effekte, andere benötigen 30 g.

Ein entscheidender Faktor ist der **nüchterne Magen**. Zwei bis vier Stunden nach der letzten Mahlzeit ist die Wirkung schneller und intensiver. Nach einer Mahlzeit ist sie verzögert und abgeschwächt.

Wir empfehlen immer mit 15 g zu beginnen, damit Du Dich sanft herantasten kannst. Es gibt kein richtig oder falsch – nur Deine persönliche Entdeckungsreise.



KAPITEL 6: DIE ZUBEREITUNG – EINE KLEINE KUNST

Allgemeine Anleitung

Die Zubereitung Deines Cacaos ist bereits Teil des Rituals. Nimm Dir Zeit. Schaffe Ruhe. Bereite Deinen Cacao mit Liebe, Intention und Deiner vollen Aufmerksamkeit zu.

Was Du brauchst:

- 10–30 g Rohcacao (je nach gewünschter Intensität, Vorliebe und Lebensphase)
- Ca. 200 ml Wasser oder Pflanzendrink
- Einen kleinen Topf
- Einen Schneebesen/Molinillo Stab
- Optional: Gewürze Deiner Wahl
- Optional: Hochleistungsmixer oder Milchaufschäumer für extra Cremigkeit



SCHRITT FÜR SCHRITT

1. VORBEREITUNG

Wiege Deinen Cacao ab und **zerkleinere** ihn etwas.

2. ERWÄRMEN

Erwärme das Wasser in einem kleinen Topf, sodass es heiß ist, aber nicht kocht. Die ideale Temperatur liegt bei **maximal 45-60 °C**. Höhere Temperaturen zerstören die empfindlichen Pflanzenstoffe und können die Wirkung beeinträchtigen.

3. AUFLÖSEN

Rühre die gehackte Kakaomasse mit einem Schneebesen oder einem Molinillo Stab ein, bis sie sich **vollständig auflöst**. Sei geduldig – rühre in kreisenden Bewegungen, vielleicht im Rhythmus Deiner Atmung. Manche flüstern eine Intention hinein, singen ein Mantra für den Cacao, räuchern für ihn oder bereiten ihn umgeben von Kristallen zu.

• 4. VERFEINERN

- **Würze** Deinen Cacao **nach Belieben**:
- Für **Süße**: Kokosblütenzucker, Ahornsirup oder Dattelsüße
- Eine Prise **Salz** nimmt dem Cacao das Bittere, **unser Tipp**: Rosensalz
- Gewürze: z.B. Zimt, Vanille, Tonkabohne, Chili, Kurkuma, Pfeffer, Ingwer oder Kardamom – wähle nach Deiner Intention und Deinem Geschmack. **Der Kreativität sind hier keine Grenzen gesetzt**

5. OPTIONAL: MIXEN

Für eine extra cremige Konsistenz kannst Du den Cacao kurz in einem Hochleistungsmixer pürieren. Ja, es ist nicht besonders traditionell und ursprünglich, aber leider wirklich praktisch... (Wir entschuldigen uns dabei immer liebevoll bei der Cacaogöttin...)



DIE TEMPERATUR – EIN WICHTIGER FAKTOR

Die Temperatur Deines Wassers bestimmt maßgeblich, wie viel von der Pflanzenkraft erhalten bleibt.

Maximal 45-60 °C – in diesem Bereich bleiben die empfindlichen Pflanzenstoffe, Enzyme und Antioxidantien intakt. Höhere Temperaturen können:

- Theobromin und andere Alkaloide teilweise zerstören
- Die herzzöffnende Wirkung abschwächen
- Den feinen Geschmack verfälschen

Praktische Tipps:

- Lass kochendes Wasser 5–10 Minuten abkühlen
- Nutze bei Unsicherheit ein Küchenthermometer
- Wenn der Cacao soeben sanft anfängt zu dampfen, genügt es
- Manche bereiten Cacao auch komplett kalt zu (als "Cold Cacao") – die Wirkung ist sanfter, aber durchaus spürbar

Der Cacao dankt Dir für diese Sorgfalt mit seiner vollen Präsenz.

WASSER ODER PFLANZENMILCH?

Wasser ist der traditionelle Weg.

Ursprünglich wurde Cacao in Mesoamerika ausschließlich mit Wasser zubereitet. Wasser lässt die reinen Aromen vollständig zur Geltung kommen – die Fruchtigkeit, die Nussigkeit, die feinen Unterschiede. Es ist kalorienarm und leicht verdaulich.

Pflanzenmilch fügt Cremigkeit hinzu, ohne die Aufnahme der wertvollen Flavanole zu beeinträchtigen. Hafer-, Mandel-, Kokos- oder Sojamilch mildern die natürliche Bitterkeit. Achte auf ungesüßte Varianten.

Für Zeremonien empfehlen wir Wasser oder einen 50:50 Mix. Für den Alltag: Experimentiere! Haferbarista-Milch gibt einen wunderbar schaumigen "Cacaoccino".



GEWÜRZE UND IHRE BEDEUTUNG

In traditionellen Kulturen wurde Cacao nie pur getrunken – Gewürze waren integraler Bestandteil.

CAYENNE/CHILI

Der "spirituelle Beschleuniger". Erweitert die Blutgefäße, wodurch Cacao schneller aufgenommen wird. Wärmt von innen, unterstützt die Verdauung. Eine kleine Prise reicht!

ZIMT

Stabilisiert den Blutzucker, fördert die Durchblutung. Warm, süßlich, komplementiert die Bitterkeit perfekt. Nutze Ceylon-Zimt für täglichen Gebrauch.

KARDAMOM

Unterstützt die Verdauung, süß-würzig, verleiht Komplexität.

VANILLE

Cacao und Vanille – wie Romeo und Julia. Vanille hebt die "Liebeschemie" des Cacaos. Nutze echtes Vanillepulver, keine künstlichen Aromen.

MEERSALZ:

Eine winzige Prise hebt alle Aromen hervor und reduziert die Bittere.

ROSE

Herzöffnend, beruhigend, stimmungsaufhellend
Traditionelle Bedeutung: Symbol für Liebe und Mitgefühl, öffnet das Herzchakra

TONKABOHNE

Beruhigend, aphrodisierend, stimmungsaufhellend
Traditionelle Bedeutung: Gilt als Glücksbringer und wird für Wunscherfüllung genutzt

LAVENDEL

Beruhigend, angstlösend, schlaffördernd und nervenstärkend. Steht für Reinigung, Schutz und inneren Frieden.

KURKUMA

Stark entzündungshemmend, verdauungsfördernd und antioxidativ. Steht für Reinigung, Schutz und Sonnenenergie. Kurkuma bringt erdige Wärme und kraftvolle Heilenergie in den Cacao.

MACA

Hormonausgleichend, energetisierend, libidosteigernd und adaptogen. Als Inka-Superfood steht Maca für Kraft, Fruchtbarkeit und Ausdauer.

ASHWAGANDHA

Stressreduzierend, angstlösend, adaptogen und nervenberuhigend. In der ayurvedischen Tradition die "Kraft des Pferdes" – Symbol für Vitalität und Stärke.

REISHI

Immunstärkend, beruhigend, adaptogen und leberunterstützend. In der TCM als "Pilz der Unsterblichkeit" verehrt.

ORANGENSCHALE

Stimmungsaufhellend, verdauungsfördernd und vitaminreich. Symbol für Freude, Fülle und Sonnenkraft.

INGWER

Wärmend, durchblutungsfördernd, entzündungshemmend und verdauungsfördernd. Steht für Lebendigkeit, Feuer und Transformation.

SÜSSEN - JA ODER NEIN?

EINFACHES GRUNDREZEPT

- 15-30 g Cacao
- 125-150 ml Wasser (max. 60°C)
- 1 Prise Salz
- 1 Prise Zimt
- Optional: Vanille, Kardamom



Die Maya tranken Cacao ursprünglich bitter – Süßung kam erst mit den Spaniern. Süßen ist eine persönliche Entscheidung. Cacao schmeckt von Natur aus bitter und nicht jeder mag das. Es ist völlig okay zu süßen – wichtig ist die Qualität.

Empfohlen: Honig, Ahornsirup, Kokosblütenzucker, Agavensirup, Datteln. Zu vermeiden: Weißer Industriezucker, künstliche Süßstoffe.

Unsere Empfehlung: Probiere Deinen Cacao erst pur – dann süße nach und nach. Du wirst überrascht sein, wie unterschiedlich die vier Cacaos schmecken. Für Zeremonien lass jeden seine eigene Süße hinzufügen.

KAPITEL 7: PRAKTISCHE TIPPS FÜR DEINE PRAXIS

Schaffe einen heiligen Raum

Der Raum, in dem Du Cacao trinkst, beeinflusst Deine Erfahrung. Räuchere ihn mit Deinem liebsten Räucherwerk vorab aus, wenn Du magst. Stelle eine Kerze auf. Lege Kristalle oder Kraftgegenstände bereit, die für Dich Bedeutung haben. Sorge für Stille oder sanfte Musik. Bereite eine bequeme Sitzgelegenheit vor, sowie einen Platz zum Liegen und halte ein Journal griffbereit.

Idealerweise trinkst Du Cacao morgens oder vormittags, da er energetisierend wirken kann. Aber auch abends gibt es Cacaokreise. In vielen Fällen ist es eine Präferenzsache. Probiere mal für Dich aus, was Du lieber magst. Plane einen gewissen Zeitraum ohne Verpflichtungen ein, damit Du wirklich eintauchen kannst, ohne den nächsten drängelnden Termin.

Bevor Du trinkst, halte inne. Was möchtest Du erfahren? Welche Frage trägst Du in Dir? Sprich Deine Intention aus.



Integration - das Geschenk bewahren

Nach einer Cacaozeremonie bist Du vielleicht berührt, vielleicht geöffnet, vielleicht auch ein bisschen verletztlich. Was auch immer Du erlebt hast – es verdient, geehrt und bewahrt zu werden. Integration bedeutet, das Geschenk der Zeremonie in Deinen Alltag mitzunehmen, sodass es nicht nur eine schöne Erfahrung bleibt, sondern wirklich Teil von Dir wird.

Direkt nach der Zeremonie

Halte inne, bevor Du zurück in den Alltag gehst. Die Zeremonie endet nicht mit dem letzten Schluck Cacao. Gib Dir Zeit für den Übergang. Vielleicht magst Du noch ein paar Minuten in Stille sitzen, die Augen geschlossen halten, einfach nachspüren. Was ist noch da? Welches Gefühl möchte bleiben?

Schreibe auf, was Du erlebt hast. Auch wenn es nur Fragmente sind, unklare Eindrücke oder einzelne Worte – halte sie fest. Manchmal verflüchtigen sich Einsichten so schnell, wie sie gekommen sind. Dein Journal ist ein sicherer Ort für sie. Schreibe ohne zu zensieren, ohne es "schön" machen zu wollen. Schreibe für Dich. Vielleicht möchtest Du festhalten: Welche Emotionen aufgetaucht sind, welche Bilder Du gesehen hast, was die Cacao Deva Dir gezeigt hat, welche Erkenntnisse sich gezeigt haben, oder einfach, wofür Du dankbar bist.

Trinke viel Wasser. Cacao wirkt leicht entwässernd und Wasser hilft Deinem Körper, die Wirkstoffe zu verarbeiten. Es ist auch ein liebevoller Akt der Selbstfürsorge – Du versorgst Deinen Körper mit dem, was er braucht.

Iss leichte, nährnde Nahrung, wenn Dein Körper danach verlangt. Höre auf Deinen Körper. Manche haben nach einer Cacaozeremonie großen Hunger, andere brauchen erst einmal Ruhe. Beides ist richtig. Wenn Du isst, wähle Nahrung, die Dich nährt und erdet – vielleicht eine warme Suppe, Obst, Nüsse, etwas Einfaches. Dein System ist geöffnet und sensitiv.



Gehe sanft mit Dir um. Nach einer Cacaozeremonie bist Du möglicherweise durchlässiger als sonst. Das ist schön, aber es bedeutet auch, dass Du sensibler auf äußere Reize reagieren kannst. Vermeide nach Möglichkeit laute Umgebungen, stressige Situationen oder Menschen, die Dir Energie rauben. Gönn Dir Ruhe. Vielleicht ein Bad, leise Musik, ein Spaziergang in der Natur, eine Kuscheldecke. Was auch immer sich gut anfühlt.

Sei achtsam mit Social Media und Bildschirmzeit. Die grellen Reize können die zarte Öffnung, die Cacao geschaffen hat, schnell wieder verschließen. Wenn möglich, gib Dir ein paar Stunden Bildschirmpause. Die Welt kann warten. Du darfst erstmal bei Dir sein.

In den Tagen danach

Die Wirkung von Cacao kann bis zu 72 Stunden anhalten. Das bedeutet, dass die subtilen Nachwirkungen – eine größere Offenheit, eine tiefere Präsenz, eine sanftere Verbindung zu Dir selbst – noch da sein können.

Beobachte Veränderungen in Deinem Alltag. Vielleicht bemerkst Du, dass Du geduldiger bist, dass Du Dinge anders siehst, dass ein Gespräch plötzlich eine andere Tiefe hat. Diese kleinen Veränderungen sind oft die nachhaltigsten. Nimm sie wahr. Würdige sie.

Achte auf Deine Träume. Cacao arbeitet oft in der Nacht weiter. Viele Menschen berichten von intensiveren, klareren oder symbolisch bedeutsamen Träumen nach Cacaozeremonien. Halte ein Journal (z.B unser Cacaotagebuch) neben Deinem Bett bereit. Träume sind Botschaften Deines Unterbewusstseins – und manchmal auch der Cacao Deva, die weiter mit Dir spricht.

Setze Erkenntnisse um – auch wenn es nur kleine Schritte sind. Integration bedeutet nicht, Dein ganzes Leben von heute auf morgen umzukrempeln. Es bedeutet, die Einsichten in kleine, machbare Schritte zu übersetzen. Wenn Du erkannt hast, dass Du mehr Grenzen setzen musst, beginne mit einer kleinen Grenze. Wenn Du gespürt hast, dass Du mehr Zeit in der Natur brauchst, gehe morgen 10 Minuten raus. Kleine Schritte. Jeden Tag. Das ist Integration.

Sei geduldig mit Dir selbst. Transformation ist kein linearer Prozess. Manchmal fühlst Du Dich tagelang offen und klar, und dann fällst Du scheinbar wieder in alte Muster zurück. Das ist normal. Das ist menschlich. Veränderung geschieht in Wellen, nicht in geraden Linien. Gib Dir Zeit. Sei sanft mit Dir. Vertraue dem Prozess.

Wenn es schwierig wird

Manchmal bringt eine Cacaozeremonie Dinge an die Oberfläche, die unangenehm sind. Alte Wunden, verdrängte Emotionen, schmerzhaftes Erkenntnisse. Das ist nicht "schlecht gelaufen" – das ist die Medizin, die wirkt.

Wenn Du Dich überwältigt fühlst: Erinnere Dich an Deine Ressourcen. Was gibt Dir Halt? Was erdet Dich? Kehre dorthin zurück. Atme bewusst. Tief. Dein Atem ist immer bei Dir. Bewege Dich – manchmal sitzt Schweres im Körper fest. Ein Spaziergang, Tanzen, Schütteln kann helfen, Emotionen zu bewegen. Und suche Unterstützung, wenn Du sie brauchst. Es ist keine Schwäche, Hilfe zu brauchen.

Wenn nichts passiert ist: Lass los, was Du erwartest. Manchmal ist die "Nicht-Erfahrung" die Erfahrung. Manchmal arbeitet Cacao so subtil, dass Du es erst Tage später merkst. Manchmal war die Botschaft genau diese: "Du musst nicht immer etwas spüren. Du darfst einfach sein." Vertraue. Die Cacao Deva weiß, was Du brauchst.

Das Geschenk weitertragen

Integration bedeutet nicht, alles zu verstehen oder alles perfekt umzusetzen. Integration bedeutet, offen zu bleiben. Weiterzugehen. Immer wieder zurückzukehren zu dem, was Dich berührt hat.

Cacao ist eine Lehrerin, die geduldig wartet. Sie drängt nicht. Sie urteilt nicht. Sie ist einfach da, mit offenen Armen, bereit Dich zu empfangen – immer wieder, in Deinem Tempo, auf Deine Weise.

Nimm Dir die Zeit, die Du brauchst. Ehre das Geschenk, das Du empfangen hast. Und vertraue darauf, dass alles, was sich zeigen wollte, genau richtig war. Du bist genau da, wo Du sein sollst.

Wann Vorsicht geboten ist

Cacao ist eine sehr sanfte Pflanzenmedizin und für die allermeisten Menschen absolut sicher und wohltuend. Dennoch gibt es einige Situationen, in denen besondere Vorsicht geboten ist oder Du die Dosierung anpassen solltest. Das hat nichts damit zu tun, dass Cacao "gefährlich" wäre – es geht darum, verantwortungsvoll mit einer Substanz umzugehen, die aktive Wirkstoffe enthält und Deinen Körper beeinflusst.

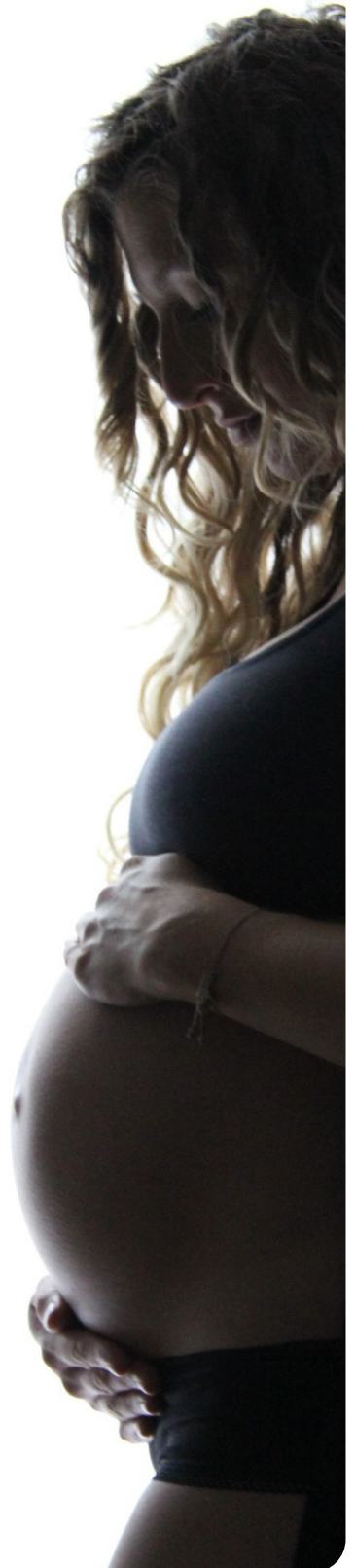
Schwangerschaft und Stillzeit

Während der Schwangerschaft und Stillzeit ist Dein Körper in einem besonderen Zustand. Alles, was Du zu Dir nimmst, erreicht auch Dein Baby – über die Plazenta oder die Muttermilch.

Theobromin, der Hauptwirkstoff in Cacao, wird vom kindlichen Organismus deutlich langsamer abgebaut als vom erwachsenen Körper. Das bedeutet, dass sich Theobromin im System des Babys anreichern kann, wenn Du regelmäßig größere Mengen Cacao trinkst. In zeremoniellen Dosierungen (ab 25g) ist die Theobrominmenge durchaus relevant.

Das heißt nicht, dass Du in der Schwangerschaft oder Stillzeit komplett auf Cacao verzichten musst. Kleine Mengen (5-10 g) sind in der Regel unbedenklich und können sogar wohltuend sein – das hohe Magnesium beispielsweise ist während der Schwangerschaft besonders wertvoll. Aber zeremonielle Dosierungen solltest Du in dieser Zeit meiden.

Wichtig: Sprich mit Deiner Hebamme oder Ärztin, bevor Du Cacao in größeren Mengen trinkst. Sie kennt Deine individuelle Situation am besten und kann Dich beraten.



Antidepressiva und MAO-Hemmer

Cacao enthält natürliche Substanzen, die das Enzym MAO (Monoaminoxidase) hemmen. Dieses Enzym ist normalerweise dafür zuständig, bestimmte Neurotransmitter wie Serotonin, Dopamin und Noradrenalin abzubauen. Wenn MAO gehemmt wird, bleiben diese Botenstoffe länger im System aktiv – was grundsätzlich die stimmungsaufhellende Wirkung von Cacao erklärt.

Das Problem entsteht, wenn Du bereits Medikamente nimmst, die ebenfalls MAO hemmen oder den Serotoninspiegel erhöhen. Dazu gehören bestimmte Antidepressiva, insbesondere:

- MAO-Hemmer (MAOIs) wie Tranylcypromin oder Moclobemid
- Selektive Serotonin-Wiederaufnahmehemmer (SSRIs) wie Fluoxetin, Sertralin oder Citalopram
- Trizyklische Antidepressiva
- Serotonin-Noradrenalin-Wiederaufnahmehemmer (SNRIs)

Die Kombination von Cacao in zeremoniellen Dosierungen mit diesen Medikamenten kann theoretisch zu einem sogenannten Serotonin-Syndrom führen – einer potenziell gefährlichen Überstimulation des serotonergen Systems. Symptome können sein: starke Unruhe, Verwirrtheit, schneller Herzschlag, erhöhter Blutdruck, erweiterte Pupillen, Muskelzuckungen.

Das bedeutet NICHT, dass Du mit Antidepressiva niemals Cacao trinken darfst. Die MAO-Hemmung durch Cacao ist mild – deutlich schwächer als bei pharmazeutischen MAO-Hemmern. Viele Menschen mit Antidepressiva trinken gelegentlich kleine bis moderate Mengen Cacao ohne Probleme.

Aber: Bei zeremoniellen Dosierungen ist Vorsicht geboten. Bitte sprich unbedingt mit Deinen behandelnden Ärzt*innen oder Psychiater*innen, bevor Du größere Mengen Cacao trinkst. Erkläre, dass Du an einer Cacaozeremonie teilnehmen möchtest und welche Dosierung geplant ist. Dein Arzt kann einschätzen, ob und in welcher Menge das für Dich sicher ist.

Setze bitte niemals selbstständig Deine Medikamente ab, um Cacao trinken zu können.

Herzerkrankungen und Blutdruck

Theobromin erweitert die Blutgefäße und beeinflusst dadurch den Blutdruck und die Herzfunktion. Bei gesunden Menschen ist das positiv – es senkt leicht erhöhten Blutdruck und verbessert die Durchblutung.

Bei bestimmten Herzerkrankungen kann die gefäßerweiternde und leicht stimulierende Wirkung jedoch problematisch sein:

Sehr niedriger Blutdruck (Hypotonie): Wenn Dein Blutdruck ohnehin schon niedrig ist, kann die zusätzliche gefäßerweiternde Wirkung von Cacao zu Schwindel, Schwäche oder sogar Kreislaufproblemen führen. Beginne mit sehr kleinen Mengen und beobachte, wie Dein Körper reagiert.

Herzrhythmusstörungen: Die stimulierende Wirkung von Theobromin und Phenylethylamin kann in seltenen Fällen Herzrhythmusstörungen verstärken oder auslösen. Wenn Du unter Arrhythmien leidest, sprich mit Deiner Kardiologin, bevor Du zeremonielle Dosen trinkst.

Schwere Herzinsuffizienz oder kürzlicher Herzinfarkt: In diesen Fällen solltest Du vorsichtig sein und ärztlichen Rat einholen.

Das klingt vielleicht beängstigend, aber zur Einordnung: Die meisten dieser Bedenken beziehen sich auf zeremonielle Dosierungen (25g und höher). Moderate Mengen Cacao (15-20g) sind oft auch für Menschen mit Herzerkrankungen gut verträglich – aber bitte kläre das vorher ab.

Koffeinsensibilität und Stimulanzien-Unverträglichkeit

Obwohl Cacao deutlich weniger Koffein enthält als Kaffee (etwa 0,1-0,2% im Vergleich zu 1-2% in Kaffeebohnen), reagieren manche Menschen sehr sensibel auf jegliche Form von Stimulanzien.

Wenn Du bereits bei einer Tasse Kaffee Herzrasen, Zittrigkeit, Schlaflosigkeit oder Angstgefühle bekommst, könnte auch Cacao in höheren Dosierungen problematisch sein – nicht wegen des Koffeins, sondern wegen der Kombination aus Theobromin, Phenylethylamin und anderen aktivierenden Substanzen.

Das bedeutet nicht, dass Du auf Cacao verzichten musst. Beginne einfach mit sehr niedrigen Dosierungen (10-15g) und taste Dich langsam heran. Viele koffeinsensible Menschen vertragen Cacao überraschend gut, weil die Wirkung sanfter und ausgeglichener ist als bei Kaffee. Aber sei achtsam und respektiere die Signale Deines Körpers.

Nierensteine

Cacao enthält Oxalate – Verbindungen, die bei manchen Menschen zur Bildung von Nierensteinen beitragen können, besonders wenn bereits eine Neigung dazu besteht. Wenn Du in der Vergangenheit Nierensteine hattest oder weißt, dass Du zu Oxalatsteinen neigst, trinke viel Wasser zu Deinem Cacao und konsumiere ihn in Maßen.

Ein Wort zur Eigenverantwortung

Diese Hinweise sollen Dich nicht ängstigen, sondern informieren. Cacao ist eine sanfte, sichere Pflanzenmedizin – aber wie bei allem, was wirkt, gibt es Situationen, in denen Achtsamkeit geboten ist.

Höre auf Deinen Körper. Er sendet Dir Signale. Wenn sich etwas nicht gut anfühlt – Herzrasen, Übelkeit, Schwindel, Angst – dann ist das ein Zeichen, die Dosierung zu reduzieren oder für heute zu pausieren.

Sei ehrlich zu Dir selbst über Deinen Gesundheitszustand. Wenn Du unsicher bist, ob Cacao für Dich geeignet ist – frage nach. Bei Deiner Ärztin, Deiner Heilpraktikerin, Deiner Cacaohüterin. Es gibt keine dummen Fragen, wenn es um Deine Gesundheit geht.

Und schließlich: Wenn eine Cacaohüterin in einem Kreis **KEINE** Kontraindikationen erwähnt, keine Fragen nach Medikamenten oder Vorerkrankungen stellt – **dann ist das ein Warnsignal.** Eine verantwortungsvolle Hüterin klärt immer auf und sorgt dafür, dass alle sicher sind.

Deine Gesundheit geht vor. Immer.



DEINE EINLADUNG

Cacao ist eine sanfte, liebevolle Lehrerin. Sie drängt sich nicht auf, sondern wartet geduldig. Sie urteilt nicht, sie vergleicht nicht, sie wertet nicht. Sie ist einfach da, mit offenen Armen, bereit Dich zu empfangen, genau so wie Du bist.

Lass Dich ein auf Deine ganz eigene Erfahrung. Lass Dich ein auf die Langsamkeit und Stille. Lass Dich ein auf das Nicht-Wissen. Lass Dich ein auf die Überraschungen und auf die Heilung, die geschehen möchte.

Vertraue darauf, dass Cacao genau das bringt, was Du gerade brauchst. Vertraue darauf, dass Deine Erfahrung perfekt ist, so wie sie ist. Vertraue darauf, dass Du nichts "richtig" machen musst. Vertraue darauf, dass die Pflanze Dich führt.

ABSCHLUSSWORTE

In jeder Tasse zeremoniellen Cacaos steckt das Potenzial für mehr Gesundheit, mehr Glück und eine tiefere Verbindung zu Dir selbst. Du hältst eine uralte Weisheit in den Händen, die sich mit moderner Erkenntnis verbindet. Die Maya sagten, Cacao solle Frieden in die Herzen der Menschen bringen. Möge diese Reise Frieden in Dein Herz bringen. Möge sie Dich lehren, Dir selbst mit mehr Liebe zu begegnen. Möge sie Dir zeigen, wie verbunden Du mit allem bist – mit der Erde, die die Cacaobohnen nährt, mit den Händen, die sie geerntet haben, mit all den Menschen, die mit Dir auf diesem Weg sind und mit der großen Intelligenz des Lebens selbst.

Cacao ist eine Brücke – zwischen Himmel und Erde, zwischen Verstand und Herz, zwischen Deinem alltäglichen Selbst und Deiner tiefsten Essenz. Mögest Du diese Brücke mit Freude und Neugier betreten.

Willkommen in der Welt von Cacao.

