

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 Darreichungsformen	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