

Bio Kokosöl kaltgepresst nativ VCO

- **in unserer hauseigenen Ölmühle aus Bio Kokosfleisch frisch & schonend kaltgepresst**
- 100% rein, ungefiltert, naturbelassen
- 100% reines, weißes und kalt gepresstes Kokosöl
- reich an Vitaminen und Mineralien und Vitalstoffen
- nicht raffiniert, nicht desodoriert, nicht gehärtet
- ideal zum Braten, Backen und Frittieren da von Natur aus sehr hitzestabil
- Haltbarkeit mindestens 12 Monate
- die ideale Lagertemperatur von Kokosöl sind kühle 15-18 Grad Celsius
- Bio-Kokosöl mit dem Südsee- Duft frisch geöffneter Kokosnüsse
- 5Liter Menge wird im 5Liter Weißblech Eimer geliefert

- 100% reines, weißes und kalt gepresstes Kokosöl
- aus Bio Kokosfleisch frisch und schonend kalt gepresst
- nicht raffiniert, nicht desodoriert, nicht gehärtet
- das reine Öl der Kokosnuss mit dem natürlichem Duft und Geschmack der Südseefrucht
- ungefiltert, naturbelassen und reich an Vitaminen und Mineralien
- ideal zum Braten, Backen und Frittieren da sehr hitzestabil
- Haltbarkeit 12 Monate

Was Sie über natives Kokosöl wissen sollten

Kokosöl ist in asiatischen Ländern seit Jahrhunderten ein fester Bestandteil der Ernährung. Das Öl wird aus dem Fruchtfleisch reifer Kokosnüsse gewonnen. Bei Zimmertemperatur ist das Öl fest. Obwohl Kokosöl einen sehr hohen Anteil von ca. 90% an gesättigten Fettsäuren besitzt, ist es aufgrund der speziellen Zusammensetzung dennoch sehr gesund. Es ist das einzige natürliche Speiseöl, das einen hohen Anteil mittelkettiger Triglyceride hat. Der wichtigste und bekannteste Vertreter dieser Wirkstoffsubstanzen ist die Laurinsäure, welche im Körper in Monolaurin umgewandelt wird. Kokosöl zeichnet sich durch eine leichte Verdaulichkeit aus und kann vom Körper sofort verstoffwechselt werden. Es hat die Eigenschaft, dass es vom Körper fast vollständig zur Energiegewinnung genutzt wird und nicht als Depotfett eingelagert werden soll. Das Öl hat weniger Kalorien als andere und kann, wie Studien belegen, sogar das Abnehmen erleichtern. Man verliert demnach nicht nur an Körpergewicht sondern man kann auch einen Großteil des Körperfetts verringern. Des Weiteren kann Kokosöl dank seiner speziellen Fettsäurekombination die Blutfettwerte verbessern und sogar das Risiko für Herzerkrankungen senken. Auch bei Demenz- und Alzheimererkrankungen kann das Öl helfen im Körper Ketone zu bilden. Dies sind chemische Substanzen, die vom Gehirn zur Gewinnung von Energie eingesetzt werden und dadurch zur Reduzierung der Symptome dieser Krankheitsbilder führen kann. Bei speziellen Krebsbehandlungen kann das Öl aufgrund seiner entzündungshemmenden und immunstärkenden Eigenschaften eingesetzt werden. Es kann dabei den Krankheitsverlauf positiv beeinflussen. Da die mittelkettigen Triglyceride sogar gegen bestimmte Viren, Pilze und Bakterien wirksam sind, kann man Kokosöl auch zur Bekämpfung von Grippeviren, den schädlichen Darm-Pilz Candida albicans oder Herpes einsetzen. Kokosöl lässt sich aber auch hervorragend in der Haar und Körperpflege einsetzen. So repariert es auf natürliche Weise beschädigte Haarschuppen und wirkt beruhigend auf die Kopfhaut und kann die Haare pflegen. Trockene Haut kann es mit ausreichend Feuchtigkeit versorgen. Aufgrund der sehr hohen Hitzestabilität des Kokosöls kann es sehr gut zum Braten und Backen eingesetzt werden. Um sicher zu gehen, dass das Öl auch die gewünschten, wertvollen Inhaltsstoffe enthält, empfiehlt es sich beim Kauf darauf zu achten, dass das Öl in nativ kaltgepresster Bio-Qualität hergestellt wurde.

Kokosöl - Eine Wohltat für Ihren Körper

Das Geheimnis des Kokosfettes sind seine kleinen Fettmoleküle der Fettsäuren. Allen voran die reichhaltig enthaltene Laurinsäure (mittelkettige Fettsäure). Laurinsäure macht wie alle mittelkettigen Fettsäuren nicht dick. Im Gegenteil! Sie kurbelt den Stoffwechsel an und erhöht somit den Grundumsatz. Zudem kann Laurinsäure das Wachstum von schädlichen Viren und Bakterien hemmen und unterstützt innerlich eingenommen und äußerlich angewendet das ökologische System von Haut und Darm. Der Fettsäuretyp des Kokosfettes wird vom Körper zur Energiegewinnung schnell verbrannt und nur sehr schwer in den Fettdepots des Körpers gespeichert. Für die Verdauung von Kokosfett benötigt der Körper keine Gallenflüssigkeit und keine fettspaltenden Enzyme. Daher ist es sehr bekömmlich.

Kokosöl - für Ihre Haut

Auch für Ihre Haut ist Kokosöl ein Genuss. Die kleinen mittelkettigen Fettsäuremoleküle ziehen blitzschnell in die Haut ein und hinterlassen keinen Fettglanz. Zurück bleibt nur ein gutes Hautgefühl. Wohltuend sind Kokosöle bei warmer, rötlicher und irritierter Haut, welches kühlend und beruhigend auch bei Sonnenbrand wirkt.

Kokosfett - In der Küche

In der Küche ist Kokosöl, da es sehr hitzestabil ist ideal zum Backen, Braten und Frittieren geeignet. Bratkartoffeln in Kokosöl angebraten sind ein absoluter Hochgenuss.

Welche meiner Körperpflegeprodukte kann ich durch Kokosöl ersetzen?

Wenn sie in Ihrer Küche schon Kokosöl verwenden, haben wir einige Vorschläge wie Sie es auch im Bad verwenden können und sich somit einige Tuben und Flaschen im Badezimmerschrank sparen können. Ein Glas Kokosöl ist in der Lage zahlreiche Kosmetika zu ersetzen.

Kokosöl eignet sich auch als **Haarkur**, dafür einfach eine walnussgroße Menge (bei langen Haaren) in das feuchte Haar einmassieren. Die Spitzen gründlich mit Öl versorgen, dann ein Handtuch drum wickeln und am besten über Nacht einwirken lassen. Am Morgen gründlich mit warmen Wasser ausspülen. Das Haar kann danach deutlich an Glanz gewonnen haben und kann sich leichter kämmen lassen.

Auf Ihren **Rasierschaum** können Sie bequem verzichten. Probieren Sie es doch einmal mit Kokosöl. Das Kokosöl genauso auftragen wie sonst den Schaum. Zum ausspülen vom Rasierapparat empfehlen wir möglichst warmes Wasser, dann kann sich das Öl besser lösen. Das Kokosöl kann nicht nur den Rasierer besser gleiten lassen, nein es kann nebenbei die Haut auch noch pflegen und Irritationen vermeiden helfen. Nach der Rasur mit Kokosöl kann sich die Haut deutlich weicher und geschmeidiger anfühlen.

Wenn Sie sich mal wieder nach einem entspannenden Bad sehnen, geben Sie in das Badewasser einen Teelöffel Kokosöl als **Badezusatz**. Es duftet angenehm nach Karibik und kann nebenbei die Haut pflegen.

Haben sie sich auch schon mal darüber geärgert dass, der Make-Up Pinsel mal wieder total verklebt ist? Und womit bekommt den **Pinsel wieder sauber**? Dafür müssen sie das Kokosöl erwärmen, bis es flüssig ist. Dann den Pinsel darin eintauchen und mit einem Papierküchentuch ausreiben. Im Anschluss mit warmen Wasser ausspülen bis keine Ölrückstände mehr zu spüren sind und an der Luft trocknen lassen.

Wenn Sie sich auch bereits gefragt haben: Wie kann ich meine **Zähne** mit einem natürlichen Mittel weißer bekommen? Dann haben wir einen Vorschlag! Dafür aus Kokosöl und Backpulver eine breiige Masse herstellen. Die Zähne damit ausgiebig putzen und im Anschluss mit warmen Wasser gründlich ausspülen. Das Backpulver kann die Verfärbungen „entfernen“, und die Laurin- und Caprylsäure im Kokosöl kann helfen, Karies entgegen zu wirken. Diese Anwendung sollten Sie allerdings nicht allzu häufig machen, da der Zahnschmelz angegriffen werden kann, wie bei fast jeder Behandlung wo Verfärbungen entfernt werden können.

Das man **Cellulite** nicht einfach so wegcremen kann, sollte jedem bekannt sein. Wenn Sie allerdings Ihre Haut regelmäßig mit Kokosöl massieren, versorgen Sie diese nicht nur mit Nährstoffen, die Haut kann zudem auch geschmeidiger werden und durch die Massage wird die Durchblutung angeregt, was helfen kann Cellulite zu reduzieren.

Da viele Inhaltsstoffe im Kokosöl entzündungshemmend und antibakteriell wirken können, empfehlen wir es auch zur **Hautpflege**. Verwenden Sie es wie Ihre herkömmliche Creme. Wenn Sie darauf achten, dass Sie möglichst naturbelassenes Kokosöl (wie aus unserer Ölmühle) verwenden, kann es auch bei Neurodermitis und empfindlicher Haut Linderung schaffen. Sie können es z.B. direkt zum Abschminken verwenden. Damit können sie nicht nur von Haut und Augen Make-Up entfernen, sondern können die Haut direkt mit pflegen.

Den **Lippenbalsam** zur Pflege von trockenen und spröden Lippen, gerade in der kälteren Jahreszeit, können Sie auch durch Kokosöl ersetzen. Dafür einfach ein wenig kaltgepresstes Kokosöl mit dem Finger auf den Lippen verteilen. Das Öl kann helfen, die Lippen weich und zart zu machen.

Kann man auch Kokosöl, anstatt chemischer Anti-Zeckenmittel, gegen diese Parasiten verwenden?

Auf Grund des hohen Laurinsäure Anteils im Bio Kokosöl hat es sich bereits als Anti-Zeckenmittel einen Namen gemacht. So kann es dabei helfen die Schädlinge von Hund, Katze als auch Mensch fernzuhalten.

Nehmen sie einfach ein wenig Kokosöl in die Hand, wo es zügig seine Konsistenz von fest zu flüssig verändert und somit auf der Haut verteilt

werden kann. Reiben sie sich von den Füßen beginnend mit Kokosöl ein, besonders an dünnen und feuchtwarmen Hautstellen, da Zecken sich hier am liebsten „einnisten“. Die Wirkung hält ca. 6 Stunden an und sollte dann bei Bedarf erneuert werden. Bei Hunden und Katzen empfiehlt es sich direkt vor jedem Spaziergang das Tier mit Kokosöl einzureiben. Am besten von unten an den Pfoten und Bauch beginnen und auch an Ohren- und Schwanzspitzen denken! Das Fell wird dann natürlich für die erste Zeit etwas fettig sein, was aber nach ein paar Stunden vergeht. Es bleibt der positive Effekt eines schön glänzenden Fells. Nach 1-2 Wochen täglicher Anwendung können sie zu einer wöchentlichen Anwendung übergehen.

Kurkuma/Kokosöl- Zahnpflege

Wer auf der Suche nach einer natürlichen Zahnpflege ist, die noch dazu die Zähne weißer werden lassen kann, für den haben wir etwas gefunden. Hierfür nimmt man einfach 1 TL Kokosöl, ½ TL gemahlene Kurkumawurzel und ein paar Tropfen Pfefferminzöl. Alles vermischen und auf die Zahnbürste geben. Anschließend die Zähne damit putzen wie mit herkömmlicher Zahnpasta. Die Paste kann nicht nur die Zähne heller erscheinen lassen, sondern auf Grund des im Kurkuma enthaltenen Curcumin auch hilfreich gegen Parodontitis sein. Da Curcumin eine entzündungshemmende Wirkung haben kann.

Was ist dran an der Wirkung von Kokosöl?

Kokosöl soll beim Abnehmen helfen, die Haut pflegen und Zeckenbisse verhindern.

Aber was ist dran? Wir wollen etwas Licht ins Dunkel bringen.

Woraus besteht Kokosöl?

Das Öl wird aus dem getrockneten Fruchtfleisch der Kokosnuss hergestellt. Wenn die Nuss in Bio-Qualität angebaut wurde und das Öl im Kaltpressverfahren hergestellt wurde, ist es besonders hochwertig, da viele der guten Inhaltsstoffe erhalten bleiben. Verwechseln darf man es nicht mit dem industriell hergestellten Kokosfett. Dieses wird in gehärteter Form verkauft und oft zum Frittieren oder Backen verwendet. Das Kokosfett ist relativ geschmacksneutral. Im Gegensatz dazu ist das Kokosöl sehr aromatisch. Es hat einen leicht süßlichen Geschmack, weshalb es in der Küche zum Beispiel sehr gern für Desserts oder exotisch herzhaftere Gerichte benutzt wird. Bei Zimmertemperatur wird das Kokosöl fest, was kein Qualitätsmangel darstellt sondern ein vollkommen normaler Vorgang ist.

Hilft Kokosöl beim Abnehmen?

Der Energiegehalt von Kokosöl ist nicht geringer als das anderer Öle. Also muss es einen anderen Grund haben, warum es als Fettkiller heiß diskutiert und gehandelt wird. Es liegt an den besonderen, gesättigten Fettsäuren die größtenteils aus Laurinsäure bestehen. Diese gehört zu den mittelkettigen Fettsäuren die einen etwa zehn Prozent niedrigeren Energiegehalt haben und dadurch den Energieverbrauch besser ankurbeln können als alle anderen, üblichen Nahrungsfette. Eine Studie dazu belegt, dass dies der Grund ist und das Abnehmen mit Kokosöl besser funktionieren kann. Allerdings gibt es bisher keine Langzeitstudie dazu weshalb es auch nicht generell für eine Adipositas-therapie von Ärzten empfohlen wird. Es wird also noch etwas an Zeit brauchen, bis gesicherte Langzeitergebnisse vorliegen.

Kann Kokosöl den Heilungsprozess bei Krankheit unterstützen?

Es wird auch viel über die gesundheitliche Wirkung des Kokosöls diskutiert. In Studien konnte dies auch bereits nachgewiesen werden. Allerdings sollte man Kokosöl nie als das Allheilmittel verwenden. Der Hauptbestandteil, die Laurinsäure kann auch hier für die positive Wirkung auf unseren Körper verantwortlich sein. Die weiteren Inhaltsstoffe Magnesium, Calcium oder Vitamin E haben aus ernährungsphysiologischer Sicht relativ geringe Auswirkungen.

Kann Kokosöl Zeckenbisse verhindern?

Hier kann das Kokosöl vollkommen überzeugen. In Studien wurde nachgewiesen, dass es tatsächlich gegen Zeckenbisse helfen kann. Der Studie zufolge wurden etwa 80 Prozent der Zecken durch die Laurinsäure abgeschreckt und Bisse verhindert. Allerdings ist zu bedenken, dass es auch hier keinen vollständigen Schutz gibt. Nur die Stellen die mit „Zeckenschutzmittel“ behandelt wurde ist auch geschützt. Somit ist der Kopf meist ungeschützt, sofern er nicht eingecremt wird.

Kann man Kokosöl als Pflegeprodukt verwenden?

Wer unter sehr trockener Haut leidet, der benötigt hauptsächlich Feuchtigkeit. Kokosöl kann diese zwar nicht liefern, es sorgt allerdings dafür, dass diese in der Haut erhalten bleibt. Eine gute Möglichkeit ist also sich mit einer feuchtigkeitsspendenden Lotion einzucremen und anschließend das Kokosöl darüber zu verteilen. Es verhindert nun, dass die Haut die zugeführte Feuchtigkeit wieder abgibt und wirkt damit Feuchtigkeit unterstützend. Auch bei den Haaren kann es helfen vor Austrocknung zu schützen. Zum Beispiel wenn man es im Haar verteilt, bevor man im Sommer an den Strand zum Sonnenbaden geht. Als Sonnenschutzmittel ist es allerdings ungeeignet. Allergene Reaktionen die durch Kokosöl ausgelöst werden, sind bisher nicht bekannt. Daher kann man es bedenkenlos als Pflegemittel für Haut und Haar einsetzen.

Kann Kokosöl gegen Pilzbefall helfen?

Eine aktuelle US-Studie belegt, dass sich der regelmäßige Genuss von Kokosöl positiv auf die Vermehrung von Candida albicans auswirken kann.

Der Pilz Candida albicans ist Teil einer gesunden Darmflora, wenn er sich allerdings übermäßig stark vermehrt, kann er gesundheitliche Probleme verursachen. Die US-Forscher haben ein natürliches Hilfsmittel gefunden.

Wenn sich der Pilz besonders stark vermehrt, kann er vom Darm ins Blut übergehen und hier kann eine lebensgefährliche Infektion entstehen. Ein besonders hohes Risiko für solch eine Infektion haben Menschen mit einem geschwächten Immunsystem, beispielsweise Krebs- oder Transplantationspatienten. Aber auch ältere Menschen oder bereits Frühchen können von der Infektion betroffen werden. Die Infektion kann Nieren, Leber, Milz, Herzklappen und Gehirn befallen und endet zumeist tödlich.

Getestet wurde in der Studie, wie sich die Menge und Art der Fette die wir zu uns nehmen auf die Darmflora auswirken. Getestet wurden vier Gruppen von Mäusen, wobei eine Gruppe Kokosöl, die Andere Sojaöl, eine Weitere Rindertalg und eine Kontrollgruppe Standardfutter erhielt. Die Mäuse erhielten ihr Futter bereits 14 Tage vor der Infektion mit Candida albicans und weitere 21 Tage über die Infektion hinaus. Zum Ende dieses Tests stellten die Forscher fest, dass die Kokosöl-Gruppe im Vergleich zu den anderen Gruppen einen deutlich geringeren (etwa ein Zehntel) Pilzbefall aufwies.

Die Forscher testeten weiter und stellten die Ernährung der Rindertalggruppe auf eine Kokosölnahrung um. Bereits nach vier Tagen, hatte sich der Pilzbefall auf das Niveau der Kokosölgruppe gesenkt.

Wir empfehlen daher Kokosöl für die tägliche Ernährung. Besonders gut eignet sich Kokosöl zum Braten da es einen besonders hohen Rauchpunkt (verbrennt erst bei 260°C -280°C) besitzt.

Wie lagere ich Kokosöl richtig?

Da kaltgepresstes Kokosöl aus gesättigten mittelkettigen Fettsäuren besteht ist dieses Öl sehr träge was Oxidation betrifft. Daher ist es nicht ratsam dieses Öl im Kühlschrank aufzubewahren. Für die Lagerung von Kokosöl reichen Temperaturen von 15-18 Grad aus. Bei diesen Temperaturen bleibt es auch in einem leicht verwertbaren Zustand, da es bei zu niedrigen Temperaturen sonst sehr hart wird.

Die Lagerung im Kühlschrank birgt außerdem das Risiko von Schimmelbildung an der Oberfläche des Öles durch Kondensfeuchtigkeit, welche sich auf der Oberfläche des Öles absetzt. Von einer Kühlschranklagerung raten wir auch aus diesem Grund ab.

Für eine längere Lagerung bewahren Sie Ihr Öl bestenfalls bei Kellertemperaturen dunkel auf.

Quelle: Kirst, Bauer, Klausberger: „Lexikon der pflanzlichen Fette und Öle“ (2008), Ruth von Braunschweig: „Pflanzenöle“ (2007), Natur und Heilen: „Wegweiser durch die Welt der Öle“ (Mai 2011)

[Zum Produkt](#)

Nährwerte

Unzubereitet pro 100 g

Brennwert kj	3700 kj
Brennwert kcal	900 kcal
Fett	100 g
davon gesättigte Fettsäuren	94 g
Kohlenhydrate	0 g
davon Zucker	0 g
Eiweiß	0 g
Salz	0 g

Unzubereitet pro Portion 15 g

Brennwert kj	555 kj
Brennwert kcal	135 kcal
Fett	15 g
davon gesättigte Fettsäuren	14.1 g
Kohlenhydrate	0 g
davon Zucker	0 g
Eiweiß	0 g
Salz	0 g