

## CHOCOFALLA Abendmüsli

### Warum Chocofalla Müsli?

In unserem Körper wird zum einen das „Gute Laune“ Molekül Serotonin in unserem Gehirn, genauer in der Zirbeldrüse produziert, ferner stellen einige Mikroorganismen der Darmflora aus der Vorstufe von Serotonin, Serotonin her. Die Darmflora freut sich über Serotonin per se gleichfalls. Es gibt eine ständige Verbindung zwischen Kopf und Bauch, daher ist es von Vorteil, „wenn sowohl im Kopf als auch im Bauch Gute Laune herrscht“.

Zu unseren Nährstoffen zählen: Aminosäuren, Kohlenhydrate, hochwertige Fettsäuren, Ballaststoffe, Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente und sekundäre Pflanzenstoffe. Unsere Darmflora ernährt sich von sog Präbiotika.

Das Müsli beinhaltet oben genannte Nährstoffe als auch das Präbiotikum Kakao.

Das Abendmüsli beinhaltet: Fingerhirse, Rohkakao, Hanfprotein, Kamutflocken, Sesam, Kardamon, Koriander, Anispulver, Nelkenpulver und Muskat

Die Zutaten stammen größtenteils von biozertifizierten Unternehmen.

Die 10 Zutaten des Chocofalla Müslis im Kurzportrait:

#### Fingerhirse/ Ragimehl

Zählt zu den ballaststoffreichen Lebensmitteln. Ist reich an Mineralstoffen. Hat eine basische Wirkung. Beinhaltet keine Gluten. Vermag geschwächte Organismen zu stärken und ist aufgrund des Siliciums gut für Knochen. Ist bekömmlich und leicht, dadurch ein ideales Getreide für den Abend.

<https://www.zentrum-der-gesundheit.de/hirse.html>

#### Rohkakao

Ist ein natürliches Präbiotikum, beinhaltet Vitamin D und in Kombination mit dem Fettanteil des Joghurts, kann es vom Organismus aufgenommen werden. Ferner ist Kakao reich an Magnesium und an den sekundären Pflanzenstoffen, der Polyphenolen. Neue Untersuchungen haben ergeben, dass Rohkakao im Vergleich zu fermentierten und gerösteten Kakao viel mehr davon beinhaltet. Zusätzlich stärkt Rohkakao die Produktion von Serotonin in der Zirbeldrüse und liefert denselben Stoff dem Bauchhirn, wo ihn die Mikroorganismen den Rezeptoren zuführen. Rohkakao ist ferner ein Antiaging Mittel und unterstützt auf einfache Art und Weise das Abnehmen. Nähere Informationen finden Sie auf

meinen Webseiten: [www.chocofalla.at](http://www.chocofalla.at) und [www.ihre-beratung.at](http://www.ihre-beratung.at)

#### Kamutflocken

Hat eine intensivere Wirkung als Hafer und zählt zu den proteinreichen Lebensmitteln. Reich an Mineralstoffen wie Kalium und Phosphor. <https://de.wikipedia.org/wiki/Khorasan-Weizen>

#### Hanfprotein

Von Hanfprotein könnte sich ein Mensch monatelang ernähren, ohne Nährstoffverluste zu bekommen. Hanf ist ein wichtiger Proteinlieferant und unterstützt auf natürliche Art und Weise die Gewichtsreduktion. Enthält sämtliche Aminosäuren in einem idealen Verhältnis, weist eine hohe Bioverfügbarkeit auf, enthält viel L-Arginin (dies hat den Untersuchungen nach, eine potenzfördernde Wirkung). Punktet mit einem optimalen Fettsäuremuster, Omega 3 und Omega 6 Fettsäuren kommen in einem optimalen Verhältnis vor, welche eine cholesterinsenkende Wirkung haben und laut neuesten Studien eine Schutzfunktion für das Gehirn darstellen. <https://www.natur-journal.info/superfoods/hanfprotein/>

## Sesam

Beinhaltet wasserlösliche Ballaststoffe. Stärkt daher die Darmflora. Erstaunlich ist die Hohe Menge an Schwefel. Schwefel ist sehr, sehr wichtig für uns, da er Bestandteil von vielen Aminosäuren ist. Mangel an Schwefel führt zu: Verstimmungen, chronischen Entzündungen, Gelenkschmerzen und zu erhöhter Infektanfälligkeit. Schwefelmangel ist jedoch nicht messbar.  
<http://www.ernaehrung.de/lebensmittel/de/H420100/Sesam-roh.php>  
<https://autoimmunportal.de/msm-organischer-schwefel/>

## Koriander

Er zählt zu den ältesten Heilkräutern. Er besitzt dokumentierte krampflösende, blähungslindernde und antimikrobielle Eigenschaften, wie dies für eine Pflanze mit ätherischen Ölen zu erwarten ist. Hilft bei Verdauungsbeschwerden und Appetitlosigkeit.  
<https://www.phytodoc.de/heilpflanzen/koriander>

## Anis

Unterstützt nachweislich die Verdauung. Wirkt schleimlösend und hilft bei Katarrhen der Luftwege.  
<https://www.phytodoc.de/heilpflanzen/anis>

## Kardamon

Hilft bei Blähungen und unterstützt die Verdauung. Verbessert den Appetit und reguliert den Hunger. Wirkt krampflösend und stärkt das Gedächtnis.  
Ist bekannt für seine krampflösende Wirkung. Wird im arabischen Raum schon lange als Heilpflanze verwendet.  
<http://heilpflanzenwissen.at/pflanzen/kardamom/>  
<https://www.natur-kompodium.com/kardamom/>

## Nelkenpulver

Eugenol ist einer der wichtigen Inhaltsstoffe. Dient in der Zahnmedizin als schmerzstillendes und antibakterielles Mittel. Nelken bei Zahnschmerzen zu kauen bzw Nelkenöl auf das Zahnfleisch beim zahnenden Kleinkind zu geben, ist daher eine alte Tradition. Nelken haben eine appetitanregende, verdauungsfördernde und schmerzstillende Wirkung.  
<https://heilkraeuter.de/lexikon/nelken.htm>

## Muskat

Muskatnuss wurde in der traditionellen indonesischen Medizin bei zahlreichen Erkrankungen eingesetzt, etwa bei Verdauungsbeschwerden, Rheuma, Husten, Nervosität, Flatulenz, als Stimulans, Aphrodisiakum und Tonikum. Soweit bisher

bekannt, wurde sie aber nicht als Rauschmittel verwendet.

Das ätherische Öl hat hautreizende und verdauungsfördernde Wirkungen und ist hierzulande in Erkältungsbalsamen, Rheumasalben, Halspastillen, Kräuterbonbons, Massageölen und Tropfen zur Förderung der Verdauung enthalten.  
<https://www.pharmawiki.ch/wiki/index.php?wiki=Muskatnuss>  
<https://www.smarticular.net/muskatnuss-heilsames-gewuerz-fuer-koerper-und-seele/>

## Anleitung:

Mischen Sie das Müsli mit reichlich heißem Wasser, lassen Sie es kurz quellen (ca 5 Minuten) und fügen Sie Naturjoghurt hinzu.

Bei weiteren Fragen wenden Sie sich bitte an mich:

Mag. Barbara Jung  
Hietzinger Hauptstraße 50  
1130 Wien  
Mobil: 0664 638 30 30  
E-Mail: [b.jung@chocofalla.at](mailto:b.jung@chocofalla.at)