

# Kokosöl- natürlich gegen Zecken und das Vergessen

Kokosfett litt aufgrund seiner vielen gesättigten Fettsäuren lange unter einem schlechten Image.

Man fragt sich allerdings, wie es die Bewohner Südindiens, der Südseeinseln und anderer tropischer und subtropischer Gebiete über Tausende von Jahren schafften, in jeder ihrer Mahlzeiten Kokosöl, Kokosmilch oder Kokosfleisch zu verzehren und dennoch von den üblichen Zivilisationsleiden verschont zu bleiben?!

Delikat und naturbelassen ist das kalt gepresste Kokosöl, für welches Kokosnüsse von Hand gerntet, zerkleinert und danach schonend kalt gepresst werden.

Was die Zusammensetzung angeht, so ist Kokosöl – neben dem Palmkernfett – Spitzenreiter bei den gesättigten Fettsäuren: es besteht zu über 90% aus diesen und ist deshalb bei Zimmertemperatur cremig bis fest und lange haltbar. Ab 25 Grad Celsius schmilzt Kokosfett, daher heißt es in seiner Heimat Kokosöl.

**Die bedeutendste gesättigte Fettsäure im Kokosöl ist die Laurinsäure.** Diese ist auch dafür verantwortlich, dass Kokosöl **das natürlichste und wirksamste Zeckenschutzmittel** ist, das momentan auf dem Markt zur Verfügung steht. Zecken hassen diese Säure. Versuche zeigten, dass sich Zecken sofort fallen lassen, wenn sie beim Menschen, aber auch bei Haustieren, auf mit Kokosöl eingeriebene Haut gesetzt werden. Dieser Schutz hält bis zu 6 Stunden an.

Auch kann diese Säure das „gute“ Cholesterin (HDL) im Körper erhöhen - keine andere Fettsäure kann das so gut wie sie. Vom „bösen“ Cholesterin (LDL) wissen wir mittlerweile, dass wohl nur die kompakten, kleinen Partikel ein Risiko für Herz und Gefäße darstellen, dass große, fluffige Partikel dagegen ungefährlich sind. Und was macht LDL-Partikel besonders fluffig? Richtig: gesättigte Fettsäuren, wie sie in Kokosöl reichlich vorkommen.

Laurinsäure findet sich auch in der Muttermilch, denn sie **wirkt antibakteriell und antiviral**. Sie ist in der Lage einige Bakterien abzutöten und bei anderen die Vermehrung empfindlich zu stören.

Ein Grund mehr Kokosöl auch für das tägliche „**Ölziehen**“ zu verwenden: es bindet schneller (ca. 15 min sind ausreichend) und effektiver als andere Öle – zudem schmeckt es angenehmer.

**Im Laborversuch reagierten auch Viren wie das Grippe-, Herpes-, Masern-, Hepatitis-C- und Eppstein-Barr-Virus empfindlich auf Laurinsäure.**

Die gesättigten Fettsäuren im Kokosöl sind meist mittelkettig (**MCT**) und liefern daher nur acht Kilokalorien pro Gramm. Sie sind leicht verdaulich und wesentlich besser bekömmlich. Der Körper nutzt die Fettsäuren in erster Linie zur **Energiegewinnung und Ketonbildung** – weniger zur Einlagerung von Speckpölsterchen.

Wenn irgendein Nahrungsmittel als „**Gehirn-Futter**“ bezeichnet werden kann, dann ist es das Kokosöl! Die MCT's im Kokosöl werden in Ketone umgewandelt, welche Hochpotenz-Treibstoffe für das Gehirn sind. Ketone können nachweislich das Fortschreiten und den Beginn neurodegenerativer Erkrankungen, wie z.B. **Demenz und Alzheimer, stoppen und die Symptome beseitigen**. 3 Esslöffel Kokosöl täglich sind dafür täglich zu verzehren.

Eine andere im Kokosöl vorkommende gesättigte Fettsäure, die Caprinsäure, griff sogar pilzliche Krankheitserreger an. Vor diesem Hintergrund erstaunt es nicht, dass Kokosöl in der Volksmedizin tropischer Länder als natürlicher Helfer gegen allerlei Krankheitserreger, Parasiten und Würmer gilt.

Weitere günstige Eigenschaften des Kokosöls sind seine **Hitzeunempfindlichkeit** und lange Haltbarkeit (bis zu 2 Jahren). Es eignet sich daher gut zum Braten, Backen und Frittieren, ohne dass freie Radikale entstehen. Man kann Kokosfett auch auf's Brot streichen oder löffelweise so essen.

Aufgrund seines geringen Gehaltes an ungesättigten Fettsäuren sollte Kokosöl aber jedoch nie das einzige Fett in der Küche sein, sondern durch Omega-6- und Omega-3-reiche Lebensmittel ergänzt werden.

**Last but not least ist natives Kokosöl auch ein ideales Kosmetikum:** es dringt rasch in Haut und Haare ein, bleibt dort länger als wasserreiche Cremes oder Haarkosmetika und bindet die Feuchtigkeit. So kann Kokosöl Ihre Haut und Ihre Haare anhaltend vor Feuchtigkeitsverlust schützen.

Reformhaus Maier OHG, Allee 9, 74072 Heilbronn, Tel. 07131/ 81557, Reformhaus-Heilbronn.