

Ruth von Braunschweig

Meine Stellungnahme zu Kokosöl und Kokosfett

Seit einigen Wochen tobt im Internet eine heftige Debatte um die Frage, ob Kokosfett bzw. -öl gesund, ungesund oder sogar „hochgiftig“ sei. Auslöser war ein Video von Frau Prof. Karin Michels von der Universität Freiburg, die eine Filmaufnahme ihres Vortrags zu dem Thema ins Netz gestellt hatte. Darin verurteilt sie das Kokosfett in Bausch und Bogen als extrem ungesund. Da ich immer wieder um meine Meinung zu dem Thema gebeten wurde, möchte nun auch ich mich zu dem – aus meiner Sicht unqualifizierten, populistischen und reißerischen – Auftritt von Frau Prof. Michels äußern. Diejenigen, die sich davon verunsichert fühlen, bitte ich: Denken Sie einfach ein bisschen nach. Denn wer Kokosöl verwendet oder damit arbeitet, weiß genau, dass die Aussagen in diesem Film falsch sind.

Die Kokosnuss als solche ist also gefährlich und kann tödlich sein? Stimmt! Nämlich dann, wenn man unter einer Kokospalme steht und einem eine Kokosnuss auf dem Kopf fällt. Dann hat man Pech gehabt – Ausgang oft tödlich.

Aber nun weg von der Satire und **hin zum Nachdenken** (ganz ohne Studien):

Für Inder, Indonesier und Philippiner (das heißt, für über **1,5 Milliarden Menschen**) ist die **Kokosnuss mit ihrem Öl seit Jahrtausenden ein Grundnahrungsmittel**. Diese armen Menschen im tropischen Asien müssen nun also täglich dieses „schädliche“ Öl essen. Komisch: Es geht ihnen dabei recht gut, und sie haben – wenn sie durchschnittlich gesund leben – im Schnitt auch nicht mehr Herz- oder Gefäßkrankheiten als andere Menschen auf der Welt. Und das schon seit tausenden von Jahren.

Ach ja, das sagte Frau Prof. Michels auch noch: Wir wissen ja, dass Kokosfett bei Zimmertemperatur fest ist, nicht flüssig. Das stimmt. Nach ihrer Aussage verstopfen oder verkleben diese festen Moleküle unsere Gefäße. Nun gibt es Klärungsbedarf:

Erstens ist natives (also naturbelassenes) Kokosfett in seiner heißen Heimat flüssig – daher heißt es dort Kokosöl –, sonst würden in der Pflanze keine Stoffwechselprozesse stattfinden. Erst bei einer Temperatur unter ca. 24 °C (sozusagen unter mitteleuropäischen Bedingungen) erstarrt das Öl zu Fett.

Damit ich nichts falsch mache, habe ich für die Zweifler eine „Studie“ gemacht: Mein Mann und ich haben mit Hilfe eines Thermometers unsere Körpertemperatur gemessen. Sie lag nicht unter 24 °C, sondern über 35 °C. Da haben wir aber Glück! Dann schmilzt das Fett ja in unserem Körper. Ich vermute, bei den meisten Menschen herrschen ähnliche Temperaturen im Körper, und schlage vor, zur Absicherung eine Meta-Studie zu machen. Aber aufgepasst: Diejenigen unter Ihnen, die eine Körpertemperatur von unter 24 °C haben, sollten Kokosfett vermeiden! Dann könnte das Fett Sie tatsächlich krank machen.

Damit zurück zum Auftritt von Frau Prof. Michels: Eine solche Art, Themen zu präsentieren, ist aus wissenschaftlicher Sicht völlig deplatziert.

Ich weiß, wovon ich spreche, denn ich erinnere mich, dass in den 1960er Jahren ein ähnlicher Kampf um die Wissenshoheit tobte. Damals ging es um die sekundären Pflanzenstoffe wie Carotinoide, Polyphenole, Flavonoide (Pflanzenfarbstoffe), Lecithin, etc. Lehrbuchmeinung war, dass sie Abfallstoffe der Pflanzen sind. Es wurde „wissenschaftlich bewiesen“, dass sie für unseren Organismus unnützlich und überflüssiger Abfall, im schlimmsten Fall sogar giftig. Dass die Farbstoffe z.B. von Karotten, Roten Beeten oder Beeren gesund sein sollen, wurde in den Bereich der Esoterik verwiesen. Und heute? Heute wissen wir, wie gesund und lebenswichtig sie für uns sind. Auch Butter war für Jahrzehnte gesundheitsschädlich. Aber nun „dürfen“ wir, „wissenschaftlich begründet“, doch wieder Butter essen. Kommt Ihnen das bekannt vor?

Damals gab es unter Wissenschaftlern einen gängigen Spruch:

„Wenn man nicht weiß, wer Auftrag- und Geldgeber einer Studie ist, wie ein Versuch oder eine Studie aufgebaut ist und welche Berufsgruppe dahintersteht, dann ist die Aussage so sicher wie ein Tageshoroskop.“

Nun im Detail zu den Behauptungen von Frau Prof. Michels:

Es stellt sich die Frage: Wurde in den Versuchen oder Studien, auf die sie sich beruft, *natives* Kokosfett bzw. -öl untersucht – oder *hochraffiniertes*?

Was stimmt, ist: *Hochraffiniertes Kokosfett ist tatsächlich gesundheitsschädlich.*

Raffiniert bedeutet: industriell aufbereitet. Das heißt: Ein solches Fett samt seinen Einzelbestandteilen hat nicht mehr seine natürliche Form, sondern ist *denaturiert* – im wahrsten Sinne des Wortes. Die im Handel üblichen konventionellen Back- und Bratfette (wie z.B. die bekannte und verbreitete Marke „Palmin“, das aus Kokosöl hergestellt wird) sind solche hochraffinierten Fette und damit tatsächlich ungesund. Für diese Produkte stimmen die Aussagen von Frau Prof. Michels.

Ich habe keinen Einblick in die Unterlagen, aus denen sie ihre Aussagen bezieht, aber ich könnte mir vorstellen, dass ihre Untersuchungen zu Kokosfett in Form eines solchen „Industriefettes“ vorlagen, und sie diese Ergebnisse ausgewertet und anschließend auf *natives Kokosöl* übertragen hat. So etwas wird leider häufig gemacht. In diesem Fall würde es bedeuten: In den Untersuchungen wurde *in der Praxis* nicht unterschieden zwischen *nativem* und *raffiniertem* Kokosfett. Doch zwischen den beiden „Ölformen“ besteht ein himmelweiter Unterschied! Das gilt übrigens für alle Pflanzenöle.

Und hier noch mal etwas zum Nachdenken:

Um Kokosfett/-öl wurde und wird ja seit einigen Jahren ein riesiger Hype veranstaltet. Es soll *das Wunderöl* schlechthin sein! Und man soll es in großen Mengen zu sich nehmen, um gesund zu werden und zu bleiben. Manche Empfehlungen lauten, bis zu 6 Esslöffel Kokosöl täglich zu essen. Solche Mengen sind natürlich gesundheitlich suboptimal, denn **das Motto „viel hilft viel“ stimmt leider nicht.** Wie immer gilt auch hier: Auf die Dosierung kommt es an.

Was viele auch nicht wissen:

Bis vor Kurzem gab es bei uns ausschließlich *raffiniertes* (also industriell aufbereitetes) Kokosfett zu kaufen. Erst seit etwa zehn bis zwölf Jahren ist auch *natives* (also naturbelassenes) Kokosfett/-öl im Handel. Woran liegt das? Normalerweise wird das getrocknete Fruchtfleisch (= Kopra) nach Europa exportiert und dort in Ölmühlen gepresst. Natürlich ist Kopra mit ihrem hohen Nährstoffgehalt ein wahres Festessen für Bakterien und Pilze. Aus diesem Grund wird das Öl/Fett – bei der konventionellen Herstellungsweise – anschließend raffiniert und als Speisefett verkauft. Ein *kaltgepresstes, natives* Kokosfett herzustellen, ist hingegen eine aufwendige und teure Angelegenheit. Denn das Fruchtfleisch muss gleich nach der Ernte vor Ort sorgfältig gepresst werden, um einer Verkeimung vorzubeugen.

Die Kokospflanze und ich:

Seit es *natives* Kokosöl bei uns zu kaufen gibt, verwende ich es gern allein oder gemischt mit anderen Pflanzenölen für die Hautpflege und in der Küche. Nach meinen Erfahrungen ist es ein wunderbares Öl – aber kein Wunderöl. Für mich sind *alle* nativen Pflanzenöle wunderbare Öle! Es kommt darauf an, sie alle abwechselnd und in ausgewogenen Mengen zu sich zu nehmen, um von ihren unterschiedlichen wertvollen Inhaltsstoffen zu profitieren.

Um das Thema noch von einer anderen Seite zu beleuchten, will ich nun – als Biologin und „Pflanzenversteherin“ – versuchen, mich ein wenig in eine Kokospalme hineinzudenken. Sie hat im Grunde, bildhaft ausgedrückt, ähnliche Sorgen wie wir Menschen: Sie benötigt einen Sexualpartner (wohl das leichteste Spiel), um eine „Baby-Nuss“ zu produzieren. Dieses kleine Kind wird nun in die weite Welt geschickt, ganz allein! Denn Kokosnüsse verbreiten sich unter anderem, indem die Nüsse ins Meer fallen und zu anderen Küsten und Inseln gespült werden. Da hat es ein Menschenkind normalerweise leichter. Die „Baby-Nuss“ geht nun auf große Fahrt, versorgt mit einem Vorrat aus den besten Lebensmitteln wie Ölen, Proteinen, Kohlenhydraten. Aber das wichtigste sind die Schutzstoffe, die sogenannten sekundären Pflanzenstoffe (zu denen auch die Substanz gehört, die den unverwechselbaren Kokosduft verströmt). So kann eine Kokosnuss für lange Zeit auf dem Meer „herumschippern“, geschützt von einer harten Schale, bis sie zu einer Insel gelangt. Dort kann sie Wurzeln schlagen und eventuell zu einer Palme werden. Dafür musste die Mutterpflanze ein Öl zusammenstellen, das sehr, sehr haltbar ist. Dazu gehören u.a. *gesättigte, mittelkettige Fettsäuren* und eine gute Portion Schutzstoffe.

Die Kokospalme ist im ganzen tropischen Raum bei seinen Einwohnern ein heiliger Baum. Alle Teile der Palme werden genutzt. Sie hält fast alles bereit, was der Mensch zum Leben benötigt. Die Nüsse versorgen die Menschen dort seit Hunderttausenden von Jahren mit Nahrung, einem sauberen Getränk, ihre Inhaltsstoffe pflegen die Haut und schützen sie vor Umwelteinflüssen wie UV-Strahlen. Außerdem haben die Einwohner mit den Blättern der Palme ein Dach über dem Kopf. Auch in Indien wird die Kokospalme als heiliger Baum verehrt. Einige Nüsse werden ins Meer geworfen, um sie dem Meeresherrn zu opfern, damit er den Menschen gnädig gestimmt ist. Es gibt viele wunderbare Legenden um die Kokospalme. Es heißt: Wo es Kokospalmen mit Nüssen gibt, sind die Menschen zufrieden und glücklich.

Nun frage ich Sie: Was ist falsch an einem Öl/Fett, das sich seit Millionen von Jahren bewährt hat?

Rein gar nichts. Es ist eine Missachtung der Natur, diese Frucht in Bausch und Bogen so schlechtzureden. Kokosöl ist im Gegenteil ein wunderbares Geschenk der Natur. Erst der Mensch macht daraus ein denaturiertes Nahrungsmittel mit all seinen gesundheitlich schädlichen Schattenseiten! Informieren Sie sich, prüfen und hinterfragen Sie verschiedene Aussagen und achten Sie auf deren Quellen – und lassen Sie sich nicht von reißerischen, mit vielen Superlativen versehenen Einzelaussagen verunsichern!

Nun habe ich Ihnen viel erzählt. Aber um es wissenschaftlich zu untermauern, empfehle ich Ihnen einige Beispiele aus seriöser Literatur. Es gibt nämlich sehr wohl Studien, die die gesundheitliche Wirkung von *nativem* Kokosfett belegen.

Literatur:

Krist, S.; Lexikon der pflanzliche Fette und Öle; Springer Verlag, Heidelberg
 Systemed Verlag, Lünen. Frau Gonder ist Ernährungswissenschaftlerin, Herr Dr. Worm ist Professor für Prävention und Gesundheitsmanagement.
 Gonder, U.; Positives über Fette und Öle. Warum gute Fette und Öle so wichtig für uns sind; Systemed Verlag, Lünen
 Gonder, U.; Kokosöl (nicht nur) fürs Hirn! Systemed Verlag, Lünen
 Gonder, U., Nicolai Worm; Mehr Fett; Warum wir mehr Fett brauchen, um gesund und schlank zu bleiben. Liebeserklärung an einen zu Unrecht verteufelten Nährstoff, Systemed Verlag; Dieses umfangreiche Buch gehört für mich zu informativsten Büchern zu dem Thema Fett.
 Pohl, S. Das Ölebuch, Pflanzenöle kompakt erklärt, Stadelmann Verlag, Wiggensbach.

*Ruth von Braunschweig, 50769 Köln, Langelier Weg 1a
 Diplombiologin, Staatsexamen in Chemie und Biologie, Heilpraktikerin*