

**BLÜTENPOLLEN**

---

**Was sind Blütenpollen?**

Blütenstaub oder Pollen sind die Eiweissnahrung der Honigbienen. Ernährungs-physiologisch ist speziell sein hoher Gehalt an Polyphenolen und Phytosterolen (hormonähnliche Substanzen) wichtig. Auf Grund der antioxidativen Eigenschaften wird bei regelmässigem Konsum von Pollen eine vorbeugende Wirkung gegen verschiedene Krankheiten vermutet: Krebs, Arteriosklerose, Alzheimer und Katarakt. Bei Prostataentzündungen werden Pollen oder klinisch geprüfte Pollenpräparate, z.B. Cernilton R, verwendet. Die gesundheitsfördernde Wirkung der Pollen ist auch auf die Wirkung auf das Immunsystem zurückzuführen, denn Pollen gelten als Immunoregulator. Durch eine lang dauernde, tief dosierte Zufuhr von aufgeschlossenen Pollen, lässt sich eine Linderung des Heuschnupfens erreichen.

**Warum sind Pollen so gesund?**

Für uns Menschen sind Blütenpollen - das Gold der Bienen - eine wichtige Zusatz- und Ergänzungsnahrung. Nirgends als in 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).

**Wieviel Pollen und wie konsumieren?**

Erwachsene: 1 bis 2 Teelöffel pro Tag

Kinder: die Hälfte

Pollen eignen sich auch als Beigabe zu Joghurt, Birchermüesli, Fruchtsalaten oder kann in kalter Milch aufgelöst werden. Pollen sollen gut gekaut werden.



**BLÜTENPOLLEN**

---

**Auf den Wirkstoffgehalt kommt es an!**

Auf 10 g Trockenpollen

Gesamt-Mineralstoffgehalt als Asche 2.0 – 2.5 %

Kalium 400 mg

Magnesium 100 mg

Spurenelemente

Zink Eisen

Aminosäuren

Alle für den Erwachsenen essentiellen sind in Pollen enthalten

Gesamtsteringehalt als Beta-Sitosterin 400 mg

Gesamtgehalt an Flavonen als Rutin 600 mg

Vitamine

Folsäure 1 mg

Nicotinamid 10 mg

Beta-Carotin (=Provitamin A) 12 mg

**Warum braucht das Bienenvolk diese hochwertige Pollenernährung?**

Der Honig allein, trotz seines hohen Kaloriengehaltes, reicht nicht zur Aufzucht des schnell wachsenden Bienenvolkes. Die Bienen wären ohne diese Pollenernährung gar nicht in der Lage, ihre Leistungen zu erbringen. Kein Wunder, dass sie für ihr Wohlbefinden diese unentbehrliche pflanzliche Nahrung sammeln.

**Blütenpollen unterstützt den Körper bei der Bewältigung von vielerlei gesundheitlichen Problemen**

- Altersbeschwerden
- brüchigen Fingernägeln
- Depressionen
- Durchblutungsfördernd
- Gedächtnis fördernd
- Konzentrationsschwäche
- Haarausfall
- Heuschnupfen
- Nervosität
- Prostataproblemen
- Rekonvaleszenz
- Verdauungsbeschwerden
- Vergesslichkeit durch Durchblutungsstörungen
- Verstopfung

### **Die Wirkung von Bienen-Blütenpollen**

- Zunehmen von Energie, Vitalität und Widerstandskraft
- Muskeln versorgen und aufbauen
- Abnehmen und Gewicht senken
- Körperabwehrkräfte stärken
- Asthma und Allergie-Symptome bekämpfen
- Verbessern der sexuellen Leistungsfähigkeit
- Verdauungsprobleme korrigieren
- Alterungsprozess verlangsamen
- Helfen verschiedenen Krankheiten vorzubeugen

Im Körper erhöht sich durch die Ernährung mit den Pollen meist das Niveau der roten und weißen Blutzellen, während sich das negative Cholesterinniveau im Blut verringert. Gesunde Ernährung mit Bienenpollen leistet einen wertvollen Beitrag zu Gesundheit, Vitalität, Kraft, Energie und Ausdauer innerhalb des menschlichen Körpers.

### **Kann man das Haarwachstum mit Blütenpollen steigern?**

Ein angenehmer Nebeneffekt der Blütenpollen ist neben den vielen gesundheitsfördernden Eigenschaften die Unterstützung eines gesunden Haarwachstums.

Blütenpollen sind das aminosäurenreichste Nahrungsmittel überhaupt. Die enthaltene Aminosäure Cystin ist ein Hauptbestandteil aus dem unsere Haare bestehen. Die Gesundheit von Haaren hängt natürlich auch mit einer Vielzahl von Vitaminen und Mineralstoffen zusammen, die wir täglich zu uns nehmen. Die Blütenpollen gelten als das vollständigste Nahrungsmittel des Planeten, da darin nahezu alle lebensnotwendigen Nähr- und Vitalstoffe enthalten sind.

Beispielsweise Vitamin A, welches mit seinen Antioxidantien für eine gute Verfassung und Widerstandskraft der Kopfhaut sorgt. Für das Haarwachstum werden Calcium und Magnesium benötigt. Vitamin C pflegt Haut und Haare, Vitamin E und Vitamin B3 fördern den Kreislauf innerhalb der Haut, die Vitamine B5, B6 und B12 stärken das Haar und beugen somit Haarschäden vor. Kalium wirkt sich ebenfalls günstig auf die Zirkulation aus.

Wenn man regelmäßig Blütenpollen zu sich nimmt kann man dadurch ein gesundes, ästhetisches und glänzendes Haarwachstum erreichen. In der traditionellen chinesischen Medizin werden den Bienenpollen bereits seit Hunderten von Jahren verwendet, um das Haarwachstum natürlich zu steigern.

### **Und übrigens...**

Einige Quellen berichten darüber hinaus, dass Bienenblütenpollen die sexuellen Funktionen bei Männern und Frauen verbessern und den Fortpflanzungszyklus stabilisieren können. Verschiedene Drüsen und Organe wie die Leber, die für die Entgiftung und die Zellenregeneration zuständig sind, helfen chemische Ungleichheiten des Körpers auszugleichen und den korrekten Stoffwechsel zu fördern (Metabolismus).



**BRUPIX**  
Kleinfeldstrasse 12  
6234 Triengen

info@brupix.ch  
www.brupix.ch

## **BLÜTENPOLLEN**

---

Der Immunschutz wird angekurbelt, so dass der Körper sich noch besser vor verschiedenen Krankheiten schützen kann. Speziell die reichen Antioxidationseigenschaften im Blütenpollen begünstigen diese außergewöhnliche Wirkung. Viele Menschen erleben durch Blütenpollen eine spürbare Energiezunahme im eigenen Körper.