

Blütenpollen – Lebenskraft der Pflanzen

Für uns Menschen sind Blütenpollen, das Gold der Bienen, eine wichtige Zusatz- und Ergänzungsnahrung. Allerdings muss man daran denken das der Pollen auch für die Bienen eine essentielle Nahrung darstellt, daher darf man den Bienen nie davon zu viel wegnehmen, das würde sie schädigen. In der Schweiz und auch in Deutschland wird nur von ganz wenigen Imkern Pollen geerntet und man kann davon ausgehen das diese ihre Bienen nicht schädigen und daher wirklich nur einen kleinen Teil des Pollens entfernen und in den Handel bringen.

Blütenpollen das ist aber eine Tatsache sind extrem potente Nährstoffpakete und kaum woanders als im Pollen findet sich eine so grosse Vielfalt an wertvollen Naturstoffen.

Pollen entfalten im menschlichen Organismus eine allgemein stärkende, anregende und aufbauende Wirkung. Pollen kennt man daher in der Volksmedizin schon seit Jahrhunderten. Die Pollen sind sehr nährstoffreich, sie wurden daher schon von den Indianern in Nordamerika als Nahrungsergänzung verwendet, aber auch in der russischen Medizin schätzt man Pollen seit eh und je.

Was sind Blütenpollen?

Blütenstaub oder Pollen ist die Eiweissnahrung der Honigbienen. Ernährungsphysiologisch ist speziell sein hoher Gehalt an Polyphenolen und Phytosterolen (hormonähnliche Substanzen) wichtig. Auf Grund der antioxidativen Eigenschaften wird bei regelmässigen Konsum von Pollen eine vorbeugende Wirkungen gegen verschiedene Krankheiten vermutet bei denen man weiss das sie mit einer erhöhten Oxidation in ihrer Entstehung begünstigt werden. Dazu zählen nach aktuellem Stand Erkrankungen wie Krebs, Arteriosklerose, Arteriosklerose, Alzheimer und Katarakt. Bei Prostataentzündungen werden Pollen ebenfalls empfohlen. Die stärkende Wirkung des Pollens ist auch auf seine Wirkung auf das Immunsystem zurückzuführen, denn Pollen gilt als Immunregulator. Durch eine lang dauernde, tief dosierte Zufuhr von aufgeschlossenem Pollen, lässt sich eine Linderung des Heuschnupfens erreichen.

Zusammensetzung der Pollen

- 35% Eiweiss inkl. aller essentieller Aminosäuren!
- 35% Kohlenhydrate/ Glucose und Fructose
- Fette max. 5% (keine Gamma- Linolensäure)
- Fast alle Vitamine/ ausser Cholin (B4)
- Viel Vitamin C / Pollen sind dadurch sehr gut für das Immunsystem
- Reichlich Vitamin B- gut für die Nerven inkl. Vitamin B 12
- Vitamin D - gut für die Knochenbildung (unklar ob D3 oder D2)
- Vitamin E- gutes Antioxidant
- Mineralstoffe/ Kalzium, Eisen, Magnesium, Phosphor, Silizium, Schwefel, Mangan und Kupfer (praktisch alle Mineralstoffe und Spurenelemente)
- Reichlich Enzyme

Blütenpollen stärken durch ihre Vielfalt an Inhaltsstoffen den ganzen Menschen, indem sie den Stoffwechsel durch die Versorgung mit allen nötigen Wirkstoffen in natürlicher und optimaler Zusammensetzung fördern.

Die Blütenpollen sind die männlichen Keimzellen der Blüte. In ihnen steckt eine geballte Lebenskraft.

Beim Sammeln der Pollen bestäuben die Bienen gleichzeitig die Pflanzen und tragen damit zu ihrer

Erhaltung und Vermehrung bei. Den gesammelten Pollen befeuchten die Bienen mit Nektar und formen aus ihm kleine Kugeln, die sie in Körbchen (sie werden auch als Pollenhöschen bezeichnet) an den Hinterbeinen in den Bienenstock transportieren.

Die Pollen werden in den Waben gelagert, welche die Bienen später mit Honig verschließen, was einer natürlichen Konservierung entspricht. Das «Bienenbrot»

kann so ohne Nährstoffverlust während Monaten aufbewahrt werden. Die Pollen versorgen die Bienen mit hochwertigem Eiweiß und Mineralstoffen. Bei

einer Unterversorgung sind die Vermehrung und die Erneuerung des Bienenvolkes gefährdet. Einen geringen Teil der gesammelten Pollen, 10 bis maximal 30% können die Imker ernten und als Nahrungsergänzungsmittel den Menschen zugänglich machen.

Je blütenreicher die Gegend desto mehr Pollen

Ein leistungsstarkes Bienenvolk sammelt in einer blütenreichen Gegend jährlich 25 bis 30 kg Pollen. Für eine einzige Pollenladung muss eine Biene rund

80 Blüten besuchen. Für die Gewinnung eines Kilogramms Pollen muss eine Biene 50000 bis 100000 Mal ihre Höschen vollpacken. An ergiebigen Sonnentagen bringt ein Volk bis zu 150g Blütenpollen in den Sammelkasten. Bei schwachen Trachtverhältnissen und zusätzlich schlechtem Wetter darf man den Blütenpollen nur bei den stärksten Völkern entnehmen.

Pollen für die Nahrungsergänzung sollten möglichst aus Gegenden mit einer großen Pflanzenvielfalt stammen; Pollen aus Gegenden mit vorherrschender Monokultur sind zu meiden. Die meisten der bei

uns verkauften Pollen kommen aus Frankreich, Italien, Spanien oder Ungarn. Die Gewinnung des Pollens erfolgt mit einer speziellen Auffangvorrichtung am Eingang des Fluglochs. Die Bienen müssen dort hindurch und verlieren dabei ihr Pollenhöschen. Anhand der Farbe kann der erfahrene Imker erkennen, von welcher Pflanze der Pollen stammt. Der geerntete Pollen muss täglich entnommen und umgehend möglichst schonend getrocknet werden.

Dass die Blütenpollen eine sehr große Heilkraft besitzen, wussten schon die Wikinger, die sie auf ihren monatelangen Seefahrten auch als Kraftnahrung verzehrten. Aber erst in den dreißiger Jahren entdeckte man auf der Suche nach gesundheitlich wertvollen Nahrungsmitteln den hohen Eiweißgehalt des Pollens. Blütenpollen enthalten alle lebenswichtigen Eiweißbausteine. Außerdem sind sie reich an Mineralstoffen, Spurenelementen, Enzymen sowie verschiedenen Vitaminen. Mit lediglich 30 g Blütenpollen könnte ein Erwachsener gemäß Untersuchungen seinen Tagesbedarf an lebenswichtigen Aminosäuren, Mineralstoffen und Vitaminen decken.

Damit der Körper die Wirkstoffe der Blütenpollen optimal nutzen kann, sollten sie stets auf nüchternen Magen, d. h. vor den Mahlzeiten eingenommen werden. Für eine gute Absorption ist langes Einspeicheln sehr wichtig. Pollen nie kauen!

Wer mit dem intensiven Eigengeschmack des Pollens Mühe hat, kann ihn mit wenig Honig mischen und so einspeicheln oder die im Handel erhältlichen Pollenkapseln kaufen. Mit der Gewöhnung an den kräftigen Eigengeschmack dieser bestimmt einmaligen Kraftnahrung wird gemäß Christophe Perret-Gentil bereits der Heilungsprozess eingeleitet.

Dosierung

Eine Blütenpollenkur von 2 bis 3 Wochen ist besonders im Winterhalbjahr zur Stärkung der körpereigenen Abwehrkräfte empfehlenswert. Bei Rekonvaleszenz sind Pollenkuren das ganze Jahr über sinnvoll. Je unterschiedlicher die Farben der Pollen sind, desto mehr Blütenarten sind vertreten und desto vielseitiger ist die Wirkung, was bei einer Kur wünschenswert ist. Schon mit einem Teelöffel Pollen täglich können beachtliche Erfolge erzielt werden. Bei einer Intensivkur von

2 bis 3 Wochen täglich bis zu 3 Teelöffel vor den Mahlzeiten über den Tag verteilt einnehmen. Eine Kur kann je nach Beschwerden vier Wochen bis drei Monate dauern. Bei Bedarf 2 bis 3 Mal jährlich wiederholen. Kuranwendung von 3 Monaten wird empfohlen. Dosierungen für Kinder die Hälfte.

Es sollte aber angesichts der schlechten Situation der Honigbienen nicht Raubbau an ihrer Nahrung betrieben werden. Also kaufen Sie ihren Pollen nur beim Fachmann in einer Drogerie, Bioladen, beim Imker oder einer anderen Person Ihres Vertrauens.

Aufbewahrung von Blütenpollen

Die Blütenpollen sollen in Gläsern – eventuell unter Vakuum – und vor direkter Sonnenbestrahlung geschützt aufbewahrt werden. Je kühler sie gelagert werden, desto optimaler ist dies für die Wirkstoffe.

Wer möchte, kann die Pollen mit Honig mischen oder tiefkühlen, was ihren Heilwert auch über längere

Zeit garantiert. Aber eigentlich sollten die Pollen möglichst frisch verwendet werden, deshalb wird das Erntejahr deklariert.

Blütenpollenkuren werden gemäss diversen Publikationen empfohlen bei:

- Bei Abmagerung und Rekonvaleszenz, bei allgemeiner ErschöpfungBei Müdigkeit und Stress,– bei geistiger und körperlicher ErschöpfungVerbessern die Blutzirkulation- damit auch gut gegen Kältegefühl stärkt das Immunsystem- gute Grippeprophylaxe im Herbst und Winter
- zu wenig Abwehrkräften, zum Aufbau von Blut
- Augenermüdung zur Stärkung
- leichte Depressionen – gute Erfahrungen mit Pollen wurden gemacht
- Gut für das Herz- Kreislaufsystem System
- Krampfadern

- stärkende Wirkung bei leichten Prostatabeschwerden aller Arten
- Verstopfung
- bei anstrengender Computerarbeit (stärkt die Augen)
- bei Blutarmut (Eisenversorgung)
- bei Schlafstörungen
- bei Leberbeschwerden (Pollen helfen der Leber bei
- der Entgiftungsarbeit und wirken cholesterinsenkend
- bei diversen Stoffwechselstörungen wie Diabetes mellitus und Übergewicht
- bei Darmbeschwerden wie Durchfall und Verstopfung
- bei niedrigem Blutdruck
- bei Allergien, Ekzemen zur Stärkung vom Immunsystem
- bei Rheuma

Zur Anwendung von Blütenpollen gibt es mit Ausnahme von Allergien keine Gegenindikationen! Aber gerade bei Allergien haben sich Blüten Pollen Kuren in den Wintermonaten bewährt um die Allergieneigung zu verringern. Dazu beginnt man im Winter mit der Einnahme von Blütenpollen möglichst aus der Region, das führt dann zu einer sog. Desensibilisierung.

Anbetrachts des Bienensterbens ist es mir aber durchaus bewusst das man nicht den Bienen zuviel dieser Pollen zur Gesundung unserer Krankheiten wegnehmen darf, das wäre alles andere als in meinem Sinne, daher mein Tipp vorbeugende gesunde Lebensweise und Blütenpollen als gutes Mittel als Stärkungsmittel falls mal nötig, wie in einer Schwangerschaft oder nach der Geburt, aber immer zeitlich beschränkt.