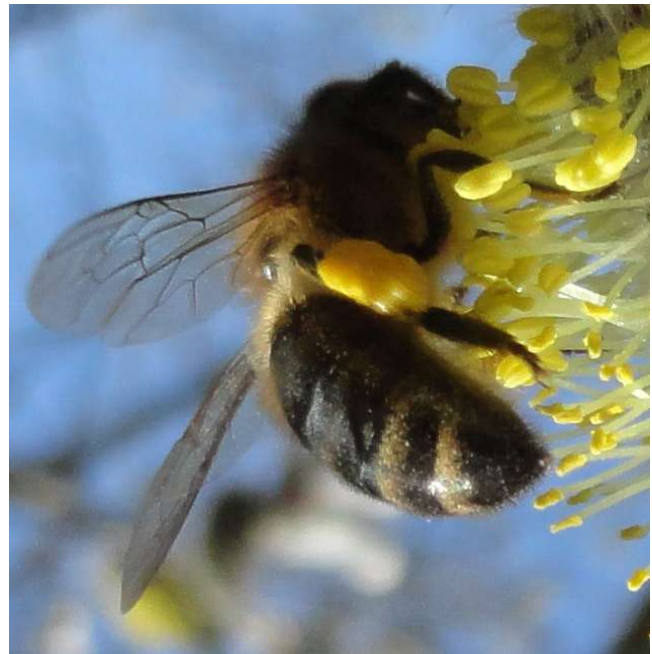


Pharmakologische Eigenschaften und Wirkungen des Pollens



Bienenpollen – Das vitale Lebenskonzentrat

1. Die biologische Essenz

Bienenpollen sind das „beste von der Natur hergestellte Lebenskonzentrat“. Sie enthalten Milliarden lebendiger Zellen mit einer enormen Lebenskraft (symbolisiert durch die Langlebigkeit von Eichen oder Linden). Durch die von der Biene hinzugefügten **Drüsensekrete** – zur «Höschenbildung» - wird die extrem widerstandsfähige Pollenschale für das menschliche Verdauungssystem aufgeschlossen.

Allergen: In der Schweiz gibt es ein tägliches Pollenbulletin, in dem steht, welche Pollen sich gerade in der Luft befinden und Allergien auslösen können. **Heuschnupfen wird jedoch nicht vom Pollen der entomophilen (insektenbestäubten) Pflanzen verursacht, sondern vom Pollen der anemophilen (windbestäubten) Pflanzen wie z.B. Ambrosia. Der Heuschnupfen kann auch mit unserem (gut bekannten) Bienenpollen geheilt werden. Dieser wird in kleinen Mengen, d.h. zu Beginn lediglich 1-2 Pollenhöschen eingenommen – diese werden 2-6 Minuten unter der Zunge gehalten und danach geschluckt.**



eft-fuer-hochsensible-menschen.de

Sofern keine unerwünschten Reaktionen auftreten, kann die Menge schrittweise erhöht werden.

Die Gewöhnungsphase: Sobald kleine Mengen gut vertragen werden, kann die Menge nach und nach gesteigert werden.

Um die Bioverfügbarkeit der Aminosäuren und Vitamine zu maximieren:

- Rühre die Pollen in **Joghurt, Dickmilch oder ein Glas Wasser mit einem Spritzer Zitronensaft** ein.
- Idealerweise lässt du die Mischung **15–30 Minuten stehen**, bevor du sie verzehrst. Die Feuchtigkeit und die Milchsäure „öffnen“ die Pollen.
- **Einnahme** am besten **morgens auf nüchternen Magen** oder als Teil des Frühstücks, um den Stoffwechsel und die Leber für den Tag zu aktivieren (Yang-Impuls).

Die tägliche Menge kann je nach Bedarf und Ziel variieren.

Qualitätsmerkmal

Die Pollen sollten **blumig nach Heu duften** und aus pestizidfreier (Bio-)Imkerei stammen.

Unterscheidung zwischen Blütenpollen und Bienenpollen

Blütenpollen sind die männlichen Keimzellen von Pflanzen. Wenn die Biene diesen Blütenstaub sammelt, reichert sie ihn mit Sekreten an, um ihn an der Aussenseite der Hinterbeine (an der Tibia) ins Pollenkörbchen zu kleben. Durch die Anreicherung mit diesen Sekreten wird Blütenpollen zu Bienenpollen. Da jedoch sogar die Fachwelt diese präzisierende Unterscheidung ignoriert, machen auch wir sie nicht konsequent – wir haben sowieso jeweils die ganzen Pollenhöschen vor Augen, wenn wir von Pollen sprechen. Diese bestehen aus 50% Kohlehydraten, bis zu 40% Proteinen, bis zu 5% Vitaminen und ca. 200 weitere Inhaltsstoffe wie Aminosäuren und Spurenelemente.



Biostimulierend

Wirkung auf die Muskulatur und das Herz-Kreislauf-System

Durch die Bienenpollen erhält der Körper einen Energieschub – die Verbesserung des Hämoglobins (Protein/roter Blutfarbstoff) werden die **Bildung der roten Blutkörperchen** und somit wiederum der **Sauerstofftransport** gefördert.

Die Steigerung des Alpha- und Betaniveaus der Eiweisse (Globuline) im Blutserum –unterstützt die Leberfunktionen und das Immunsystem. Der Pollen enthält zudem alle notwendigen Substanzen für die Zellregeneration – auch der roten Blutkörperchen. Pollen enthält auch **Eisen** - für die Hämoglobin-Synthese.

Im Blut verbessert sich der Sauerstoff-Kohlendioxid-Austausch in den Alveolen (Lungenbläschen) und der Stoff-, Gas- und Flüssigkeitsaustausch zwischen den Blut- und Lymphgefäßen.

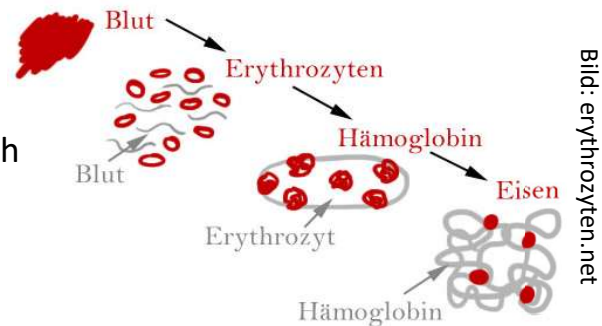
Blütenpollen wirkt synergetisch auf alle drei Muskeltypen:

- **Herzmuskel (Myokard):** Stärkung der Pumpleistung.
Das Herz befördert mehr sauerstoffreiches Blut mit weniger Anstrengung und verkraftet Blutdruckschwankungen besser.
- **Skelettmuskulatur:** Optimierung der willkürlichen Steuerung und Regeneration.
- **Glatte Muskulatur:** Unterstützung der unwillkürlichen Organfunktionen (Verdauung, Gefäße).
- **Gefässschutz:** Phytosterole senken Triglyzeride und LDL-Werte. Dies verbessert die Fließfähigkeit des Blutes („weniger Schwerverkehr auf der Autobahn“) verhindert Mikroblutungen und beugt so **Arteriosklerose** vor.

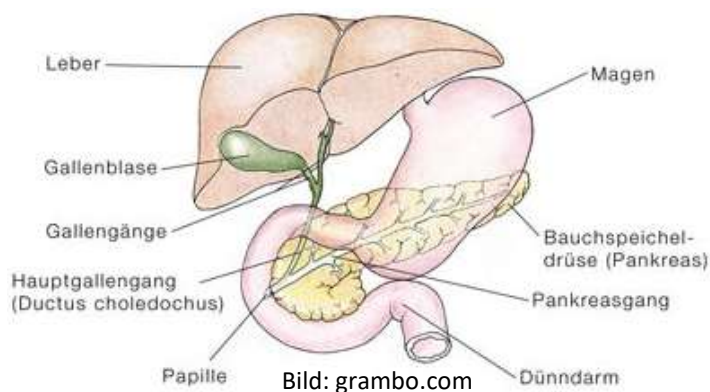
Stoffwechsel und das "Holz-Element" (Leber & Augen)

In der TCM werden Pollen oft dem **Yang** (aktiv, sonnig) zugeordnet, haben aber einen starken Bezug zum **Holz-Element**:

- **Sehkraft:** Da die Augen das Sinnesorgan der Leber sind, verbessert die Ernährung der Leber indirekt die Sehfunktion. Zudem nähren Vitamine und Aminosäuren die Augenzellen direkt.
- **Leber-Regeneration:** Pollen nährt die Leberzellen, die dadurch Giftstoffe besser neutralisieren, blutstillende Faktoren (Vitamin K) bilden und Botenstoffe für den schnellen Informationsaustausch zwischen Körper und Hirn bereitstellen.



Fazit: Je gesünder die Leber ist, desto besser kann sie Botenstoffe fürs Gehirn bilden, die wiederum für den schnellen Informationsaustausch zwischen Körper



Pollen wird in der Leber verstoffwechselt – dabei wird zuerst die Leberfunktionen verbessert – die Leber wird dadurch in ihren über 100 biochemischen Funktionen/Aufgaben unterstützt.

und Hirn wichtig sind.

Mentale Gesundheit, Nerven und Zellregeneration

- **Hirnnahrung:** Pollen gilt als verjüngend für das Gedächtnis und die Seele. Die Aminosäuren triggern die Ausschüttung von **Endorphinen**.



Bild: Instagram/seniorsnews

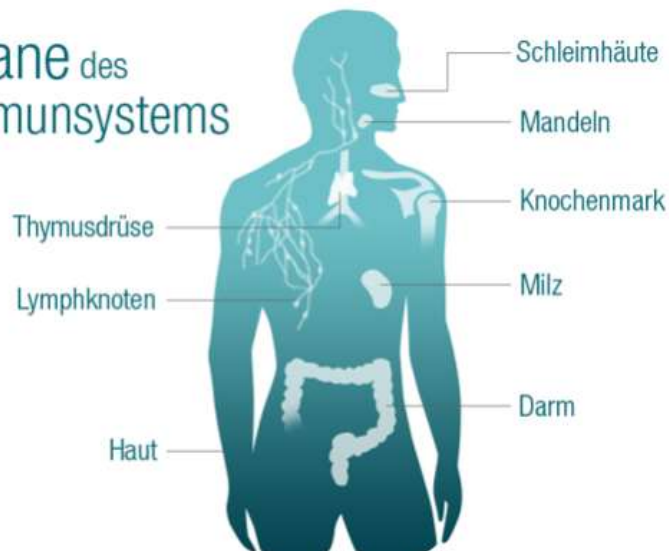
Milliarden von lebendigen Zellen im frischen Pollen besitzen eine starke Lebenskraft, die uns zu gute kommen – z.B. Linden- oder Eichenpollen von Bäumen, die 1000 Jahre alt werden.

- **Stress-Resilienz:** Er liefert alle Nährstoffe, um negativen Stress (Distress) besser zu verkraften.
- **Zell-Intelligenz:** Nukleinsäuren in den Pollen-Chromosomen unterstützen die Regeneration und können das Risiko genetischer Erkrankungen mindern.
- **Abwehrkraft:** Sekundäre Pflanzenstoffe wirken antioxidativ, fiebersenkend und antibakteriell (z.B. gegen den Karieserreger *Streptococcus mutans*).



Bild: Christin Köhler

Organe des Immunsystems



Schwaches Immunsystem: Gründe im Überblick

- Stress
- Bewegungsmangel
- Unausgewogene Ernährung (insbesondere Mangel an Zink und Vitamin C)
- Nikotinkonsum
- Alkoholkonsum
- Schlafmangel
- Alter (kleinere Kinder und ältere Menschen besonders gefährdet)
- Grunderkrankungen wie Diabetes mellitus oder Krebs
- Schwangerschaft

Bild: contramutan.de

Stärkung des Immunsystems

Die antipyretische Wirkung (fiebersenkend) im Pollen stärkt das Immunsystem – und ein gesundes Immunsystem kann fieberauslösende Ursachen/Krankheiten besser bekämpfen und Viren abwehren.

Die antibakterielle Wirkung ist auch gegeben, weil die Pflanzen kein Interesse daran haben, Bakterien zu nähren, deshalb enthalten sie auch antibakteriell wirkende Bioflavonoide.

Bauchspeicheldrüse: Schützend gegen oxidativem Stress und stabilisiert dadurch den Blutzuckerspiegel.

Verbesserung der Magen-Darmfunktionen

Der Pollen nährt die Magenmuskeln und die Zellen der Magenschleimhaut – ein starker Magen kann die Nahrung besser mit den Magensäften vermischen und in den 12-Finger-Darm weitergeben.

Die Überreste der eingenommenen Pollen, die im Magen und Darm verdaut wurden, nähren die Darmflora.

Durch die gute Darmflora erledigt der Dickdarm seine Aufgaben wie geschmiert.

Pollen ist auch ein Antianorexikum, denn zahlreiche Vitamine wirken aufbauend und appetitfördernd.

Wir beachten: Magersucht ist nicht immer eine psychische Krankheit; auch Stoffwechsel-Krankheiten können Ursache sein.



Bild: Onmeda.de

Das Ankurbeln des Stoffwechsels bewirkt eine **Regulierung des Körpergewichts**: Die ausgewogenen, pflanzlichen Nährstoffe werden auch bei Fettsucht, Rheuma, Gicht usw. empfohlen.



Bild: fitgirls.wiki

Komplexe Inhaltsstoffe des Pollen wirken wie natürliche ACE-Hemmer **gegen Bluthochdruck!** Der Pollen ist auch ein **Anabolikum**. Durch Vitamine und andere Nährstoffe wird der Appetit angeregt - dies führt zur Produktion von körpereigenen Stoffen und der Bildung von neuen Zellen.

Phytosterole im Pollen bewirken eine Verbesserung der Blut-Fettwerte (der schlechte LDL-Wert wird verringert – der gute HDL-Wert verbessert!), der freien Fettsäuren, der Triglyzeride (Glyzerin-Fettsäure-Verbindung), der Beta-Lipoproteine, des Eiweisses.

Durch die Verringerung der schlechten Blutfette, wird wiederum die Fließfähigkeit des Blutes verbessert. Die Blutgefäße behalten dadurch ihre Elastizität. Intakte, weiche, elastische Gefäßwände verursachen weniger Mikroblutungen, dadurch wird Arteriosklerose vermindert.

Wir sehen: Weniger Schwerverkehr
= weniger Löcher auf der Autobahn
= weniger Reparaturen
= weniger Baustellen
= weniger Stau! Und weniger Unfälle!!!



Bild: routersch

Verbesserung der Schilddrüsenfunktion

Der Pollen enthält alle Aminosäuren, welche für die Hormonsynthese in der Schilddrüse wichtig sind – nach TCM gehören Pollen und Schilddrüse zur sonnigen Seite des Hügels (Yang, ♂, aktiv)

Bewegungsapparat

Die enthaltenen Mineralstoffe (Kalzium, Magnesium, Silizium) unterstützen den Knochenaufbau und die Gelenkgesundheit.

Auch die **Wundheilung** wird durch die Mineralstoffe gefördert und wirkt äusserlich wie innerlich gegen Akne, Ekzeme und vorzeitige Hautalterung.

Harnwege: Pollen schützt das Nierengewebe vor Schäden durch Giftstoffe oder Medikamente (z. B. nach Chemotherapien).

Die natürliche harntreibende Wirkung hilft beim Abschwellen von Ödemen, indem überschüssiges Gewebewasser in die Blutgefäße zurückbefördert wird. Das exzessive Gewebewasser bei Schwellungen und Ödemen wird dank des gesteigerten Proteingehalts in die Blutgefäße zurückbefördert.

Unser **Wasserhaushalt** lässt sich mit Pollen und Honig regulieren:



Bild: dglymph.de

1. **Pollen (Der „Entwässerer“):** Er liefert die hochkonzentrierten **Proteine und Aminosäuren**, die den nötigen „Sog-Effekt“ (kolloidosmotischen Druck) erzeugen, um das Wasser aus dem Gewebe zurück in die Gefäße zu ziehen.
2. **Honig (Der „Befeuchter“):** Honig besteht zu einem grossen Teil aus Zucker (Fructose/Glucose). Zucker bindet Wasser sehr stark im Körpergewebe. In der TCM sagt man, Honig wirkt „befeuchtend“ – was bei trockenem Husten toll ist, aber bei Ödemen (Feuchtigkeit im Gewebe) eher kontraproduktiv sein kann.
3. **Das Mischverhältnis:** Wenn du zu viel Honig zu den Pollen nimmst, kann der Zucker den entwässernden Effekt der Pollenproteine teilweise wieder aufheben.

Verbesserung der Vit. C – Speicherung – Wir Menschen können Vitamin C nicht selber produzieren, sondern müssen es täglich durch unsere Nahrung aufnehmen.

Deshalb ist es umso wichtiger, dass wir es in Leber, Dünndarm, Dickdarm, Nebennierendrüse und Thymusdrüse gut speichern können.

Wir sind also wieder bei der Leber – eine gesunde Leber kann Giftstoffe am besten neutralisieren.



Bild: Wikipedia

Nukleinsäuren: Der Reichtum an DNA/RNA-Bausteinen im Pollen unterstützt die **Zellregeneration**, was besonders in der Rekonvaleszenz oder bei chronischen Erschöpfungszuständen den entscheidenden Unterschied macht.

Hormonsystem und Fortpflanzung

- **Frauen:** Pollen kann Symptome der **Wechseljahre** (Hitzewallungen) lindern und die Eierstockfunktion durch Regulierung von Progesteron und Estradiol unterstützen.
- **Männer:** Pollen wird intensiv zur Prophylaxe und Behandlung von **Prostataerkrankungen** (Prostatitis, gutartige Vergrößerung) sowie zur Steigerung der Libido eingesetzt.

sowie **leichtere Entbindung:** Mutter und Kind brauchen starke Muskeln

– und beide Eltern starke Nerven!



Verringerung der Risiken von genetischen Krankheiten. Der Pollen enthält in seinen Chromosomen zahlreiche Nukleinsäuren, die für eine Zellregeneration äusserst wichtig sind – fehlen diese, steigt das Risiko für genetisch bedingte Erbkrankheiten.

Durch Leberschutz, Zellregenerierung und Entgiftung der Leber von toxischen Stoffen, bewirkt der Blütenpollen auch einen **Schutz vor Nebenwirkungen bei Chemotherapien.**



Zusammenfassung:

- Gesund fühlen wir uns nur, wenn die Energie in uns ohne Hindernis fließt.
- Blütenpollen sind lebendige Zellen, die eine starke Lebenskraft besitzen, unsere Gesundheit und Vitalität fördern und unsere Energie fließen lassen.
- Der reiche Gehalt an Nährstoffen wie Proteinen, Kohlehydraten, Vitaminen, Aminosäuren, Flavonoiden, Spurenelementen und Hormonen wie Endorphin usw. verhelfen uns zu einem ganzheitlichen Wohlgefühl.
- Die tonische Wirkung der Blütenpollen hat einen positiven Einfluss auf den Appetit, die Leber und das ganze übrige Verdauungssystem, auf das Herz-Kreislaufsystem, das Nervensystem, alle Muskeln, das Immunsystem, das Harnsystem, auf unser ganzes Wohlbefinden bis hin zu unserer Fortpflanzungsfähigkeit.
- Zu beachten ist jedoch stets: Blütenpollen müssen blumig duften (fast ein wenig nach Heu). Es ist wichtig, auf Herkunft und Qualität zu achten. Pestizid- und herbizidbelastete Pollen vergiften auch unseren Körper.

Bienenbrot !

Der gesammelte Pollen wird von den Bienen mit Honig und Drüsensekret vermischt und in den Futterwaben eingelagert.

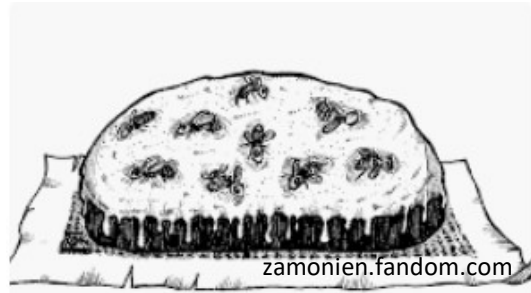
Bienenbrot hat dieselben Eigenschaften wie Pollen, da es ja zum grössten Teil aus Pollen besteht – die einzelnen Pollenkörnchen sind durch die beigemengten Sekrete und den Honig jedoch bereits aufgebrochen, so dass alle Nährwerte und Wirkungen dem Körper sofort vollumfänglich zur Verfügung stehen. Wir müssen sie auch nicht unbedingt mit Joghurt mischen.

Wir können sie gleich pur knabbern.

Für Bienenlarven und für uns ist es die perfekte Nahrung.

Bienenbrot hat auch einen höheren Vit. K Gehalt als reiner Pollen – seine blutstillende Wirkung ist deshalb besser.

Der leicht säuerliche Geschmack ist sehr wohl gewöhnungsbedürftig – Leber und Gallenblase profitieren jedoch doppelt davon.



Bienenbrot ist also insgesamt noch hochwertiger als Pollen.

Wir sehen, wenn es um unsere Gesundheit geht,

haben wir mit Bienenpollen

einen Trumpf in der Hand

- und mit Bienenbrot

ein zusätzliches Ass im Ärmel.

