

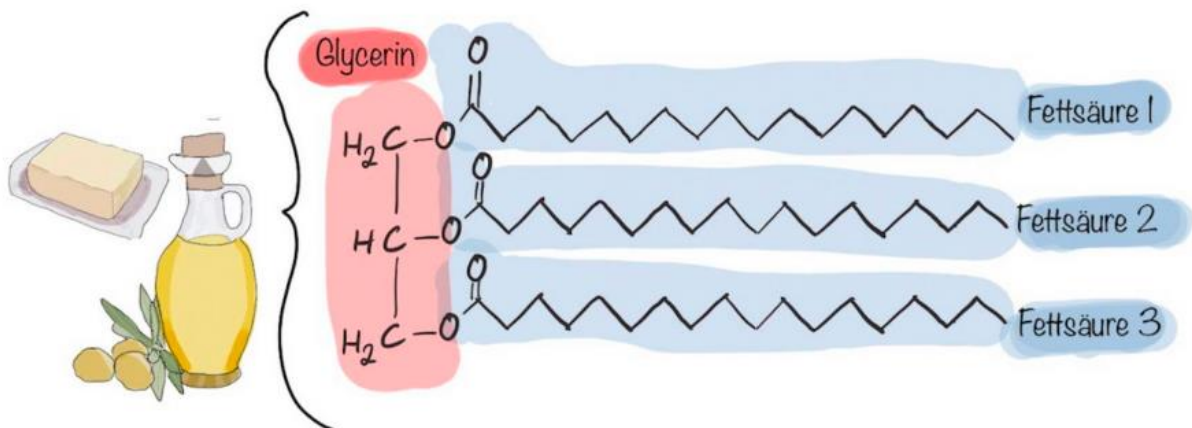


# Was macht Kokosöl so wertvoll?

Infos zusammengestellt von Susanne S. Bürkert anlässlich eines Vortrags am 25.05.2023 in der Ölmanufaktur Bender

## Chemie der Fette

- Ein Fett ist eine chemische Verbindung aus Glycerin mit 3 Fettsäuren
- anderes Wort für Fett → Triglycerid
- Die Struktur der **Fettsäure (FS)** entscheidet, ob es sich um ein gesundes oder ungesundes Fett handelt
- Es gibt gesättigte – enthalten keine Doppelbindung
  - kurzkettige (4-6 C-Atome)
  - mittelkettige (8-12 C)
  - langkettige (14-24 C)
- ungesättigte FS – sie enthalten Doppelbindungen
  - einfach oder mehrfach ungesättigt



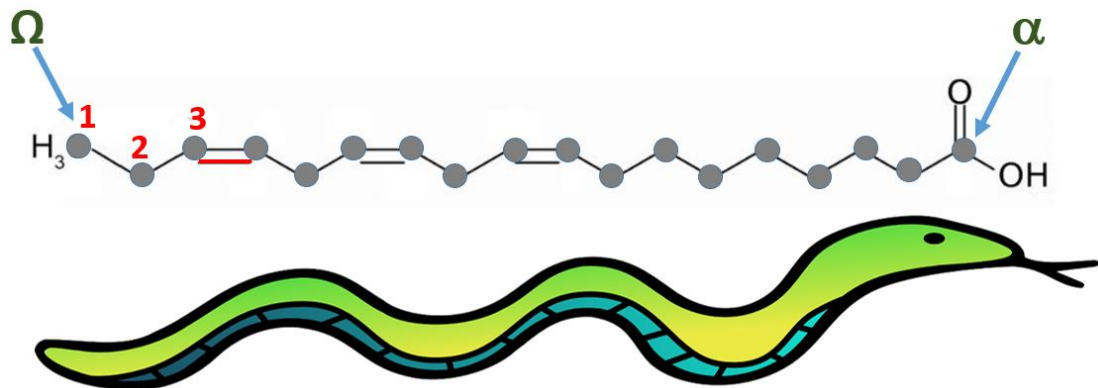
## Gesättigte FS - Vorkommen

- kurzkettige (4-6 C-Atome)
  - Milchfett, Butter
- mittelkettige (8-12 C)
  - Milchfett, Butter, Kokosöl
- langkettige (14-24 C)
  - tierisches Fett (Schmalz, Butter, Wurst), Kakaofett
  - Palmöl

## Ungesättigte FS

- Enthalten eine oder mehrere Doppelbindungen
- An der Doppelbindung können chemische Reaktionen stattfinden
- An jeder Doppelbindung gibt es eine Cis- oder Trans-Form

- Cis – kommt fast immer in der Natur vor
- Trans – entsteht durch chemische Härtung von Pflanzenölen und durch übermäßige Erhitzung, sind extrem ungesund, erhöhen das Risiko für Herz-Kreislaufkrankungen wie Herzinfarkt, Schlaganfall, Thrombose, Embolie – enthalten in industriell gehärteten Fetten: Margarine, Frittierfett, Blätterteig-Backwaren, Pommes, Chips, Kekse, einige Kuchen und Schokoladesorten
- Ungesättigte FS kommen in Pflanzen und Tieren vor
- Bezeichnung: Omega-?-Säure richtet sich nach der Stellung der ersten Doppelbindung ausgehen vom letzten Kohlenstoffatom, dem  $\Omega$ -Kohlenstoff-Atom ( $\alpha$  ist der erste Buchstaben im griechischen Alphabet und  $\Omega$  der letzte)



Das ist eine Omega-3-Fettsäure

### „Fett macht fett“ - stimmt das?

- Eine fettarme Ernährung kann dazu führen, dass man zunimmt, ständig müde ist und hormonelle Probleme entwickelt.
- Gesunde Fette sind sehr wichtig für uns.
  - zum Hormonaufbau, Zellaufbau, als Baustoff für unseren Körper
  - um daraus Energie herstellen zu können,
  - um fettlösliche Vitamine aufzunehmen.
- Unser Gehirn besteht zu 55-60% aus Fett. Deshalb: nehmen wir zu wenig Fett auf, macht uns das müde, unkonzentriert, kann Zyklusstörungen verursachen, das Immunsystem schwächen und sogar eine Gewichtszunahme verursachen.
- Gute Fette/ Fettsäuren sind essentiell und unverzichtbar, auch dann, wenn man Gewicht reduzieren will.
- Wenn wir eine Unterversorgung an wichtigen Fetten haben, dann wird gebunkert und es werden Notfallreserven angelegt.
- Immerhin dient Fett auch zur Wärmeregulation und als Schutzpolster für die Organe. Ein Mangel könnte also auch in dieser Hinsicht gefährlich werden. Deshalb müssen Reserven angelegt werden.
- Essen wir nach einer fettarmen Diät wieder etwas normaler, schnellst das Gewicht direkt in die Höhe - man weiß ja nie, ob danach wieder der Notstand ausbricht.
- Also, der Mythos „Fett macht fett“, gilt schon lange nicht mehr, ganz im Gegenteil!

### Aufgaben von Fett

- Energiequelle und Energiereserve
  - 1 g Fett liefert mit 9,1 kcal etwa doppelt so viel Energie wie Kohlenhydrate oder Eiweiße.
- Aufbau von Fettgewebe

- Nahrungsfette zum Aufbau von körpereigenem Fettgewebe - Schutz- und Wärmefunktion.
- Hunger und Sättigung
  - Fette sind wichtige Geschmacksträger und sorgen für ein gutes Sättigungsgefühl.
- Trägerstoff
  - Fette sind Träger fettlöslicher Vitamine (EDEKA) und bioaktiver Substanzen (Beta-Carotin und andere) sowie der essenziellen Fettsäuren.
- Baustein der Zellmembranen, Gehirn
  - Bestimmte Fettsäuren werden in Zellmembranen eingebaut und beeinflussen maßgeblich deren Funktion (z. B. Einbau von Omega-3-Fettsäuren in Blutzellen und Gehirn).

## Infos & Inhaltsstoffe Kokosöl

- Kokosöl ist seit Jahrtausenden für viele Völker ein Grundnahrungsmittel.
- Und obwohl Kokosöl reich an gesättigten Fettsäuren ist, hält es für die menschliche Gesundheit eine Fülle an äußerst hilfreichen Eigenschaften bereit.
- So ist Kokosöl sehr leicht verdaulich.
- Es reguliert die Blutfettspiegel, wirkt antimikrobiell (sowohl innerlich als auch äußerlich) und führt nicht zu Übergewicht.
- Kokosnussöl hat eine weiße Färbung. Es riecht mild, wachsartig und frisch mit einer leichten Kokosnote.
- Kokosöl ist ein bei Raumtemperatur festes Pflanzenöl
  - Schmelzbereich ca. 20-25°C
  - Rauchpunkt ca. 230 °C
- Da Kokosöl beim Schmelzen erhebliche Schmelzwärme aufnimmt, erzeugt es im Mund einen deutlichen Kühleffekt - dies nutzt unter anderem die Süßwarenindustrie bei der Herstellung von Eiskonfekt.
- Kokosöl besteht aus Triglyceriden, die zum größten Teil mittelkettige gesättigte Fettsäure-Reste enthalten sowie Spuren von Calcium, Kalium, Natrium, Kupfer, Eisen, Phosphor, Aminosäuren, Vitamin E. Wird das Öl jedoch raffiniert, so verschwindet das Vitamin E.
- Diese Fettsäuren findet man in Kokosöl
 

|                       |                             |   |                  |
|-----------------------|-----------------------------|---|------------------|
| ○ Caprylsäure (C8)    | 5–10%                       | } | Mittelkettige FS |
| ○ Caprinsäure (C10)   | 5–8%                        |   |                  |
| ○ Laurinsäure (C12)   | 45–53%                      |   |                  |
| ○ Myristinsäure (C14) | 17–21%                      |   |                  |
| ○ Palmitinsäure (C16) | 8–10%                       |   |                  |
| ○ Ölsäure (C18)       | 5–10% - einfach ungesättigt |   |                  |
| ○ Stearinsäure (C18)  | 2–4%                        |   |                  |
| ○ Linolsäure (C18)    | 1–3% - 2-fach ungesättigt   |   |                  |

### Laurinsäure

Besonders Laurinsäure, eine mittelkettige Fettsäure, ist in der Kokosnuss enthalten. Sie kurbelt den Stoffwechsel des Körpers an und hemmt das Wachstum schädlicher Viren und Bakterien. Laurinsäure wird vom menschlichen Körper zur Gewinnung von Energie äußerst schnell verbrannt und der Körper kann es nur sehr schwer in Fettdepots speichern. Somit macht Kokosöl nicht dick! Kokosöl ist sehr bekömmlich, denn der Körper benötigt zur Verdauung keine fettspaltenden Enzyme (Lipasen) oder Gallenflüssigkeit.

### MCTs

Der Anteil an **MCTs** (medium-chain triglycerides = Fette mit mittelkettigen FS) mit 6-12 Kohlenstoff-Atomen in einer FS beträgt in hochwertigem Kokosöl von etwa 50%-70%. Den größten Teil davon nimmt die Laurinsäure ein

mit ca. 45-55%. Das Kokosöl unterscheidet sich von anderen Pflanzenölen durch diesen besonders hohen Anteil an gesättigten Fettsäuren. Es hält sich auch ungekühlt sehr lange. Da Kokosfett besonders hitzestabil ist, eignet es sich hervorragend zum Backen, Braten und auch zum Frittieren. Bei hoher Hitze entstehen keine gesundheitsschädlichen Verbindungen (Transfettsäuren) wie bei anderen Ölsorten.

### Kokosöl

Natives Kokosöl hat einen feinen Kokosgeschmack. Es ist besonders geeignet für alle orientalischen und asiatischen Gerichte, aber auch in der europäischen Küche wird es gerne als Bratfett für Fleisch benutzt. Kokosfett eignet sich als hoch erhitzbares Öl zum Kochen, Braten und Backen, da es zwar bei Raumtemperatur fest ist, jedoch wegen seines niedrigen Schmelzpunktes bei Wärmezufuhr sehr schnell flüssig wird. Außerdem wird Kokosfett in der Lebensmittelindustrie für die Margarinen- und Süßwarenherstellung verwendet, ebenso die bei der Pressung anfallenden Kokosraspeln. Daneben kann unverarbeitetes Kokosfett auch direkt als Streichfett verwendet werden. Zur Ölgewinnung wird das Fruchtfleisch zerkleinert und getrocknet. Die trockene Masse wird für gutes Kokosöl ohne zusätzliche Wärmezufuhr kalt gepresst und man erhält als Endprodukt reinstes, hochwertiges, natives Kokosöl. Im Unterschied zu raffinierten und desodorierten Kokosölen ist das Kokosöl von der Ölmanufaktur Bender naturbelassen. So bleiben alle wichtigen Inhaltsstoffe erhalten, die dieses Öl so besonders wertvoll machen.

### Verdauung von MCTs

Durch die besonderen Eigenschaften der MCT-Fette sind diese bei gewissen gastroenterologischen Erkrankungen vielfältig einsetzbar. Über die Nahrung werden in der Regel überwiegend Fette aufgenommen, die aus langkettigen Fettsäuren (LCT/ long-chain-triglyceride) bestehen. Diese langkettigen Fettsäuren weisen eine schlechte Wasserlöslichkeit auf und müssen entsprechend über mehrere Schritte abgebaut werden, um die Aufnahme, den Transport und die Verstoffwechslung im Organismus zu gewährleisten. Die besondere Zusammensetzung der MCT-Fette führt zu einer wesentlich unkomplizierteren Verdauung als die der langkettigen Fettsäuren. Die kürzere Kettenlänge verleiht den MCT-Fetten eine höhere Wasserlöslichkeit. Sie können im Dünndarm ohne Gallensäuren und Bauchspeicheldrüsen-Enzymen in die Zellen aufgenommen werden. MCT-Fette müssen auch nicht wie die LCTs über die Lymphbahnen transportiert werden. Sie gelangen direkt ins Blut.

Während für die Verdauung der langkettigen Fette eine ausreichende Menge an Gallensäureflüssigkeit und Bauchspeicheldrüsenenzymen notwendig ist, können MCT-Fette direkt in die Blutbahn aufgenommen werden und Energie liefern.

Bei Störungen im Gallensäurestoffwechsel und bei Lebererkrankungen ist die Eigenschaft der gallensäureunabhängigen Aufnahme ein Vorteil MCT-Fette = wichtige Energielieferanten. Bei Störungen der Fettaufnahme im Darm ist die Eigenschaft der schnelleren Resorption ein Vorteil und MCT-Fette können gut im Kostaaufbau eingesetzt werden. z.B.: Darmerkrankungen, Kurzdarmsyndrom. Bei Störungen des Fetttransports über die Lymphe ist die Eigenschaft der direkten Aufnahme ins Blut ein Vorteil, weil die MCT-Fette keinen Druck im Lymphsystem erzeugen.

- MCT-Fette benötigen keine Gallensalze für die Verdauung.
- MCT-Fette werden unabhängig von Bauchspeicheldrüsen-Enzymen im Darm aufgenommen.
- MCT-Fette werden direkt über das Blut, unabhängig vom Lymphsystem transportiert.
- MCT-Fette werden von der Leber und Geweben schneller und unkomplizierter als Energiesubstrat verwendet.

## MCTs und Gewicht

Da MCT-Fette auch einen um 10% niedrigeren Energiegehalt als LCT-Fette haben und mehr Energie in Wärme umwandeln, helfen sie auch beim Abnehmen und eignen sich für Fatburner-Rezepte. Ihre Verwendung wird bei ketogenen Diäten empfohlen. MCT-Fette beschleunigen die Ketose, also die Umstellung des Stoffwechsels auf die Energiegewinnung aus Fetten statt aus Zuckern und Kohlenhydraten.

## Kokosöl und Herz-Kreislauf-Erkrankungen

### Fette und Herzinfarkt-Risiko

Gut belegt ist, dass Transfette und Fett mit langkettigen gesättigten FS das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen erhöhen. Transfette entstehen bei der Härtung von flüssigen Fetten. Die künstlich gehärteten Fette werden vor allem in Backwaren, Fast-Food-Gerichten und zum Frittieren eingesetzt. Die Erkenntnis aus klinischen Studien ist deutlich: Wer zumindest 2 Jahre lang weniger dieser Fette zu sich nimmt, senkt damit deutlich sein Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Das gilt jedoch nicht für die MCTs.

### Vortrag von Prof. Dr. Michels zum Thema „Kokosöl“

- Sehr kritischer Vortrag von Frau Dr. Michels: <https://www.youtube.com/watch?v=KRrh8xkxrBc>
- Was ist jetzt mit dem Kokosöl? MaiLab - <https://www.youtube.com/watch?v=fyMQoYF5AfQ>
- Ist Kokosöl ungesund oder gesund? | Galileo | ProSieben - [https://www.youtube.com/watch?v=MWFi\\_f\\_Lmus](https://www.youtube.com/watch?v=MWFi_f_Lmus)

Da Kokosöl eine Quelle an gesättigten Fettsäuren ist und die AHA (American Heart Association) gesättigte Fette verteufeln, ist für Prof. Karin Michels die Schlussfolgerung klar: *“Kokosöl ist pures Gift, das schlimmste Lebensmittel überhaupt (...) und führt direkt zu Herzinfarkt, Schlaganfällen und Co.”*

Was leider völlig außer Acht gelassen wird, sind zwei weitere entscheidende Faktoren.

- Faktor 1:
  - Mittelkettige gesättigte Fettsäuren verbessern die Qualität von LDL-Cholesterin
  - Nicht nur die Menge an LDL-Cholesterin ist entscheidend, sondern auch die Qualität.
  - So konnte gezeigt werden, dass gesättigte mittelkettige Fettsäuren die Partikelgröße des LDL-Cholesterins verbessern.
  - Dadurch verringert sich das Risiko, dass sich das LDL-Cholesterin in das innere der Gefäßwände ablagern.
- Faktor 2:
  - Mittelkettige gesättigte Fettsäuren erhöhen zudem das “gute” HDL-Cholesterin
  - Nicht nur das LDL-Cholesterin ist entscheidend, sondern auch die Menge des guten HDL-Cholesterins ist wichtig.
  - Speziell Kokosöl erhöht das HDL-Cholesterin durch die enthaltenen mittelkettigen Fettsäuren mehr

### Kohlenhydrate sind das Problem

Mehrere Forschungen kamen zu dem Schluss, dass sich die Einsparung von gesättigten Fetten zugunsten einer erhöhten Kohlenhydratzufuhr ungünstig auf das Herz-Kreislauf-Risiko auswirkt. Eine Mehraufnahme von gesättigten, vor allem mittelkettigen FS, und eine verminderten Kohlenhydrataufnahme führt zu einem Anstieg des „guten“ Cholesterins → Schutz vor Herzinfarkt und Schlaganfall.

## Studie Gehirnfunktion

Schon 2004 ergab eine in der Zeitschrift *Neurobiology of Aging* veröffentlichte Studie, dass mittelkettige Fettsäuren im Kokosöl bei älteren Menschen mit Gedächtnisproblemen oder sogar Alzheimer die kognitive Leistung verbesserten. Die Forscher verabreichten 20 Probanden nach willkürlicher Einteilung entweder Kokosöl oder ein Placebo. Einige Teilnehmer aus der Alzheimer-Gruppe zeigten bessere Leistungen auf einer speziellen Alzheimer-Skala, und alle zeigten kurz nach der Einnahme des Kokosöls eine bessere Leistung beim so genannten Paragraph-Recall-Test<sup>1</sup>. Verglichen mit den Placebos beobachteten die Forscher nach Einzeldosen Kokosöl sofort positive Resultate in der kognitiven Leistung und der Gedächtnisleistung. Warum wurde in den Medien nicht darüber berichtet und die Ergebnisse Medizinern mitgeteilt? Vielleicht deshalb, weil Pharma-Industrie versuchte, für den wachsenden Alzheimer-Markt ein Medikament, das die Bildung von Ketonkörpern anregt, zu entwickeln und patentieren zu lassen.

## Wahre Geschichte

Von 2009 bis 2010 hatte sich die Alzheimer-Erkrankung des Ehemanns der Ärztin Mary Newport<sup>2</sup> so verschlechtert, dass er ohne Hilfe kein einfaches Bild einer Uhr mehr zeichnen oder einfache tägliche Verrichtungen vornehmen konnte. Da das 2004 entwickelte Alzheimer-Medikament nicht wirkte, versuchte Dr. Newport, ihn in eine Studie für ein neues Alzheimer-Mittel aufnehmen zu lassen. Aber es ging ihm so schlecht, dass er nicht zugelassen wurde. Nachdem sie herausgefunden hatte, dass es sich bei dem neuen Medikament um eine synthetische Version von MCT zur Bildung von Ketonkörpern und zur Verbesserung der Gehirnfunktion handelte, forschte sie weiter nach und stellte fest, dass Kokosöl MCTs enthält. Nachdem sie ihrem Mann Kokosöl gegeben hatte, erholte er sich bemerkenswert von einer beinahe vollständigen Demenz, er konnte Aufgaben in Angriff nehmen und abschließen und erinnerte sich an Menschen und Ereignisse. Wie Dr. Newport beobachtete, reichten 2 Dosen im Abstand von 8 Stunden aus, während die Medikamentenversion alle 3 Stunden eingenommen werden musste. Hätte Mary ihren Mann 2009 bis 2010 in die Studie über das Alzheimer-Medikament aufnehmen lassen, hätte sie ihn möglicherweise vollständig verloren. Die Medikamentenstudie musste damals vorzeitig gestoppt werden, weil es unter den Probanden, die höhere Dosen eingenommen hatten, 9 Todesfälle gab. Newports Erfolg ohne Nebenwirkungen macht Kokosöl bei Demenz zum Lebensmittel der Wahl, anstelle teurer und schädlicher Pharmazeutika. Da sie ihre Erfahrungen über das Internet bekannt machte, haben viele andere, die an Alzheimer oder Gedächtnisproblemen litten, vom Kokosöl profitiert.

## Energie für's Energie

Das menschliche Gehirn benötigt eine permanente Versorgung mit Energie, um richtig arbeiten zu können. Wenn diese Versorgung unterbrochen wird, fangen die Gehirnzellen langsam an, abzusterben. Kurzfristig kann das zu Symptomen wie Kopfschmerzen, kognitiven Dysfunktionen und Müdigkeit führen. Ist das Gehirn jedoch langfristig nicht mit genügend Energie versorgt, kann das zu neurodegenerativen Erkrankungen führen. Doch woher kommt diese Energie-Unterversorgung?

Unser Gehirn ist normalerweise auf die Versorgung mit Glukose als Energiequelle angewiesen. Glukose wird über das Blut ins Gehirn transportiert und mit Hilfe von Insulin in die Gehirnzellen aufgenommen. In den Zellen kann Glukose dann zur Energiegewinnung verwendet werden. Bei vielen neurodegenerativen Leiden wie zum Beispiel Alzheimer sind die Neuronen in bestimmten Regionen des Gehirns jedoch resistent gegen Insulin geworden. In diesem Fall kann man gewissermaßen von „Diabetes im Gehirn“ sprechen. Wenn Hirnzellen insulinresistent werden, sind sie nicht mehr dazu in der Lage, Glukose aufzunehmen und sterben in Folge einer Energie-Mangelversorgung ab.

---

<sup>1</sup> bei dem Probanden einen kurzen Text von der Länge eines Abschnitts lesen und anschließend den Inhalt wiedergeben

<sup>2</sup> Buchempfehlung: „**Alzheimer vorbeugen und behandeln, Die Keton-Kur: Wie ein natürliches Fett die Erkrankung aufhält.**“ von Mary Newport.

### Ketone als Energiequelle

Die MCTs aus Kokosöl umgehen hingegen den Gallenstoffwechsel und gelangen direkt in die Leber, wo sie zu Ketonen umgewandelt und anschließend über das Blut ins Gehirn transportiert werden. Ketone entstehen normalerweise nur beim Fettabbau im Körper und sind eine Art alternative Energiequelle, wenn zu wenig Glukose vorhanden ist. Doch durch den Verzehr von MCTs aus Kokosöl entstehen ebenfalls Ketone, die als Energie genutzt werden können. Studien haben gezeigt, dass diese Ketone aus Kokosöl bei niedrigem Blutzuckerspiegel und sogar während einer Diät eine stabile Energiequelle für das Gehirn darstellen, ohne die gefährlichen Risiken zu haben, die ein hoher Blutzuckerspiegel mit sich bringt. Deshalb sind Ketone die vorzuziehende Energiequelle für das Gehirn bei Patienten, die an Diabetes leiden oder andere neurodegenerative Erkrankungen wie Alzheimer, Parkinson, Amyotrophe Lateralsklerose oder Multiple Sklerose haben.

### Kokosöl und Omega-3-Verfügung

Neben vielen Faktoren spielen auch Omega-3-Fettsäuren bei Alzheimer und anderen neurodegenerativen Krankheiten eine wichtige Rolle. Daher wurde ein Zusammenhang von MCTs, die in Kokosöl vorkommen, und Omega-3-Fettsäuren näher erforscht: Studien haben gezeigt, dass der regelmäßige Konsum von MCTs scheinbar die Verfügbarkeit von Omega-3-Fettsäuren im Gehirn erhöhen kann. In diesen Untersuchungen wurde festgestellt, dass sich bei Studienteilnehmern mit einer „altersbedingten mentalen Degeneration“ nach regelmäßigem Verzehr von MCTs die Menge an Omega-3-Fetten in einem bestimmten Bereich des Gehirns deutlich erhöhte. Omega-3-Fette kommen jedoch nicht in Kokosöl vor. Deshalb gehen die Forscher davon aus, dass die MCTs es den Omega-3-Fetten ermöglichen aus den Fettspeichern gelöst und dann im Gehirn verwendet zu werden - dort, wo sie am meisten benötigt werden.

## 7 Gute Gründe, Kokosöl zu essen

Diese spezielle Zusammensetzung des Kokosöls ist direkt für seine guten Eigenschaften verantwortlich:

1. **Kokosöl wird schnell und unkompliziert vom Körper aufgenommen:** MCTs brauchen keine Galle, um bei der Verdauung aufgespalten zu werden, sondern können direkt (und ohne Umweg über das Lymphsystem) in der Leber zu Ketonkörpern weiterverarbeitet werden. Ketonkörper können in den Mitochondrien (das sind die „Kraftwerke“ in allen Körperzellen) besonders leicht in ATP umgewandelt werden: Der universelle Energieträger in jeder Zelle.
2. **Deshalb hilft Kokosöl auch beim Fasten, denn seine Umwandlung in Ketonkörper fördert den Ketose-Zustand:** Ein heilsamer Zustand, bei dem der Körper Krankheiten und sogar Krebs bekämpfen kann. Empfehlung: beim Fasten sollte Esslöffel-weise Kokosöl zu essen, um die Ketose leichter und schonender herbeizuführen. Kokosöl reduziert Hunger und hilft, weniger zu essen. Die Fettsäuren im Kokosöl können Hunger und Appetit reduzieren und machen lange satt, was langfristig zu einem reduzierten Körpergewicht führen kann.
3. **MCTs und vor allem die Laurinsäure bekämpfen Bakterien:** Diese haben nämlich eine dünne Wand, die aus Fetten besteht, mit denen Bakterien sich vor der Außenwelt schützen. Da MCTs ebenfalls Fette sind und da sie besonders gut zu den Bakterienwänden „passen“, wirken sie auf Bakterienwände wie ein Lösungsmittel – mit fatalen Folgen für die meisten schädlichen Bakterien.
4. **Damit nicht genug:** Viele Viren schützen sich durch eine Wand, die der Bakterienwand sehr ähnlich sind. Auch dieser Schutzmechanismus wird durch MCTs und insbesondere Laurinsäure aufgeweicht, so dass Kokosöl auch gegen Viren hilft.
5. **Was fehlt noch? Ach ja: Pilze.** Schädliche Pilze sind überall und in der Regel können menschliche Abwehrmechanismen (vor allem die „gute“ Darmflora) diese in Schach halten. Auch hierbei kann

Kokosöl helfen, denn eine andere prominente Fettsäure, die Caprylsäure, die zu immerhin 8% in Kokosöl enthalten ist, ist ein wirkungsvolles Mittel gegen Pilzinfektionen.

6. **Kokosöl (auch hier dank der Laurinsäure) steigert den Anteil am „guten“ HDL Cholesterin** und damit verbessert Kokosöl die Blutfett-Werte. Ist das nicht toll? Je mehr Kokosöl man isst, desto bessere Blutfettwerte bekommt man! Damit ist Kokosöl ein viel besserer Energielieferant als jedes Kohlenhydrat, denn Kohlenhydrate verschlechtern die Cholesterin-Bilanz.
7. **Das Gehirn ist übrigens auch ein dankbarer Abnehmer für Ketone und MCTs:** Ähnlich wie beim Laufen ist diese alternative Energiequelle für Gehirnzellen zuverlässiger und schonender – und sie funktioniert auch dann, wenn das Hirn aufgrund lebenslanger Kohlenhydrate-Mast träge und insulinresistent geworden ist. Daher wird Kokosöl gerne zur Therapie verschiedener Hirn- und Nervenerkrankungen eingesetzt. Selbst die Alzheimer-Krankheit gilt inzwischen in Fachkreisen als die „Diabetes des Gehirns“. Kokosöl ist also Nervennahrung.

## Innere Anwendung

### Wie viel Kokosöl soll man täglich zu sich nehmen?

Bis zu **3-4 Esslöffeln täglich** verträgt ein Erwachsener gut. Menschen mit Diabetes oder neurologischen Erkrankungen können sogar 8-10 Esslöffel Kokosöl am Tag einnehmen. Kokosöl kann man pur oder zum Essen nehmen.

### Zum Braten

Kokosöl eignet sich besonders gut zum Braten. Es ist ein extrem hitzebeständiges Öl, das seine guten und wertvollen Eigenschaften auch beim Braten behält. Ein weiterer Vorteil beim Braten mit Kokosöl ist, dass hochwertiges Kokosöl (Fettgehalt 96 % oder höher) beim Braten nicht spritzt. Dafür sorgt sein hoher Rauchpunkt von mehr als 232 °C. Deswegen eignet sich das Öl auch sehr gut zum Frittieren von Lebensmitteln. Aufgrund der dezenten, köstlichen Kokosnote macht sich Kokosöl natürlich sehr gut beim Zubereiten von thailändischen, indischen oder orientalischen Speisen.

### Als Brotaufstrich

- Pur als Butterersatz
- Veganer Tomatenaufstrich
  - 100 g Kokosöl, im Wasserbad erwärmt
  - 80 g Tomatenmark
  - 1 Knoblauchzehe
  - Oregano, Salz, Pfeffer
  - Natürliche Margarine
  - 100 g Öl (Kokosöl), natives
  - 100 g Olivenöl
- Etc.

### Brotaufstrich Oleolux Rezept nach Dr. Johanna Budwig

Oleolux ist ein Brotaufstrich aus Kokosfett und Leinöl der als gesunder Margarine-Ersatz dient. Entwickelt wurde Oleolux von Frau Dr. Johanna Budwig. Da Leinöl niemals über 43°C erwärmt werden sollte, ist bei der Zubereitung von Oleolux einiges zu beachten.

### Zutaten:

- 250g ungehärtetes Kokosfett



- 125ml kalt gepresstes Leinöl
- 1 mittelgroße Zwiebeln
- 10 Zehen Knoblauch

Zur Vorbereitung das Leinöl in die Schale geben, in die das Oleolux gefüllt werden soll. Diese Leinöl Schüssel für einige Zeit in den Tiefkühler stellen. Dies ist wichtig, damit sich das Leinöl später beim Vermengen mit dem Kokosfett nicht zu sehr erwärmt, denn Temperaturen über 40°C schaden dem Leinöl.

Nun wird das Kokosfett in einer Pfanne erwärmt und zum Schmelzen gebracht. Währenddessen die Zwiebel schälen und vierteln (ggf. auch kleiner). Wenn das Kokosfett warm ist, die Zwiebeln dazugeben und das Ganze ca. 5-8 Minuten kochen, bis die Zwiebeln langsam braun werden. Den Knoblauch schälen oder die Zehen komplett mit einem Messer andrücken. Wenn die Zwiebeln soweit sind auch den Knoblauch dazu geben und alles zusammen noch einmal 3-5 Minuten kochen bis auch der Knoblauch gelb wird.

Das fertige Kokosfett wird nun durch einen Metallsieb auf das gekühlte Leinöl gegossen und insgesamt gut umgerührt. Zum Abschluss das Gefäß wieder zurück in den Tiefkühler stellen. Wenn das Oleolux komplett ausgekühlt ist, kann es in den normalen Kühlschrank und hält sich dort ein paar Wochen.

### **Pistazien-Kokos-Butter**

Eine aktuelle Studie legt nahe, dass Pistazien gesund sind und beim Abnehmen helfen. Zu einer Butter verarbeitet schmecken sie äußerst lecker und man muss beim Naschen kein schlechtes Gewissen haben.

Zutaten:

- 125 g Geröstete Pistazien
- 3 EL Kokosraspeln
- 1/2 TL Vanille
- 1 EL Ahornsirup
- 1 EL Kokosöl

Zubereitung:

Zerstoße die Pistazien mit einem Mörser. Gib sie nun in eine Küchenmaschine, füge die Kokosraspeln hinzu und mixe solange, bis sich eine geschmeidige Masse ergeben hat. Danach gibst du die Vanille und den Ahornsirup hinzu. Zum Schluss träufelst du das Öl auf die fast fertige Butter und mixt erneut für etwa 10 Sekunden. Fertig ist der Brotaufstrich.

### **BulletProof Coffee, Keto-Kaffee, Power-Kaffee**

Folgende Zutaten braucht man für die Zubereitung von BulletProof Coffee in Deutschland:

- Qualitativ hochwertigen Kaffee, am besten einen sortenreinen Kaffee aus biologischem Anbau
- Ungesalzene Butter von grasgefütterten Kühen (in Deutschland ist beispielsweise KerryGold Butter erhältlich)
- biologisches Kokosöl

Das BulletProof Coffee Rezept ist ganz einfach:

- frisch gebrühten Kaffee, 1 Esslöffel Butter und 1 Esslöffel Kokosöl in einen Mixer geben,
- circa 10 Sekunden durchmischen und schon ist der BulletProof Coffee fertig
- ein sehr schnelles und einfaches Paleo Frühstück.
- Der Geschmack von BulletProof Coffee erinnert an den cremigsten Latte Macchiato, den ihr jemals getrunken habt.

### **Fazit zu BulletProof Kaffee**

BulletProof Coffee ist das ideale Paleo Frühstück! Er schmeckt nicht nur besser als normaler Kaffee, BulletProof Kaffee programmiert den Körper gleich am Morgen auf Fettverbrennung, hält mehrere Stunden satt und man ist den ganzen Tag über wach und konzentriert.

Die typischen Müdigkeitsanfälle und Hungerattacken einige Stunden nach dem Essen, die beim Verzehr von zucker- und kohlenhydratreichen Speisen auftreten, kommen überhaupt nicht mehr vor. Macht daher nicht den Fehler und esst gleichzeitig Zucker oder Kohlenhydrate zum Frühstück, da dies den Effekt verfälschen würde und der Körper dann auf die Verbrennung von Zucker zurückgreifen kann.

### **Kokostrank von Herrn Pfisterer**

#### Zutaten

- 500 ml heißes Wasser
- 1 EL Kokosöl
- 1 EL Zuckerrohrmelasse
- 1 EL Mandelmus
- 4 - 8 Tropfen Cayenne-Pfeffer-Tinktur
- 1/2 TL Macapulver

Alles gut miteinander vermischen. Das Mandelmus emulgiert das Kokosöl, sodass es sich nicht sofort wieder vom Wasser trennt.

### **Goldene Milch, ein Heilgetränk**

Viele Menschen greifen zu heißer Milch mit Honig, wenn sie wieder einmal die Grippe erwischt hat. Viel wirksamer jedoch ist Pflanzenmilch mit Kurkuma. Es legt sich wie ein Schutzfilm über den Mund- und Rachenraum und erschwert das Andocken von Viren und Bakterien. Diese Milch ist tatsächlich Gold wert. Sie hilft bei Erkältungen, bei Antriebslosigkeit und schützt vor zahlreichen Krankheiten.

Hauptsächlich schützt oder hilft Kurkuma bei:

- Krebs, Tumorbildung
- Alzheimer
- Arthritis
- Entzündungen im Körper
- Gelenkproblemen
- Hautkrankheiten
- Darmerkrankungen,
- Atemwegserkrankungen
- wirkt blutreinigend

Regelmäßig anwenden kannst du die Milch aus Kurkuma auch bei Schulterverletzungen, Tennisarm und Rückenschmerzen. Die Goldenen Milch reinigt außerdem das Blut und trägt so zur Leberentgiftung bei. Sie wird deshalb auch oft als Kur zur Leberentgiftung angewendet.

### Zur Milch

die Milch wird aus einer Paste aus Kurkuma und Pflanzenmilch sowie einem guten Öl und Süße hergestellt. Ich verwende das Bio-Kurkumapulver, da sie in allem was geht, auf schonende Verarbeitung achten. Wichtig ist, dass du sauberes Wasser verwendest, steriles Wasser oder stilles Wasser.

### Die Paste

- 1/4 Tasse Kurkumapulver
- 1-1/2 Tassen Wasser

Wasser und Pulver vermischst du im Kochtopf. Das Ganze erwärmst du ca. 9 bis 11 Minuten bei mittlerer Hitze unter ständigem Rühren. Nicht zu stark kochen lassen. Die Paste kannst du dann in ein Glas umfüllen und ca. 2 Wochen im Kühlschrank aufbewahren.

### Die Goldene Milch

- 1 Tasse pflanzliche Milch (keine Kuhmilch!) – Mandelmilch, Hafermilch...
- 1 TL Kurkuma-Paste - oder 1 ½ TL Bio-Kurkuma-Pulver, wenn man eine Paste hat
- 1 TL Honig, Agavendicksaft oder Ahornsirup
- ½-1 TL Öl, am besten **Kokosöl**

evtl. noch (wenn du magst, es geht auch ohne)

- 1 Messerspitze schwarzen Pfeffer
- 1 Messerspitze Zimt
- 1 Messerspitze Kardamom
- 1 kleines Stück Ingwer oder 1 Messerspitze Ingwerpulver

Verwende ein gutes Öl, auf jeden Fall ein Kaltgepresstes. Mandelöl, Olivenöl, Sesamöl, ... Ich verwende meist Kokosöl, weil es ebenfalls Heileigenschaften besitzt. Mische alles in einem Topf zusammen und erwärme es nochmal lauwarm. Fertig. Lass es dir schmecken. Am besten solltest du täglich eine große Tasse dieser wunderbaren Milch trinken und das über einen längeren Zeitraum. Erst so kann das Heilgetränk seine ganze Kraft entfalten.

### Schokogetränk

Zutaten für 1 Portion

- 200 ml Kokosmilch, Hafer- oder Mandelmilch
- 2 EL Backkakao
- 1 EL Butter
- 1-2 EL Kokosöl

### Zubereitung

Milch oder Kokosmilch erwärmen. Alle Zutaten mit der warmen Milch in einen Mixer geben und durchmischen.

### Schoko-Popcorn

Zutaten

- 1/2 Tasse Popcornmais
- 2-4 Esslöffel Kokosöl
- 2-4 Esslöffel Kokosblütenzucker (alternativ geht auch anderer Zucker)
- optional: Zimt, Vanille, Macha, Dunkle Schokolade

## Zubereitung

- Das Kokosnussöl in einem großen Topf erhitzen und den Zucker dazu geben.
- Ca. 10 Sekunden rühren, den Herd ausstellen und den Popcornmais in den Topf geben. Den Mais schnell einrühren.
- Deckel drauflegen und warten, bis der Mais komplett aufgepoppt ist.
- Zwischendurch den Topf ein paar Mal schütteln, damit Zucker-Öl sich gleichmäßig verteilt und das Popcorn nicht anbrennt.
- Man kann noch Zimt oder Vanille oder auch eine Messerspitze Machatee zugeben.
- Im Wasserbad geschmolzene dunkle Schokolade oder Blockschokolade passt auch sehr gut zu Popcorn.

## Schokolade Süße Träume

### Zutaten

- 70 g Kokosöl
- Bis zu 60 Akazienhonig
- 30-40 g Kakaopulver
- 60 g Haselnussmus (oder Mandelmus) fein
- 3 Tr. Orangenöl
- 2 Tr. Tonkaöl (oder halbe geriebene Tonkabohne)
- plus Nüsse, Pistazien etc. zur Deko

Kokosöl auf kleinster Herdstufe (oder im Wasserbad) schmelzen, den Honig dazugeben und unterrühren, bis er sich gelöst hat, dann den Kakao und Nussmus dazu rühren, die ätherischen Öle zugeben und alles mit dem Schneebesen verrühren.

Die Masse in eine spezielle Schokoladenform gießen, oder auf ein Backblech mit Alufolie einen kleinen Rand 1 cm, machen und gießen (gut geeignet sind auch Butterbrotbüchsen). Die Schokotafeln verzieren und im Kühlschrank aufheben.

## Noch eine Schokolade

- Zutaten:
  - 6 EL Kokosnussöl
  - 8 EL Unraffiniertes Zucker
  - 4 EL Kakaopulver
- Topping-Ideen:
  - Gehackte Mandeln
  - Gehackte Paranüsse
  - Kokosflocken
  - Getrocknete Cranberrys
  - Frische Beeren
  - Gemahlener Pfeffer
  - Zerhackte Minzblätter
  - Orangen- / Zitronenschale

## Äußerliche Anwendung

Kokosöl wird in tropischen Ländern auch zur Hautpflege und zur Haarpflege verwendet. Besonders für irritierte Haut und bei Sonnenbrand ist Kokosöl eine kühlende, beruhigende Wohltat. Selbst in der Tierpflege findet dieses

Öl seinen Platz. Schon eine kleine Menge des Öls verleiht dem Tierfell einen herrlich schimmernden Glanz. Der leichte Kokosduft wirkt gegen Zecken, Ungeziefer wie Flöhe und bei Pferden ebenso gegen die lästige Kriebelmücke.

### **Hautpflege**

Kokosöl spendet jede Menge Feuchtigkeit und ist perfekt bei trockener Haut. Zudem zieht es schnell ein und stört somit mal überhaupt nicht (ich verwende es auch gern pur nach dem Duschen. Einfach kurz in den Händen schmelzen lassen, und die Haut damit einreiben). Aber Kokosöl hat auch noch andere sehr coole Eigenschaften: Es wirkt wundheilungsfördernd und entzündungshemmend. Es wirkt gegen Pilze Bakterien und Viren. Mindert Juckreiz.

### **Ölziehen**

Viele kennen das Kokosöl v.a. beim Kochen in der Küche. Tatsächlich ist Kokosöl aber auch prima für Ölzieh-Kuren und Mundspülungen geeignet. Das Öl kann die unerwünschten Stoffe und Bakterien im Mundraum binden und bietet sich somit für die Anwendung vor dem Zähneputzen an.

Ölkur gleich morgens nach dem Aufstehen durchführen, noch bevor man etwas gegessen oder getrunken hat! Ölziehen stärkt das Zahnfleisch, wodurch es sich seltener entzündet. Bei der Anwendung legt sich das Öl über die Zähne und das Zahnfleisch, sodass das Anheften von Bakterien und die Plaquebildung tatsächlich gehemmt wird. Viren und Bakterien, die Karies, Parodontitis oder Mundgeruch auslösen, gehen ins Öl über und werden aus der Mundhöhle entfernt. Das Öl wird am Ende nicht geschluckt, sondern ausgespuckt.

### **Kokos-Zahncreme**

#### **Zutaten**

- 4-5 EL Kokosöl
- 2-3 EL feines Natronpulver
- je nach Zimmertemperatur Wasserbad (Topf mit Wasser und Schüssel)
- Und ein leeres Marmeladenglas oder ein ähnliches Gefäß, desinfiziert
- Ein wenig von dieser Mischung auf die Zahnbürste auftragen und damit wie gewohnt putzen.

### **Kokosöl bei Schnittverletzungen und Schürfwunden**

Tragen Sie Kokosöl auf Schnitt- und Schürfwunden auf. Es schützt aufgrund seiner antibakteriellen, antiviralen und fungiziden Wirkung zuverlässig vor Infektionen und unterstützt gleichzeitig den natürlichen Heilungsprozess der Haut. Kokosöl verringert die Narbenbildung oder verhindert sie ganz.

### **Kokosöl bei Schuppen**

Massieren Sie mehrmals pro Woche etwas Kokosöl mit den Fingerspitzen in Ihre Kopfhaut ein. Bereits kleinste Mengen genügen, um die Kopfhaut zuverlässig von Schuppen zu befreien. Diese effektive und sanfte Methode ist auch für Babys oder Kleinkinder mit Milchschorf geeignet.

### **Kokosöl bei Insektenstichen**

Kokosöl kann schon präventiv helfen, Insekten abzuwehren, denn die meisten Insekten mögen den Geruch nicht und bleiben auf Abstand. Ist man bereits gestochen oder gebissen worden, hilft Kokosöl durch seine antibakteriellen und schmerzlindernden Eigenschaften.

### Kokosöl als Zeckenschutz

Vor dem Aufenthalt im Freien das Kokosöl auf die Haut auftragen. Besonders auf Hautpartien einreiben, die nicht von der Kleidung abgedeckt sind!

**Wichtig:** Verwende eine ausreichend große Menge, damit sich ein ordentlicher Schutzfilm bildet. Auch gut geeignet für Hunde und Pferde!

### Kokos-Deo

Benutzen Sie Kokosöl ohne jegliche Zusätze als Deodorant. Es verleiht Ihren Achseln ein samtweiches Gefühl. Wenn Sie zusätzlich etwas Backpulver und Maisstärke hinzufügen, so erhalten Sie einen wirksamen und andauernden Schutz gegen Gerüche. Kokosöl pflegt die Haut und wirkt antibakteriell sowie pilzfeindlich, Natron absorbiert Gerüche, und Maisstärke nimmt Feuchtigkeit auf. Ein idealer Mix also für ein wirksames und zuverlässiges Deo. Zusätzlich können ganz nach Wunsch ätherische Öle hinzugefügt werden, die weitere ganz individuelle Eigenschaften mit sich bringen. Lavendel und Teebaumöl wirken beispielsweise antiseptisch, antibakteriell und auch gegen Pilze.

#### Zutaten

- 1/4 Tasse flüssiges Kokosöl (im Wasserbad geschmolzen) – entspricht ca. 4 Esslöffeln festem Kokosöl
- 1/4 Tasse Natron (Natriumhydrogencarbonat)
- 1/4 Tasse Maisstärke
- 10 Tropfen eines ätherischen Öls nach Wunsch (z. B. Lavendel, Teebaum, Zitrone etc.)
- Glasgefäß mit Deckel

#### Zubereitung

- Natron und Maisstärke in einer Schüssel vermischen.
- Das geschmolzene Kokosöl und die ätherischen Öle dazugeben und gut verrühren.
- Bevor die Mischung fest wird, in ein Glasgefäß abfüllen.
- Täglich mit einem Spatel eine kleine Menge herausnehmen, in den Händen schmelzen lassen und die Achseln damit „eincremen“.

### Kokos-Bodylotion, Kokos-Körpercreme

#### Zutaten

- 150 g Kokosöl
- 100 g Kakaobutter
- 10 Tropfen ätherisches Öl nach Wahl

#### Zubereitung

- Kakaobutter & Kokosöl in einem feuerfesten Glas im Wasserbad schmelzen.
- Wenn alles geschmolzen ist das Gemisch in den Kühlschrank stellen bis es fester geworden ist. Das dauert ca. 2 Stunden.
- Danach das ätherische Öl dazugeben & mit dem Handmixer aufschlagen bis eine schöne Creme entstanden ist.
- In desinfizierte Tiegel füllen & verschließen!

#### Tipp

Mit Zitrusölen wie Orange, Mandarine oder Grapefruit wird die Bodybutter zu einem wahren Dufterlebnis

## Kokosöl als Make-up-Entferner

### Zutaten

- 4 EL Wasser,
- 1 TL Kokosöl,
- Wattepad,
- eine Dose, ein Glas und einen Löffel

### Anleitung

- Legen Sie die Wattepad in eine Dose.
- Schmelzen Sie anschließend das Kokosöl.
- Nun geben Sie das Wasser und das Öl in ein Glas und verschütteln es gut.
- Gießen Sie die Mischung auf die Wattepad und drücken Sie mit einem Löffel nach, damit alle Pads genug Flüssigkeit bekommen und diese aufsaugen können.
- Lassen Sie die übrig gebliebene Flüssigkeit einfach abtropfen.

## Kokos-Körperpeeling

- Kokosöl mit Salz mischen und als Peeling benutzen!
- Die Haut wird nach dem Duschen super weich sein.
- Wenn Sie einen besonderen Duft gerne mögen, können Sie ein wenig ätherisches Öl beimischen.
- Wie Zitrusöle wie Orange, Mandarine, Rosengeranie oder Grapefruit (Primavera)

## Weitere Anwendungsmöglichkeiten

- Den Körper mit Kokosöl eincremen – das ist wie mit Baby-Öl, nur eben mit Kokosnote
- Als Gesichtspflege bei trockener Haut und bei Akne-Narben (hat sich leider nicht mit Makeup vertragen, da zu fettig) auch bei schwieriger Haut (Neurodermitis, Psoriasis)
- Als Massageöl
- als Pflege für die Nägel
- Möbelpolitur
- Als Schuhglanz für Glattleder (vorher testen!)

## Bezugsquelle: Ölmanufaktur Bender

- Bahnhofstraße 2, 76698 Ubstadt-Weiher, Telefon: 07251 3699810
- Öffnungszeiten:
- tägliche Öffnungszeiten:
  - Montag bis Freitag: 10.00-12.00 Uhr
  - Mittwoch & Donnerstag: 14.00-18.00 Uhr
- Bitte bestelle montags dein Leinöl, Hanföl und Sportleröl und hole es frischgepresst am Mittwoch oder Donnerstag ab.
- <https://www.oelmanufaktur-bender.de/>

## Kokospräparate der Ölmanufaktur Bender



### Kokosöl

7,90 € – 22,00 €

0,34 l – 2,04 l / 100 ml  
inkl. MwSt.  
zzgl. Versandkosten  
Naturbelassene Kokosraspeln, richtig kaltgepresst bei max. 37° Grad  
Sortenmäßig milder Kokosgeruch und mild im Geschmack  
hoch erhitzbar!

Lieferzeit: 2-6 Tage

Inhalt

Wählen

Menge

In den Warenkorb

Kategorie: Öl



### Kokosmus

7,50 €

0,17 kg / 100 g  
inkl. MwSt.  
zzgl. Versandkosten  
Rohstoffqualität, Natürliches helles Sediment von unserer Kokosölpressung

Ohne Konservierungsstoffe!

Lieferzeit: 2-6 Tage

Nur noch 2 vorrätig

Menge

In den Warenkorb

Kategorie: Mus



### Kokosöl mit Chili (milde Schärfe)

9,80 €

inkl. 7 % MwSt.  
zzgl. Versandkosten



### Kokosöl mit Knoblauch

9,80 €

inkl. 7 % MwSt.  
zzgl. Versandkosten



### Kokosöl mit Chili (extra scharf)

9,80 €

inkl. 7 % MwSt.  
zzgl. Versandkosten



### Kokosöl mit Ingwer

9,80 €

inkl. 7 % MwSt.  
zzgl. Versandkosten

## Die Autorin: Susanne S. Bürkert



Hauptstr. 23, 76297 Stutensee-Blankenloch, Tel: 07244-946662

E-Mail: [info@naturheilpraxis-buerkert.de](mailto:info@naturheilpraxis-buerkert.de), Internet: [www.naturheilpraxis-buerkert.de](http://www.naturheilpraxis-buerkert.de)

Susanne Bürkert absolvierte von 2000 bis 2002 ihre Ausbildung zur Heilpraktikerin in der Heilpraktikerschule „KreaWi“ in Karlsruhe-Rüppurr. Im Dezember 2002 erhielt sie die Heilpraktiker-Zulassung vom Gesundheitsamt Karlsruhe. Zunächst hospitierte sie als Angestellte in Vollzeit bei einem erfahrenen Kollegen, Wolf-Rüdiger Goebel in Bruchsal, um praktische Erfahrungen zu sammeln. Seit 2007 praktiziert sie in eigener Praxis und behandelt ihre Patienten u. a. mit der Naturmedizin, Homöopathie, Hausmitteln, Colon-Hydro-Therapie und vielem mehr. Sie ist Buchautorin (100 Originalfragen aus 14 mündlichen Prüfungen mit ausführlichen kommentierten Antworten, KreaWi-Verlag), bildet Ärzte und Heilpraktiker in Colon-Hydro-Therapie aus und ist seit 2018 Vorstandsvorsitzende des Homöopathischen Vereins 1907 e.V. Weingarten/Baden.





### Meine Behandlungsangebote:

- Umfangreiche, komplexe Labordiagnose (Labor GanzImmun in Mainz),
- Homöopathie, Komplex-Homöopathie, Regenaplex-Therapie,
- Phytotherapie (Pflanzenheilkunde),
- Darmsanierung, ganzheitliche Behandlung des Darmes,
- Colon-Hydro-Therapie (= Darmbad), z.B. begleitend zur Leber- und Gallenblasenreinigung,
- Metabolic Balance®: ganzheitliches Stoffwechselprogramm zur Gewichtsreduktion und Gesundheit (ich bin zertifizierte Betreuerin!),
- Ultraschall~Vital~Wellen~Therapie:
  - Schmerz: Ischialgie, Tennisellbogen, Rheuma, Muskel-Verspannungen, etc.
- intravenöse Sauerstoff-Infusion, genannt Oxyvenierung:
  - Mikro- und Makrodurchblutungsstörungen, Abwehrsteigerung,
  - rheumatische Erkrankungen, Stoffwechselstörungen, etc.,
- Injektionstherapie mit homöopathischen Komplexmitteln,
- Infusionen:
  - Vitamin C-Hochdosis-Therapie, Infusionen mit Aminosäuren und Mikronährstoffen
  - Baseninfusion,
  - Entgiftungs-Infusion
  - entzündungshemmende Infusion, Aufbau-Infusionen, etc.
- Dorn-Wirbelsäulen-Therapie,
- Dolo-Taping,
- Endokrinologie: Labordiagnose & Behandlung mit bioidentischen Hormonen
- Ernährungsberatung,
- Ausleitverfahren:
  - Schröpfen,
  - Blutegeltherapie,
  - Aderlass nach Hildegard von Bingen,
  - Nasenreflexzonenmassage mit ätherischen Ölen,
- Orthomolekulare Therapie (Behandlung mit Mikronährstoffen: Vitamine, Mineralien, Aminosäuren, etc.)
- Frauengesundheit: Menstruationsprobleme, Menopause, Schwangerschaft, etc.,
- Natürliche Hormontherapie, Behandlung mit bioidentischen Hormonen,
- begleitende biologische Krebstherapie,
- Faltenunterspritzung mit Hyaluron (kein Botox!!!),
- etc.