



Die angesagten Superdrinks aus Hollywood:
Kokoswasser, Birkenwasser, Kaktuswasser



Die angesagten Superinks aus Hollywood: Kokoswasser, Birkenwasser, Kaktuswasser

Birken- und Kaktuswasser sind das neue Kokoswasser - jedenfalls in Hollywood. Nicht nur, weil sie weniger Kalorien enthalten, sondern, weil wir damit angeblich auch gesund und schön bleiben.

Trendgetränk hin oder her: Wasser aus der Leitung oder Mineralwasser gilt immer noch als der gesündeste Durstlöscher. Zumal er wenig kostet und null Kalorien hat. Wem dies allerdings auf Dauer zu fade ist, der greift zu Wässern mit Geschmack. Noch bis vor Kurzem wurde Kokoswasser als Superdrink gefeiert. Das erfrischende Getränk war plötzlich - vor allem dank Models und Hollywoodstars - in aller Munde. Zumal es auch noch lecker schmeckt und viele Nährstoffe enthält. Doch jetzt laufen Birkenwasser und Kaktuswasser dem Wasser aus der Kokosnuss den Rang ab. Aber schön der Reihe nach, welches dieser Trendwässer was bietet.

Powerdrink Kokoswasser

Kokoswasser ist im Gegensatz zur Kokosmilch klar, fett- und zuckerarm und steckt von Natur aus in der Kokosnuss. Und zwar wenn sie noch grün und unreif ist. Daher kann man es im Prinzip direkt aus der Kokosnuss trinken. Da es gut schmeckt und viele gesundheitsfördernde Inhalts- und Nährstoffe hat, ist Kokoswasser deutlich gesünder als Cola, Limo, Säfte & Co. Das ist sogar wissenschaftlich erwiesen. So ist gerade das Wasser der jungen Kokosnuss reich an vielen lebenswichtigen

Vitaminen, aber auch an Mineralstoffen, die die Knochen, Gelenke, Sehnen und Bänder versorgen, damit sie optimal funktionieren. Schließlich finden sich noch jede Menge Spurenelemente im Kokoswasser, die unseren Stoffwechsel und Hormonhaushalt regulieren und den Körper entschlacken.

Natürlich isotonisch

Da Kokoswasser genau den richtigen Mix aus Vitaminen und Mineralien bietet, den unser Körper braucht, gilt es als isotonisches Getränk. Somit ist es auch für Sportler und alle, die viel leisten müssen, ideal. Andererseits ist Kokoswasser basisch und trägt dazu bei, den Körper vor einer Übersäuerung zu bewahren. Das wiederum kann Knochen- und Gelenkschäden sowie Herz- und Kreislaufproblemen vorbeugen. Und weil das leckere Wasser auch viel Kalium enthält, unterstützt es die Flüssigkeitsspeicher in unserem Organismus - wirkt also ausgleichend, wenn wir schwitzen. Gleichzeitig unterstützt Kokoswasser den Austausch von Kalium und Natrium in unseren Zellen, die dadurch gereinigt werden. Wer regelmäßig Kokoswasser trinkt, hilft außerdem, sein Magen-Darm-System zu entgiften. Damit nicht genug, hat es den Ruf, entzündungshemmend, fiebersenkend und blutzuckersenkend zu sein.





Birkenwasser - Gutes direkt aus dem Baum

Während Kokoswasser mit etwa 20-25 Kalorien pro 100 ml zu Buche schlägt, wartet Birkenwasser - auch als Birkensaft bekannt - mit nur 5 Kalorien pro 100 ml auf. Daher besinnen sich Figurbewusste neuerdings wieder auf das „Trendgetränk“ unserer Vorfahren. Aber auch die vielen gesunden Inhaltsstoffe sprechen für die Flüssigkeit, die im Frühjahr direkt aus dem Stamm oder Ast des Baumes gewonnen wird. Neben Aminosäuren, Eisen, Vitamin C und Kalium stecken im Birkenwasser auch Kalzium, Magnesium, Natrium, Phosphor, Proteine, Zink und Xylit. Letzteres ist der „Zucker“ des Baumes, der für den süßlichen Geschmack des Birkenwassers verantwortlich ist. Die Skandinavier trinken Birkenwasser daher nicht nur, sondern sie süßen damit auch ihren Kaffee oder ihr Müsli.

Gesund und munter mit Birkenwasser

Als gesundheitsförderndes Getränk hat Birkenwasser längst einen guten Ruf, auch wenn nicht alle Eigenschaften wissenschaftlich belegt sind. So soll es

Entzündungen hemmen und den Cholesterinspiegel senken, Hormone stimulieren und Cellulitis bekämpfen. Und weil Birkenwasser entgiftend wirkt, soll es gut bei Hautunreinheiten, Blutarmut, Gicht und Rheuma sein. Er gilt aber auch als gutes Mittel gegen die Frühjahrsmüdigkeit und zur Stärkung des Immunsystems. Aus dem Drogeriemarkt kennt man auch einige Produkte mit Birkenextrakten, die den Haarausfall stoppen sollen. Mit Birkenwasser geht das noch leichter: einfach das Haar oder die Kopfhaut damit einreiben, fertig. Außerdem sagt man dem Birkenwasser nach, Ekzeme verschwinden zu lassen und die Schuppenbildung zu verhindern.

Kaktuswasser - von Trendsettern empfohlen

Was Trendsetter vorgemacht haben, findet bereits viele Nachahmer: Man trinkt Kaktuswasser. Das Getränk, das



aus den Früchten des Feigenkaktus gewonnen wird, gilt als echter Superdrink. In Mexiko übrigens schon seit vielen Jahrhunderten - überstand man doch Durststrecken in der Wüste mit diesem melonig-zitronigen Wasser. Aber nicht nur seiner erfrischenden Eigenschaften wegen wird Kaktuswasser immer beliebter, sondern auch, weil viel Gutes in ihm steckt, das unserer Gesundheit zuträglich sein soll. Neben Mineralien wie Magnesium, Calcium und Eisen enthält der Powerdrink auch die Vitamine A und C sowie Omega-3-Fettsäuren. Damit trägt



es zu einer besseren Sehkraft und der Regeneration der Haut bei, aber auch zum Schutz der Gefäße und der Stärkung der Abwehrkräfte. Nicht zuletzt soll Kaktuswasser die Haut und das Bindegewebe straffen - sozusagen ein Jungbrunnen von innen.

Hallo wach

In der Wüstenpflanze steckt Taurin - ein natürlicher Muntermacher, der auch als Zusatz in vielen Energydrinks zu finden ist. Damit nicht genug, sagt man dem Kaktuswasser nach, dass es freie Radikale bekämpft und somit antioxidativ wirkt. Und obwohl es prallvoll an guten Inhaltsstoffen ist, hat das tolle Wasser kaum Kalorien und Fett aufzuweisen. Durchschnittlich 2,5 Kalorien pro 100 ml gibt zum Beispiel „truenopal“ auf seiner Packung an. Ein anderer Anbieter ist „Caliwater“. Beide Marken gibt es jedoch noch nicht bei uns zu kaufen. Bis jetzt. Denn es wird sicher nicht lange dauern, bis dieser gesunde Durstlöscher den hiesigen Markt erobert.

Link:

www.sgd.de/kursseite/ernaehrungsberaterin.html

Ob Getränke oder Ernährung - ein Trend jagt den anderen

Um beurteilen zu können, ob ein Ernährungstrend überhaupt sinnvoll ist, brauchen Sie fundierte Kenntnisse. Deshalb bieten wir die Weiterbildung Ernährungsberater/in an, die sich mit den unterschiedlichen Ernährungsweisen von heute intensiv auseinandersetzt. Nicht ohne Grund ist diese Art der Fachausbildung gefragt wie nie. Ob Sie sie haupt- oder nebenberuflich nutzen wollen oder ganz einfach besser informiert mitreden möchten - Sie profitieren davon allemal.



Folgen Sie uns auf ...



 **0800 806 60 00** (gebührenfrei)
Mo.-Fr. 8-20 Uhr / Sa. 10-18 Uhr

 **Beratung@sgd.de**

 **www.sgd.de**

 **fb.com/sgd.Fernstudium**



DEUTSCHLANDS
FÜHRENDE FERNSCHULE

Studiengemeinschaft Darmstadt GmbH
Ostendstraße 3
64319 Pfungstadt bei Darmstadt

Ein Unternehmen der Klett Gruppe