

DER EXOTISCHE ALLESKÖNNER

KOKOSÖL

**77 magische Eigenschaften von der
exotischen Nuss für ein gesundes, aktives
und besseres Wohlbefinden**



Inhaltsverzeichnis

Inhaltsverzeichnis	1
Einleitung	4
Was Sie über Kokosöl wissen sollten	7
Die Herstellung von Kokosöl	12
Dry Process	13
Wet Process	14
Refined, Bleached, and Deodorized (raffiniert, gebleicht und desodoriert)	15
Die Verwendung von Kokosöl	17
Mythen rund um das Kokosöl	21
Kokosöl ist gefährlich!	22
Kokosöl ist gefährlicher als Schweineschmalz!	28
Kokosöl kann nicht beim Abnehmen helfen!	31
Fett sollte beim Abnehmen vermieden werden!	32
Kokosfett und Kokosöl sind das Gleiche!	38
Kokosöl kaufen: Was gibt es zu beachten?	40
Die richtige Anwendung	44
Die äußere Anwendung von Kokosöl	45
Die innere Anwendung von Kokosöl	47
Anwendung beim Abnehmen	48
Kokosöl-Anwendung bei Tieren	49
Kokosöl für die Gesundheit	52

Stichwort: Mittelkettige Fettsäuren	57
Gesundheitliche Beschwerden mit Kokosöl behandeln	59
Bakterien, Viren und Pilze mit Kokosöl behandeln.....	61
Kokosöl bei Herzkrankheiten	65
Kokosöl bei Demenz und Alzheimer	68
Kokosöl bei Krebs	71
Kokosöl bei Erkältung und Halsschmerzen.....	77
Kokosöl bei Schnittverletzungen und Schürfwunden	79
Kokosöl bei Reizdarm	82
Bindehautentzündung mit Kokosöl behandeln.....	84
Kokosöl zur Behandlung von Warzen	86
Kokosöl zur Entgiftung	88
Ölziehen mit Kokosöl	89
Ölziehen mit Kokosöl: Die Durchführung	91
Die Schönheit mit Kokosöl unterstützen.....	96
Kokosöl für die Haare	97
Kokosöl bei vorzeitigem Haarausfall	103
Kokosöl für die Haut.....	104
Kokosöl für beanspruchte Füße	109
Cellulite und Schwangerschaftsstreifen mit Kokosöl behandeln	110
Falten mit Kokosöl behandeln	113
Kokosöl gegen Augenringe.....	117
Schöne Wimpern dank Kokosöl	117
Kokosöl für schöne Zähne	119
Kokosöl als Bartpflege und Aftershave	121

Kokosöl als Make-up-Entferner	123
Kokosöl als Lippenpflege.....	125
Schlusswort	126

Einleitung

Kokosöl – der exotische Alleskönner hat in den letzten Jahren den Weg auch in immer mehr deutsche Haushalte gefunden. Denn vor allem aus der asiatischen Küche ist dieses besondere Öl bekannt. Jedoch bietet Kokosöl nicht nur geschmacklich eine Menge. Vor allem in einer gesundheitsbewussten Ernährung ist das Öl heute kaum noch wegzudenken. Neben der Gesundheit, die in verschiedenen Bereichen mit dem Kokosöl unterstützt und gefördert werden kann, lässt es sich auch vielseitig für die Schönheit einsetzen. So können aus Kokosöl

hervorragend unzählige Kosmetikprodukte hergestellt werden.

Neben den vielseitigen Verwendungsmöglichkeiten, die das Kokosöl uns bietet, ist es aber vor allem auch der Duft, der eine positive Wirkung haben kann. So lässt sich durch das Öl auch hin und wieder eine kleine mentale Auszeit schaffen.

In der Heimat der Kokospalmen wird das Kokosöl bereits seit vielen Jahrtausenden als bewährtes Heilmittel, aber vor allem als wahres Beauty-Elixier genutzt. Der Grund dafür lässt sich in der enthaltenen Laurinsäure finden. Neben zahlreichen gesättigten Fettsäuren ist

diese Säure der wichtigste Inhaltsstoff des Kokosöls. Die Laurinsäure besitzt eine vielseitige und nachweisbare Wirkung auf den Körper und so lässt sich auch das Kokosöl hervorragend bei unterschiedlichen Beschwerden einsetzen.

Welche genau das sind, wie Sie Kokosöl am besten anwenden, was es dabei zu beachten gibt und viele weitere Fakten zu diesem einzigartigen Öl, erfahren Sie auf den folgenden Seiten dieses Buches.

Was Sie über Kokosöl wissen sollten

Kokosöl gilt bereits seit vielen Jahren als wichtiges Element in einer gesunden und ausgewogenen Ernährung. Doch was ist Kokosöl eigentlich? Es handelt sich hierbei um das Öl, das aus dem Fruchtfleisch der Kokosnuss gewonnen wird. Dieses Fett wiederum besteht zu 99 Prozent aus gebundenen und gesättigten Fettsäuren. Aufgrund der mittelkettigen Struktur dieser Fettsäuren, darunter auch die Laurinsäure, gelangen diese Fette schneller in die Blutbahn. So kann unter anderem auch die

antibakterielle Wirkung des Kokosöls einsetzen.¹

Aufgrund der hitzeresistenten Eigenschaft ist dieses spezielle Öl eben auch hervorragend zum Kochen und Braten geeignet. Je nachdem, wie das Kokosöl gelagert wird, kann es eine flüssige, cremige oder auch sehr feste Konsistenz haben. Die enthaltenen Fettsäuren sorgen zudem dafür, dass das Kokosöl weniger empfindlich auf Oxidation reagiert. So liegt die Haltbarkeit dieses Öls auch bei rund zwei Jahren. Doch wo und wann begann eigentlich die Geschichte des

[1] Literaturverzeichnis/Quellenangaben

Kokosöls und wie hat es seinen Weg zu uns nach Europa gefunden?

Grundlage für das Kokosöl bilden die Kokospalmen, die auf den Inseln des malaiischen Archipels wachsen. Im 18. und 19. Jahrhundert begannen die dort ansässigen Holländer in ihren Kolonien mit dem Anlegen von Kokospalmen-Plantagen. Als die Holländer begannen, die ersten Plantagen auf Ceylon anzulegen, verstärkte sich auch die Nachfrage und die Kokosnuss gewann an wirtschaftlicher Bedeutung. So kam beispielsweise das deutsche Kokosfett, Palmin, 1894 auf den Markt. Kokospalmen werden heute weltweit im Küstenbereich und an Flüssen in den Tropen

angepflanzt. Zu den Hauptanbauländern gehören unter anderem die Philippinen, Indonesien und Indien.

Seit den 80er Jahren hat sich der Verbrauch des Fruchtfleisch, auch Kopra genannt, deutlich verstärkt. Entsprechend hat sich auch die Kokosnussproduktion verdoppelt.

Inzwischen beträgt der Anteil von Kokosöl etwa acht Prozent des gesamten Pflanzenölbedarfs – und das weltweit. Ein Großteil der Früchte, die angebaut werden, wird vor Ort verbraucht. Der Rest wird als Kopra nach Deutschland, Frankreich und in die Niederlande exportiert. Diese Länder gehören zu den wichtigsten

Produzenten von Kokosöl. Andere Länder, wie beispielsweise die USA, importieren vorzugsweise das fertige Kokosöl. In den letzten Jahren hat sich die Nachfrage nach dem Kokosöl deutlich verstärkt.

Interessanterweise wurde das Kokosöl an sich aber erst in den 60er Jahren von einem neuseeländischen Forscher namens Dr. Ian Prior entdeckt. Während einer seiner Reisen traf er auf ein Volk in Polynesien, die isoliert lebten. Prior fand heraus, dass sich die Menschen fast ausschließlich von Kokosnüssen ernährten – so auch von Kokosöl.

Der Experte begann sich intensiv mit der Erforschung von Kokosöl zu beschäftigen. So fand er heraus, dass dieses Öl eine effektive und vor allem auch sehr vielseitige Wirkung hat.²

Die Herstellung von Kokosöl

Damit wir in den Genuss des Kokosöls kommen können, muss dieses zunächst aus dem Kopra, sprich dem Nährgewebe der Kokosnuss, gewonnen werden. Dazu können drei verschiedene Verfahren zum Einsatz kommen.

[2] Literaturverzeichnis/Quellenangaben

Dry Process

Bei diesem trockenen Herstellungsverfahren wird das Fruchtfleisch (Kopra) aus der Kokosnuss gelöst und anschließend zerkleinert. Das Fruchtfleisch wird im nächsten Schritt über Feuer oder in der Sonne getrocknet. Erst im Anschluss an dieses Verfahren kann das Öl herausgepresst werden. Alternativ wird das Öl mittels Lösungsmittel herausgelöst.

Bei dieser Art der Gewinnung bleiben eiweiß- und ballaststoffreiche Fasern des Fruchtfleisches übrig, die anschließend als Tierfutter verwendet werden.

Wet Process

Wie der Name vermuten lässt, handelt es sich hierbei um ein nasses Herstellungsverfahren, bei dem das Fruchtfleisch nicht getrocknet wird. Vielmehr wird es zermahlen. Das in der Kokosnuss enthaltene Protein bildet dabei eine milchige Flüssigkeit, die auch als Emulsion bezeichnet wird. Diese besteht aus Kokosöl und Wasser. Mithilfe von verschiedenen Verfahren wie dem Erhitzen oder durch Zentrifugen sowie durch verschiedene Vorbehandlungen wie Versetzen mit Salzen, Säuren, der Behandlung durch Enzyme, Schockwellen, Elektrolyse etc. wird das Öl aus der Emulsion herausgefiltert.

Allerdings ist bei diesem Verfahren der Ertrag um bis zu 15 Prozent niedriger als bei dem Dry Process. Zusätzlich setzt diese Methode der Gewinnung verschiedene Maschinen voraus.

Refined, Bleached, and Deodorized (raffiniert, gebleicht und desodoriert)

Eine weitere Möglichkeit zur Herstellung von Kokosöl mit einem sehr hohen Ertrag ist das RBD-Verfahren. Bei diesem wird das getrocknete Fruchtfleisch unter Zugabe von Wärme ausgepresst. Um das ausgepresste Öl konsumierbar zu machen, muss es weiter

raffiniert, behandelt und desodoriert werden. Allerdings verschwindet der Kokosgeschmack bei diesem Verfahren.

Das RBD-Öl findet seine Verwendung vorzugsweise in der Lebensmittelindustrie, Küche oder auch in der Kosmetik.

Die Herstellung von Kokosöl ist entsprechend sehr aufwendig. Aber genau dieser Aufwand lohnt sich. Denn dieses Öl wird nicht umsonst als Wundermittel gehandelt. Grund dafür sind die wertvollen Inhaltsstoffe. So finden sich in den Öl nicht nur zahlreiche Aminosäuren, sondern auch Vitamine und Spurenelemente.³

[3] Literaturverzeichnis/Quellenangaben

Entsprechend werden dem Kokosöl auch heilende Wirkungen nachgesagt.⁴ Zudem soll das Öl auch antibakteriell wirken, sodass es auch bei empfindlicher Haut zum Einsatz kommen kann.⁵

Die Verwendung von Kokosöl

Vor allem in der asiatischen Küche wird das Kokosöl zum Braten und Kochen verwendet. Aber auch in der deutschen Küche ist das Öl immer häufiger zu finden. Alles in allem hat sich das Kokosöl in den letzten Jahren zu einem wahren Allround-Talent entwickelt. So lässt sich

[4] Literaturverzeichnis/Quellenangaben

[5] Literaturverzeichnis/Quellenangaben

die Substanz nicht nur hervorragend in Tees, Smoothies oder Salatdressings integrieren.

Auch außerhalb der Küche können die vorwiegend gesättigten Fettsäuren des Kokosöls wahre Wunder vollbringen. So kommt das Öl unter anderem bereits seit Jahren als Schönheitskur für Haut und Haare zum Einsatz. Aber auch Schmerzen sollen sich mit dem Öl lindern lassen.⁶ Genau genommen, soll das Kokosöl nicht nur für gesunde Cholesterinwerte sorgen, sondern auch das Immunsystem stärken, Blutdruck und Diabetes lindern, Verdauung und Stoffwechsel optimieren, den

[6] Literaturverzeichnis/Quellenangaben

Knochenbau unterstützen und selbst bei Krebserkrankungen eine wertvolle Hilfe sein.⁷

Damit aber noch nicht genug: Denn auch Viren, Bakterien und Pilze sollen durch das spezielle Öl abgetötet werden.⁸

Nicht zu vergessen: Kokosöl soll auch ein wahrer Held in Sachen Abnehmen sein. Vor allem der Bulletproof Coffee soll für wahre Abnehmwunder sorgen.⁹

Für die innere Anwendung ist jedoch wichtig, dass ausschließlich kalt gepresstes Kokosöl verwendet wird. Denn dieses ist gesund. Zudem

[7] Literaturverzeichnis/Quellenangaben

[8] Literaturverzeichnis/Quellenangaben

[9] Literaturverzeichnis/Quellenangaben

sollte Kokosöl auch niemals mit Kokosfett verwechselt werden. Auf diesen kleinen, aber wichtigen Unterschied gehen wir im Verlauf des Buches jedoch noch ein wenig genauer ein.

Grundsätzlich sollte für die innere Anwendung immer ein schonend verarbeitetes Produkt gewählt werden.

Bei der äußerlichen Anwendung von Kokosöl gibt es hingegen nicht sonderlich viel zu beachten. Auch hier empfiehlt sich jedoch ein qualitativ hochwertiges Produkt zu wählen, um in den unbeschränkten Genuss der Vorteile des Öls zu kommen.

Verwendungsmöglichkeiten gibt es viele. Und auch auf diese werden wir auch noch genauer eingehen. Bevor Sie jedoch beginnen, das Kokosöl vielseitig in Ihrem Leben zu integrieren, möchten wir Sie noch über einige Unwahrheiten in Bezug auf das Kokosöl aufklären.

Mythen rund um das Kokosöl

Wie auch bei vielen anderen Nahrungsmitteln, ranken sich ebenfalls um das Kokosöl verschiedene Mythen. Zusätzlich werden Anwender vor allem durch Unwahrheiten oder gefährliches Halbwissen verunsichert. Doch

damit ist jetzt Schluss! Im folgenden Abschnitt klären wir auf, was an den Mythen wirklich dran ist.

Kokosöl ist gefährlich!

Im August 1986 veröffentlichte die Verbraucherschutzorganisation CSPI eine Pressemitteilung, in der unter anderem Kokosöl als **reich an arterienverstopfenden gesättigten Fetten** bezeichnet wurde.¹⁰ Zwei Jahre später brachte die CSPI eine Broschüre heraus, in der sich Listen mit Produkten befanden. Diese Produkte enthielten angeblich unerwünschte

[10] Literaturverzeichnis/Quellenangaben

tropische Öle. Die Verbraucher wurden aufgerufen diese genannten Produkte zu meiden.¹¹

Allerdings konnte bereits kurze Zeit nach Veröffentlichung der Broschüre herausgefunden werden, dass sich zahlreiche Fehler in dieser fanden. So wurde unter anderem die Biochemie von Fetten und Ölen fehlerhaft beschrieben.¹²

Sinn und Zweck dieser Broschüre war nur, dass die Verbraucher tropische Fette wie Kokosöl mieden und hauptsächlich die einheimischen Öle und Fette kaufen sollten.

[11] Literaturverzeichnis/Quellenangaben

[12] Literaturverzeichnis/Quellenangaben

Vor einigen Jahren hielt Frau Professor Dr. Dr. Michels einen Vortrag mit dem Titel „*Kokosöl und andere Ernährungssirrtümer*“. Dieser Vortrag sorgte für Furore. Denn die deutsche Medizinerin, die unter anderem als Epidemiologin an dem Institut für Prävention und Tumorbilogie an der Universität Freiburg tätig ist, ließ kein gutes Haar an dem Kokosöl. Ihrer Meinung nach ist dieses Öl das schlimmste Nahrungsmittel, dass man überhaupt zu sich nehmen kann.¹³

Nach Meinung der Medizinerin gibt es keine Studien, die die positive Wirkung von Kokosöl bescheinigen können. Das ist jedoch

[13] Literaturverzeichnis/Quellenangaben

vollkommen falsch. Weltweit wurden in den letzten Jahren verschiedene Studien und Forschungen zu dem Kokosöl durchgeführt, die auch die positiven Eigenschaften auf den menschlichen Organismus bestätigen.

So besteht Kokosöl zu 50 Prozent aus Laurinsäure, die wiederum zu den mittelkettigen Fettsäuren gehört. Diese Fettsäuren sind weitaus besser für den Körper als beispielsweise langkettige Fettsäuren.¹⁴

Der Vorteil der mittelkettigen Fettsäuren liegt darin, dass diese sich nicht so schnell im Fettgewebe ablagern können. Zusätzlich

[14] Literaturverzeichnis/Quellenangaben

besitzen sie eine entzündungshemmende Wirkung und beeinflussen zudem auch die Insulinresistenz in positiver Weise.¹⁵

Oftmals wird in diesem Zusammenhang auch erwähnt, dass die Laurinsäure das Cholesterin erhöht. Das stimmt auch. Jedoch wird das gute, also das HDL-Cholesterin und nicht das Schlechte (LDL-Cholesterin) erhöht.¹⁶

Zusätzlich konnte nachgewiesen werden, dass die mittelkettigen Fettsäuren nicht das Makrophagen (Riesenfresszellen) aktivieren. Dieses findet sich vorzugsweise in anderen

[15] Literaturverzeichnis/Quellenangaben

[16] Literaturverzeichnis/Quellenangaben

Bratölen und begünstigt die Entstehung von Ablagerungen in den Arterien.¹⁷

Anders als langkettige Fettsäuren werden die Mittelkettigen nicht verdaut. Vielmehr werden sie in den Mitochondrien (Kraftwerke der Zelle) der Leber in Energie umgewandelt. Durch Studien konnte so nachgewiesen werden, dass die mittelkettigen Fettsäuren viel seltener zu Übergewicht führen.¹⁸

[17] Literaturverzeichnis/Quellenangaben

[18] Literaturverzeichnis/Quellenangaben

Kokosöl ist gefährlicher als Schweineschmalz!

Eine Aussage, die viele Verbraucher schockiert. Und auch dieser Satz stammt aus dem Vortrag von Professor Dr. Dr. Michels. Die Medizinerin gibt an, dass sich im Kokosöl noch mehr gesättigte Fettsäuren befinden als im Schweineschmalz. Somit seien auch fast keine essenziellen Fettsäuren vorhanden.¹⁹ Doch auch hier lohnt sich ein Blick hinter die Kulissen. Bei den essenziellen Fettsäuren handelt es sich um Fettsäuren, die der Körper nicht selbst herstellen kann. Der Organismus ist also darauf

[19] Literaturverzeichnis/Quellenangaben

angewiesen, dass dem Körper über die Ernährung beispielsweise Omega-3 oder Omega-6-Fettsäuren zugeführt werden. Allerdings muss in diesem Fall richtiggestellt werden, dass ein Lebensmittel, das keine essenziellen Fettsäuren besitzt per se nicht gleich schlecht oder schädlich ist.

Wird das Kokosöl vorzugsweise zum Braten eingesetzt, würden die essenziellen Fettsäuren keinen Nutzen für den Körper haben, da man diese nicht erhitzen kann.²⁰

Natürlich besitzt Kokosöl mehr gesättigte Fettsäuren als Schweineschmalz. Allerdings sind

[20] Literaturverzeichnis/Quellenangaben

gesättigte Fettsäuren nicht gleich gesättigte Fettsäuren. Es gibt unterschiedliche Formen mit verschiedenen Eigenschaften, die zudem auch vom Körper auf unterschiedliche Weise verstoffwechselt werden.²¹

Zusätzlich gibt es für die Aussage der Medizinerin, dass Kokosöl die Herzkranzgefäße verstopfen und somit Herzerkrankungen oder Herzinfarkte begünstigen würde, keine Studien. Ein moderater Verzehr von Kokosöl ist demnach gesundheitlich unbedenklich.

[21] Literaturverzeichnis/Quellenangaben

Kokosöl kann nicht beim Abnehmen helfen!

Diese Aussage ist nur zum Teil richtig. Sicherlich ist Kokosöl allein kein Garant dafür, dass das gewünschte Gewicht erreicht werden kann. Wird hingegen auf eine gesunde und ausgewogene Ernährung gesetzt, in der das Kokosöl richtig platziert wird, kann der Körper effektiv beim Abnehmprozess unterstützt werden.²²

Das wiederum bringt uns zu einem weiteren Mythos, der sich immer noch hartnäckig hält.

[22] Literaturverzeichnis/Quellenangaben

Fett sollte beim Abnehmen vermieden werden!

Diese Aussage sorgt dafür, dass viele Menschen während einer Diät einen großen Bogen um Fett machen und somit auch das Kokosöl gekonnt aus der Ernährung verbannen. Das ist jedoch der größte Fehler, den man beim Abnehmen machen kann.

Viele Menschen denken immer noch, dass Fett dick und krank macht. Doch auch hier ist Fett nicht gleich Fett. In der Ernährungswissenschaft werden mehrfach und einfach gesättigte sowie ungesättigte Fettsäuren unterschieden. Zusätzlich gibt es auch noch die sogenannten

Transfette. Einige dieser Fette haben nicht nur gesundheitliche Vorteile, sondern sind überlebenswichtig.

Unser Körper benötigt vor allem die einfach ungesättigten Fettsäuren und die mehrfach ungesättigten Fettsäuren, um optimal zu funktionieren und gesund zu bleiben. In diesen Fettsäuren finden sich viele Antioxidantien, die nicht nur Krankheiten bekämpfen, sondern auch die Zellalterung verlangsamen. Unser Körper benötigt diese Fettsäuren aber auch, um Immunsystem und Herz zu stärken.²³ Darüber hinaus sorgen die mehrfach ungesättigten

[23] Literaturverzeichnis/Quellenangaben

Fettsäuren auch dafür, dass das ungesunde Bauchfett schneller verbrannt werden kann.²⁴

So lassen sich diese wichtigen Fettsäuren unter anderem in:

- Mandeln
- Nüssen
- Olivenöl
- Erdnussöl
- Fisch
- Avocados

finden.

Aber auch die gesättigten Fettsäuren müssen sich mit einigen Vorurteilen auseinandersetzen.

[24] Literaturverzeichnis/Quellenangaben

Milchprodukte und Fleisch werden aus diesem Grund gerne mal während einer Diät aus dem Speiseplan gestrichen. Doch auch dies kann sich als Fehler erweisen. Die gesättigten Fettsäuren verwendet der Körper zwar in erster Linie zur Energieversorgung und bildet daraus nicht selten auch die Speckröllchen, die sich an Bauch und Hüfte finden lassen.

Allerdings konnte nachgewiesen werden, dass es keinen direkten Zusammenhang zwischen erhöhtem Fettkonsum und Herzkrankheiten gibt.²⁵ Menschen, die sich vor allem fettreich ernähren und entsprechend übergewichtig sind, können die Schuld per se nicht auf die

[25] Literaturverzeichnis/Quellenangaben

verzehrt Lebensmittel schieben. Nahrungsmittel mit gesättigten Fettsäuren haben durchaus gesundheitliche Vorteile. So wie beispielsweise das Kokosöl, das das gute Cholesterin anhebt.²⁶

Grundsätzlich kommt es also nicht darauf an, was man isst, sondern in welcher Menge. So empfiehlt die DGE (Deutsche Gesellschaft für Ernährung) beispielsweise eine tägliche Kalorienaufnahme von rund 2.000 Kalorien und einer Maximalaufnahme von 65 g Fett.²⁷

Wer Gewicht verlieren möchte, sollte rund 35 g Fett am Tag zu sich nehmen.²⁸ Grundsätzlich

[26] Literaturverzeichnis/Quellenangaben

[27] Literaturverzeichnis/Quellenangaben

[28] Literaturverzeichnis/Quellenangaben

verzichten sollte man hingegen nicht. Denn Fett ist nun einmal nicht schlecht, sondern wichtig für den Körper.

Auch das steigende Übergewicht in Deutschland ist nicht die Schuld der gesättigten Fettsäuren. Vielmehr liegt die Ursache an der tatsächlichen Menge Fett, die der Deutsche im Durchschnitt am Tag konsumiert. Denn diese liegt bei etwa 100 g.²⁹ Das ist weitaus mehr als empfohlen wird. Das Fett als wichtiger Nahrungsbestandteil trägt seinen schlechten Ruf also vollkommen zu Unrecht.

[29] Literaturverzeichnis/Quellenangaben

Kokosfett und Kokosöl sind das Gleiche!

Auch wenn Kokosöl und Kokosfett oftmals gleichwertig im Sprachgebrauch zu finden sind, ist hier doch ein wenig Vorsicht geboten. Denn mit Kokosfett ist auf keinen Fall die preiswerte Variante im Kühlregal gemeint, die oftmals in Würfelform angeboten wird.

Es ist vielleicht verlockend auf diese preisgünstige Variante zurückzugreifen, gesundheitliche Vorteile werden sich dadurch allerdings nicht zeigen. Diese Kokospeisefette unterscheiden sich vor allem durch die

Herstellungsweisen, die zu einer verminderten Qualität führen.

Denn diese Fette werden während des Herstellungsverfahrens chemisch behandelt. Zusätzlich bilden billige Rohstoffe die Grundlage für diese Kokosfette. So stehen diese preisgünstigen Alternativen auch im Verdacht das LDL-Cholesterin im Blut zu erhöhen.³⁰ Also das vollkommende Gegenteil von einem qualitativ hochwertigen Kokosöl.

Zusätzlich können die industriell hergestellten Kokosfette beim Erhitzen wichtige Nähr- und Inhaltsstoffe verlieren. Es kann zudem auch

[30] Literaturverzeichnis/Quellenangaben

nicht ausgeschlossen werden, dass während der Herstellung noch weitere Zusatzstoffe dem eigentlichen Kokosfett beigemischt werden.

Aus diesem Grund sollten vor allem beim Kauf von Kokosöl oder Kokosfett einige Punkte beachtet werden.

Kokosöl kaufen: Was gibt es zu beachten?

Um in den Genuss der gesundheitlichen Vorteile von Kokosöl zu kommen, sollte beim Kauf vor allem auf Qualität geachtet werden. Und auch hier hat diese ihren Preis. Entsprechend sollte

von kostengünstigen Angeboten abgesehen werden. Denn bei dem industriell bearbeiteten Kokosöl sind die wertvollen und wichtigen Nährstoffe nicht mehr vorhanden. Es lohnt sich also in diesem Fall lieber ein wenig mehr zu investieren, um ein gutes Kokosöl zu haben.

Grundsätzlich sollte Kokosöl aus ökologischem Anbau stammen und mit Bio-Qualität ausgezeichnet sein. Das deutsche oder europäische Bio-Siegel garantiert unter anderem, dass die verwendeten Kokosnüsse aus biologischem Anbau stammen. Zusätzlich können sich die Anwender sicher sein, dass weder Pestizide noch Düngemittel zum Einsatz gekommen sind.

Ein weiterer Punkt, der beim Kauf beachtet werden sollte, ist die Bezeichnung „nativ“. Dies signalisiert dem Verbraucher, dass das Kokosöl im Kaltpressverfahren hergestellt wurde. Durch dieses schonende und zeitgleich mechanische Verfahren bleiben auch alle Vitamine und Nährstoffe erhalten. Wer noch ein wenig mehr Qualität haben möchte, entscheidet sich für ein Kokosöl, das handgepresst wurde.

Verbraucher, die ein gutes Kokosöl kaufen möchten, sollten zudem darauf achten, dass auch keine weiteren Zusatzstoffe enthalten sind. Das Öl sollte also vollkommen naturbelassen sein. Weder Geschmacksverstärker noch künstliche Aromen

oder Farb- und Konservierungsstoffe sollten in dem Öl zu finden sein.

All diese Qualitätsmerkmale haben natürlich ihren Preis. Entsprechend kann die Investition für ein gutes Kokosöl schon mal zwischen 10 und 20 Euro liegen. Aber diese Investition lohnt sich. Zumal das Kokosöl nicht nur für die Gesundheit, sondern auch für Schönheit und viele weitere Einsatzgebiete genutzt werden kann.

Um ein hochwertiges Kokosöl zu kaufen, empfehlen sich neben Asia-Läden und Online-Shops auch Reformhäuser oder Bio-Supermärkte. Das Kokosöl, das vermehrt auch

in Supermärkten angeboten wird, ist oftmals nicht mit den benötigten Qualitätsmerkmalen ausgestattet.

Nach dem Kauf ist das Kokosöl im Kühlschrank aufzubewahren. So können der frische Geschmack und die wertvollen Nährstoffe erhalten werden. Da das Öl im Kühlschrank hart wird, empfiehlt es sich das Öl etwa 30 Minuten vor Gebrauch herauszunehmen. Ist ein Glas angebrochen, kann dieses einige Monate im Kühlschrank aufbewahrt werden.

Die richtige Anwendung

Kokosöl kann sowohl zur äußerlichen Anwendung wie auch innerlich verwendet

werden. Da es sich hierbei um eine vollkommen natürliche Substanz handelt, sind bei einer sachgemäßen Anwendung auch keine Nebenwirkungen zu erwarten.³¹

Die äußere Anwendung von Kokosöl

Kokosöl ist reich an Vitaminen, Spurenelementen und Mineralstoffen. Darüber hinaus verfügt das Öl über antimikrobielle und feuchtigkeitsspendende Inhaltsstoffe und ist

[31] Literaturverzeichnis/Quellenangaben

somit auch hervorragend zur Hautpflege geeignet.³²

Um das harte Kokosöl als Hautpflege zu verwenden, sollte es für kurze Zeit in den Handflächen verrieben werden. Mit der Zeit wird es sich dann verflüssigen und kann in die Haut einmassiert oder auf dieser verrieben werden. Für die Anwendung auf Arme, Beine und Gesicht genügt meist eine haselnussgroße Menge des Öls. Für andere Körperbereiche kann ein wenig mehr Öl verwendet werden.

[32] Literaturverzeichnis/Quellenangaben

Die innere Anwendung von Kokosöl

Die gesundheitlichen Vorteile der weißen Substanz können auch für unterschiedliche innere Beschwerden eingesetzt werden. Welche dies genau sind, erfahren Sie im weiteren Verlauf dieses Buches. Grundsätzlich schützen die enthaltenen Antioxidantien vor zahlreichen Immunerkrankungen. So lässt sich beispielsweise mit Kokosöl auch die Grippe oder Erkältung im Herbst vermeiden. Dafür ist oftmals schon ein Teelöffel des Öls ausreichend.³³

[33] Literaturverzeichnis/Quellenangaben

Anwendung beim Abnehmen

Durch den Konsum von Kokosöl werden spezielle Ketone freigesetzt. Diese wiederum kurbeln den Fettabbau an und der Körper kann die Fettzellen schneller verbrennen.³⁴ Um Gewicht zu verlieren, sollte eine ausgewogene und gesunde Ernährung zusätzlich mit Kokosöl ergänzt werden.³⁵

Allerdings sollten keine Wunder erwartet werden. Der Gewichtsverlust mithilfe von Kokosöl stellt sich nur langsam ein, ist dafür aber beständiger als beispielsweise bei einer herkömmlichen Diät.

[34] Literaturverzeichnis/Quellenangaben

[35] Literaturverzeichnis/Quellenangaben

Auch während einer möglichen Gewichtsabnahme empfiehlt sich ein Teelöffel Kokosöl am Tag.³⁶

Kokosöl-Anwendung bei Tieren

Kokosöl kann auch bei Haustieren, wie Hunden und Katzen, sehr effektiv eingesetzt werden. So unter anderem zur Bekämpfung von Parasiten wie Zecken, Flöhen und Läusen. Bei Tieren kann das Öl sowohl äußerlich wie auch innerlich eingesetzt werden.

[36] Literaturverzeichnis/Quellenangaben

Zur äußerlichen Anwendung wird das Öl auf das Fell der Tiere aufgetragen. Durch das Einreiben in die Haut des Tieres kann die Wirkung noch verstärkt werden. Vor allem im Sommer bietet das Kokosöl einen natürlichen Schutz vor Zecken und anderen Parasiten.³⁷ Zusätzlich kann auch die Heilung bei Verletzungen und Wunden durch das Öl beschleunigt werden.

Aber auch innerlich können die Vierbeiner von dem Kokosöl profitieren. So beispielsweise bei Problemen oder Beschwerden mit dem Magen-Darm-Trakt. Ebenso Parasiten, wie beispielsweise Würmer, können durch die Verabreichung von Kokosöl behandelt werden.

[37] Literaturverzeichnis/Quellenangaben

Dazu werden 1 bis 2 TL Kokosöl in das Futter der Tiere gegeben.³⁸

Aufgrund des angenehmen Geruches und Geschmacks wird das Öl von den meisten Tieren sehr gut angenommen. So lässt sich durch die regelmäßige Zugabe von Kokosöl im Futter auch die Immunabwehr der Tiere stärken.³⁹

Der positive Nebeneffekt bei der Anwendung von Kokosöl bei Tieren: Das Haarwachstum des Fells wird positiv beeinflusst und so wird das Fell nicht nur schön glänzend, sondern auch weich. Zur besseren inneren wie auch äußerlichen

[38] Literaturverzeichnis/Quellenangaben

[39] Literaturverzeichnis/Quellenangaben

Anwendung bei Tieren kann das Kokosöl leicht erwärmt werden.

Kokosöl für die Gesundheit

Kokosöl gehört bereits seit vielen Jahrtausenden für viele Völker zu den Grundnahrungsmitteln. Das könnte im ersten Moment vielleicht ein wenig widersprüchlich klingen. Denn schließlich besteht dieses besondere Öl zum größten Teil aus gesättigten Fettsäuren. Dennoch kann das Kokosöl mit zahlreichen gesundheitlichen Attributen überzeugen.⁴⁰

[40] Literaturverzeichnis/Quellenangaben

Kokosöl ist nicht nur leicht verdaulich, sondern reguliert auch den Blutfettspiegel und wirkt zudem antimikrobiell.⁴¹ Zusätzlich kann Kokosöl auch eine gewünschte Gewichtsabnahme begünstigen.⁴²

Doch wie kann es sein, dass ein Nahrungsmittel reich an gesättigten Fettsäuren ist und zeitgleich eine so positive Wirkung auf den Körper hat?

Fakt ist, Kokosöl besteht zu 90 Prozent aus gesättigten Fettsäuren. Diese wiederum sind eigentlich schlecht für den Körper und führen zu erhöhten Cholesterinwerten. Aus den

[41] Literaturverzeichnis/Quellenangaben

[42] Literaturverzeichnis/Quellenangaben

schlechten Werten des Cholesterin hingegen, können Schlaganfälle und Herzinfarkte entstehen. Wenn wir uns jedoch die Naturvölker einmal ansehen, bei denen das Kokosöl einen elementaren Stellenwert in der Ernährung einnimmt, werden wir feststellen, dass die angesprochenen Krankheiten dort fast gar nicht vorkommen.

Entgegen vieler Meinungen ist Kokosöl gesund. Und diese Tatsache wurde vielfach in verschiedenen Studien belegt.⁴³ So konnte durch diese Studien eben nicht nur belegt werden, dass das spezielle Öl ein hochwertiges und natürliches Lebensmittel ist. Zusätzlich

[43] Literaturverzeichnis/Quellenangaben

gehen Experten heute davon aus, dass Kokosöl nicht nur gesund ist, sondern die Gesundheit auch positiv beeinflussen kann.⁴⁴

Um dies zu verstehen, muss man sich die Zusammensetzung der Fettsäuren des Öls ein wenig genauer ansehen. So besteht Kokosöl unter anderem aus:

- Laurinsäure: 44 bis 52 Prozent
- Caprinsäure: 6 bis 10 Prozent
- Caprylsäure: 5 bis 9 Prozent
- Myristinsäure: 13 bis 19 Prozent
- Palminsäure: 8 bis 11 Prozent
- Stearinsäure: 1 bis 3 Prozent

[44] Literaturverzeichnis/Quellenangaben

- Ölsäure (einfach ungesättigte Fettsäuren):
5 bis 8 Prozent
- Linolsäure (einfach ungesättigte
Fettsäuren): 0 bis 1 Prozent

Die Laurinsäure gehört zu den mittelkettigen Fettsäuren des Kokosöls und ist zugleich auch die Bekannteste. Aufgrund der Zusammensetzung kann also gesagt werden, dass Kokosöl zu über 50 Prozent aus mittelkettigen Fettsäuren besteht.⁴⁵

[45] Literaturverzeichnis/Quellenangaben

Stichwort: Mittelkettige Fettsäuren

Die mittelkettigen Fettsäuren spielen nicht nur in einer gesunden Ernährung eine wichtige Rolle, sondern werden auch im Zusammenhang mit dem Kokosöl immer wieder thematisiert.

Bei den mittelkettigen Fettsäuren handelt es sich um gesättigte Fettsäuren mit einer entsprechenden Kettenlänge. Eine langkettige Fettsäure wie Stearinsäure besteht aus einer Kette von 18 Kohlenstoff-Atomen (C-Atomen). Die Caprylsäure besitzt nur 8 C-Atome und die Laurinsäure 12 C-Atome.⁴⁶

[46] Literaturverzeichnis/Quellenangaben

Diese mittelkettigen Fettsäuren verleihen dem Kokosöl auch einen Großteil der positiven und gesundheitsfördernden Eigenschaften.⁴⁷

Darüber hinaus haben die mittelkettigen Fettsäuren die Eigenschaft leicht verdaulich zu sein. Sie können also ganz ohne Hilfe der Galle verdaut werden. Zudem sind sie wasserlöslich und gelangen entsprechend auch ohne große Umwege über die Blutbahn in die Leber.⁴⁸ In der Leber angekommen werden die mittelkettigen Fettsäuren vom Körper zur Energiegewinnung genutzt. Der Organismus nutzt diese Fettsäuren

[47] Literaturverzeichnis/Quellenangaben

[48] Literaturverzeichnis/Quellenangaben

also viel weniger, um daraus Fettdepots zu bilden.⁴⁹

Aus diesem Grund wird Kokosöl nicht nur oftmals mit dem Abnehmen in Verbindung gebracht, sondern gehört zu den Fetten, die eine Gewichtszunahme nicht unbedingt begünstigen.⁵⁰

Gesundheitliche Beschwerden mit Kokosöl behandeln

Kokosöl gilt bereits seit einiger Zeit als Superfood, um die Ernährung zu optimieren oder mögliche Gewichtsprobleme zu beheben.

[49] Literaturverzeichnis/Quellenangaben

[50] Literaturverzeichnis/Quellenangaben

Aber vor allem die gesundheitlichen Vorteile des Öles können nicht von der Hand gewiesen werden. Das Multitalent in Sachen Gesundheit kann wirklich vielseitig zum Einsatz kommen. Grundsätzlich sollte für die gesundheitsfördernde Anwendung nur ein hochwertiges Kokosöl verwendet werden. Industrielles und behandeltes Kokosöl verfügt nicht über die wichtigen Inhaltsstoffe, die für die Unterstützung der Gesundheit benötigt werden.⁵¹

[51] Literaturverzeichnis/Quellenangaben

Bakterien, Viren und Pilze mit Kokosöl behandeln

Wieder kommen die mittelkettigen Fettsäuren des Kokosöls zum Einsatz. Denn diese besitzen eine antimikrobielle, antivirale und antimykotische Wirkung, die sowohl für die innere wie auch äußere Anwendung genutzt werden kann.⁵²

Somit kann Kokosöl beispielsweise als Hautöl für Pilzerkrankungen genutzt werden. Entsprechend positive Ergebnisse konnten unter anderem bei Scheidenpilz oder

[52] Literaturverzeichnis/Quellenangaben

bakteriellen Erkrankungen der Scheidenschleimhaut erzielt werden.⁵³

Zur Intimpflege oder auch als Gleitgel kann Kokosöl effektiv genutzt werden, um beispielsweise juckende Mikroben oder Pilze zu behandeln. Grund dafür ist unter anderem die enthaltene Laurinsäure, die beispielsweise gegen Herpes und andere Viren wirkt.⁵⁴

Im menschlichen wie auch tierischen Körper wandelt sich die Laurinsäure in Monolaurin um. Und diese wirkt gegen Bakterien und Viren, da sie speziell behüllte Viren im Organismus abwehrt.⁵⁵ Diese behüllten Viren, wie

[53] Literaturverzeichnis/Quellenangaben

[54] Literaturverzeichnis/Quellenangaben

[55] Literaturverzeichnis/Quellenangaben

beispielsweise HI-, Herpes oder auch Grippeviren, sind von einer Lipidhülle umgeben. Für die Viren ist Monolaurin so gefährlich, weil die schützende Hülle aufgelöst wird. Und dies wiederum führt zur Inaktivierung des Virus.⁵⁶

Die im Kokosöl enthaltene Caprinsäure hat eine ähnliche Wirkung wie die Laurinsäure. Auch die Caprinsäure wird im menschlichen oder tierischen Körper umgewandelt. Aus ihr wird Monocaprin, der eine antivirale Wirksamkeit gegen Herpes-simplex-Viren sowie eine antibakterielle Wirksamkeit gegen Chlamydien

[56] Literaturverzeichnis/Quellenangaben

und anderen sexuell übertragbaren Bakterien nachgesagt wird.⁵⁷

Die mittelkettigen Fettsäuren bzw. deren Monoglyceride können effektiv beim:

- HI-Virus
- Masernvirus
- Herpes-Simplex-1-Virus
- Vesicular-Stomatitis-Virus
- Visna-Virus
- Cytomegalovirus

eingesetzt werden, da die Fettsäuren die Viren inaktivieren.⁵⁸

[57] Literaturverzeichnis/Quellenangaben

[58] Literaturverzeichnis/Quellenangaben

Auch die Aktivitäten von Pilzen können die Fettsäuren reduzieren. Mehrere Studien bestätigen, dass Kokosöl hervorragend bei Pilzinfektionen aller Art eingesetzt werden kann.⁵⁹ So können beispielsweise Prothesenträger eine Candida-Ansiedlung im Mundbereich mit Kokosöl behandeln.⁶⁰

Kokosöl bei Herzkrankheiten

Viele Studien haben eine langer Vermutung bestätigt: Kokosöl kann das Risiko für Herzerkrankungen minimieren.⁶¹ Sofern das

[59] Literaturverzeichnis/Quellenangaben

[60] Literaturverzeichnis/Quellenangaben

[61] Literaturverzeichnis/Quellenangaben

Kokosöl mit anderen Fetten oder Linolsäure ergänzt wird, stellt das Öl in Bezug auf die Atherogenese ein neutrales Fett dar.⁶² Die Atherogenese beschreibt die Entstehung oder auch die Entwicklung einer Arteriosklerose.⁶³

Der Verzehr von Kokosöl kann zudem den Anstieg des HDL-Cholesterinwertes (gutes Cholesterin) begünstigen.⁶⁴

Zusätzlich konnte in weiteren Studien herausgefunden werden, dass Herpes- und Cytomegaloviren eine entscheidende Rolle bei

[62] Literaturverzeichnis/Quellenangaben

[63] Literaturverzeichnis/Quellenangaben

[64] Literaturverzeichnis/Quellenangaben

der Entstehung von arteriosklerotischer Ablagerungen in den Blutgefäßen spielen.⁶⁵

Die im Kokosöl enthaltene Laurinsäure, die sich im Körper in Monolaurin umwandelt, hemmt genau diese Viren.⁶⁶

In den letzten Jahren kristallisierte sich immer mehr heraus, dass gesättigte Fettsäuren nicht unbedingt eine entscheidende Rolle bei der Entstehung von Herzkrankheiten oder anderen Gesundheitsproblemen einnehmen. Vielmehr können die gesättigten Fette, beispielsweise

[65] Literaturverzeichnis/Quellenangaben

[66] Literaturverzeichnis/Quellenangaben

aus Kokosöl, die Gesundheit nachweislich fördern.⁶⁷

Kokosöl bei Demenz und Alzheimer

Demenz ist eine Erkrankung, die schleichend voranschreitet. Das Gehirn kann in diesem Fall nur noch unzureichend Glukose als Energiequelle nutzen. Entsprechend leidet das Gehirn unter einer permanenten Unterversorgung mit Energie. Und somit sterben auch die Gehirnzellen schneller ab, was

[67] Literaturverzeichnis/Quellenangaben

sich durch die typischen Symptome einer Alzheimer- oder Demenzerkrankung zeigt.

Das Gehirn muss also bei dieser Erkrankung wieder zur Aufnahme von Glukose bewegt werden. Und genau hier kommt das Kokosöl ins Spiel. Kokosöl bietet dem Körper die Möglichkeit Ketone zu bilden. Ein Alzheimer-Gehirn kann diese Ketone zur Energiegewinnung nutzen. Entsprechend nehmen die Symptome ab und die Krankheit wird in ihrem Verlauf verlangsamt.⁶⁸

Präzise gesagt, durch das Kokosöl steigt die Aufnahmefähigkeit des Gehirns für

[68] Literaturverzeichnis/Quellenangaben

Energielieferanten deutlich an. Die im Kokosöl enthaltenen Fettsäuren wandeln sich in Ketone um, die wiederum als Ersatz für Glukose dienen. Die Ketone versorgen das Gehirn also ebenfalls mit Energie. Sie sind praktisch eine Art alternative Energiequelle.⁶⁹

Bemerkenswert ist in diesem Zusammenhang, dass die Umwandlung der Fettsäuren in Ketone direkt nach der Anwendung bzw. Einnahme erfolgt. Die Fettsäuren werden also nicht vom Körper als Fettgewebe zwischengespeichert.⁷⁰

So konnte beispielsweise in Ländern, in denen Kokosöl zu den Hauptnahrungsmitteln gehört,

[69] Literaturverzeichnis/Quellenangaben

[70] Literaturverzeichnis/Quellenangaben

festgestellt werden, dass die Menschen viel seltener an Demenz oder Alzheimer erkrankten.⁷¹

Kokosöl bei Krebs

Bei einer Krebserkrankung kann Kokosöl ebenfalls erfolgreich in der Ernährung integriert werden. Denn der ausgezehnte Körper wird in diesem Fall mit verdaulichen Kalorien versorgt, während die antimikrobielle Wirkung zusätzlich das Immunsystem entlastet. Zusätzlich kommt auch die entzündungshemmende Wirkung des

[71] Literaturverzeichnis/Quellenangaben

Kokosöls dem Körper bei einer Krebserkrankung zugute.⁷²

In Zusammenhang mit Kokosöl und Krebserkrankung wird auch häufig die ketogene Reinigung empfohlen. Diese wird zwischen drei bis zehn Tagen durchgeführt und zielt darauf ab, die Krebszellen auszuhungern, während die gesunden Zellen mit den Ketonen des Kokosöls versorgt werden.⁷³

Wichtig ist in diesem Zusammenhang die Energiegewinnung des Körpers zu verstehen.

Die Zellen des Organismus gewinnen Energie indem die Mitochondrien Glukose mithilfe von

[72] Literaturverzeichnis/Quellenangaben

[73] Literaturverzeichnis/Quellenangaben

Sauerstoff verbrennen. Es wird in diesem Zusammenhang auch von der Zellatmung gesprochen.⁷⁴

Allerdings können die Mitochondrien durch freie Radikale, Viren, Umweltgifte, chronische Entzündungen oder auch ein übersäuertes Milieu geschädigt werden. In solch einem Fall verlieren sie ihre Fähigkeit zur Zellatmung. Die Zellen werden also nicht mit ausreichend Sauerstoff versorgt. Damit die Zellen aber nicht ersticken, wechseln sie in einen anderen Stoffwechselmodus. Ihre Energie produzieren sie über Gärprozesse.

[74] Literaturverzeichnis/Quellenangaben

Das bedeutet, Glukose wird also nicht mehr mit Sauerstoff verbrannt, sondern vielmehr ohne Sauerstoffbeteiligung fermentiert. Aus diesem Grund ist die Wahrscheinlichkeit auch sehr groß, dass sich diese Zelle dann in eine Krebszelle verwandelt. Denn ein Hauptmerkmal von Krebszellen ist genau dieser sauerstofffreie Stoffwechselweg.⁷⁵

Eine Krebszelle würde niemals den Sauerstoff im Körper nutzen, da die Energiegewinnung über die Gärung deutlich höher ist. Schnellwachsende Metastasen produzieren entsprechend zweihundertmal so viel Energie

[75] Literaturverzeichnis/Quellenangaben

wie eine gesunde Zelle. Somit lässt sich auch das rasante Wachstum eines Tumors erklären.⁷⁶

Diese krebszellentypische Stoffwechseleränderung wurde vom Zellbiologen Otto Warburg entdeckt. Er konnte herausfinden, dass Krebszellen eben nicht in der Lage sind mithilfe der normalen Zellatmung genügend Energie zu produzieren. Stattdessen nutzen sie die angesprochenen Gärprozesse.⁷⁷

Grundlage für diese Gärprozesse ist jedoch Glukose. In einer zucker- und kohlenhydratreichen Ernährung finden die Krebszellen alles, was sie zum Wachstum

[76] Literaturverzeichnis/Quellenangaben

[77] Literaturverzeichnis/Quellenangaben

benötigen. In Forschungen konnte zudem herausgefunden werden, dass Krebszellen an ihrer Zelloberfläche zehnmal mehr Insulinrezeptoren aufweisen als eine gesunde Zelle. Und je mehr Insulinrezeptoren eine Zelle besitzt, umso mehr Zucker kann sie auch aufnehmen. Somit nehmen Krebszellen Glukose und andere Nährstoffe viel schneller als jede andere Zelle im Körper auf. Die gesunden Zellen hingegen werden mit immer weniger Nährstoffen versorgt.⁷⁸ Entsprechend kann sich Kokosöl in der Ernährung bei einer Krebserkrankung positiv auswirken.⁷⁹

[78] Literaturverzeichnis/Quellenangaben

[79] Literaturverzeichnis/Quellenangaben

Kokosöl bei Erkältung und Halsschmerzen

Die antimikrobiellen Eigenschaften des Kokosöls können auch bei einer Erkältung hilfreich sein.⁸⁰ Vor allem Halsschmerzen lassen sich mit Kokosöl sehr gut behandeln. Denn die Keime, Viren und Bakterien werden abgetötet.⁸¹

So kann das Kokosöl beispielsweise in eine Tasse Tee mit Honig gegeben werden. Bereits nach kurzer Zeit setzt die schmerzlindernde Wirkung des Öls ein.⁸²

[80] Literaturverzeichnis/Quellenangaben

[81] Literaturverzeichnis/Quellenangaben

[82] Literaturverzeichnis/Quellenangaben

Alternativ bietet es sich bei Halsschmerzen auch an, mit Kokosöl zu gurgeln. Auch so werden die Keime, Viren und Bakterien abgetötet.⁸³

Nicht selten geht eine Erkältung auch mit Schnupfen einher. Aber nicht nur erkältungsbedingter Schnupfen, sondern auch Heuschnupfen kann mit Kokosöl behandelt werden. Durch die speziellen Wirkstoffe des Öls können sich die Nasenschleimhäute erholen und die Entzündung kann zurückgehen.⁸⁴ Selbst festgesetzte Viren lassen sich mit Kokosöl beseitigen.⁸⁵

[83] Literaturverzeichnis/Quellenangaben

[84] Literaturverzeichnis/Quellenangaben

[85] Literaturverzeichnis/Quellenangaben

Mithilfe eines Wattestäbchen können die Nasenschleimhäute in diesem Fall mit Kokosöl eingerieben werden. Dieser Vorgang sollte mehrmals täglich wiederholt werden. Zusätzlich sollte auch der wunde Bereich um die Nase herum mit Kokosöl behandelt werden.⁸⁶

Kokosöl bei Schnittverletzungen und Schürfwunden

Schnitt- und Schürfwunden lassen sich hervorragend mit Kokosöl behandeln. So wird

[86] Literaturverzeichnis/Quellenangaben

der Körper nicht nur vor Infektionen geschützt, sondern die Haut wird zugleich im natürlichen Heilungsprozess unterstützt. Entsprechend eignet sich Kokosöl auch hervorragend zur Unterstützung der Wundheilung.⁸⁷ Die antivirale, antibakterielle und fungizide Wirkung sorgt dafür, dass keine Infektion entsteht.⁸⁸

Zusätzlich kann durch die Anwendung von Kokosöl auch einer möglichen Narbenbildung vorgebeugt werden. Grund dafür sind die enthaltenen Fettsäuren sowie die pflegenden Eigenschaften des Öls.⁸⁹

[87] Literaturverzeichnis/Quellenangaben

[88] Literaturverzeichnis/Quellenangaben

[89] Literaturverzeichnis/Quellenangaben

Aber auch frische narben können mit Kokosöl behandelt werden, um den Heilungsprozess zu unterstützen. Zusätzlich wird der Haut geholfen, sich schneller zu regenerieren. Auf diese Weise lassen sich teilweise Narben verhindern bzw. die Sichtbarkeit der Narben wird reduziert.⁹⁰

Vor die im Kokosöl enthaltenen Vitamine aus der B-Gruppe sowie Vitamin E sorgen für eine zügige Narbenheilung. Der hohe und natürliche Fettanteil des Kokosöls sorgt zudem dafür, dass das Narbengewebe gepflegt wird. So kann

[90] Literaturverzeichnis/Quellenangaben

dieses nicht verhärten, sondern bleibt elastisch und geschmeidig.⁹¹

Kokosöl bei Reizdarm

Reizdarm ist oftmals ein Problem, das mit unterschiedlichen Beschwerden einhergeht. Neben Bauchschmerzen leiden die Betroffenen vor allem an Blähungen und einem allgemeinen Unwohlsein. Kokosöl kann auch in diesem Fall eine wohltuende Erleichterung verschaffen. Vor allem bei einer dauerhaften Einnahme lässt sich das Verdauungssystem stärken und möglichen Verdauungsproblemen wird vorgebeugt.⁹²

[91] Literaturverzeichnis/Quellenangaben

[92] Literaturverzeichnis/Quellenangaben

Grund dafür sind die mittelkettigen Fettsäuren des Kokosöls. Denn diese besitzen antivirale, antimikrobielle, antimykotische und entzündungshemmende Eigenschaften. Auf diese Weise lassen sich Pilze, Darmparasiten, Bakterien oder auch pathogene Keime behandeln.⁹³

In diesem Zusammenhang sei jedoch erwähnt, dass die wichtigen Darmbakterien von der Fettsäure des Öls nicht angegriffen werden.⁹⁴

Kokosöl hat einen positiven Einfluss auf die Magen- und Darmwände sowie auf die gesamte Darmflora. Die regelmäßige Einnahme von

[93] Literaturverzeichnis/Quellenangaben

[94] Literaturverzeichnis/Quellenangaben

Kokosöl lindert nicht nur Entzündungen des Darmbereiches, sondern schützt diesen auch vor neuen Entzündungen.⁹⁵

Bindeghautentzündung mit Kokosöl behandeln

Eine Bindeghautentzündung ist nicht nur eine sehr unangenehme, sondern vor allem ansteckende Erkrankung. Die Betroffenen leiden unter geröteten und tränenden Augen, die nicht selten auch schmerzen. Die

[95] Literaturverzeichnis/Quellenangaben

Bindehautentzündung wird in der Regel durch Viren und Bakterien verursacht.

Bei einer solchen Infektion kann Kokosöl die gewünschte Linderung bringen.⁹⁶ In diesem Fall sorgt das Öl dafür, dass der Augenbereich beruhigt wird und der Juckreiz gelindert wird. Auf diese Weise lässt sich der Heilungsprozess beschleunigen.⁹⁷

Das geschmolzene Kokosöl wird bei einer Bindehautentzündung auf ein Baumwolltuch gegeben. Anschließend wird mit dem Tuch vorsichtig von links nach rechts über das

[96] Literaturverzeichnis/Quellenangaben

[97] Literaturverzeichnis/Quellenangaben

geschlossene Auge gerieben. Die Anwendung sollte mehrmals täglich wiederholt werden.⁹⁸

Kokosöl zur Behandlung von Warzen

In den meisten Fällen sind Warzen zwar ungefährlich, aber vor allem ästhetisch können sie zu einem Problem werden. Einige Warzenarten verursachen auch Schmerzen. Statt jedoch auf Produkte aus der Apotheke zu setzen, können Warzen auch effektiv mit Kokosöl behandelt werden.⁹⁹

[98] Literaturverzeichnis/Quellenangaben

[99] Literaturverzeichnis/Quellenangaben

Dabei kann eine Anwendung mit dem Öl nicht nur in akuten Fällen, sondern auch präventiv erfolgen. So bietet sich das Einreiben mit Kokosöl von Füßen und Händen beispielsweise nach einem Besuch im Schwimmbad oder der Sauna an. Auf diese Weise kann einer Entstehung von Warzen entgegengewirkt werden.¹⁰⁰

Bei einer bestehenden Warze kann das Öl punktuell aufgetragen werden. Nach dem Auftragen des Kokosöls sollte die betroffene Stelle mit einem Pflaster abgedeckt werden.¹⁰¹

[100] Literaturverzeichnis/Quellenangaben

[101] Literaturverzeichnis/Quellenangaben

Bei hartnäckigen Warzen hat sich auch eine Tinktur aus Teebaumöl und Kokosöl bewährt.¹⁰²

Beide Behandlungen zur Warzenentfernungen sollten zweimal täglich wiederholt werden.¹⁰³

Kokosöl zur Entgiftung

Auch in Sachen Entgiftung ist Kokosöl ein wahres Multitalent. Durch die entgiftende Wirkung des Öls wird der Körper zusätzlich mit Energie versorgt.¹⁰⁴

Zur Entgiftung des Körpers mittels Kokosöl gibt es verschiedene Möglichkeiten. So kann

[102] Literaturverzeichnis/Quellenangaben

[103] Literaturverzeichnis/Quellenangaben

[104] Literaturverzeichnis/Quellenangaben

beispielsweise ein Teelöffel Kokosöl sieben Mal am Tag eingenommen werden.¹⁰⁵ Der Körper ist auf diese Weise in der Lage sich von Giften, Verunreinigungen und Pilzen zu befreien.¹⁰⁶

Alternativ kann auch das Ölziehen mit Kokosöl angewendet werden.

Ölziehen mit Kokosöl

In der traditionellen Heilkunst Ayurveda wird das Ölziehen nicht nur zur Stärkung der Mundflora empfohlen. Auch die Zahngesundheit kann auf diese Weise verbessert werden. Als positiver Nebeneffekt werden durch das Ölziehen auch

[105] Literaturverzeichnis/Quellenangaben

[106] Literaturverzeichnis/Quellenangaben

krankmachende Mikroorganismen aus dem Körper gespült.¹⁰⁷

Aufgrund der wertvollen Inhaltsstoffe eignet sich Kokosöl ganz besonders gut zum Ölziehen. So kann unter anderem die tägliche Mund- und Zahnpflege ergänzt werden. Die Mundschleimhaut bleibt geschmeidig, während Zähne aufgehellert und lästiger Mundgeruch behandelt wird. Positiv anzumerken ist in diesem Fall, dass Kokosöl aber nicht den Zahnschmelz angreift.¹⁰⁸ Durch die enthaltene Laurinsäure werden Mikroorganismen im Mundraum abgetötet.¹⁰⁹

[107] Literaturverzeichnis/Quellenangaben

[108] Literaturverzeichnis/Quellenangaben

[109] Literaturverzeichnis/Quellenangaben

Alles, was zum Ölziehen benötigt wird, ist ein Teelöffel voll Kokosöl. Das feste Öl wird im Mundraum schnell flüssig, sodass das Öl hin und her bewegt werden kann. Aufgrund der Konsistenz kann das Öl dann auch durch die Zahnzwischenräume gepresst werden und die Mundschleimhäute benetzen. Für eine optimale Wirkung sollte das Ölziehen 10 bis 20 Minuten dauern.

Ölziehen mit Kokosöl: Die Durchführung
Prothesenträger sollten vor dem Ölziehen die Prothese entfernen.

Für die Durchführung wird ein Teelöffel voll Kokosöl in den Mund genommen. Bereits nach

kurzer Zeit wird sich die feste Masse im Mundraum verflüssigen. Das Öl sollte möglichst 10 bis 20 Minuten im Mund behalten und immer wieder hin und her bewegt werden.

Während des Ölziehens sollte der Kopf nicht in den Nacken gelegt werden. Ansonsten könnten Teile des Öls verschluckt werden. Das wäre jedoch kontraproduktiv, denn das Öl nimmt durch die Vermischung mit dem Speichel die Bakterien aus dem Mundraum auf. Diese sollten jedoch nicht in den Körper gelangen, sondern zusammen mit dem Öl am Ende ausgespuckt werden.

Die lange Zeitspanne für die Durchführung des Ölziehens ist wichtig, damit sich positive Veränderungen einstellen können.¹¹⁰

Idealerweise wird das Ölziehen möglichst täglich und immer zur gleichen Zeit durchgeführt. Innerhalb von 10 bis 20 Minuten vermischt sich das Kokosöl mit dem Speichel und nimmt die schädlichen Mikroorganismen auf. Dieser Effekt kann bereits beim Ausspucken erkannt werden: Das Kokosöl hat nach 10 bis 20 Minuten im Mund eine vollkommen andere Farbe und Konsistenz.

[110] Literaturverzeichnis/Quellenangaben

Wichtig für ein effektives Ölziehen ist jedoch, dass das Öl nicht nur hin und her bewegt wird, sondern auch zwischen die Zahnzwischenräume gepresst wird.

Auch Kinder können bereits ab dem Schulalter mit dem Ölziehen beginnen.¹¹¹ Allerdings sollte auch in diesem Fall darauf geachtet werden, dass das Öl nicht heruntergeschluckt wird. Oftmals gestaltet sich das Ölziehen bei Kindern sehr schwierig, da in diesem Fall noch nicht die benötigte Geduld vorhanden ist, das Öl für 10 bis 20 Minuten im Mund zu behalten.

[111] Literaturverzeichnis/Quellenangaben

Etwa nach einer Woche des regelmäßigen Ölziehens werden auch die ersten Veränderungen sichtbar. Die Schleimhäute fühlen sich geschmeidiger an und die Zähne sind glatter.¹¹²

Unerwünschte Begleitsymptome sind beim Ölziehen nicht zu erwarten, sodass sogar Schwangere oder stillende Frauen das Ölziehen praktizieren können.¹¹³

[112] Literaturverzeichnis/Quellenangaben

[113] Literaturverzeichnis/Quellenangaben

Die Schönheit mit Kokosöl unterstützen

Nicht nur in der Küche kann das Kokosöl vielseitig verwendet werden. Auch in Sachen Schönheit und vor allem Kosmetik macht das besondere Öl eine ganz hervorragende Figur. Die natürliche und nachhaltige Wirkung des Kokosöls kann für unterschiedliche kosmetische Probleme genutzt werden.

Für die kosmetische Behandlung sollte allerdings nur ein hochwertiges Kokosöl verwendet werden. Im behandelten,

industriellen Kokosöl sind die benötigten Vitamine und Mineralstoffe nicht enthalten.¹¹⁴

Kokosöl für die Haare

Die Haare sind täglich zahlreichen Belastungen ausgesetzt. Während es im Sommer UV-Strahlen, Chlor oder Salzwasser sind, macht im Winter die Heizungsluft den Haaren zu schaffen. Zusätzlich werden die Haare durch das Föhnen, Glätteisen oder verschiedenen Styling-Produkten belastet. Entsprechend bleiben auch brüchige Spitzen oder stumpfes und sprödes Haar nicht aus. Aufgrund der natürlichen und

[114] Literaturverzeichnis/Quellenangaben

wertvollen Inhaltsstoffe hat Kokosöl eine pflegende und feuchtigkeitsspendende Wirkung auf die Haare.¹¹⁵

Kokosöl kann entsprechend also zur Kräftigung der Haare genutzt werden. Das Öl kräftigt die Haare aber nicht nur, sondern macht sie auch widerstandfähiger. Grund dafür sind die enthaltenen Mineralien und Vitamine. So kann das Haar im Aufbau sowie im natürlichen Glanz unterstützt werden.¹¹⁶

[115] Literaturverzeichnis/Quellenangaben

[116] Literaturverzeichnis/Quellenangaben

Aufgrund der rein natürlichen Inhaltsstoffe eignet sich Kokosöl eben auch zur langfristigen Anwendung auf dem Haar. Zur Kräftigung der Haare empfiehlt sich entsprechend eine Kokos-Haarmaske.¹¹⁷

Aber auch trockene Haare oder Juckreiz auf der Kopfhaut lassen sich mit Kokosöl behandeln. Das Öl gibt dem Haar und der Kopfhaut die benötigte Feuchtigkeit zurück. Auch in diesem Fall bietet sich eine Kokos-Maske an, um die natürliche Balance von Haar und Kopfhaut wiederherzustellen.¹¹⁸

[117] Literaturverzeichnis/Quellenangaben

[118] Literaturverzeichnis/Quellenangaben

Doch wie sieht es mit Spliss aus? Dieses Problem ist vor allem ästhetisch ein Ärgernis. Denn die Haare wirken spröde und ungesund. Grund für Spliss ist meist ein Fehlen von Nährstoffen und Feuchtigkeit. Aufgrund dessen werden die Haarspitzen brüchig und spalten sich. Kokosöl kann in diesem Fall nicht nur den Spliss beseitigen, sondern diesem auch vorbeugen. Voraussetzung ist jedoch eine regelmäßige Anwendung.¹¹⁹

Bei Haarspliss empfiehlt sich einmal die Woche eine spezielle Haar-Kur mit Kokosöl anzuwenden.¹²⁰

[119] Literaturverzeichnis/Quellenangaben

[120] Literaturverzeichnis/Quellenangaben

Wer hingegen nicht nur die Haare mit Kokosöl pflegen, sondern auch stylen möchte, kann sich voll und ganz auf das Öl verlassen. Was viele nicht wissen: Kokosöl kann auch hervorragend als Styling-Produkt verwendet werden. So unter anderem als Haarwachs. Selbst die wildesten Haare können auf diese Weise in Form gebracht werden.¹²¹

Dazu wird einfach eine kleine Portion Kokosöl in der Handfläche verrieben und anschließend in die Haare einmassiert. Danach können die Haare wie gewohnt gestylt werden. Zusätzlich hat dieses natürliche Styling-Produkt auch noch

[121] Literaturverzeichnis/Quellenangaben

einen Nebeneffekt: Kokosöl pflegt und schützt die Haare während des Stylings.¹²²

In Sachen Haarpflege ist Kokosöl ein wahrer Alleskönner. Angegriffene Haare oder auch schuppige und fettige Kopfhaut lassen sich mit dem Öl effektiv behandeln.¹²³ Zusätzlich unterstützt Kokosöl das natürliche Wachstum der Haare und sorgt dafür, dass dieses gesund, geschmeidig und glänzend wirkt.¹²⁴

[122] Literaturverzeichnis/Quellenangaben

[123] Literaturverzeichnis/Quellenangaben

[124] Literaturverzeichnis/Quellenangaben

Kokosöl bei vorzeitigem Haarausfall

Vorzeitiger Haarausfall ist ein Problem, mit dem sowohl Männer wie auch Frauen zu kämpfen haben. Kokosöl besitzt die Fähigkeit die Haarwurzeln zu kräftigen. Auf diese Weise kann einem vorzeitigem Haarausfall entgegengewirkt werden.¹²⁵

Für eine optimale Wirkung sollte mehrmals im Monat die Kopfhaut mit Kokosöl massiert werden. So wird das Haarwachstum gesteigert, da die Haarfollikel optimal genährt werden.¹²⁶

[125] Literaturverzeichnis/Quellenangaben

[126] Literaturverzeichnis/Quellenangaben

Kokosöl für die Haut

Aber nicht nur die Haare, sondern vor allem auch unsere Haut kann von der fantastischen Wirkung des Kokosöls profitieren.¹²⁷ Unsere Haut bedarf, als größtes Sinnesorgan, einen ganz besonderen Schutz und eine nachhaltige Pflege.

Kokosöl eignet sich nicht nur zur regelmäßigen Hautpflege, sondern sorgt auch für einen optimalen Schutz. Zusätzlich kann auch das Wohlbefinden der Haut nachweislich unterstützt werden.¹²⁸

[127] Literaturverzeichnis/Quellenangaben

[128] Literaturverzeichnis/Quellenangaben

So bietet sich Kokosöl unter anderem beim Kampf gegen Akne und unreine Haut an. Grund dafür ist die antibakterielle Laurinsäure, die sich im Kokosöl befindet und zeitgleich auch gegen Viren, Bakterien und Pilze wirkt. Zusätzlich wirken weitere Inhaltsstoffe des Öls entzündungshemmend und können sogar dafür sorgen, dass die Haut den gefürchteten Unreinheiten entgegenwirken kann.¹²⁹

Aufgrund der antimikrobiellen Eigenschaft kann Kokosöl auch die Entzündungen hemmen, die oftmals bei einer Akne auftreten. So werden die

[129] Literaturverzeichnis/Quellenangaben

betroffenen Hautpartien nicht nur beruhigt, sondern auch nachhaltig gepflegt.

Neben einer speziellen Kokosöl-Maske und einem Kokosöl-Peeling kann das pure Kokosöl auch direkt auf die betroffenen Hautpartien aufgetragen werden. Ferner kann auch das pure Kokosöl mehrmals täglich auf die betroffenen Hautpartien aufgetragen werden. So lassen sich Akne und Unreinheiten auf ganz natürliche Weise behandeln.¹³⁰ Vor allem bei unreiner Haut bzw. bei Akne, Pickel und Mitesser ist es wichtig, dass die Hände zum Auftragen des Kokosöls sehr sauber sind. Alternativ kann auch ein Wattepad verwendet werden. Es dürfen bei

[130] Literaturverzeichnis/Quellenangaben

der Behandlung keine Bakterien oder anderen schädlichen Stoffe auf der bereits entzündeten Haut verteilt werden.¹³¹

Aber auch in Sachen Feuchtigkeit ist Kokosöl für die Haut ein echter Glücksgriff. Denn das Öl spendet der Haut nicht nur wertvolle Pflegestoffe, sondern auch eine Extra-Portion Feuchtigkeit. Wichtige Faktoren, die dafür sorgen, dass sich die Haut samtig-weich anfühlt. Zuständig für diese pflegende Funktion der Haut sind die Mineralien, Fettsäuren und wertvollen Antioxidantien , die sich im Kokosöl finden lassen.¹³²

[131] Literaturverzeichnis/Quellenangaben

[132] Literaturverzeichnis/Quellenangaben

Entsprechend können auch stark beanspruchte Hautparteien wie Ellenbogen oder Knie mit Kokosöl behandelt werden. Denn vor allem an diesen Bereichen verliert die Haut sehr schnell an Feuchtigkeit. Zur effektiven Behandlung einfach ein wenig Kokosöl in den Händen erwärmen und die betroffenen Bereiche anschließend einreiben.

Diese Behandlung sollte mehrmals in der Woche wiederholt. Alternativ bietet sich auch eine spezielle Kokosöl-Lotion an, die nach dem Duschen aufgetragen werden kann.¹³³

[133] Literaturverzeichnis/Quellenangaben

Kokosöl für beanspruchte Füße

Wer kennt es nicht: Die Füße schmerzen oder die neuen Schuhe drücken. Statt die schmerzenden Füße einfach hinzunehmen, kann mit Kokosöl eine wahre Erleichterung erzielt werden. Die natürlichen Inhaltsstoffe des Öls sind für beanspruchte Füße ein wahrer Segen.¹³⁴

Für eine optimale Behandlung werden die Füße nach einem anstrengenden Tag großzügig mit Kokosöl eingerieben. Anschließend Baumwollsocken überziehen und das Kokosöl über Nacht einziehen lassen. Am nächsten

[134] Literaturverzeichnis/Quellenangaben

Morgen werden sich die Füße nicht nur erholt haben, sondern sich auch samtig weich anfühlen.¹³⁵

Alternativ kann das Kokosöl auch hervorragend für eine wohltuende Fußmassage genutzt werden. Dazu ist das Kokosöl einfach als normales Massageöl zu verwenden.¹³⁶

Cellulite und Schwangerschaftsstreifen mit Kokosöl behandeln

Cellulite oder Schwangerschaftsstreifen können für einige Frauen zu einem großem Problem

[135] Literaturverzeichnis/Quellenangaben

[136] Literaturverzeichnis/Quellenangaben

werden, das sogar das Selbstbewusstsein in negativer Weise beeinflusst. Kokosöl kann, aufgrund der wertvollen Inhaltsstoffe, jedoch die schlaffe Haut unterstützen. So wird die beanspruchte Haut wieder elastisch und straffer. Damit aber noch nicht genug. Durch eine regelmäßige Anwendung von Kokosöl wird das Bindegewebe sogar langfristig gestärkt.¹³⁷

So lässt sich vor allem die ungeliebte Cellulite auf natürliche Weise behandeln.¹³⁸ Denn ein schlaffes Bindegewebe ist oftmals die Ursache für die gefürchtete Orangenhaut.¹³⁹ Zusätzlich versorgt das Kokosöl die Hautoberfläche mit

[137] Literaturverzeichnis/Quellenangaben

[138] Literaturverzeichnis/Quellenangaben

[139] Literaturverzeichnis/Quellenangaben

Feuchtigkeit und wertvollen Mineralien. Entsprechend verfeinert sich das Hautbild und die Haut erscheint glatter und ebenmäßiger.¹⁴⁰ Kokosöl kann zudem auch vorbeugend gegen Cellulite angewendet werden.¹⁴¹

Eine ähnliche Wirkung wie bei Cellulite hat Kokosöl auch bei Schwangerschaftsstreifen. Diese entstehen durch die extreme Gewichtszunahme während der Schwangerschaft. Bei einer regelmäßigen Anwendung kann Kokosöl der Haut eine gewisse Elastizität verleihen. So kann auf natürliche Weise den Schwangerschaftsstreifen

[140] Literaturverzeichnis/Quellenangaben

[141] Literaturverzeichnis/Quellenangaben

vorgebeugt werden. Aber auch bestehende Schwangerschaftsstreifen können mit Kokosöl behandelt und somit das Hautbild verbessert werden.¹⁴²

Sowohl bei Cellulite wie auch Schwangerschaftsstreifen empfiehlt sich mehrmals täglich das Einreiben der betroffenen Hautstellen mit purem Kokosöl.¹⁴³

Falten mit Kokosöl behandeln

Falten sind die Spuren, die die Zeit auf der Haut hinterlässt. Zahlreiche Kosmetikprodukte

[142] Literaturverzeichnis/Quellenangaben

[143] Literaturverzeichnis/Quellenangaben

versprechen wahre Wunder im Kampf gegen Falten und andere Alterserscheinungen. Doch nur die wenigsten überzeugen auch durch eine entsprechende Wirkung. Erschwerend kommt hinzu, dass die meisten Produkte industriell hergestellt und mit künstlichen Zusatzstoffen versetzt sind. Entsprechend lassen sich auch Nebenwirkungen oder Unverträglichkeiten nicht immer ausschließen.

Kokosöl hingegen ist ein natürliches Mittel zur Beseitigung von Falten und anderen Hautproblemen des Alters. Durch eine regelmäßige Anwendung von Kokosöl lassen

sich nachweislich Falten und Co. verringern oder gar vorbeugen.¹⁴⁴

Denn Kokosöl ist reich an Vitaminkomplexen, Mineralien und Nährstoffen. Aber vor allem die enthaltenen Antioxidantien und die Laurinsäure sorgen dafür, dass das Kokosöl effektiv gegen Falten eingesetzt werden kann.¹⁴⁵

Die Haut wird entsprechend sanft und effektiv gestrafft. Aufgrund der reichhaltigen Pflege und den damit verbundenen Vitaminen und der Feuchtigkeit bleibt die Haut nicht nur elastisch,

[144] Literaturverzeichnis/Quellenangaben

[145] Literaturverzeichnis/Quellenangaben

sondern auch zukünftigen Falten kann vorgebeugt werden.¹⁴⁶

Zur Faltenbehandlung mit Kokosöl kann entweder eine spezielle Faltencreme oder pures Kokosöl verwendet werden. Letzteres wird auf die betroffenen Hautstellen aufgetragen. Wichtig ist, dass die Anwendung mehrmals die Woche erfolgt. Idealerweise wird eine Behandlung auch vor dem Schlafengehen durchgeführt, sodass das Kokosöl über Nacht seine Wirkung entfalten kann.¹⁴⁷

[146] Literaturverzeichnis/Quellenangaben

[147] Literaturverzeichnis/Quellenangaben

Kokosöl gegen Augenringe

Zu viel Stress, zu wenig Schlaf oder andere Dinge können die Entstehung von Augenringen begünstigen. Neben Entspannen und Kühlen hat sich jedoch auch das Kokosöl bewährt. Mit einer speziellen Kokosöl-Augencreme lassen sich selbst die hartnäckigsten Augenringe auf natürliche Weise behandeln.¹⁴⁸

Schöne Wimpern dank Kokosöl

Die Wimpern bilden den Rahmen der Augen. Aus diesem Grund sind dichte und geschmeidige Wimpern vor allem für viele Frauen ein Muss. Statt jedoch auf schädliche

[148] Literaturverzeichnis/Quellenangaben

Kosmetika zurückzugreifen, können die Wimpern auch mit Kokosöl gepflegt werden. Auf diese Weise lassen sich nicht nur Make-up-Rückstände entfernen, sondern die Wimpern werden auch geschmeidig. Zusätzlich versorgt das Öl die feinen Härchen mit kräftigenden Nährstoffe und Vitaminen.¹⁴⁹

Um die Wimpern mit Kokosöl zu pflegen, wird einfach ein wenig Öl zwischen Daumen und Zeigefinger verrieben und anschließend in den Wimpernkranz einmassiert. Optimalerweise wird diese Behandlung mehrmals die Woche wiederholt.¹⁵⁰

[149] Literaturverzeichnis/Quellenangaben

[150] Literaturverzeichnis/Quellenangaben

Kokosöl für schöne Zähne

Das besondere Öl sorgt nicht nur für strahlend, schöne Zähne, sondern bekämpft auch gefährliche Bakterien, die sich nur allzu gerne mal im Mundraum tummeln. Zeitgleich kann so auch der Entstehung von Karies vorgebeugt werden.¹⁵¹

Vor allem die enthaltene Caprylsäure und Laurinsäure des Kokosöls sorgen dafür, dass das Kariesrisiko deutlich gesenkt werden kann. Zusätzlich besitzt das Öl eine antibakterielle und antiseptische Wirkung. So kann mithilfe von

[151] Literaturverzeichnis/Quellenangaben

Kokosöl Parodontitis vorgebeugt oder entgegengewirkt werden.¹⁵²

Das bereits angesprochene Ölziehen wirkt sich nicht nur auf die Mundflora aus, sondern kann auch zu weißen Zähnen und einem gesunden Zahnfleisch verhelfen.¹⁵³

Entsprechend sollten nicht nur das Ölziehen, sondern auch das Zähneputzen mit einer Kokosöl-Zahnpasta in die tägliche Mundhygiene integriert werden.¹⁵⁴

Alternativ können die Zähne auch mit purem Kokosöl geputzt werden. Der Mund sollte

[152] Literaturverzeichnis/Quellenangaben

[153] Literaturverzeichnis/Quellenangaben

[154] Literaturverzeichnis/Quellenangaben

anschließend mit klarem Wasser ausgespült werden. Bereits nach der ersten Anwendung sind die glatten und sauberen Zähne deutlich spürbar.¹⁵⁵

Kokosöl als Bartpflege und Aftershave

Störrische und harte Barthaare können mit Kokosöl wieder schon weich und geschmeidig gemacht werden.¹⁵⁶ So werden die Barthaare mit wichtigen Nährstoffen versorgt, ohne dabei

[155] Literaturverzeichnis/Quellenangaben

[156] Literaturverzeichnis/Quellenangaben

künstlichen Zusatzstoffen ausgeliefert zu sein.¹⁵⁷

Und auch als Aftershave macht das Kokosöl eine hervorragende Figur und versorgt die gereizte Haut mit dem benötigten Frischekick. Durch das Kokosöl wird die Gesichtshaut nach der Rasur mit Vitaminen und Nährstoffen versorgt.

Und auch die entzündungshemmenden und beruhigenden Eigenschaften des Öl kommen der rasierten Haut zugute und sorgen dafür, dass die Haut vollkommen entspannt, weich und frei von Irritationen und Rötungen ist.¹⁵⁸

[157] Literaturverzeichnis/Quellenangaben

[158] Literaturverzeichnis/Quellenangaben

Aufgrund der antibakteriellen Wirkung kann so auch Entzündungen vorgebeugt werden. Aber vor allem hat Kokosöl nach der Rasur einen kühlende Wirkung auf die Haut, sodass gezielt Hautirritationen, Pickelbildung und Juckreiz vorgebeugt werden kann.¹⁵⁹

Kokosöl als Make-up-Entferner

Sanft und vor allem natürlich lässt sich Make-up mit Kokosöl entfernen. Dabei kann das Öl sogar für die sensiblen Augenpartien genutzt werden. In dem Kokosöl sind schließlich keine

[159] Literaturverzeichnis/Quellenangaben

Inhaltsstoffe enthalten, die die Haut irritieren oder reizen könnten.¹⁶⁰

Zur Entfernung von Make-up mit Kokosöl wird eine haselnussgroße Portion in der Hand zum Schmelzen gebracht und anschließend auf das Gesicht aufgetragen. Mit einem weichen Kosmetiktuch wird das Öl anschließend zusammen mit dem Make-up entfernt.¹⁶¹

Als positiver Nebeneffekt kann bei dieser Anwendung auch auf die Feuchtigkeitscreme verzichtet werden. Denn die Inhaltsstoffe des Öls versorgen die Haut nicht nur mit wichtigen

[160] Literaturverzeichnis/Quellenangaben

[161] Literaturverzeichnis/Quellenangaben

Nährstoffen und Mineralien, sondern auch mit der benötigten Portion Feuchtigkeit.¹⁶²

Kokosöl als Lippenpflege

Kokosöl bietet sich als optimale Lippenpflege – nicht nur im Winter an. Dazu wird das Kokosöl zwischen den Fingern verrieben und auf die Lippen aufgetragen. Durch diese spezielle Pflege werden die Lippen nicht nur schön geschmeidig, sondern auch Herpesviren kann so vorgebeugt werden.¹⁶³

[162] Literaturverzeichnis/Quellenangaben

[163] Literaturverzeichnis/Quellenangaben

Schlusswort

Kokosöl ist nicht nur ein hervorragender Helfer in der Küche, mit dem unterschiedliche Speisen und Gerichte verfeinert werden können. Vor allem in Sachen Gesundheit kann dieses besondere Öl punkten. Die wertvollen Inhaltsstoffe des Kokosöls lassen sich nicht nur für die verschiedensten gesundheitlichen Beschwerden einsetzen. Auch präventiv kann die Gesundheit durch das Öl gefördert und unterstützt werden.

Darüber hinaus ist das Kokosöl auch ein wahrer Alleskönner in Sachen Schönheit. Haut, Haare

und selbst Zähne lassen sich durch das Öl optimieren.

Grund für die zahlreichen Vorzüge, die das Kokosöl so mit sich bringt, sind die gesättigten Fettsäuren und weitere daraus resultierende Inhaltsstoffe wie die Laurinsäure.

Und obwohl das Kokosöl aufgrund der gesättigten Fettsäuren immer wieder scharf kritisiert wurde, konnte dieses Nahrungsmittel selbst die schärfsten Skeptiker überzeugen. In zahlreichen Studien konnte die fantastische Wirkung des Kokosöls bestätigt werden.

Jetzt liegt es nur noch an Ihnen das wertvolle und vor allem auch gesunde Kokosöl nachhaltig

und vor allem vielseitig in die eigene Ernährung und den Lebensstil zu integrieren.

Literaturverzeichnis/Quellenangaben

[1] Coconut: In Support of Good Health in the 21st Century. Enig, M.

[2] Cholesterol, coconuts, and diet on Polynesian atolls: a natural experiment: the Pukapuka and Tokelau Island studies. Prior, IA. Et al. (1981)

[3] Charalambous: Tropical Food: Chemistry and Nutrition. Vol. 2. Inglett, G. et al. (1979)

[4] Charalambous: Tropical Food: Chemistry and Nutrition. Vol. 2. Inglett, G. et al. (1979)

[5] Charalambous: Tropical Food: Chemistry and Nutrition. Vol. 2. Inglett, G. et al. (1979)

[6] Charalambous: Tropical Food: Chemistry and Nutrition. Vol. 2. Inglett, G. et al. (1979)

[7] Functional Foods For Health Promotion: Physiologic Considerations. ILSI North America Special Conference (1999)

[8] Hydrogels containing monocaprin have potent microbicidal activities against sexually transmitted viruses and bacteria in vitro. Thormar, H. et al. (1999)

[9] Medium-Chain Triglycerides Increase Energy Expenditure and Decrease Adiposity in Overweight Men. St-Onge, M. et al. (2003)

[10] The Health Benefits of Coconuts & Coconut Oil. Center for science in the public interest (1986)

[11] The Health Benefits of Coconuts & Coconut Oil. Center for science in the public interest (1986)

[12] The Health Benefits of Coconuts & Coconut Oil. Center for science in the public interest (1986)

[13] Kokosöl und anderen Ernährungssirrtümer. Michels, K. (2018)

[14] Charalambous: Tropical Food: Chemistry and Nutrition. Vol. 2. Inglett, G. et al. (1979)

[15] Dietary Medium-Chain Triacylglycerols Suppress Accumulation of Body Fat in a Double-Blind, Controlled Trial in Healthy Men and Women. Tsuji, H. et al. (20011)

[16] Dietary Medium-Chain Triacylglycerols Suppress Accumulation of Body Fat in a Double-Blind, Controlled Trial in Healthy Men and Women. Tsuji, H. et al. (20011)

[17] Dietary Medium-Chain Triacylglycerols Suppress Accumulation of Body Fat in a Double-

Blind, Controlled Trial in Healthy Men and Women. Tsuji, H. et al. (20011)

[18] Dietary Medium-Chain Triacylglycerols Suppress Accumulation of Body Fat in a Double-Blind, Controlled Trial in Healthy Men and Women. Tsuji, H. et al. (20011)

[19] Kokosöl und anderen Ernährungssirrtümer. Michels, K. (2018)

[20] Comparison of lipid profile and antioxidant enzymes among south Indian men consuming coconut oil and sunflower oil. Sabitha, P. et al. (2009)

[21] Differentiation of lard and other animal fats based on triacylglycerols composition and principal component analysis. Rohmann, A. et al. (2012)

[22] Effects of Dietary Coconut Oil on the Biochemical and Anthropometric Profiles of

Women Presenting Abdominal Obesity, Lipids.
Assunção, M. et al. (2009)

[23] Fatty Acids Composition of Vegetable Oils and Its Contribution to Dietary Energy Intake and Dependence of Cardiovascular Mortality on Dietary Intake of Fatty Acids. Orsavova, J. et al. (2015)

[24] Coconut oil consumption and cardiovascular risk factors in humans. Eyres, L. et al. (2016)

[25] Antiviral effects of fatty acids and derivatives: lipid-containing bacteriophages as a model system. Sand, J. et al. (1978)

[26] Randomised trial of coconut oil, olive oil or butter on blood lipids and other cardiovascular risk factors in healthy men and women. Khaw, K. et al. (2018)

[27] Wie viel Energie braucht der Mensch?
Deutsche Gesellschaft für Ernährung (2015)

[28] Wie viel Energie braucht der Mensch?
Deutsche Gesellschaft für Ernährung (2015)

[29] Wie viel Energie braucht der Mensch?
Deutsche Gesellschaft für Ernährung (2015)

[30] Lexikon der pflanzlichen Fette und Öle.
Krist, S. et al. (2008)

[31] Kokosöl: Das natürliche Allround-Talent für
Körper & Küche. Eisendick, J. (2017)

[32] Kokosöl: Das natürliche Allround-Talent für
Körper & Küche. Eisendick, J. (2017)

[33] Kokosöl: Das natürliche Allround-Talent für
Körper & Küche. Eisendick, J. (2017)

[34] Kokosöl: Das natürliche Allround-Talent für
Körper & Küche. Eisendick, J. (2017)

[35] Kokosöl: Das natürliche Allround-Talent für Körper & Küche. Eisendick, J. (2017)

[36] Kokosöl: Das natürliche Allround-Talent für Körper & Küche. Eisendick, J. (2017)

[37] Kokosöl für Hunde: natürliche Fellpflege und Schutz vor Parasiten. Die Hundezeitung

[38] Kokosöl für Hunde: natürliche Fellpflege und Schutz vor Parasiten. Die Hundezeitung

[39] Kokosöl für Hunde: natürliche Fellpflege und Schutz vor Parasiten. Die Hundezeitung

[40] Charalambous: Tropical Food: Chemistry and Nutrition. Vol. 2. Inglett, G. et al. (1979)

[41] Charalambous: Tropical Food: Chemistry and Nutrition. Vol. 2. Inglett, G. et al. (1979)

[42] Charalambous: Tropical Food: Chemistry and Nutrition. Vol. 2. Inglett, G. et al. (1979)

[43] Das Kokos-Buch: Natürlich heilen und genießen mit Kokosöl und Co. König, P. (2016)

[44] Das Kokos-Buch: Natürlich heilen und genießen mit Kokosöl und Co. König, P. (2016)

[45] Coconut: In Support of Good Health in the 21st Century. Enig, M.

[46] Ernährung des Menschen. Elmadfa, I. et al. (2015)

[47] Dietary Medium-Chain Triacylglycerols Suppress Accumulation of Body Fat in a Double-Blind, Controlled Trial in Healthy Men and Women. Tsuji, H. et al. (20011)

[48] Dietary Medium-Chain Triacylglycerols Suppress Accumulation of Body Fat in a Double-Blind, Controlled Trial in Healthy Men and Women. Tsuji, H. et al. (20011)

[49] Dietary Medium-Chain Triacylglycerols Suppress Accumulation of Body Fat in a Double-Blind, Controlled Trial in Healthy Men and Women. Tsuji, H. et al. (20011)

[50] Dietary Medium-Chain Triacylglycerols Suppress Accumulation of Body Fat in a Double-Blind, Controlled Trial in Healthy Men and Women. Tsuji, H. et al. (20011)

[51] Kokosöl: Das natürliche Allround-Talent für Körper & Küche. Eisendick, J. (2017)

[52] Die Heilkraft der Kokosnuss. Fife, B. (2014)

[53] Die Heilkraft der Kokosnuss. Fife, B. (2014)

[54] Die Heilkraft der Kokosnuss. Fife, B. (2014)

[55] In vitro effects of monolaurin compounds on enveloped RNA and DNA viruses. Hierholzer, J. et al. (1982)

[56] In vitro effects of monolaurin compounds on enveloped RNA and DNA viruses. Hierholzer, J. et al. (1982)

[57] Hydrogels containing monocaprin have potent microbicidal activities against sexually transmitted viruses and bacteria in vitro. Thormar, H. et al. (1999)

[58] Hydrogels containing monocaprin have potent microbicidal activities against sexually transmitted viruses and bacteria in vitro. Thormar, H. et al. (1999)

[59] Kokosöl: Das Geheimnis gesunder Zellen. Fife, B. (2012)

[60] Kokosöl: Das Geheimnis gesunder Zellen. Fife, B. (2012)

[61] The effects of replacing coconut oil with corn oil on human serum lipid profiles and

platelet derived factors active in atherogenesis.
Mendis, S. et al. (1989)

[62] The effects of replacing coconut oil with corn oil on human serum lipid profiles and platelet derived factors active in atherogenesis.
Mendis, S. et al. (1989)

[63] The effects of replacing coconut oil with corn oil on human serum lipid profiles and platelet derived factors active in atherogenesis.
Mendis, S. et al. (1989)

[64] Coconut oil consumption and coronary heart disease. Kaunitz, H. et al. (1992)

[65] Coconut oil consumption and coronary heart disease. Kaunitz, H. et al. (1992)

[66] In vitro effects of monolaurin compounds on enveloped RNA and DNA viruses. Hierholzer, J. et al. (1982)

[67] Fette und Öle. Unbeschwerter Genuss in der Vollwertküche. Petersen, D. (2017)

[68] Ketosis After Intake of Coconut Oil and Caprylic Acid—With and Without Glucose: A Cross-Over Study in Healthy Older Adults. Norgren, J. et al. (2020)

[69] Ketosis After Intake of Coconut Oil and Caprylic Acid—With and Without Glucose: A Cross-Over Study in Healthy Older Adults. Norgren, J. et al. (2020)

[70] Ketosis After Intake of Coconut Oil and Caprylic Acid—With and Without Glucose: A Cross-Over Study in Healthy Older Adults. Norgren, J. et al. (2020)

[71] Ketosis After Intake of Coconut Oil and Caprylic Acid—With and Without Glucose: A Cross-Over Study in Healthy Older Adults. Norgren, J. et al. (2020)

[72] Cancer as a metabolic disease. Seyfried, T. et al. (2010)

[73] Cancer as a metabolic disease. Seyfried, T. et al. (2010)

[74] Cancer as a metabolic disease. Seyfried, T. et al. (2010)

[75] Cancer as a metabolic disease. Seyfried, T. et al. (2010)

[76] Cancer as a metabolic disease. Seyfried, T. et al. (2010)

[77] Cancer as a metabolic disease. Seyfried, T. et al. (2010)

[78] Cancer as a metabolic disease. Seyfried, T. et al. (2010)

[79] Cancer as a metabolic disease. Seyfried, T. et al. (2010)

[80] Die Heilkraft der Kokosnuss. Fife, B. (2014)

- [81] Die Heilkraft der Kokosnuss. Fife, B. (2014)
- [82] Die Heilkraft der Kokosnuss. Fife, B. (2014)
- [83] Die Heilkraft der Kokosnuss. Fife, B. (2014)
- [84] Die Heilkraft der Kokosnuss. Fife, B. (2014)
- [85] Die Heilkraft der Kokosnuss. Fife, B. (2014)
- [86] Die Heilkraft der Kokosnuss. Fife, B. (2014)
- [87] Das Kokos-Buch: Natürlich heilen und genießen mit Kokosöl und Co. König, P. (2016)
- [88] Das Kokos-Buch: Natürlich heilen und genießen mit Kokosöl und Co. König, P. (2016)
- [89] Das Kokos-Buch: Natürlich heilen und genießen mit Kokosöl und Co. König, P. (2016)
- [90] Das Kokos-Buch: Natürlich heilen und genießen mit Kokosöl und Co. König, P. (2016)
- [91] Das Kokos-Buch: Natürlich heilen und genießen mit Kokosöl und Co. König, P. (2016)

[92] Study of the mechanism of anti-ulcer effects of virgin coconut oil on gastric ulcer-induced rat model. Meng, J. et al. (2019)

[93] Study of the mechanism of anti-ulcer effects of virgin coconut oil on gastric ulcer-induced rat model. Meng, J. et al. (2019)

[94] Study of the mechanism of anti-ulcer effects of virgin coconut oil on gastric ulcer-induced rat model. Meng, J. et al. (2019)

[95] Study of the mechanism of anti-ulcer effects of virgin coconut oil on gastric ulcer-induced rat model. Meng, J. et al. (2019)

[96] Das Kokos-Buch: Natürlich heilen und genießen mit Kokosöl und Co. König, P. (2016)

[97] Das Kokos-Buch: Natürlich heilen und genießen mit Kokosöl und Co. König, P. (2016)

- [98] Das Kokos-Buch: Natürlich heilen und genießen mit Kokosöl und Co. König, P. (2016)
- [99] Das Kokos-Buch: Natürlich heilen und genießen mit Kokosöl und Co. König, P. (2016)
- [100] Das Kokos-Buch: Natürlich heilen und genießen mit Kokosöl und Co. König, P. (2016)
- [101] Das Kokos-Buch: Natürlich heilen und genießen mit Kokosöl und Co. König, P. (2016)
- [102] Das Kokos-Buch: Natürlich heilen und genießen mit Kokosöl und Co. König, P. (2016)
- [103] Das Kokos-Buch: Natürlich heilen und genießen mit Kokosöl und Co. König, P. (2016)
- [104] Oil pulling and importance of traditional medicine in oral health maintenance. Naseem, M. et al. (2017)

[105] Oil pulling and importance of traditional medicine in oral health maintenance. Naseem, M. et al. (2017)

[106] Oil pulling and importance of traditional medicine in oral health maintenance. Naseem, M. et al. (2017)

[107] Oil pulling and importance of traditional medicine in oral health maintenance. Naseem, M. et al. (2017)

[108] Oil pulling and importance of traditional medicine in oral health maintenance. Naseem, M. et al. (2017)

[109] Short- and medium-chain fatty acids exhibit antimicrobial activity for oral microorganisms. Huang, C. et al. (2011)

[110] Ölziehkur. Fife, B. (2014)

[111] Ölziehkur. Fife, B. (2014)

[112] Ölziehkur. Fife, B. (2014)

[113] Ölziehkur. Fife, B. (2014)

[114] Coconut: In Support of Good Health in the 21st Century. Enig, M.

[115] Kokosöl: Natürliches Wundermittel für Gesundheit & Schönheit. Aust, J. (2016)

[116] Kokosöl: Natürliches Wundermittel für Gesundheit & Schönheit. Aust, J. (2016)

[117] Kokosöl: Natürliches Wundermittel für Gesundheit & Schönheit. Aust, J. (2016)

[118] Kokosöl: Natürliches Wundermittel für Gesundheit & Schönheit. Aust, J. (2016)

[119] Kokosöl: Natürliches Wundermittel für Gesundheit & Schönheit. Aust, J. (2016)

[120] Kokosöl: Natürliches Wundermittel für Gesundheit & Schönheit. Aust, J. (2016)

[121] Kokosöl: Natürliches Wundermittel für Gesundheit & Schönheit. Aust, J. (2016)

[122] Kokosöl: Natürliches Wundermittel für Gesundheit & Schönheit. Aust, J. (2016)

[123] Kokosöl: Natürliches Wundermittel für Gesundheit & Schönheit. Aust, J. (2016)

[124] Kokosöl: Natürliches Wundermittel für Gesundheit & Schönheit. Aust, J. (2016)

[125] Kokosöl: Natürliches Wundermittel für Gesundheit & Schönheit. Aust, J. (2016)

[126] Kokosöl: Natürliches Wundermittel für Gesundheit & Schönheit. Aust, J. (2016)

[127] Kokosöl: Natürliches Wundermittel für Gesundheit & Schönheit. Aust, J. (2016)

[128] Kokosöl: Natürliches Wundermittel für Gesundheit & Schönheit. Aust, J. (2016)

- [129] Kokosöl: Natürliches Wundermittel für Gesundheit & Schönheit. Aust, J. (2016)
- [130] Kokosöl: Natürliches Wundermittel für Gesundheit & Schönheit. Aust, J. (2016)
- [131] Kokosöl: Natürliches Wundermittel für Gesundheit & Schönheit. Aust, J. (2016)
- [132] Kokosöl: Natürliches Wundermittel für Gesundheit & Schönheit. Aust, J. (2016)
- [133] Kokosöl: Natürliches Wundermittel für Gesundheit & Schönheit. Aust, J. (2016)
- [134] Kokosöl: Natürliches Wundermittel für Gesundheit & Schönheit. Aust, J. (2016)
- [135] Kokosöl: Natürliches Wundermittel für Gesundheit & Schönheit. Aust, J. (2016)
- [136] Kokosöl: Natürliches Wundermittel für Gesundheit & Schönheit. Aust, J. (2016)

- [137] Kokosöl: Natürliches Wundermittel für Gesundheit & Schönheit. Aust, J. (2016)
- [138] Kokosöl: Natürliches Wundermittel für Gesundheit & Schönheit. Aust, J. (2016)
- [139] Kokosöl: Natürliches Wundermittel für Gesundheit & Schönheit. Aust, J. (2016)
- [140] Kokosöl: Natürliches Wundermittel für Gesundheit & Schönheit. Aust, J. (2016)
- [141] Kokosöl: Natürliches Wundermittel für Gesundheit & Schönheit. Aust, J. (2016)
- [142] Kokosöl: Natürliches Wundermittel für Gesundheit & Schönheit. Aust, J. (2016)
- [143] Kokosöl: Natürliches Wundermittel für Gesundheit & Schönheit. Aust, J. (2016)
- [144] Natural Beatuy. Bee, L. (2017)
- [145] Natural Beatuy. Bee, L. (2017)

[146] Natural Beauty. Bee, L. (2017)

[147] Natural Beauty. Bee, L. (2017)

[148] Natural Beauty. Bee, L. (2017)

[149] Natural Beauty. Bee, L. (2017)

[150] Natural Beauty. Bee, L. (2017)

[151] Comparative Evaluation of Antiplaque Efficacy of Coconut Oil Pulling and a Placebo, Among Dental College Students: A Randomized Controlled Trial. Clin, J. (2017)

[152] Comparative Evaluation of Antiplaque Efficacy of Coconut Oil Pulling and a Placebo, Among Dental College Students: A Randomized Controlled Trial. Clin, J. (2017)

[153] Comparative Evaluation of Antiplaque Efficacy of Coconut Oil Pulling and a Placebo, Among Dental College Students: A Randomized Controlled Trial. Clin, J. (2017)

[154] Kokosöl: Natürliches Wundermittel für Gesundheit & Schönheit. Aust, J. (2016)

[155] Kokosöl: Natürliches Wundermittel für Gesundheit & Schönheit. Aust, J. (2016)

[156] Natural Beatuy. Bee, L. (2017)

[157] Natural Beatuy. Bee, L. (2017)

[158] Natural Beatuy. Bee, L. (2017)

[159] Natural Beatuy. Bee, L. (2017)

[160] Natural Beatuy. Bee, L. (2017)

[161] Natural Beatuy. Bee, L. (2017)

[162] Natural Beatuy. Bee, L. (2017)

Copyright-Informationen

Dieses Dokument ist Urheberrechtlich geschützt und dient ausschließlich für den privaten Gebrauch. Kopieren, Verteilen teilweise oder im Ganzen kann mit Bußgeldern und Inhaftierungen geahndet werden.

Disclaimer

Die auf dieser Website hinterlegten Informationen ersetzen nicht den medizinischen Rat.

Die auf diesen Seiten hinterlegten Informationen dienen einzig Ihrer Information, sind jedoch nicht als fachmännischer ärztlicher Rat zu verstehen und sind ebenso nicht als Ersatz für eine medizinische Behandlung geeignet. Sollten medizinische Probleme vorliegen, ist es unausweichlich, vor der Nutzung dieser Informationen einen Arzt zu konsultieren. Denn die hier aufgeführten Informationen richten sich ausschließlich Personen, die über einen guten Gesundheitszustand verfügen. Auch Interessierte, die über einen guten Gesundheitszustand verfügen, wird an dieser Stelle geraten, größere Umstellungen der Ernährung oder des sonstigen Lebensstils mit einem Arzt zu besprechen. Dies gilt sowohl vor dem Beginn eines neuen Programms zur Gewichtsreduktion als auch vor dem Start einer Ernährungsumstellung. Die hier verantwortlichen Personen haben nicht zwingend einen medizinischen Hintergrund. Die hier bereitgestellten Empfehlungen beruhen im Wesentlichen auf den eigenen Erfahrungen der Verantwortlichen. Daher ist es als unausweichlich zu betrachten, dass mit den hier bereitgestellten Informationen vernünftig umgegangen wird.

Nutzung dieser Informationen auf eigene Verantwortung

Entscheiden Sie sich dafür, die auf dieser Website hinterlegten Informationen zu nutzen, stehen Sie selbst in der Verantwortung, die angestrebten

Veränderungen und Maßnahmen vorab mit Ihrem Arzt zu besprechen. Die Nutzung der hier hinterlegten Informationen erfolgt auf eigenes Risiko.

Haftungsbedingungen

Die Betreiber dieser Website übernehmen keinerlei Haftung im Bezug auf die Aktualität, Korrektheit oder Vollständigkeit der hier hinterlegten Informationen. Sollten durch die Nutzung der hier zusammengeführten Informationen Schäden entstehen, ist der Betreiber der Website nicht haftbar zu machen, sofern keine grob fahrlässige oder vorsätzliche Handlung seinerseits nachweisbar ist. Darüber hinaus greifen die offiziellen Faktoren des Produkthaftungsgesetzes, die unberührt bleiben.

Impressum

Angaben gemäß § 5 TMG

MH Marketing, Apto8, Pda Les Sorts 8, 43320 Pratdip, Spanien

E-Mail: kundendienst@einfach-besser-leben.net