

Was ist Pollen?

100



Was ist Blütenpollen?



Blütenpollen (auch Blütenstaub genannt) besteht aus den männlichen Keimzellen der Pflanzen, die von der Natur mit einem Übermaß biologischer Wirkstoffe ausgestattet sind. Das einzelne Pollenkorn ist so winzig, um es zu sehen, braucht man ein

Mikroskop. Beim Blütenbesuch verfängt sich dieser feine Blütenstaub im Haarkleid der Biene, wird von ihr mit Hilfe der Beine zusammengestrichen, zu kleinen Pollenkörnern geformt und an den Hinterbeinen befestigt. Im Bienenvolk ist Pollen Eiweißnahrung zur Aufzucht der Nachkommen (Brut). Bei einem Sammelflug bringt die Biene etwa 15 mg Pollen (Blütenstaub) in den Bienenstock.



Wirkung:

Blütenpollen enthält Eiweißstoffe, Vitamine (A; B-Komplex B1, B2, Niacin, Folsäure, Pantothensäure, B6 und B12; C; D; E; H; P), 20 verschiedene Aminosäuren (unter anderem: Arginin, Histidin, Isoleucin, Lencin Lysin, Methionin, Phenylalanin, Valin), Fette, Kohlenhydrate, Enzyme, Co-Enzyme, Hormone, Ätherische Öle und viele andere Bestandteile, die noch nicht erforscht wurden.

Aminosäuren	Rindfleisch	Ei	Käse	Pollen (Durchschnitt)	Tagesbedarf des Menschen (Durchschnitt)
Isoleucin	0,93	0,85	1,74	4,5	2,7
Leucin	1,28	1,17	2,83	6,7	4,0
Lysin	1,45	0,95	2,34	5,7	3,0
Methionin	0,42	0,39	0,80	1,8	2,1
Phenylalanin	0,66	0,69	1,43	3,9	4,2
Threonin	0,81	0,67	1,38	4,0	2,0
Tryptophan	0,20	0,20	0,34	1,3	0,5
Valin	0,91	0,90	2,00	5,7	3,0

Eine einfache Rechnung ergibt, dass 100 Gramm Pollen so viele Aminosäuren enthalten wie 1/2 Kg Rindfleisch oder 7 Eier. Mithin genügen 30 Gramm Pollen, um den Eiweißtagesbedarf eines Erwachsenen Menschen zu sichern - das sind zwei glattgestrichene Teelöffel

Dabei sollte die Einnahme kurmäßig über einen Zeitraum von mindestens zwei Wochen fortgesetzt werden. Hierbei ist die Einnahme von 3x 2 Teelöffeln täglich zu empfehlen.

Sie können Pollen zu jeder Tageszeit einnehmen, frühmorgens wird der Pollen allerdings vom Körper am besten aufgenommen.

Geben Sie den Pollen z.B. in lauwarme Milch mit einem Löffel Honig. Die Milch darf nicht zu heiß sein (nicht wärmer als 35°C), da sonst die meisten der wertvollen Inhaltsstoffe des Pollen verloren gehen. Oder mischen Sie ihn in Müsli oder Joghurt. Sollten Sie den Pollen pur einnehmen, speicheln Sie ihn gut ein und lassen Sie ihn im Mund zergehen, nicht kauen.

Pollen Wirkungen in der Medizin







Pollen ist eine "Supernahrung". In Pollen hat man bis zu 20 bekannte Aminosäuren gefunden. Sie wirken sich vor allem positiv auf die Merk-, Lern- und Reaktionsfähigkeit aus. 100gr Pollen enthält 1 Gramm Vitamin A,D,E,B1,B2,B6,B12,H, und bis zu 0,8 Gramm Vitamin C,P







Pollen ist eine ideale Sportlernahrung. Die von den Bienen gesammelten Pollen dienen vor allem als Eiweißlieferant, sie enthalten fünfmal so viele Aminosäuren wie Rindfleisch. Vermutlich macht auch die einmalige Kombination von Spurenelementen, die sonst nirgendwo in der Natur vorkommt, Pollen zu einem Kraftpaket. Sie eignen sich daher als Aufbaunahrung für Senioren, Raucher, die oft unter Nährstoffmangel leiden, nach längerer Krankheit und für chronische Kranke. Bei zehrenden Krankheiten und Behandlungen erleichtern Pollen die Gewichtszunahme und die Versorgung mit essenziellen Nährstoffen. Sie regen außerdem die Bildung roter Blutkörperchen an, sodass der Organismus besser mit Sauerstoff versorgt wird. Ein Effekt, der vor allem Sportlern zugute kommt, die vom breiten Eiweißprofil der Pollen ebenfalls im Hinblick auf ihr Muskelwachstum profitieren.

Generell müssen Menschen mit einer allergischen Veranlagung vorsichtig bei Bienenprodukten sein. Setzt man jedoch bei Heuschnupfenkranken spezielle Pollenmischungen gezielt ein, kann es zu einer Gewöhnung an die Fremdstoffe und damit zu einer Besserung der Beschwerden kommen. Entscheidend für diese Wirkung sind die Pollenzusammensetzung und das Aufschlussverfahren.

Und wenn die Befürchtung besteht, Bienenprodukte von pestizidbelasteten Pflanzen zu erhalten, kann entwarnt werden. Haben die fleißigen Insekten einmal kontaminierten Nektar aufgesammelt, führen die Gifte meistens schon zu ihrem Ableben, bevor die Tiere zum Stock zurückkehren konnten. Nichtsdestoweniger gehört es zu einem für den Menschen hergestellten Qualitätsprodukt dazu, dass es im Labor - sowohl beim Hersteller als auch regelmäßig im Imkerbund-eigenen - auf Rückstände untersucht und auf die Einhaltung strenger Grenzwerte geachtet wird.

Findet Einsatz bei:

-  Verbessert die Darmflora
-  Appetitförderung
-  bessere Nahrungsverwertung
-  verbesserte Gehirndurchblutung
-  Schlafstörungen
-  Schulumüdigkeit

-  Mangelkrankheiten
-  Hormonale Fehlregulationen sowie Haarausfall
-  Entgiftungsfunktion der Leber
-  Verbesserte Zellatmung
-  Gestörter Eiweißstoffwechsel wird normalisiert
-  Entgleister Zellstoffwechsel wird normalisiert bzw. aufgehalten (Krebsvorbeuge)

Zahl der Erkrankungen	Krankheit	Heilung	Besserung	unbeeinflusst
40	Zerebralsklerosen Alterskrankheiten	10	22	8
20	Leberschäden	4	16	-
4	Patienten mit Intoxikationen	4	-	-
20	Prostataadenom	-	15	5
5	Durchblutungsstörungen(Raynaud)	3	2	-
8	schulmüde, geistig träge Schulkinder	5	3	-
4	Strahlenschäden nach Kobaltbestrahlung	4	-	-

[Seite Ausdrucken](#)