



Kokosnüsse (kl. Bild) sind hoch hängende Schatzkästchen mit vielen Verwendungsmöglichkeiten.

stoff. Das ist vor allem für Alzheimer-Patienten sehr interessant, da Alzheimer bei einer Energieunterversorgung des Gehirns auftritt.

Tabak) aus der Zahnoberfläche herausgelöst werden. Auch schmerzhafte Aphten sollten bei mehrmaligem und regelmäßigem Ölziehen schneller abheilen und seltener auftreten. Zudem wird der Zungenbelag (bestehend aus Bakterien, Proteinen und anderer „Abfällen“) abgetragen und die Zunge wirkt rosiger und frisch. Krankheitsursachen: Zähne und Entzündungen im Mundraum sind eine der Hauptursachen

für Mundgeruch. Da Ölziehen beidem entgegenwirkt, lässt sich so mit der Zeit der schlechte Atem reduzieren oder gar eliminieren. Für optimale Ergebnisse empfiehlt sich zusätzlich der Einsatz eines Zungenschabers. Doch warum sollte gerade Kokosöl verwendet werden? Kokosöl hat gegenüber anderen Ölen den großen Vorteil, dass es die antibakteriellen Fettsäuren Laurin-, Caprin- und Capryl-Säure enthält.

ALLESKÖNNER KOKOSÖL

Kokosöl erfreut sich immer größerer Beliebtheit. Es kann viel mehr, als einfach nur das Essen verfeinern: Es ist Kosmetikprodukt, Bakterienkiller, Zeckenschutz, Möbelpolitur und Reinigungsmittel in einem!

Von David Seiler

Kokosöl wird aus dem getrockneten Fruchtfleisch der Kokosnuss gewonnen. Da das Fett beim Erwärmen sehr schnell flüssig wird, eignet es sich sehr gut zum Kochen – zum Beispiel für gedämpfte Gemüse, Suppen, Fisch, Saucen und Eintöpfe. Wem es schmeckt, der kann es auch als pflanzlichen Butterersatz verwenden. Das Öl bringt nicht nur Abwechslung und einen Hauch von Asien in die Küche, es ist auch noch sehr gesund, da es reich an mittelkettigen Triglyceriden (MCT) ist, die vom Körper in Ketone umgewandelt werden können. Diese Ketone dienen dem Gehirn als Treib-

stoff. Das ist vor allem für Alzheimer-Patienten sehr interessant, da Alzheimer bei einer Energieunterversorgung des Gehirns auftritt. Ein weiterer positiver Effekt ist, dass der Körper Kokosfett ohne Gallenflüssigkeit aufnimmt und auch nicht in das Fettgewebe einlagert – was gerade bei Fettstoffwechselstörungen hilfreich ist. Es wäre jedoch schade, Kokosfett nur auf den Einsatz in der Küche zu reduzieren, wo es doch mannigfaltig einsetzbar ist.

Gesunde Mundhygiene

Ölziehen ist eine altbewährte Heilmethode aus der russischen und indischen Volksmedizin. Dazu nimmt man morgens, direkt nach dem Aufstehen und noch vor dem Zähneputzen, einen Esslöffel voll Kokosöl und lässt dieses im Mund zergehen. Das flüssige Öl zieht und saugt man während zehn bis zwanzig Minuten durch den Mund. Das Öl-Speichel-Gemisch sollte dann ausgespuckt und nicht geschluckt werden, da es viele Bakterien und Giftstoffe enthält. Zudem empfiehlt es sich, die Zähne danach sanft und gründlich zu putzen.

Ölziehen reduziert den schädlichen Zahnbelag und somit auch das Risiko für Karies. Zudem wirkt es Zahnfleischentzündungen und Parodontose entgegen. Nach mehrmaliger Anwendung werden Zähne heller, da die störenden Farbpigmente (von Tee, Kaffee,

Schönes Haar und Haut

Kokosöl wirkt pflegend und regulierend auf Haar, Haarwurzel und Kopfhaut. Es rehydriert trockenes und strapaziertes Haar, versorgt es mit Nährstoffen und Feuchtigkeit, dämmt Haarausfall ein, hilft bei Spliss und verleiht dem Haar mehr Volumen, Glanz und Frische. Da es keinerlei Nebenwirkungen hat, kann es bei sämtlichen Problemen rund um das Haar eingesetzt werden. Lassen Sie die Hände etwas Kokosfett in den Händen zergehen und fahren Sie durch das trockene Haar (vom Ansatz bis in die Spitzen). Massieren Sie das auch in Ihre Kopfhaut ein – dies kann trockener Haut, Schuppen und Juckreiz lindern. Da gerade die Haarspitzen von Sp

¹ Mehr über die Vorbeugung und Therapie von Alzheimer finden Sie in der *ZeitenSchrift* Nr. 75, S. 58.

betroffen sind, sollten diese gründlich eingefettet werden. Nun kämmen Sie die Haare, stecken sie hoch und wickeln sie in ein Tuch ein (oder verwenden Sie alternativ eine Duschhaube). Das Kokosöl sollte mindestens eine Stunde einziehen können – am besten schlafen Sie aber gleich damit. Danach waschen Sie die Haare gründlich mit einer milden Seife oder Shampoo aus. Bei Regenerationsbedarf kann diese Prozedur mehrmals wöchentlich angewandt werden, ansonsten reicht einmal die Woche.

Kokosöl ist ein bewährter Feuchtigkeitsspender und bekämpft dank seiner antimikrobiellen Eigenschaften bakterielle Hautinfektionen und Hautpilzprobleme. Gerade bei Akne hat sich Kokosöl sehr bewährt, da diese einerseits zurückgeht und weitere Schübe stark reduziert werden. Studien belegen überdies, dass Kokosfett fünfzehnmal besser gegen Akne hilft als herkömmliche Medikamente. Kokosöl zieht zudem sehr schnell ein und macht die Haut glatt und geschmeidig.

Um die Bildung von Mitosen zu verhindern (diese entstehen durch abgestorbene Hautschuppen), sollte regelmäßig ein Peeling aufgetragen werden. Dadurch werden jene Substanzen entfernt, die zur Porenverstopfungen führen können. Dazu eignet sich jedoch auch eine sogenannte „Ölreinigung“. Dazu waschen Sie zuerst Ihr Gesicht mit warmem Wasser. Dies öffnet die Poren. Danach massieren Sie einen Teelöffel Kokosfett in die nasse Gesichtshaut. Nehmen Sie dann ein Tuch, halten Sie es unter fließendes heißes Wasser und legen Sie es sich auf Ihr Gesicht. Sobald sich das Tuch abgekühlt hat, wiederholen Sie den Vorgang noch zwei- bis dreimal, bis das Öl vollständig entfernt ist. Dabei sollte das Gesicht jedoch nicht mit dem Tuch abgerieben werden. Öl, Hautschuppen, Bakterien, Talg und Verunreinigungen lösen sich von selbst.

Kokosfett kann natürlich am ganzen Körper aufgetragen werden. Es empfiehlt sich jedoch auch hier, zuerst die abgestorbenen Hautpartikel zu entfernen. Am besten macht man dies mit einer Trockenbürste oder einem Handschuh und vor dem Duschen. Trocknen Sie sich nach dem Duschen nicht ganz ab und massieren Sie etwas Kokosfett in die noch leicht feuchte Haut, bis es vollständig eingezogen ist.

Kokosfett wird übrigens auch gezielt und erfolgreich bei Schwangerschaftsstreifen, Neurodermitis, Cellulite, Sonnenbrand, spröden Lippen, Fußpilz, Schweißfüßen und Windelausschlag bei Babys angewendet. Auch häufigem Nasenbluten kann vorgebeugt werden, wenn regelmäßig etwas Öl auf die Innenseite der Nasenlöcher aufgetragen wird. Dies befeuchtet einerseits die Haut und unterstützt zudem die Heilung.

Kokosfett wird übrigens auch gezielt und erfolgreich bei Schwangerschaftsstreifen, Neurodermitis, Cellulite, Sonnenbrand, spröden Lippen, Fußpilz, Schweißfüßen und Windelausschlag bei Babys angewendet. Auch häufigem Nasenbluten kann vorgebeugt werden, wenn regelmäßig etwas Öl auf die Innenseite der Nasenlöcher aufgetragen wird. Dies befeuchtet einerseits die Haut und unterstützt zudem die Heilung.



Kokosölpackungen regenerieren Haar und Kopfhaut. Sie sind nicht nur ein Feuchtigkeitsspender, sondern auch bewährtes Mittel gegen Hautprobleme von Akne bis Neurodermitis.

Schweißgeruch unter den Armen entsteht durch Bakterien, die sich in der feuchten und warmen Umgebung optimal vermehren können. Herkömmliche Deodorants überlagern oftmals nur den Geruch mittels Duftstoffen – und enthalten womöglich gar krebserregendes Aluminiumdioxid zur Verstopfung der Schweißdrüsen! Da Kokosöl hervorragend gegen Bakterien und Pilze wirkt, hat sich seine Anwendung als Deo ebenfalls bewährt. Mittlerweile gibt es bereits Kokosfett-Deos auf dem Markt; wer Zeit und Lust hat, kann diese jedoch auch leicht selbst herstellen. Dazu benötigt man unraffiniertes Kokosöl (das bis zu 60 Prozent der antibakteriellen Laurinsäure enthält) sowie Natronpulver, Maisstärke und ätherische Öle. Mischen Sie ¼-Tasse erwärmtes Kokosfett mit ¼-Tasse Natronpulver (Natriumhydrogencarbonat) und ¼-Tasse Maisstärke; verrühren und lösen Sie alles gut auf. Geben Sie dann zehn Tropfen von einem ätherischen Öl bei (Teebaumöl, Lavendel, Ylang-Ylang, Grapefruit etc.). Füllen Sie das Gemisch danach in einen Behälter ab. Von der festen Masse können Sie dann jeden Morgen eine kleine Menge mit einem Spachtel oder Löffel entnehmen und unter den Achseln verreiben. Bei Bedarf kann auch in größeren Mengen produziert werden, das Mischungsverhältnis der Zutaten beträgt dabei immer 1:1:1.

Insekten- und Zecken-Schutz

Herkömmliche Insektenschutzmittel sind oft wahre Chemiekeulen. Da bietet sich Kokosöl als natürliche Alternative an. Denn die darin enthaltene Laurinsäure schreckt Insekten und andere Plagegeister ab. Zudem legt sich das Kokosfett über die Haut und überdeckt so den Schweißgeruch – Mücken, Moskitos, Bremsen und Sandfliegen kommen gar nicht erst angeflogen. In Kombination mit ätherischen Ölen verstärkt es seine Schutzwirkung sogar noch. Geeignet dafür sind die Öle von Zitrone, Zitronengras, Geranium und Teebaum sowie Neemöl. Wobei die letzten beiden aufgrund ihres starken Eigengeruchs eher etwas für unempfindliche Nasen sind und daher gerne mit Zitronenöl gemischt werden. Testen Sie das Öl an sich erst an einer kleinen Hautstelle auf allergische Reaktionen, bevor Sie es in den Insekten-

schutz geben. Der natürliche Mückenschutz ist in seiner Herstellung so simpel wie einfach: Erwärmen Sie 100 Gramm natives Bio-Kokosöl in einem kleinen Topf oder im Wasserbad und geben Sie dann 20 Tropfen ätherisches Öl (Zitrone, Zitronengras) dazu. Für stärkeren Schutz können Sie zusätzlich noch fünf bis zehn Tropfen Neem- oder Teebaumöl hinzufügen. Verrühren Sie alles gut und füllen Sie das Gemisch dann in ein Glas mit Schraubverschluss. Das abgekühlte und feste Öl lässt dann ganz einfach mit den Fingern entnehmen.

Kokosöl kann eine natürliche Alternative zu den konventionellen, chemischen Zeckenschutzmitteln sein. Auch hier liegt das Geheimnis wieder in der Laurinsäure. Labortests der FU Berlin zeigten, dass zwischen 81 und 100 Prozent der Zecken sich bereits von einer Lösung mit zehn Prozent Laurinsäure abschrecken ließen. Setzte man die Zecken bewusst auf die Haut der Versuchspersonen, so ließen sich die Tiere sofort wieder fallen. Zur Erinnerung: Je nach Quelle und Qualität enthält Kokosfett bis zu 60 Prozent dieser Laurinsäure. Wer sich Arme, Beine, Kopf und Nacken damit einreibt, hat einen natürlichen Schutz gegen die Zecken, der bis zu sechs Stunden anhalten kann. Man sollte sich jedoch trotzdem nach jedem Spaziergang in der Natur kurz auf Zecken absuchen, denn die Tiere warten manchmal auch auf den Kleidungsstücken „bis die Luft rein ist“.

Und was dem Menschen hilft, nützt auch seinen Haustieren: Bevor das Haustier in die Natur geht, streicht man ihm ein wenig Bio-Kokosöl aufs Fell und an besonders exponierte Stellen wie Ohren, Kopf, Nacken und Rücken. Kokosöl hat keinerlei Nebenwirkungen und kann daher auch schon bei Tierbabys angewendet werden. Nach dem Auftragen kann das Fell fettig wirken, dies wird sich nach einigen Stunden aber wieder legen. Das Kokosöl schützt nicht nur vor Zecken, sondern kann auch bei Läusen, Milben und Bremsen (vor allem für Pferdebesitzer interessant) helfen.

Und wie sieht es mit Endoparasiten aus? Hilft Kokosöl auch bei Parasiten, die in ihrem Wirt leben? Eine Studie aus dem Jahre 1985 fand heraus, dass Kokosöl Darmparasiten wie Bandwürmer abtöten kann.

Auch der Hund profitiert – wie sein Herrchen – vom Kokosöl, hält es doch Zecken und Insekten fern.



Buchautor Bruce Fife schreibt zudem, dass Giardien von Kokosfett angegriffen und genauso wie gesundheitsschädliche Bakterien, Viren und Pilze abgetötet werden. Kokosöl sollte eigentlich eine wichtige Rolle in der prophylaktischen Wurmbehandlung von Hund, Katze und Pferd einnehmen. Die Dosierung sollte sich immer nach dem eigenen Empfinden und der aufmerksamen Beobachtung des Tieres stützen. Als Anhaltspunkt können jedoch folgende Empfehlungen gelten:

- Hunde je nach Größe ½ Teelöffel bis 1 Esslöffel,
- Katzen ca. ¼ bis ½ Teelöffel und
- Pferde je nach Größe 1 bis 2 Esslöffel Kokosöl.

Diese Dosierung täglich über einen längeren Zeitraum geben, danach gelegentlich wiederholen. Natürlich ist eine artgerechte und natürliche Fütterung des Tieres mit gezielter Ergänzung durch Kräuter Grundvoraussetzung für eine Stärkung von Darm und Immunsystem.

Allzweckmittel im Haushalt

Wer in seiner Küche nicht auf Holzschneidebretter verzichten möchte, kann diese



Mit einem kleinen Spritzer Zitronensaft wird Kokosöl zu einer perfekten Holzpolitur, ohne reinigt es wunderbar die Schneidebretter in der Küche.

regelmäßig mit Kokosöl einfetten. Dazu das trockene Brett gut einreiben, über Nacht einziehen lassen und dann das überschüssige Fett abreiben. Dadurch wird das Holz nicht spröde und Bakterien haben aufgrund der Laurinsäure keine Chance. Mit Kokosfett und Baumwolltüchern kann man Bronze hervorragend reinigen und polieren. Mit nur einem Spritzer Zitronensaft zusätzlich hat man die perfekte Holzpolitur (vorher unbedingt an nicht einsehbarer Stelle testen). Backpulver mit Kokosöl vermischt entfernt Kleberückstände von Etiketten und Preisschildern auf Glas. Einfach ein paar Minuten einwirken lassen und dann abbürsten. Kokosöl befeuchtet und reinigt zudem alle Lederwaren. Diese einfach mit etwas Kokosöl einreiben (vorher testen!). Man kann das Öl aber auch zur Rostentfernung verwenden: Rostige Utensilien einfach mit einer dünnen Schicht Öl einschmieren, eine Stunde einwirken lassen und dann abspülen.

Warum also immer gleich zu Chemie greifen, wenn es doch auch natürliche Alternativen gibt? Vor allem, wenn uns die Natur in Form von Kokosöl ein solch geniales Allzweckmittel zur Verfügung stellt. Kokosöl finden Sie im Internet, in Reformhäusern

und mittlerweile sogar im Supermarkt. Achten Sie beim Kauf unbedingt auf eine schonende Herstellung (extra-nativ), Bio-Qualität und Nachhaltigkeit. Für Tiere gibt es mittlerweile sogar Extra-Produkte, die nicht ganz so erstklassig, dafür aber preisgünstiger (und trotzdem wirksam) sind – entsprechende Produkte finden Sie am einfachsten im Internet. *

Gut zu wissen!

Im Sommer 2017 geisterten Berichte durch die Medienlandschaft, in denen vor Kokosöl gewarnt wurde. Die *American Heart Association* (AHA) hatte eine weltweite Warnung an alle Kardiologen rausgegeben, in der sie vor gesättigten Fettsäuren warnte und speziell auch vor Kokosfett. Diese Warnung kann jedoch insofern nicht ernst genommen werden, als dass sie sich auf gefälschte Studien aus den 1960er-Jahren bezieht. In den damaligen Studien wurde industriell verarbeitetes, teilgehärtetes Kokosfett verwendet – das unter diesen Umständen natürlich nicht mehr gesund ist. Dies gilt jedoch nicht für hochwertiges natives Kokosfett. Aus heutiger Sicht sind die zitierten Studien längst überholt und widerlegt. Sie dienten damals einzig und allein dazu, Margarine-Produkte zu bewerben. Dass sie heute wieder einmal hervorgehoben werden, kann als Schachzug der Industrie angesehen werden, die sich durch die stetig zunehmende Beliebtheit von Kokosfett bedroht sieht.