

19.09.2013 Quelle: <http://info.kopp-verlag.de/medizin-und-gesundheit/gesund-leben/jonathan-benson/kokosoel-stoppt-karies-indem-es-die-schaedlichen-bakterien-angreift.html>

Kokosöl stoppt Karies, indem es die schädlichen Bakterien angreift

Autor: Jonathan Benson



Wenn Gesundheitsbehörden weiterhin darauf beharren, dem Trinkwasser Stoffe zuzusetzen, die Karies verhindern, dann sollten sie statt Fluor-Chemikalien besser naturbelassenes Kokosöl wählen. Das ergab eine neue Studie. Wissenschaftler des *Athlone Institute of Technology (AIT)* in Irland haben entdeckt, dass Kokosöl ohne schädliche Nebenwirkungen das Wachstum der schädlichen Bakterien hemmt, die Karies und Infektionen im Mund verursachen können.

Bei ihrer Studie fügten die Wissenschaftler zunächst dem Kokosöl und anderen Ölen Enzyme zu, um die normale Verdauung dieser Öle nachzustellen. Anschließend wurde die verdaute Form jedes dieser Öle mit mehreren Bakterienstämmen zusammengebracht. Darunter war auch *Streptococcus mutans*, ein säurebildendes Bakterium, das oft im Mund angetroffen wird, und *Candida albicans*, ein sehr problematischer Hefestamm, der Mundsoor hervorrufen kann.

Wie sie entdeckten, zeigte **nur das Kokosöl** klare antibakterielle und antimykotische Eigenschaften, als es mit den verschiedenen Bakterienstämmen zusammengebracht wurde. Tatsächlich erwies sich, dass enzymmodifiziertes Kokosöl **alle Bakterienstämme bekämpfte, ohne negative Nebenwirkungen auszulösen** oder die Entwicklung antibiotikaresistenter »Supererreger« zu fördern, wie es Antibiotika tun.

»Zahnhygieneprodukten enzymmodifiziertes Kokosöl zuzusetzen, wäre eine attraktive Alternative zu chemischen Zusätzen (wie Fluor), besonders, da es in relativ geringer Konzentration wirkt«, sagt Dr. Damien Brady, Forschungsdirektor beim *AIT*, über die antibakterielle Wirkung von Kokosöl. »Auch angesichts der zunehmenden Antibiotikaresistenz ist es wichtig, nach neuen Wegen zur

Bekämpfung der mikrobiellen Infektion zu suchen.«

Dr. Brady verwies darauf, dass das menschliche



Verdauungssystem **von Natur aus eine antimikrobielle Aktivität** zeigt, zumindest bei einer gesunden Versorgung mit Lebensmitteln und Nährstoffen. Mehr Kokosöl zu essen, kann in diesem Fall das Immunsystem stärken und den schädlichen krankheitsverursachenden Keimen im Mund und an

anderen Stellen des Körpers entgegenwirken.



Kokosöl ist weit wirksamer bei der Kariesbekämpfung und -prävention als giftiges Fluor

Besonders interessant ist an diesen Ergebnissen, dass Kokosöl in einer **glaubwürdigen Studie nachweislich** schädliche Bakterien bekämpfte und Karies verhinderte. Von Fluor dagegen, das in den USA ins Trinkwasser gepumpt und von Millionen von Menschen getrunken wird, ist nicht legitim erwiesen, dass es Karies verhindert oder bekämpft, wenn es über das Wasser aufgenommen wird.

Durch diese neue Studie über Kokosöl wird auch erneut ans Licht gebracht, dass eine Fluorierung des Trinkwassers ein kompletter wissenschaftlicher Schwindel ist. Nicht nur ist nie bewiesen worden, dass Fluor Karies verhütet, wenn es verzehrt wird,

sondern neue Studien haben gezeigt, dass Fluor den Zähnen schadet. Fluor zu verzehren kann langfristig eine Zahnfluorose und einige andere sehr ernste gesundheitliche Probleme auslösen.

»Wenn Fluor-Verbindungen in den Körper gelangen, können sie die strukturelle

Unversehrtheit unseres Innenlebens angreifen«, sagt Shane Ellison, Autor, Apotheker und Gründer von *ThePeoplesChemist.com*.

»Das Kollagen, ein gewebeartiges Netz, das unser Skelettsystem mit den Muskeln verbindet, wird von Fluor zerrissen. Wir empfinden es als Gelenksteifigkeit, Bänderschäden und Knochenschmerzen. Derselbe Mechanismus führt zur Braunfärbung der Zähne, der so genannten Fluorose.«

Dagegen hilft Kokosöl nicht nur, die Zähne vor bakterieller Fäule zu schützen, sondern es stärkt auch Verdauung und Stoffwechsel, ist gesund für das Gehirn, erhöht das Energieniveau und stärkt das Immunsystem. Von dem Moment an, in dem es verzehrt wird, verwandelt sich Kokosöl in einen Bakterien-Bekämpfer, wie die Studie belegt. Kokosöl zu »kauen« kann ebenfalls durch die Vermischung mit dem Speichel die Aktivität der Enzyme erhöhen und die Mundgesundheit fördern. ■

Quellen für diesen Beitrag waren u.a.:

BBC.co.uk

CBC.ca

