

Quelle: <http://www.zentrum-der-gesundheit.de/kokosoel-gehirn-ia.html>

## Kokosöl bringt dem Gehirn mehr Energie

(Zentrum der Gesundheit) – Steve Newport ist wohl das bekannteste Beispiel dafür, dass Kokosöl in der Lage ist die menschliche Gehirnfunktion zu verbessern und sogar die Symptome von Alzheimer zu lindern. Doch was passiert da genau in unserem Gehirn? Auch die Wissenschaft hat sich ausgiebig damit beschäftigt, was diese positiven Effekte des Kokosöls ausmachen könnte.



Kokosöl liefert dem Gehirn die nötige Energiequelle, die es benötigt um die Zellen gesund zu erhalten

### Kokosöl bei Alzheimer

Steve Newport hat es geschafft mit Hilfe von [Kokosöl gegen Alzheimer](#) anzukämpfen und die Symptome stark zu lindern. Scheinbar verleiht Kokosöl unserem Gehirn neue Energie und hilft ihm wieder besser zu arbeiten. Aber wie funktioniert diese Energieversorgung überhaupt?

### Energie für das Gehirn

Das menschliche Gehirn benötigt eine permanente Versorgung mit Energie, um richtig arbeiten zu können. Wenn diese Versorgung unterbrochen wird, fangen die Gehirnzellen langsam an, abzusterben. Kurzfristig kann das zu Symptomen wie [Kopfschmerzen](#), [kognitiven Dysfunktionen](#) und Müdigkeit führen.

Ist das Gehirn jedoch langfristig nicht mit genügend Energie versorgt, kann das zu neurodegenerativen Erkrankungen führen. Doch woher kommt diese Energie-Unterversorgung?

### Energiequelle Glukose

Unser Gehirn ist normalerweise auf die Versorgung mit [Glukose](#) als Energiequelle angewiesen. Glukose wird über das Blut ins Gehirn transportiert und mit Hilfe von Insulin in die Gehirnzellen aufgenommen. In den Zellen kann Glukose dann zur Energiegewinnung verwendet werden.

Bei vielen neurodegenerativen Leiden wie zum Beispiel [Alzheimer](#) sind die Neuronen in bestimmten Regionen des Gehirns jedoch resistent gegen Insulin geworden. In diesem Fall kann man gewissermaßen von „Diabetes im Gehirn“ sprechen. Wenn Hirnzellen [insulinresistent](#) werden, sind sie nicht mehr dazu in der Lage, Glukose aufzunehmen und sterben in Folge einer Energie-Mangelversorgung ab.

### Hoher Blutzucker tötet Nerven

Wird die Glukose aus dem Blut jedoch nicht von den Zellen aufgenommen, bleibt der Blutzuckerspiegel auf einem hohen Wert. Ein hoher Blutzucker-Wert wirkt allerdings toxisch auf die Nerven, da der

Blutzucker sich mit bestimmten Proteinmolekülen verbinden und so genannte *Advanced Glycation End-Products* (AGEs) bilden kann. Diese AGEs erhöhen auf dramatische Weise den [oxidativen Stress](#) im Körper, was zur Bildung freier Radikale führt, die das Nervengewebe beschädigen.

Die Kombination von hohem Blutzucker und geringer Energie innerhalb der Hirnzellen begünstigt das Absterben von Nervenzellen natürlich enorm. [[Quelle 1](#) ; [Quelle 2](#)]

Genau an dieser Stelle kann Kokosöl helfen: Forschungen zeigten, dass Kokosöl unser Gehirn mit Energie versorgt und so die oben genannten Symptome verhindert und effektiv bei der Prävention und der Behandlung von neurodegenerativen Zuständen ist.

## **Kokosöl als Energiequelle**

[Kokosöl](#) wird allgemein als eine der besten Energiequellen für eine gesunde Hirnfunktion angesehen. Diese Eigenschaft lässt sich auf die besonderen Fettsäure-Verbindungen im Kokosöl zurückführen.

## **Besondere Fette im Kokosöl**

Neben der Muttermilch ist Kokosöl nämlich die beste in der Natur zu findende Quelle für bestimmte Fette - so genannte mittelkettige [Triglyzeride](#) (MCTs). Kokosöl wird daher von unserem Körper nicht auf dieselbe Weise verarbeitet wie die meisten Fette, die hauptsächlich langkettige Triglyzeride (LCTs) enthalten. Der normale Stoffwechsel von diesen LCTs ist von Gallensalzen abhängig, die von der Gallenblase ausgeschüttet werden. Nur mit Hilfe dieser Gallensalze, können solche langkettigen Fettsäure-Verbindungen abgebaut und verdaut werden.

## **Kokosöl liefert Ketone als Energiequelle**

Die MCTs aus Kokosöl umgehen hingegen den Gallenstoffwechsel und gelangen direkt in die Leber, wo sie zu [Ketonen](#) umgewandelt und anschliessend über das Blut ins Gehirn transportiert werden. Ketone entstehen normalerweise nur beim Fettabbau im Körper und sind eine Art alternative Energiequelle, wenn zu wenig Glukose vorhanden ist. Doch durch den Verzehr von MCTs aus Kokosöl entstehen ebenfalls Ketone, die als Energie genutzt werden können

Verschiedene Studien haben gezeigt, dass diese Ketone aus Kokosöl bei niedrigem Blutzuckerspiegel und sogar während einer [Diät](#) eine stabile Energiequelle für das Gehirn darstellen, ohne die gefährlichen Risiken zu haben, die ein hoher Blutzuckerspiegel mit sich bringt. [[Quelle 1](#) ; [Quelle 2](#)]

Aus diesem Grund sind Ketone die vorzuziehende Energiequelle für das Gehirn bei Patienten, die an [Diabetes](#) leiden oder andere neurodegenerative Erkrankungen wie [Alzheimer](#), Parkinson, [Amyotrophe Lateralsklerose](#) oder [Multiple Sklerose](#) haben.

## **Kokosöl gegen Herzerkrankungen und Krebs?**

Eine der führenden Wissenschaftlerinnen auf dem Gebiet der MCT-Forschung ist [Dr. Mary Newport](#). Sie hat aufgezeigt, dass Ketone dem Gehirn sogar dabei helfen können, sich vom Zelltod auf Grund einer Sauerstoff-Unterversorgung zu erholen. Zusätzlich können Ketone Herzpatienten bei der Genesung von einem [Herzinfarkt](#) unterstützen und sie sind ebenfalls sehr effektiv darin, [Krebstumore](#) zu schrumpfen.

## **Kokosöl und die Omega-3 Verfügbarkeit**

Neben vielen Faktoren spielen auch [Omega-3-Fettsäuren bei Alzheimer](#) und anderen neurodegenerativen Krankheiten eine wichtige Rolle. Daher wurde ein Zusammenhang von MCTs, die in Kokosöl vorkommen, und Omega-3-Fettsäuren näher erforscht:

Studien haben gezeigt, dass der regelmässige Konsum von MCTs scheinbar die Verfügbarkeit von [Omega-3-Fettsäuren](#) im Gehirn erhöhen kann. In diesen Untersuchungen wurde festgestellt, dass sich bei Hunden mit einer „altersbedingten mentalen Degeneration“ nach regelmässigem Verzehr von MCTs unter anderem die Menge an Omega-3-Fetten (EPA und [DHA](#)) in einem bestimmten Bereich des Gehirns deutlich erhöhte. [[Quelle](#)]

Omega-3-Fette kommen jedoch nicht in Kokosöl vor. Deshalb gehen die Forscher davon aus, dass die MCTs es den Omega-3-Fetten ermöglichen aus den Fettspeichern gelöst und dann im Gehirn verwendet zu werden - dort, wo sie am meisten benötigt werden.

## **Kokosöl gegen Plaque?**

Die Plaque-Theorie bei Alzheimer ist wissenschaftlich umstritten. Früher wurde behauptet, dass Plaque-Ablagerungen im Gehirn für Alzheimer verantwortlich sind, später wurde diese Theorie wieder widerlegt und behauptet, dass die Plaques eine Art Schutzschild für die Nerven darstellen.

Dass Plaque nicht die grundlegende Ursache für Alzheimer ist, ist eigentlich logisch, denn auch eine erhöhte Plaque-Produktion geschieht mit Sicherheit nicht ohne Grund. Studien belegten, dass auch bei „gesunden Menschen“ erhöhte Plaque-Mengen im Gehirn gefunden wurden, doch wer weiss, ob diese Menschen nicht früher oder später auch an Alzheimer erkrankt wären? (Mehr dazu in diesem Artikel: [Alzheimer: Plaque-Theorie ist falsch](#))

Sollte eine übermässige Plaquebildung im Gehirn jedoch in irgendeiner Art mit Alzheimer in Verbindung stehen, könnte Kokosöl auch in dieser Hinsicht interessant sein. Denn wissenschaftliche Studien an Hunden, konnten zeigen, dass der Verzehr von MCTs ein Protein aktivieren kann, welches Plaque abbaut. [[Quelle](#)]

Vielleicht stellt sich Ihnen nun die Frage, ob dieser Abbau dem Körper nicht schadet, wenn Plaque als Schutz dienen soll? Prinzipiell ist es bei natürlichen Lebensmitteln im Vergleich zu synthetisch hergestellten so, dass der Körper diese ideal einsetzen kann, [um die Gesundheit zu unterstützen](#). Daher ist es eher unwahrscheinlich, dass der Körper natürliche MCTs aus Kokosöl dafür einsetzen wird, Plaque abzubauen, wenn das der Gesundheit schadet. Eine Voraussetzung ist natürlich, dass dem Körper alle lebenswichtigen Stoffe zur Verfügung stehen und er nicht dazu gezwungen ist, das Fehlen eines Stoffes durch eine Notlösung oder Schutzreaktion auszugleichen. Bei einem gesunden Menschen, der sich gesund ernährt, sollte dies jedoch kein Problem sein.

## **Wie viel Kokosöl ist gut für mich?**

Wenn man all diese Informationen über Kokosöl hört, fragt man sich sicherlich:

Wie viel Kokosöl soll ich denn täglich zu mir nehmen?

Die durchschnittliche Menge, die ein Erwachsener an Kokosöl gut verträgt, liegt bei etwa 3-4 Esslöffeln täglich. Menschen mit Diabetes oder neurologischen Erkrankungen können sogar 8-10 Esslöffel Kokosöl am Tag einnehmen.

Kokosöl kann oral eingenommen, zum Essen beigemischt oder auf die Haut aufgetragen werden. Man kann es in Form des reinen Kokosöls verzehren, oder als Kokosmilch, Kokosfruchtfleisch oder Kokosflocken essen.

### **Anmerkung:**

Dieser Artikel behauptet keinesfalls, dass Kokosöl Alzheimer oder andere Krankheiten heilen könnte. Es handelt sich um nichts weiter als um einen Bericht über die Erfahrung eines Alzheimer-Patienten mit Kokosöl und um die Wiedergabe verschiedener wissenschaftlicher Studien.