

# Natives Kokosöl: Fantastisch für die Gesundheit von Mensch und Tier

Alzheimer-Schutz und Verbesserung der kognitiven Leistung / Gegen Entzündungen wie Parodontitis

*Kokosöl ist ein Heilmittel par excellence und es erlebt durch die Bücher mehrerer Alzheimer-Experten eine zweite Renaissance (die erste Wiederentdeckung dieses alten Heilmittels hatten wir Anfang des Millenniums). Die Alzheimer-Demenz-Erkrankung ist derzeit die größte medizinische Herausforderung! Weltweit hat noch nie ein Problem bei Wissenschaftlern diese Aufmerksamkeit erzielt, überall sucht man verzweifelt nach Lösungen. Und selten verursachte eine Erkrankung bei über 50 Prozent der Menschen Angst. Bedenken wir, dass es selten in der Geschichte der Medizin und Pharmazie so wenig Ansätze und Möglichkeiten für eine Problemlösung gab.*

Die Pharmaindustrie hat resigniert, denn sie hat dieser degenerativen und hirnerstörenden Erkrankung nichts wirklich Wirkungsvolles entgegensetzen. Und die Erkrankung greift weiter um sich. In Deutschland werden jährlich über 400.000 neue Erkrankungsfälle diagnostiziert – die Quote ist steigend. Insgesamt waren Ende 2021 1,8 Millionen Menschen an Demenz erkrankt (1,2 Mio. Frauen, 0,6 Mio. Männer). Vorträge über Alzheimer-Demenz sind ausgebucht und im fränki-

schen Bamberg entsteht mit dem Sancerura-Park das modernste Zentrum für Demenz-Kranke in Deutschland (Pflege, Wirtschaft und Wissenschaft).

## Angst muss nicht sein

Meines Erachtens ist die Angst vor Demenz und Alzheimer unbegründet, denn es gibt Möglichkeiten, die Krankheit zu stoppen und die Symptome zu minimieren und sogar deutlich zu verbessern – eines dieser Heilmittel ist naturbelassenes Kokosöl (damals, um es von minderwertigem Kokosfett abzugrenzen, als Virgin Coconut Oil (VCO) bezeichnet. Neben dem Kokosöl gibt es weitere Therapien und Selbsthilfemaßnahmen wie Bewegung, Intervallfasten, Getreide- und Zuckerreduktion und wie eine amerikanische Klinik entdeckte, zählt auch eine Gluten-Karenz zu diesen Mut machenden Strategien.



*Kokosnüsse an der Kokospalme.*

Alzheimer-Demenz ist keine unheilbare Erkrankung – wenn die Betroffenen bereit sind, natürliche Wege zu beschreiten. Zu diesen natürlichen Möglichkeiten – und das ist schon eine der wichtigsten, zählt das Kokosöl! Erstklassige, offene, forschende und andersdenkende Wissenschaftler wie zum Beispiel Dr. med. Michael Nehls, Dr. med. David Perlmutter, Dr. Daniel Amen, Dr. Josef Pies und andere haben mit Kokosöl und anderen Strategien experimentiert, geforscht und positive Erfahrungen gesammelt. Freilich ist das Kokosöl ein Aspekt, aber ein sehr wichtiger. Und auch die wundervollen Eigenschaften der Alpha-Liponsäure, NADH (NADH Coenzym 1 – erhöht die Zellenergie) und Biophotonenpflaster, die Stammzellen aktivieren – wodurch der Organismus befähigt wird, dort Reparatureffekte einzuleiten, wo sie erforderlich sind, sind von großer Bedeutung.

Einer der wichtigsten Autoren und Kenner von Kokosöl ist neben dem Amerikaner Bruce Fife der deutsche Heilpraktiker Peter Königs – er veröffentlichte sein erstes Kokosfett-Buch im Jahre 2003.

### **Kokosfett oder Kokosöl?**

Welche Bezeichnung ist richtig und warum werden beide verwendet? Beide Bezeichnungen meinen das aus der Kokosnuss gewonnene Öl. Als Kokosöl wird das kaltgepresste Kokosöl bezeichnet – bis zu einer Temperatur von etwa 25 Grad ist es fest. Deshalb wirkt es auf den ersten Blick nicht wie Öl und wird deshalb auch als Kokosfett bezeichnet.



*Mit der Machete wird die äußere Schale der Kokosnüsse abgetrennt, darunter befindet sich die eigentliche Kokosnuss.*

In seinem zweiten Werk stellt er an den Anfang die folgenden fünf Fragen:

„1. Wieso sind in den Ländern, wo sehr viel Kokosöl benutzt wird, genau die Krankheiten so selten, die angeblich durch gesättigte Fettsäuren ausgelöst werden?

2. Wieso enthält Muttermilch von Natur aus so viel von der gleichen gesättigten Fettsäure, die auch die Hälfte von Kokosöl ausmacht? Wieso sind die ungesunden Fette in so etwas Gesundem wie Muttermilch? Unwahrscheinlich.

3. Wieso werden diese speziellen gesättigten Fettsäuren gerade bei Schwerkranken gezielt zur Ernährung eingesetzt? Und sogar bei Frühgeburten, um die Kinder mit Energie zu versorgen und vor Infektionen zu schützen?

4. Weshalb verwenden Sportler ungesättigte Fettsäuren schon seit einiger Zeit zur Leistungssteigerung?

5. Warum werden diese sogar empfohlen, um Übergewicht abzubauen?“



*In der Kokospalme reifen zunächst die Blüten, aus denen die Kokosnüsse hervorgehen. Daraus wird Kokosblütennektar gewonnen.*

### **Gesättigte Fettsäuren wertvoll für die Gesundheit – nicht umgekehrt**

Weiter führt Peter Königs aus, dass einerseits Gebetsmühlen-artig die Meinung vertreten wird, gesättigte Fettsäuren seien ungesund („das weiß doch jeder“). Andererseits, warum konnte diese Behauptung nie belegt werden? Selbst die Auswertung von mehr als 1700 Studien zu diesem Thema konnte dafür keine Nachweise erbringen. Königs: „Diese Behauptung war schlicht und einfach aus der Luft gegriffen.“ Stattdessen würden immer mehr Untersuchungen zeigen, dass nicht alle gesättigten Fettsäuren die gleiche Wirkung haben, die meisten haben schlimmstenfalls weder Vor- noch Nachteile und es gibt welche, die sehr gut für uns sind, nämlich genau die, die sich vor allem im Kokosöl befinden.

Im Vorwort zu Peter Königs Buch „Das Kokosbuch – Natürlich heilen und genießen mit Kokosöl und Co.“ schreibt die Ernährungswissenschaftlerin Ulrike

Gonder: „In den letzten fünf bis zehn Jahren musste man die Fette denn auch ein Stückweit rehabilitieren. Doch meist geschieht dies nur halbherzig: Während Olivenöl und andere Pflanzenöle aufgrund ihrer ungesättigten Fettsäuren den Segen der Ernährungswissenschaftler erhielten, gelten tierische Fette, Kokosnuss und Palmkern-Öl aufgrund ihrer vielen gesättigten Fettsäuren nach wie vor als ungesund.“

Die wissenschaftliche Datenlage für diese Meinung ist gelinde gesagt dünn – doch sie hat sich etabliert. Dafür wird es bis heute nicht immer gern gehört, wenn jemand Positives über gesättigte Fette veröffentlicht. Peter Königs tut dies nicht zum ersten Mal. Schon in seinem ersten Buch setzte er sich vehement für das Kokosfett ein, das zu rund 90 Prozent aus gesättigten Fettsäuren besteht. Ich fand darin wichtige Anregungen und Hinweise für meine eigenen Bücher und Artikel.

### **Vieles ist wissenschaftlich nicht endgültig geklärt**

Das Thema Fett ist wissenschaftlich noch längst nicht bis ins letzte Detail untersucht oder gar geklärt. Doch die kritischen Stimmen, zu denen auch dieses Buch von Peter Königs gehört, müssen dringend gehört, diskutiert, geprüft und, sofern sie der Kritik standhalten, anerkannt und übernommen werden. So funktioniert Wissenschaft normalerweise. Beim Thema Fett hat man diesen Weg leider oft genug verlassen und stattdessen die (bezahlte?) Meinung einzelner „Experten“ kritiklos als Stand der Erkenntnis akzeptiert.“

Peter Königs schrieb sein erstes Buch über Kokosöl im Jahr 2003. Inzwischen gibt es viele neue Erkenntnisse zum Ko-

kosöl. So weiß man heute, dass Kokosöl die schleichende Verschlechterung von Morbus Alzheimer und anderen Nervenkrankheiten verlangsamen oder sogar stoppen kann. Auch von deutlichen Besserungen wird berichtet.

### **Michael Nehls und der Fall von Mary Newport**

In der jüngsten Vergangenheit sind immer wieder Artikel und Aufsätze in medizinischen Büchern erschienen, so von Privatdozent Dr. med. Michael Nehls über die Heilwirkung von Kokosöl bei Demenz und Morbus Alzheimer. So berichtet er beispielsweise über die Ärztin Mary Newport, die ihrem an Alzheimer erkrankten Ehemann Steve half, indem sie ihm viermal täglich und gleichmäßig über den Tag verteilt einen Esslöffel natives Kokosöl gab, insgesamt 55 bis 80 Gramm. Sie mischte zuvor das Kokosöl eins zu eins mit MCT-Öl (auch aus Kokosöl), das mit mittelkettigen Fettsäuren angereichert ist.

Generell haben sich durch die Einnahme von Kokosöl die kognitiven Leistungen deutlich verbessert, selbst bei Menschen, bei denen man keine Chancen mehr für eine Besserung gesehen hat.

### **Turbo für Stoffwechsel und Fettabbau**

Die innerlichen Wirkungen von Kokosöl sind vielfältig, dazu zählt die Anregung des Stoffwechsels, die Unterstützung des Fettabbaus, das Verhindern von Fettansätzen (Kokosöl trägt nicht zur Bildung von Fettgewebe bei, es wird nämlich im Verdauungsvorgang direkt zur Leber geschickt, wo es unverzüglich in Energie umgesetzt wird, anders als gewöhnliche Fette) sowie die schnellere zur Verfügungstellung von Energie im Körper –

ohne auf Kosten von anderen Organen wie zum Beispiel der Bauchspeicheldrüse beim Verzehr von Zuckerhaltigen Nahrungsmitteln!

Die wichtigsten Eigenschaften von Kokosöl sind nach Peter Königs:

- Kokosöl wird so schnell wie Kohlenhydrate verdaut und in Energie umgesetzt, lässt aber den Blutzuckerspiegel unverändert, ein für Diabetiker unschätzbare Plus.
- Bei Schilddrüsenunterfunktion wirkt Kokosöl meist bereits nach wenigen Tagen. Seine gesättigten Fettsäuren regen den Stoffwechsel an, im Gegensatz zu ungesättigten, die ihn verlangsamten und Übergewicht Vorschub leisten. Die mit Schilddrüsenunterfunktion oft einhergehende niedrige Körpertemperatur wird häufig bereits nach der ersten Einnahme gesteigert. Mancher muss allerdings auf den abendlichen Kokosöl Konsum verzichten, weil es ihn so anregt, dass er schlecht einschlafen kann.
- Kokosöl mindert Verdauungsprobleme. Auch ein dadurch verursachtes Untergewicht bei älteren Leuten kann durch Kokosöl normalisiert werden.
- Bei jetzt veröffentlichten Untersuchungen wurde nachgewiesen, dass der regelmäßige Verzehr von Kokosöl, z. B. bei der Zubereitung von Mahlzeiten, den Fetthaushalt des Körpers normalisiert, die Leber gegen Alkoholschäden schützt und das Immunsystem stärkt.
- Kokosöl besitzt auch eine antimikrobielle (gegen Erreger, pathogene Keime) Wirksamkeit – im Einzelnen heißt das: Eine antibakterielle, antivirale, antifungale und antiparasitäre Wirkung.

- Kokosöl hilft der Leber bei Alkoholschäden und hilft bei Gallenblasenleiden und Morbus Crohn.
- Reduziert das Verlangen nach Süßigkeiten.
- Die Laurinsäure, die im Kokosöl enthalten ist, besitzt die stärksten antiviralen Kräfte und dabei ohne jegliche Nebenwirkungen, sie ist bezeichnenderweise auch in der Muttermilch anzutreffen. Sie gelangt in die Membran (Fettmantel) von Viren und Bakterien und löst sie dort einfach auf. So wird der angegriffene Keim zersetzt und zerstört, um die Bruchstücke kümmern sich eifrige weiße Blutkörperchen (Makrophagen). Auch bei schweren Infektionskrankheiten wie HIV (AIDS), Herpes, Zytomegalie, Virusgrippe, Masern, Hepatitis,

Epstein-Barr-Infektionen, (Erreger des Pfeifferschen Drüsenfiebers), Listerien, Helicobacter pylori und Staphylokokkus aureus hat man positive Erfolge gesehen.

### Kaprinsäure macht Viren den Garaus

Bereits 1999 berichtete Dr. Halldor Thormar, Virologe und Biologe an der isländischen Universität in Reykjavik anlässlich der Royal College of Nursing Conference '99, dass Monokaprin (der Körper bildet aus der im Kokosöl vertretenen Kaprinsäure Monokaprin), unter Laborbedingungen HIV und Herpes-Viren innerhalb von einer Minute vernichtete. Mehrere Untersuchungen über die Wirkung von Kokosöl auf HIV in situ (im Körper) gehen auf Conrads S. Dayrit, jetzt



*Dr. Manfred Goerg (Dritter von links) arbeitet mit philippinischen Kleinbauern zusammen und produziert Bio-Kokosnuss-Produkte. Er legt Wert auf ein positives Arbeitsumfeld und die soziale Absicherung der MitarbeiterInnen durch angemessene Löhne. Ein Herzensanliegen ist ihm das ehrenamtliche Engagement in Form von verschiedenen Hilfsprojekten wie z. B. das Schulprojekt, das er ins Leben gerufen hat.*

Professor Emeritus der Pharmacology-University of the Philippines zurück, wo er Patienten mit verschiedenen Dosen von Monolaurin und Kokosöl behandelt hat. Caprylsäure, die zu zehn bis 14 Prozent im Kokosöl vertreten ist, bekämpft auch außerordentlich erfolgreich Hefepilzinfektionen, insbesondere *Candida albicans* – der gängigste Hefepilz und der am häufigsten vertretene.

Da die Triglyceride schon durch Lipase-Enzyme im Speichel in ihre Fettsäuren aufgespalten werden, eignet sich Kokosöl auch gut zum Zähneputzen im Kampf gegen Karies erzeugende Bakterien sowie gegen Entzündungen wie Parodontitis und Gingivitis. Nahrung, die reich an Kokosfett ist, beschleunigt allgemeine Immunreaktionen, indem sie die entzündungsfördernden Zytokine unterstützt. Am besten, man verwendet auch beim Braten, Kochen und Backen Kokosöl, denn dadurch entstehen keine belastenden Transfette!

### **Gesunde und junge Haut**

Die äußerliche Anwendung von Kokosöl bei Hauterkrankungen ist ebenfalls zu empfehlen, aber nicht nur bei Erkrankungen. Kokosöl macht die Haut nicht nur glatt und weich, es fördert auch die Heilung und schützt gegen Bakterien und andere Krankheitserreger. Auch von Neurodermitis und Schuppenflechte wurden viele Erfolge berichtet, wenn man zum Beispiel dem Kokosöl einige Tropfen Lavendelöl beimischt und aufträgt. Das hemmt den Juckreiz.

Peter Königs schreibt, dass selbst die teuersten Faltencremes meist vor allem aus Wasser bestehen. Wasser habe den Vorteil, schnell in die Haut einzudringen, sie aufquellen zu lassen und so die Falten zu reduzieren und er schreibt: „Doch es

hat den großen Nachteil, die Haut schnell wieder zu verlassen. Dann schrumpft sie, die Falten treten wieder deutlicher hervor, die Prozedur muss wiederholt werden. Wenn die Creme einmal nicht vor allem aus Wasser besteht, dann aus Öl, oft aus ungesättigten Pflanzenölen. Sie haben jedoch den großen Nachteil, unter dem Einfluss von Licht und Luft freie Radikale zu bilden. Die aggressiven freien Radikale führen dazu, dass die Struktur der Haut zerstört wird – sie altert schneller und bildet Falten. So fördern Faltencremes im Lauf der Zeit gerade das, was sie angeblich verhindern.

### **Weniger Falten und schöne Haare**

All diese Nachteile vieler Hautcremes lassen sich durch Verwendung von Kokosfett umgehen, denn es dringt ähnlich schnell wie Wasser in die Haut ein. Im Gegensatz zu Wasser bleibt es jedoch deutlich länger in der Haut, wirkt somit länger gegen Falten. Der größte Vorteil des Kokosfettes liegt jedoch sicherlich darin, dass es die Haut selbst bei langjähriger Anwendung nicht durch Bildung freier Radikaler schädigt.

Ein Anzeichen für die Alterung der Haut sind die sogenannten Leberflecke (Altersflecke). Sie entstehen, wenn freie Radikale ungesättigte Fettsäuren und Eiweiße im Gewebe verändern. Übrigens: Je mehr Leberflecken sich auf der Haut befinden, umso grösser sind auch die Schäden im Körper, die durch freie Radikale verursacht werden (Anmerkung der Redaktion: Was Sie gegen Altersflecke/Leberflecke tun können, haben wir in der Ausgabe Nr. 1/2024 beschrieben).

Kokosfett ist auch zum Abschminken geeignet, es dämmt die Hautalterung ein und neutralisiert Hautreizungen. Außer-

dem kräftigt Kokosfett das Haar, macht es glänzend und beseitigt Schuppen. Es hat sich bewährt, etwas Kokosfett mit Shampoo zu mischen – es dient als hervorragender Conditioner.

### Kokoswasser für die Ausleitung von Quecksilber

Dr. H. Friedrich hielt anlässlich der Tagung zur Humantoxikologie der Umweltakademie Freiburg am 22.11.1997 einen Vortrag über Quecksilber und empfahl Kokoswasser: „Kokoswasser ist in der Lage, mit seinen Fettsäuren Hg (Quecksilber) aus dem Fettgewebe herauszulösen. Im Unterschied zum Alkohol bindet Kokoswasser mit seinen schwefelhaltigen Aminosäuren Quecksilber und verhindert, dass es aufs Neue im Körper umverteilt wird“.

### Einnahme und Dosierung

Wie wird Kokosöl nun am besten eingenommen? Erwachsene mittleren Gewichts sollten täglich 40 Gramm, das sind drei bis vier Esslöffel Kokosöl, zu sich nehmen. Entweder pur, mit einem Stück Dinkelbrot oder -knäcke (am besten aus dem Gluten-armen Urdinkel Oberkulmer Rotkorn), Kastanien-Knäckebrot, Maisbrot (alle glutenfrei). Oder Sie geben

Kokosöl in den Salat, ins Gemüse etc.

Kokosöl kann auch zum „Ölziehen“ in der Mundpflege verwendet werden (nicht ins Waschbecken ausspucken) und natürlich zum Zähneputzen (für ein gesundes Zahnfleisch und gesunde Zähne). Die Möglichkeiten sind nahezu unbegrenzt!

*Günther H. Heepen*

Pödeldorfer Str. 219, 95050 Bamberg

Weiterführende und verwendete Literatur:

*Amen, Dr. Daniel G.:* „Gesundes Gehirn – gesunde Psyche“, Riva-Verlag, München 2021

*Davis, Dr. William:* „Weizenwampe – Warum Weizen dick und krank macht“, Goldmann Verlag, München 2013

*Fischer, Dr. Hartmut:* „Das DMSO-Handbuch – Verborgenes Wissen aus der Natur“, Daniel-Peter-Verlag, Schnaittach 2014

*Heepen, Günther H.:* „Schüßler-Salze – Der Große GU-Ratgeber“, Gräfe und Unzer, München 2008

*Königs, Peter:* „Kokosfett“, VAK Verlag, Kirchzarten 2003

*Königs, Peter:* „Das Kokosbuch – Natürlich heilen und genießen Kokosöl und Co.“, VAK Verlag, Kirchzarten 2011

*Kuhlmann, Wilhelm:* „Naturbelassenes Kokosfett“, Verlag Aktien-Galerie GmbH, Überlingen 2004

*Macedonia, Dr. Manuela:* „Beweg Dich! Wie wir schlauer werden, besser denken und uns vor Demenz schützen“, Brandstätter Verlag, Wien 2019

*Nehls, Dr. Michael:* „Alzheimer ist heilbar“, Heyne Verlag, München 2017

*Perlmutter, Dr. David:* „Dumm wie Brot – Wie Weizen schleichend Ihr Gehirn zerstört“, Mosaik Verlag, München 2014

*Pies, Dr. Josef:* „Alpha-Liponsäure – das Multitalent“, VAK Verlag, Kirchzarten 2016



Erntefrische Kokosnüsse.

### Neu erschienen:



Peter Emmrich

**Die wunderbare Heilkraft der Vital- und Heilpilze**

13 Vital- und Heilpilze

Broschur, 14,8 × 21 cm,  
128 Seiten, 12,80 €

wzgshop.de · Tel. 02133 227867