

ALLESKÖNNER KOKOSÖL

Ein Öl - viele Anwendungsmöglichkeiten



Virale und bakterielle Infekte bekämpfen



Den Stoffwechsel ankurbeln



Die Haut schützen und pflegen



riva

Susan Branson

Susan Branson

ALLESKÖNNER KOKOSÖL

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie. Detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Für Fragen und Anregungen

info@rivaverlag.de

Wichtige Hinweise

Dieses Buch ist für Lernzwecke gedacht. Es stellt keinen Ersatz für eine individuelle medizinische Beratung dar und sollte auch nicht als solcher benutzt werden. Wenn Sie medizinischen Rat einholen wollen, konsultieren Sie bitte einen qualifizierten Arzt. Der Verlag und die Autorin haften für keine nachteiligen Auswirkungen, die in einem direkten oder indirekten Zusammenhang mit den Informationen stehen, die in diesem Buch enthalten sind.

Ausschließlich zum Zweck der besseren Lesbarkeit wurde auf eine genderspezifische Schreibweise sowie eine Mehrfachbezeichnung verzichtet. Alle personenbezogenen Bezeichnungen sind somit geschlechtsneutral zu verstehen.

1. Auflage 2023

© 2023 by riva Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH

Türkenstraße 89

80799 München

Tel.: 089 651285-0

Fax: 089 652096

Die englischsprachige Originalausgabe erschien 2017 bei Familius PO Box 1249, Reedley California 93654, USA, vermittelt durch DropCap Inc. unter dem Titel *101 Amazing Uses for Coconut Oil: Decrease Wrinkles, Balance Hormones, Clean A Hairbrush, and 98 More!* © 2017 by Susan Branson. All rights reserved.

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Übersetzung: Martin Rometsch

Redaktion: Inez Ulrich

Umschlaggestaltung: Manuela Amode

Umschlagabbildung: Shutterstock/Mikhailov Studio, nexusbj, matsabe, RaulAlmu

Abbildung im Innenteil: S. 16 Shutterstock/Alexander Ryabintsev

Satz: Röser MEDIA GmbH & Co. KG, Karlsruhe

Druck: CPI

Printed in the EU

ISBN Print 978-3-7423-2265-4

ISBN E-Book (PDF) 978-3-7453-2061-9

ISBN E-Book (EPUB, Mobi) 978-3-7453-2060-2



**Wir produzieren
nachhaltig**

www.m-vg.de

Weitere Informationen zum Verlag finden Sie unter

www.rivaverlag.de

Beachten Sie auch unsere weiteren Verlage unter www.m-vg.de

Susan Branson

ALLESKÖNNER KOKOSÖL

Ein Öl - viele Anwendungsmöglichkeiten



Virale und bakterielle Infekte bekämpfen



Den Stoffwechsel ankurbeln



Die Haut schützen und pflegen

riva

Inhalt

Einleitung	8
Sie ist rund, sie ist haarig, sie ist eine Kokosnuss	8
Woher kommt die Kokosnuss?.....	9
Sie haben eine Kokosnuss gekauft – was nun?	11
Ist Kokosöl unbedenklich?	14
Nützliche Tipps für den täglichen Gebrauch	15
1 Allrounder in der Küche	16
Kaffee.....	16
Kochen bei großer Hitze	17
Nahrungsfette.....	18
Frische Eier dank Kokosöl	19
Selbst gemachte Schokolade.....	20
2 Kokosöl als Arznei	22
Bronchitis.....	22
Campylobacteriose.....	23
Escherichia coli.....	24
Haemophilus-influenzae-Infektion	26
Harnwegsinfektionen.....	27
Listeriose.....	29
Salmonellose	30
Staphylokokkeninfektion	31
Arthritis.....	33
Osteoporose	35

Alzheimerkrankheit	36
Epilepsie.....	38
Aids.....	39
Chlamydien	40
Gonorrhö.....	42
Trichomoniasis	43
Brustkrebs	44
Darmkrebs	45
Geschwüre	46
Hautkrebs.....	47
Leukämie	49
Magenkrebs	50
Giardiasis	51
Malaria.....	52
Ringelflechte.....	54
Schilddrüsenstörungen	55
Diabetes	57
Fettverteilungsstörung	58
Hyperlipidämie	60
Bluthochdruck.....	61
Metabolisches Syndrom	63
Bauchspeicheldrüsenentzündung	65
Morbus Crohn.....	67
Leberkrankheiten.....	68
Hepatitis C.....	69
Masern	70
Pfeiffersches Drüsenfieber	72
Gingivitis.....	73
3 Förderung des Wohlbefindens	75
Aphthen.....	75
Lippenbläschen.....	76

Trockene Augen.....	77
Bindehautentzündung.....	79
Gehörgangentzündung.....	80
Grippe und Erkältungen.....	81
Halsentzündung.....	83
Sinusitis.....	84
Streptokokken-Angina.....	85
Zahnverfall.....	86
Fußpilz.....	88
Nagelpilz.....	89
Ekzeme.....	90
Schuppenflechte.....	92
Trockene Haut.....	93
Verbrennungen.....	94
Warzen.....	96
Wundheilung.....	97
Kopfläuse.....	98
Mückenschutzmittel.....	99
Hormonspiegel.....	101
Immunsystem.....	102
Muskelwachstum.....	104
Depression.....	105
Energiemangel.....	106
Gehirnfunktion.....	107
Fibromyalgie.....	108
Bauchfett.....	110
Gewichtsabnahme.....	111
Hoher Cholesterinspiegel.....	112
Langsamer Stoffwechsel.....	114
Candidiasis.....	115
Durchfall.....	117
Fettstuhl.....	118
Gallensteine.....	119

Hämorrhoiden.....	120
Leberschutz.....	121
Nährstoffresorption.....	123
Verstopfung	124
Stillen.....	125
Wachstum Neugeborener	127
Windelausschlag.....	128
4 Schönheitspflege	130
Akne.....	130
Hautalterung	132
Augen-Make-up-Entferner	133
Geschädigtes Haar.....	134
Ohrenschmalz entfernen.....	135
Zahnaufheller.....	137
Zahnprothesen.....	138
Deodorants	140
Duftstoffe.....	141
Feuchtigkeitsspender	142
Gleitmittel.....	143
Pflegespülungen und Detangler	144
Make-up-Pinsel-Reiniger.....	145
Mundwasser	146
Seife.....	147
Sonnenschutz	148
Über die Autorin	150
Quellenverzeichnis.....	151
Register	168

Einleitung

Sie ist rund, sie ist haarig, sie ist eine Kokosnuss

Kokosnüsse sind die Früchte der Kokospalme. Sie sind etwa 10 bis 25 Zentimeter dick und haben eine behaart aussehende äußere Schale aus zähen Fasern. Bei jungen Früchten ist diese Schale grün, doch wenn sie reift, wird sie grau oder braun. Aus dem weißen Fruchtfleisch in der Schale wird Kokosöl hergestellt. Es gibt zwei Arten von Kokosnüssen. Die eine hat eine längliche Form, sodass sie sich in Sand eingraben kann, eine sehr faserige Schale, die den Kern schützt, und nur wenig Wasser, das dafür sorgt, dass sie im Meer treiben und sich ausbreiten kann. Mit der Zeit haben Züchtungen eine zweite Art hervorgebracht, die wir heute in Lebensmittelgeschäften finden. Diese Nüsse sind rund und enthalten mehr Wasser und im Verhältnis zur Schale auch mehr Fruchtfleisch.

Indonesien ist der größte Kokosnusserzeuger, gefolgt von den Philippinen und Indien. In diesen Ländern und in vielen anderen gehören Kokosnüsse zu den Grundnahrungsmitteln. Die ganze Frucht ist sehr nährstoffreich und das Kokosöl, das Fruchtfleisch, die Milch und das Wasser werden wegen ihres Vitamin-, Mineralien-, Ballaststoff- und Fettgehaltes geschätzt. Kokosöl enthält Polyphenole, die dem Öl seinen einzigartigen Duft und den süßen Ge-

schmack verleihen, Mikroben vernichten und starke Antioxidantien sind. Sie schützen den Körper vor Krankheitserregern und hindern freie Radikale daran, Körpergewebe zu schädigen.

Mit 120 Kalorien je Esslöffel ist Kokosöl einer der gehaltvollsten Energielieferanten. Das Öl ist die wichtigste Fettquelle in der Frucht und enthält den größten Teil ihrer Kalorien. Es besteht hauptsächlich aus mittelkettigen Fettsäuren, unter anderem aus Laurinsäure, Caprinsäure, Caprylsäure, Palmitinsäure und Myristinsäure. Alle sind antimikrobielle, hochwirksame Verbindungen, die helfen, Infektionen und Krankheiten abzuwehren. Mittelkettige Fettsäuren verhalten sich nicht wie andere Fettsäuren. Die meisten Fette und Öle, die wir essen, bestehen aus langkettigen Fettsäuren, wie man sie im Fleisch, in der Milch, in Eiern und in den meisten Pflanzenölen findet. Sie werden mit Herzkrankheiten und Fettleibigkeit in Verbindung gebracht. Die mittelkettigen Fettsäuren in der Kokosnuss schützen dagegen das Herz und bewirken keine Gewichtszunahme. Sie gelangen vom Darm ins Blut, das sie in die Leber befördert, um als Energiequelle zu dienen. Langkettige Fettsäuren werden hingegen im Fettgewebe gespeichert, wenn wir sie nicht sofort verbrauchen. Kein Wunder also, dass Kokosöl als das gesündeste Fett gilt!

Woher kommt die Kokosnuss?

Kokospalmen wachsen an jeder tropischen Küste und gehören zu einem entspannenden Traumurlaub am sonnigen Strand. Obwohl sie heute an vielen Orten vorkommen,

stammen sie von zwei verschiedenen Arten ab. Die pazifische Kokospalme war in Südostasien heimisch, die indische Kokospalme an der Küste von Südindien. Die alten Australier brachten die pazifische Kokospalme vor Tausenden von Jahren auf ihren Handelsrouten nach Madagaskar und Ostafrika, wo sie sich genetisch mit einheimischen Palmen vermischte. Erst viel später kamen Kokosnüsse mit portugiesischen Seefahrern nach Europa. Diese hatten Kokosnüsse während ihrer Reise entdeckt und an die Westküste Afrikas mitgenommen, wo sie in Plantagen gut gediehen. Später brachten Seefahrer sie nach Brasilien und in die Karibik. Die Kokosnüsse an der Westseite der amerikanischen Tropen stammten aus Südostasien und waren von Australiern eingeführt worden, die eher nach Westen als nach Osten fuhren.

Jede tropische Region kennt ihre eigenen Erzählungen über die Herkunft der Kokosnuss. Viele liegen tief im Dunkeln der Geschichte; aber eine von ihnen beschreibt, wie sie nach Florida gelangte. Ein Schiff namens Providencia war auf dem Weg von Trinidad nach Spanien. An Bord befanden sich 20000 Kokosnüsse. Am 9. Januar 1878 hatten die Matrosen etwas zu viel getrunken und waren weniger aufmerksam, als sie hätten sein sollen. Das Schiff lief vor der Küste des heutigen Palm Beach auf Grund. Als Wiedergutmachung überließen die Seeleute den Einheimischen ihre Kokosnussfracht. Die Siedler pflanzten die Kokosnüsse an und bald sprossen Kokospalmen. Deshalb erhielt die Gegend den passenden Namen Palm Beach. Heute werden die Palmen und ihre Früchte in mehr als 70 Ländern der Welt angebaut und als Nahrung, Schutzdächer, Werkzeuge und Brennstoff genutzt.

Die Portugiesen gaben der Kokosnuss ihren Namen. Als Seeleute zum ersten Mal Kokosnüsse sahen, kamen sie ihnen wegen ihrer runden Form und ihren drei Löchern wie Köpfe vor. Die drei Löcher erinnerten sie an Augen und einen Mund. Sie nannten die Frucht »Coco« und diesen Namen übernahmen später auch die westeuropäischen Sprachen. Einer anderen Theorie zufolge benutzten die Seeleute den Namen Coco, weil die Kokosnuss dem Kopf einer gespenstischen Sagengestalt glich, die Kinder entführte. Eltern drohten ihren Kindern mit Coco, damit sie gehorsam waren. Auch in indischen Ritualen spielt die Kokosnuss eine wichtige Rolle. Die Früchte symbolisieren Wohlstand und werden an beide Seiten von Tempelengängen, Häusern und Arbeitsstätten gelegt. Fischer opfern dem Meer Kokosnüsse in der Hoffnung auf einen reichen Fang.

Asiatische und pazifische Kulturen schätzen die Kokospalme so sehr, dass sie ihr den Namen »Lebensbaum« gaben. Sie glauben, sie habe besondere Heilkräfte, und verwenden sie als Arznei gegen viele Krankheiten. Damit stehen sie nicht alleine. Kulturen auf der ganzen Welt nutzen Kokosnüsse, um vitaler zu werden. Heute wird die Kokosnuss intensiv studiert, um herauszufinden, ob der lang gehegte Glaube an ihren therapeutischen Nutzen gerechtfertigt ist. Wie sich herausgestellt hat, ist er es.

Sie haben eine Kokosnuss gekauft – was nun?

In den letzten zwei Jahrzehnten ist das essbare Kokosöl zunehmend beliebt geworden und in Geschäften und im Internet wird immer mehr davon gekauft. Jahrelang wurden alle

gesättigten Fette als ungesund verteufelt; doch heute wissen wir, dass das gesättigte Fett in der Kokosnuss, in Maßen genossen, viele positive Wirkungen hat.

Wenn Sie Kokosöl kaufen wollen, haben Sie mehrere Produkte zur Auswahl, je nachdem, wie sie verarbeitet wurden. Im Wesentlichen kann man zwischen raffinierten und nativen Ölen unterscheiden. Raffinierte Öle werden aus Kopra hergestellt, also aus dem Fruchtfleisch, das von der Schale entfernt und getrocknet wurde. Kopra ist rauchig und schmutzig und nicht essbar. Sie wird weiter raffiniert, indem man sie bleicht und mit Wasserdampf ihres Geruchs beraubt. So entstehen Kokosöle mit sehr wenig Aroma und Geschmack. Bei diesem Verfahren bleiben zwar alle mittelkettigen Fettsäuren intakt, aber das Öl enthält weniger Antioxidantien als natives Öl. Raffiniertes Kokosöl besitzt noch viele der medizinischen Eigenschaften des nativen Öls – mit Ausnahme des flüssigen Kokosöls. Kokosöl bleibt bis 24 °C fest und verflüssigt sich erst bei höheren Temperaturen. Flüssiges Kokosöl bleibt sogar bei niedrigen Temperaturen flüssig, weil es keine Laurinsäure mehr enthält, die der Hauptbestandteil der Kokosnuss ist und den größten medizinischen Nutzen hat. Kaufen Sie dieses Öl nicht, wenn Sie Ihre Gesundheit verbessern wollen. Gehärtetes Kokosöl sollten Sie ebenfalls meiden, weil die ungesättigten Fette in diesem Öl in Transfette umgewandelt werden, sodass sie oberhalb von 24 °C fest bleiben. Transfette sind zweifellos schlechte Fette, die das Risiko für Herzerkrankungen vergrößern.

Natives Kokosöl beginnt mit einer frischen Kokosnuss, nicht mit getrocknetem Kopra oder raffiniertem Kokosöl. Achten Sie also beim Einkaufen darauf, dass das Öl nicht aus Kop-

ra gewonnen wurde. Niemand überwacht die Angaben auf den Etiketten; deshalb kann jede Firma ihr Kokosöl »nativ« nennen. Es besteht auch kein Unterschied zwischen den Bezeichnungen »natives Öl« und »natives Öl extra«. Native Öle werden aus getrocknetem oder feuchtem Fruchtfleisch gepresst, enthalten mehr Antioxidantien als raffinierte Öle¹ und haben den typischen Kokosgeschmack und -geruch. Sie sind nicht gebleicht, desodoriert oder raffiniert. Interessant ist, dass kalt gepresste Kokosöle weniger Antioxidantien enthalten als solche, die durch Hitze extrahiert wurden.² Bioprodukte sind immer zu empfehlen, weil sie weniger mit Chemikalien belastet sind; aber bisher hat man in Kokosnüssen keine Pestizide entdeckt.³ Bedenklich sind jedoch die neuen genetisch veränderten Kokosnüsse. Ihre chemische Zusammensetzung ist anders und könnte den medizinischen Wert verringern oder dem Körper schaden.

Kokosöl können Sie im Schrank bei Zimmertemperatur aufbewahren; dort bleibt es etwa sechs Monate lang frisch. Sie können es zum Kochen, zum Backen, zum Einfetten von Pfannen mit Antihafbeschichtung und zum Aromatisieren von Speisen verwenden. Um die Gesundheit zu fördern, können Sie das Öl direkt oder in heißen Getränken zu sich nehmen. Als Kosmetikprodukt können Sie es auf die Haut, das Haar, die Nägel, den Mund, die Augen oder jede andere Körperstelle auftragen. In diesem Fall sollten Sie darauf achten, dass es nicht mit anderen Zutaten versetzt wurde. Benutzen Sie also immer einen sauberen Löffel, um Öl aus dem Glas zu holen.

Es ist einfach, Kokosöl zu Hause herzustellen. Öffnen Sie eine Kokosnuss, gießen Sie das Kokosnusswasser in ein Glas

und bewahren Sie es für andere Zwecke auf. Schaben Sie das Fruchtfleisch in einen Mixer und gießen Sie die doppelte Menge Wasser darüber. Mixen Sie bei mittlerer bis geringer Umdrehung eine Minute lang, dann bei hoher Umdrehung so lange, bis die Mischung sämig ist. Gießen Sie diese Flüssigkeit durch mehrere Schichten eines Seihtuchs in eine Schüssel. Pressen Sie dann die restliche Flüssigkeit aus dem Tuch und werfen Sie das ausgepresste Pflanzenmaterial weg. Decken Sie die Schüssel zu, stellen Sie sie ein paar Tage an einen dunklen und anschließend an einen warmen, hellen Platz, damit Öl und Wasser sich trennen. Danach stellen Sie die Schüssel in den Kühlschrank. Dort wird das Kokosöl hart und Sie können es herauslöffeln und in einem Glas aufbewahren.

Ist Kokosöl unbedenklich?

Der Verzehr von Kokosöl in normalen Mengen gilt als unbedenklich. Studien mit bis zu zwei Esslöffeln täglich bei Erwachsenen und zwei Teelöffeln täglich bei Kindern zeigen, dass es gut vertragen wird. Allergische Reaktionen kommen vor, aber viel seltener als bei anderen Lebensmitteln.⁴ Wenn Sie mit dem Öl Flohsamen essen, werden weniger Fettsäuren aufgenommen; deshalb sollten Sie das vermeiden, wenn Sie Kokosöl aus medizinischen Gründen einnehmen. Mit Kräutern, Ergänzungsmitteln, Medikamenten und anderen Nahrungsmitteln sind keine Wechselwirkungen bekannt.⁵

Nützliche Tipps für den täglichen Gebrauch

Man braucht ein wenig Hingabe, um jeden Tag zwei oder drei Esslöffel Kokosöl zu essen. Am einfachsten geht das direkt vom Löffel. Kokosöl ist hell und cremig, schmilzt schnell im Mund und ist daher leicht zu schlucken. Manche Leute mögen reines Kokosöl nicht; aber es gibt viele andere Möglichkeiten, es täglich zu konsumieren:

1. Mischen Sie das Öl mit warmen Frühstücksflocken, Maisgrütze oder Grießbrei.
2. Ersetzen Sie das Öl, das sich getrennt hat und oben auf natürlicher Erdnussbutter schwimmt, durch eine gleiche Menge Kokosöl. Gründlich mischen.
3. Träufeln Sie das Öl über Popcorn.
4. Vermengen Sie es mit warmem Reis, Nudeln oder Kartoffelbrei.
5. Verwenden Sie es, wenn Sie Eiscreme zubereiten.
6. Ersetzen Sie in Backrezepten ein Ei durch einen Esslöffel Kokosöl.
7. Ersetzen Sie Rapsöl durch eine gleiche Menge Kokosöl, wenn Sie Mayonnaise zubereiten.
8. Vermengen Sie einen Esslöffel Kokosöl, den Saft einer halben Zitrone und warmes Wasser.
9. Streichen Sie es auf Toast, Muffins und Kräcker.
10. Ersetzen Sie Butter in Brownies, Keksen, Kuchen und Brotlaiben durch Kokosöl.