Wunderwaffe Kokosöl

16.11.2017 17:50 von Martina Jansen (Kommentare: 0)

Wunderwaffe Kokosöl

Was Geheimagent Angus McGyver für die Rettung der Menschheit war, ist Kokosöl für deren Erhalt.

Während die von McGyver verwendeten Kuliminen, Streichhölzer und das unverzichtbare Schweizer Taschenmesser alle Arten von technischen Katastrophen verhinderten, tritt nun ein festes, weißes, wachsartiges Öl in den Blickpunkt, um "menschliche Katastrophen" zu verhindern: DAS KOKOSÖL.

Naturvölker benutzen es bereits jahrzehntelang. Ob innerlich eingenommen oder äußerlich aufgetragen, ob zum Backen oder zum Braten, ob für eine gesunde Haut oder ein glänzendes Fell: Kokosöl ist ein vielseitig verwendbares Produkt. Ja, sie haben richtig gelesen, liebe Leserinnen und Leser: Glänzendes Fell. Es wird für und sogar gegen Tiere verwendet.

Das Kokosöl, auch Kokosfett oder Kokosnussöl genannt, wird aus dem weißen Fleisch der Kokosnuss gewonnen. Übrig bleiben die Kokosraspeln.
Es gibt zwei Gewinnungsarten, die industrielle und das biologische (native) Verfahren. Die industrielle Herstellung ist billiger, schneller und das Öl wird dabei chemisch behandelt. Wenn es dann noch mit Wasserstoff gehärtet wird, entstehen Transfettsäuren. Dieses Killerfett schadet unserer Gesundheit. Natives Kokosöl wird durch eine schonende mechanische Pressung hergestellt und anschließend nicht weiterbehandelt, lediglich gefiltert. Die positiven Eigenschaften, als auch die Geruchs- und Geschmacksstoffe bleiben somit erhalten.

Ernährung

Dass Kokosöl in der Küche verwendet wurde, ist nicht neu, nur etwas in Vergessenheit geraten. Wer kennt sie nicht: Omas „Kalte Schnauze“ mit Mengen an Palmin? (Für die jüngeren Leser: „Kalter Hund“, auch „kalte Schnauze“ genannt, ist ein Kuchen aus Fett, Schokolade und Butterkeksen.)

Für Lactoseintolerante und für Milcheiweißallergiker ist Kokosöl der ideale Butterersatz und auch Menschen mit einem hohen Cholesterinspiegel können das gesunde Öl ohne Bedenken verwenden. Kokosöl erhöht, im Gegensatz zu tierischen Fetten, sogar noch das „gute“ Cholesterin. Die Fettsäuren im Öl der Kokosnuss sind besonders leicht verdaulich, fördern die Aufnahme von Magnesium und Kalzium, die für den Knochenaufbau wichtig sind und sorgen für einen schnellen Energieschub.

Foto oben rechts: Thomas Grube, Heil- und Chiropraktiker aus Lembeck: „Kokosöl ist mit das beste und gesündeste Öl zum Braten und Backen und hat einen sehr hohen Siedepunkt. Es ist nicht geschmacksneutral, aber sehr bekömmlich, da die gesunden Eigenschaften des Öls auch nach dem Erhitzen erhalten bleiben. Zudem ist es eine gesunde Alternative beim Frittieren, da auch bei hohen Temperaturen keine ungesunden Transfette entstehen.“

Von Kopf bis Fuß

Vorab eine gute Nachricht: Jetzt zur Winterzeit, zu der in KiTas und Schulen Kopfläuse durch Mützen schnell verbreitet werden, können Sie sich und Ihre Kinder schützen. Kopfläuse meiden Haare, die mit Kokosöl behandelt wurden. Aber das aromatisch riechende Öl kann noch mehr: Es gleicht den pH-Wert Ihrer Kopfhaut aus und selbst trockenes und splissiges Haar wird wieder geschmeidig.

Auch für die Pflege ihrer Haut ist Kokosöl das Mittel der Wahl. Die enthaltene Laurinsäure wirkt antibakteriell und entzündungshemmend. Durch sie werden Viren, Keime, Bakterien und Pilze auf der Haut getötet und die von Akne, Schuppenflechte oder Neurodermitis geplagte Haut kann sich wieder erholen. Auch kleine Wunden heilen nach einer Behandlung mit Kokosöl schneller und es bilden sich kaum Narben.

Fußgeruch entsteht ebenfalls durch Pilze und Bakterien. Reiben Sie Ihre Füße mit Kokosöl ein und Sie können Ihre Schuhe überall unbesorgt ausziehen.

Zudem ist Kokosfett ein günstiges, chemiefreies Anti-Aging-Mittel. Als Radikalfänger verlangsamt es die Faltenbildung und das Auftreten der braunen "Altersflecken" an Händen. Selbst bei der zu Recht mehr als unbeliebten Cellulite schafft es das Öl, diese fiesen Dellen zu verkleinern – gemeinsam mit Bewegung, Sport, Bürstenmassagen und einer gesunden Ernährung. Und last but not least wirkt es durch den Kühleffekt des festen Öles, das in der Hand schnell schmilzt, wohltuend bei Sonnenbränden.

Foto oben rechts: Eileen Düpmann, Kosmetikerin aus Dorsten: „Vermischen Sie Kokosnussöl und Zucker, bis Sie eine geschmeidige Paste für ein Peeling erhalten. Massieren Sie Ihren Körper oder auch nur Ihre Hände nach dem Waschen damit ein. Das Kokos-Zucker-Gemisch entfernt abgestorbene Hautschüppchen und versorgt die Haut zusätzlich mit Nährstoffen. Nach dem Abspülen ist Ihre Haut superweich und duftet für kurze Zeit angenehm und dezent nach Kokos."

Gesundheit

Das gesunde Kokosfett ist reich an B-Vitaminen. Zusätzlich enthält es viele Mineralien und Spurenelemente wie Kalium und Natrium, Jod und Seelen und ist damit für die innerliche Anwendung bei zahlreichen Erkrankungen geeignet. Ein Teelöffel täglich stärkt die Immunabwehr, schützt durch die entzündungshemmenden und antiviralen Eigenschaften der Laurinsäure sowie den vorhandenen Antioxidantien vor Erkältungen und Grippe, lindert Halsschmerzen und tötet Herpesviren ab. Als beste Vorsorge gegen Karies gilt das Ölziehen mit (Kokos-)Öl.

Durch die leicht verdaulichen Fette im Kokosöl, die der Organismus vor den Eiweißen verbrennt, werden sie nicht als Fettzellen gespeichert. Daher unterstützt Sie das tropische Öl beim Abnehmen. Natürlich nur dann, wenn Sie es nicht als zusätzliches Fett zu anderen Ölen verwenden.

In Studien wird immer wieder behauptet, dass Kokosnussöl durch seine Inhaltsstoffe Diabetes, Krebs, Demenz und auch Alzheimer vorbeugen soll. Empfohlen wird dazu eine tägliche Einnahme von einem Teelöffel nativem Kokosöl. Hierbei sollte jedoch jeder für sich entscheiden, inwieweit er diesen Studien Glauben schenkt. Schaden kann die Einnahme allerdings nicht, denn Kokosöl hat keine Nebenwirkungen und kann auch nicht überdosiert werden.

Foto oben rechts: Felix Holzwarth, Apotheker: „Achten Sie beim Kauf Ihres Kokosöls auf den Zusatz „nativ“. Dieses Öl ist ein reines Naturprodukt, das heißt, ihm werden keine Zusatzstoffe beigesetzt. Sie erkennen es am typischen Kokosduft. In dieser hochwertigen Qualität ist der Anteil an gesunden ungesättigten Fettsäuren und dem Zellschutzvitamin E hoch. Nur natives Kokosöl hat sowohl innerlich als auch äußerlich angewendet eine positive und gesundheitsfördernde Wirkung auf den menschlichen Körper.“

Nicht nur zur Pflege und zum Schutz menschlicher Haut, auch in der Tierhaltung wird das Öl aus den Tropen gerne verwendet. So kann es dem Futter beigemischt innerlich als Wurmkur dienen, äußerlich aufs Fell gerieben Flöhe, Läuse, Milben und Zecken vertreiben und bei der Fellpflege hilfreich sein. Zudem ist Kokosöl ein wirksamer und chemiefreier Schutz vor Mückenstichen, da Mücken - und auch andere Plagegeister - den Geruch von Kokosöl meiden. Selbst bei der Pflege von Schuhen, Jacken und Taschen hilft das Öl, Risse im Leder zu vermeiden und es weich zu halten.

Foto oben rechts: Kokosnussöl ist ein Geschenk der Natur und vielseitig verwendbar – wir sollten es daher viel öfter verwenden.

Text: Martina Jansen
Fotos: privat und pixabay