

Kleinmachnow, 8. April 2018



✓ Kokosöl – Multitalent für Gesundheit und Wellness



Heilpraktikerin Dr. jur. Winnie Hartisch

Liebe Leserin, lieber Leser,

heute möchte ich mit Ihnen das Kokosöl – genauer gesagt, das kaltgepresste native Kokosöl - unter die Lupe nehmen. Sie können damit Ihrer Gesundheit etwas Gutes tun, aber auch als kleine „Wellness- und Schönheitskur“ für Haut und Haare kann uns Kokosöl gute Dienste leisten.

Kokosöl kann auf vielfältige Weise „eingenommen“ werden: Sie kennen wahrscheinlich schon seinen Einsatz beim Kochen, Braten und Backen. Für „Gesundheitszwecke“ kann Kokosöl sowohl äußerlich (vor allem dann, wenn es um „Hautthemen“ geht) als auch innerlich eingenommen werden. Ich möchte Ihnen hier einen ersten Eindruck zum Einsatz von Kokosöl als „Multitalent“ in Sachen Wellness und Gesundheit vermitteln:

Herstellung und wertvolle Inhaltsstoffe

Kokosöl entsteht, wenn man das Fruchtfleisch einer Kokosnuss herauspresst: Zur Herstellung von nativem Kokosöl wird die harte Schale der Kokosnuss zerschlagen. Der Kern wird in heißem Wasser gewaschen, geraspelt, getrocknet und das Kokosöl dann herausgepresst.

Kokosöl ist bei Raumtemperatur fest, was vor allem auf den hohen Anteil an gesättigten Fettsäuren zurückzuführen ist. Ab einer Temperatur von 24 Grad Celsius wird das Öl flüssig. Im Kühlschrank gelagert hat es dagegen eine feste und cremig-weiße Konsistenz.

Kokosöl enthält zahlreiche wertvolle Inhaltsstoffe, welche übrigens – da Kokosöl sehr hitzebeständig ist - auch nach dem Kochen oder Braten erhalten bleiben. Es besteht zu ca. 90% aus gesättigten Fettsäuren. Vor allem die mittelkettigen gesättigten Fettsäuren – allen voran Laurinsäure, aber auch Capron-, Caprin- und Caprylsäure – vermitteln dem Öl seine gesundheitsfördernden Eigenschaften. Daneben enthält das Kokosöl die Vitamin B und E sowie wichtige Mineralstoffe wie Natrium, Kalium, Magnesium und Eisen.

Was Kokosöl alles „kann“ - eine Auswahl...

Kokosöl sorgt zum Beispiel für geschmeidige Haut und glänzende Haare – und letzteres nicht nur wegen des äußerlich aufgetragenen Öls 😊, sondern wegen seiner wertvollen Inhaltsstoffe... Für die äußerliche Haut- und Haarpflege lässt sich das Öl zwischen den Handflächen erwärmen und dann – in verflüssigtem Zustand – leicht auf Haut und Haaren verteilen. Auch als kleine Haar-Kur zur Einwirkung über Nacht ideal! Das äußerlich aufgetragene Öl beruhigt und regeneriert außerdem gestresste und unreine Haut, was vor allem auf die antibakteriellen und entzündungshemmenden Eigenschaften der darin enthaltenen Laurinsäure zurückzuführen ist. Nach einem Sonnenbrand können Hautreizungen durch Einreibung mit etwas Kokosöl gelindert werden. Es gibt darüber hinaus Erfahrungsberichte, wonach Kokosöl vor Zecken und anderen Insekten schützen soll, wenn man die Haut in der warmen Jahreszeit regelmäßig mit Kokosöl einreibt (Zecken finden offenbar den im Kokosöl enthaltenen Geruch der Laurinsäure abstoßend).

Kokosöl soll außerdem – innerlich eingenommen - die Gewichtsabnahme fördern. In der Kokosnuss dominieren zwar die lange Zeit als „ungesund“ geltenden gesättigten Fettsäuren. Jedoch zeigen neuere Studien, dass Kokosöl den Fettstoffwechsel positiv beeinflusst, was vor allem dem hohen Anteil an mittelkettigen Fettsäuren zugeschrieben wird.

Worauf sollten Sie beim Kauf von Kokosöl achten?

Bei der Auswahl von Kokosöl für „Gesundheitszwecke“ sollten Sie darauf achten, dass es sich um kaltgepresstes natives Kokosöl handelt. Ein hochwertiges Kokosöl stammt idealerweise aus kontrolliert biologischem Anbau und ist ungebleicht und ungehärtet. Es sollte sich um reines Kokosöl handeln - ohne Zusatzstoffe wie Konservierungsstoffe oder Emulgatoren.

Ich wünsche Ihnen eine gute Gesundheit! Probieren Sie doch mal einen Tee- oder gar Esslöffel 😊 Kokosöl aus – zum Beispiel aufgelöst in einer Tasse Tee, Kaffee oder in heißer Milch.

Ihre Winnie Hartisch

Literaturempfehlungen:

- *Fife: Die Heilkraft der Kokosnuss (Hrsg.: Kopp-Verlag)*
- *Königs: Das Kokosbuch – Natürlich heilen und genießen mit Kokos und Co (Hrsg.: VAK Verlag)*

Hinweis: Bitte beachten Sie, dass ich mit diesem Beitrag keine konkreten Therapieempfehlungen aussprechen möchte. Wenden Sie sich bitte bei Vorliegen von Symptomen, welche über vorübergehende Befindlichkeitsstörungen hinausgehen, an einen Therapeuten Ihres Vertrauens.