



Obwohl keine direkte Verbindung mit diesem Thema besteht, kann behauptet werden, dass der frische Pollen außer den Substanzen, die mengenmäßig als "Stoffe" bestimmt werden können, auch eine Menge von "Bioenergie" oder "lebendiger Energie" enthält. Dieser Aspekt ist für die Apitherapie von Bedeutung, vor allem dann, wenn andere Quellen der Bioenergie oder deren Aufnahme durch den Körper durch verschiedene Ursachen begrenzt sind.

Blütenpollen Power -Drink

2 dl Fruchtsaft (Apfel, Birnen)
8 dl Wasser
2 Teelöffel Blütenpollen
5 gr. Honig
Verteilt über den Tag trinken
Alles gut mixen prost



Weshalb "Schweizer Blütenpollen"

Unsere Schweizer Flora ist sehr reichhaltig, über 80 Pflanzenarten enthält der einheimische Blütenpollen. Schweizer Blütenpollen wird täglich geerntet, in der Qualität beurteilt und luftdicht abgefüllt. Der Schweizer Pollen ist naturbelassen und untersteht der strengen Kontrolle durch die Schweizerische Pollenimkervereinigung.

Honigbienen produzieren nicht einfach nur Honig Blütenpollen und Propolis, als wichtigster Bestäuber stellen sie den Schlüssel für die **lokale Nahrungsmittelproduktion** her.

www.bienen-brunner.ch

Weieren 46a
9523 Züberwangen
071 944 19 12



Was sind Blütenpollen?

Blütenpollen sind eine Vielzahl von mikroskopisch kleinen Körnchen, die sich in den Staubbeuteln der Blüte befinden und den männlichen Samen dieser Blüte darstellen.

Wie sehen Blütenpollen aus?

Blütenpollen haben die unterschiedlichsten Formen. Man kennt kugelige, ovale, eckige und pyramidenförmige Pollenkörner. Zur Unterscheidung der vielgestaltigen Formen und Farben wird der Pollen im Mikroskop vergrössert. So winzig das einzelne Pollenkorn ist, so riesig ist die Gesamtzahl.

Warum sind Pollen so gesund?

Für uns Menschen sind Blütenpollen, das Gold der Bienen, eine wichtige Zusatz- und Ergänzungsnahrung. Nirgends als im Blütenpollen findet sich eine so grosse Vielfalt an Naturstoffen. Er entfaltet im menschlichen Organismus eine allgemein stärkende, anregende und aufbauende Wirkung.

Wer soll Pollen einnehmen?

Aufgrund der zahlreichen Inhaltsstoffe vermögen Blütenpollen unter anderem das Allgemeinbefinden in allen Lebensabschnitten zu heben, körperlicher und geistiger Ermüdung (auch Schulumüdigkeit) vorzubeugen, Folgen von Stress zu mildern und dem Körper wichtige Nahrungssubstanzen zuzuführen (beispielsweise während der Schwangerschaft) für Sportler ect.

Wieviel Pollen und wie konsumieren?

Erwachsene: 1 bis 2 Teelöffel pro Tag Kinder die Hälfte
Pollen eignet sich auch als Beigabe zu Joghurt, Birchermüesli, oder kann in kalter Milch, in kaltes Wasser mit etwas frischen Zitronensaft in der Trinkflasche aufgelöst werden. Oder pur, Pollen müssen dann gut gekaut werden; beim Autofahren, Sportlern, für Kinder zwischen durch ect...

35 g Pollen pro Tag decken den Eiweißbedarf des Menschen. Der Pollen enthält die gleiche Zahl von Aminosäuren, doch schwanken diese mengenmäßig relativ stark.

Auf den Wirkstoffgehalt kommt es an!

Um einige der wichtigsten aufzuzählen auf 100 g Trockenpollen

Gesamt-Mineralstoffgehalt als Asche	2.0 - 2.5%
Kalium	400 mb
Magnesium	100 mg
Spurenelemente	
Zink	
Eisen	

Aminosäuren

Alle für den Erwachsenen essentiellen sind im Pollen enthalten

Gesamtsteringehalt als Beta-Sitosterin	400 mg
Gesamtgehalt an Flavonen als Rutin	600 mg

Vitamine

- Provitamin A (Karotenoide): 5 – 9 µg%
- Vitamin B1 (Thyanin): 9,2 µg%
- Vitamin B2 (Riboflavin)
- Vitamin B3 (Niacin)
- Vitamin B5 (Pantothensäure): 20 – 50 µg
- Vitamin B6 (Pyridoxin): 5 µg%
- Vitamin B12 (Cobalamin)
- Vitamin C (Ascorbinsäure)
- Vitamin D
- Vitamin E
- Vitamin H (Biotin)
- Vitamin K

Folsäure	1 mg
Nicotinamid	10 mg und noch viele mehr