



Kokosöl stoppt Karies

Autor: [Carina Rehberg](#)

Aktualisiert: 06 Februar 2021

Das Bestreben, kariesauslösende Bakterien mittels gründlicher Zahnpflege zu minimieren, ist immer seltener von Erfolg gekrönt. Der Grund dafür liegt in dem seit Jahren stark ansteigenden Verzehr zuckerhaltiger Nahrungsmittel, verbunden mit einer insgesamt nährstoffarmen Ernährung. Dadurch gerät die Mundflora aus dem Gleichgewicht und gleichzeitig schwinden die Abwehrkräfte. Diese Situation schafft ideale Lebensbedingungen für Bakterien. Sie vermehren sich rasant, zerstören den Zahnschmelz, lösen Entzündungen aus und führen zum Zahnverfall. Einer bahnbrechenden Studie zufolge erwies sich nun das Kokosöl als DER Sieger im Kampf gegen kariesauslösende Bakterien.

Kokosöl gegen Bakterien, Pilze, Viren und Parasiten

[Kokosöl](#) zählt aufgrund seiner vielfältigen positiven Auswirkungen auf die Gesundheit zu den besonders wertvollen Lebensmitteln.

Diesen Stellenwert verdankt es nicht zuletzt seiner antibakteriellen, antiviralen, antifungalen sowie antiparasitären Eigenschaften. Davon profitiert natürlich der ganze Organismus.

Im Zusammenhang mit der Zahngesundheit steht jedoch seine antibakterielle Wirkung im Vordergrund. Sie trägt dazu bei, dass Karies-Bakterien das Kokosöl meiden wie der Teufel das Weihwasser. Zu verdanken ist dies in erster Linie der darin enthaltenen Laurinsäure.

So wirkt Kokosöl gegen Bakterien

Die Laurinsäure ist eine mittelkettige Fettsäure, die im Körper ihre Wirkung entfaltet und dort gegen pathogene Erreger, wie beispielsweise Bakterien, vorgeht. Genauer gesagt sucht sie nur den direkten Kontakt zu pathogenen Bakterien. Alles weitere geschieht dann automatisch.

Die Zellmembranen der Bakterien bestehen aus einer sehr dünnen, feinen Fettschicht. Kommt diese in Berührung mit der Laurinsäure, beginnt sie aufzubrechen und sich aufzulösen. Das Bakterium geht zugrunde. Die Laurinsäure greift ausschliesslich pathogene Bakterien an. Das wird auch dadurch deutlich, dass die Laurinsäure in der Muttermilch zur Unterstützung des noch nicht ausreichend ausgebildeten Immunsystems des Babys ebenfalls enthalten ist.

Kokosöl gegen Karies

Wissenschaftler des Athlone Institute of Technology in Irland bestätigen die Wirkung von Kokosöl in Bezug auf Bakterien, die [Karies](#) und Entzündungen im Mundraum auslösen können.

[Für ihre Studie](#) verwendeten die Forscher neben dem Kokosöl auch andere Öle, denen sie jeweils fettspaltende Enzyme beigaben. Damit ahmten sie die Fettverdauung im Körper nach.

Anschliessend wurden die auf diese Weise "verdauten" Öle mit unterschiedlichen Bakterienstämmen in Kontakt gebracht. Hierzu zählte das Bakterium Streptococcus mutans ebenso wie der Hefepilz [Candida albicans](#).

Streptococcus mutans gilt als Hauptverursacher der Karies. Er bildet aus der im Speisebrei enthaltenen Saccharose eine feste Masse, mit der sich Bakterien an den Zahnschmelz heften können. Zudem verstoffwechselt er Kohlenhydrate in Milchsäure, wodurch das eigentlich leicht basische Mundmilieu in ein saures Milieu verwandelt wird. Diese Faktoren schaffen den pathogenen Bakterien einen optimalen Lebensraum.

Der *Candida albicans* ist ein Hefepilz, der unter anderem auch im Mundraum Entzündungen auslösen kann. Er benötigt ebenfalls ein saures Milieu, um sich auszubreiten.

Das Kokosöl konnte als einziges der in dieser Versuchsreihe verwendeten Öle beide Erreger abtöten, ohne gesundheitsfördernde Bakterien anzugreifen. Dadurch unterscheidet sich die Wirkung von Kokosöl ganz gravierend von der eines Antibiotikums.

Dr. Brady, der Forschungsleiter, bemerkte hierzu:

Die Verwendung von enzymmodifiziertem Kokosöl in Zahnpflegeprodukten ist eine ausgezeichnete Alternative zu chemischen Zusatzstoffen (wie [Fluoriden](#)), vor allem deshalb, da das Öl bereits in sehr geringen Konzentrationen wirkt. Und angesichts der zunehmenden Antibiotika-Resistenzen ist es äusserst wichtig darüber nachzudenken, ob wir auf diese Weise nicht auch zukünftig mikrobielle Infektionen bekämpfen können.

Er fügte noch hinzu:

Das menschliche Verdauungssystem verfügt von Natur aus über antimikrobielle Eigenschaften, die jedoch durch einen Mangel an Nähr- und Vitalstoffen stark eingeschränkt sind. Die Verwendung von Kokosöl kann daher im besonderen Masse zur Stärkung des Immunsystems insgesamt sowie im Speziellen zur Abwehr gefährlicher Krankheitserreger beitragen. Die Wirkung des Kokosöls beschränkt sich natürlich nicht nur auf den Mundraum, sondern zeigt sich im ganzen Körper.

Fluorid schützt Ihre Zähne nicht

Die Wirkung von Kokosöl in Bezug auf Bakterien und den *Candida*-Pilz könnte mit dieser Studie eindeutig belegt werden. Ganz anders hingegen sieht die Sache bei der Verwendung von [Fluorid](#) gegen Karies aus. Bislang konnte keine wissenschaftliche Studie einen wirklichen Schutz der Zähne durch die Verwendung fluoridhaltiger Zahncremes oder die Fluoridierung der Zähne unumstösslich nachweisen. Vielmehr zeigte sich in einigen aktuellen Studien, dass Fluorid tatsächlich schädlich für die Zähne sein kann.

Die Untersuchungen zeigten, dass eine übermässige Aufnahme von Fluorid zur Ausbildung einer so genannten Dentalfluorose beiträgt. Diese macht sich durch weisse oder bräunliche Flecken oder Streifen auf dem Zahnschmelz bemerkbar. In ausgeprägten Fällen verfärbt sich die gesamte Zahnoberfläche. Dennoch handelt es sich nicht nur um ein kosmetisches Problem, denn diese Verfärbungen weichen den Zahnschmelz auf, so dass die Zähne noch anfälliger für Karies werden.

Kokosöl in der Zahnpflege

Noch gibt es sie nicht, die innovative Kombination von Kokosöl und verdauungsfördernden [Enzymen](#) in Zahnpflegeprodukten. Doch wir hoffen, dass diese bahnbrechende Entwicklung in der Zahn- und Mundpflege nicht mehr lange auf sich warten lässt.

Unabhängig davon können Sie jedoch bereits jetzt von der antibakteriellen Wirkung des Kokosöls zur Verbesserung Ihrer Mundflora profitieren, denn es eignet sich hervorragend zum täglichen Ölziehen. Das Freisetzen der Fettsäuren übernehmen hier die die gesunden Bakterien der Mundflora oder gar die Speichelenzyme, so dass die pathogenen Keime im Mundraum geschädigt werden.

Empfehlung: Nehmen Sie - morgens nüchtern - 1 Esslöffel Kokosöl in den Mund und ziehen Sie die Flüssigkeit etwa 15 Minuten zwischen den Zähnen hin und her. Anschliessend wird das Öl (inklusive der Keime) ausgespuckt. Danach sollten Sie Ihren Mund mehrmals mit warmem Wasser ausspülen, bevor Sie schliesslich Ihre Zähne wie gewohnt gründlich putzen. Hier erklären wir Ihnen, wie Sie [Ihre eigene Zahncreme aus Kokosöl herstellen](#) können.

Lesen Sie auch: [Ölziehen - Entgiftung.pur](#)

Kein Tag soll vergehen, ohne Kokosöl zu sehen

Vergessen Sie nicht, das Kokosöl täglich in Ihrer Küche zu verwenden. Die vielen gesundheitlichen Vorteile dieses Öls sollten Sie sich nicht entgehen lassen. Ob im Smoothie, in der Suppe, auf dem Gemüse oder als Bratöl für Fleisch und Fisch - Kokosöl verleiht jedem Gericht eine besonders feine Note. Lassen Sie sich inspirieren. Die wahrscheinlich einzigen, die Sie vom feinen Geschmack eines biologischen Kokosöls nicht überzeugen werden, sind die pathogenen Keime in Ihrem Körper, denn sie werden Ihre neu erworbene Kokosöl-Lust nicht überleben :-).

Quellen

- "Das Kokos Buch" - Peter Königs
- H. Thormar *et al.*, "Hydrogels containing monocaprin have potent microbicidal activities against sexually transmitted viruses and bacteria in vitro" *Sex Transm Infect.*, 06.1999;75(3): 181185 (Hydrogele, die Monocaprin enthalten, haben eine starke mikrobizide Aktivitäten vor sexuell übertragbaren Viren und Bakterien in vitro)
- Kabara JJ *et al.*, "Fatty acids and derivatives as antimicrobial agents" *Antimicrob Agents Chemother*, 07.1972; 2(1):23-8 (Fettsäuren und Fettsäurederivate als antimikrobielle Mittel)

- "[Coconut Oil Could Combat Tooth Decay](#)." Sciencedaily News, 02.09.2012 (Kokosnuss Öl könnte Karies bekämpfen)

Hinweis zu Gesundheitsthemen

Diese Informationen werden nach bestem Wissen und Gewissen weitergegeben. Sie sind ausschliesslich für Interessierte und zur Fortbildung gedacht und keinesfalls als Diagnose- oder Therapieanweisungen zu verstehen. Wir übernehmen keine Haftung für Schäden irgendeiner Art, die direkt oder indirekt aus der Verwendung der Angaben entstehen. Bei Verdacht auf Erkrankungen konsultieren Sie bitte Ihren Arzt oder Heilpraktiker