



Naturbelassenes **Kokosfett**

oder **Virgin Coconut Oil (VCO)**

Überraschende Erkenntnisse zu den gesundheitsfördernden
Eigenschaften von
kalt gepreßtem Kokosnußöl

Im folgenden gegebene Anregungen sind nicht als Therapie- oder Diagnoseanweisungen zu betrachten. Eine Konsultation eines Arztes oder Heilpraktikers kann nicht ersetzt werden. Weder Autor noch Verlag haften für Schäden aller Art, falls solche direkt oder indirekt aus der Anwendung von Empfehlungen in dieser Broschüre entstehen sollten.

Inhalt

Vorbemerkung	3
Braucht der Mensch überhaupt Fett?	3
Das gewöhnliche industrielle Kokosnußöl	4
Desodorisiertes Kokosnußöl: BIO?	5
Aus frischen reifen Früchten: kalt gepreßtes Kokosöl	6
Sündenbock: gesättigte Fettsäuren	8
Transfettsäuren: die wahren Übeltäter	9
Eigenschaften des nativen Kokosfetts (VCO)	10
Tabelle: Prozentsatz der Fettsäuren in VCO	10
Innere Wirkungen: Anregung des Stoffwechsels, Fettabbau, und Verhindern von Fettansatz, schnelle Energie	11
Schilddrüsenunterfunktion	13
Antimikrobiische Eigenschaften	14
AIDS?	15
Einnahme, Dosierung	16
Äußerliche Anwendungen: Haut	18
Haar; Schleimhäute?	20
Zur Fettchemie	22
Informationsquellen, Bibliographie, Internet, Kochbuch	23

Vorbemerkung

Als im Mai 2003 die amerikanische Frauenzeitschrift *Woman`s World* (Aufl. 1,6 Mio) einen 3-Seiten-Artikel über Kokosöl veröffentlichte, waren in der englischsprachigen Welt innerhalb von drei Tagen sämtliche Bestände an VCO ausverkauft. Es dauerte vier Wochen, bis dieses Öl wieder lieferbar war. Sicherlich war der Beitrag recht marktschreitend aufgemacht:

DIE NEUE SCHILDDRÜSENKUR - Wundernahrung bringt Ihre lahme Schilddrüse wieder auf Touren, läßt Ihren Körper unerwünschtes Fett abschmelzen, verdreifacht Ihre Energie!

Immerhin bewirkte dieser Artikel zumindest in Amerika den Durchbruch für naturbelassenes Kokosfett aus dem exklusiven Bereich einiger Eingeweihter in die Welt des gesundheitsbewußten Normalverbrauers.

Öle und Fette sind ihrer chemischen Natur nach dasselbe, wissenschaftlich Lipide genannt. Das Unterscheidungsmerkmal ist, daß bei Zimmertemperatur Fette fest und Öle flüssig sind. Kokosnußöl ist unterhalb 24 °C fest und heißt bei uns daher meist Kokosfett. Da in der Heimat der Kokosnuß die "Zimmertemperatur" oberhalb 24 °C liegt, ist

ihr Fett dort als Kokosnußöl (engl. Coconut Oil) geläufig.

Braucht der Mensch überhaupt Fett?

Mehr, als die meisten glauben. Die Hauptmasse des Gehirns besteht schließlich aus Myelin, wovon 87% Phospholipide sind, zusammengesetzt aus gesättigten und einfach ungesättigten Fettsäuren. Fett dient aber vor allem als Energiereserve. Ein gesunder schlanker Mann mit 70 kg sollte 20% davon, also 14 kg als Fett aufweisen; eine Frau 25%, also 17,5 kg bei gleichem Gewicht. Müßte die entsprechende Energiereserve

serve in Form von Kohlehydraten oder Proteinen mitgeführt werden, hätte man mehr als das doppelte Gewicht mitzuschleppen!

Fettlösliche Vitamine können nur bei ausreichendem Fettangebot absorbiert werden. Außerdem be- stehen die Membranen, welche unsere Körperzellen umschließen und ihre Di- versen inneren Bereiche unterteilen, aus Fett.



Natürlich gewinnt der Körper diese Fettmengen hauptsächlich aus dem ihm zugeführten Kohlehydraten. Daher nicht zu vergessen die sogenannten essentiellen Öle, die der Körper nicht selber herstellen kann: nämlich die mit Omega 3- und Omega 6-Fettsäuren* aufgebauten Öle (z.B. in Lebertran, Leinöl, etc.).

* Erklärung zu Fettsäuren siehe S. 22.

Generell ist eine zu geringe Fett- aufnahme ungesund. Die in den letzten Jahren dringend empfohlene fettarme und kohlehydrathaltige Kost hat u.a. einen sehr geringen Sättigungswert. Man wird schnell wieder hungrig und isst mehr. Überflüssige Kohlehydrate werden in Fett umgewandelt. Fettreiche Nahrung dagegen schmeckt nicht nur besser sondern wird auch langsamer verdaut und sättigt dadurch länger.

Das gewöhnliche industrielle Kokosnußöl

Wer schon einmal gesehen hat, wie das weiße Fleisch der Kokosnuß (genannt Kopro) aussieht, das in den Koproamühen zu wunderbar klarem und funkelndem Öl verarbeitet wird, wundert sich, wie man das wohl bewerkstelligt. Bevor die Kopro in den Trocknungsöfen ge-

Das gewöhnliche industrielle Kokosnußöl

Neuerdings werden in Deutschland u.a. Kokosnußfette aus ökologischem Anbau vertrieben, die er- staunlicherweise auch mit dem Bio- Zertifikat ausgezeichnet sind, obwohl sie bei Temperaturen von über 220 °C desodoriert wurden, was auch zur oben beschriebenen Teilhydrierung führen kann. Solche Produkte sind völlig geruch- und geschmacklos und unterscheiden sich wenig vom RBD- Öl.

langt, wird sie bereits während der oft monatelangen Lagerung im Freien verunreinigt, ranzig und von Schimmel befallen. Beim Trocknen saugt sie sich mit den Rauchgasen des Ofens voll, der meist mit den noch grünen äußeren Faserschalen der Kokosnuß befeuert wird.

Das macht aber nichts, denn die Ex- traktion mit Kohlenwas- serstoffen bei Temperaturen um 200 °C und chemi-

sche Reinigungsprozesse mit an- schließendem Bleichen und Deso- drieren ergeben ein sauberes, geruchloses und optisch sehr an- sprechendes Erzeugnis. Das so standardisierte Endprodukt wird als *RBD coconut oil* bezeichnet. RBD bedeutet: Reinigung (refining), Bleichen (bleaching) und Deso- drieren (deodorizing).

Dieses gewöhnliche Kokosnuß- öl hat mit dem, das sich einmal in der reifen Kokosnuß befand wenig zu tun. Es ist nicht nur biologisch



Interessanterweise beschreibt schon Ross Hume Hall 1999 in sei-

Desodoriertes Kokosnußöl: BIO?

nem Buch *Food For Naught**, wie das Erhitzen beim Desodorisieren von Pflanzenölen bereits ab 180 °C zur Bildung von Transfettsäuren führt.

Deswegen erhalten desodorierte Pflanzenöle auch nicht das Bio-Siegel. Erfreulicherweise machen die ungesättigten Fettsäuren im Kokosöl nur 8% oder weniger aus. Dennoch besteht für diesen Anteil beim Desodorisieren die Gefahr der Transfettsäurenbildung, was ein Bio-Prädikat definitiv ausschließen müßte.

Aus frischen reifen Früchten: Virgin Coconut Oil (VCO), kaltgepresstes Kokosnußöl

Die Einwohner des Tropengürtels verwenden z. T. heute noch zwei verschiedene traditionelle Herstellungsverfahren, die von ihren Vorfätern entwickelt wurden.

1) Bei der vor allem auf den Philippinen angewandten Methode werden reife Kokosnüsse spätestens 48 Stunden nach der Ernte geschält

und halbiert. Das Fleisch wird entnommen, zerkleinert und ausgepreßt. Die so gewonnene Kokosnußmilch läßt man dann 48 Stunden fermentieren, was zu einer Trennung von Öl und Wasser führt. Das Öl braucht dann nur noch abgeschöpft und gefiltert zu werden.

Der Nachteil bei diesem Verfahren ist, daß das vom Öl nie vollständig abgesetzte Wasser Enzyme enthält, die die Triglyzeride aufspalten, so daß freie Fettsäuren entstehen. Der typische Kokosnußgeruch und -geschmack geht schnell verloren, und die Haltbarkeit des Öls wird beeinträchtigt.

2) Das vorwiegend in Indien und Indonesien verwendete Verfahren unterscheidet sich von dem philippinischen dadurch, daß die Kopro in der Sonne einige Tage vortrocknet wird und das Restwasser aus der Kokosnußmilch durch Kochen ausgetrieben wird. Dabei geht allerdings der größte Teil des Gehalts an Vitamin E verloren.

Seit einigen Jahren findet auch ein neue Methode Verwendung, bei der reifen frischen Kokosnüssen das Fleisch entnommen und geraspelt wird. Die Späne werden eine halbe

Stunde lang von Hand mit Holzpaddeln auf einer Edelstahlplatte voran getrieben und dabei getrocknet. Die Hitze wird durch ein darunter mit Kokosshalen unterhaltenes Feuer erzeugt. Man bemüht sich, die Späne einerseits nicht zu stark zu erhitzen aber dennoch den Restwassergehalt auf unter 0,5% zu drücken. Sie werden dann in einen Zylinder gefüllt und mit einem Stempel durch einen übersetzten Hebel von Hand ausgepreßt und in Behälter abgefüllt.

Der so von Hand durchgeführte Trocknungs- und Preßvorgang ist sehr schlecht reproduzierbar, was zu starken Qualitätsschwankungen führt (bei Überhitzung verfärbt sich das Öl und schmeckt leicht angebrannt, bei unvollständiger Trocknung entstehen die schon erwähnten freien Fettsäuren).

Daher ist man z. T. dazu übergegangen, Trommel- oder Fließbett-trockner zu verwenden, bei denen die Temperatur genau eingestellt werden kann. Sie muß hoch genug sein (max. 80 °C), damit fettzersetzende Enzyme (Lipasen und Lipoxidasen) abgetötet werden. Geschieht das nicht, entstehen freie Fettsäuren, die den süßen Kokosnußgeruch und -geschmack zerstören, und es stellt sich bald ein säuerlicher Eindruck ein, wie man es häufig bei dem nach dem philippinischen Fermentierungsverfahren erzeugten Produkten erleben mußte. Die Haltbarkeit des Öls ist dann natürlich stark eingeschränkt.

Bei allen drei Verfahren werden zu keinem Zeitpunkt irgendwelche Chemikalien verwendet. Das so gewonnene natürliche, reine "jungfräuliche" Kokosnußöl ist frei von jeglichen Zusätzen und enthält noch fast alle ursprünglichen Wirkstoffe der reifen Kokosnuß, von denen wahrscheinlich einige bis heute unentdeckt geblieben sind.

Erwähnenswert sind noch zwei neuerdings verwendete Methoden, bei denen man im einen Fall zur Ölwassertrennung Zentrifugen einsetzt, im anderen das Öl mit Extraktionsmitteln wie Isopropylalkohol bei sehr hohem Wirkungsgrad abtrennt. Mit natürlichem Äthylalkohol extrahiertes Öl könnte dabei noch als einigermaßen gesunde Bio-Variante entdeckt werden, ähnlich landläufigen alkoholischen Auszügen pflanzlicher Wirkstoffe.

* Ross Hume Hall, PH.D.: Food For Naught: The Decline in Nutrition, and Health and the Global Environment.

Sündenbock:

gesättigte Fettsäuren

Die noch heute vorherrschende medizinische Schulweisheit behauptet, Kokosnußöl sei gesundheitsschädlich, weil es fast nur gesättigte Fettsäuren enthält. Oder es werden tierische Fette als vorwiegend gesättigt hingestellt. Rinderfett ist zu 54%, Schweineschmalz zu 60% und Hühnerfett zu 70% ungesättigt!

Ohne tief in die haarsträubenden Details der Diät/Herzkrankheiten-Hypothese einzusteigen, sei nur bemerkt, daß es sich dabei um eine infame Erfindung der amerikanischen Soja-, Mais- und Baumwollsaamen-Ölindustrie handelt, die sich damit unliebsamer Konkurrenz preisgünstiger tropischer Öle entledigt hat. Die Kampagne begann bereits 1950. Z.B. schickte die American Soybean Association 1986 ihren Mitgliedern und anderen Erzeugern pflanzlicher Öle Textvorlagen, mit denen sich diese bei Regierungstellen, Nahrungsmittelherstellern usw. über das Eindringen „hochgesättigter“ tropischer Fette wie Palm- und Kokosöle beschweren konnten, die nicht nur US-Arbeits-

plätze und Marktanteile „stehlen“ würden, sondern auch eine Bedrohung der Volksgesundheit darstellten.

Daß dadurch nicht nur gesamte Volkswirtschaften in der Dritten Welt zerstört wurden, sondern auch die Gesundheit eines großen Teils der Menschheit bis heute geschädigt wird, ist wohl auch den akademischen Handlangern, die dieser Theorie erfolgreich eine scheinbare wissenschaftliche Grundlage angekokert haben, offensichtlich nie klar geworden. (Z.B. wurden Versuchstiere ausschließlich mit Kokosfett gefüttert!)

Diese Desinformationskampagne war so erfolgreich, daß heute sogar Südseeinsulaner importierte mehrfach ungesättigte Pflanzenöle konsumieren und unter Gewichtsproblemen und ernsthaften Zivilisationskrankheiten leiden, die hier früher unbekannt waren. Dennoch wird die Diät/Herzkrankheiten-Hypothese, die den Westen vier und die ganze Welt fast zwei Jahrzehnte tyrannisiert hat, in absehbarer Zeit als die größte Gesundheitslüge entlarvt werden, der die Menschheit je aufgegessen ist.

Transfettsäuren:

die wahren Übeltäter

Fettfreie Diäten, die einem das Leben eine Generation lang vergällt haben, werden nach und nach aus dem Repertoire der Schulmedizin verschwinden. So wird die sogenannte Atkins-Diät auch von immer mehr konservativen Ärzten anerkannt. Was ungesättigte Fettsäuren angeht, so ließ immerhin sogar die erzkonservative *US Food and Drug Administration (FDA)* kürzlich verlauten, daß Transfettsäuren (die nur aus ungesättigten Fettsäuren entstehen können) als Inhaltsstoff auf den Etiketten vermerkt werden müssen. Sie sind so schädlich, daß die FDA keine ungefährlche Verbrauchsobergrenze angeben kann! Das hat auch gute Gründe, gibt es doch inzwischen zahlreiche Untersuchun-



wicht Neugeborener führen kann.

gen, die Transfettsäuren eindeutig in Zusammenhang mit Herzkrankheiten, Krebs, Zusammenkleben roter Blutkörperchen und deren geringere Insulinbindungsbereitschaft, Senkung des Testosteronspiegels etc. bringen.

Das liegt u.a. daran, daß Transfettsäuren in den Zellmembranen eingebaut werden und sie instabil machen. Besonders heimtückisch ist die Anreicherung von Transfettsäuren in der Muttermilch, was zu Gehirnschäden und Untergewicht Neugeborener führen kann.

Bei dem Kokosnußöl, das Gegenstand der genannten Verleumdungskampagne war, handelt es sich natürlich um die normale RBD-Qualität, die aber immer noch weit gesünder ist, als die hoch gepriesenen ungesättigten oder gar gehärteten Pflanzenöle.

Daß Transfettsäuren schon durch bloßes Erhitzen gewöhnlicher Pflanzenöle entstehen können, beschreibt z.B. Charles T. McGee, M.D. in seinem Buch *Heart Frauds**.

* Charles T. McGee, M.D.: Heart Frauds - Uncovering the Biggest Health Scam in History. 2002. Beziehb. durch: www.nutrition4health.org/NOHAnews/Biographies/McGeeBio.htm - 4k -

Eigenschaften des nativen Kokosfetts (Virgin Coconut Oils)

Das in diesem Bericht beschriebene Kokosnußöl (VCO) ist eine Klasse für sich und mit den bisher bekannten Qualitäten nicht zu vergleichen.

Aufgrund des sanften Herstellungsprozesses enthält VCO noch die natürlichen Konservierungswirkstoffe, die jahrelang verhindern,

daß das Öl ranzig wird, solange der Restwassergehalt niedrig genug und die fettzueretzenden Lipasen und Lipoxidasen abgetötet sind. Mit drei bis fünf Jahren besitzt VCO die längste Lagerfähigkeit unter allen Speiseölen. Olivenöl folgt in großem Abstand. VCO bleibt außerdem von Temperaturen unbeschädigt, wie sie beim gewöhnlichen Kochen oder Braten auftreten, wenn sich andere pflanzliche Speiseöle durch Bildung von Transfettsäuren längst in gefährliche Gifte verwandelt haben.

Dieser Effekt wird noch kräftig verstärkt durch das Vorhandensein von **Kaprin-, Capryl- und Capronsäure** (mit sogar noch kürzeren Molekülketten), die weitere 18 - 24 % des kalt gepreßten Kokosnußöls ausmachen. VCO ist in der Tat daß einzige natürliche Öl, das einen so hohen Bestandteil an mittel- und kurzkettigen Fettsäuren besitzt, gefolgt von Palmkernöl und Butter.

Das erklärt, warum VCO nicht zur Bildung von Fettgewebe beiträgt. Es wird nämlich beim Verdauungsvorgang direkt zur Leber geschickt, wo es unverzüglich in Energie umgesetzt wird; anders als gewöhnliche Öle, die nach Durchlaufen des Verdauungstrakts in kleinen Päckchen, gewissen Lipoproteinen,

Kokosnußöl ist auch fester Bestandteil in der ayurvedischen Tradition, und in seinem Buch *Yogic Therapy* schreibt *S. Saraswathi*, daß Kokosnuß die beste „gehirnbildende“ Nahrung sei (gefolgt von Quark, Milch und Hülsenfrüchten).

Innere Wirkungen:

Anregung des Stoffwechsels, Fettabbau und Verhindern von Fettsatz, schnelle Energie

Man könnte VCO ein fettarmes Fett nennen. Alle *gewöhnlichen* Fette, ob tierischen oder pflanzlichen Ursprungs, ob aus gesättigten oder ungesättigten Fettsäuren be-

Prozentsatz der Fettsäuren in VCO

	Kohlenstoffatome	Doppelbindungen	%	
Kapron	6	-	0.9 - 1.5	Fast 75% der Fettsäuren in VCO besitzen kurze und mittlere Molekülketten. Obwohl der Anteil ungesättigter Fettsäuren bis zu 8% betragen kann, droht von ihnen keine Gefahr, weil die in VCO befindlichen natürlichen antioxidativen Bestandteile ein Ranzigwerden jahrelang verhindern.
Capryl	8	-	10 - 14	
Kaprin	10	-	7 - 10	
Laurin	12	-	47 - 53	
Summe kurzkettiger Fettsäuren	<13	-	70 - 75	
Myristin	14	-	12 - 16	
Palmitin	16	-	5 - 6.5	
Stearin	18	-	1.5 - 2.5	
Olein	18	1	3.5 - 4.5	
Linol	18	2	0.5 - 1.5	
Linolen	18	3	0 - 1	
Behen	22	-	0 - 0.5	
Summe gesättigter Fettsäuren			92 - 96	
Summe einfach ungesättigter F.			4 - 4.5	
Summe mehrfach ungesättigter F.			0.5 - 2	
Summe ungesättigter Fettsäuren			4 - 5	

genannt Chylomikronen, aufgeladen werden, die diese exogenen Fettmoleküle durch die Lymphgefäße transportieren und bei den Zellen des Fettgewebes abliefern. Allerdings werden *langkettige* Fettsäuren auch an Muskelzellen abgegeben und dort verbrannt; so dienen diese dem ruhenden Muskel (bis zu mittelschwerer Arbeit) als Hauptnährstoff.

Ein weiterer interessanter Aspekt bei der Verdauung von VCO ist, daß weder die sonst zum Emulgieren und Aufbrechen des Fettes benötigte Galle noch die Verdauungsenzyme aus der Bauchspeicheldrüse benötigt werden. So spart der Körper beim Genuß von VCO wertvolle Substanzen, die zur Verdauung der gewöhnlichen Fette unbedingt gebraucht werden. Abgesehen von einschlägigen Gallen- und Bauchspeicheldrüsenkrankungen leiden fast alle Menschen mit zunehmendem Alter unter zu geringem Gallenfluß und einer nachlassenden Bauchspeicheldrüse, die die Lipase, das für die Aufspaltung langkettiger Triglyceride benötigte Enzym produziert. Jedes Gramm Fett oder Öl das beim Verzehr durch VCO ersetzt wird, erleichtert die entsprechenden Verdauungsbeschwerden ungemein.

Alle Nahrungsmittel bewirken beim Verdauen eine Anregung der Zellen (Thermogenese), die normalerweise etwa 10% der zugeführten Energiemenge entspricht*. Sie führt zu einer leichten Erhöhung der Körpertemperatur und stimuliert den Stoffwechsel. Proteine haben dabei eine größere Wirkung als Kohlenhydrate oder gewöhnliche Fette. Die mittelkettigen Fettsäuren in VCO aber feuern den Metabolismus noch mehr an als Proteine, so daß noch mehr Kalorien verbrannt werden können! Daher der Gewichtsabnahme-Effekt beim Verzehr von VCO, durch direkte Einnahme und/oder Verwendung in der Küche.

Übergewichtige Personen, die zu ihrer normalen täglichen Nahrungsaufnahme zusätzlich mehrere Hundert Kalorien VCO (z.B. vier Eßlöffel) verzehren, können dabei in einer Woche bis zu einem Pfund abnehmen. Wird das bisher konsumierte Öl oder Fett teilweise durch VCO ersetzt, kann die Gewichtsabnahme noch gesteigert werden. Da-

* Das gilt, wenn nicht mehr als die erforderliche Nahrungsmenge aufgenommen wird

bei empfiehlt es sich nicht, viel mehr als ein Pfund pro Woche abzuspecken.

Wichtig ist die mit VCO erzielbare Nachhaltigkeit. Untergewichtigemüssen dabei keine Sorge haben, daß sie etwa von VCO abnehmen; vielmehr kann der durch VCO geförderte Muskelaufbau, besonders bei körperlicher Betätigung, eine Gewichtszunahme bewirken.

VCO wird nicht nur leicht absorbiert und schnell verbrannt, sondern es ermöglicht sogar die rückstands- bzw. fettlagerungsfreie Verarbeitung schwer verdaulicher, *langkettiger Fettsäuren* (LKF), wie sie in tierischen Fetten bis zum Schweine-schmalz anzutreffen sind. VCO ist das natürliche Nahrungsmittel mit der höchsten Konzentration (66-77%) dieser wohltätigen mittel- und kurzkettigen Fettsäuren.

Einige Anhänger der immer beliebteren (weil sehr erfolgreichen) Atkinsdiät, die im wesentlichen nur aus kohlehydratfreier Nahrung besteht, schwören auf eine Kombination mit VCO, bzw. den Ersatz aller Fette durch Kokosöl. Die so erzielte Gewichtsabnahme sei noch nachhaltiger.

Während der Körper VCO ebenso schnell wie Kohlehydrate verbaut und in Energie umsetzt, läßt er aber den Blutzuckerspiegel unverändert, ein **für Diabetiker** unschätzbares Plus.

Bei **Schilddrüsenunterfunktion** wirkt VCO meist bereits nach wenigen Tagen. Seine gesättigten Fettsäuren regen den Stoffwechsel an, im Gegensatz zu ungesättigten, die ihn verlangsamen und Übergewicht Vor-schub leisten. Die mit Schilddrüsenunterfunktion oft einhergehende niedrige Körpertemperatur wird häufig bereits nach der ersten Einnahme gesteigert. Mancher muß allerdings auf abendlichen VCO-Konsum verzichten, weil es ihn so anregt, daß er schlecht einschlafen kann.

Gewinnorientierte Bauern verfüßtern keine Kokosnufabfälle an ihre Schweine. Das Fleisch schmeckt dann zwar hervorragend, aber die Schweine nehmen ab. Fett und Fleisch solcher Schweine enthalten sogar Laurinsäure!

Ohne viel Aufhebens davon zu machen (gesättigte Fettsäuren sind ja eigentlich tabu) nutzen aufgeklärte Produzenten der Sport- und Gesundheitsnahrungsmittelbranche seit

Jahrzehnten den Effekt schnell verfügbarer Energie und verwenden Kokosöl in Sportgetränken und Ergiegeteln. Auch enthält praktisch jede kommerzielle Babynahrung mittelkettige Fettsäuren wegen ihrer leichten Verdaulichkeit. Krankenhäuser, Reha- und Altersheime geben ihren kritisch Kranken oder sehr alten Insassen mit Verdauungsproblemen Kokosnußöl.

So kann VCO auch durch Verdauungsprobleme verursachtes Untergewicht normalisieren.

Kürzlich veröffentlichte Untersuchungen weisen nach, daß der regelmäßige Verzehr von mit natürlichem Kokosnußfett zubereiteten Mahlzeiten den Fetthaushalt des Körpers normalisiert, die Leber gegen Alkoholschäden schützt und das Immunsystem stärkt.

Antimikrobiische Eigenschaften

Die antimikrobiische Wirksamkeit VCOs beruht ebenso auf seinem Gehalt an kurz- und mittelkettigen Fettsäuren, die alle über verschiedene Grade antibakterieller, antiviraler, antifungaler, antiparasitärer und antiprotozoaler Eigenschaften verfügen. Laurinsäure be-

sitzt die stärksten antiviralen* Kräfte und dabei ohne jegliche negative Nebenwirkungen. Sie ist bezeichnenderweise auch in der Muttermilch anzutreffen.

Wie alle Fettsäuren beliebiger Speiseöle ist auch Laurinsäure Teil eines *Triglycerids*, in diesem Fall also *Laurintriglycerid*, das der Körper bei der Verdauung in *Diglyceride*, *Monoglyceride* und *freie Fettsäuren* aufbricht. Das Monoglycerid, das aus Laurintriglycerid entsteht heißt *Monolaurin*. Monoglyceride und ihre freien Fettsäuren besitzen die stärksten antimikrobiischen Eigenschaften. Die meisten Bakterien und Viren werden von einem sehr empfindlichen Fettfilm umschlossen, der ihr Zellmaterial einschließt ihrer DNA zusammenhält. Monolaurin, das ja ein Fett vergleichbar kleiner Molekulargröße ist, mischt sich in den Fettmantel des Virus oder Bakteriums hinein und löst ihn einfach auf. So wird der angegriffene Keim zersetzt und zerstört. Um die Bruchstücke kümmern sich eifrige weiße Blutkörperchen.

* Die Schulmedizin verfügt über so gut wie keine antiviralen Heilmittel

AIDS?

Zu den Keimen, die von Lipidmembranen umhüllt sind, gehören bemerkenswerterweise HIV-, Herpes-, *Zytomegalo*-, Grippe-, Malaria-, Hepatitis- und Epstein-Barrviren, Erreger des Pfeifferschen Drüsenfiebers, diverse pathogene Bakterien einschließlich *listeria monocytogenes*, *helicobacter pylori*, *staphylokokkus aureus* etc.

Verständlicherweise sollte man mit Aussagen über erfolgreiche Bekämpfung von HIV-Viren sehr zurückhaltend sein. Ebensovwenig sollte man aber ernsthaft Untersuchungen verschweigen, die von solchen Erfolgen sensationslos Zeugnis ablegen. Bereits 1999 berichtete Dr. Halldor Thormar, Virologe an der Isländischen Universität in Reykjavik anläßlich der Royal College of Nursing Conference '99, daß Monokaprin* unter Laborbedingungen HIV- und Herpesviren innerhalb von einer Minute vernichtete. Mehrere Untersuchungen über die Wirkung von Kokosöl auf HIV-Viren in situ gehen auf Conrado S. Dayrit, jetzt Prof. Emeritus der Pharmacology University of the Philippines, zurück, wo Aidspatienten mit verschiedenen

Dosen von Monolaurin und Kokosöl behandelt wurden. Von 14 Teilnehmern z.B., hatten nach drei Monaten sieben geringere Virenbelastung als vorher und nach sechs Monaten traf das auf neun Teilnehmer zu. Elf konnten eine Gewichtszunahme verzeichnen. Kokosnußöl schnitt dabei nicht schlechter ab als Monolaurin.

Dayrit konnte auch die Schutzwirkung von Kokosöl gegen sechs starke Muta-Karzinogene** nachweisen.

Caprylsäure, die mit 10 - 14 % in VCO vertreten ist, bekämpft außerdem erfolgreich Hefepilzinfektionen, insbesondere *candida albicans*. Welcher Bestandteil in VCO für dessen Wirksamkeit gegen Einzeller wie die gefährlichen *giardia lamblia* verantwortlich ist, konnte noch nicht herausgefunden werden; die Tatsache wurde aber durch mindestens drei unabhängige wissenschaftliche Untersuchungen festgestellt.

* Der Körper bildet aus der mit 8% im Kokosöl vertretenen Kaprinsäure Monokaprin.

** Stoffe, die das Erbgut verändern und Krebs erzeugen.

Da Triglyceride schon durch Lipase-Enzyme im Speichel in ihre Fettsäuren aufgespalten werden, eignet sich VCO auch gut zum Zähneputzen im Kampf gegen Karies erzeugende Bakterien. Ferner wird beobachtet, daß Nahrung, die reich an Kokosfett oder Fischölen ist, die allgemeine Immunreaktion beschleunigt, indem sie die entzündungsfördernden Cytokine unterdrückt.

Die gewöhnliche Ernährung des Durchschnittsamerikaners enthält kaum Laurinsäure oder andere kurzbis mittelkettige Fettsäuren. Für die europäischen Ernährungsgewohnheiten gilt etwa dasselbe.

Einnahme, Dosierung

Ein Erwachsener mittleren Gewichts sollte täglich etwa 40 Gramm oder 3-4 Eßlöffel VCO zu sich nehmen.* Man sollte einen Behälter in der Küche und im Bad bereit stellen haben. Ein Flachmann, am Körper getragen, stellt sicher, daß man immer mal wieder einen Schluck nehmen kann. Anfänglich widerstrebt es manchem, das Öl oder Fett pur einzunehmen, obwohl es wenn es von bester Qualität ist viel besser schmeckt als jedes an-

dere Speiseöl oder -fett, ganz zu schweigen von Lebertran. Die Erfahrung zeigt, daß man sich überraschend schnell daran gewöhnt und den gelegentlichen Schluck oder Löffel VCO nicht mehr missen möchte.

Wenn Sie Ihren gesamten Öl- und Fettbedarf in der Küche durch VCO ersetzen, kann das schon ein bis zwei Eßlöffeln entsprechen. Man kann außerdem zu praktisch jedem Gericht VCO zufügen, nicht nur ungestraft, sondern belohnt mit erhöhter Energie, Wohlbefinden und reduziertem Übergewicht.

Bekanntlich verbessert Fett generell den Geschmack; das gilt erst recht für Kokosfett. Zerealien in warmer Milch, z.B. Haferflocken, profitieren von einer VCO-Zutat.

* Diese Menge wurde aus dem Gehalt der Muttermilch an mittelkettigen Fettsäuren und den Mittelwerten von Nahrungsaufnahme und Gewicht von Säuglingen abgeleitet. Bei einer empfohlenen Fettaufnahme (Dr. Enig: Know your fats) von täglich 1 bis 2 Gramm Fett pro Kilo Körpergewicht, entspräche das etwa 40% des gesamten Fettverbrauchs einer 75 kg schweren Person.

Feingeschnittene Zwiebeln in VCO glasig gedünstet, stellen eine vorzügliche Basis für eine Vielzahl herzhafter, auch vegetarischer Gerichte dar. Nicht verbrauchtes Öl in der Pfanne kann so lange wiederverwendet werden, bis es braun wird. Auch für Pfannkuchen und zum Kuchenbacken ist VCO bestens geeignet. Man sollte VCO nicht

im Kühlschrank aufbewahren, weil es dann spröde, nicht gut dosierbar oder streichfähig ist. Eine Delikatesse ist z.B. VCO auf Vollkornbrot mit



Kräutersalz bestreut. Es gibt Leute, die VCO in ihren Kaffee tun!

Ein hilfreiches **VCO-Kochbuch** findet sich am Ende unter Literaturhinweisen.

VCO hat eine mit Wasser vergleichbare Verträglichkeit und kann daher praktisch nicht überdosiert werden.

Die kürzlich auch in Deutschland unter dem Namen **MCT-Diät** bekannt gewordene Schlankheitskost beruht zwar auch auf den oben beschriebenen Eigenschaften mittelkettiger Fettsäuren, unterscheidet sich aber deutlich von VCO. MCT steht für *medium chain triglycerides*, also mittelkettige Triglyceride.

Jedoch handelt es sich hierbei um ein industriell gefertigtes Öl, das ironischerweise als billiges Abfallprodukt bei der Herstellung von Seifen und Kosmetik anfällt. Laurinsäure, ein Bestandteil von Hautreinigern und Abschminksalben, wird aus gewöhnlichem RBD Kokosnußöl abgetrennt, wobei Capryl- und Kaprinsäure zurückbleiben.

Dieses Abfallzeugnis, genannt MCT besteht dann zu etwa 75% aus Capryl- und 25% Kaprinsäure. Ab-

auch die Heilung und schützt gegen Bakterien und andere Krankheits-erreger.

gesehen davon, daß es sich um ein Folgeprodukt des eher schädlichen RBD-Öls (siehe Seite 4) handelt, fehlt die wichtige Laurinkomponente komplett, so daß auch die natürliche Ausgewogenheit des ursprünglichen VCOs verloren gegangen ist.

Wegen der Kürze der Fettsäureketten, die fast 75% des VCOs ausmachen, wird das Öl leicht von der Haut absorbiert. So können Ganzkörpermassagen mit VCO die orale Aufnahme der Fettsäuren kräftig unterstützen. Umgekehrt hilft wiederum der Verzehr der äußerlichen Anwendung bei trockener oder sogar schrundiger Haut; jedoch darf man nicht ungeduldig werden und sollte sich so oft wie möglich eincremen. Nach ein paar Wochen wird auch die strapazierteste Haut wieder weich und glatt. Bei entsprechender Geduld wurde auch von Heilerfolgen bei Neurodermitis und Schuppenflechte berichtet, besonders wenn man dem Kokosöl 1% Lavendelöl zugesetzt hatte.

Kommerzielle Feuchtigkeitscremen enthalten vor allem Wasser und Pflanzenöle, deren Nutzen fraglich ist. Die Haut nimmt das Wasser zwar bereitwillig auf, so daß kleinere Falten geglättet werden, doch ebenso schnell verdunstet das Wasser wieder und Trockenheit und Falten kehren zurück. Die überwiegend unge-

sättigten Fettsäuren der Pflanzenöle oxydieren bekanntlich leicht und können eine Kettenreaktion freier Radikale auslösen, die das Bindegewebe unter der Haut schädigen und den Alterungsprozeß beschleunigen. Sie fördern auch die Bildung von Lipofuscin, (Altersflecken).

Noch schlimmer sind gehärtete Pflanzenöle, die zwar weniger leicht oxydieren, deren Transzustand ihrer Fettsäuren, in den Zellmembranen der Haut eingebaut, zu Hautkrebs führen kann.

Es ist eine beklagenswerte Tatsache, daß sogenannte „hochwertige“ Kosmetika Mineralölderivate (Vaseline, flüssige Paraffine etc.) enthalten, die der Haut nicht nur die fettlöslichen Vitamine (vor allem E) entziehen, sondern die Haut auch hermetisch abdichten und jegliche Ausscheidung verhindern, was zu Mitessern, weißen Punkten und einer unebenen stumpfen Haut führt.

Oft enthalten sie Lanolin und Isopropylmyristat, die Flecken erzeugen können. Zusätze wie künstliche Farbstoffe und denaturierter Alkohol zerstören die Abwehrkräfte der Haut gegen Bakterien. Sie bewirken eine subklinische Entzün-

ung, die eine Schwellung herbeiführt und scheinbar Falten verschwinden läßt; und dann altert die Haut um Falten vermehrt um so schneller. Parfumbestandteile sind selten für Allergien verantwortlich.

Gesundheitsbewußte Konsumenten werden seit einigen Jahren reihenweise mit den sogenannten Fruchtsäurepräparaten hereingelegt, die angeblich auf „natürliche“ Weise Falten entfernen. Sie tragen die äußere Hautschicht ab und legen eine frischere damit frei. Außer einer Erhöhung der Empfindlichkeit gegen UV-Strahlung wird nichts gewonnen.

Dagegen besteht VCO, das frei von jeglichen chemischen Zusätzen ist, vorwiegend aus gesättigten Fettsäuren, die zusätzlich von natürlichen Antioxidantien abgesichert werden.

VCO ist die beste Feuchtigkeitscreme, wenn sie auf die z. B. vom Duschen noch nasse Haut aufgetragen wird! Sie wird dann zusammen mit dem Wasser schnell absorbiert, und die Haut fühlt sich nicht mehr ölig an. Es findet Verwendung als After Shave und als Deodorant. VCO ist auch beliebt als Creme für

die Nacht, die unmittelbar vorher bei Bedarf als Abschminkcreme (make-up remover) dienen kann.

VCOs dünner Ölfilm schützt vor Sonnenstrahlen und Austrocknung* und begünstigt eine attraktive typische Bräunung. VCO ist auch ein idealer Lippenbalsam.

Fazit:

Muten Sie ihrer Haut nichts zu, was Sie nicht auch verzeihen würden!

Haar

Die für die Haut aufgeführten Argumente gelten auch für das Haar. VCO ist nicht nur ein perfektes Frisiermittel, das kostspielige Conditioner in den Schatten stellt, es besitzt auch hartnäckige Schuppen. Ein oder zwei Teelöffel (je nach Haarvolumen) abends in Kopfhaut und Haar einmassiert, morgens ausgewaschen, belebt das Haar neu, macht es glänzend und voluminös und kräftigt seine innere Gesundheit. Ein Ergebnis, das für jeden sofort erkennbar ist.

* solange man sich, besonders bei empfindlicher Haut, der prallen Sonne maßvoll aussetzt

Man kann sich aber auch eine etwas größere Menge Kokosöl 20 Minuten vor dem Waschen einmassieren. Die Schaumbildung wird deutlich verstärkt. Oder man reichert sich das Shampoo (4 Teile Shampoo mit 1 Teil VCO) an und erhält ein Shampoo mit Conditioner.

Schleimhäute?

Es scheint wissenschaftlich noch nicht erwiesen oder veröffentlicht worden zu sein, aber wenn Enzyme im Speichel und auf der Haut die Triglyceride des VCOs aufbrechen und ihre antimikrobiische Eigenschaften aktivieren können, liegt es nahe, daß auch die Schleimhäute in Nasenraum und Vagina ähnliche Fähigkeiten besitzen.

Bei Schnupfen, Katarrh, Sinusitis, Halsschmerzen etc. steckt man sich selbst gemachte Zäpfchen* in die Nasenlöcher, legt sich mit dem Kopf nach hinten auf den Rücken und läßt das Öl schmelzen. In fünf

*Eine etwa 5 mm dicke Schicht VCO wird z.B. in ein flaches rechteckiges Schälchen gegossen. Nach dem Erstarren schneidet man die Schicht mit einem Messer in Streifen geeigneter Breite und Länge: fertig sind die Zäpfchen



Minuten wandert es in die Nebenhöhlen, Gehörgänge und in den Rachen. Morgens und abends appliziert, lockert das den Schleim, mildert Entzündungen, erleichtert die Beschwerden und verkürzt jede Erkältung um Tage.

Kokosöl

innerlich

- fördert Gewichtsabnahme bei Übergewicht
- stärkt gesunde Schilddrüsenfunktion, besonders bei Unterfunktion
- mindert Belastung der Bauchspeicheldrüse und des Enzymhaushalts
 - bekämpft bakterielle, sowie Pilzinfektionen (z.B. Candida)
 - wehrt virale Infektionen inkl. Grippe und Herpes ab
 - tötet Parasiten wie Protozoen (z.B. Giardia Lambilia)
 - hilft der Leber bei Alkoholschäden
- stärkt das Immunsystems gegen Entzündungserscheinungen
- vermindert das Risiko, an Arteriosklerose zu erkranken
 - wirkt Osteoporosebildung entgegen
 - mildert Diabetesbeschwerden
- hilft bei Gallenblasenleiden, Morbus Crohn, Eiweißüberempfindlichkeit
 - reduziert das starke Verlangen nach Süßigkeiten
 - fördert Verdauung und Nahrungsabsorption
 - ist eine gesunde und schnelle Energiequelle
- ersetzt jedes Fett o. Öl beim Kochen, Backen, Braten, z.T. sogar in Salaten

äußerlich

- unterstützt Heilung von Brand- u.a. Wunden fast ohne Narbenbildung
 - beugt Hautkrebs und Altersflecken vor
- neutralisiert Hautreizungen und -entzündungen
 - hilft bei Ekzemen
- dämmt Hautalterung und Faltenbildung ein
 - ideal zum Abschminken geeignet
 - nährt und macht die Haut glatt und weich
- kräftigt das Haar, macht es glänzend und beseitigt Schuppen
- bewährt sich - mit Shampoo gemischt - als erstklassiger Conditioner
 - ist ein hervorragendes Massageöl