

Peter Königs
Das Kokos-Buch

Peter Königs

Das Kokos-Buch

*Natürlich heilen und genießen
mit Kokosöl und Co.*



VAK Verlags GmbH
Kirchzarten bei Freiburg

Vorbemerkung des Verlags

Dieses Buch dient der Information über Methoden der Gesundheitsvorsorge und Selbsthilfe. Wer sie anwendet, tut dies in eigener Verantwortung. Autor und Verlag beabsichtigen nicht, Diagnosen zu stellen oder Therapieempfehlungen zu geben. Die hier beschriebenen Verfahren sind nicht als Ersatz für professionelle medizinische Behandlung bei gesundheitlichen Beschwerden zu verstehen.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

VAK Verlags GmbH
Eschbachstraße 5
79199 Kirchzarten
Deutschland
www.vakverlag.de

© VAK Verlags GmbH, Kirchzarten bei Freiburg 2010

Lektorat: Nadine Weber, VAK

Umschlaggestaltung: Hugo Waschkowski, Freiburg

Layout: Karl-Heinz Mundinger, VAK

Fotos:

© Peter Königs: S. 12, 51, 89, 100, 102, 103, 104, 109, 111, 116, 117, 120, 122, 132, 136

© Microsoft ClipArts: S. 14, 20, 27, 29, 30, 34, 35, 38, 41, 45, 46, 57, 59, 67, 68, 72, 76, 77, 78, 81, 83, 85, 87, 92, 94, 95, 114, 124, 131

Fotolia: S. 10 © Leonid & Anna Dedukh; S. 16 © Roland Lux; S. 49 © flashpics;

S. 54 © Sebastian Kaulitzki; S. 65 © SyB; S. 73 © Destonian; S. 97 © jan123;

S. 107 © Daniel Ernst; S. 108 oben © swiftlets; S. 108 unten © Foodlovers;

S. 119 © Dmitry Ersler; S. 126 © Tatiana Grozetskaya

Satz: Goar Engländer, Bad Lippspringe

Druck und Bindung: Mediaprint, Paderborn

Printed in Germany

ISBN: 978-3-86731-075-8

Inhaltsverzeichnis

<i>Vorwort zur Neuauflage des Kokosbuchs</i>	8
<i>Vorwort von Peter Königs</i>	10
<i>Kapitel 1 – Es war einmal ...</i>	13
Studien belegen die Beobachtungen von Price	14
Gesund, obwohl gesättigte Fette mehr als die Hälfte der täglichen Kalorien ausmachen	14
Ausgewandert und erkrankt	15
Wie frei erfundener Unsinn zum wissenschaftlichen Standard wird	15
<i>Kapitel 2 – Vorsicht, ungesättigtes Öl!</i>	18
Fett ist nicht gleich Fett	18
So sind Fettsäuren aufgebaut	19
Gesättigte und ungesättigte Fettsäuren	22
Vorsicht, gefährlich: HNE	37
Freie Radikale	38
Wie viel ungesättigte Fettsäuren brauchen wir wirklich?	42
Sonderfall Olivenöl	46

Kapitel 3 – Kokosöl, die gesunde Alternative	47
Fettkonsum verringern?	47
Gesättigte Fettsäuren verwenden?	51
Mittelkettige Fettsäuren:	
Schnell und leicht verfügbare Energie	52
Kapitel 4 – Kokosöl: gut für Gesundheit und Leistungsfähigkeit	56
Bakterien, Viren, Pilze und Parasiten	57
Chronische Erschöpfung (CFS: Chronic Fatigue Syndrome) ..	64
Probleme des Verdauungssystems	64
Diabetes	68
Morbus Alzheimer	70
Morbus Parkinson, Epilepsie und andere Nervensystemprobleme	72
ADS (Aufmerksamkeitsdefizit-Syndrom)	73
Kokosöl gegen und bei Krebs	73
Makuladegeneration	76
Kokosöl für werdende und stillende Mütter	76
Gesättigte Fettsäuren gegen Herzinfarkt?	79
Kokosöl steigert die Leistungsfähigkeit	81
Kokosöl für dies und das	82
Kapitel 5 – Abnehmen mit Kokosöl	84
Übergewicht abbauen heißt Fett abbauen	84
Typengerechte Ernährung	85
Kokosöl macht schlank	86
Die Kokosdiät – einfacher geht's kaum noch	89
Kapitel 6 – Kokosöl für Haut und Haar	92
Wasser gegen Falten?	92
Kokosöl – eine preiswerte und gute Alternative	93
Trockene Haut und Hautkrankheiten	93
Ölzien mit Kokosöl	96

Kapitel 7 – Qualität und Quellen von Kokosöl	97
Unterschiedliche Qualitäten	97
Haltbarkeit von Kokosöl	105
Milch, Mus und andere Ölquellen	106
Die richtige Menge	110
Kapitel 8 – Mehl und Wasser	113
Kokosmehl	113
Kokoschrot	118
Kokoswasser	118
Kapitel 9 – Rotes Palmöl	122
Palmkernöl und Palmöl	122
Carotinoide	125
Ungewöhnlich reich an außergewöhnlichem Vitamin E	128
Kapitel 10 – Kokos- und Palmöl in der Küche	132
Tropische statt anderer pflanzlicher Öle oder Butter	132
Einige Rezepte	136
Anhang	143
Glossar	143
Literaturverzeichnis	145
Weiterführende Literatur	156
Die wichtigsten Internetseiten zum Thema	157
Über den Autor	158

Vorwort zur Neuauflage des Kokosbuchs

Das Thema Fett fasziniert mich seit Jahrzehnten. Obwohl die meisten Menschen eine fettarme Kost wenig delikats finden, werden viele Ernährungsberater und -mediziner nicht müde, genau dies zu empfehlen und vor dem äußerst spannenden, vielfältigen und lebensnotwendigen Nährstoff Fett zu warnen. Diese Diskrepanz verursacht bei den Menschen ein schlechtes Gewissen – und das ist nach meiner festen Überzeugung ein schlechter Ratgeber bei Tisch. Außerdem hat die Fettpathie der letzten vierzig Jahre die Menschen keineswegs gesünder oder schlanker gemacht. Schon daran lässt sich erkennen, dass die Maxime „fettarm“ nicht der Weisheit letzter Schluss ist.

In den letzten fünf bis zehn Jahren musste man die Fette denn auch ein Stück weit rehabilitieren. Doch meist geschieht dies nur halbherzig: Während Olivenöl und andere Pflanzenöle aufgrund ihrer ungesättigten Fettsäuren den Segen der Ernährungswissenschaft erhielten, gelten tierische Fette, Kokosnuss- und Palmkernöl aufgrund ihrer vielen gesättigten Fettsäuren nach wie vor als ungesund. Die wissenschaftliche Datenlage für diese Meinung ist gelinde gesagt dünn – doch sie hat sich etabliert. Daher wird es bis heute nicht immer gern gehört, wenn jemand Positives über gesättigte Fette veröffentlicht. Peter Königs tut dies nicht zum ersten Mal. Schon in seinem ersten Buch setzte er sich vehement für das Kokosfett ein, das zu rund 90 Prozent aus gesättigten Fettsäuren besteht. Ich fand darin wichtige Anregungen und Hinweise für meine eigenen Bücher und Artikel.

Inzwischen sind mehrere Jahre vergangen, doch noch immer stehen die gesättigten Fettsäuren respektive das Kokosfett bei vielen auf dem Index. Daher freue ich mich, dass Peter Königs das Thema erneut aufgreift und sich mit seinem zweiten Kokosöl-Buch in die Diskussion einbringt. Dieses Mal formuliert er noch schärfer, wenn er die Vorteile hochwertiger Kokosöle herausstellt, und bringt auch persönliche Erfahrungen mit ein. Neu ist außerdem seine massive Kritik an jenen Pflanzenfetten, die reich an mehrfach ungesättigten Fettsäuren sind – also genau jenen, die uns vom Ernährungs-Establishment seit Jahrzehnten als gesund empfohlen werden.

Das Thema Fett ist wissenschaftlich noch längst nicht bis ins letzte Detail untersucht oder gar geklärt. Doch die kritischen Stimmen, zu denen auch dieses neue Buch gehört, müssen dringend gehört, diskutiert, geprüft und – sofern sie der Kritik standhalten – anerkannt und übernommen werden. So „funktioniert“ Wissenschaft normalerweise. Beim Thema Fett hat man diesen Weg leider oft genug verlassen und stattdessen die (bezahlte?) Meinung einzelner „Experten“ kritiklos als Stand der Erkenntnis akzeptiert.

Ich wünsche diesem Buch viele Leserinnen und Leser, denn die gesättigten Fette haben es verdient, dass wir sie endlich unvoreingenommen betrachten und ihren unbestreitbar wichtigen Platz in einer gesunden Ernährung anerkennen, nutzen und genießen. Bestes Kokosöl ist eine wunderbare Möglichkeit, dies zu tun.

Hünstetten (Taunus), im Juni 2010

Ulrike Gonder, Ernährungswissenschaftlerin

Vorwort von Peter Königs

Zuerst konnte ich es nicht glauben, als ein Freund mir empfahl, statt meiner geliebten ungesättigten Öle öfter mal Kokosöl zu verwenden, weil es sehr gesund sei. Kokosöl – das besteht doch fast nur aus gesättigten Fettsäuren? Und damals glaubte ich noch an die Märchen über gesättigte Fettsäuren. Aber seine Argumente machten mich trotzdem nachdenklich:

- Wieso sind in den Ländern, wo sehr viel Kokosöl benutzt wird, genau die Krankheiten so selten, die angeblich durch gesättigte Fettsäuren ausgelöst werden?
 - Wieso enthält Muttermilch von Natur aus so viel von der gleichen gesättigten Fettsäure, die auch die Hälfte von Kokosöl ausmacht? Ungesunde Fette in so etwas Gesundem wie Muttermilch? Unwahrscheinlich.
 - Wieso werden diese speziellen gesättigten Fettsäuren gerade bei Schwerkranken gezielt zur Ernährung eingesetzt? Und sogar bei Frühgeburten, um sie mit Energie zu versorgen und vor Infektionen zu schützen?
 - Weshalb verwenden Sportler sie schon seit einiger Zeit zur Leistungssteigerung?
 - Und warum werden sie empfohlen, um Übergewicht abzubauen?
- Auch wenn ich noch nicht überzeugt war, so wurde ich doch zumindest nachdenklich und ging der Sache auf den Grund.

Schnell fiel mir auf, dass es – wie so oft, wenn es um Ernährung geht – viel Widersprüchliches und viele Missverständnisse gibt. Einerseits wird gebetsmühlenartig die Meinung vertreten, gesättigte



Fettsäuren seien ungesund: „Das weiß doch jeder!“ Andererseits konnte diese Behauptung nie belegt werden. Selbst die Auswertung von mehr als 1.700 Studien zu diesem Thema konnte dafür keine Nachweise erbringen. Die Behauptung war schlicht und einfach aus der Luft gegriffen. Stattdessen zeigen immer mehr Untersuchungen, dass nicht alle gesättigten Fettsäuren die gleiche Wirkung haben. Die meisten haben schlimmstenfalls weder Vor- noch Nachteile, und es gibt welche, die sehr gut für uns sind – nämlich genau die, die sich vor allem in Kokosöl finden.

Und noch etwas stellt sich langsam heraus: Entgegen der gängigen Meinung sind die *ungesättigten* Fettsäuren in Wahrheit lange nicht so gesund, wie bisher angenommen wurde. In immer mehr Staaten werden einige – die künstlich erzeugten Transfette – inzwischen sogar für den menschlichen Verzehr verboten. Und selbst die mehrfach ungesättigten essenziellen Fettsäuren sind nicht ungefährlich, wenn man davon mehr als nötig zu sich nimmt. Und das machen viele.

Neue Erkenntnisse

Mein erstes Buch zum Thema Kokosöl erschien vor sieben Jahren. Inzwischen gibt es wichtige neue Erkenntnisse, sodass die neue Auflage doppelt so dick geworden ist. So weiß man heute, dass Kokosöl häufig die schleichende Verschlechterung von Morbus Alzheimer und anderen Nervenkrankheiten verlangsamen oder sogar stoppen kann. Auch von deutlichen Besserungen wird berichtet.

Und es ist inzwischen noch deutlicher geworden, dass sich kein anderes Öl so positiv auf unsere Gesundheit auswirkt. Es gibt zwar andere Fettsäuren, die in geringen Mengen benötigt werden oder für bestimmte Anwendungen geeignet sind. Aber nur Kokosöl kann den Großteil unseres Fettbedarfs decken und uns *gleichzeitig viele gesundheitliche Vorteile liefern*. Es gibt kaum etwas Besseres für Ihre Gesundheit, als die meisten Fette und Öle, die Sie bisher verwendet haben, durch Kokosöl zu ersetzen.



Neben Kokosöl soll allerdings noch ein zweites, in Europa lange vergessenes Öl und seine hervorragenden gesundheitsfördernden Eigenschaften besprochen werden: Rotes Palmöl. Sein Gehalt an bemerkenswerten ungewöhnlichen Vitaminen und anderen Nährstoffen macht es zu einem hervorragenden Mittel zur Verhinderung und Besserung diverser Krankheiten und zu einer idealen *Ergänzung* zum Kokosöl.

Wenig Alternativen

Im ersten Teil geht es vor allem darum, wie ungesund viele pflanzliche Öle sind, um zu erläutern, warum es kaum Alternativen zu Kokosöl gibt. Selbst wenn Kokosöl nicht so viele gesunde Eigenschaften hätte, sondern nur neutral wirken würde, wäre es immer noch wesentlich besser für den Verzehr geeignet als die meisten anderen pflanzlichen Öle, die man nach heutigem Wissen eher als gefährlich bezeichnen muss. Und da Kokosöl darüber hinaus mit einer Reihe sehr gesunder Eigenschaften aufwarten kann, sollte es ein Bestandteil der täglichen Ernährung sein.

Canggu (Bali), 1. August 2010
Peter Königs

Kapitel 1 – Es war einmal ...

... Und das ist noch gar nicht so lange her. Da zog Weston Price, ein junger Zahnarzt, in die Welt hinaus. Er hatte sich gewundert, warum in seiner Praxis in Ohio so viele Patienten schlechte Zähne hatten und warum sie überhaupt so krank waren.

Er reiste nach Alaska und nach Feuerland, in die Schweizer Alpen und zu den Hunza im Himalaja, in die Karibik und den Südpazifik. Es war um 1930 und in diesen abgelegenen Gegenden gab es Menschen, die sich noch immer so ernährten, wie es ihre Vorfahren seit unzähligen Generationen getan hatten. Und alle hatten bessere Zähne und waren viel gesünder, als er es aus Ohio kannte. Dabei war es egal, ob sie sich, wie in Alaska, fast nur von Fleisch, Fisch und Fett ernährten, oder wie in den Anden fast nur von Getreide und Gemüse. Hauptsache, es war die gleiche Ernährung wie bei ihren Vorfahren.

Doch dieser Teil seiner Geschichte wird an anderer Stelle ausführlich erzählt.¹ Hier geht es darum, was Weston Price auf seinen Reisen herausfand: Wer sich traditionell ernährte – vor allem mit Fisch, Gemüse, Taro-Wurzeln und viel Kokosnuss –, wer also mit der Nahrung viele dieser speziellen *gesättigten* Fettsäuren zu sich nahm, war ungewöhnlich gesund, schlank und vital. Price stieß fast nie auf die Krankheiten, die den gesättigten Fettsäuren angekreidet werden, wie Arteriosklerose, Herzinfarkt, Schlaganfall und Übergewicht. Diese fand er nur in den Hafenstädten der Inseln, wo bereits die „moderne“ Ernährung Einzug gehalten hatte und wo die Kokosnuss inzwischen als unmodern galt.

Traditionelle Ernährungsformen sind meist gesünder als moderne.

Studien belegen die Beobachtungen von Price

Die Realität belegt, wie gesund Kokosöl ist.



Anfang der 1960er-Jahre begann eine Studie auf den zwei kleinen Pazifikinseln Pukapuka und Tokelau, die mehr als zehn Jahre andauerte und an der alle 2500 Bewohner teilnahmen. Auf diesen abgelegenen Inseln hatten sich die Ernährungsgewohnheiten seit Jahrhunderten kaum verändert; Mehl, Reis und Zucker gab es nur sehr selten. Meist aß man wie schon immer: Fisch, ein paar Früchte, einige Wurzelgemüse, ab und zu wurde ein Huhn oder ein Schwein geschlachtet. Und immer gab es Kokosnuss, täglich, zu praktisch jeder Mahlzeit – also ziemlich viel Fett.

Trotz – oder besser: Gerade wegen dieser Ernährungsweise – waren alle außergewöhnlich gesund. Der Cholesterinspiegel der Inselbewohner war normal, sie waren schlank und vital – so wie es auch Price 30 Jahre zuvor auf anderen Inseln in dieser Gegend festgestellt hatte.²

Gesund, obwohl gesättigte Fette mehr als die Hälfte der täglichen Kalorien ausmachen

Die *Deutsche Gesellschaft für Ernährung* (DGE) empfiehlt, dass wir 30 Prozent unserer Ernährung aus Fett beziehen und gesättigte Fettsäuren weniger als zehn Prozent davon ausmachen sollen. Das wussten die Tokelauaner nicht – bei Ihnen lieferte Fett 57 Prozent der Energie. Und dieses bestand vor allem aus dem gesättigten Kokosöl und nur zu einem kleinen Anteil aus den ungesättigten Omega-3-Fetten, die im Fisch enthalten sind.

Auf Pukapuka sah es etwas anders aus. Hier lieferte Fett nur 35 Prozent der Energie, aber auch hier hätte der hohe Anteil an

Die „Experten“ der DGE liegen mal wieder falsch.

gesättigten Fettsäuren die DGE erschauern lassen. Doch, wie gesagt, es gab auf beiden Inseln kaum Erkrankungen und vor allem ließen sich eben gerade jene nicht nachweisen, die den gesättigten Fettsäuren angekreidet werden.

Ausgewandert und erkrankt

Waren die Insulaner immun gegen solche Krankheiten? Offenbar nicht. Es gab immer wieder Inselbewohner, die nach Neuseeland auswanderten. Dort nahmen sie weniger Fett zu sich, vor allem weniger gesättigte Fettsäuren, und stattdessen aßen sie „moderne Zivilisationskost“, also vor allem mehr Mehl, Zucker, Reis und ungesättigte Öle. Sie entwickelten die verschiedensten Krankheiten, die eigentlich den gesättigten Fettsäuren zugeschrieben werden.³

Immun waren die Inselbewohner also nicht; daran konnte es nicht liegen. Es drängt sich also die Frage auf: Sind diese speziellen gesättigten Fettsäuren vielleicht doch nicht so ungesund?

Wie frei erfundener Unsinn zum wissenschaftlichen Standard wird

Zweifellos beeinflusst unsere Ernährung die Gesundheit. Je weiter sich unsere Gewohnheiten von der noch recht natürlichen Ernährung unserer Vorfahren entfernen, umso mehr nehmen die chronisch-degenerativen Krankheiten wie Diabetes, Herz-Kreislauf-Krankheiten, Krebs und andere zu.

Während man eine ganze Reihe von Gründen für diese Entwicklung verantwortlich machen kann, hätten sich viele Gesundheitsprobleme vermeiden lassen, wenn man nicht seit den 1950er-Jahren drei falsche Schlussfolgerungen gezogen und daraus ungesunde Ernährungsempfehlungen abgeleitet hätte.

Die manipulierten Studiendaten des Ernährungsforschers Ancel Keys ruinieren die Gesundheit von Millionen Menschen.

1. Fehler: Der Ernährungsforscher Ancel Keys entwickelte in den 1950er-Jahren die sogenannte Fett-Hypothese. Seine Behauptung: In Ländern, in denen viele gesättigte Fettsäuren konsumiert werden, gibt es mehr Herz-Kreislauf-Krankheiten. Um diese Behauptung zu belegen, manipulierte er kurzerhand die ihm zur Verfügung stehenden Daten, weil sie seiner These widersprachen. Obwohl viele Forscher sich gegen den von ihm frei erfundenen Unsinn stellten, wurde seine Behauptung übernommen und führte dazu, dass seitdem gesättigte Fette als ungesund galten. Und obwohl inzwischen in mehr als 1.700 Studien versucht wurde, seine Idee wissenschaftlich zu belegen, ist dies nie gelungen und eigentlich gilt sie heute als widerlegt. Sie hält sich aber immer noch hartnäckig in den Köpfen vieler Menschen, einschließlich Therapeuten und Ernährungsberatern, die es spätestens seit der Veröffentlichung einer großen Meta-Studie im *British Medical Journal* im Jahr 2001 eigentlich besser wissen müssten.⁴ Diese und andere Untersuchungen belegten immer wieder, wie unhaltbar Keys Behauptungen sind.⁵
2. Fehler: Weil gesättigte Fette als ungesund galten, wurde die Verwendung von tierischen Fetten und damit von fetthaltigem Fleisch als ungesund angesehen. Stattdessen wurde empfohlen, den Kalorienbedarf besser durch stärkereiche Kohlenhydrate (vor allem Getreideprodukte) zu decken. Der Konsum dieser hoch glykämischen Nahrungsmittel trug seitdem zu einer drastischen Zunahme der Erkrankungen an Typ-2-Diabetes bei und förderte auch weitere Auswirkungen des metabolischen Syndroms, wie Herz-Kreislauf-Krankheiten und viele andere.
3. Fehler: Neben den tierischen Fetten galten seitdem auch andere gesättigte Fette – vor allem Tropenöle – als ungesund. Stattdessen galten nun andere pflanzliche Öle als gesund, sofern sie einen hohen Anteil an ungesättigten Fettsäuren enthielten.

Aber es tauchten einige Probleme auf, als man dieses Fette nun als Ersatz verwenden wollte: Die ungesättigten Fettsäuren sind z. B. schon bei niedrigen Temperaturen flüssig, werden schnell ranzig und lassen sich nicht gut hoch erhitzen. Sie waren für die Nahrungsmittelindustrie so nicht verwendbar und eigneten sich nicht als Brotaufstrich.



Die Lösung: Man härtete diese Öle. Mit anderen Worten: Man machte aus einem Teil der ungesättigten Fettsäuren der Pflanzenöle gesättigte Fettsäuren, weil nur diese die gewünschten Eigenschaften hatten. Man produzierte also eine künstliche Version dessen, was man vorher verteufelt hatte.

Den Konsumenten erzählte man dies jedoch nicht, sondern verkaufte ihnen diese unnatürlichen gehärteten Fette als etwas sehr Gesundes. Dass „Pflanzenfette, teilweise gehärtet“ viele gesättigte Fettsäuren enthielten, hätte nicht zum Image dieser Kunstprodukte gepasst.

Mit Einschränkungen hätten diese Fette vielleicht wirklich nicht unbedingt ungesund sein müssen, wären nicht bei der industriellen Herstellung äußerst schädliche künstliche Stoffe entstanden, die sogenannten *Transfette*. Sie sind so ungesund, dass inzwischen immer mehr Staaten ihre Verwendung verboten oder zumindest drastisch eingeschränkt haben. Aber mehr als 50 Jahre lang wurden uns Fette als äußerst gesund verkauft, die diese extrem ungesunde Substanz enthielten, mit kaum abschätzbaren Folgen für die Gesundheit. Und auch heute noch finden sie sich in sehr vielen Lebensmitteln. Sie entstehen, wenn ungesättigte Öle chemisch gehärtet oder stark erhitzt werden.

Ein Großteil der Zunahme an Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Krebs, Diabetes und anderen Krankheiten ist auf die Verwendung dieser künstlich erzeugten Transfette zurückzuführen. Also letztlich darauf, dass die Verwendung von tierischen Fetten und tropischen Ölen eingeschränkt wurde und stattdessen ungesättigte Pflanzenöle verwendet wurden und noch immer werden.

Um diese Zusammenhänge zu verstehen und um zu erläutern, warum Kokosöl tatsächlich eine gesunde Alternative bietet, müssen wir näher auf Fettsäuren und ihre Eigenschaften eingehen und in diesem Zusammenhang auf die potenziellen Gefahren bei der Verwendung anderer Öle hinweisen.

Die Verbraucher wurden wieder einmal in die Irre geführt ...

... und ohne Rücksicht auf ihre Gesundheit den sehr schädlichen Transfetten ausgesetzt.