

Kokoswasser – Der perfekte Iso-Drink

Kokoswasser ist in exotischen Gefilden ein altbekannter Durstlöcher und gleichzeitig ein isotonischer Drink. Die junge grüne Kokosnuss wird mit der Machete gekappt und mit einem Strohhalm ausgetrunken. Inzwischen gibt es die jungen Kokosnüsse auch im europäischen Handel – oder aber man kauft sich das Kokoswasser im Tetrapack oder in der Flasche. Kokoswasser – so die kursierenden Informationen – soll insbesondere vier Zwecke erfüllen: Es soll ein gesunder Durstlöcher sein, es soll viele Vitamine enthalten, es soll Quecksilber entgiften und es soll ein begnadeter Iso-Drink für Sportler sein. Was stimmt davon? Und was nicht?

Autor: Zentrum der Gesundheit

Aktualisiert: 04. October 2019

Stand: 23. October 2019

Kokoswasser – Natürlicher Iso-Drink aus der Kokosnuss

Kokoswasser stammt – genau wie die Kokosmilch – ebenfalls aus der Kokosnuss, hat aber mit Kokosmilch ansonsten nichts zu tun. Kokosmilch ist das mit Wasser gemixte und danach ausgepresste weisse Fruchtfleisch der reifen Kokosnuss. Kokoswasser hingegen wird aus der jungen noch grünen und unreifen Kokosnuss gewonnen. Zwar ist auch in den reifen Kokosnüssen noch ein wenig Kokoswasser enthalten. Je jünger und unreifer die Kokosnuss aber ist, umso weniger Fruchtfleisch, dafür umso mehr Kokoswasser enthält sie. Mit bis zu einem halben Liter Kokoswasser pro Nuss kann man rechnen.

Inzwischen ist das Kokoswasser in Europa als natürlicher Iso-Drink fast überall in Tetrapacks erhältlich. Es stammt meist aus Kokosnüssen, die schon im Alter von 6 bis 7 Monaten geerntet werden. Reife Kokosnüsse werden erst nach 12 bis 14 Monaten geerntet.

Kokoswasser – Fettfreier und kalorienarmer isotonischer Drink

Während das Nussfleisch der reifen Kokosnuss sehr fettreich ist und entsprechende Kalorienmengen liefert, gilt das fast fettfreie Kokoswasser als kalorienarmer Drink mit nur 17-20 kcal pro 100 ml. Aufgrund seiner isotonischen Eigenschaften ist das Kokoswasser überdies ein interessantes und leckeres Erfrischungsgetränk für Sportler und kann gleichzeitig zur natürlichen Optimierung der Mineralstoffversorgung eingesetzt werden.

"Isotonisch" bedeutet: Das Verhältnis von Nährstoffen zur Flüssigkeit entspricht in etwa dem des menschlichen Blutes. In äussersten Notfällen wurde daher in den Tropen das Kokoswasser auch schon als Blutserumersatz verwendet. Schliesslich kommt es nicht nur isotonisch, sondern auch völlig steril und sauber aus der Nuss.

Isotonische Getränke werden besonders von Sportlern konsumiert. Zwar würde bei "normalen" sportlichen Aktivitäten von bis zu einer Stunde auch einfach Wasser genügen. Doch wer länger radelt, rennt, rudert etc., kann einem Leistungsabfall mit Iso-Drinks zuvorkommen. Davon sollte man dann - so Experten - alle 15 bis 20 Minuten 150 ml oder mehr trinken.

Was sollte ein Iso-Drink genau enthalten?

Neben Wasser sollte ein Iso- oder Sport-Drink auch eine relativ hohe Natriummenge enthalten. Natrium sorgt dafür, dass die Flüssigkeit schneller vom Körper resorbiert werden kann. Kohlenhydrate in Form von Glucose und Fructose sind ebenfalls erwünscht, damit es nicht zu einem plötzlichen Blutzuckerabfall und damit einem Leistungstief kommt. Das ideale Verhältnis dieser beiden Einfachzucker wird mit 2 zu 1 angegeben. Ideal deshalb, weil mit diesem Verhältnis mehr Kohlenhydrate vom Körper aufgenommen werden können und man sich davon dann auch mehr Leistung erhofft.

Bei den geläufigen Iso-Drinks kommen jetzt noch weitere, aber vollkommen nutzlose, wenn nicht gar schädliche Stoffe hinzu: Säuerungsmittel, synthetische Vitamine, künstliche Süsstoffe, Aromen, Stabilisatoren, künstliche Farbstoffe und Kohlensäure.

Im Kokoswasser nun sind alle für einen Iso-Drink erforderlichen Zutaten enthalten, gleichzeitig fehlen die genannten künstlichen Zusätze völlig - zumindest dann, wenn man das Kokoswasser direkt aus der Nuss trinkt oder beim Kauf von Kokoswasser auf eine 100 Prozent reine Qualität achtet.

Kokoswasser - Die Nährwerte

(beziehen sich alle auf 1 Glas Kokoswasser mit 250 ml)

Natrium: Die Natriumwerte im Kokoswasser schwanken stark - und zwar auch bei Kokosnüssen gleichen Alters. Sicher spielen hier das Herkunftsland, die Witterung und die Bodenqualität eine Rolle. Auch unterscheiden sich in manchen Werten Kokosnüsse aus dem Binnenland von jenen, die an der Küste wachsen.

Pro Glas Kokoswasser sind etwa 120 bis 250 mg Natrium angegeben. In herkömmlichen Sport- und Elektrolytgetränken werden ebenfalls etwa 100 bis 250 Milligramm Natrium pro 250 ml zugesetzt.

Zucker: Der kokoswassereigene Zuckergehalt liegt bei 5 bis 7,5 Gramm pro Glas. Die Zuckerzusammensetzung ist überdies für ein Elektrolytgetränk hervorragend. Der Glucoseanteil liegt bei 50 %, der Fructoseanteil bei 15 % und der Saccharoseanteil bei 35 %. Wir haben also ein Glucose-Fructose-Verhältnis von etwa 3 zu 1, was fast dem Ideal entspricht.

Kalium: Besonders auffallend ist der Kaliumwert mit beeindruckenden 600 bis 700 mg, was einem Drittel des Tagesbedarfs entspricht. Kokoswasser kann also überall dort eingesetzt werden, wo das basische Kalium vonnöten ist. Zunächst natürlich bei einer Übersäuerung, wo Kalium einer der Hauptakteure bei der Harmonisierung des Säure-Basen-Haushalts darstellt.

Aber auch die Knochengesundheit ist massgeblich vom Zusammenspiel Kalium, Calcium, Magnesium und Vitamin D abhängig. Auch das Herz-Kreislauf-System braucht Kalium, da der Mineralstoff u. a. den Blutdruck kontrolliert und vor Herzinfarkt und Schlaganfall schützen kann.

Magnesium: Für Sportler ist das erwähnte Kalium nicht zuletzt in Sachen Muskelkrampfvorbeugung von Interesse, da Kaliummangel Muskelkrämpfe verursachen kann. Gleichzeitig liefert das Kokoswasser auch relevante Magnesiumwerte, nämlich 60 mg pro Glas, was bereits einem Siebtel des Tagesbedarfs entspricht und natürlich ebenfalls die Krampfwahrscheinlichkeit senkt.

Calcium: Calcium ist mit etwa 60 mg im Kokoswasser vertreten, was in Anbetracht des Tagesbedarfs von mindestens 1000 mg eher wenig ist, aber natürlich zur Deckung des Bedarfs beitragen kann.

Eisen: Die Eisenwerte schwanken wieder stark, können interessant (0,7 mg pro Glas) oder auch weniger interessant (0,25 mg pro Glas) sein. Was die übrigen Spurenelemente betrifft, so sind allenfalls Mangan und Kupfer nennenswert, wobei es auch hier häufig zu extremen Schwankungen zu kommen scheint.

Vitamine: Vitamine sind im Kokoswasser – wie in jedem Lebensmittel – sehr viele enthalten, jedoch meist nur in Spuren, also in kaum relevanten Mengen. Am ehesten erwähnenswert ist noch das Vitamin C. In einem Glas Kokoswasser sind etwa 5 mg davon zugegen, was aber – selbst beim offiziellen Bedarf von 110 mg – sehr wenig ist. Alle anderen Vitamine sind in noch geringeren Anteilen enthalten.

Kokoswasser ist also nicht gerade eine Vitaminbombe, aber in jedem Fall das perfekte Sportlergetränk – nicht nur isotonisch, sondern auch gesund.

Kokoswasser – Der perfekte Sportler-Drink

Mindestens drei bestätigende Studien liegen zur Eignung des Kokoswassers als Sportgetränk vor: Einerseits von der medizinischen Universität *Science University Malaysia* in Kuban und andererseits vom *Institut für Sportmedizin* in Wien sowie von Wissenschaftlern in Bangkok. Einstimmig stellte man fest, dass die Inhaltsstoffe des Kokoswassers aufgrund der isotonischen Eigenschaften besonders schnell und effizient vom Blut aufgenommen werden, ohne den Körper dabei zu belasten. So kann der Elektrolyt- und Flüssigkeitsverlust, der durch übermäßiges Schwitzen verursacht wird, mit Hilfe des Kokoswassers rasch wieder ausgeglichen werden.

Kein Wunder hat die *Food and Agriculture Organisation of the United Nations* (FAO – Ernährungs- und Landwirtschaftsorganisation der Vereinten Nationen) das Kokoswasser als "Sportdrink des 21. Jahrhunderts" bezeichnet.

Iso-Drink Kokoswasser – Ideal bei Durchfall und Magengeschwüren

In den tropischen Entwicklungsländern wird Kokoswasser ebenfalls wegen seiner isotonischen Eigenschaften häufig zur Behandlung von Durchfallerkrankungen, bei Flüssigkeitsmangel (Dehydrierung) und bei akuter Überhitzung des Körpers (Hyperthermie) eingesetzt.

Zudem fanden Wissenschaftler an der *Airlangga University* in Indonesien heraus, dass das Kokoswasser in seiner Funktion als natürlicher Iso-Drink ein hervorragendes Mittel zur begleitenden Behandlung und Elektrolytversorgung bei Cholera darstellt, einer infektiösen Darmerkrankung, die in tropischen Ländern sehr häufig bei Kindern auftritt.

Gleichzeitig schützt Kokoswasser fast so gut wie Kokosmilch die Magenschleimhaut vor einer Geschwürentwicklung – wie eine Studie zeigte, die im Juli 2008 veröffentlicht wurde. Bei Neigung zu Magenproblemen oder gar einem bestehenden Magengeschwür ist es daher eine gute Idee, regelmässig Kokoswasser zu trinken – nicht zuletzt auch aufgrund seiner säurehemmenden Wirkung.

Kokoswasser bei Übersäuerung

Die säurehemmende Aktivität des Kokoswassers macht es ausserdem zu einem sehr guten Getränk bei einer bestehenden Übersäuerung. Wird es begleitend zu Entsäuerungsprogrammen als basenbildende Komponente eingesetzt, unterstützt das Kokoswasser die Ausleitung von Säuren, remineralisiert die körpereigenen Mineralstoffspeicher und trägt zur Harmonisierung des Säure-Basen-Haushaltes bei – wovon natürlich auch die Nieren profitieren. Ob Kokoswasser jedoch konkret Nierensteine auflösen kann, ist fraglich:

Kokoswasser bei Nierensteinen

Kokoswasser wird in der ayurvedischen Heilkunst eine nierenreinigende Funktion (bis zur Auflösung von Nierensteinen) nachgesagt. Allerdings liegt nur eine diesbezügliche Studie aus dem Jahr 1987 vor, in der den Patienten Kokoswasser über einen Harnröhrenkatheter injiziert wurde. Am Ende der Studie stellte der durchführende Arzt Dr. Macalalag fest, dass sich durch die Behandlung mit Kokoswasser die Grösse der Nierensteine stark verringert habe, so dass eine Operation nicht mehr notwendig sei.

Da sich jedoch niemand Kokoswasser in die Harnröhre injizieren wird, halten wir diese Studie, die immer wieder im Zusammenhang mit Kokoswasser lobend erwähnt wird, für nicht sehr praxisnah. Zur Auflösung von Nierensteinen würden wir folglich raten, sich nicht ausschliesslich auf Kokoswasser zu verlassen und in jedem Falle zusätzlich noch Zitronenwasser zu trinken sowie andere nierenfreundliche Massnahmen durchzuführen.

Kokoswasser bei Bluthochdruck

In einer weiteren Studie, die im *West Indian Medical Journal* veröffentlicht wurde, stellten Wissenschaftler fest, dass das Kokoswasser einen blutdrucksenkenden Effekt besitzt. Die zweiwöchige Studie wurde an 28 Bluthochdruckpatienten durchgeführt, die wiederum in vier Gruppen eingeteilt wurden. Die erste Gruppe bekam blosses Trinkwasser, die zweite Gruppe Kokoswasser, die dritte Gruppe Mauby und die vierte Gruppe eine Mischung aus Kokoswasser und Mauby. Letzteres ist ein Erfrischungsgetränk, das aus den Rinden tropischer Sträucher gewonnen wird.

Es zeigte sich, dass 1 bis 2 Gläser Kokoswasser pro Tag den systolischen Blutdruck bei über 70 Prozent der Teilnehmer und den diastolischen Blutdruck bei fast 30 Prozent der Teilnehmer gesenkt hatte.

Ausserdem soll Kokoswasser entgiftende Wirkung aufweisen:

Kokoswasser zur Entgiftung?

Immer wieder hört und liest man, dass Kokoswasser auch zur Entgiftung und zwar ganz konkret zur Quecksilberausleitung eingesetzt werden könne. Die Erklärungen zum Wie und Warum das Kokoswasser entgiften können soll, sind jedoch nicht unbedingt nachvollziehbar und leider auch nicht dokumentiert. Wenn Sie Kokos nicht mögen, bietet sich diese Entgiftungskur an.

Schwefelhaltige Aminosäuren im Kokoswasser

Kokoswasser – so heisst es – enthalte bestimmte schwefelhaltige Aminosäuren, die das freie Quecksilber binden und dafür sorgen, dass es jetzt mit dem Urin ausgeschieden werden könne, ohne dass es sich im Körper ablagere. Es stimmt natürlich, dass schwefelhaltige Aminosäuren wie Cyst(e)in und Methionin Quecksilber binden können, und es stimmt auch, dass diese Aminosäuren im Kokoswasser enthalten sind.

Da das Kokoswasser aber insgesamt aus nicht mehr als allerhöchstens 2 Gramm Protein pro 100 Gramm besteht und die schwefelhaltigen Aminosäuren davon nur einen kleinen Teil ausmachen, ist es äusserst fraglich, wie diese winzigen Aminosäuremengen eine merkliche Entgiftung in die Wege leiten können sollen.

Manch einer, der im Netz von einer entgiftenden Wirkung von Kokoswasser bzw. Palmnektar berichtet, konnte seine Aussage letztendlich nur damit erklären, dass man die Schwefelanteile doch deutlich herausschmecken könne.

Schade, dass niemand eine einleuchtende Erklärung auf Lager hat, warum man, um in den Genuss schwefelhaltiger Aminosäuren zu gelangen, Kokoswasser beispielsweise einem Schnitzel vorziehen soll. Denn Letzteres enthält – wie auch Käse, Fisch und Nüsse – ein Vielfaches an schwefelhaltigen Aminosäuren. Nicht dass wir der Meinung sind, man müsse ab sofort täglich ein oder mehrere Schnitzel zur Quecksilberausleitung essen. Wir bedauern lediglich, dass niemand mit der dringend erforderlichen Information herausrückt – falls es eine solche überhaupt gibt – was es nun ist, das die wenigen Aminosäuren im Kokoswasser zu etwas Besonderem werden lässt.

Entgiftende Fettsäuren im Kokoswasser

Genauso sollen die Fettsäuren des Kokoswassers massgeblich an der Ausleitung von Quecksilber beteiligt sein. Von ihnen wird gesagt, dass sie das im Fettgewebe eingelagerte Quecksilber lösen könnten, bevor es dann von den schwefelhaltigen Aminosäuren gebunden werde, so dass es nicht mehr aufs Neue im Körper eingelagert, sondern ausgeschieden werde.

Mit den Fettsäuren verhält es sich im Kokoswasser jedoch ganz ähnlich wie mit den Aminosäuren. Während das Kokoswasser aber immerhin noch zu 2 Prozent aus Aminosäuren besteht, liegt der Fettanteil bei kläglichen 0,5 Prozent. Aus diesem Grunde gilt das Kokoswasser ja auch als nahezu fettfrei und wird begeistert von kalorienbewussten Menschen getrunken. Und jetzt sollen genau diese Fettspurenen Quecksilber ausleiten?

Warum denn da nicht besser täglich 1, 2 oder 3 Esslöffel Kokosöl einnehmen? Dieses ist nämlich tatsächlich reich an besonderen – den mittelkettigen und antibakteriell wirksamen – Fettsäuren. Ja, es besteht gar zu etwa 60 bis 70 Prozent aus mittelkettigen Fettsäuren.

Kokoswasser aktiviert die Zelle zur Quecksilberausleitung

Die dritte angeblich entgiftende Eigenschaft des Kokoswassers klingt noch am ehesten nachvollziehbar, doch dürften andere entsprechend mineralisierte Getränke hier ähnlich wirken. Es heisst, dass Kokoswasser aufgrund seines Natrium- und Kaliumreichtums die Zellreinigung aktiviere und auf diese Weise die Zellen dazu motiviert werden, das in der Zelle befindliche Quecksilber in den Extrazellulärraum auszuleiten.

Wäre dies der Fall, müsste aber kurz nach dem Kokoswasserverzehr unbedingt ein Quecksilber bindendes Material eingenommen werden (wie z. B. Zeolith oder Bentonit - es sei denn, man mag sich auf die schwefelhaltigen Aminosäuren des Kokoswassers verlassen), welches dann das mobilisierte Quecksilber auch wirklich aufnimmt und eine Rückvergiftung verhindert.

Es bleibt einem somit letztendlich nichts anderes übrig, als die Geschichten rund um die entgiftende Fähigkeiten des Kokoswassers zu glauben oder eben nicht. Da das Kokoswasser aber so gut schmeckt und ja auch tatsächlich überzeugende gesundheitliche Vorteile bietet, schadet es keineswegs, bei vermuteten oder nachgewiesenen Schwermetallbelastungen - begleitend zu anderen Ausleitverfahren - auch regelmässig das Kokoswasser zu trinken.

Denn letztendlich lässt sich natürlich nicht ausschliessen, dass das Kokoswasser vielleicht doch entgiftet, man eben nur noch nicht erklären kann, warum und wie es das tut.

Kokoswasser behebt Mineralstoffmängel während der Ausleitung

In jedem Fall hilft das Kokoswasser dabei, Mineralstoffmängel zu beheben. Mineralstoffmängel sind besonders bei Schwermetall belasteten Menschen vorhanden und noch mehr bei Menschen, die eine Ausleitung hinter sich haben.

So hat der Freiburger Zahnarzt Dr. Helmut Friedrich beispielsweise zeigen können, dass sich ein gravierender Mineralstoffmangel bei Menschen, die mit DMPS ausgeleitet hatten, mit Hilfe des Kokoswassers in kurzer Zeit wieder rückgängig machen liess. DMPS ist ein schulmedizinisches Medikament, das zur Quecksilberausleitung eingesetzt wird. Das Problem ist jedoch, dass DMPS nicht nur Quecksilber, sondern genauso etliche Mineralstoffe bindet, die dann - genau wie das Quecksilber - aus dem Körper hinausgeschafft werden.

Kokoswasser - Das Fazit

Unser Fazit ist also, dass Kokoswasser

- zu den gesündesten Durstlöschern zählt
- jeden Iso-Drink in den Schatten stellt
- ein super Sportgetränk ist
- bei der Behebung von Mineralstoffmängeln hilft
- den Körper in nahezu jeder Regenerationsphase unterstützt
- eine positive Wirkung auf den Säure-Basen-Haushalt ausübt
- die Herz-, Knochen- und Nierengesundheit fördert

Dass Kokoswasser aber definitiv Quecksilber entgiftet, würden wir so nicht übernehmen, da uns für eine solche Aussage noch eindeutige Informationen und Belege fehlen. Auch als Vitaminlieferant eignet sich das Kokoswasser nicht.

Welches Kokoswasser ist empfehlenswert?

Will man Kokoswasser kurmässig einnehmen – ob zur Optimierung des Mineralstoffhaushalts oder zu anderen gesundheitlichen Zwecken – wird empfohlen, täglich etwa 300 bis 500 Milliliter Kokoswasser über den Tag verteilt zu trinken.

Da es inzwischen sehr viele Kokoswassermarken auf dem Markt gibt, fällt die richtige Wahl schwer. Wir empfehlen Ihnen, sich zuerst einmal den Luxus einer frischen grünen jungen Kokosnuss zu gönnen. Lieferanten finden Sie ganz einfach im Internet. Meist wird der nächste Liefertermin angegeben, wann die Nüsse frisch in hiesigen Landen eintreffen. Anschliessend werden sie sofort an die Vorbesteller weitergeschickt.

Damit sich die Versandkosten im Rahmen halten, werden die Nüsse jedoch meist von der grünen Schale befreit, so dass es hellbeigefarbene Kokosnüsse sind, die Sie erhalten werden.

Erst wenn Sie wissen, wie echtes natürliches Kokoswasser schmecken soll, sind Sie in der Lage, ein wirklich hochwertiges Produkt zu identifizieren. Hochwertiges Kokoswasser sollte leicht süss (aber nicht zu süss), seidig und vollmundig schmecken. Nach Kokos schmeckt es nur sehr sehr leicht. Eine säuerliche Note ist NICHT normal und NICHT natürlich. Echtes Kokoswasser schmeckt nicht einmal im Ansatz säuerlich.

Viele Tetrapack-Kokoswässer, die natürlich pasteurisiert werden müssen, schmecken hingegen sehr oft säuerlich, oft auch viel zu süss, zu stark nach Kokosnuss (weil aromatisiert) und sind nicht selten einfach ungeniessbar. Kaufen Sie sich am besten eine kleine Auswahl hochwertiger Bio-Kokoswässer (4 bis 5) und treffen Sie dann Ihre eigene Wahl.

Quellen

- Macalalag EV Jr, Macalalag AL., "Bukolysis: young coconut water renoclysis for urinary stone dissolution", *International Surgery*, 1987 Oct-Dec;72(4):247 (Bukolysis : Junges Kokoswasser bewirkt Harnsteinauflösung)
- Dagli AJ., "Green coconut water", *Journal of the Association of Physicians of India.*, 1997 Nov. 45(11):904, (Kokoswasser)
- Nneli RO1, Woyike OA. "Antiulcerogenic effects of coconut (*Cocos nucifera*) extract in rats.", *Phytother Res.* 2008 Jul;22(7):970-2., (Antiulzerogene Auswirkungen der Kokosnuss (*Cocos nucifera*) auf Ratten)
- Alleyne T., et al. "The control of hypertension by use of coconut water and mauby: two tropical food drink", *West Indian Med J.* 2005 Jan;54(1):3-8., (Die Kontrolle von Bluthochdruck durch die Verwendung von Kokoswasser und Mauby: Zwei tropische Getränke)
- Shah, NJ, et al. "Use of coco-nut water in treatment of congestive cardiac failure. *Ind Jour Med Res* 1956;44:341-351., (Die Verwendung von Kokoswasser in der Behandlung von kongestiver Herzinsuffizienz)
- E Prabhakar Reddy, T. Mohana Lakshmi, "Coconut Water - Properties, Uses, Nutritional Benefits in Health and Wealth and in Health and Disease: A Review.", *Journal of Current Trends in Clinical Medicine & Laboratory Biochemistry*, Volume 2, Issue 2, April-June 2014, (Kokoswasser - Eigenschaften, Verwendung, ernährungsphysiologische Vorteile für die Gesundheit und Wohlstand: Ein Überblick)
- Campbell-Falck D, Thomas T, Falck TM, Tutuo N, Clem K. "The intravenous use of coconut water.", *Am J Emerg Med.* 2000 Jan;18(1):108-11., (Die intravense Anwendung von Kokoswasser)
- LP Leong, "An investigation of antioxidant capacity of fruits in Singapore markets", *Food Chemistry*, Volume 76, Issue 1, January 2002, Pages 6975, (Eine Untersuchung der antioxidativen Kapazität von Früchten in Singapurs Märkten)
- Manisha DebMandala, Shyamapada Mandalb, "Coconut (*Cocos nucifera* L.: Arecaceae): In health promotion and disease prevention", *Asian Pacific Journal of Tropical Medicine*, Volume 4, Issue 3, March 2011, Pages 241247, (Kokosl (*Cocos nucifera* L. : Arecaceae): In der Gesundheitsförderung und Prävention)
- Saat M, Singh R, Sirisinghe RG, Nawawi M, "Rehydration after exercise with fresh young coconut water, carbohydrate-electrolyte beverage and plain water.", *J Physiol Anthropol Appl Human Sci.* 2002 Mar;21(2):93-104., (Rehydration nach dem Sport mit frischen jungen Kokoswasser, Kohlenhydrat -Elektrolyt- Getränk und klarem Wasser)
- Ubon Thavisri et al., "Electrolytes, Sugar, Calories of Coconut Water", Sept. 1982, *Southeast Asian J. Trop. Med. Pub. Hlth.* Vol 13, Nr. 3, 427-431, (Elektrolyte, Zucker, Kalorien aus Kokoswasser)
- Dr. Antonio Martins, Mag. Henrich Chomist, "Effect of Tender Coconut Water as Rehydration Drink on Cardiopulmonary Fitness for Joggers.", Institut für Sportmedizin-Donaustadt, Austria (Auswirkung von Kokoswasser als Rehydrationsgetränk auf die Herz-Lungen-Fitness von Joggern)

Preetha PP, "Hypoglycemic and antioxidant potential of coconut water in experimental diabetes.", Food Funct. 2012 Jul;3(7):753-7., (Blutzuckersenkendes und antioxidatives Potential von Kokoswasser bei experimentellem Diabetes)

- Harun Nurasid u.a., "The Use of Young Coconut Water in Pediatric Cholera", 1979, Department of Child Health, Medical School, Airlangga University, Surabaya, Indonesien, (Der Einsatz von Kokoswasser bei an Cholera erkrankten Kindern)
- Ulrich Arndt, Entgiften mit Kokosnusswasser, www.horusmedia.de, 2009
- Vigliar R et al., "Biochemical profile of coconut water from coconut palms planted in an inland region, Juli/August 2006, Jornal de Pediatria, (Biochemisches Profil von Kokoswasser von Kokospalmen aus dem Binnenland)

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.



Link zum Artikel

<https://zdg.de/kokoswasser-ia.html>