

Wertvolles aus der Natur Das Kokosfett/Kokosöl



**Herta-Maria
Oberrauch
2017**

Vielen Dank für ihr Interesse an diesem Heft, freut mich sehr !

Ich arbeite laufend an Verbesserungen und Ergänzungen meiner vielen Veröffentlichungen. "Fertig !" gibt es nicht. Gerne dürfen sie mir Ergänzungswünsche senden oder mich auf Fehler (auch Tippfehler) aufmerksam machen. :-)

info@hinterauer.info

Herta-Maria Oberrauch

Kokosfett/Kokosöl

HERSTELLUNGSVERFAHREN

Das Kokosfett/Kokosöl wird durch Kaltpressung der Kopra gewonnen.

Dieses schonende Verfahren sorgt für den Erhalt wertvoller Begleitstoffen und der essentiellen Fettsäuren.

Zuerst wird von der Kokosnuss der Kokospalme das **Fruchtfleisch (=Kopra)** zerkleinert. Dieses frische Fruchtfleisch enthält ca.45% Wasser. Durch das anschließende Trocknen sinkt der Wassergehalt auf ca. 5 Prozent und der Fettgehalt steigt auf bis zu 70 Prozent an. Anschließend wird die Kopra zur Pressung in die Ölmühle gebracht. Dort wird das Kokosfett/Kokosöl gewonnen. Der Pressrest der hauptsächlich aus Zucker, Mineralien und Eiweiß besteht, dient als wertvolles Tierfutter und wird mittlerweile auch für den menschlichen Verzehr angeboten.

Das Öl kann bis zu zwei Jahre gekühlt gelagert werden.

Kaltpressung

Bei der Kaltpressung wird das Fruchtfleisch in einem einzigen Arbeitsgang schonend und ohne Hitze gepresst. Dabei werden keine organischen Lösungsmittel verwendet und das Öl bleibt chemisch unverändert. Durch diesen Vorgang bleiben wichtige Fettbegleitstoffe erhalten. Anschließend kann eine Filtration erfolgen.

Der Verbraucher erkennt ein kaltgepresstes Öl, wenn es mit "kaltgepresst" oder "nativ" gekennzeichnet ist, fehlen diese Angaben ist das Öl gegebenenfalls desodoriert oder raffiniert und somit nicht mehr naturbelassen.

CHARAKTERISIERUNG

Das Kokosfett/Kokosöl hat eine weiße Färbung. Das native Kokosöl riecht intensiv nach Kokos, hingegen das desodorierte schmeckt neutral mit kaum vorhandenem Duft nach Kokos. Desodoriertes Kokosöl wird überall dort verwendet wo die positiven Eigenschaften des Öls gewünscht sind, aber nicht der Duft nach Kokos, daher auch häufig für kosmetische Anwendungen.

Botanik

Die **Kokosnusspalme** (=Cocos nucifera) ist ein tropisches immergrünes Palmengewächs und wird schon seit 3000 Jahren angebaut. Sie ist die einzige Art dieser Gattung. Sie können eine Höhe von ca. 25 Metern erreichen. Der Stamm ist hingegen eher dünn und der Durchmesser beträgt 20-30cm, an der Basis 40-50cm. Die äußerste Schicht besitzt sogenannte dichtfasrige Leitbündel, die den Stamm stabilisieren. Die gefiederten Blätter sind in verschiedene Blattsegmente aufgeteilt und haben eine Länge von bis zu 7 Metern. Die Breite beträgt 1 Meter. Durch diesen Aufbau verträgt die Palme starke Winde und Stürme meist ohne Schaden.



Die **Früchte** sind das ganze Jahr über verfügbar. Sie wachsen in verschiedenen Entwicklungsstadien und liefern ständig reife Kokosnüsse. Diese

Fürchte gehören nicht wie vermutet zu den Nüssen, sondern zu den Steinfrüchten. Die Palmen fruchten bei optimalen Verhältnissen ca. 20-70 Jahre. Sie gedeiht vor allem auf sandigen Lehmen, lockeren, nährstoffreichen Böden an Flussmündungen und in Küstenregionen. Die Kokosnusspalme stellt hohe Wärmeansprüche und verträgt keinen Frost. Sie gedeiht nur in feuchtwarmen Klimazonen und bevorzugt eine Temperatur von mindestens 27°C.

Die **Kokosnuss** ist die Frucht der Palme und gehört zu den Steinfrüchten. Der eigentliche Samen ist umhüllt von einer dicken Faserschicht, einer ledrigen Außenschicht und zusätzlich **einer dicken Schale**.



Die Frucht kann eine Länge von bis zu 30cm erreichen und wiegt zwischen 1000 und 2500 Gramm. Auf der unteren Seite befinden sich die 3 Keimlöcher und nur aus einem wird ein Keimling wachsen. Die anderen inaktiven Löcher verhärten sich. Das weiche Keimloch kann zur Gewinnung von Kokoswasser geöffnet werden.

Aus der **Kopra** wird das Öl gewonnen. Im hohlen Kern befindet sich das 1-2 cm dicke aromatisch schmeckende Fruchtfleisch. Dieses kann roh verzehrt werden. In vielen Ländern ist das Fruchtfleisch eine wichtige Nahrungsquelle. Es sind

Kokosfett/Kokosöl - Wertvolles aus der Natur

viele wertvolle Inhaltsstoffe wie Calcium, Magnesium, Vitamine, Ballaststoffe und Kalium enthalten.

Herkunft

Zu den wichtigsten Anbauländern gehören die Philippinen, Indien und Indonesien. Dort wird der Großteil der Früchte selbst verbraucht. Die Kopro hat in den letzten Jahrzehnten immer mehr an Bedeutung gewonnen. So hat sich seit 1980 die Kokosproduktion verdoppelt. Die Kokospalme deckt 8 Prozent des Weltpflanzenölbedarfs ab und wird auch anderswertig vielfältig genutzt.



ARTEN DES KOKOSFETT/KOKOSÖL

Die beiden Arten werden durch die Herstellungsart klassifiziert - es gibt also das native und das desodorierte Kokosfett/Kokosöl.

Kokosfett/Kokosöl nativ

Hier kommen keine zusätzlichen Stoffe zum Einsatz. Das Fruchtfleisch wird direkt und schonend kalt gepresst. Ernährungsphysiologisch ist dieses gewonnene Öl sehr hochwertig. Es schmeckt auch feiner und behält seinen Kokosduft.

Kokosfett/Kokosöl desodoriert

Dem Kokosfett/Kokosöl werden durch Wasserdampfdesodorierung geschmacksintensive Stoffe entzogen. Diese Maßnahme sorgt für einen neutralen Geschmack und Geruch, weshalb es auch gerne zum Backen, Kochen und Braten eingesetzt wird.

Kokosfett/Kokosöl raffiniert / gehärtet

Dies ist eine stark verarbeitete und somit veränderte Form welche heute für die Ernährung nicht mehr verwendet werden sollte.

Kokosfett oder Kokosöl?

Es handelt sich um ein und dasselbe !

Es kommt lediglich auf die Temperatur an, ob das Öl fest oder flüssig ist. Bei kühler bis normaler europäischer Temperatur hat das Fett einen festen Aggregatzustand und eine weißliche Farbe. Ab ca. 22 Grad beginnt das Fett teilweise zu schmelzen, bei höheren Temperaturen (ab ca. 26 Grad) schmilzt das Fett vollständig zu Öl und erhält somit seine flüssige und fast transparente Konsistenz. Im Süden, also auch in den Herkunftsländern, wird es daher meist Kokosöl genannt und im Norden Kokosfett.

WIRKUNGSSPEKTRUM

Hier ein kleiner Einblick in die Welt einiger interessanter Inhaltsstoffe des Kokosfett/Kokosöl und deren Wirkung. Mit diesem Wissen, erhalten wir auch einen besseres Verständnis für das Wirkungsspektrum des Kokosfett/Kokosöl.

Das Kokosfett/Kokosöl besteht überwiegend aus Triglyceriden. Diese enthalten gesättigte Fettsäurereste wie Myristin-, Palmitin-, Stearin-, Capryl-, Laurin- und Caprinsäure. Des weiteren enthalten als Fettsäurerest, ist die einfach ungesättigte Ölsäure. Weitere wichtige Inhaltstoffe sind Vitamin E, Vitamin C, Magnesium, Calcium, Kalium, Natrium, Kupfer, Eisen, Phosphor, Aminosäuren und Lactone.

INHALTSTOFFE

Myristinsäure 13-19%, Palmitinsäure 8-11%, Stearinsäure 1-3%, Caprylsäure 5-9%, Laurinsäure 44-52%, Caprinsäure 6-10%, Ölsäure 5-8%, Linolsäure 0-1%;

Myristinsäure gehört zu den gesättigten Fettsäuren und ist nicht essentiell. Sie ist in den meisten pflanzlichen und tierischen Fetten enthalten. In geringen Mengen auch im Kokosfett, Babassuöl, Palmkernöl, sowie im Butterfett. In höherer Konzentration kommt es in der Muskatnussbutter vor, deshalb der Name Myristinsäure. Muskatnuss heißt auf lateinisch *Myristica fragrans*. Im tierischen Fett ist sie vor allem in Milchprodukten vertreten. Myristinsäure wird zur Herstellung von Seifen und Fettalkoholen verwendet. Eine zu hohe Dosis kann den Cholesterin und das Herz-Kreislaufsystem negativ beeinflussen.

Palmitinsäure ist eine gesättigte organische Säure und wird zu den gesättigten Fettsäuren gezählt. Palmitate sind die Salze und Ester der Palmitinsäure. Überflüssige Kohlenhydrate werden in Energiereserven umgewandelt. Im Menschlichen Körper macht Palmitinsäure ca. 20%-30% vom Depotfett aus. In hoher Konzentration kommt sie auch in der Muttermilch vor. Palmitinsäure kommt neben dem Schwarzkümmelöl in vielen tierischen und pflanzlichen Fetten vor. Diese sind Rinderfett, Avocadoöl, Kakaobutter und Palmöl.

Stearinsäure gehört zu den gesättigten Fettsäuren und ist für den Menschen nicht essentiell. Diese Fettsäure wird in der Lebensmittel- und Arzneimittelindustrie als Zusatzstoff verwendet. In div. Kosmetika wie Rasierschaum oder in Reinigungsmittel ist der Inhaltstoff zu finden. Die Stearinkerzen werden ebenfalls aus Stearinsäure hergestellt. Die gesättigte Fettsäure wird durch Verseifung aus tierischen und pflanzlichen Fetten gewonnen. Stearinsäure ist auch in Haselnüssen und Kakaobutter enthalten.

Caprylsäure ist eine gesättigte Fettsäure und kommt überwiegend im Fett/Öl der Kokosnuss vor. Ebenso in Ziegenbutter, Milch, Palmöl, Fleischprodukten, Käse und Meeresfrüchte. Caprylsäure wird medizinisch gegen Pilzinfektionen und einige Bakterienstämme eingesetzt. Sie findet auch in der Herstellung von Seifen, natürlichen Insektiziden, Fungiziden und antiseptische Arzneimittel Verwendung. Caprylsäure ist als Insektenspray erhältlich und gilt als Naturprodukt.

Laurinsäure ist eine gesättigte Fett- und Carbonsäure. Sie ist ein weißer Feststoff, der bei 44°C schmilzt. Neben dem Kokosfett/Kokosöl ist sie im Palmkernöl und in den Früchten des Lorbeer (*Laurus nobilis*) enthalten. Laurinsäure dient nicht nur als Zeckenschutzmittel, sondern ist allgemein ein Mittel gegen Parasiten. Es wirkt sich auf die Produktion von HDL-Cholesterin, also dem guten Cholesterin positiv aus. Laurinsäure schützt die Gefäße vor Fettablagerungen und kann so Gefäßverkalkung vorbeugen. In der Kosmetikindustrie wird es für die Herstellung von Seifen verwendet.

Caprinsäure ist eine gesättigte Fettsäure und ein weißer Feststoff der knapp oberhalb der Raumtemperatur schmilzt. Sie kommt in verschiedenen Pflanzenölen vor, neben dem Kokosfett/Kokosöl in Palmöl, Fett und Ziegenmilch. Aus den genannten Fetten wird die Säure industriell gewonnen. Caprinsäure kommt in verschiedenen Kosmetika vor.

Linolsäure gehört zu den zweifach ungesättigten Fettsäuren mit 18 Kohlenstoffatomen. Sie gehört zu den Omega-6-Fettsäuren und ist ein essentieller Nährstoff. Da die lebensnotwendige Säure vom Körper nicht selbst hergestellt werden kann, muss sie mit der Nahrung zugeführt werden. Sie befindet sich in pflanzlichen, sowie in tierischen Fetten. Außer dem Kokosfett/Kokosöl haben Hanf-, Distel- und das Traubenkernöl den höchsten Gehalt an Linolsäure. Aber auch im Kürbis-, Oliven- und Sonnenblumenöl ist sie vertreten. Ebenfalls reich an Linolsäure sind fettreiches Fleisch, Wurst, Nüsse und Margarine. Ca. 7 Gramm sollte die Tagesdosis betragen. Sind wir Stresssituationen ausgesetzt, kann sich der Bedarf an dieser gesunden Omega-6-Fettsäure steigern. Die Linolsäure gehört zu den Fettsäuren mit dem größten Anteil an gesundheitlichen Eigenschaften. Sie ist wichtiger Bestandteil der Haut. Der Inhaltstoff wirkt bei äußerlicher Anwendung entzündungshemmend und kann Mitesser, Altersflecken und Lichtschädigungen reduzieren. Linolsäure wird deshalb häufig in der Kosmetikindustrie eingesetzt. Selbst unsere Haut besteht aus 20% Linolsäure, am meisten befindet sich in unserer Epidermis (äußerste Hautschicht). Bei starker Muskelüberbeanspruchung kann die Säure für Linderung sorgen. Sie macht es möglich das Herz-Kreislaufsystem zu regulieren, indem sie das Herz regelmäßiger schlagen lässt. Auch der Cholesterinspiegel wird positiv beeinflusst. Um fettlösliche Giftstoffe aus dem Körper zu schleusen, unterstützt die Linolsäure, diese zur Haut, Niere, Lunge und Darm zu transportieren, wo sie schlussendlich ausgeschieden werden. Achtung: wenn zu viel Linolsäure bzw. Omega-6-Fettsäuren aufgenommen werden, kann es sein, dass es zur Bildung von Eikosanoide (hormonähnliche Substanzen) kommt, die unter anderem entzündliche Vorgänge im Körper begünstigen können. Bei zu wenig Linolsäure, kann der Körper anfälliger für Krankheiten werden. Es kann eine Leber- und Nierenschwäche entstehen oder zu Herzbeschwerden führen. Zu so gravierenden Folgen kommt es aber eher selten.

Ölsäure ist der wichtigste Vertreter der einfach ungesättigten Fettsäuren. Sie gehört zu den Omega-9-Fettsäuren. Die Ölsäure kommt in fast allen natürlichen (pflanzlichen und tierischen) Ölen und Fetten vor. Einen besonderen hohen Anteil an Omega-9-Fettsäuren, besitzen neben dem Kokosfett/Kokosöl, Hanf-, Oliven-, Raps, Avocado-, Schwarzkümmel-, Palm-, Erdnuss- und Sesamöl. Die Ölsäure wirkt sich positiv auf das Herz-Kreislaufsystem aus, indem es den zu

hohen Blutdruck senkt. Außerdem wirkt es auf den Cholesterinspiegel günstig ein. Öle mit einem hohen Anteil an Ölsäure eignen sich bestens als Massageöl. Sie ziehen gut ein, aber nicht zu schnell, dass eine gute Verteilung möglich ist. In Lotions oder Cremes wirkt die Ölsäure sehr sanft und sorgt für ein feuchtes Hautgefühl. In Kombination mit anderen Fettsäuren wird aus der Ölsäure Seife hergestellt. Sie wird auch für die Tensidherstellung verwendet.

Ist Kokosfett/Kokosöl trotz der gesättigten Fettsäuren gesund?

Die Antwort lautet ja!

Aber welche Inhaltsstoffe sollen von gesundheitlichen Nutzen sein? Wo doch gesättigte Fettsäuren in Verdacht stehen, Herz-Kreislauf-Erkrankungen zu erhöhen. Paradox? Kokosfett/Kokosöl weist mit seinen Fettsäuren eine Besonderheit auf. Fettsäuren bestehen aus einer Kette von Kohlenstoffatomen. Beim Kokosfett/Kokosöl sind Ca. 2/3 der gesättigten Fettsäuren kurz, deshalb werden sie mittelkettige Triglyceride (MCT) genannt. Diese sollen sich gesundheitlich von langkettigen Fettsäuren deutlich unterscheiden.

Weitere wertvolle Inhaltsstoffe

Neben Ballaststoffen, Zucker, Eiweiß und Wasser enthält Kokosfett/Kokosöl bedeutende Bestandteile wie:

Vitamin C stärkt unser Immunsystem und wirkt als starkes Antioxidans, was ausschlaggebend für den Zellschutz ist. Die Kollagenbildung wird durch Vitamin C angeregt und sorgt für schönere und glattere Haut. Außerdem ermöglicht es die Verwertung von Eisen aus der Nahrung.

Vitamin E ist unter anderem für den Erhalt einer gesunden Fließeigenschaft des Blutes zuständig. Viele Pflanzenöle, wie Hanf-, Oliven-, Weizenkeim-, rotes Palmöl, Weizenkeim- und Sanddornfruchtfleischöl enthalten das Vitamin.

Magnesium sorgt für die Erhaltung des Energiestoffwechsel, sowie die Nerven- und Muskelfunktionen.

Calcium ist essentiell und wird über die Nahrung aufgenommen. Es kommt in unserem Körper vor allem in Zähnen und Knochen vor. Seine Hauptaufgabe ist es im Körper Hartgewebe zu bilden. Deshalb ist er unabdingbar bei der Entwicklung und Wachstum von Zähnen und Knochen. Calcium wird auch im Blutplasma benötigt und hat dort verschiedene Aufgaben. Je nach Bedarf wird das Calcium aus den Knochen abgegeben. Es ist ein wichtiger Mineralstoff für Babys, Kinder und ältere Menschen. Calcium spielt eine wichtige Rolle bei der Muskelarbeit, Blutgerinnung, beim Herzrhythmus und verschiedenen Stoffwechselfvorgängen

Kalium ist ebenso ein essentieller Mineralstoff der über die Nahrung aufgenommen wird. Es ist an den physiologischen Prozessen aller Zellen beteiligt. Kalium hat große Bedeutung bei der Regulation des Blutdrucks. Es hat blutdrucksenkende Eigenschaften und reduziert das Risiko für Schlaganfälle. Außerdem spielt Kalium eine wichtige Rolle beim Knochenstoffwechsel und ist bei der Steuerung der Muskeltätigkeit mitverantwortlich.

Natrium spielt eine bedeutende Rolle bei der Regulation des Wasserhaushaltes im menschlichen Körper. Damit unsere Kreislauf einwandfrei funktionieren kann und das Gewebe nicht austrocknet, brauchen wir ausreichend Wasser im Extrazellularraum. Natrium ist auch wichtig für die Weiterleitung von Nervenimpulsen, den Herzrhythmus und die Muskelarbeit.

Kupfer ist ein lebensnotwendiges Spurenelement, dass dem Körper zugeführt werden muss. Es spielt eine wichtige Rolle bei der Bildung der roten Blutkörperchen, stärkt das Abwehrsystem und unterstützt die Wundheilung. Kupfer wird für die Aufnahme von Eisen benötigt. Das Spurenelement wird überwiegend im Skelett eingelagert, geringere Mengen befinden sie in den Organen, den Muskeln und im Gehirn. Überhöhte Zufuhren von Kupfer werden von der Leber reguliert und ausgeschieden.

Eisen ist ein essentielles Spurenelement und wird mit der Nahrung aufgenommen. Es ist wichtig für viele Stoffwechselprozesse im Körper, vor allem für den Sauerstofftransport im Blut. Fast jede Körperzelle braucht Eisen für den Energiehaushalt. Ein Mangel an Eisen verursacht Einschränkungen der Leistungsfähigkeit in weiterer Folge kann es zur Blutarmut kommen.

Phosphor ist ein wichtiger und essentieller Mineralstoff, der über die Nahrung in Form von Phosphat aufgenommen wird. Er ist Bestandteil der DNA- und RNA-Moleküle, der Trägersubstanz der Erbinformation aller Lebewesen. Zusammen mit Kalzium sorgt Phosphor für die Festigkeit von Knochen und Zähnen. Phosphor hat viele Funktionen im Körper. Er spielt eine Rolle beim Aufbau der Zellwände und ist an der Mineralisation der Knochensubstanz beteiligt. Zudem gleicht er den Säure-Basen-Haushalt aus und hilft dabei den pH-Wert im Blut zu stabilisieren.

Aminosäuren haben für die Ernährung eine wichtige Bedeutung. Der Bedarf an essentiellen Aminosäuren werden durch pflanzliche sowie tierische Proteine gedeckt. Sie werden auch als Zusatz in Lebensmittel verwendet, insbesondere als Geschmacksverstärker oder Süßstoff. In der Medizin dienen die Aminosäuren bei Mangel an Neurotransmittern, bei Herz-Kreislauf- und Bronchialerkrankungen. Die Aminosäuren sind sehr wichtig für das Immunsystem, sie bilden die weißen Blutkörperchen und unterstützen bei der Immunabwehr. Genügend Aminosäuren sorgen für einen ausgewogenen Schlaf und eine ausgeglichene Psyche. Durch kontrollierte Einnahme von Aminosäuren kann der Cholesterin- und Blutzuckerspiegel günstig beeinflusst werden. Beim Sport sind sie nicht nur Energielieferant, sie verbrennen Fett und sind für den Muskelaufbau zuständig. In der Kosmetikindustrie sind sie Inhaltsstoff in Shampoos und Hautpflegemittel.

Lactone kommen in verschiedenen Obstsorten vor, wie Aprikose, Erdbeere, Mango, Pfirsich und Ananas. In Nektarinen, Aprikosen und Pfirsichen sind eine Vielzahl von Lactonen enthalten die kokosartig, fruchtig oder fruchtig-fettig

Kokosfett/Kokosöl - Wertvolles aus der Natur

riechen können. Lactone sind wichtiger Aromastoff im Milchfett sowie in der Butter. In Naturstoffen sind sie in Form von Riechstoffen wie Cumarin, Exaltoid (Angelikawurzel) oder das Ambrettolid (Moschus) anzutreffen. Sie werden auch als Arzneimittel z.B. in Herzmedikamenten verwendet.

WIE WIRKT KOKOSFETT/KOKOSÖL ?

In den letzten Jahren wurde das Wirkungsspektrum des Öls genauer erforscht. Es gibt zahlreiche Studien die belegen, dass Kokosfett/Kokosöl viele Bereiche des menschlichen Körper positiv beeinflussen.

Die Inhaltsstoffe machen das Kokosfett/Kokosöl einzigartig. Es ist nicht nur antibakteriell sondern durch die vielen Aminosäuren, Vitamine und Spurenelemente ist es in der Lage körperliche Beschwerden, sowie nachweislich degenerative Krankheiten des Nervensystems zu lindern.

Laurinsäure ist in großen Mengen enthalten und trägt zur Gesundheit bei. Sie hilft dem Körper im Kampf gegen Bakterien, Viren, Hefen und Pilze. Bei bestimmten Viren löst die Laurinsäure die Fettbestandteile der Hülle auf und inaktiviert so den Virus.

Haare

Kokosfett/Kokosöl spendet dem Haar Feuchtigkeit und macht es geschmeidig. Deshalb ist es gut geeignet für trockene, stumpfe und spröde Haare. Die enthaltenen Vitamine und Mineralien stärken das Haar von innen heraus und können so Schäden reparieren und die Haarstruktur neu aufbauen. Bei regelmäßiger Anwendung hilft Kokosfett/Kokosöl gegen Schuppen. Es pflegt die Kopfhaut, stimuliert die Haarwurzeln, wobei das Haarwachstum angeregt wird. Bei nicht erblich bedingtem Haarausfall, kann das Kokosfett/Kokosöl dagegen vorbeugen.

Haut

Durch die wertvollen Inhaltsstoffe, die auch sehr feuchtigkeitsspenden sind, wird die Haut auf natürliche Art gestrafft und revitalisiert. Kokosfett/Kokosöl vermag es entzündliche Prozesse der Haut zu lindern. Somit dient es nicht nur als Kosmetikmittel zur Gesichtspflege, sondern umfasst gesundheitliche Aspekte.

Vorbeugung von Gesichtsfalten und Pigmentstörungen

Kokosfett/Kokosöl versorgt die Haut mit wertvollen Vitaminen, Mineralien und Antioxidantien. Also mit Nährstoffen, die sie benötigt, um möglichst lange glatt und schön zu bleiben. Auch die bereits vorhandenen Falten werden durch die Laurinsäure weniger sichtbar. Pigmentstörungen werden bei der regelmäßigen Anwendung deutlich blasser. Somit sorgt das Öl nicht nur für eine geschmeidige, straffere Haut, sondern Kokosfett/Kokosöl beeinflusst zugleich das äußere Erscheinungsbild.

Gegen Akne und Pickel

Seine antibakterielle Wirkung ist ein wertvolles Mittel gegen entzündliche Hauterkrankung wie Akne oder Pickel. Sorgfältig angewendet, können Pickel rasch verschwinden und neuen Akne-Schüben vorgebeugt werden.

Neurodermitis und Schuppenflechte

In verschiedenen Studien hat sich gezeigt, dass Kokosfett/Kokosöl die Symptome der Neurodermitis und Schuppenflechte lindern kann. Die Kombination antimikrobieller Inhaltsstoffe und feuchtigkeitsspendenden Eigenschaften lässt Entzündungsherde schneller abklingen.

Cellulite und Schwangerschaftsstreifen

Kokosfett/Kokosöl spendet der Haut die nötige Feuchtigkeit und strafft sie. Dies kommt der sogenannten Orangerhaut zu gute, indem sie bei regelmäßiger Anwendung des Öls, weniger Spuren hinterlässt. Bei Schwangerschaftsstreifen ist die Wirkung ähnlich. Durch tägliches Einreiben mit Kokosfett/Kokosöl, können sie sich viel schneller als normal zurückbilden.

Sonnenbrand

Durch die feuchtigkeitsspendende und beruhigende Wirkung können die gereizten Hautstellen schneller abklingen. Es kann bis zu 20% der UV-B Strahlung blockieren. Ist daher als Basis-Sonnenschutz in Mitteleuropäischen Gegenden geeignet. Natürlich gilt, dass direktes Sonnenbaden vermieden wird und der Aufenthalt an der Sonne nicht zu lange sein darf.

Einen konkreten Lichtschutz-Faktor lässt sich daraus aber leider nicht ableiten !

Lippenpflege, Deodorant und Make-up Entferner

Durch die hautpflegenden Eigenschaften wird der Aufbau der Lippenhaut unterstützt. Ein Lippenbalsam aus Kokosfett/Kokosöl ist leicht her zu stellen. Es kann als Basis für eine Lippencreme verwendet werden. Oder das Kokosfett/Kokosöl wird pur aufgetragen. Durch die antivirale Wirkung kann es Herpesbläschen entgegen wirken. Die enthaltenen Vitamine und die Feuchtigkeit lassen trockene, rissige Lippen schneller abheilen oder erst gar nicht entstehen. Seine desinfizierende Wirkung und seine pflegenden Wirkstoffe machen es zu einer natürlichen Achselhautpflege. Unangenehmer Schweißgeruch wird reduziert. Der Duft des Deodorants kann beliebig mit dem Zusetzen eines ätherischen Öls gewählt werden. Als Make-up Entferner löst

das Kokosfett/Kokosöl nicht nur die Schminke und schädliche Bakterien aus dem Gesicht, sondern pflegt und versorgt die Haut zugleich.

Gegen Bakterien, Viren und Ungeziefer - Zecken

Die Laurinsäure im Kokosfett/Kokosöl sorgt dafür, dass die Membran von Bakterien und Viren durchdringt wird und diese zerstört werden. Das Immunsystem wird durch die genannte Hauptfettsäure gestärkt und kann sich gegen Krankheiten besser wehren. Auch Zecken meiden die Laurinsäure. Klinische Untersuchungen haben gezeigt, dass Hautpartien auf die Kokosfett/Kokosöl aufgetragen wurde, von den Tieren gemieden wurden. Und haben sie doch zugebissen, so fielen sie nach kurzer Zeit von selbst wieder ab. Nicht nur für uns Menschen ist es ein gutes Hausmittel gegen Zecken, sondern auch für unsere Vierbeiner die Hunde und Katzen. Ebenso sorgt die Laurinsäure Abhilfe bei Ungeziefer wie Läuse, Milben und Flöhe. Der Geruch der Säure ist es, der die Tiere vertreibt. Wenn schon Eier vorhanden sind, hilft das Öl den unerwünschten Nachwuchs der Parasiten abzutöten.

Halsschmerzen und Erkältung

Mit seiner antibakteriellen und antiviralen Wirkung ist es auch ein Helfer in Erkältungszeiten. Das Kokosfett/Kokosöl kann ganz einfach mit einem Löffel Honig in den Tee gegeben oder pur eingenommen werden.

Zähne

Aufgrund seiner antibakteriellen Wirkung ist das Ölziehen mit Kokosfett/Kokosöl eine gute Methode zur Reinigung der Zähne. Dabei werden Zahnfleischentzündungen und Reizungen gelindert. Außerdem soll es gegen Karies ankämpfen und bei regelmäßiger Anwendung die Zähne weißer machen.

Herz und Cholesterin

Durch die Einnahme von Kokosfett/Kokosöl steigt der Gehalt an HDL-Cholesterin an. Dabei handelt es sich um das gute Cholesterin, dass uns wiederum vor Herz-Kreislaufkrankungen schützt.

Blutzuckerspiegel

Durch die mittelkettigen Fettsäuren reduziert Kokosfett/Kokosöl das Diabetes-Risiko. Die Körperzellen brauchen beim Abbau der mittelkettigen Fettsäuren keine Glukose, sodass die natürliche Insulinproduktion nicht beeinträchtigt wird.

Die regelmäßige Einnahme hilft auch bei schon vorhandener Erkrankung und lindert die Symptome.

Zum Abnehmen

Durch die Einnahme von Kokosfett/Kokosöl kann der Organismus beim Abnehmen unterstützt werden. Es enthält die MCT (=medium-chain-triglycerides) sind Triglyceride, die mittelkettige Fettsäuren enthalten. Diese Triglyceride werden komplett anders verarbeitet, als alle anderen Fette. Sie werden von der Leber ausgeschieden und in Ketone umgewandelt, die dem Körper während der Verdauung Energie liefern. Außerdem werden sie nicht in Form von Fettdepots in den Zellen eingelagert. Kokosfett/Kokosöl ist also eine zuverlässige Energiequelle, die sofort verbrannt und nicht gespeichert wird. Die Wirkung, bzw. das gezielte Abnehmen ist aber nur gegeben, wenn andere Fette durch Kokosfett/Kokosöl ersetzt werden.

Alzheimer-Demenz

Mittlerweile gibt es eine Vielzahl von Studien die die Wirkung gegen Alzheimer-Demenz untersuchen. Dabei wurde unter anderem festgestellt, dass in Ländern, in denen Kokosnüsse konsumiert werden, weniger Alzheimer-Erkrankungen auftreten, als in unseren Breitengraden. Um die Wirkung von Kokosöl gegen Demenzerkrankungen verstehen zu können, ist es vom Vorteil sich über die Entstehung und den Auslöser der Erkrankung zu informieren. In einigen Studien wurde dies genauestens untersucht. In denen zeigte sich, dass das Gehirn eines Menschen mit Alzheimerdemenz kaum noch dazu fähig ist, die bereitgestellte Glukose des Körpers auf zu nehmen. Das führt zu einer Unterversorgung von Energie, sodass Gehirnzellen absterben. Dadurch kommt es zu den typischen Symptomen der Alzheimer-Erkrankung. Auch die Botenstoffe stehen in einem gestörten Verhältnis. Vor allem der Botenstoff Glutamat ist beeinträchtigt, dieses Ungleichgewicht führt ebenso zum absterben von Nervenzellen im Gehirn. Dabei sind die Regionen betroffen, die für das Erinnerungsvermögen und die Orientierung sehr wichtig sind. Zuerst verliert der Betroffene Erinnerungen aus dem Langzeitgedächtnis, später kommen Beeinträchtigungen des Kurzzeitgedächtnis hinzu.

Wie kann Kokosöl helfen?

Normalerweise braucht das Gehirn für die Energiegewinnung Glucose. Forscher vermuten, dass das Gehirn eines an Alzheimer erkrankten Menschen die Glucose nicht verwerten kann, dadurch zu wenig Energie erhält und die

Gedächtnisleistung abnimmt. Somit wurde nach einem anderen Treibstoff für das Gehirn gesucht. Die im Kokosfett/Kokosöl enthaltenen MCT (=medium-chain- triglycerides) sind Triglyceride, die mittelkettige Fettsäuren enthalten. Bei ihrer Verstoffwechslung in der Leber entstehen Ketone, die durch den Blutkreislauf ins Gehirn gelangen. Diese sollen Ersatz für die Glukose sein, um dem Gehirn die nötige Energie zu liefern. Außerdem sind Ketone für das Gehirn einfacher auf zu nehmen, als Glukose. Die Ketone sind quasi ein Ersatz, können aber natürlich mit der Wirkung von Glucose nicht verglichen werden. In diversen Studien wurde festgestellt, dass die Einnahme von MCT die Gedächtnisleistung bei Alzheimerpatienten verbesserten. Leider weisen diese teilweise noch Lücken auf. Da diese Untersuchung nur wenige Patienten umfasste und es sich dabei über einen einzigen Zeitpunkt handelt, lässt sich keine verlässliche Schlussfolgerung ziehen.

Für Hunde, Katzen und Pferde

Das Kokosfett/Kokosöl ist ebenso wie beim Menschen für das Tier eine gesunde Ergänzung zur Ernährung. Es wirkt beim Tier innerlich sowie äußerlich. Allergische Reaktionen auf bestimmte Zusatzmittel in Tiernahrung treten mit Zugabe von Kokosfett/Kokosöl viel seltener auf. Die essentiellen Aminosäuren sorgen für eine weitere Proteinquelle. Das Öl bringt die Darmflora ins Gleichgewicht und verhindert die Ausbreitung von Darmparasiten. Zur äußerlichen Pflege bekommt das Haar bzw. Fell einen schönen Glanz. Zudem wird das Haarwachstum angeregt. Parasiten wie Flöhe, Milben, Läuse und Zecken werden ebenfalls vertrieben bzw. abgetötet.

WO HAT SICH DAS KOKOSFETT/KOKOSÖL BEWÄHRT ?

Durch die Kopra wird das wertvolle Kokosfett/Kokosöl gewonnen, wobei der übrig gebliebene Presskuchen aus Zucker, Eiweiß und Mineralien sich als hervorragendes Viehfutter eignet. Die aus der Kopra gewonnenen, getrockneten Kokosflocken, Pasten und Margarine werden zum kochen verwendet.

Durch die vielen gesättigten Fettsäuren ist das Öl hoch erhitzbar und somit ideal zum Kochen, Backen und Braten. In der Süßwarenindustrie wird das Kokosfett/Kokosöl zur Herstellung von Eiskonfekt verwendet. Ebenso für Eis und Waffelfüllungen. Geröstete Kokoschips eignen sich perfekt zum Knabbern. Kokosblütenzucker oder Sirup zum gesünderen Süßen. Kokosfett/Kokosöl spielt eine bedeutende Rolle bei der Margarineproduktion.

In der Kosmetikindustrie ist Kokosfett/Kokosöl vor allem in Haarshampoos, Sonnenschutzcremes, Massageölen und verschiedenen Cremes und Seifen enthalten. In der Pharmazie dient das Kokosfett/Kokosöl als Salbengrundlage.

Die Kokospalme mit ihren Früchten dient den Bewohnern in tropischen Gegenden als wichtige Nahrungs- und Rohstoffquelle. Ihre Frucht gilt als gehaltvolle Nahrung und als gesundes Getränk. Das Holz ist bestes Baumaterial für ihre Hütten. Die Blätter werden als Dachabdeckung verwendet. Ihre Fasern werden zum Flechten von Hauswänden, Körben, Matten eingesetzt. Die getrockneten Kokoschalen sind nicht nur bestes Brennmaterial, sie werden auch zur Herstellung von Trinkgefäßen, Spielzeug und Musikinstrumente verwendet.

Zusammenfassend im Schlagwort

Insgesamt lieferten Untersuchungen **Hinweise** auf folgende Wirkungen von Kokosfett/Kokosöl, nicht alle sind bislang wissenschaftlich ausreichend belegt:

- antibakteriell und entzündungshemmend
- antidiabetisch, da blutzuckersenkend
- antioxidativ (Fähigkeit zum Abfangen zellschädigender freier Radikale)
- beeinflusst den Cholesterin positiv
- das Immunsystem modulierend
- gegen Würmer und andere Parasiten wirkend
- Herz-Kreislaufregulierend

WIE ANWENDEN ?

Die empfohlene Einsatzmenge beträgt 1 Esslöffel pro Tag. Dieser kann pur oder mit einer beliebigen Nahrung aufgenommen werden. Kokosfett/Kokosöl ist hervorragend morgens im Müsli, aber auch in anderen Speisen und Getränken. Die Gefahr einer Überdosierung besteht nicht, da keine Nebenwirkungen oder Wechselwirkungen bekannt sind.

Anwendung für die Haare

Die Haare sollten zuerst sorgfältig gewaschen werden. Nach gründlichen auswaschen, vorsichtig trocknen und anschließend auskämen, wird eine ca. haselnussgroße Menge Kokosöl in den Händen leicht geschmolzen und mit den Fingerspitzen vorsichtig ins Haar einmassiert. Zur optimalen Wirkung werden die Haare in ein Handtuch eingewickelt. Dadurch erhält das Kokosöl eine höhere Temperatur, bleibt dabei flüssig und kann so in Haare und Kopfhaut einziehen. Je länger die Einwirkzeit umso besser das Ergebnis. Deshalb kann das Handtuch auch über Nacht auf dem Kopf bleiben. Nach der Kokoskur werden die Haare gut ausgewaschen, wie gewohnt getrocknet und frisiert. Das Haar bekommt einen seidigen Glanz und wird geschmeidig.

Schuppen

Wer unter Schuppen leidet sollte das Kokosöl vor der Haarwäsche in die Haare und Kopfhaut einmassieren. Die Einwirkzeit beträgt 30-40 Minuten, danach werden die Haare gründlich ausgewaschen.

Allgemein Haut

Das Kokosfett/Kokosöl kann beliebig auf die Haut aufgetragen werden, denn es kann nicht überdosiert werden und hat keine Nebenwirkungen. Neben den Vitaminen sind es die Mineralstoffe, Spurenelemente, die antimikrobielle Wirkung und die feuchtigkeitsspendende Inhaltstoffe die es zu einem hervorragenden Hautpflegemittel machen. Dabei wird das Kokosöl in den Handflächen verrieben und in die Haut einmassiert. Für das Gesicht, die Arme und Beine reicht jeweils eine haselnussgroße Menge. Für die weiteren Partien können größere Mengen verwendet werden.

Auf der Haut bei entzündlichen Prozessen

Das Kokosfett/Kokosöl muss regelmäßig auf die betroffenen Stellen aufgetragen werden, damit die Entzündungen schneller abklingen können. Die Haut wird dadurch nicht nur gereinigt, sondern sie erhält die nötige Feuchtigkeit, sodass entzündliche Prozesse es in Zukunft schwerer haben zu entstehen.

Gesicht - zur Vorbeugung von Falten

Die betroffene Hautpartie wird mehrmals wöchentlich und über Nacht mit einer kleinen ca. haselnussgroßen Menge einmassiert. Schon nach kurzer Zeit zeigt sich die Wirkung.

Anwendung gegen Zecken

Das Kokosöl wird auf die gefährdeten Körperstellen wie Beine und Arme aufgetragen. Dies sollte gerade in der Zeckensaison regelmäßig erfolgen. Beim Tier wird mit einer ausreichend großen Menge das Fell eingerieben. Zusätzlich kann auch die Haut eingerieben werden. Diese Maßnahme bildet einen sogenannten Schutzmantel der die Zecken abhält ihr Werk zu tun. Bei Flöhen müssen die Stellen in regelmäßigen Abständen und am besten täglich durchgeführt werden, um die Flöhe zuverlässig bekämpfen zu können. Auf bestehende Hautprobleme und Verletzungen durch Parasiten kann das Öl punktuell aufgetragen werden. Zur allgemeinen Parasitenabwehr kann täglich ein Teelöffel Kokosfett/Kokosöl eingenommen oder beim Tier unters Futter gemischt werden.

Ölschlürfen

Diese Maßnahme dient der Vorbeugung von Krankheiten im Mundbereich. Da das Kokosfett/Kokosöl antibakterielle und entzündungshemmende Eigenschaften hat, eignet es sich perfekt zur täglichen Reinigung der Mundhöhle. Dabei wird ein Esslöffel Kokosfett/Kokosöl in den Mund genommen hin und her bewegt und durch die Zähne gezogen. Wichtig ist, dass es mit allen Bereiche des Mundinnenraum in Kontakt kommt. Das Ölziehen bzw. Ölschlürfen sollte 15 Minuten durchgeführt werden. Danach wird es ausgespuckt, die Mundhöhle gründlich gereinigt und mit warmen Wasser ausgespült. Das Kokosöl bindet die schädlichen Bakterien, die sich in unserem Mund befinden. Der richtige Zeitpunkt ist vor dem Zähneputzen. Den in der Nacht sammeln sich eine Vielzahl von Keimen, die unserem Zahnfleisch und den Zähnen schaden können.

Kochen

Das reichhaltige Kokosöl eignet sich bestens für asiatische Gerichte. Es ist ideal in Suppen, Soßen und Currys. Es verleiht den Speisen den exotischen Geschmack, der sich in den Vordergrund drängt. Ebenso kann es zum Schnitzel anbraten, Gemüse andünsten oder im Gulasch verwendet werden. Natürlich für alle anderen Gerichte auch. In vielen Süßspeisen, wie Eis oder cremige Desserts, sorgt das Kokosfett/Kokosöl für einen exzellenten Geschmack. Shmoothies oder Fruchtsäfte werden gerne mit Kokosöl

aufgepeppt. Zum Backen gehört das Kokosöl einfach dazu. Es kann daher in allen Bereichen der Küche eingesetzt werden. Seine gesättigten Fettsäuren sorgen dafür, dass es hoch erhitzt werden kann. Wenn viele andere Fette wie z.B. Butter durch Kokosöl ersetzt werden, tun wir nicht nur für unser Wohlbefinden etwas Gutes, sondern gleichzeitig für unsere Figur, da das Öl weniger Kalorien enthält.

REZEPTE

Gesichtsmaske:

Eine wohltuende Gesichtsmaske versorgt die gesamte Gesichtshaut mit wertvollen Nährstoffen und strafft die Haut.

- 1/2 Esslöffel Kokosöl
- 1/2 Esslöffel Mandelöl
- 3 Esslöffel Zucker (Peelingeffekt) oder Meersalz (zusätzliche Mineralstoffe für die Haut)
- beliebiges ätherisches Öl z.B. 2-3 Tropfen Rosengeranium

Die Zutaten mischen, bis eine zähflüssige Masse entsteht und anschließend auf das gesamte Gesicht auftragen. Ca. 15 Minuten ruhen lassen und entspannen. Dann wird die Haut vorsichtig mit lauwarmen Wasser abgewaschen.

Lippenbalsam

- 2 Esslöffel Kokosöl
- 1 Esslöffel Kakaobutter
- 1 Esslöffel Mandelöl
- 2 Esslöffel Bienenwachs
- wenn gewünscht 2-3 Tropfen ätherisches Öl
- kleine Tiegel oder Lippenstiftgehäuse

Die Zutaten Kokosöl, Kakaobutter, Mandelöl, Bienenwachs werden in eine Schüssel gegeben und in einem Wasserbad geschmolzen. Zum Schluss kann ein hautverträgliches ätherisches Öl zugegeben werden. Die Masse wird in Lippenstiftgehäuse oder Tiegel gefüllt. Fertig.

Deodorant

Kokosfett/Kokosöl ist mit seiner enthaltenen Laurinsäure ein geeignetes Produkt gegen Bakterien.

Auch das Backpulver hat diese Funktion. Deshalb eignen sie sich beide hervorragend für die Herstellung eines Deos.

- 3 Teelöffel Kokosöl
- 2 Teelöffel Backpulver
- 2 Teelöffel Maisstärke
- 2-3 Tropfen ätherisches Öl -Wichtig: hautverträglich!!!

Das Backpulver und die Maisstärke werden gleichmäßig vermischt. Nach und nach wird das Kokosöl zugegeben. Rühren bis sich eine cremige Konsistenz bildet.

Zum Schluss können die ätherischen Öle eingearbeitet werden.

Die Masse wird in Cremetiegel abgefüllt.

Fertig.

Karottencremesuppe für 4 Personen

- 750Gramm Karotten
- 50 Gramm Kokosöl
- 200 ml Sahne
- etwas Salz und Pfeffer
- 1 Zwiebel
- 1 Bund Koriander
- 800 ml Brühe

Die Karotten und Zwiebeln werden klein geschnitten und angedünstet. Dann wird mit Pfeffer und Salz gewürzt.

Die Brühe und das Kokosöl zugeben.

Ca. 20 Minuten weich garen lassen. Suppe pürieren und mit Sahne abschmecken.

Mit Korianderblättchen schön anrichten.

Guten Appetit!

Gemüse-Kokos-Curry mit Reis

- 400ml Kokosmilch
- 1 Esslöffel Currypulver
- 5 Esslöffel Kokosöl
- 1 kleine Zucchini
- 1 Karotte
- 1/2 Porree
- 1 Frühlingszwiebel
- 2 getrocknete Chilis
- 1/2 Esslöffel Gemüsebrühe
- 250 Gramm Basmati-Reis

Die Karotte, Zucchini in Stifte schneiden, sowie den Porree und die Frühlingszwiebel in Ringe schneiden. Zwischendurch den Reis kochen. Das Gemüse wird im Kokosöl angebraten. Die Kokosmilch, Gemüsebrühe, Curry und Chilies werden hinzugefügt und auf kleiner Stufe ca. 10 Minuten köcheln lassen. Anschließend wird das Gemüse mit dem frisch gekochten Reis serviert.



Kräftigender Shmoothie für ca. 2 Portionen

- 1 Birne
- 1 Banane
- 1/2 Liter Wasser
- 2 eingeweichte Datteln
- 2 Esslöffel Zitronensaft
- 1 Esslöffel Kokosöl
- 1 Esslöffel gemahlener Leinsamen
- 1 Esslöffel geriebener Ingwer
- 1 Esslöffel Hanföl

Die gesamten Zutaten werden in einem Standmixer püriert.

GESCHICHTE

Bereits seit 4000 Jahren werden Kokospalmen im malaiischen Archipel angebaut. Erst im 19. Jahrhundert bekam sie größere wirtschaftliche Bedeutung, vor allem durch den Anbau von Holländern auf Ceylon (Sri Lanka). Heute werden die Kokospalmen in tropischen Ländern wie Philippinen, Indonesien, Sri Lanka und Süd-Indien -sowie in Afrika und verschiedenen Teilen Südamerikas kultiviert. Sie sind in Küstenbereichen und Flussufern zu finden. Die Ausbreitung erfolgte Großteils über den Menschen. Seefahrer brachten Kokosnüsse bei der Besiedelung der pazifischen Inseln mit. Den amerikanischen Kontinent erreichten sie spät. In Panama dürfte sie möglicherweise selbst angeschwemmt worden sein. Die Kokosnüsse können weite Strecken über das Meer zurück legen und wieder an Land gespült werden um Wurzeln zu schlagen. Einzelne Kokosnüsse sollen sogar Skandinavien erreicht haben, diese waren sogar noch keimfähig.

NEBENWIRKUNGEN

In physiologischer Dosierung sind keine Nebenwirkungen bekannt.

QUELLEN

Wurde tieferes Interesse bei ihnen durch dieses Heft geweckt ?

Dann empfehle ich ihnen eine weitere Vertiefung durch folgende Quellen:

Buchart, Karin - Das große kleine Buch: Hausmittel für innere Ruhe
Das beste aus der Kokosnuss, Natives Biokokosöl und Biokokosmehl, Ulrike Gonder, Systemed Verlag, 2013;
Deutsche Gesellschaft für Ernährung - Empfehlungen für die Nährstoffzufuhr
Die Heilpraktiker-Akademie in 14 Bänden August 2014 von R. Schweitzer und M. Schröder
Dioskurides. Codex Neapolitanus 1988 von Harald Riedl
Elvira Bierbach - Naturheilpraxis heute
Heilende Öle, Pflanzenöle als Nahrungs- und HeilmittelGünter albert Ulmer Verlag Tuningen.
Im Heft erwähnte historische Quellen
Kokosöl, (Nicht nur) fürs Hirn, Ulrike Gonder, Systemed Verlag, 2016;
Kokosöl, Das Geheimnis gesunder Zellen, Bruce Fife, Kopp Verlag, 2012;
Kokosöl, Das kostbare Lebenselixier aus der Natur, Franziska von Au, Heyne Verlag 2015;
Kokosöl, das Wunder-Öl in der täglichen Praxis, Michael Latroudakis., 2014;
Kokosöl, Natürlich Gesund und Schön, Mira Brand, 2015;
Lehrbuch der biologischen Heilmittel: 3 Bände Oktober 2016 von Gerhard Madaus
Lehrbuch Phytotherapie November 2016 von Volker Fintelmann und Kenny Kuchta
Lexikon der pflanzlichen Fette und Öle, 2.Auflage, Sabine Krist, Springer Verlag, 2013.
Mayo Clinic - Gesundheitsbuch
Öle natürlich kaltgepresst, Basiswissen und Rezepte, Marcus Hartmann, Hhädecke-Verlag, 2008.
Ölpflanzen Pflanzenöle, Roth-Kormann, ecomed-Verlag 2000.
Sticher / Heilmann / Zündorf "Hänsel / Sticher Pharmakognose, Phytopharmazie", Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft Stuttgart, 2015
Superfood Kokosnuss: Mit der Kraft der Ketone Nerven, Immunsystem und Stoffwechsel stärken, Jürgen Vormann und Malika Stenger, GU, 2016
Wikipedia, Inhaltsstoffe, Beschreibungen der Pflanzen und Inhaltsstoffe

Bildquelle/Copyright: (c) Michael Hinterauer, Kokos-Titelseite - (c) Jessmine - Fotolia.com, Kokos-Schalen - (c) pummyoohoo - shutterstock, Kokos-Plantage-Strand - (c) Mikhail Nekrasov - Shutterstock, Kokos-Früchte - (c) EvilWata - Shutterstock, Kokos mit Reis - (c) margouillat photo - shutterstock

ÜBER DIE AUTORIN



Herta Maria Oberrauch, geboren 6.5.1978

Ausgebildete DGKS (Diplomierte Gesundheits- und Kranken-Schwester), mit Schwerpunkt Demenz, ehemalige Stationsleiterin einer Demenz-Pflegestation.

6850 Dornbirn
Österreich

Im Auftrag und Copyright:
Michael Hinterauer,
"Stübener Kräutergarten",
Stüben 6,
6850 Dornbirn,
Österreich
0043 699 1020 0992

www.der-bio-shop.info www.hinterauer.info info@hinterauer.info