

Wissenswertes über Blütenpollen

Was sind Blütenpollen?

Blütenpollen (auch Blütenstaub genannt) besteht aus den männlichen Keimzellen der Pflanzen, die von der Natur mit einem Übermaß biologischer Wirkstoffe ausgestattet sind. Das einzelne Pollenkorn ist so winzig, das man für die Betrachtung ein Elektronenmikroskop benötigt. Jede Blütenpflanze hat ihre ganz spezifische Pollenform, Farbe und Größe kann damit eindeutig identifiziert werden.

Beim Blütenbesuch verfährt sich dieser feine Blütenstaub im Haarkleid der Biene, wird von ihr mit Hilfe der Beine zusammengestrichen, zu kleinen Pollenkörnern geformt und an den Hinterbeinen befestigt. Im Bienenvolk dient der Pollen als Eiweißnahrung zur Aufzucht der Nachkommen (Brut).

Blütenpollen weisen folgende Inhaltsstoffe auf:

- Kohlenhydrate
- Eiweißstoffe
- Fette
- Vitamine
- Mineralstoffe
- Enzyme
- Co-Enzyme
- Polyphenole
- Hormone
- ätherische Öle ...

Pollenproben haben gezeigt, dass der Pollen eine regelrechte Vitamin-, Mineralstoff- und Aminosäurenbombe ist. Pollen enthält alle Vitamine, die der menschliche Organismus benötigt. Er ist auch reich an Enzymen ...! Pollen ist ferner ein Aminosäurenlieferant par excellence.

Wie nimmt man Blütenpollen?

Der Verzehr von Blütenpollen ist für jedes Lebensalter geeignet, also auch für Kinder. Frischer Pollen hat eine feuchtkrümelige Konsistenz und eignet sich gut als Zutat für Müsli oder vermischt mit Honig als Brotaufstrich.

Getrockneter Blütenpollen (2-5 TL am Tag, je nach Alter und Bedarf) wird idealer Weise zuerst in Joghurt, Sauermilch oder lauwarmer Milch mit Honig aufgeweicht, damit seine Inhaltsstoffe vom Körper ganz aufgeschlossen werden können. Wenn Sie an Pollen noch nicht gewöhnt sind, empfiehlt es sich mit kleinen Mengen anzufangen.

Pollen sollten kurmäßig über einen längeren Zeitraum (mind. 2 -3 Wochen) einzunehmen. Eine kürzere Einnahmedauer führt in der Regel zu keinem durchschlagenden Erfolg. Die Kuren sollten in Abständen von einigen Wochen oder Monaten mehrmals wiederholt werden.

TIPP: Meine Verzehrempfehlung ist - nehmen Sie täglich 1 gehäuften EL und gießen Sie dies in einem 1/4 l Glas mit Molke auf! Schmeckt hervorragend. Das ist der wahre Energy Drink!!!