



# Kokosöl, kalt gepresst - Über 100 Anwendungsmöglichkeiten

Die liebe Kokosnuss, was man daraus nicht alles machen kann. Zum Glück haben wir eine eigene Farm auf den Philippinen.

- Kokosöl
- Kokosbutter
- Kokosflocken
- Kokoswasser
- Kokosessig
- Kokosmilch
- Kokosmehl
- Kokosgewürzsauce

Die Kokospalme (*Cocos nucifera*) gehört zur Familie der Palmengewächse. Das Fruchtfleisch der Kokosnuss ist reich an gesunden Fettsäuren. Die Zusammensetzung des Fett hängt von der Art und der Verarbeitung des Öls ab. Mittelkettige mehrfach ungesättigte Fettsäuren bilden den größten Anteil beim Kokosöl mit 90%. Einfach und mehrfach ungesättigte Fettsäuren haben einen sehr geringen Anteil.

Was ist an den mittelkettigen Fettsäuren so besonderes?

Mittelkettig mehrfach ungesättigte Fettsäuren sind leicht verdaulich, werden gut vom Körper verwertet und können die Blut-Gehirn-Schranke leicht überwinden. Dies bedeutet, dass die Fette vom Gehirn als Energiequelle genutzt werden können, aber auch, dass sie zur neurologischen Gesundheit allgemein beitragen.

Hinzu kommt noch, dass natives Kokosöl erschwinglich und in vielen Geschäften erhältlich ist. Außerdem ist es lecker und naturbelassen. Es ist außerdem...

- Krebshemmend (verhindert die Ausbreitung von Krebszellen und stärkt das Immunsystem)
- Entzündungshemmend
- Antimikrobiell/infektionsabwehrend (Bakterien, Viren, Hefepilze, Pilze, Parasiten und Protozoen)
- Ein Antioxidationsmittel (schützt vor vorzeitiger Alterung)
- Fördernd für die Nährstoffaufnahme (leicht verdaulich, hilft bei der Aufnahme fettlöslicher Vitamine wie A, D, E und K)
- Ungiftig für Menschen sowie für Tiere

# KOKOSÖL FÜR DIE KÖRPERPFLEGE

1. **Altersflecken** – sie verblassen durch Auftragen von Kokosöl
2. **After Shave** – Kokosöl beruhigt die Haut nach dem Rasieren ohne die Poren zu verstopfen. Hilft bei Rasurbrand!
3. **Haarverlust** – Kokosöl mit Lavendel-, Rosmarin-, Thymian- Zedern- und Jojoba-Öl, sowie Traubenkernöl und etwas Cayennepfeffer mischen und dreimal täglich (oder vor dem Zubettgehen) auf die betroffenen Stellen auftragen und einmassieren. Kokosöl und diese ätherischen Öle unterstützen die Zellerneuerung.
4. **Körperpeeling** – Mische Kokosöl mit Salz und benutze es als Peeling! Deine Haut wird nach dem Duschen super weich sein. Wenn du einen besonderen Duft gerne magst, kannst du ein wenig ätherisches Öl beimischen.
5. **Blutergüsse** – Direkt auf einen Bluterguss oder eine Prellung aufgetragen hilft Kokosöl gegen die Schwellung und Rötung.
6. **Insektenstiche** – Wenn du Kokosöl direkt auf den Stich aufträgst, verringert es das Jucken und Brennen und fördert die Heilung.
7. **Verbrennungen** – Trage Kokosöl sofort und bis zur Heilung auf eine Verbrennung auf. Es wird die Vernarbung mildern und die Heilung fördern.
8. **Lippenbalsam** – ein wenig Kokosöl auf die Lippen auftragen und es wird deine Lippen nicht nur samtweich pflegen, sondern hat auch einen Sonnenschutzfaktor von ungefähr 7 – also gleich doppelt gut!
9. **Milchschorf** – hat dein Baby Probleme mit Milchschorf? Kokosöl ist nicht nur generell gut für Babyhaut, sondern wirkt auch gegen Milchschorf. Einfach täglich einen TL in die Kopfhaut einreiben.
10. **Schuppen** – Kokosöl sorgt für Feuchtigkeitsnachschub auf trockener Kopfhaut und hilft so bei Schuppen. Weiterhin unterstützt es die Fettregulierung der Kopfhaut, ein weiterer Pluspunkt im Kampf gegen Schuppen.



11. **Deo** – Kokosöl kann sogar als Deodorant benutzt werden, ist aber wirkungsvoller wenn man es nicht alleine, sondern in Verbindung mit Maisstärke oder Pfeilwurzpulver sowie Natron verwendet.
12. **Windelsalbe** – wirkt sehr wohltuend auf einem wunden Baby und enthält keine Chemikalien. Auch bei Verwendung von Stoffwindeln anwendbar.
13. **Augencreme** – Unter den Augen auftragen, um Schwellungen und Falten zu mindern. Zur Nacht auch auf den Augenlidern auftragen.
14. **Waschlotion/Seife** – Kokosöl zu gleichen Teilen mit Olivenöl, Mandelöl, Avocadoöl und Rizinusöl mischen und an Stelle von Seife zur Gesichtereinigung verwenden. Das Gesicht anfeuchten, das Öl sanft einreiben und 2 Minuten einziehen lassen. Dann abwaschen und trockentupfen. Ein TL sollte ausreichen.
15. **Haarspülung/Intensivkur** – Einen TL Kokosöl in den Haarspitzen verteilen, dann die Finger durch die Haare ziehen und so das Öl weiter verteilen. Für eine Intensivkur bei sehr trockenen Haaren und Kopfhaut, einen TL Kokosöl auf der Kopfhaut verreiben und vorsichtig bis in die Haarspitzen verteilen. Eine Duschhaube aufsetzen und über Nacht einwirken lassen.
16. **Haargel** – ein wenig Öl in den Fingern verreiben und nach Wunsch im Haar verteilen.
17. **Heilmittel** – wenn man Kokosöl auf Schrammen und Schnitte aufträgt, bildet es eine dünne Schutzschicht, die die Wunde vor Staub, Bakterien und Viren schützt. Kokosöl beschleunigt außerdem den Heilungsprozess bei Prellungen und Blutergüssen, indem es hilft beschädigtes Gewebe zu erneuern. Außerdem duftet es um einiges besser als alles, was man so in der Apotheke bekommt.
18. **Gleitmittel** – Als naturbelassenes Gleitmittel ist Kokosöl fast unschlagbar.
19. **Make-up Entferner** – Kokosöl auf einen Wattebausch geben und dann wie jeden anderen Make-up Entferner verwenden. Funktioniert super und ist wesentlich angenehmer als jede Chemie.
20. **Massageöl** – Ganz einfach; her mit dem Öl und los geht's!



21. **Feuchtigkeitscreme** – Einfach etwas Kokosöl aus dem Glas nehmen und auf dem ganzen Körper verteilen. Gesicht und Hals nicht vergessen. Lotionen sind oft <sup>1</sup>wasserbasiert und trocknen die Haut weiter aus.
22. **Brustcreme** – Wunderbare Pflege für aufgesprungene und wunde Brustwarzen. Auf einen Wattebausch auftragen und zwischen dem Stillen auf den Brustwarzen lassen.
23. **Akne** – Hast du fettige Haut oder eine fettige T-Zone? Trage einfach eine erbsengroße Menge Kokosöl unter dem Make-up oder auch ohne alles auf. Kokosöl hilft, die Fettproduktion der Drüsen zu regulieren. Häufig ist von Akne geplagte Haut eigentlich zu trocken, was die Fettproduktion ankurbelt und so die Poren weiter verstopft.
24. **Preshave** – Kokosöl bereitet die Haut auf die Strapazen der Rasur vor.
25. **Hautprobleme** – Kokosöl kann bei Hauterkrankungen wie Schuppenflechte, Entzündungen und Ekzem Linderung bringen.
26. **Schwangerschaftsstreifen** – Kokosöl ist ideal für die Pflege beschädigter Haut. Es ist kein Allheilmittel und kann auch Schwangerschaftsstreifen nicht vollständig wegzaubern, aber es hilft auf jeden Fall.
27. **Sonnenbrand** – Kokosöl großzügig und vorsichtig auf die betroffenen Stellen auftragen.
28. **Sonnenschutz** – Der Lichtschutzfaktor ist mit 4 nicht gerade hoch, aber sollte dennoch nicht vergessen werden.
29. **Schwimmerohr/Otitis Externa** – Knoblauchöl und Kokosöl mischen und ein paar Tropfen in das betroffene Ohr geben. Etwa 10 Minuten einwirken lassen. Zwei- bis dreimal täglich anwenden, und das Problem sollte innerhalb weniger Tage verschwinden.
30. **Heilung von Tätowierungen** – Auf neuen Tattoos aufgetragen hilft Kokosöl bei der Heilung und reduziert die Infektionsgefahr.



31. **Zahnpasta** – Es gibt viele Rezept für selbstgemachte Zahnpasta, aber eins der einfachsten ist sicherlich eine Mischung von Kokosöl und Natron. Ein wenig von dieser Mischung auf die Zahnbürste auftragen und damit wie gewohnt putzen.
32. **Faltenbekämpfung** – Kokosöl kann gut auf faltige und erschlaffende Haut aufgetragen werden. Es hilft sogar das Gewebe zu stärken und so jünger auszusehen.

## KOKOSÖL FÜR WELLNESS UND GESUNDHEIT

33. **Stillen** – Stillende Mütter sollten 3,5 EL Kokosöl täglich zu sich nehmen, um ihre Milch anzureichern.
34. **Knochen und Zähne** – Kokosöl hilft dem Körper bei der Aufnahme von Kalzium und Magnesium. Beides ist für die gesunde Entwicklung von Knochen und Zähnen wichtig.
35. **Verdauung** – Die gesättigten Fette im Kokosöl helfen Parasiten und Pilze, die Verdauungsprobleme verursachen können, im Zaum zu halten. Kokosöl kann auch bei Reizdarmsyndrom hilfreich sein. Das Fett im Kokosöl hilft gleichzeitig bei der Aufnahme von Vitaminen, Mineralien und Aminosäuren – man lebt also rundum besser.
36. **Fitness** – Kokosöl regt nachgewiesenermaßen den Stoffwechsel an, verbessert die Funktion der Schilddrüse und steigert die Energie. All das hilft dabei ungewolltes Fett abzubauen, während gleichzeitig Muskeln aufgebaut werden.
37. **Insulin** – Kokosöl verbessert die Ausschüttung von Insulin und die Verwertung des Blutzuckers. Beides ist gleichermaßen gut für Diabetiker und Nicht-Diabetiker.
38. **Lungenfunktion** – Kokosöl erhöht die Fluidität der Zelloberflächen.
39. **Übelkeit** – Einfach ein wenig Kokosöl auf die Innseite des Handgelenkes und Unterarms reiben, um einen verdorbenen Magen zu beruhigen.



40. **Nasenbluten** – Kokosöl kann Nasenbluten verhindern, das von Wetterfühligkeit verursacht wird, wie z. B. Empfindlichkeit gegen extreme Hitze oder Kälte. Nasenbluten wird hier durch zu trockene Nasengänge hervorgerufen – die Nasenschleimhäute reißen aufgrund zu kalter oder zu trockener Luft ein. Um dem entgegenzuwirken, einfach etwas Kokosöl in die Nasenlöcher geben. Dies wird die Schleimhäute stärken.
41. **Zahnfleisch** – Ölziehen mit Kokosöl ist genau das richtige für gesundes Zahnfleisch!
42. **Stress** – Eine kleine Kopfmassage mit Kokosöl wirkt Wunder gegen Stress und geistige Erschöpfung. Das natürliche Aroma der Kokosnuss wirkt beruhigend und entspannend.
43. **Vitamin- und Nährstoffaufnahme** – Mit Hilfe von Kokosöl stehen fettlösliche Nährstoffe, wie z. B. die Vitamine A, D, E und K, dem Körper besser zur Verfügung.
44. **Gewichtsabnahme** – die gesättigten Fettsäuren wirken gegen Hungergefühle und unterstützen so eine Gewichtsabnahme.
45. **Geistiges Vermögen und Produktivität** – mittelkettige Triglyceride können die Blut-Gehirn-Schranke leicht überwinden und sind so eine Energiequelle für geistige Prozesse.

## KOKOSÖL FÜR DIE INNERE GESUNDHEIT

Kokosöl hilft bei folgenden Beschwerden, wenn man es einnimmt:

46. **Sodbrennen/Verdauungsstörungen** – nach den Mahlzeiten einnehmen
47. **Chronisches Ermüdungssyndrom**
48. **Allergien – Heuschnupfen**
49. **Alzheimer/Demenz**
50. **Asthma** – auch bei Kindern
51. **Autismus**
52. **Darmfunktion** – Verstopfung, Reizdarmsyndrom, Darmentzündungen
53. **Bronchiale Infekte und Mukoviszidose**
54. **Krebserkrankungen** – Prävention von Darm- und Brustkrebs
55. **Candida Albicans**
56. **Cholesterin** – verbessert die „guten“ Cholesterinwerte



57. **Schlechte Durchblutung** – Wenn dir ständig kalt ist, oder du gar unter Ödemen leidest, reibe etwas Kokosöl in sanften kreisförmigen Bewegungen ein – immer zum Herzen hin.
58. **Erkältungen und Grippe** – hat anti-mikrobielle und entzündungshemmende Wirkung
59. **Leichte Depressionen und kognitive Erkrankungen** – zusammen mit Verhaltenstherapie, Fischöl und anderen Therapieformen
60. **Diabetes** – hält die Blutzuckerwerte stabil
61. **Epilepsie** – kann dabei helfen Anfälle zu verringern
62. **Gallenblase** – Öle können den Fluss der Gallenflüssigkeit anregen, was bei Gallenproblemen hilfreich sein kann – nicht jedoch bei Gallensteinen!
63. **Blähungen** – Blähungen sind oft auf ein Ungleichgewicht bei den Darmbakterien zurückzuführen. Kokosöl hat eine leicht anti-mikrobielle Wirkung und kann helfen die Darmflora wieder ins Gleichgewicht zu bringen.
64. **Pylori** – Kokosöl kann helfen, aber Antibiotika können trotzdem notwendig sein.
65. **Herzkrankheit** – schützt die Arterien vor Verletzungen, die Arteriosklerose verursachen können.
66. **Hämorrhiden** – innerlich oder äußerlich zweimal täglich anwenden
67. **Hitzewallungen**
68. **Aufbau des Immunsystems**
69. **Reizdarmsyndrom**
70. **Gelbsucht**
71. **Nierenerkrankungen und –steine** – hilft kleine Steine aufzulösen
72. **Lebererkrankung**
73. **Lungenerkrankung**
74. **Denkvermögen**
75. **Menstruation** – hilft bei Schmerzen und Krämpfen sowie sehr starkem Menstruationsfluss
76. **Migräne** – sollte regelmäßig angewendet werden
77. **Bauchspeicheldrüsenentzündung**



- 78. **Erkrankungen des Zahnfleischs und Karies**
- 79. **Vergrößerte Prostata**
- 80. **Magengeschwüre** – hilft die Magenschleimhaut zu beruhigen und begrenzt das Wachstum von H. Pylori
- 81. **Candidiasis**
- 82. **Schilddrüsenfunktion** – kann dabei behilflich sein, eine Über- oder Unterfunktion zu regulieren
- 83. **Blasenentzündungen und Harnwegsinfektionen**

## KOKOSÖL UND LOKALE PROBLEME

Wenn man Kokosöl lokal anwendet, hilft es bei folgenden gesundheitlichen Problemen:

- 84. **Akne** – Häufig ist zu Akne neigende Haut eigentlich zu trocken, was die Fettproduktion ankurbelt und so die Poren verstopft.
- 85. **Kopfläuse** – lokal anwenden
- 86. **Allergien/Heuschnupfen** – ein wenig Kokosöl in den Nasengang reiben. Die Pollen bleiben am Öl kleben.
- 87. **Fußpilz**
- 88. **Nagelpilz**
- 89. **Rückenschmerzen und Muskelkater**
- 90. **Furunkel und Zysten**
- 91. **Cellulitis**
- 92. **Beschneidung** – kann bei der Heilung helfen
- 93. **Dekongestivum** – hilft bei geschwollenen Schleimhäuten, beispielsweise bei einer Erkältung. In die Brust oder unter der Nase einreiben.
- 94. **Ohrentzündung** – ein paar Tropfen Kokosöl zusammen mit Knoblauchöl zweimal täglich ins Ohr geben. Wirkt schmerzlindernd und infektionshemmend.
- 95. **Genitalwarzen** – Nach der ursprünglichen Infektion verschwinden sie meist innerhalb von 2 Jahren von selbst. Örtliche Anwendung von Kokosöl über einen Zeitraum von 6 Monaten kann helfen.





96. **Zahnfleischerkrankungen und Mundgeschwüre** – als Zahnpasta nutzen oder direkt aufs Zahnfleisch auftragen
97. **Herpes** – lokal anwenden und auch einnehmen
98. **Nesselausschlag** – hilft gegen Schwellung und Juckreiz
99. **Bindehautentzündung** – im und um das Auge herum auftragen

## BONUS: KOKOSÖL FÜR TIERE

Am bes<sup>2</sup>ten mit dem Tierarzt absprechen. Allgemein wird ¼ TL pro 5 kg Körpergewicht 2x täglich empfohlen.

100. **Heilung von Verdauungsstörungen** – z. B. Colitis und Reizdarmsyndrom
101. **Arthritis und Bänderprobleme**
102. **Haarbälle und Husten**
103. **Schnitte, Kratzer, trockene Haut, Bisse, Stiche**
104. **Hauterkrankungen** – z. B. Ekzem, Flohallergie, Kontaktekzem, Juckreiz
105. **Desinfiziert kleinere Wunden** – und fördert die Heilung
106. **Generelle Wellness** – für Katzen und Hunde! Einfach täglich einen TL ins Wasser geben.
  
107. **Diabetes** – Vorbeugung und Kontrolle
108. **Energie** – gibt eher ruhigen Hunden neue Energie. Mittelkettige Triglyceride fördern den Stoffwechsel im Gehirn und verringern Proteinablagerungen, die bei älteren Hunden zu Hirnverletzungen führen können.
  
109. **Gewichtsreduzierung** – durch erhöhte Energie
110. **Verbessert die Verdauung und Nährstoffaufnahme**
111. **Fell** – bringt das Fell zum Glänzen, verringert den typischen Hundegeruch
  
112. **Hilft gegen Hefe- und Pilzinfektionen**
113. **Reduziert allergische Reaktionen und verbessert die Haut**
114. **Reduziert schlechten Atem**
115. **Reguliert Insulin und fördert eine gute Funktion der Schilddrüse**



## BONUS: WEITERE ANWENDUNGEN FÜR KOKOSÖL

116. **Kaugummi-Entferner** – bei Kaugummi im Haar einfach etwas Kokosöl auf das Kaugummi reiben, ca. 30 Minuten warten und dann mit den Fingern herausrollen. Voila!
117. **Kleber-Entferner** – gleiche Mengen Kokosöl und Natron zu einer Paste verrühren. Auf die klebrige Stelle auftragen und eine Minute einziehen lassen. Mit einer alten Zahnbürste ausreiben.
118. **Insektenschutz** – Kokosöl mit Pfefferminzöl mischen und auf die Haut auftragen. Wirkt besser als jeder kommerzielle Insektenschutz und ist gesünder!
119. **Einreiben und Reinigen von Lederwaren**
120. **Ölen von Holzbrettern und –schalen**
121. **Bronzopolitur** – einfach nur ein wenig Öl auf ein Baumwolltuch geben und damit die Bronze abreiben. Reinigt und vertieft die Farbe.
122. **Möbelpolitur** – Kokosöl mit etwas Zitronensaft mischen und damit Holzmöbel polieren. Am besten erst an einer versteckten Stelle testen, um sicherzugehen, dass es so wirkt wie es soll.
123. **Trommelfelle einreiben**
124. **Patina für gusseisernes Geschirr**
125. **Seifenherstellung** – Kokosöl kann als eins der in der Seifenherstellung benötigten Fette verwendet werden.<sup>4</sup>

