

# Gesund und vital mit der Kokosnuss

## Erstaunlich positive Wirkungen auf Herz und Kreislauf entdeckt

von Barbara Simonsohn

Bei den Ernährungswissenschaftlern erfährt die Kokosnuss derzeit eine Renaissance. Kokosfett oder -öl können helfen, Herz-Kreislaufkrankungen zu verhindern, so die neuesten Studienergebnisse. Freie Radikale werden bekämpft, Cholesterin gesenkt und Fettablagerungen reduziert

Jüngste Forschungsergebnisse über die Inhaltsstoffe von Kokosnüssen lassen schon fast den Schluss zu, eine neue Waffe gegen Herzkrankheiten gefunden zu haben. Fakt ist, dass Südseeinsulaner und Polynesier, bei denen Produkte aus Kokosnüssen traditionell die Ernährungsgrundlage bilden, weder hohe Cholesterinspiegel noch Herz-Kreislaufkrankungen aufweisen. Allerdings nur dann, wenn sie sich auch sonst gesund ernähren. Bei uns spielte Kokosfett oder -öl in der gesundheitsbewussten Ernährung bisher keine Rolle. Denn Kokosfett enthält vor allem gesättigte Fettsäuren. Und gerade sie gelten generell als Risikofaktor für hohe Cholesterinwerte und damit als Risiko für Arteriosklerose, Durchblutungsstörungen, Herzinfarkt oder Schlaganfall.

Jetzt weiß man jedoch mehr über die Fettsäuren der Kokosnuss. Das Besondere daran ist, dass sie vor allem aus einer Gruppe von einzigartigen Fettmolekülen bestehen, die als mittelkettige Fettsäuren (MKFS, im Englischen MCAF von medium-chain fatty acid) bekannt sind. Diese Fettsäuren unterscheiden sich von den anderen gesättigten Fettsäuren dadurch, dass sie fast sofort für die Gewinnung von Energie verbrannt werden. So werden sie nicht in Körperfett oder Cholesterin umgewandelt und erhöhen demzufolge auch nicht den Cholesterinspiegel. Weder im Blutserum noch in der Leber. Kokosfett regt sogar den Stoffwechsel an.



Dies hat noch einen weiteren positiven Effekt: Das Kokosfett kann indirekt den Anteil des „bösen“ LDL-Cholesterins zugunsten des „guten“ HDL-Cholesterins senken. Ein verlangsamter Stoffwechsel ist einer der Faktoren, der für erhöhte Cholesterinwerte verantwortlich ist.

### Kokosnuss-Öl ist „herzgesund“

Zahlreiche Studien konnten nachweisen, dass sich durch den regelmäßigen Konsum von Kokosfett die Raten für Herz-Kreislauf-Erkrankungen senken lassen. Denn das Öl kann auch die Bildung von Freien Radikalen in den Zellen verringern und die Reserven an Anti-Oxidanzien erhöhen. Zudem lässt sich die Oxidation von anderen Fetten verhindern. Denn sie sind eine weitere Gefahr für unsere Arterien und werden in den gefährlichen Plaques gefunden. Ein vermutlich noch wichtigerer Aspekt in Bezug auf Herzkrankheiten besteht darin, dass die mittelkettigen gesättigten Fettsäuren in Kokosöl auch dem Zusammenkleben von Blutplättchen entgegenwirken. Denn diese Fette werden ja unmittelbar nach dem Konsum verstoffwechselt. Außerdem besitzt Kokosöl

eine direkte günstige Wirkung auf die Herzfunktionen. Zu hoher Blutdruck, zu hoher Puls und Arrhythmien werden positiv beeinflusst. In Tropenländern setzt man Kokosöl, Kokoswasser und Produkte daraus für Kranke, Säuglinge und Kleinkinder sowie für Menschen mit Verdauungsproblemen therapeutisch ein. Selbst in akuten Notfällen, wenn beispielsweise keine Blutkonserven zur Verfügung stehen, hat sich das Kokoswasser bewährt.

Der frische Saft der grünen, noch unreifen Kokosnuss, fälschlich auch „Kokosmilch“ genannt, ist natürlicherweise keimfrei und enthält zahlreiche Mineralstoffe, Fruchtzucker und mittelkettige Fettsäuren. Kokoswasser kann Patienten ausgewogen ernähren, die keine normale Nahrung zu sich nehmen oder verdauen können. In den frühen 1960er Jahren wurden zum Beispiel von Dr. Ian A. Prior umfangreiche wissenschaftliche Studien auf den Pukapuka und Tokelau durchgeführt. Pukapuka gehört zu den



Cook Inseln, Tokelau liegt etwa 400 Meilen südöstlich davon. Die Inseln in der Nähe des Äquators gehören zu Neuseeland.

## Beneidenswert gesund durch traditionelle Kost

Die gesamte Bevölkerung dieser Inseln wurde in einer interdisziplinären Langzeitstudie untersucht, fast 2.500 Einwohner. Die Ernährungsweise war damals durch die isolierte Insellage noch vollständig traditionell: Kokosnüsse, Gemüse, Fisch, Schweine und Hühner. Die Forscher fanden damals heraus, dass der Gesundheitszustand der Polynesier im Vergleich zu den Menschen bei uns außergewöhnlich gut war. Es fand sich kein Fall einer Überfunktion der Schilddrüse oder von erhöhten Cholesterinwerten. Und das, obwohl die Ernährung zu einem hohen Prozentsatz aus hoch gesättigten Fetten bestand. (Etwa die Hälfte ihrer täglich konsumierten Kalorienmenge bezogen die Insulaner aus gesättigten Fettsäuren!) Bei allen untersuchten Insulanern fand sich ein optimaler Body-Mass-Index (BMI). Verdauungsprobleme waren selten, Verstopfung völlig unbekannt. Durchschnittlich hatten die Menschen zwei Stuhlentleerungen pro Tag. Gesundheitsprobleme wie Arteriosklerose, Herzkrankheiten, Colitis ulcerosa, Dickdarmkrebs, Hämorrhoiden, Geschwüre, Divertikulitis und Blinddarmentzündungen waren so gut wie unbekannt. Bereits in den 1930er Jahren hatte Dr. Weston A. Price, ein Zahnarzt und Ernährungswissenschaftler aus Cleveland, Ohio, zahlreiche wissenschaftliche Studien durchgeführt. Auf Hawaii, Somoa, den Fidschi-Inseln, Tahiti, Raratonga, Nukualofa, Neukaledonien und den Marquesa-Inseln. Dr. Price war als Zahnarzt der Kontrast im Gesundheitsstatus derjenigen, die nur von einheimischen Produkten lebten wie Kokosnuss und Taro-Wurzeln, und dem jener aufgefallen, die ihre ursprüngliche Ernährung zugunsten der westlichen Zivilisationskost aufgegeben hatten. Bei letzteren beobachtete er Zahnverfall, die Zunahme von Infektionskrankheiten sowie von Degenerationskrankungen wie Arthritis und Tuberkulose. Hafenbewohner, die vorwiegend westliche Nahrung zu sich nahmen, hatten durchschnittlich zu 36 Prozent Karies, während der Prozentsatz unter denjenigen, die sich traditionell ernährten, nur durchschnittlich 0,3 Prozent betrug, das sind 3 von 1000. Der Gesundheitszustand der Zähne, so weiß man seit längerem, lässt Rückschlüsse auf den Gesundheitszustand des ganzen Menschen zu. Krankheiten, die mit Zahnkrankheiten in Verbindung gebracht werden, sind unter anderem Herzleiden, Schlaganfall, Arteriosklerose, Diabetes Typ II.



Interessant auch dieser Zusammenhang: In Kerala, einer Stadt in Indien, werden traditionell sehr viele Kokosnüsse und Produkte daraus verzehrt. 1979 litten nur durchschnittlich 2,3 von 1000 Personen unter Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Eine Kampagne gegen den Konsum von Kokosnussöl aufgrund seiner angeblich „ungesunden“ Fettsäuren führte zu einem dramatischen Rückgang der Verwendung dieses Öls während der 1980er Jahre. Stattdessen wurden industriell verarbeitete vegetabile Öle in den Haushalten verwendet. Daraufhin hatte sich die Rate der Herzkrankheiten bis 1993 verdreifacht! Kokoswasser ist nicht nur reich an Mineralstoffen, sondern vielfach auch echte Medizin. Oben: Wenn Blutplättchen, Blutfette und Bindegewebe miteinander verkleben, kann ein Thrombus entstehen und das Blutgefäß verschließen. Herzinfarkt oder Schlaganfall sind dann die schlimmsten Folgen.

## Kokosnusswasser – eine natürliche Mineralquelle

Eine besonders köstliche und gesundheitlich wertvolle Spezialität stellen junge frische Kokosnüsse dar, auch „Pagoden“ genannt, weil ihre äußere Hülle meist pagodenförmig zugeschnitten wird. Das Fruchtfleisch dieser jungen Kokosnüsse ist „glibberig“ und weich, und die Nuss ist gefüllt mit köstlichem Kokoswasser. Kokoswasser ist ein wertvoller Kalium- und Magnesiumspender und daher als isotonisches Getränk bei Breiten- und Leistungssportlern sehr beliebt. Es schmeckt nicht nur, sondern der Saft wirkt entgiftend, entschlackend, entsäuernd und rehydriert den Körper. Hubert Gantioler, Weltrekordler im 24-Stunden-Berglauf und 12-Stunden-Höhenlanglauf führt einen Teil seines Erfolgs als Sportler auf den täglichen Genuss von Kokoswasser zurück. Dasselbe gilt für Oliver Schmich, den österreichischen Staatsmeister über 200 und 100 Meter Delphin.

## Kokoswasser zur Entgiftung

Mehrere wissenschaftliche Studien beschäftigen sich bereits mit den gesundheitlichen Wirkungen des „Fontana di Coca“-Saftes. Dr. H. Friedrich, Zahnarzt in Freiburg, setzt das Kokoswasser erfolgreich bei sich und seinen Patienten zur Amalgamausleitung ein. Dr. Friedrich wies in einer bereits 1997 erschienenen Studie die Aktivierung der Zellreinigung von toxischen Substanzen wie Schmermetallen nach. Kokoswasser sei in der Lage, mit seinen Fettsäuren Quecksilber aus dem Fettgewebe herauszulösen. Kokoswasser hat auch einen Einfluss auf den Natrium-Kalium-Austausch der Zellen. Hier bewirkt es eine Aktivierung der Zellreinigung. Intrazelluläres Quecksilber wird ausgeleitet und Nervenzelldegeneration mit Neurotransmitterverlust somit vorgebeugt.

## Wie Nieren und Blase profitieren

Kokoswasser reinigt die Nieren bis hin zur Auflösung von Nierensteinen, was schon in der Ayurveda-Medizin bekannt ist. Die traditionelle indische Medizin setzt Kokoswasser auch nach Herzoperationen, bei Magen-Darmerkrankungen, als Säurepufferung und nach Zahnfleischbehandlungen ein. Kokoswasser wirkt im Urogenitaltrakt außerdem keimtötend.



## Bewährt auch zur Entsäuerung

In der „Lanserhofstudie“ der Universität Innsbruck aus dem Jahr 2004 wurde „Fontana di Coca“ im Rahmen einer F.X. Mayr-Kur eingesetzt. Die eine Gruppe der Kurenden bekam nur Wasser als Getränk, die andere das Kokoswasser. Das Ergebnis: Das Kokoswasser wirkte harnsäuresenkend, entgiftend und basenbildend. Im Hinblick auf Risikofaktoren in den Laborparametern zeigte sich ein hoch signifikanter Abfall für Harnsäure in der Kokoswasser-Gruppe, während in der anderen Gruppe sogar eine Erhöhung dieses Wertes zu beobachten war. „Das zeigt, dass Kokoswasser einen besseren Beitrag zur Entgiftung und Behebung der Übersäuerung leistete als das mineralstoffarme Kontrollwasser“, so die Studie. Besonders auffällig war die Steigerung der Leistungsfähigkeit in der Kokoswasser-Gruppe. Die Ergometrie-Ergebnisse zeigten bei dieser einen bemerkenswerten Leistungszuwachs.

## Hilfreich bei Verdauungsproblemen

Weitere Untersuchungen ergaben, dass die im Kokoswasser enthaltene Laurinsäure erfolgreich zur Therapie bei Störungen des Verdauungstraktes, wie zum Beispiel des Syndroms einer durchlässigen Darmbarriere („Leaky Gut Syndrom“) eingesetzt werden kann. Kokoswasser verbessert nachweislich die Fehilverdauung und es wirkt der Bildung von Darmgasen entgegen. Zudem erhöht es die Aufnahmefähigkeit des Darmtraktes für Nährstoffe.

## Wie die keimtötende Wirkung zu erklären ist

In letzter Zeit stehen bestimmte Viren (Cytomegaloviren) und Bakterien (*Helicobacter pylori*) sowie *Chlamydia pneumoniae* ganz oben auf der Liste der Risikofaktoren für Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Diese Mikroorganismen können zum Beispiel von der Mundhöhle durch kleine Wunden in den Blutstrom gelangen und Arterienwände besiedeln und schädigen. Diese kleinen Verletzungen führen dann zur Plaquebildung. Antibiotika helfen nur bei Herzkrankheiten, die durch Bakterien verursacht werden. In Bezug auf Viren sind sie wirkungslos. Es gibt allerdings etwas, das sowohl Bakterien als auch Viren bekämpft: mittelkettige gesättigte Fettsäuren in Kokosnussöl! Wissenschaftliche Studien haben ergeben, dass die MKFS gegen alle drei möglichen Mikroorganismen, die für die Entstehung von Plaques verantwortlich sein können, wirken. Noch wirksamer ist allerdings folgende Kombination: Kokosöl mit Lauchgemüse bzw. rohem Knoblauch. Das freigesetzte Allicin kann alle Membranwände mühelos durchdringen und ist fettlöslich: ein natürliches „Super-Antibiotikum“ und ein extrem wirksames Antioxidans. Kokosfett und -öl haben viele gute Eigenschaften, die wir für unsere Gesundheit nutzen können. Leider ist das Wissen darüber noch wenig verbreitet. Es bleibt aber zu hoffen, dass die Kokosnuss bald wieder Einzug in unsere Küche hält.

**Vervielfältigung des Artikels mit freundlicher Genehmigung der Zeitschrift  
BIO - Gesundheit für Körper und Geist, BIO-Ritter-Verlag, 82327 Tutzing  
Erscheinungsdatum: Ausgabe 4/2008**

**drink-coconut -  
der exotische Trinkgenuss**



Bestellungen unter:

07551-831456 oder  
0151-19144838

[www.drink-coconut.de](http://www.drink-coconut.de)

E-Mail: [drink-coconut@web.de](mailto:drink-coconut@web.de)

