

Kokoswasser



Kokoswasser ist das neue In-Getränk für Sportler, Figurbewusste und Freunde der gesunden Ernährung.

Kokoswasser wird aus der unreifen, noch grünen Kokosnuss gewonnen. Dafür wird ein Loch in die Nuss gebohrt, und die darin befindliche Flüssigkeit, eben das Kokoswasser, abgesaugt. In Südostasien oder der Karibik wird oft auch nur ein Strohalm durch die Öffnung gesteckt und die Kokosflüssigkeit direkt aus der grünen Frucht getrunken. Proteine und Vitamine sind kaum enthalten. Als unbehandeltes Naturprodukt schwankt der Energiegehalt des Kokoswassers zwischen 15 und 20 kcal pro 100 ml – für ein Sportgetränk durchaus sinnvoll, um Energie schon während der Bewegung zuzuführen.

Behauptungen über die gesundheitsfördernde Wirkung des Wassers gibt es viele:

- Kokoswasser soll den Stoffwechsel anregen,
- bei der Entgiftung helfen,
- die Zellerneuerung fördern,
- den Magen beruhigen und
- gegen Bluthochdruck und Herzerkrankungen helfen.

Diese Behauptungen sind allerdings gar nicht oder nicht ausreichend durch Studien belegt. Ein positiver Effekt auf die Gesundheit mag existieren, erwiesen ist er nicht. Schädlich ist das sehr bekömmliche Kokoswasser allerdings auch nicht direkt, nicht mal für Kleinkinder.

Meine eigene Erfahrung ist, das Kokoswasser sehr unterstützend wirkt bei der Ausleitung von Schwermetallen, besonders von Quecksilber.

Tetrapack

Preis: ca. 3,50 – 6,00 €/1L (je nach Anbieter – Dosis für 1 Woche)