

Kokoswasser - Das Wasser des Lebens

Die Kokospalme ist eine ganz erstaunliche Pflanze. In ihrer tropischen Heimat wird jeder Teil der Palme verwendet. Zum Beispiel als Lebensmittel, Getränk, Bau- oder Brennmaterial. Würden Sie auf einer verlassenen Insel stranden und hätten nichts weiter zur Verfügung als Kokospalmen und das Wissen, wie sie genutzt werden, könnten Sie überleben.

Kokosöl ist in Deutschland inzwischen sehr beliebt. Mit Recht, denn es schmeckt gut, und ist ideal zum Braten, Backen und Frittieren. Kokosöl wird aus der reifen Frucht gewonnen.

Sind die Kokosnüsse noch jung, überwiegt im Inneren der Wasseranteil. Zur vollständigen Reifung brauchen sie zwölf bis dreizehn Monate. Eine sehr junge, Kokosnuss ist in den ersten sechs Monaten vollständig mit Flüssigkeit gefüllt und hat sehr wenig Fruchtfleisch.

Wenn Sie in tropischen Ländern einen Urlaub verbracht haben, dann kennen Sie sicher den köstlichen erfrischenden Geschmack. Hawaiianer nennen Kokoswasser "noelani", was "Frische des Himmels" bedeutet.

Kokoswasser ist zu unterscheiden von der Kokosmilch. Die Kokosmilch wird durch Auspressen des Fruchtfleisches der reifen Frucht gewonnen. Kokoswasser ist im Gegensatz zur Kokosmilch nur minimal fetthaltig (nur 1g pro100ml)

Der ideale Durstlöscher

Obwohl in den Tropen eine Vielfalt von Früchten wächst, die ja allesamt sehr wasserreich sind, wird bevorzugt Kokoswasser getrunken, um den Durst zu löschen. Wenn man schwitzt, verliert man viele Mineralstoffe und Spurenelemente. Kokoswasser wird wegen seines hohen Mineraliengehaltes oft als "der ideale Durstlöscher" bezeichnet.

Die Kokospalme wächst üblicherweise in Meeresnähe. Mit seinem hohen Mineralstoffgehalt wirkt Salzwasser für die Palmen wie ein Düngemittel. Meerwasser ist eine hervorragende Quelle für Mineralien. In der Natur gibt es rund 65 verschiedene Mineralstoffe. Alle sind im Meerwasser vorhanden - in ähnlichen Mengenverhältnissen, wie sie unser Organismus benötigt. Um nur die wichtigsten zu nennen: Natrium, Magnesium, Kalium, Kalzium, Eisen, Jod, Kupfer, Mangan, Chrom, Molybdän, Selen, Zink, Bor, Fluor und Silizium. Unser Körper braucht die verschiedenen Mineralstoffe zur Bildung von Knochen, Zähnen, Haaren, Fingernägeln, Organen und Gewebe. Auch bei der Synthese von Enzymen und Spurenelemente und Hormonen spielen sie eine große Rolle.

In der konventionellen Landwirtschaft werden Pflanzen aus Kostengründen nur mit Substanzen gedüngt, die ein schnelles Wachstum und einen hohen Ernteertrag begünstigen: Stickstoff und die beiden Mineralien Phosphor und Kalium. Es ist daher kein Wunder, dass vielen Menschen so wichtige Mineralien und Spurenelemente wie Magnesium, Eisen, Silizium, Zink oder Selen fehlen. Wo sollen diese essentiellen Stoffe denn herkommen, wenn unsere Böden nur mit Kalium und Phosphor gedüngt werden?

Kokoswasser ist bei Sportlern beliebt

Bei anstrengenden Sportarten verliert unser Körper pro Stunde bis zu einem Liter Flüssigkeit. Schweiß enthält zwei bis drei Gramm Salz, jede Menge Magnesium sowie weitere Mineralien. Es macht also Sinn, sich die Elektrolyte wieder zuzuführen.

Herkömmliche Elektrolytgetränke für Sportler sind ein Mix aus: Wasser, Zucker, Zitronensäure, Mineralien, Aromen, Salze und Konservierungsstoffen.

Kokoswasser enthält relativ viel Kalium und Natrium (nicht Natriumchlorid). Dazu wie bereits erwähnt noch rund 60 weitere Mineralien. Da Kokoswasser alle wesentlichen Elemente enthält, ist es ideal vor oder nach dem Sport Kokoswasser zu trinken. Dies wurde sogar im Jahr 2002 durch eine Studie bestätigt.

Für die Studie wurden 80 gesunde Probanden ausgewählt. In einer heißen Umgebung absolvierten sie ein anstrengendes Training. Dabei verloren sie rund drei Prozent ihres Körpergewichts an Wasser. Danach durften sie 30 Minuten lang ausruhen, jedoch ohne etwas zu trinken. Sie waren daher relativ stark dehydriert (ausgetrocknet). In den folgenden zwei Stunden bekamen alle genau die gleiche Menge an Flüssigkeit. Sie erhielten entweder a) klares Wasser, b) ein herkömmliches Elektrolytgetränk oder c) Kokoswasser. Logischerweise erwiesen sich alle drei Getränke nützlich zur Rehydrierung. Dennoch zeigte das Kokoswasser die beste Wirkung bei der Wiederherstellung des Blutvolumens.

Wie viel Flüssigkeit wir trinken, hängt auch weitestgehend vom Geschmack der Flüssigkeit ab. Viele, vor allem ältere Menschen trinken zu wenig. Unser Tipp: Vermischen Sie Ihr Trinkwasser zur Hälfte mit Kokoswasser. Durch die leichte Süße und den erfrischenden Geschmack ist es somit ganz leicht, die empfohlenen zwei bis drei Liter pro Tag zu trinken.

Der Fettgehalt von Kokoswasser ist so gering, dass es praktisch fettfrei ist. Im Vergleich zu Fruchtsäften hat Kokoswasser einen geringen Zuckergehalt. Es enthält nur ein Fünftel der Zuckermenge von frischem Trauben- oder Apfelsaft. Trotzdem hat das "Himmelswasser" einen leicht süßen, sehr angenehmen Geschmack.

Wirkungsvolles Anti-Aging

Der regelmäßige Genuss von Kokoswasser soll darüber hinaus einen deutlichen Anti-Aging-Effekt haben. Dr. Bruce Fife ist Ernährungswissenschaftler, Arzt für Naturheilkunde und Autor des Buches "Kokoswasser - Lebendiges Wasser aus den Tropen". Er berichtet über Forscher, die davon ausgehen, dass der Verzehr von cytokininreichen Nahrungsmitteln (wie Kokoswasser) nicht nur einen Anti-Aging-Effekt auf den Körper hat, sondern auch degenerative Entwicklungen und altersbedingte Erkrankungen zurückgehen.

Dazu erklärt Fife: "Normalerweise beschreiben menschliche Zellen während des Wachstums einen progressiven und irreversiblen Prozess der Veränderung, bis sie das Stadium erreichen, indem sie absterben. Junge Zellen sind drall, rund und geschmeidig. Mit zunehmendem Alter werden sie ungleichmäßig geformt, quellen auf, dehnen sich aus und es entstehen Ablagerungen; die Zellteilung verlangsamt sich und stoppt, was das Absterben der Zelle zur Folge hat. Doch wenn Cytokinine menschlichen Zellen zugefügt werden, verhalten sich die Zellen nicht ihrem Alter entsprechend. Der normale Ablauf der Alterung verlangsamt sich erheblich. Die Zellen erfahren nicht die degenerativen Veränderungen eines normalen Verlaufs. Obwohl die absolute Lebensdauer menschlicher Zellen nicht sehr erhöht wird, bleiben sie doch signifikant jünger und während ihrer Lebenszeit funktionsfähig." Kokoswasser vermutlich das Lebensmittel mit dem Höchsten Gehalt an Cytokininen. Der Anti-Aging-Effekt ist in diesem Zusammenhang keine Floskel, sondern belegbar.

Darauf sollten sie beim Kauf achten:

- Bio-Qualität
- Nicht aus Konzentrat
- Keine Zusatzstoffe wie Konservierungs- oder Antioxidationsmittel.
- Abfüllung in Glasflaschen

Fast alle Hersteller füllen in Tetrapacks ab. Das ist mittlerweile sehr umstritten. Beim Bedrucken der Tetrapack-Außenseite gelangt produktionstechnisch auch immer etwas Farbe auf die Innenseite. Diese Farbrückstände finden sich nach der Befüllung im Lebensmittel wieder. Auch andere Chemikalien gelangen in die Flüssigkeiten. Es wurden zum Teil äußerst bedenkliche Mengen an gesundheitsgefährdenden Chemikalien in Tetrapack-Säften gefunden.

Natürlich Gesundheit genießen

Kokoswasser ist für die ganze Familie geeignet. Der Geschmack des Kokoswassers ist süßlich und leicht nussig. Man spürt nur den Hauch eines Kokosnussaromas. Gekühlt und pur mögen es die meisten am liebsten. Mit Wasser und etwas Zitronen- oder Limettensaft ist das tropische Getränk ein perfekter Durstlöscher an heißen Tagen. Auch der Mix mit Fruchtsäften, zum Beispiel Apfel-, Ananas- oder Grapefruitsaft bzw. als Beigabe zu Smoothies ist köstlich. Außerdem eignet sich Kokoswasser hervorragend für alkoholfreie Drinks.

Mit diesen vielfältigen positiven Eigenschaften ist Kokoswasser der ideale tägliche Begleiter zur Erhaltung der Gesundheit, zur Linderung von chronischen Befindlichkeitsstörungen, zur Regeneration und zur Überwindung einer Erschöpfungsphase. Aufgrund seiner vielfältigen gesundheitlichen Vorteile genießen auch zahlreiche Prominente jeden Tag ihr Kokoswasser. Zum Beispiel Madonna, Rihanna, Gisele Bündchen oder Ed Westwick.

An einem heißen Sommertag ein Glas kühles Kokoswasser genießen, ist wie ein kleiner Kurzurlaub. Herrlich erfrischend.. Probieren sie es aus!