

PROF. DR. RER. NAT. JÜRGEN VORMANN | MALIKA STENGER

SUPERFOOD KOKOSNUSS

Mit der Kraft der Ketone Nerven,
Immunsystem und Stoffwechsel stärken

RATGEBER GESUNDHEIT

Mit über
70
Kokos-
Rezepten

G|U

THEORIE

Neu entdeckte Kokosnuss 5

GRUNDNAHRUNGSMITTEL KOKOSNUSS 7

Wissenswertes über die Kokosnuss 8

Von Kokospalmen und Kokosnüssen 9

Extra: Nutzen der Kokosnuss 11

Produkte aus der Kokosnuss 12

Herstellung von Kokosöl 13

Kokosöl – gutes oder schlechtes Fett? 16

Stoffwechsel der Fettsäuren 19

Ketogene Diät 20

Extra: Ketogene Ernährung

für Sportler 22

Kokosöl gegen oxidativen Stress 24

Den Darm entgiften mit Kokosöl 26



PRAXIS

MIT KOKOSÖL BESCHWERDEN LINDERN 31

Helfer bei verschiedenen Krankheiten 32

Kokosöl richtig anwenden 33

Können Kinder Kokosöl essen? 34

Diabetes 34

Gallensteine 37

Herzerkrankungen 38

Infektionen 40

Extra: Kokosöl bei Magengeschwür 42

Krebs 43

Neurologische Erkrankungen:

 Demenz und Alzheimer 44

 Epilepsie 46

Übergewicht 46

Extra: Hunger –
ein Alarmzeichen 49

Kokosöl und Säure-Basen-Haushalt 50

Gestörter Säure-Basen-Haushalt 51

Welchen Einfluss hat Kokos auf den
Säure-Basen-Haushalt? 52

Osteoporose 54

Burnout und Chronisches
Erschöpfungssyndrom 54

Extra: Gesund alt werden
mit Kokosöl 56



Kokosöl für Haut, Haare und Zähne	58
Kokosöl bei Erkrankungen der Haut:	
Neurodermitis	59
Akne	61
Zahnfleischerkrankungen	62
Extra: Ölziehen mit Kokosöl	63
Kosmetik mit Kokosöl	64
Extra: Kosmetikrezepte mit Kokos	66

GESUND KOCHEN MIT KOKOSNUSS 69

Köstliche Rezepte mit Kokos	70
Kokos in der Küche	70
Extra: Verschiedene Darreichungsformen	72
Gut gestärkt den Tag beginnen	74

Leckere Snacks, Suppen und Salate	80
Extra: Smoothies	92
Fleisch, Fisch, Gemüse und Pasta	94
Desserts und Gebäck für Naschkatzen	114

SERVICE

Bücher, die weiterhelfen	120
Adressen, die weiterhelfen	121
Sach- und Rezeptregister	122
Impressum	127



MIT KOKOSÖL BESCHWERDEN LINDERN

IN DIESEM KAPITEL LESEN SIE, WIE SIE SICH DURCH
EINBEZIEHEN VON KOKOSÖL IN IHRE TÄGLICHE ERNÄHRUNG
UND KÖRPERPFLEGE VOR KRANKHEITEN SCHÜTZEN UND
WIE SIE IHRE VITALITÄT AUCH MIT ZUNEHMENDEM ALTER
ERHALTEN KÖNNEN.

Helfer bei verschiedenen Krankheiten	32
Kokosöl und Säure-Basen-Haushalt	50
Kokosöl für Haut, Haare und Zähne	58

KOSMETIKREZEPTE MIT KOKOS

Diese fünf Rezepte auf Kokosölbasis sind eine natürliche Alternative zu den mit meist künstlichen Inhaltsstoffen versehenen Pflegeprodukten aus der Drogerie.

Sie halten sich mehrere Monate, die Anti-Pickel-Salbe bis zu einem Jahr.

KOKOSÖL-ZAHNPASTA

5 EL Kokosöl | 3 EL Natron | 2 Tropfen Stevia-Extrakt | 2 Tropfen Minzöl

- 1 Das Kokosöl im Wasserbad schmelzen lassen und die restlichen Zutaten gut unterrühren.
- 2 Die Paste in ein kleines Schraubglas füllen und bei Zimmertemperatur lagern (2 Monate).

Das Kokosöl wirkt antibakteriell, das Natron entfernt als mildes Schleifmittel Zahnbelag und hellt die Zähne etwas auf. Stevia verleiht der Zahnpasta einen angenehm süßlichen Geschmack, ohne Karies zu verursachen. Das Minzöl sorgt für frischen Atem.

KOKOSÖL-PEELING

200 g Kokosöl | 100 g brauner Zucker | 50 g Honig | 5 Tropfen Lavendelöl

- 1 Das Kokosöl bei Zimmertemperatur mit den anderen Zutaten mit den Händen verkneten.

- 2 Das Peeling am besten sofort unter der Dusche auf die Haut auftragen und sanft einmassieren. Mit lauwarmem Wasser abwaschen.

Kokosöl pflegt die Haut und spendet ihr Feuchtigkeit. Der Zucker ist gut geeignet, um die Durchblutung anzuregen und abgestorbene Hautschüppchen zu entfernen. Dabei ist er besonders bei empfindlicher Haut empfehlenswert, da die Kristalle nicht so scharf sind wie die von Salz. Honig spendet ebenfalls Feuchtigkeit.

KÖRPERBUTTER

60 g Kokosöl | 60 g Kakaobutter | 30 ml Avocadoöl | 10 Tropfen Orangenöl

- 1 Das Kokosöl, die Kakaobutter und das Avocadoöl zusammen im Wasserbad schmelzen lassen und miteinander vermengen. Das Orangenöl untermischen.
- 2 Die Mischung in ein hohes Gefäß (zum Beispiel einen Rührbecher) füllen und etwa 40 Minuten in den Kühlschrank stellen.

- 3 Sobald das Fett anfängt, wieder fest zu werden, die Masse mit einem Handrührgerät etwa drei bis fünf Minuten aufschlagen, bis sie die Konsistenz von geschlagener Sahne erreicht.
- 4 Die Körperbutter in ein Schraubglas füllen und bei Raumtemperatur lagern (4 Monate).

Kokosöl, Kakaobutter und Avocadoöl vereinen die wirksamsten pflegenden Eigenschaften für trockene und spröde Haut: Sie spenden Feuchtigkeit, wirken hautberuhigend, verleihen ein geschmeidiges Hautgefühl und schützen lang anhaltend vor Wasserverlust.

KOKOSÖL-HAARMASKE

2 TL Kokosöl | 2 EL Olivenöl | 1 Ei | 1 TL Honig

- 1 Das Kokosöl im Wasserbad schmelzen lassen und mit den restlichen Zutaten verquirlen, bis eine homogene Masse entsteht.
- 2 Die Mischung sofort auf das feuchte Haar auftragen und mindestens 15 Minuten einwirken lassen. Danach mit lauwarmem Wasser und einem milden Shampoo gründlich auswaschen.

Das Kokosöl regeneriert trockene und spröde Haare und legt sich wie ein Film um jedes einzelne Haar. Olivenöl pflegt die Haare und die Kopfhaut und spendet Feuchtigkeit. Die Proteine aus dem Ei verhelfen stumpfen Haaren zu Glanz. Zahlreiche Nährstoffe im Honig pflegen das strapazierte Haar wieder gesund.

ANTI-PICKEL-SALBE

3 EL Kokosöl | 7 Tropfen Teebaumöl

- 1 Das Kokosöl im Wasserbad schmelzen lassen und das Teebaumöl gut untermischen.
- 2 Die Mischung in ein kleines Schraubglas füllen, fest werden lassen. Im Kühlschrank lagern.
- 3 Die Salbe nach der Gesichtereinigung mit sauberen Fingern punktuell auf die betroffenen Stellen auftragen und über Nacht einwirken lassen. Hände waschen!

Kokosöl wirkt antibakteriell und entzündungshemmend, Teebaumöl desinfiziert und hemmt das Wachstum von Bakterien. Außerdem trocknet es die betroffenen fettigen Hautstellen aus.

Kokosöl kombiniert mit Teebaumöl ist ein wirkungsvolles Mittel gegen Pickel.



VERSCHIEDENE DARREICHUNGSFORMEN

Es gibt verschiedene Kokosprodukte für eine abwechslungsreiche Küche.

1
Kokosmilch kann in allen Gerichten statt Sahne verwendet werden.

6
Kokosraspel werden aus Kokosfleisch hergestellt. Damit kann man zum Beispiel Fleisch panieren oder Müsli verfeinern.

2
Kokoschips aus gehobeltem Kokosfleisch: ein gesunder Snack, der nicht dick macht.

5
Kokosöl ist bei Temperaturen über 25 °C flüssig. Damit kann man braten, kochen oder backen.

3
Kokosmehl ist gluten- und cholesterinfrei, kohlenhydratarm und ballaststoffreich – eine wertvolle Alternative zu Weizen.

4
Festes Kokosöl lässt sich wie Butter als Brotaufstrich verwenden.



Kokosmus ist püriertes Kokosnussfleisch und sehr fettreich und gehaltvoll. Es kann in Teigen, Cremes und Dips verwendet werden. Wegen der hohen Energiedichte sollten Sie aber sparsam damit umgehen.

Kokosblütenzucker wird aus den Blüten der Kokospalme gewonnen und ist im Gegensatz zu Industriezucker nährstoffreich. Er enthält wichtige Mineralstoffe wie Kalium, Magnesium, Eisen, Kupfer und Zink.

Wie lässt sich Kokosöl verwenden?

Kokosöl können Sie in der Küche wie jedes andere Fett oder Öl zum Kochen, Braten oder Backen verwenden. Aber auch als Dressing oder Brotaufstrich und zur Zubereitung von Smoothies ▶ **siehe Seite 92** ist es geeignet. Genauso gut kann Kokosöl in Joghurt oder Quarkspeisen eingerührt werden. Da es wenig ungesättigte Fettsäuren enthält, ist es hitzestabiler als zum Beispiel Olivenöl. Eine weitere Möglichkeit, Kokosöl zu sich zu nehmen, besteht darin, es in Kaffee oder Tee aufzulösen. Ein Teelöffel pro Tasse reicht bereits aus und ist durchaus schmackhaft ▶ **siehe Tipp rechts**.

BITTE BEACHTEN

Ein paar Einschränkungen sind bei der Verwendung von Kokosöl zu beachten.

- Kokosöl sollte nicht zu lange zu stark erhitzt werden, da es sonst bitter wird und sich gesundheitsschädliche Transfettsäuren bilden können. Auch werden sonst die wichtigen Inhaltsstoffe zerstört.

ren bilden können. Auch werden sonst die wichtigen Inhaltsstoffe zerstört.

- Kokosöl ist bis etwa 25 °C fest. Für manche Rezepte, vor allem für Teige, wird es geschmolzen benötigt. Dazu erhitzen Sie es kurz in der Mikrowelle oder in einer Schüssel im Wasserbad.

Alle Kokosprodukte sind in gut sortierten Lebensmittelläden, Bioläden und Reformhäusern erhältlich. Achten Sie auf Bioqualität. Den Grund erfahren Sie auf Seite 15.

TIPP

BULLETPROOF COFFEE®

Dies ist Kaffee mit Butter und Kokosöl, übersetzt »kugelsicherer Kaffee«. Der Trend kommt gerade aus den USA zu uns. Hierfür werden je ein Esslöffel Butter und Kokosöl in eine große Tasse Kaffee gegeben und 20 Sekunden mit dem Milchaufschäumer gemixt. Bei heißem Kaffee reicht es, das Fett im Kaffee aufzulösen und intensiv umzurühren. Der Geschmack ist hervorragend, denn die Aromastoffe des Kaffees werden durch das Fett auf ideale Weise verstärkt. Die Butter können Sie auch durch Kokosöl ersetzen. Dieser Kaffee, zum Frühstück getrunken, versorgt Sie mit ausreichend Energie bis zum Mittag.

GARNELEN IM KOKOSMANTEL MIT ANANAS-GURKEN- SALAT

½ Ananas | 1 Gurke | ½ rote Zwiebel | ½ Chilischote | 2 EL Zitronensaft | 2 EL Olivenöl | Salz | Pfeffer | 250 g Garnelen (küchenfertig) | 1 Eiweiß | 75 g Kokosraspel | 2 EL Kokosöl

Für 2 Portionen | 35 Min. Zubereitung
Pro Portion 595 kcal, 30 g KH, 29 g P, 32 g F

- 1 Für den Salat die Ananas schälen und in kleine Würfel schneiden. Die Gurke schälen, längs halbieren und die Kerne mit einem Löffel herauskratzen. Dann die Gurke in dünne Scheiben schneiden.
- 2 Die Zwiebel schälen und in Ringe schneiden. Die Chilischote längs halbieren, entkernen und in Halbringe schneiden.
- 3 Ananas, Gurke, Zwiebeln und Chili mit dem Zitronensaft und Olivenöl vermischen, salzen, pfeffern und etwas ziehen lassen.
- 4 Inzwischen die Garnelen mit dem Eiweiß in einer Schüssel gut vermengen, sodass die Garnelen damit überzogen sind.
- 5 Die Kokosraspel auf einen Teller geben und die Garnelen einzeln in den Kokosraspeln wenden. Das Kokosöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Garnelen darin insgesamt etwa 3 Minuten braten.
- 6 Die Garnelen zusammen mit dem Ananas-Gurken-Salat servieren.

SALAT MIT KOKOS- ZIEGENKÄSE

2 Handvoll kernlose Trauben | 30 g Walnusskerne | 100 g gelbe Kirschtomaten | 2 Köpfe Romanasalat | 1 Ei | 1 EL Mehl | 20 g Kokosraspel | 150 g Ziegenkäse | 1 EL Kokosöl | 2 EL Olivenöl | 1 EL Honig | 4 EL Balsamico-Essig | 2 EL Orangensaft | Salz | Pfeffer

Für 2 Portionen | 25 Min. Zubereitung
Pro Portion 613 kcal, 22 g KH, 21 g P, 47 g F

- 1 Die Trauben waschen und halbieren. Die Walnüsse hacken. Die Kirschtomaten waschen. Den Salat waschen und grob zerpflücken.
- 2 Das Ei in einem tiefen Teller aufschlagen und verquirlen. In zwei weitere Teller das Mehl und die Kokosraspel geben.
- 3 Den Ziegenkäse in 2 Stücke teilen. Jedes Stück erst im Mehl, dann im Ei und schließlich in den Kokosraspeln wenden.
- 4 Das Kokosöl in einer Pfanne erhitzen und den Ziegenkäse darin von jeder Seite etwa 4 Minuten goldbraun anbraten.
- 5 Für das Dressing das Olivenöl, den Honig, den Balsamico-Essig und den Orangensaft miteinander vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- 6 Die Trauben, Walnüsse, Kirschtomaten und den Salat auf Tellern verteilen, mit dem Dressing beträufeln und mit dem gebratenen Käse garnieren.



KOKOS – NICHT NUR SUPERLECKER, SONDERN AUCH MEGAGESUND!



Nur 4 bis 6 Teelöffel Kokosöl pro Tag – pur oder im Essen – reichen aus, um Ihrem Körper zu besserer Gesundheit zu verhelfen.

IN DIESEM BUCH FINDEN SIE:

- Spannende **neue Erkenntnisse** zur Wirkung der Kokosnuss auf die **Gesundheit**.
- Hintergrundwissen zur **ketogenen Ernährung** und dazu, warum man mit ihr gezielt Erkrankungen **vorbeugen und behandeln** kann.
- Über 70 wohlschmeckende **Kokos-Rezepte**, die alle einen **positiven Einfluss** auf den Körper haben.



WG 466 Alternative Heilverfahren
ISBN 978-3-8338-5313-5



www.gu.de

G|U