

Die Heilwirkung von Blütenpollen

Wie wirken Blütenpollen



Was ist der Hauptnutzen, wenn man sich mit Bienenpollen ernährt? Es gibt unheimlich viele verschiedene Vorteile für die menschliche Gesundheit, wenn man sich mit dieser wunderbaren Nahrung ernährt.

Für alle, die des englischen mächtig sind sei an dieser Stelle ein Buch des US-Ernährungsexperten Carlson Wade empfohlen: Bee-Pollen Benefits von Carlson.

Der Autor schreibt, dass diese bescheidenen kleinen Blütenpollen bereits alle Vitamine, Mineralien, Aminosäuren, Spurenelemente und Proteine enthält, die für ein gesundes Leben notwendig sind. Mit dieser Meinung ist der Autor allerdings keineswegs alleine. Auch hierzulande gibt es viele Ernährungswissenschaftler und Experten die überzeugt sind, daß der Blütenpollen die vollständigste natürliche Nahrungsquelle auf unserem Planeten ist.

Die ehemalige Vorsitzende der Amerikanischen „*Cancer Control Society*“, Frau Dr Betty Lee Morales sagte:

„Blütenpollen sind das einzige Nahrungsmittel, welches alle wesentlichen Bestandteile enthält, die für eine vollkommene Gesundheit notwendig sind. Diese Tatsache kann kaum bestritten werden, nachdem sie in sovielen Laboren überall auf der Welt bewiesen wurde.“

Blütenpollen sind die reichste Quelle an Vitaminen, Mineralien, Proteinen und Aminosäuren, Enzymen und Co-enzymen. Blütenpollen enthält natürliches Antibiotikum, Antihistamin und wichtige Antioxidations-eigenschaften. Diese Nahrungsbestandteile werden vom menschlichen Körper zur Aufrechterhaltung des Immunsystems und der allgemeinen Gesundheit benötigt. Andere Lebensmittel enthalten einen Anteil an ähnlichen Bestandteile. Nirgendwo sonst ist die Konzentration und die Vielfalt aber so groß wie in den Blütenpollen. Durch das tägliche Einnehmen von Bienenenergänzungsmitteln wird der menschliche Körper gut mit allen wesentlichen Nahrungs- Anteilen ernährt und versorgt.

Viele Menschen bemerken bereits nach kurzer Zeit die positiven Effekte der Blütenpollen-Ernährung.

Studie-Blütenpollen

Studien zur Wirkungsweise von Blütenpollen

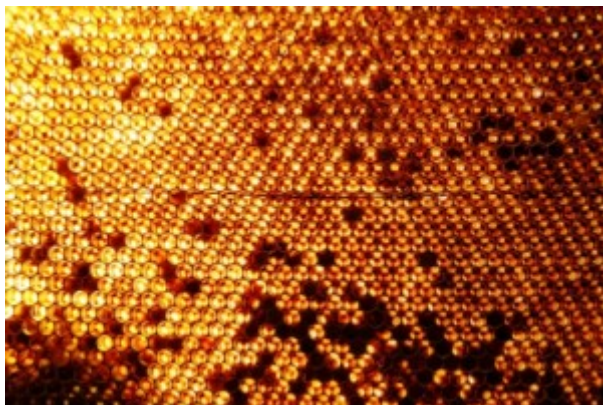
Klinische Studien zur Wirkung der Bienenblütenpollen werden eingeleitet um herauszufinden, ob die Heilwirkungen der Blütenpollen, wie von vergangenen Kulturen beschrieben wirklich zutreffend sind. Die alten Griechen, die Römer, Chinesen und Ägypter haben bereits vor vielen hundert Jahren in ihren Schriftrollen und Pergamentpapieren die Wirkungsweise der Bienenprodukte und der Bienenblütenpollen für die Gesundheit beschrieben.

In der Bibel, im Koran, der Torah, dem Talmud, dem Buch der Mormonen und in anderen frommen Büchern gibt es bekanntlich entsprechende Beschreibungen. Wissenschaftler und Forscher fangen mithilfe moderner Wissenschaft nun an diese besonderen Heilwirkungen noch weiter zu ergründen. Insbesondere geht es darum einen erweiterten Einblick in die natürlichen Heilfunktionen des Bienenblütenstaubs zu erlangen. Verschiedene Methoden werden eingesetzt um dem Geheimnis der einzigartigen Blütenpollen- Heilkraft auf die Spur zu kommen und herauszufinden warum diese so wirkungsvoll sind.

Bestandteile wie Vitamine, Mineralien, Aminosäuren, Proteine, Enzyme und Coenzyme werden separat analysiert und sorgfältig untersucht. Dabei fand man heraus, daß jeder Stoff für sich alleine genommen eine besondere Wirkung hat. Die einzigartige Heil-Bedeutung beruht jedoch aus dem einzigartigen Zusammenspiel der vielen verschiedenen natürlichen Nährstoffe. Antibiotische-, Antioxidations- Eigenschaften und Antihistamin Eigenschaften wurden nachgewiesen.

Klinische Studien mit Labormäusen zeigten außerdem, dass die Einnahme von Blütenpollen helfen kann die Entwicklung von Krebs- und Tumorzellen zu behindern. Das negative Cholesterinniveau im Blutkreislauf konnte erheblich verringert werden. Die Oxydationswirkung der Pollen übertrifft wohl alle anderen Nahrungsmittelgruppen, die antioxydantische Eigenschaften besitzen. Die Erforschung der Blütenpollen-wirkung ist jedoch keinesfalls abgeschlossen oder beendet. Es gibt immer noch Aspekte und Details der Bienenahrung, die in Zukunft geprüft und studiert werden.

Was ist Propolis?



Propolis besitzt konservierende Eigenschaften. Falls es einmal ein größerer Feind, wie etwa eine Maus in den Bienenstock hinein schafft und dort überwältigt wird können die Bienen die Überreste aufgrund des Körpergewichts häufig nicht einfach aus dem Flugloch werfen. Aus diesem Grund überziehen Sie den Körper mit

einer dünnen Schicht Propolis. Die Leiche innerhalb dieser Propolisschicht mumifiziert im Lauf der Zeit und verbleibt als Fremdkörper im Bienenstock.

Bereits vor vielen tausenden Jahren kannten die Ägypter diese konservierende Wirkung und balsamierten ihre Mumien mit Propolis. Die Inkas behandelten schlecht heilende Wunden damit.

Außerdem desinfizieren die Bienen mit Propolis ihre Wabenzellen.

Propolis wird von den Bienen als Baustoff und Kittharz verwendet. Im Bienenstock werden damit kleinere Löcher Fehler, und Ritzen ausgebessert. Wenn die Tage im Winter kälter werden verkleinern die Bienen das Flugloch mit Propolis, damit weniger Kälte und Feuchtigkeit eindringen kann.

Woraus besteht Propolis

Pappeln, Birken, Ulmen, Erlen, Kastanien und Nadelbäume bilden an Ihren Knospen ein Baumharz, welches die Bienen sammeln und durch Zugabe von Enzymen, Bienenwachs und Pollenbalsam geschmeidig machen. Aus dem Überzug der Blütenpollen wird eine ölige Substanz beigemischt, die besonders viele Pflanzenfarbstoffe aufweist. (Exine)

Im Bienenstock übernehmen Arbeiterinnen die Weiterverarbeitung. Sie mischen Wachs und Blütenpollenanteile hinzu um das Propolis geschmeidig zu machen.

Propolis gewinnen die Bienen, indem Sie ungefähr 50% Naturharz und Pollenbalsam sammeln.

Anschließend vermengen Sie es mit 30% Wachs, 10% Blütenpollenanteilen, Honig und ungefähr 10% an ätherischen Ölen anreichern.

Häufig fangen die Bienen im Herbst an Propolis einzubringen. Ein Bienenvolk kann zwischen 50 und 500 g Propolis pro Jahr einbringen. Die Zusammensetzung schwankt je nach verfügbaren Baumarten. Sie richtet sich auch nach dem jeweiligen Verwendungszweck. Die Bienen kneten mit ihren Mandibeln das Propolis solange, bis es für die spezifische Verwendung geschmeidig genug ist. Das Propolis darf nicht zu klebrig sein und muß trotzdem gut haften, wenn es kälter wird und aushärtet.

Die Wirkung von Propolis

Heute verwendet man Propolis in entzündungshemmenden Salben und Mundwässern. Propolis wird eingesetzt in der Behandlung von Akne, schwer heilenden Verletzungen und Erkältungskrankheiten. Eingenommen wirkt es sich stärkend auf die Immunabwehr aus.

Darüberhinaus wird Propolis wegen seiner cytotoxischen Wirkung in der Krebstherapie eingesetzt. In Versuchen mit Mäusen hat man gesehen, dass Propolis das Wachstum der Krebstumore erfolgreich hemmen konnte. (*Quelle: Journal of the Science of Food and Agriculture 2004*)

Als natürliches Mittel wird es außerdem bei Haustieren zur Vorbeugung von Wurmbefall verwendet. (z.B. bei Hunden, Katzen Kanarienvögeln usw.)

Als Hauptwirkstoffe von Propolis gelten die in Harz und Pollenbalsam enthaltenen Flavonoide. Auch die ätherischen Öle wirken gegen Bakterien, Viren und Pilze.

Die Verwendung von Propolis

Propolis wird ähnlich wie Honig in vielen kosmetischen Pflegemitteln verwendet, da es antibakteriell wirkt und einen positiven Einfluss auf die freien Radikale nimmt. (Freie Radikale fördern das Altern der Zellen)

Gelée Royale, der geheimnisumwitterte Trunk der Königin

Über kaum eine andere Substanz der Natur ranken sich ähnlich viele Mythen und Geschichten wie um das Gelée Royale. Lange wurde behauptet, daß dieser Saft allein verantwortlich dafür ist, ob aus einer Biene eine Königin wird. Dies hat sich jedoch als falsch erwiesen. Normale Bienen bilden durch das Fehlen von Gelee-Royale in Ihrer Ernährung bestimmte Gene aus, die Ihnen die Fähigkeit nimmt Eier zu legen und sie somit zu Arbeiterinnen macht.

Gelée Royale, das ist also der Saft der Bienenkönigin. Sie ist einer besonders großen Belastung ausgesetzt, da Sie fast das ganze Jahr täglich sehr viele Eier legen muß. Diese Dauerbelastung ist sehr kräftezehrend. Aus diesem Grund hat die Königin einen erhöhten Bedarf an energiereicher Nahrung mit hohem Eiweißgehalt. Das Gelée Royale ist für Sie reserviert und wird ihr von den Ammenbienen zur Verfügung gestellt. Man könnte sagen Gelée Royal ist die Milch der Ammenbiene.

Der Futtersaft, mit dem Arbeiterinnen gefüttert werden unterscheidet sich von dem Saft, den die Königin bekommt. Bienenlarven können aber nicht nur von Honig leben, da er sehr wenig Eiweiß enthält. Also verfüttern die Ammenbienen einen energie- und eiweißreichen Trunk aus Blütenpollen.

Die Inhaltsstoffe von Gelée Royale

Gelée Royale ist ein Saft, der ungefähr zu 60% aus Wasser besteht. Entscheidend für die Energiezufuhr ist der hohe Gehalt an Eiweißen und Aminosäuren. Um diesen Saft herstellen zu können müssen die Ammenbienen vorher sehr viele Blütenpollen gefressen haben, denn der Pollen ist die Eiweißquelle des Bienenvolkes. Ungefähr 5% bestehen aus überwiegend freien langkettigen Fettsäuren. Hauptsächlich: 10-Hydroxy-2-Decensäure, die für die Haltbarkeit des Saftes verantwortlich ist. Außerdem sind Mineralstoffe und viele Vitamine enthalten. z.B. Vitamin B1, B2, B3, B6, Biotin, Niacin und Folsäure.

Wie wird Gelée Royale hergestellt?

Der Königinnen-Saft, das Gelée Royale oder der Weiselfuttersaft werden von den Futtersaft- und Oberkiefer- Drüsen der Ammenbienen gebildet. Er ist für die Königin reserviert, denn Sie hat einen großen Energiebedarf. Der Blütenpollen ist die wesentliche Eiweißquelle der Bienenvölker. Die Königin kann Pollen nicht in solch riesigen Mengen verdauen. Daher wird Sie von den Ammenbienen unterstützt, die sie in leichter verdaulicher Form mit den Aminosäuren füttern.

Auch die jungen Bienen-Larven haben in den ersten paar Tagen Probleme den Blütenpollen zu verdauen. Deswegen erhalten auch Sie einen Futtersaft der Ammenbienen, der aber nicht die gleiche Zusammensetzung, wie das Gelée Royale hat.

Pro Jahr beträgt die Ernte pro Bienenvolk bis zu 500 g. In Deutschland wird Gelée Royale allerdings nicht gewerblich gewonnen. Der im Handel käuflich zu erwerbende Bestand stammt in den meisten Fällen aus Osteuropa und China.

Die Wirkung von Gelée Royale?

Und welche Wirkung hat Gelée Royale? Dem Königinnsaft werden viele verschiedene Gesundheitsfördernde Eigenschaften nachgesagt. Er soll antimikrobiell und krebshemmend wirken und den Blutdruck positiv beeinflussen. Bei regelmäßiger Einnahme soll sich sogar die Zellteilungsrate und die Vitalität der Zellen erhöhen. Dies stellt natürlich einen gewissen Widerspruch zur krebshemmenden Wirkung dar. Beim gesunden Menschen erhöht Gelée Royale allerdings die Widerstandskraft gegen körperliche und geistige Belastungen. Es darf laut dem deutschen Gesetz jedoch nicht als Arzneimittel bezeichnet werden.

Wie bereits erwähnt steht das Gelée Royale nur der Königin zur Verfügung. Die Bienen legen nicht wie bei Honig, Wachs oder Pollen Vorräte an für schlechte Zeiten. Es gibt deswegen auch keinen Vorrat, den der Imker ernten könnte. Gelée Royale ist deswegen ein Stoff, der nur in kleinen Mengen zu erhalten ist und natürlich seinen Preis hat.

Blütenpollen Einnahme

Über die Ernährung mit Blütenpollen



Die Einnahme von Blütenpollen zur Verbesserung der eigenen Konstitution bietet sich bei Menschen fast jeden Alters an. Nehmen Sie die Pollen am besten morgens vor oder direkt mit dem Frühstück ein. So können sich die Nährstoffe sich im Körper am Besten aufgenommen werden und sich entfalten.

Blütenpollen sind käuflich erhältlich in Form der ursprünglichen von der Bine gesammelten Pollenform, in Form von Granulaten, Tabletten und Kapseln. Kapseln und Tabletten enthalten normalerweise zusätzlich weitere Bienenprodukte wie z.B. Royal Jelly, Propolis und Honig. Pollen, die aus natürlichen Quellen stammen enthalten mehr höherwertige Inhaltsstoffe als industriell gewonnene Bienenpollen.

Als Erwachsener fangen Sie am besten mit einem Teelöffel Blütenpollen am Tag an. Perfekt für die Einnahme der Pollen ist der Morgen geeignet. Wenn Sie die Bienenpollen pur einnehmen möchten empfiehlt es sich sie 30 Minuten vor dem eigentlichen Frühstück einzunehmen. Dazu können Sie ein Glas Wasser, Saft oder Milch trinken. Achten Sie jedoch darauf nichts heißes wie Kakao oder Kaffee zu trinken, da zu große Hitze die Wirksamkeit der enthaltenen Wirkstoffe beeinträchtigen kann.

Steigern Sie die Einnahme-Menge in den folgenden Tagen, bis Sie bei 2 Teelöffeln am Tag ankommen. Sie können die Einnahme Menge weiter steigern, bis sie täglich 1 Esslöffel zu sich nehmen. (Sportler nehmen größere Mengen)

Menschen die den direkten leicht süßlichen Geschmack von Blütenpollen nicht so gerne mögen können sie z.B. morgens mit Frühstücks-Müsli essen. Beliebt ist auch die Einnahme zusammen mit Honig oder Milch.



Kinder nehmen täglich etwa einen halben Teelöffel an Bienenpollen ein. Wenn Sie den direkten Geschmack nicht mögen können Sie die Pollen auch mit Honig vermischt servieren.

Blütenpollen sind eines der gesündesten und kraftvollen Natur- „Wundermittel“. Seit Tausenden von Jahren wissen Menschen ihre Wirkung zu schätzen. Bis heute wurden bereits mehr als 100 biologisch aktive Substanzen nachgewiesen.

Blütenpollen-Rezepte, die wirklich jedem schmecken.



Für viele moderne Leute ist der Pollen-Eigengeschmack in Reinform zumindest zu Beginn gewöhnungsbedürftig. Manche Leute werden aber auch erst mit der Zeit müde, wenn Sie regelmäßig immer wieder in der gleichen alten Routine ihre Bienenpollen-Nahrung zu sich zu nehmen. Geht es Ihnen auch so?

Das muß nicht sein! Es gibt zahlreiche leckere Rezepte, wie sie Blütenpollen einfach in das tägliche Essen integrieren können. Die gesunden Blütenstaub-Bestandteile bleiben erhalten, solange Sie keiner großen Hitze ausgesetzt werden. Hier finden Sie nun ein paar Tipps, die Sie in Ihre tägliche Mahlzeit integrieren können. Die Rezepte machen Spaß beim Zubereiten und schmecken ganz wunderbar.

Bienen-Blütenpollen enthalten nahezu den kompletten menschlichen Bedarf an Nahrungsstoffen für ein gesundes Leben. Wenn Sie Blütenpollen zu sich nehmen bekommt ihr Körper alles das was er braucht. Die kleinen Kraftpakete enthalten besonders hochwertige natürliche Vitamine, Mineralien, Enzyme und Coenzyme, Proteine und Aminosäuren, Antibiotische Bestandteile und Antioxidantien.

Unsere Lieblingsgerichte mit Blütenpollen. Hmmm.

1. **Blütenstaub-Gewürz-Popcorn:** Machen Sie eine Schüssel voll frischem Popcorn und geben Sie etwas warme Butter dazu. Streuen Sie wahlweise noch etwas der folgenden Kräuter dazu (oder alles): Knoblauch Pulver, Meersalz, Getrockneter Dill mit einer Prise Blütenpollen.
2. **Bienenpollen- Smoothie Rezept:** Kombinieren Sie die folgenden Zutaten in einem Mixer: 2 geschnittene Pfirsiche oder Nektarienen. 1 geschnittene Banane, 3 Esslöffel Honig und einen Esslöffel Blütenpollen. Mixen Sie das Ganze ungefähr 1-2 Minuten. Voila. Das macht müde Männer munter. J
3. **Müsli mit Honig und Blütenpollen:** Geben Sie zu Ihrem Müsli 1 Esslöffel Honig und 1 Teelöffel Blütenpollen.
4. **Soßen mit Blüten-Aroma:** So garnieren Sie Soßen mit Blütenpollen... Wir streuen eine Prise Blütenpollen über warme Soßen. Achten Sie darauf, daß die Soße nicht zu heiß ist, das könnte die einzigartigen Nährstoffe beschädigen. Besonders gut passen Blütenpollen zu „Honey-Mustard“- Dressings, Mohnsamen Dressings und allen leicht süßen Soßen.

Es gibt selbstverständliche viele weitere leckere Rezepte mit Bienen-Blütenpollen. Da kommt demnächst noch ein ausführlicher Bericht. Wir freuen uns auch über jedes Feedback. Hinterlassen Sie einfach einen Kommentar mit Ihrem Lieblingsrezept.