

Gesundheitsfördernder Durstlöscher aus den Tropen

Kokoswasser

„Kokoswasser hält gesund für alle Zeiten“ heißt es in Brasilien, wo sich die Flüssigkeit aus der Kokosnuss zum Nationalgetränk entwickelt hat. Obwohl sich auch in unseren Breitengraden mittlerweile herumgesprochen hat, dass dieser natürliche Gesundmacher den menschlichen Organismus regeneriert, bleibt Kokoswasser ein Geheimtipp.

Wertvolle Inhaltsstoffe

Kokoswasser reich an Kohlenhydraten, insbesondere an Fruktose und Glukose. Auch die meisten lebensnotwendigen Mineralstoffe sind darin enthalten, wobei der Kaliumgehalt bei weitem überwiegt. Auffällig hoch ist auch der Anteil an Eisen, Natrium, Kalzium, Schwefel, Kupfer, Phosphor und Magnesium. Neben viel Vitamin C und Vitaminen der B-Gruppe, insbesondere Niacin, Panthotensäure und Biotin, beinhaltet Kokoswasser Aminosäuren und entsprechend zusammengesetzte Proteine. Zwar ist Kokoswasser zu 99 Prozent fettfrei, es enthält jedoch wichtige Fettsäuren wie Laurinsäure, welche zur Therapie bei Störungen im Verdauungstrakt eingesetzt wird. Laurinsäure ist darüber hinaus in sehr hoher Konzentration in Muttermilch enthalten und schützt Säuglinge vor viralen Erkrankungen.

Regenerierende Eigenschaften

Innerlich sorgt es für eine effiziente Kühlung und Hydrierung des Körpers, rein äußerlich fördert es die Heilung von Verbrennungen und hilft durch den hohen Kinetin-Gehalt bei der Vermeidung frühzeitiger Faltenbildung.

In den Tropen wird die Flüssigkeit aus der Kokosnuss seit Jahrhunderten als Variante zum Trinkwasser verwendet – zumal sie natürlich steril, nebenwirkungsfrei und leicht zugänglich ist.

Eine Studie der Universität Innsbruck hat ergeben, dass Testpersonen, welche das mineralstoffreiche und basische Kokoswasser zu sich nahmen, zunehmend aktiver und selbstsicherer wurden. Sie waren auch besser gestimmt und weniger leicht reizbar als zuvor. Schon die uralte ayurvedische Medizin berichtete, dass Kokoswasser eine infarktprophylaktische Wirkung haben und somit ein natürlicher Stresskiller sein soll.

Besonders auffällig war der Anstieg der Leistungs-

fähigkeit der Testpersonen, was vermutlich direkt mit dem Mineralstoffspiegel in Zusammenhang steht. Die Wissenschaftler stellten bei den Testpersonen zudem einen deutlichen Abfall von Harnsäure fest, was wohl auf die Aktivierung der Zellreinigung von toxischen Substanzen durch Kokoswasser zurückzuführen ist. Es gibt Hinweise, dass Kokoswasser mit seinen schwefelhaltigen Aminosäuren Quecksilberablagerungen binden kann, die aus defekten Amalgamfüllungen in der Mundhöhle stammen und sich im ganzen Körper ausgebreitet haben. Durch das gebundene Quecksilber wird somit verhindert, dass das Gift im Körper erneut umverteilt wird.

Die Studie beweist damit, dass Kokoswasser einen signifikativen Beitrag zur Entschlackung des Körpers und zur Behebung der Übersäuerung leistet. In naturbelassener Form ist es nicht nur ein qualitativ hochwertiges Nahrungsmittel, sondern eignet sich auch hervorragend für moderne Fasten- und Regenerationstherapien sowie als isotonisches Getränk für Sportler. Es stärkt nicht nur die Leistungsfähigkeit, sondern unterstützt den Körper auch signifikant in Regenerationsphasen.

Auch bei Magen-Darm-Erkrankungen fungiert Kokoswasser als natürliches Heilmittel. Nach Flüssigkeitsverlusten jedweder Art eignet es sich ausgezeichnet als Rehydrierungsmittel. Der diuretische (harntreibende) Effekt von Kokoswasser indessen bewirkt, dass es besonders bei der Behandlung von Nieren- und Harnleitersteinen wirksam ist. Kokoswasser ist bei gleichzeitiger Einnahme von Medikamenten empfehlenswert, da es durch seinen hohen Elektrolytgehalt das Erreichen hoher Konzentrationen von Medikamenten im Körper begünstigt. Kokoswasser ist steril, erzeugt kein Fieber und zerstört die roten Blutkörperchen nicht und wurde auf Grund dieser Eigenschaften während des Zweiten Weltkriegs im Pazifikraum als Plasmaersatzmittel eingesetzt. In diesem Zusammenhang wirkt es blutverdünnend und fördert somit die Durchblutung. Nicht zuletzt wirkt es bei Schwellungen entzündungshemmend.

*Autor: Dr. Antonio Martins, FA für Kinder- und Jugendheilkunde,
Sportarzt (ÖÄK-Diplom),
TCM-Arzt (ÖÄK-Diplom für Akupunktur)*