# Kokosnussöl – Wissenswertes über dieses gesunde Geschenk der Natur

## Aurora Geib

**Kokosnussöl wird aus dem Fruchtfleisch der reifen Kokosnuss gewonnen, die in allen tropischen Ländern schon seit ewigen Zeiten zu den Grundnahrungsmitteln zählt.**

Ihre unterschiedlichen Anwendungsmöglichkeiten in Industrie und Kosmetik machen sie auch zu einem wertvollen Handelsgut. Das Kokosnussöl ist hitzestabil und deshalb zum Braten bei hohen Temperaturen geeignet. Außerdem oxidiert es sehr langsam, wird also nicht schnell ranzig, sondern bleibt mindestens zwei Jahre lang frisch. Die »Virgin«-Kokosnusscreme, die im so genannten Nassmahlverfahren hergestellt wird, ist praktisch unbegrenzt haltbar.

Die (sehr schöne!) Infografik von *Natural News* über Kokosnussöl können Sie hier sehen.

### Die Bestandteile von Kokosnussöl

Durch den hohen Gehalt an Ballaststoffen und Nährstoffen ist die Kokosnuss insgesamt sehr gesund, aber erst das Öl macht sie zu einer ganz außergewöhnlichen Basis von Lebens- und Arzneimitteln. Das Öl verdient den Ruf als das gesündeste Öl der Welt, auch wenn es viele gesättigte Fettsäuren enthält, die lange Zeit als ungesund betrachtet wurden.

**Warum ist das Kokosnussöl so etwas Besonderes?**

Öle und Fette sind aus Moleküle der so genannten Fettsäuren zusammengesetzt. Diese werden entweder nach ihrem Sättigungsgrad oder nach der Länge und Größe der Kohlenstoffketten in der jeweiligen Fettsäure klassifiziert. Einfach ungesättigte Fette und mehrfach ungesättigte Fette sind ein Beispiel für die erste Klasse.

Die zweite Klassifizierung fußt auf der Größe der Moleküle oder der Länge der Kohlenstoffkette der Fettsäure. Ketten von Kohlenstoffatomen sind bei der Fettsäure mit einem Wasserstoffatom besetzt. Es gibt kurzkettige, mittelkettige und langkettige Fettsäuren. Kokosnussöl zählt zu den mittelkettigen. Ob gesättigt oder ungesättigt, die Mehrzahl der Fette und Öle in unserer Ernährung besteht aus langkettigen Fettsäuren.

Kokosnussöl enthält überwiegend mittelkettige Fettsäuren, die deutlich anders wirken als die Fettsäuren in anderen Lebensmitteln. Tatsächlich bestehen die gesättigten und ungesättigten Fette in Milch, Eiern, Fleisch und sogar in Pflanzen überwiegend aus langkettigen Fettsäuren. Warum das wichtig ist? Weil unser Körper auf jede Fettsäure anders reagiert und sie anders verstoffwechselt. Die mittelkettigen Fettsäuren im Kokosnussöl sind etwas Besonderes, weil sie sich nicht negativ auf den Cholesterinspiegel auswirken. Im Gegenteil: Bekanntermaßen senken sie das Risiko einer Herzerkrankung oder Arteriosklerose. Es gibt nur wenige Nahrungsmittel, die mittelkettige Fettsäuren enthalten, eine der besten Quellen ist das Kokosnussöl.

Mittelkettige Fettsäuren brauchen in Leber und Gallenblase nicht verdaut und emulgiert zu werden, das bedeutet sofortige Bereitstellung von Energie, eine erhöhte Stoffwechselrate mit entsprechend höherer Wärmeproduktion und bessere Durchblutung. Jeder, dessen Fettverdauung eingeschränkt oder dem die Gallenblase entfernt worden ist, profitiert von der leichten Verdaubarkeit des Kokosnussöls.

## Laurinsäure

Dass Kokosnussöl so gesund ist, wird auf den Gehalt an Laurinsäure zurückgeführt. Laurinsäure wird im Körper in Monolaurin umgewandelt. Diese Verbindung ist für Viren, Bakterien, Pilze und andere Mikroorganismen hochgiftig, da sie deren Lipidmembran durchdringt und praktisch zerstört.

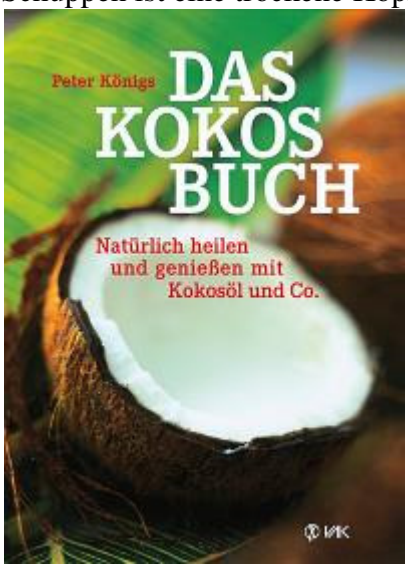
Monolaurin eignet sich zur Behandlung von Candida albicans, Pilzinfektionen und Fußpilz (Athletenfuß). Sie wirkt auch bei bakteriellen Infektionen und Viruserkrankungen wie Masern, Grippe, Hepatitis C und sogar HIV. Zurzeit untersuchen philippinische Forscher wegen der kräftigen antiviralen Eigenschaften von Laurinsäure ihre Wirksamkeit gegen HIV/AIDS. Zudem ist Laurinsäure ungiftig, bietet also eine gute Alternative zu den modernen Arzneimitteln, die normalerweise gegen Viruserkrankungen, aber auch gegen Pilzinfektionen und bakterielle Infektionen verschrieben werden.

Ohne Laurin kann der Körper kein Monolaurin bilden. Die einzige andere Quelle von Laurinsäure ist die Muttermilch – was erklärt, warum Säuglinge, die gestillt werden, weniger infektionsgefährdet sind. Es wurde auch beobachtet, dass der regelmäßige Verzehr von Kokosnussöl das Immunsystem stärkt und die Anfälligkeit gegen Krankheiten senkt.

## Der gesundheitliche Nutzen von Kokosnussöl

*Haarpflege* – Die besonderen Fettsäuren im Kokosnussöl weisen eine sehr kleine Molekularstruktur auf, so dass das Öl in die Zellmembran der Haare eindringen und in den Haarschaft gelangen kann. Im Vergleich zu anderen Pflegemitteln, die nur äußerlich wirken, setzt es also von innen an.

Wird das Öl in die Kopfhaut einmassiert, kann es von Schuppen befreien. Die Ursache von Schuppen ist eine trockene Kopfhaut oder eine innere Pilzerkrankung, die auf die Kopfhaut übergegriffen hat. Ein oder zwei Teelöffel auf das noch feuchte Haar gegeben und dort so lange wie möglich belassen, verleiht dem Haar einen wunderschönen Glanz. Lassen Sie es über Nacht einwirken – Sie werden staunen.




*Hautpflege* – Kokosnussöl ist ein hervorragendes Hautpflegemittel. Es enthält mittelkettige Triglyceride, das sind natürlich auftretende Fette, die tief in die Haut eindringen, ihr Feuchtigkeit verleihen und als Schutzschild gegen Schädigung durch Umweltgifte und freie Radikale fungieren. Das Öl schützt auch vor Sonnenstrahlung, etwa 20 Prozent der UV-Strahlung werden abgeschirmt.

Kokosnussöl ist reich an Antioxidantien und den natürlichen mikrobiellen und antibakteriellen Substanzen Caprylsäure und Caprinsäure. Da es die Haut zart macht und zudem mit Antioxidantien versorgt, ist es ein geradezu perfektes natürliches Anti-Aging-Produkt. Dazu enthält es Vitamin E, ebenfalls ein Antioxidans, das die Heilung bei Hautabschürfungen, Verbrennungen und anderen Verletzungen beschleunigt.

*Gewichtsverlust* – Die mittelkettigen Fettsäuren im Kokosnussöl können den Stoffwechsel eher beschleunigen als langkettige Fettsäuren, weil sie leichter verdaut und in Energie umgewandelt werden. Tatsächlich hat eine Studie ergeben, dass sie den Stoffwechsel dreimal wirksamer beschleunigen können als langkettige Fettsäuren. Daraus schließen die Forscher, dass es das Abnehmen erleichtern kann, wenn langkettige durch mittelkettige Fettsäuren ersetzt werden.

*Natürliches Mittel bei Lungenentzündung* – Bei einer Studie, die am 29. Oktober 2008 am *American College of Chest Physicians* vorgestellt wurde, zeigte sich, dass Kokosnussöl Patienten nach einer Lungenentzündung schneller und vollständiger von ihren Symptomen befreite. Das kann für viele eine gute Nachricht sein, denn es bedeutet eine kürzere Liegezeit im Krankenhaus und niedrigere Ausgaben. Außerdem ist es eine preiswerte Ergänzung zu den herkömmlichen Antibiotika, Nebenwirkungen sind nicht bekannt.

*Geringeres Risiko von Diabetes und Herzkrankheiten sowie bessere Cholesterinwerte* – Bei einer Studie mit Frauen im Alter von 20 bis 40 Jahren wurde die Hälfte der Teilnehmerinnen angewiesen, zusätzlich zu ihrer Ernährung 30 Milliliter Sojaöl einzunehmen, die anderen erhielten 30 Milliliter Kokosnussöl. Beide absolvierten zwölf Wochen lang ein moderates Sportprogramm. Das Ergebnis der Studie zeigte, dass der Body Mass Index bei beiden Gruppen gesunken war, aber nur bei den Frauen, die das Kokosnussöl eingenommen hatten,

war auch der Taillenumfang deutlich geschrumpft und damit auch das Risiko von Typ-2-Diabetes und Herzkrankheiten gesunken.

Die gleiche Studie ergab auch, dass sich bei den Probandinnen, die das Kokosnussöl erhalten hatten, sowohl die Cholesterinwerte insgesamt als auch das Verhältnis HDL zu LDL verbessert hatte. Bei der Sojaölgruppe war keine Verbesserung zu erkennen, im Gegenteil: Das Gesamtcholesterin war gestiegen, ebenso das LDL, während das HDL und der HDL-LDL-Quotient schlechter geworden waren.

*Für gesunde Knochen und gegen chronische Müdigkeit* – Die Forschung hat gezeigt, dass

Kokosnuss zur Prävention von Osteoporose beitragen kann, weil sie die Absorption von Mineralstoffen wie Kalzium und Magnesium verbessert. Beide sind wertvolle Mineralien, die vor einer Osteoporose schützen.

Darüber hinaus produzieren die mittelkettigen Fettsäuren im Kokosnussöl Energie und werden nicht als Körperfett abgelagert, der Stoffwechsel wird angeregt und der Müdigkeit entgegengewirkt. Es konnte auch gezeigt werden, dass das Öl Mikroorganismen im Körper zerstört, die ihm Energie rauben und zum Fatigue-Syndrom führen.

*Alzheimer-Krankheit* – Dr. Mary Newport, die vergeblich versucht hatte, ihren Ehemann wegen seiner Demenzerkrankung behandeln zu lassen, hat entdeckt, dass Kokosnussöl natürliche mittelkettige Triglyceride enthält. Diese Substanz wurde in einer Medikamentenstudie verwendet, zu der ihr Ehemann nicht zugelassen worden war. Also gab sie ihrem Mann eineinhalb Monate lang zweimal täglich einen Esslöffel Kokosnussöl. Er hat sich fast vollständig erholt.

*Sonstiges* – Neben den bereits erwähnten gesundheitlichen Nutzen ist noch mehr über die positive Wirkung von Kokosnussöl berichtet worden:

- Es schützt vor Krebs und HIV sowie anderen Infektionskrankheiten.
- Es tötet Bakterien und Parasiten wie Bandwurm und Leberegel.
- Es hilft bei Säure-Reflux, unterstützt die Darmfunktion.
- Es senkt die Häufigkeit von Hämorrhoiden.
- Es heilt und befreit von Magen-Darm-Problemen.
- Es wirkt lindernd bei Ohrenschmerzen.

- Es mindert die Symptome im Zusammenhang mit einer Vergrößerung der Prostata.
- Es stärkt die Leber und schützt vor Leberverfettung.
- Es senkt die Häufigkeit von epileptischen Anfällen.
- Es mindert Gelenk- und Muskelentzündung.
- Es beruhigt Neuropathien und Juckreiz bei Diabetes

## Wie viel Öl sollten Sie einnehmen?

Nach Angaben der Forscher sollten Erwachsene etwa dreieinhalb Esslöffel täglich einnehmen, das entspricht der Menge an mittelkettigen Fettsäuren, die ein gestillter Säugling pro Tag erhält. Die heilsame Wirkung des Öls wird auf die mittelkettigen Fettsäuren zurückgeführt, einen ähnlich hohen Gehalt finden wir, wie bereits erwähnt, in der Natur nur in der Muttermilch. Wer nicht an Kokosnussöl in der Nahrung gewöhnt ist, sollte mit einer kleineren Menge beginnen und zunächst beobachten, wie der Körper darauf reagiert.

## Gibt es bei Kokosnussöl irgendwelche Nebenwirkungen?

Nein. Wenn Sie sich allerdings bisher fettarm ernährt haben, kann es zu Durchfall kommen. Deshalb ist es nicht ratsam, sofort mit einer größeren Menge zu beginnen. Die empfohlene Dosis über den Tag zu verteilen und sie langsam zu steigern, kann helfen, unerwünschte Wirkungen zu vermeiden.

In Ländern, in denen die Kokosnuss angebaut wird, gilt Kokosnussöl als gesund für schwangere Frauen und stillende Mütter. Frauen in den westlichen Ländern, die sich eher fettarm ernähren, sollten bei einer Schwangerschaft nicht mit Kokosnussöl experimentieren, weil ihr Körper nicht damit vertraut ist. Wenn sie Kokosnussöl allerdings bereits regelmäßig ohne Probleme einnehmen, gibt es keinen Grund, den Verzehr zu unterbrechen.

## Literatur über Kokosnussöl

Foale, M. (2003), »The Coconut Odyssey: the bounteous possibilities of the tree of life«, *Australian Centre for International Agricultural Research.*
Coconut Research-Center
OrganicFacts
TropicalTraditions
»The health benefits of coconut oil«, *Bioriginal Food and Science Corp*.
QualityFirst

Quelle: http://info.kopp-verlag.de/medizin-und-gesundheit/gesundes-leben/aurora-geib/kokosnussoel-wissenswertes-ueber-dieses-gesunde-geschenk-der-natur.html

# 101 gute Gründe, Kokosnussöl als natürliches Heilmittel zu verwenden

## JB Bardot

**Die Kokosnuss ist ein unglaublich vielseitiges Superfood, in dem sich Nährstoffe und medizinischer Nutzen auf sehr schmackhafte Weise verbinden. Kokosnüsse sind vollkommen natürlich, überall erhältlich und preiswert, jeder Teil der Frucht kann genutzt werden.**

**Verwendung des Wassers der grünen Kokosnuss:**

- Es ist eine natürliche, gesunde Flüssigkeitsquelle, die Energie und Ausdauer verleiht – das ideale Sportgetränk also.

- Es ergänzt Elektrolyte nach dem Sport, nach Durchfall oder wenn Sie sich übergeben mussten.

- Es besitzt antiseptische Eigenschaften, enthält antivirale und antimykotische Wirkstoffe zur Blutreinigung.

- Es ist wirksam gegen Masern, Herpes, Grippe, AIDS, SARS, Hepatitis C…

- Es kann [in entlegenen Regionen] für eine Notfalltransfusion genutzt werden, da es in seiner Zusammensetzung dem menschlichen Plasma ähnelt.

- Es dient zur Prävention von Erbrechen und Übelkeit, ersetzt verlorene Flüssigkeit bei Malaria, Typhus, Grippe…

- Man verwendet es als natürliches Entgiftungsmittel, eine Mischung aus Kokosnusswasser und Olivenöl befreit von Darmparasiten.

**Medizinische Verwendung:**

Kokosnussöl aus erster Pressung schmeckt und riecht wie Kokosnuss. Expeller-gepresstes Kokosnussöl ist geruchs- und geschmacklos, beide Sorten können medizinisch verwendet werden.

- Es tötet Bakterien, die Harnwegsinfektionen, Tripper und Zahnfleischentzündungen hervorrufen, sowie Staphylokokken, MRSA…

- Es wirkt gegen Pilze, die Candida verursachen.

- Es tötet Erreger von Grippe, Infektionskrankheiten, Typhus, HIV-Infektionen…

- Es hemmt das Wachstum von Parasiten wie Bandwürmern, Leberegeln, Giardia…

- Es wirkt lindernd bei Säure-Reflux und Reizung der Gallenblase.

- Der Verzehr des Öls stärkt die Darmtätigkeit und wirkt der Bildung von Hämorrhoiden entgegen.

- Es lindert und heilt bei Darmbeschwerden, Geschwüren, Colitis, Reizdarmsyndrom und Morbus Crohn.

- Es stabilisiert Blutzucker und Insulinbildung.

- Es lindert Neuropathien und Juckreiz bei Diabetes.

- Es schützt vor Osteoporose und mindert die Beschwerden bei Mukoviszidose.

- Es steigert die Absorption von Magnesium und Kalzium, stärkt dadurch die Knochen.

- Es mindert die Entzündung von Gelenken und Muskeln, unterstützt die Gewebereparatur.

- Es balanciert die Schilddrüsenfunktion.

- Es schützt vor Darm- und Brustkrebs sowie Krebserkrankungen des Verdauungstrakts.

- Mittelkettige Fettsäuren (MCFA) schützen vor der Entwicklung der Alzheimer-Krankheit.

- MCFA stärken Herz und Kreislaufsystem, schützen vor Arteriosklerose und Herzkrankheiten.

- Es verhindert die Oxidation von Fettsäuren.

- Es liefert Antioxidantien gegen freie Radikale, bremst den Alterungsprozess und das Fortschreiten degenerativer Erkrankungen wie Arthritis.

- Es lindert die Symptome des Chronischen Erschöpfungssyndroms.

- Es senkt die Häufigkeit und Intensität epileptischer Anfälle.

- Es stabilisiert die weiblichen Hormone, reduziert Hitzewallungen und Trockenheit der Scheide in den Wechseljahren.

- Es mindert die Symptome einer Prostatavergrößerung.

- Es stärkt die Leber, schützt vor einer Degeneration.

- Gemischt mit Knoblauch und Olivenöl wirkt es lindernd bei Ohrenschmerzen.

**Äußerliche Anwendung von Kokosnussöl:**

- Es bildet einen Film auf der Haut zum Schutz vor und Heilung bei Infektionen.

- Die äußerliche Anwendung lindert Schmerzen und Schwellungen bei Hämorrhoiden.

- Es glättet trockene Haut und versorgt sie mit Flüssigkeit.

- Es reduziert Tränensäcke, Schwellungen und Falten im Augenbereich.

- Es verringert Auftreten und Sichtbarkeit von Krampfadern.

- Es bereitet die Haut auf die Rasur vor.

- Gemischt mit Backnatron ergibt es eine wirksame Zahnpasta.

- Es wirkt beruhigend bei sonnenverbrannter Haut und fördert die Heilung von Verbrennungen und Blasen.

- Es heilt Läsionen bei Schuppenflechte und Ekzemen.

- Es stoppt Schmerzen, Brennen und Jucken nach Insektenstichen und Schlangenbissen.

- Nach Kontakt mit Giftahorn und Gifteiche verhindert es Jucken und Brennen.

- Es fördert einen festen Hauttonus, verhindert die Bildung von Altersflecken und Falten.

- Es befreit von Kopfläusen.

- Es eignet sich hervorragend als Makeup-Entferner.

- Es heilt Nagelpilz unter Fuß- und Fingernägeln.

- Es verhindert Nasenbluten durch die Bildung eines leichten Films in den Nasenhöhlen.

- Aus Kokosnussöl, Maisstärke und Backnatron lässt sich ein wirksames Deodorant herstellen.

- Es ist ein hervorragendes Massageöl, Gleitmittel und Sonnenschutzmittel.

- Es eignet sich als Haarspülung, verhindert Spliss, glättet die Haaroberfläche, wirkt ausgleichend bei Schuppenbildung.

- Es bringt Narben und Schwangerschaftsstreifen zum Verschwinden.

- Bei Babys lindert es Hautreizung durch Windeln und beseitigt Milchschorf.

**Gesunde Ernährung mit Kokosnussöl:**

- Es erleichtert die Absorption von Nährstoffen und führt zu besserer Verdauung.

- Es liefert rasch Energie, regt den Stoffwechsel an.

- Es stellt umgehend Energie zur Verfügung und wird nicht in Form von Körperfett abgelagert.

- Es erhöht die Stoffwechselrate, stabilisiert das Gewicht und wirkt Heißhungerattacken entgegen.

- Bei stillenden Müttern steigert es die Milchproduktion.

- Selbst bei hohen Brat-, Koch- und Backtemperaturen bildet es keine Schadstoffe.

**Quellen für diesen Beitrag waren unter anderem:**

accessmylibrary.com
thefreelibrary.com
DSHS
NaturalNews
CoconutResearchCenter
OrganicFacts
uniben
UCC

Quelle: http://info.kopp-verlag.de/medizin-und-gesundheit/gesundes-leben/jb-bardot/1-1-gute-gruende-kokosnussoel-als-natuerliches-heilmittel-zu-verwenden.html