

PROF. DR. JÜRGEN VORMANN | MALIKA STENGER

SUPERFOOD KOKOSNUSS

**Mit der Kraft der Ketone Nerven,
Immunsystem und Stoffwechsel stärken**

THEORIE

Neu entdeckte Kokosnuss	5
GRUNDNAHRUNGSMITTEL KOKOSNUSS	7
Wissenswertes über die Kokosnuss	8
Von Kokospalmen und Kokosnüssen	9
Extra: Nutzen der Kokosnuss	11
Produkte aus der Kokosnuss	12
Herstellung von Kokosöl	13
Kokosöl – gutes oder schlechtes Fett?	16
Stoffwechsel der Fettsäuren	19
Ketogene Diät	20
Extra: Ketogene Ernährung für Sportler	22
Kokosöl gegen oxidativen Stress	24
Den Darm entgiften mit Kokosöl	26



PRAXIS

MIT KOKOSÖL BESCHWERDEN LINDERN 31

Helfer bei verschiedenen Krankheiten	32
Kokosöl richtig anwenden	33
Können Kinder Kokosöl essen?	34
Diabetes	34
Gallensteine	37
Herzerkrankungen	38
Infektionen	40
Extra: Kokosöl bei Magengeschwür	42
Krebs	43
Neurologische Erkrankungen:	
Demenz und Alzheimer	44
Epilepsie	46
Übergewicht	46
Extra: Hunger – ein Alarmzeichen	49

Kokosöl und Säure-Basen-Haushalt	50
Gestörter Säure-Basen-Haushalt	51
Welchen Einfluss hat Kokos auf den Säure-Basen-Haushalt?	52
Osteoporose	54
Burnout und Chronisches Erschöpfungssyndrom	54
Extra: Gesund alt werden mit Kokosöl	56



Kokosöl für Haut, Haare und Zähne 58

Kokosöl bei Erkrankungen der Haut:	58
Neurodermitis	59
Akne	61
Zahnfleischerkrankungen	62
Extra: Ölziehen mit Kokosöl	63
Kosmetik mit Kokosöl	64
Extra: Kosmetikrezepte mit Kokos	66

GESUND KOCHEN MIT KOKOSNUSS 69

Köstliche Rezepte mit Kokos	70
Kokos in der Küche	70
Extra: Verschiedene Darreichungs- formen	72
Gut gestärkt den Tag beginnen	74

Leckere Snacks, Suppen und Salate	80
Extra: Smoothies	92

Fleisch, Fisch, Gemüse und Pasta	94
---	----

Desserts und Gebäck für Naschkatzen	114
--	-----

SERVICE

Bücher, die weiterhelfen	120
Adressen, die weiterhelfen	121
Sach- und Rezeptregister	122
Impressum	127