



Bild von Freepik.de

# Schokolade

Die Weihnachtszeit ist bekannt für süße Versuchungen und reichhaltige Leckereien. Wenn Sie in dieser festlichen Zeit auf gesündere Alternativen setzen möchten, ist dunkle Schokolade mit einem hohen Kakaoanteil (mindestens 70%) eine ausgezeichnete Wahl.

## Reich an Antioxidantien

Dunkle Schokolade enthält Flavonoide, die starke Antioxidantien sind und helfen, freie Radikale im Körper zu bekämpfen. Dies ist besonders vorteilhaft in einer Zeit, in der wir oft mehr süße und fettreiche Speisen konsumieren.

## Geringerer Zuckergehalt

Im Vergleich zu Milkschokolade hat dunkle Schokolade weniger Zucker. Dies hilft, Blutzuckerspitzen zu vermeiden und reduziert das Risiko für Gewichtszunahme und Diabetes – ein wichtiger Faktor in einer Zeit, in der viele dazu neigen, mehr zu naschen.

## Verbesserung der Herzgesundheit

Der Verzehr von dunkler Schokolade kann den Blutdruck senken, die Durchblutung verbessern und das Risiko für Herzinfarkte und Schlaganfälle reduzieren. Gerade in der stressigen Weihnachtszeit kann dies zur allgemeinen Gesundheit beitragen.

## Stimmungsaufhellend

Dunkle Schokolade kann die Produktion von Endorphinen und Serotonin im Gehirn anregen, was zu einer verbesserten Stimmung und einem Gefühl des Wohlbefindens führen kann.

## Praktische Tipps für den Genuss während der Weihnachtszeit

Bereiten Sie Ihre eigenen gesunden Schokoladenleckereien zu, indem Sie dunkle Schokolade mit Nüssen, Samen oder getrockneten Früchten kombinieren. Dies macht nicht nur Spaß, sondern erlaubt es Ihnen auch, die Zutaten zu kontrollieren.

## Bewusster Genuss

Genießen Sie dunkle Schokolade bewusst und in Maßen. Ein oder zwei kleine Stücke reichen aus, um die gesundheitlichen Vorteile zu nutzen, ohne übermäßig Kalorien zu sich zu nehmen.

**Externe Mitarbeiterberatung bei beruflichen, privaten und persönlichen Fragestellungen:**

**stg.**  
Die MitarbeiterBerater 

Wenn Sie generell Ideen für mögliche Maßnahmen bezüglich des BGM haben, reichen Sie diese gerne beim BGM-Team ein. Denn es sind genau diese Maßnahmen, die Ihnen und Ihrer Gesundheit zugute kommen!

## Ihre Ansprechpartnerin für unser Betriebliches Gesundheitsmanagement

Simone Milz  
T 05251-2889-218  
E-Mail: [bgm@cwv-paderborn.de](mailto:bgm@cwv-paderborn.de)  
Waldenburger Str. 11, 33098 Paderborn