

# Was ist Blütenpollen?

## Die Wirkung von Blütenpollen

### Wie werden Blütenpollen angewandt

Wissenswertes über Gewinnung und Bedeutung für den menschlichen Körper

Die Bienen sammeln neben Honig den Pollen, um damit ihre Brut zu ernähren. Nachdem der hohe Heilwert des Blütenpollens von Wissenschaftlern festgestellt war, haben die Imker einen Weg gefunden, um den Bienen einen Teil ihrer Pollenladung abzunehmen

#### 1. Eiweiße

Sie sind zu 28% im Pollen enthalten. Er enthält 20 von 22 bekannten Aminosäuren (Eiweißbausteine). Die wichtigsten sind: Cystin, Histidin, Trypophan, Methionin, Phenylalanin, Threonin, Arginin, Isoleucin,

Leucin, Lysin, Valin und Glutaminsäure.

100gr. Pollen enthält soviel Eiweiß wie 500gr. Rindfleisch oder 6 -7 Eier. Mit 30gr. Pollen (2 Eßlöffel) kann ein Vegetarier seinen Tagesbedarf an Eiweiß decken, ohne seinem Körper Ballaststoffe zugeführt zu

haben.

#### 2. Fette

Sie sind bis zu 20% im Pollen enthalten, etwa die Hälfte davon besteht aus den drei wichtigsten ungesättigten Fettsäuren: Linolsäure, Linolensäure und Archidonsäure. Sie sind wichtig zum Aufbau von

Phospholipoiden, Immun- und Abwehrstoffen, Enzymen und zur Verwertung der gesättigten Fettsäuren und des Cholesterins. Blütenpollen haben somit auch einen positiven Einfluß zur Vorbeugung von

Arteriosklerose.

#### 3. Vitamine

Fettlösliches Vitamin A als Provitamin Karotin ist reichlich im Pollen vorhanden, Vitamin D, E, und K sind dagegen wenig vorhanden. Folgende wasserlösliche Vitamine sind reichlich vorhanden: Thiamin(B1), Riboflavin(B2), Nicotinsäure, Nicotinsäureamid, PP-Schutzfaktor, Folsäure, Pyridoxin(B6), Biotin(H), Ascorbinsäure(C), Rutin(P).

#### **4. Mineralstoffe**

Es werden im Pollen festgestellt: Calcium, Kalium, Magnesium, Mangan, Eisen, Kupfer, Phosphor, Chlor, Silicium, Schwefel.

#### **5. Antibiotika**

Ebenso wie im Honig ist die antibiotische Wirkung des Pollens einwandfrei gesichert.

#### **6. Wirkstoffe**

Es wurden im Pollen ferner festgestellt:

Fermente wie: Diastase, Invertase, Phosphatase, Katalase, Milchsäure und Succinsäure Deshydrogenase. Futtermittelverwertungsfaktoren, das heißt, Stoffe, die aufgenommene Nahrung besser verwerten. Wachstumsfaktoren, das sind Stoffe, die das Wachstum beschleunigen normalisieren.

Hormonstoffe, die positiv auf den Organismus einwirken.

Wie nimmt man Blütenpollen?

Ein bis zweimal im Jahr sollte man eine Pollenkur machen, um eine Verbesserung und Erhaltung des Allgemeinzustandes zu bewirken.

Die günstigste Zeit dafür sind Frühling und Herbst.

Eine Kur sollte zwischen 6 und 8 Wochen dauern, da Pollen ein Naturmittel ist und seine Wirkung den Körper langsam aufbaut.

Am besten nimmt man Pollen mit Milchsäureprodukten ( Joghurt, Quark).