

Die **Heilkraft** der

Kokosnuss

Bruce Fife



KOPP

Religionen die Kokosnuss als wichtige Quelle von Nahrung und Medizin. Wenn Sie auf den Samoainseln lebten und krank würden oder sich eine Verletzung zuzogen und von traditionellen Heilern behandelt würden, wäre die Kokosnuss unweigerlich Teil der Behandlung. Wenn sie im küstennahen Dschungelgebiet Zentral- und Südamerikas lebten und krank würden, würden die dort ansässigen Heiler Sie mit Kokosnuss wieder gesund machen. Auf den Philippinen wird Kokosöl verwendet, um die Heilung von Verbrennungen, Schnitt- und Schürfwunden zu beschleunigen. Es wird in geschwollene Gelenke und schmerzende Muskeln einmassiert und sogar zur schnelleren Heilung gebrochener Knochen eingesetzt. In Ostafrika gäbe man ihnen eine Tasse Palmkernöl (das dem Kokosöl sehr ähnlich ist) zu trinken. Bei der indigenen Bevölkerung gilt dieses Öl als gesundes Tonikum und als Mittel der Wahl bei jeder Krankheit.

In Indien dient die Kokosnuss in ihren vielfältigen Formen zur Behandlung unterschiedlicher Beschwerden und zur Ernährung des Körpers. Die ayurvedische Medizin kennt die heilenden Eigenschaften des Kokosöls schon seit über 4000 Jahren. Das Öl wird wegen seiner keimtötenden Eigenschaften geschätzt, es wird verbreitet in Verbindung mit Kräutern angewendet. Verschiedene Zubereitungen aus Kokosöl fördern üppiges Haarwachstum und schützen die Haut vor Infektionen und Schäden durch Sonnenbrand. Getrocknete Kokosnuss wird zur Ausscheidung von Parasiten und zur Besserung von Verdauungsbeschwerden eingenommen.

In den Äquatorialgebieten der Welt, wo die Kokospalme im Überfluss wächst, wird die Kokosnuss in der einen oder anderen Form mit erstaunlichem Erfolg zur Behandlung unterschiedlicher gesundheitlicher Probleme eingesetzt. Beispiele sind Amenorrhoe (Ausbleiben der Regelblutung), Asthma, Ausschläge, Blutergüsse, Bluthusten, Bronchitis, Darmentzündung, Erkältung, Fieber, Gelbsucht, Geschwüre, Gesichtsrose, Grippe, Halsentzündung, Krätze, Läusebefall, Lungentuberkulose, Magenschmerzen, Nierensteine, Parasiten, Regelschmerzen, Ohrenscherzen, Ruhr, Schwäche, Schwellungen, Syphilis, Tripper, Tuberkulose, Tumoren, Typhus, Übelkeit, Unterernährung, Verbrennungen, Verstopfung, Wassersucht, Wunden, Zahnfleischentzündung und Zahnschmerzen.

Bevor es akademisch ausgebildete Ärzte gab, kümmerten sich traditionelle Heiler um die Krankheiten der Menschen. Auf den Philippinen heißt ein solcher Heiler *Manghihilot*. Auch wenn die moderne Medizin heute den größten Teil der medizinischen Versorgung auf den Philippinen übernommen hat, sorgen Manghihilots in einigen ländlichen Gebieten noch immer für die Kranken und wirken als Geburtshelfer. Kokosöl bildet die Grundlage der meisten Heilmittel des Manghihilots. Das Öl wird häufig mit Heilpflanzen wie Knoblauch, Ingwer und scharfen Pfefferschoten kombiniert und je nach Bedarf verabreicht. Manghihilots bereiten ihre Arzneien aus frischen Kokosnüssen selbst zu.

Paul Sorse, dessen Geschichte im vorigen Kapitel erzählt wurde, lernte schon als Jugendlicher auf den Philippinen von seinem Vater viel über die heilende Kraft der Kokosnuss; Wissen, das er später nutzte und erweiterte. 50 Jahre lang stellte er Kokosöl her und verwendete es zur Heilung der Kranken und Verletzten, aber auch, um sich selbst und andere, wie er oft sagte, »glücklich, gesund und schön« zu erhalten. Er nannte die

Kokosnuss die Königin der Nahrungsmittel und betrachtete sie als Allheilmittel. Er ermunterte jeden, Kokosöl gegen alle Leiden auszuprobieren. »Es richtet keinen Schaden an, kann aber vielleicht viel nutzen«, sagte er dann. Er behauptete, es sei hilfreich zur Behandlung von Verbrennungen, Sonnenbrand, Blasen, Schnittwunden, Kratzern, Ekzemen, Insektenstichen, Borkenflechte, Hämorrhoiden, Blutergüssen, Erfrierungen, Pickeln, Erkältungen, Nasennebenhöhlen-Infektionen, Asthma, Kopfschmerzen, Arthritis, Rheuma, steifen Gelenken, Bindehautentzündung, Muskelkater, gereiztem Zahnfleisch, Zahnschmerzen, Verstopfung und Falten. Es gebe unendlich viele Verwendungsmöglichkeiten. »Es ist nicht nötig, für jedes Problem ein extra Produkt zu kaufen«, lehrte er, gegen viele könne Kokosöl eingesetzt werden.

Pauls treue Kunden geben Zeugnis von der Wirksamkeit des Öls. Hätte es nicht gewirkt, so wären sie nicht immer wieder gekommen. Paul glaubte, man müsse es nur versuchen, um von seiner Wirkung überzeugt zu werden, eine Ansicht, die ich teile. Nur der Gebrauch belegt seine Wirksamkeit. Geben Sie es auf die Haut und schauen Sie, welche Veränderung es bewirkt. Es kann eine furchtbar trockene, raue Haut innerhalb weniger Wochen zart und geschmeidig machen. Versuchen Sie es und sehen Sie selbst, ob Ihre Haut nicht jünger und gesünder aussieht und sich auch so anfühlt. Ich habe erlebt, wie es Wunder wirkte. Und was es außerhalb des Körpers bewirkt, das bewirkt es auch im Inneren.

Paul Sorses Leben ist ein Beweis für die Wirksamkeit und Sicherheit des Kokosöls. Er trank es, verwendete es in allen Gerichten, die er kochte, und badete praktisch jeden Tag darin, indem er sich von Kopf bis Fuß damit einrieb. Es hat ihm offensichtlich nicht geschadet, er ist schließlich 102 Jahre alt geworden. Es war vermutlich das Geheimnis, das ihn so lange lebendig, gesund und glücklich erhielt.

Die Angstmache vor Kokosöl

Trotz ihrer langen, beachtlichen Geschichte auf der ganzen Welt ist die Kokosnuss in jüngster Zeit ungerechtfertigterweise in Verruf geraten. Insbesondere das Kokosöl wird als Arterien verstopfendes gesättigtes Fett abgestempelt, das gemieden werden sollte. Warum? Die Antwort auf diese Frage ist eine Mischung aus Missverständnis, Vorurteil und Marketing. Wegen der schlechten Publicity, die gesättigte Fette in der Vergangenheit bekamen, herrscht verbreitet Verwirrung über Kokosöl und Gesundheit.

Parkinson-Krankheit

Zurzeit versorge ich meinen 85-jährigen Vater, der an mehreren Krankheiten leidet, darunter auch Demenz, Symptome von Parkinson und Lymphkrebs. Er zeigte definitiv alle Anzeichen von Parkinson, aber die Ärzte stellten diese

Diagnose nicht, weil die Symptome bei ihm aufgetreten waren, bevor wir ihn dazu brachten, den Arzt aufzusuchen. Als ich dem Arzt von seinem Schütteln, schlurfendem Gang, Maskengesicht und gebückter Haltung berichtete und ihm erzählte, dass all dies durch natives Kokosöl verschwunden war, sah er mich ungläubig an. Er sagte, es hätte niemals Parkinson sein können, weil die Krankheit sich nicht auf diese Weise zurückbilde. Mein Vater weiß, dass das Schütteln zurückkommt, wenn er sein Kokosöl nicht einnimmt. Was soll ich sagen?

Donna

Prostata

Bei mir besteht seit Jahrzehnten eine gutartige Prostatavergrößerung. Vor sieben oder acht Jahren hatte ich solche Schwierigkeiten beim Wasserlassen, dass ich meinen Arzt um ein Medikament bat. Das habe ich dann einige Jahre lang eingenommen und meine Nase war ständig verstopft. Manchmal versuchte ich es ohne die Medizin, und meine Nase wurde frei! Dann las ich im Internet, dass Atembeschwerden zu den Nebenwirkungen dieses Medikaments zählen. Also wechselte ich zu Sägepalmenextrakt, der anscheinend genauso gut wirkte wie die Medizin (Proscar).

Ich fand heraus, dass die Zusammensetzung der Fettsäuren im Extrakt aus Sägepalmsamen ähnlich ist wie beim Kokosöl, zumindest gibt es einige Gemeinsamkeiten. Also gab ich das Sägepalmöl auf (das hier in Finnland sehr teuer ist) und verlasse mich jetzt schon seit rund drei Jahren allein auf Kokosöl. Keine Probleme beim Wasserlassen!

likka

Seit über 30 Jahren stehen gesättigte Fette im Visier, weil sie die Cholesterinwerte erhöhen können. Die volle Wucht dieser Attacken richtete sich gegen das Kokosöl, das hochgradig gesättigt ist. Mitte der 1980er-Jahre finanzierte die Sojabohnen-Industrie eine riesige Medienkampagne, um die Öffentlichkeit über die Vorzüge des Sojaöls und die Gefahren gesättigter Fette und des Kokosöls »aufzuklären«. In guter Absicht, aber irregeleitet, schlossen sich Verbraucherverbände wie das *Center for Science in the Public Interest* (CSPI, Zentrum für Wissenschaft im Interesse der Öffentlichkeit) der Attacke an. Gemeinsam gelang es, alle gesättigten Fette und ganz besonders das Kokosöl zu verteufeln. Es war die CSPI, die in Bezug auf das Kokosöl den Begriff »Arterien verstopfendes Fett« prägte.

Was die Öffentlichkeit – und fairerweise muss man zugeben, auch die CSPI – damals nicht wusste, war, dass es viele unterschiedliche Arten gesättigter Fette gibt, genauso, wie es auch viele unterschiedliche Arten von mehrfach ungesättigten Fetten gibt. Jedes Fett

wirkt anders auf den Körper. Einige gesättigte Fette erhöhen den Cholesterinspiegel im Blut, andere nicht. Kokosöl beeinflusst den Cholesterinwert nicht negativ. Dieses Faktum wurde in dem Feldzug, den die Pflanzenölindustrie gegen gesättigte Fette führte, nie erwähnt. Die Menschen hielten sämtliche Quellen gesättigten Fetts für schädlich. Und schon bald war alle Welt überzeugt, Kokosöl verursache Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Selbst medizinische Fachleute waren verwirrt. Verschiedene Forscher, die über die Kokosnuss Bescheid wussten, meldeten sich schließlich zu Wort, um die Dinge gerade zu rücken, aber da hatte sich die Meinung, Kokosöl verursache Herz-Kreislauf-Erkrankungen, schon so weit durchgesetzt, dass niemand mehr zuhörte. Tatsächlich wurden diese Forscher sogar lächerlich gemacht und dafür kritisiert, dass sie das Kokosöl verteidigten. Also gaben sie nach und hielten den Mund. Lebensmittelhersteller, die die Angst der Verbraucher vor gesättigten Fetten spürten, verbannten Kokosöl aus ihren Produkten. Anfang der 1990er-Jahre war es aus der Ernährung in Amerika und vielen anderen Ländern auf der Welt praktisch verschwunden. Selbst in Regionen, in denen Kokospalmen wachsen, wie auf den Philippinen, mied man das Kokosöl.

Die Wahrheit über Kokosöl blieb in medizinischen Fachzeitschriften versteckt, die nur selten gelesen und noch seltener verstanden werden. Viele Wissenschaftler, die das Potenzial des Kokosöls für Ernährung und medizinische Zwecke kannten, setzten ihre Forschung fort. Während man der Öffentlichkeit von den Gefahren des Kokosöls erzählte, wendeten es Mediziner aktiv bei ihren Patienten an. Kokosöl wurde und wird noch immer bei künstlicher Ernährung und in intravenös verabreichten Lösungen zur Behandlung von todkranken Patienten verwendet. Es ist in rezeptfreien Mitteln enthalten und wird Lebensmitteln zugesetzt, um sie vor dem Verderben zu schützen. Es findet sich in Nahrungsprodukten wie beispielsweise Pulvern zur Herstellung von Sportgetränken und in Energieriegeln. Das ist allerdings nur wenigen bewusst. Oft werden Begriffe wie MCT (d. h. medium-chain triglyceride, mittelkettige Triglyceride oder auch fraktioniertes Kokosöl), Kapryl- oder Laurinsäure (die angeblich die Arterien verstopfenden Fette im Kokosöl) verwendet, um zu verbergen, dass das Produkt eine Form von Kokosöl enthielt.

Traditionelle Weisheit

Öl, Fleisch, Milch und andere Produkte aus der Kokosnuss sind seit Generationen Grundnahrungsmittel für die Bevölkerung von Inseln im asiatischen und pazifischen Raum. In den letzten Jahrzehnten haben die Menschen in den Regionen, in denen Kokospalmen wachsen, Ernährung und Lebensstil vom Westen übernommen, mit der Folge, dass lang gehegte Überzeugungen und Traditionen verschwinden. In dem Maße, wie industriell verarbeitete Lebensmittel leichter verfügbar werden, nimmt die Beliebtheit der traditionellen Nahrungsmittel ab. Wie alle anderen, so wurden auch die Menschen in diesen Regionen von den falschen Vorstellungen über die Kokosnuss und insbesondere das

Kokosöl beeinflusst. Da man es für ein »die Arterien verstopfendes« gesättigtes Fett hielt, ging der Verzehr und Gebrauch von Kokosöl drastisch zurück. Stattdessen aßen die Menschen Margarine, Backfett und industriell verarbeitete Pflanzenöle. Gesundheitliche Probleme wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Fettleibigkeit, die man noch vor wenigen Jahrzehnten, als die Kokosnuss in allgemeinem Gebrauch war, kaum kannte, sind jetzt an der Tagesordnung. Das gilt besonders für städtische Gebiete, wo die Menschen besser ausgebildet und stärker vom Westen beeinflusst sind. Die jüngere Generation hat die traditionelle Verwendung der Kokosnuss gar nicht kennengelernt und weiß sehr wenig darüber.

Zum Glück nutzen die Menschen in vielen ländlichen Gebieten die Kokosnuss noch genauso wie ihre Eltern und Großeltern. Das gilt vor allem für die Armen, die sich die teureren importierten Öle nicht leisten können. Sie erfreuen sich noch heute der Vorzüge des Kokosöls und führen die Tradition ihrer Vorfahren fort.

In dem Maße, wie die Vorzüge der Kokosnuss für Ernährung und Medizin bekannter werden, wird die Verwendung der Kokosnuss den Weg in immer mehr Haushalte finden. Menschen aller Gesellschaftsschichten und aller Erdteile werden davon profitieren.

Aktivkohle aus den Schalen der Kokosnuss

Die harte Schale der Kokosnuss lässt sich vielfach verwenden. Sie dient als Wasserbehälter, Servierschale, Teller, Löffel, Raumschmuck und als Brennstoff in der Küche. Sehr nützlich erweist sie sich als Filter. Beim Verbrennen der Kokosnussschale entsteht eine Holzkohle mit vielen kleinen Löchern, die Gerüche, Giftstoffe und Chemikalien aufnehmen können. Aktivkohle aus Kokosnussschalen ist ein äußerst wirksames Absorptionsmittel, sie wird in Gasmasken, Wasserfiltern und sogar als Medizin verwendet.

Die Kokosnussschale wird dadurch aktiviert, dass sich in der Holzkohle viele mikroskopisch kleine Poren bilden. Dies wird unter anderem dadurch erreicht, dass die Kokosnussschale in einem speziellen Brenner oder Ofen mehrere Stunden lang auf 900 bis 1200 Grad Celsius erhitzt und Dampf hindurchgeleitet wird. Dieses Verfahren beseitigt Kohlenwasserstoffe und andere flüchtige Substanzen, sodass ein komplexes Netzwerk aus Kapillaren und Rissen entsteht. Der Kohlenstoff wird dann zu einem Granulat zerstoßen.

Verunreinigungen und Giftstoffe werden in diese Poren absorbiert und eingeschlossen. Aktivkohle wird in vielen Produkten verwendet, von Zigarettenfiltern bis zu Schadstofffiltergeräten. In Apotheken und Drogerien ist sie als rezeptfreies Entgiftungsmittel erhältlich. Aktivkohle bindet Giftstoffe im Verdauungstrakt. Aktivkohle ist wirksamer und leichter anzuwenden als Brechwurzelsirup, der häufig bei versehentlicher Vergiftung empfohlen wird und Erbrechen auslöst. Aktivkohle ist in Krankenhäusern das Mittel der Wahl