

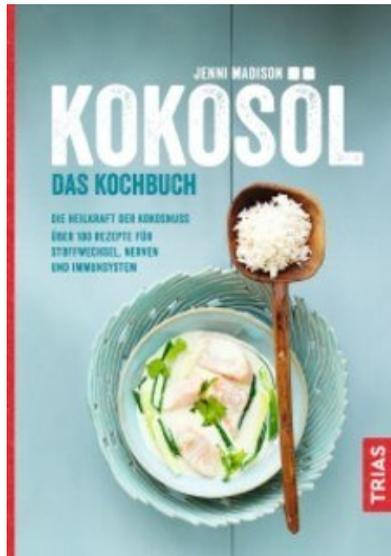
# Jenni Madison Kokosöl. Das Kochbuch

Leseprobe

[Kokosöl. Das Kochbuch](#)

von [Jenni Madison](#)

Herausgeber: MVS Medizinverlage Stuttgart



<https://www.unimedica.de/b22469>

Sie finden bei [Unimedica](#) Bücher der innovativen Autoren [Brendan Brazier](#) und [Joel Fuhrmann](#) und [alles für gesunde Ernährung](#), [vegane Produkte](#) und [Superfoods](#).

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.

Unimedica im Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern

Tel. +49 7626 9749 700

Email [info@unimedica.de](mailto:info@unimedica.de)

<https://www.unimedica.de>







# Die Wunderwelt der Kokosnuss

Die Kokosnuss steckt voller gesunder Inhaltsstoffe, ganz besonders das Kokosöl. Herzliche Einladung zu einer Reise in die wunderbare Welt der Kokosprodukte.

# Wie Kokosöl mein Leben veränderte

Die Kokosnuss hat wirklich und wahrhaftig nach mir gerufen. Am Tiefpunkt meines Lebens lernte ich Kokosöl kennen und von da an ging es bergauf.

Ein Jobangebot eines angesehenen Gesundheitszentrums hatte mich nach Thailand gelockt. Anfangs war ich unsicher, ob ich mich auf eine so große Veränderung einlassen sollte, aber eine innere Stimme sagte mir: »Geh!« Ich war noch nicht lange dort, als ich merkte, dass etwas nicht stimmte. Ich war nicht glücklich. Ich hatte das Gefühl festzusitzen und mein Energielevel sank in den Keller. Aber ich hatte zu große Angst, um einfach wieder wegzugehen. Ich wusste nicht, was ich tun sollte. Wohin sollte ich gehen, wie sollte ich Geld verdienen? Ich hatte gerade in Australien alle Zelte abgebrochen und konnte nicht zurück. Folglich beschloss ich, alles mir Mögliche zu tun, um diesen Job doch noch zu einem Erfolg zu machen. Vier Wochen später rief mich der Direktor des Zentrums in sein Büro. Das Leitungsteam hatte für mich entschieden. »Packen Sie Ihre Sachen zusammen und lassen Sie uns das Arbeitsverhältnis noch heute beenden«, sagte er. »Wir bezahlen Sie noch bis Ende der Woche.« Er versicherte mir, ich hätte nichts

falsch gemacht – aber alle hätten gespürt, dass wir nicht wirklich zusammenpassten.

Ich hatte bereits einige neue Freundschaften geschlossen. Also entschied ich mich, in diesem schönen Land zu bleiben und zu versuchen, mein Leben neu zu sortieren. Ich fühlte mich verloren, verwirrt und frustriert. Es dauerte nicht lange, bis der Stress sich auch körperlich niederschlug und sich mein Gesundheitszustand verschlechterte. Mein Bauch war aufgebläht wie ein Ballon und obgleich ich nur wenig aß, nahm ich mehrere Kilo zu. Auf meiner Haut blühte der Ausschlag schlimmer als je zuvor. Benommenheit, Kopfschmerzen, Depressionen und Stimmungsschwankungen gaben mir den Rest. Ich ging zu Naturheilern, Reflexzonen-therapeuten und Ernährungsspezialisten. Sie verschrieben mir strenge Diäten, mit denen ich sehr zu kämpfen hatte. Nichts half. Wegen einer akuten Verschlechterung des Ausschlags ging ich schließlich zu einem Arzt, der bestätigte, was der Naturheiler gesagt hatte: Ich hatte eine chronische Hefeinfektion im Verdauungstrakt.

Wenn man mir sagt, ich dürfe etwas nicht haben, will ich es erst recht – kein Wunder, dass meine Antihefepilz-Diätversuche alle scheiterten. Eines Tages empfahl mir ein Einheimischer, es mit ein wenig Kokosöl zu versuchen. Wenige Tage später erhielt ich eine Rundmail von einem Freund, der Kokosöl verkaufte und auch gleich einige Links zu den gesundheitlichen Vorteilen des Öls mitgeschickt hatte. Ich begann zu klicken und zu lesen – und war von dem Augenblick an nur noch begeistert. Etwas ganz Wunderbares war mit mir geschehen und ich wusste, dass das Leben nie wieder so sein würde wie früher. Einige Tage später bestieg ich meinen Motorroller und holte mir meinen ersten Liter Kokosöl. Ich war ganz aufgeregt. Ich erzählte dem Verkäufer von meinen gesundheitlichen Problemen. Er gab mir einen Liter Öl und eine Kopie des Buches von Bruce Fife »Die Heilkraft der Kokosnuss« mit. Er sagte: »Mach's einfach so, wie's in dem Buch beschrieben wird.«

In seinem Buch erklärt Dr. Fife die Wirkung von Kokosöl bei der Heilung vieler gesundheitlicher Probleme. Bei chronischen Verdauungsproblemen, insbesondere Hefe-, Pilz- und bakteriellen Infektionen, empfiehlt er eine Detox-Kur mithilfe von Kokosöl. Sein Buch enthält viele wahre Erfolgsgeschichten. Manche der Betroffenen berichten, wie ganze Hefeklumpen ihre Körper verließen, während sie das Programm befolgten. Die Detox-Power war aber auch enorm: 10 bis 15 Esslöffel Kokosöl täglich, dazu Wasser und eine Zitronen-Salzwasser-Mischung. Ich setzte mir eine Frist von zwei Wochen, um mich auf die Detox-Kur vorzubereiten. In der Zeit aß ich hauptsächlich Rohkost und die therapeutische Dosis von drei Esslöffeln Kokosöl pro Tag. Sobald ich anfang, das Kokosöl einzunehmen, begannen seine antibakteriellen Eigenschaften mit meiner Infektion zu ringen, und ich fühlte mich krank. Das Buch beschrieb dies als »Heilkrise«, sodass ich darauf vorbereitet war. Aber es war trotzdem hart. Zum Glück dauerte es nur ein paar Tage. Ich trug täglich Kokosöl auf meine Haut und drei- bis viermal pro Tag auf Ekzeme und Dermatitis auf.

Nach zwei Wochen täglicher Behandlung hatten sich Ausschlag, Dermatitis und Ekzeme gelegt. Nach sieben Tagen Detox-Kur mit 10 bis 15 Esslöffeln Kokosöl täglich hatte ich das Gefühl, dass mein Darm gereinigt und wieder im Gleichgewicht war. Die nächsten Wochen verbrachte ich damit, nach und nach alle guten Lebensmittel wieder in meinen Ernährungsplan aufzunehmen. Seitdem hat es in meinem Leben keinen einzigen Tag gegeben, an dem ich kein Kokosöl zu mir genommen habe (selbst in der Zeit, in der ich in Indien in einem Ashram lebte). Ich fühle mich gut und habe keine der Haut- und Verdauungsprobleme mehr, mit denen ich mich so lange abgeplagt hatte.

## Wie ich das Kokosöl nach Australien brachte

Ich hatte mich in Kokosöl verliebt ... oder besser in alles, was mit Kokosnüssen zu tun hat. Ich recherchierte alles, was ich über ihren Nutzen finden konnte, und wurde nicht müde, meine Erfahrungen mit anderen zu teilen. Ich rief sogar bei meinen Verwandten und Freunden in Melbourne an und sagte ihnen, sie sollten sich Kokosöl besorgen. Mehrere meiner Landsleute waren unmittelbare Zeugen meiner Genesung geworden und ließen sich von meiner Begeisterung anstecken. Auch sie wollten nun unbedingt dieses Wundermittel ausprobieren. Ich begann, 10 bis 15 Liter auf einmal zu bestellen, um meine neuen Kunden zufrieden zu stellen. Ich hatte eine Aufgabe und ein Ziel gefunden – und ich war begeistert davon. Die Freundinnen und Freunde, die mir die ersten Gläser abkauften, erklärten mir hinterher, mit ihnen sei etwas Magisches geschehen. Und so bekam mein kleines Geschäft seinen Namen: Coconut Magic.

Einige Wochen später rief mich meine Schwester aus Melbourne an und sagte, ihre Familie möge das von ihr besorgte Kokosöl nicht, niemand wolle mehr essen, was sie gekocht habe, und im ganzen Haus stinke es nur noch ölig. Ich verstand nicht, wie das sein konnte. Meine Schwester probierte verschiedene Marken aus, aber Geschmack und Geruch wurden nicht besser und die damit zubereiteten Mahlzeiten waren kein Genuss. Durch gemeinsame Recherche fanden wir heraus, dass bei der Herstellung von Kokosöl unterschiedliche Methoden zum Einsatz kommen. Meine Schwester besuchte mich in Thailand und war verblüfft über den Unterschied zu meinem Öl, das ihr so gut schmeckte, dass sie es direkt aus dem Glas

löffeln konnte. In dem Moment wurde mir klar, dass es für mich Zeit wurde, nach Australien zurückzukehren und Coconut Magic mitzunehmen.

Als ich in Australien ankam, bestand mein gesamter Besitz aus vier Kisten mit Büchern und ein paar Tüten mit Kleidern – sentimentale Überbleibsel meines früheren Lebens, die zu verkaufen oder zu spenden ich mich bei meiner Abreise ein Jahr zuvor nicht hatte durchbringen können. Und dann war da noch Mocha, meine wunderschöne, sechs Jahre alte Deutsche Schäferhündin, die das Jahr bei einer Freundin verbracht hatte. Ich hatte sie so sehr vermisst. Meine Habseligkeiten lagerten in einem Schrank in Gästezimmer meines Ex-Freundes in West End, Brisbane. Zum Glück war das Zimmer noch frei und wurde nun für nur 50 Dollar



Miete pro Woche für die nächsten zwölf Monate mein neues Zuhause. Dies, die Hilfe eines Investors und des Neiss-Start-up-Programms gaben mir die Möglichkeit, mich auf den Aufbau von Coconut Magic zu konzentrieren.

Ich hatte nur zwei Liter Kokosöl mitgebracht, daher war mir klar: Ich musste schnell handeln, um das Geschäft anzukurbeln. Ich wollte nicht nur meine Mission erfüllen, ich brauchte auch dringend ein Einkommen. Vor allem aber brauchte ich mehr von diesem tollen Kokosöl, ehe es aufgebraucht war. Ich gründete das Geschäft ganz ohne Geld, ohne Auto und in nur einem winzigen Zimmer zum Leben und Arbeiten. Alles, was es zu tun gab, erledigte ich in diesem einen Raum. Ich arbeitete unzählige Stunden, Tag und Nacht, um meinen Traum zu verwirklichen. Irgendwie machten mich meine Leidenschaft und meine Motivation so blind, dass ich die vielen Hindernisse, die sich mir in den Weg stellten, einfach übersah und alle Ängste, die mich überfallen wollten, schlicht ignorierte. Ich wusste, in diesen 500 ml fassenden, bernsteinfarbenen

Gläsern war etwas ganz Besonderes, und spürte es jedes Mal aufs Neue, wenn ich sie ansah, davon kostete oder ihren Inhalt auf meine Haut strich.

Es dauerte ein paar Monate, bis ich mit einem Investor ins Geschäft kam, der mir Geld gab, damit ich Etiketten drucken, eine vorläufige Website einrichten und den ersten Import bezahlen konnte. Ich weiß noch, welche Angst ich hatte, als ich das Geld nach Thailand überwies. Was, wenn etwas schiefging? Was, wenn sie mir das Öl nicht schickten oder wenn es bei der Ankunft verdorben war? Was, wenn die Gläser zerbrachen, verloren gingen oder nicht durch den Zoll kamen? Was, wenn ich das Geld abschickte und nie wieder etwas aus Thailand hörte? Und was, wenn niemand mein Kokosöl kaufen wollte? Ich erinnere mich an viele schlaflose Nächte, in denen ich daran dachte, welche Risiken ich mit dem geborgten Geld eingegangen war.

Bald darauf begann ich, zu so vielen Netzwerktreffen und Gesundheitsmessen wie möglich zu reisen. So wie sich meine

---

*Mein Ziel ist es, mehr pflanzliche Kost auf Ihren Speiseplan zu bringen, diesen Übergang so leicht wie möglich zu machen und Sie dazu zu ermutigen, auf der Suche nach Gesundheit, Vitalität und Glück auf die Natur zu setzen.*

---

Leidenschaft in Thailand schnell verbreitet hatte, geschah dies nun auch in Australien. Die Menschen schienen auf die Ankunft dieses magischen Kokosöls geradezu gewartet zu haben. Ich informierte sie auf unserer Facebook-Seite und indem ich Vorträge hielt. Ich nahm jede Gelegenheit wahr, ganz egal, ob sich nun sechs oder gar 200 Leute versammelt hatten. Ich sprach vor Rohköstlern und Ökogruppen, auf kleinen privaten Treffen, Heilpraktikerseminaren und Netzwerktreffen. Ich erzählte von den erstaunlichen Wirkungen des Kokosöls und wie es mir – und so vielen anderen – geholfen hatte. Ich erklärte die Unterschiede zwischen den Ölen und welche Anstrengungen wir unternahmen, um unser reines, therapeutisch wirksames Kokosöl anbieten zu können.

Mein bestelltes Öl kam an und ich begann, es zu verteilen. Was für eine Freude! Ich fühlte mich wieder genauso lebendig wie damals, als ich es in Thailand entdeckt hatte. Ich brachte ein paar Gläser zu unserem örtlichen Bioladen und veranstaltete dort Vorführungen. Dabei bot ich den Kunden immer auch ein wenig von unserem Kokosöl zum Probieren an und freute mich unglaublich, wenn ich ihre Gesichter aufleuchten sah, während sie die Reinheit und wunderbar weiche Konsistenz des Öls genossen. Ich war furchtbar aufgeregt, als ich meine ersten Gläser in den Regalen stehen sah, und noch aufgeregter, als die Eigentümerin des Ladens mir sagte, sie habe schon welche verkaufen können. Ich konnte gar nicht glauben, dass es tatsächlich mein Öl war, das die Leute gekauft hatten. Meine ersten Kunden



waren Go Vita in West End und später dann Go Vita in Hawthorne, Brisbane. Die Kunde verbreitete sich und ich führte in ganz Brisbane Verkostungen durch. Es dauerte nicht lange und ich musste die nächste Sendung ordern.

Schließlich gelang es mir, Geld zu sparen und ein Auto zu kaufen – einen grünen, leicht verbeulten Kia Rio 2000. Etwas anderes konnte ich mir nicht leisten, aber das machte mir gar nichts aus – das Auto erfüllte seinen Zweck und ich konnte ab sofort noch mehr Läden besuchen. So fuhr ich an der Küste entlang, mal in Richtung Norden, mal in Richtung Süden, Coconut Magic immer im Gepäck. Anfangs wusste kaum jemand über Kokosöl Bescheid – was es überhaupt war und warum es der Gesundheit so guttat. Doch im April 2011 entlarvte ein Beitrag auf Channel 9 in der Sendung »A Current Affair« den Mythos, gesättigte Fettsäuren seien schlecht für die Gesundheit. In der Sendung wurden die vielen Vorteile von Kokosöl vorgestellt und die gesamte Wahrnehmung von Kokosöl und gesättigten Fettsäuren in den Medien begann sich zu wandeln – es ist schon erstaunlich, was sich seitdem alles verändert hat.

In diesem Buch erkläre ich, wie Sie eine schlechte, fettarme Ernährung mit Heißhungerattacken und Kohlehydraten hinter sich lassen und zu einem Ernährungsstil kommen

können, der reich an gesunden Fetten ist und zugleich den Fokus auf vollwertige Lebensmittel mit hoher Nährstoffdichte, Rohkost, rein pflanzliche Ernährung und natürlich – meine Leidenschaft! – gesunde Kokosprodukte legt. Die magische und doch so unscheinbare Kokosnuss kann auch für Sie beim Übergang von verarbeiteten zu vollwertigen Lebensmitteln und auf dem Weg von Krankheit zu Gesundheit eine entscheidende Rolle spielen. Ich zeige Ihnen, wie – und warum – Sie mehr Kokosöl, andere Kokosprodukte, vollwertige Lebensmittel und Rohkost in Ihr tägliches Leben integrieren sollten, und zwar sowohl in Ihren Speiseplan als auch in Ihre Haut- und Körperpflege. Dieses Buch wird Ihnen helfen, stark verarbeitete Lebensmittel ebenso wie chemische Kosmetikprodukte durch reinere, gesündere und vor allem giftstofffreie Alternativen aus Kokosnuss zu ersetzen. Sie werden erfahren, wie wichtig es ist, stets nach Kokosprodukten bester Qualität Ausschau zu halten und warum manche Fette besser sind als andere. Ganz egal, wie Sie sich entscheiden, ob Sie auch weiterhin tierische Fette essen oder statt Kuhmilch immer häufiger Nussdrink, statt raffinierten Zucker lieber Süßungsmittel aus Kokosnuss (oder Honig) verwenden und statt zu verarbeiteten Lebensmitteln eher zu Salaten und Smoothies greifen – ich verspreche Ihnen, dass es eine faszinierende Reise wird, die wir auf den folgenden Seiten gemeinsam beginnen werden.

# Gesundes Öl – schädliches Öl

Für eine gesunde Ernährung sollten Sie den Unterschied zwischen guten und schlechten Fetten kennen und wissen, wie sie sich auf den Stoffwechsel auswirken.

Vorab eine kleine Begriffsdefinition: In diesem Buch spreche ich sowohl von »Fetten« als auch von »Ölen«. Der einzige Unterschied zwischen beiden besteht darin, dass Fette bei Zimmertemperatur fest und Öle flüssig sind. Öle stammen in der Regel aus pflanzlichen Quellen, während Fette tierischen Ursprungs sind. Beide bestehen aus Molekülen, die man Fettsäuren nennt.

Fett hatte lange einen schlechten Ruf. Bei uns in Australien wurde gesagt, wir sollten es meiden, weil es für das Herz ungesund sei und zu Übergewicht führe. Paradoxe Weise wurde die dadurch ausgelöste »Low-Fat«-Welle dann aber von einem massiven Anstieg einer Vielzahl von Krankheiten begleitet, darunter Krebserkrankungen ebenso wie Diabetes, Arthritis, Magen- und Darmproblemen sowie starkem Übergewicht. Die Wahrheit aber ist: Unser Körper braucht gutes Fett, um gesund zu sein und zu bleiben – und das Gehirn braucht Fett, um gut zu funktionieren. Der Körper braucht Fett, um Fett zu verbrennen. Für den gesamten

Organismus ist gutes Fett eine wichtige Energiequelle.

Es ist möglich, eine gute Auswahl an Fetten zu treffen, die uns mit vielen gesundheitlichen Vorteilen, lebenswichtigen Nährstoffen, Abwehrstoffen und heilsamen Substanzen versorgen und unsere lebenswichtigen Organe schützen. Udo Erasmus schrieb ein ganzes Buch darüber: »Fats that Heal, Fats That Kill«. In seinem Buch »Toxic Oils« beschreibt David Gillespie seine Forschungen über verschiedene Öle und bezeichnet Coconut Magic aufgrund seines besonderen Nährstoffprofils als bestes heute zur Verfügung stehendes Kokosöl.

Schlechte Fette, von denen sich in der modernen westlichen Ernährung leider sehr viele finden, werden mit Krebserkrankungen in Verbindung gebracht, vor allem solchen der Haut, der Bauchspeicheldrüse und des Darmes. Schlechte Fette führen zu degenerativen Erkrankungen, z.B. Herzproblemen, Alzheimer und Arthritis, sowie zu Zivilisati-

onskrankheiten, z.B. Adipositas und Diabetes. Schlechte Fette sind unverdaulich und führen zu vermehrtem Cholesterin, das im Blut und in den Gefäßen gespeichert wird. Jetzt verstehen Sie sicher, warum Fett einen so schlechten Ruf hat.

Und doch ist der Weg zu guter Gesundheit ganz einfach: Wir brauchen ungesunde Fette und stark verarbeitete Lebensmittel bloß durch reine Fette zu ersetzen, also kaltgepresste, biologisch hergestellte und ungehärtete Fette. Damit Sie dies tun können, ist es wichtig, dass Sie den Unterschied zwischen guten und schlechten Fetten genau verstehen. Beginnen wir deshalb mit ein wenig Chemie.

## Die Chemie der Fette

Die beiden wichtigsten Elemente aller Fette sind Kohlenstoff (C) und Wasserstoff (H). Ihre chemische Grundstruktur ist eine Kette aus Kohlenstoffatomen. In einer Einfachbin-

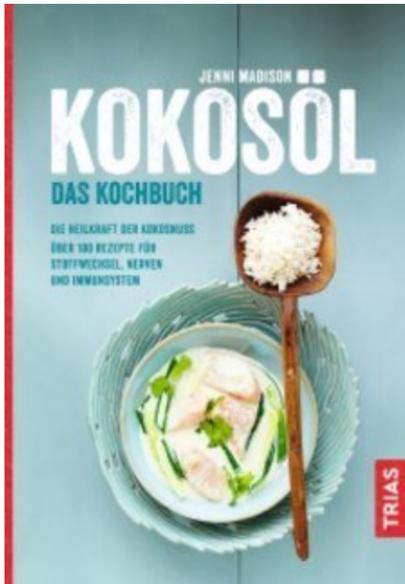
dung hat Kohlenstoff vier Elektronen und muss diese mit vier Bindungen teilen, um als komplett zu gelten. In einer Doppelbindung steuert jedes Kohlenstoffatom wenigstens zwei Elektronen bei und verbindet sich mit mindestens einem anderen Atom, das ebenfalls mit zwei seiner Elektronen beteiligt ist. Fette werden auf zweierlei Weise eingeteilt: durch ihre Sättigung und die Länge ihrer Fettsäurekette.

### Sättigung

Die Molekularstruktur der Kohlenstoffatome und ihre Bindungen entscheiden darüber, ob eine Fettsäure als gesättigt oder ungesättigt gilt. Eine weitere Unterteilung besteht dann noch in »einfach ungesättigte« oder »mehrfach ungesättigte« Fettsäuren.

Gesättigte Fette haben keine Doppelbindungen und sind daher bei Zimmertemperatur fest. Bestehen lediglich Einfachbindungen, bleiben die Fette sehr stabil und neigen weniger zur Oxidation (oder Aufspaltung). Sie werden gesättigte Fette genannt, weil an jedes Kohlenstoffatom die maximale Anzahl von Wasserstoffatomen gebunden ist. Die besten gesättigten Fette stammen aus pflanzlichen Quellen wie z.B. das Kokosöl. Gesättigte Fette können aber auch tierischen Ursprungs sein, z.B. Weidebutter, geklärte Butter (Ghee), Rindertalg sowie Schweine- und Gänsefett.

Ungesättigte Fette können eine oder mehrere Doppelbindungen haben. Es sind diese Doppelbindungen, die die dazu führen, dass die Kette sich biegt und dadurch verletzlicher wird. Je mehr Doppelbindungen ein Fett enthält, desto anfälliger ist es für Oxidation. Diese Fette sind bei Zimmertemperatur flüssig. Ein einfach ungesättigtes

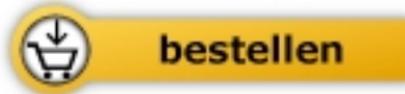


Jenni Madison

[Kokosöl. Das Kochbuch](#)

Die Heilkraft der Kokosnuss; Über 100  
Rezepte für Stoffwechsel, Nerven und  
Immunsystem

184 Seiten, paperback  
erschienen 2017



Mehr Bücher zu gesund leben und gesunder Ernährung [www.unimedica.de](http://www.unimedica.de)