



Monika Mensing
Ernährungs- und Diätberaterin, Chinesische Medizin
Steinerstraße 11 59457 Werl
Tel.: 02922/ 84750

Ein Heilgeschenk der Natur:

Blütenpollen

Kraftnahrung der Bienen

Energie pur: Blütenpollen sind ein wahres Kraftpaket. Als wertvolles Lebensmittel zur täglichen Nahrungsergänzung werden sie immer beliebter. **Pollen oder Blütenstaub**, die mikroskopisch kleinen männlichen Samenzellen einer Blüte, enthalten die wesentlichen Bausteine der Zelle und sind damit Ursprung für neues pflanzliches Leben.

Blütenpollen sind hilfreich bei **Abspannung, erschöpfter Nerven, zur Stärkung nach Krankheit, leistungsstärkend bei erhöhter Anspannung in Schule, Studium und Beruf und für Sportler.**

Sie wirken **aufbauend, kräftigend** und **erhöhen die Vitalität**

Auf verschiedene Bakteriengruppen (Salmonella, Proteus, Coli) hat Pollen hemmende Eigenschaften.

Herkunft

Pollen sind die männlichen Keimzellen der Blütenpflanzen und werden in den Staubgefäßen der Blüte produziert. Wenn die Biene eine Blüte besucht, bleiben die Pollenkörner in ihrem Haarkleid haften. Mit Hilfe der an den Beinen ausgebildeten sogenannten Pollenkämme werden sie aus dem Haarkleid ausgebürstet und in die Pollenkörbchen der Beine befördert. Um den Pollen klebriger zu machen wird noch eine kleine Menge Nektar oder Honig beigefügt. Als sogenannte „Pollenhöschen“ werden sie anschließend in den Stock eingetragen und in den Zellen der Bienenwabe eingelagert.

Inhaltsstoffe

Blütenpollen enthalten alle Stoffe, die der menschliche Organismus zum Leben braucht. Die Zusammensetzung des Pollens hängt von seiner pflanzlichen Herkunft ab. An wichtigen Inhaltsstoffen findet man: **Eiweiß, Fett, Kohlenhydrate, Rohfaserstoffe, Mineralstoffe, Vitamine, Spurenelemente, Aroma-, Wuchs- und antibiotische Stoffe** sowie **hormonartig wirkende Substanzen**. Kohlenhydrate bilden in den meisten Pollenarten den Hauptbestandteil der Trockenmasse. Fructose, Glucose und Saccharose sind die wichtigsten enthaltenen Zuckerarten. Daneben finden sich aber auch noch eine Reihe anderer Ein- und Mehrfachzucker sowie Stärke. Der Fettgehalt schwankt von Pollenart zu Pollenart stark.

Pollenfette bestehen bis zu 45% aus den drei wichtigsten **mehrfach ungesättigten Fettsäuren, Linol-, Linolen- und Arachidonsäure**. Diese essentiellen Fettsäuren sind wichtig für den Cholesterinstoffwechsel, den Aufbau von Zellmembranen und Enzymen und können vom menschlichen Organismus nicht selbst hergestellt werden.

Pollen enthält alle für die menschliche Ernährung wichtigen **Aminosäuren** in Form von Eiweißverbindungen oder in freier Form. Pollen ist reich an verschiedenen Vitaminen. Die wichtigsten sind **Provitamin A, Vitamin C, E und Vitamine der „B“-Gruppe**. In kleineren Mengen kommen noch weitere Vitamine vor.

Wirkung und Anwendung

Aufgrund seiner Inhaltsstoffe ist Pollen ein gutes Mittel zur Stärkung der Widerstandskraft des Körpers. Bei regelmäßigem Genuss kann er einen Mangel an essentiellen Aminosäuren, Vitaminen, Mineralien und Spurenelementen in der Nahrung ausgleichen.

Die Tagesdosis (Richtwert) beträgt etwa 20 Gramm (=2Teelöffel Trockenpollen).

Für Diabetiker ist Pollen nicht zu empfehlen, da er den Blutzuckerspiegel erhöht, ebenso kann es bei Magenübersäuerungen anfangs zu Problemen kommen.

Vorsicht Allergiker!

Bienenprodukte sind potenzielle Reizstoffe, die bei Allergikern lebensbedrohliche Situationen auslösen können. Deshalb sollten sie vor der Verwendung ärztlich abklären ob eine Überempfindlichkeit gegen Bienenprodukte besteht.

Mit uns bleiben Sie gesund!