Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 43 (1986)
Heft: 11

Artikel: Blütenpollen : ein Stärkungsmittel besonderer Art
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-553138

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 10.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Nachfolger. Darum tauften seine Jünger nachträglich jene aus dem Volke, die Johannes Tätigkeit zur Besinnung und zur richtigen Herzenseinstellung gebracht hatte, ebenfalls in den Wassern des Jordans, in denen sie die Willigen untertauchten, wodurch sie ihre Hingabe an das neue Bundesverhältnis mit ihrem Gott symbolisch darstellten. Darum tauften die Jünger laut biblischem Bericht in der Nähe, wo Johannes im Jordanflusse taufte, weil es dort reichlich Wasser gab. All das, was dort am Jordan geschah, zeigt auch uns, trotz der langen Zeitspanne, die seither vergangen ist, wie wir die göttlich eingeführten Dinge richtig erkennen und handhaben sollten.

Der Unterschied zwischen der Taufe des Johannes und jener des Christus und seiner Nachfolger wurde von den Aposteln genau beachtet. Die erstere war notwendig, um das jüdische Volk an seine Bundespflichten zu erinnern und den einzelnen vom Weg engherzig nationalen Denkens auf den Weg des Lebens zurückzuführen, sie alleine aber genügte nicht, um mit dem Stempel des neuen Bundes, mit der Gabe des heiligen Geistes, betraut zu werden. Dazu gehörte die willige Hingabe diesem neuen Verhältnis gegenüber. Viele von uns mögen noch nie von diesem Gesichtspunkte aus den Jordan und die dort vollbrachten Taufhandlungen betrachtet haben, denn trotz der Mahnung der Apostel, nichts an dem zu ändern, was damals der Urkirche anvertraut worden war, hat durch das Eindringen heidnischer Sitten, Gebräuche und Lehren doch so manches, was vordem leicht verständlich war, ein unwirkliches, verändertes Gepräge erhalten, so dass vieles zur leeren Form wurde, was doch zuvor so sinnvoll und folgerichtig war. Kein Wunder, dass daher auch der von Petrus bekundete Glaube an die Wiederherstellung aller Dinge verlorengegangen ist, wiewohl die getreue Willensvollstreckung jenes grossen Gesandten des Höchsten, der schliesslich mit einer Taufe getauft wurde, die sein irdisches Leben von ihm forderte, die volle Gewähr gibt, dass für unsere Erde wirklich Zeiten der Erquikkung folgen werden, in denen die Wüste aufblühen wird wie eine Narzisse, in denen der Löwe wieder Stroh fressen wird, wie das Rind und in denen jede Träne hinweggetan werden wird.

An all diese biblischen Verheissungen erinnern wir uns unwillkürlich, wenn wir im malerischen Jordantal an den Ufern des Jordans stehen und sein farbenschönes Bild in uns aufnehmen. Seine Geschichte zieht mit seinen Wassern an uns vorüber und ihre Bedeutung erfüllt uns mit freudvoller Hoffnung.

Blütenpollen – ein Stärkungsmittel besonderer Art

Wenn die ersten Blüten im zeitigen Frühjahr ihre Kelche öffnen, dann beginnt ein geschäftiges Treiben im Bienenstock. Die Arbeitsbienen schwärmen mit lautem Gesumme aus, um Blütenpollen für ihre riesige Kinderstube zu sammeln. Damit werden die Larven aufgezogen, aus denen später die jungen Bienen schlüpfen. Um den Bestand des Stockes nicht zu gefährden, darf der Imker nur zehn Prozent der eingebrachten Pollen «ernten».

Das nährstoffreiche Naturprodukt

Die Pollen sind die absolut beste Urnahrung, ein Kraftspender, ausgestattet mit allen Stoffen, die zum Wachstum notwendig sind. Jedes kleinste Pollenkörnchen enthält ein Konzentrat hochaktiver biologischer Nährstoffe. Für den Aufbau der Zellen unentbehrliches Eiweiss liefern die Pollen in idealer Kombination von mindestens zehn lebenswichtigen Aminosäuren, und für den Zündstoff des Stoffwechsels sorgen Hormone, Fermente, Vitamine, Mineralien und Spurenelemente. Auch der Mensch kann aus dem Reichtum dieser Vitalstoffe einen Nutzen für seine Gesundheit ziehen.

Langes Leben dank Pollen?

Mit dieser Frage beschäftigen sich vor allem

russische Wissenschaftler, denn in der Sowjetunion gibt es bekanntlich viele 100-jährige Leute. Die am stärksten vertretene Gruppe dieser alten Menschen waren Imker. Sie lebten vom Verkauf des reinen Honigs, und für ihren Eigenbedarf behielten sie den Abfall. Nach näheren Untersuchungen stellte sich heraus, dass diese Reste fast nur aus Pollen bestanden, die die Bienen in den Waben eingelagert hatten. In den Studien über die Ernährung spielen Honig und Pollen bei den Hundertjährigen eine grosse Rolle.

Die ideale Sportlernahrung

Sportler haben schon längst den Wert der Pollen erkannt. Als Aufputschmittel kurz vor dem Wettkampf eingenommen, werden die Pollen kaum von Nutzen sein. Nur als Bestandteil der täglichen Nahrung eines Sportlers wird die Wirkung der Pollen erkennbar. Ausdauer und Energie können schon mit täglich drei bis fünf Tabletten nach mindestens zwei bis drei Monaten erheblich verbessert werden. Vergleichbare Studien der Langstreckenläufer zeigten eine merkliche Zunahme an Durchhaltevermögen und Kraft. Davon werden nicht nur Leistungssportler profitieren. Auch der Ausgleichssport wird mehr Freude bereiten, wenn er kraftvoller und mit mehr Ausdauer betrieben wird.

Weiterer Nutzen der Pollen

Es wäre falsch, die Pollen als ein Mittel gegen eine bestimmte Krankheit zu betrachten. Die heilende Wirkung der Pollen besteht darin, dass sie dem Körper notwendige Aufbaustoffe liefern, damit er sich selbst zu heilen und zu stärken vermag, denn die Medizin erkennt in zunehmendem Masse die Bedeutung der körpereigenen Abwehrkräfte. Ob es sich um eine einfache Erkältung handelt oder um eine chronisch verlaufende Stoffwechselerkrankung, immer steht die Immunitäts- und Aufbaufrage im Vordergrund. So kann zum Beispiel mit Blütenpollen eine gewisse Desensibilisierung gegen Heuschnupfen erreicht werden, wenn damit rechtzeitig im Herbst begonnen wird.

Wie können Pollen eingenommen werden?

Die Pollen, also die von den Bienen geformten Pollenhöschen können unter dem Namen «Blütenpollen» in vielen Fachgeschäften bezogen werden.
Ganz neu gibt es auch Blütenpollen in Tablettenform, mit zehn Prozent Honig angereichert. Diese neue Darreichungsform ermöglicht es, die Pollen auf einfache Art überall einzunehmen. So können Sie Ihren Kindern immer einige Tabletten auf den Schulweg mitgeben. Ist es nicht besser, sie lutschen Blütenpollen statt Süssigkeiten?
Sehr wichtig ist es, dass die Tabletten langsam im Munde gelutscht werden wie ein Bonbon, denn die Wirkstoffe werden vor allem durch die Mundschleimhäute aufgenommen.

Die Pollenkur

Die günstigste Zeit für eine Kur sind der Spätherbst und die Wintermonate, weil wir in dieser Jahreszeit zusätzliche Aufbaustoffe benötigen.
Die Kur sollte sich über zwei bis drei Monate erstrecken. Dabei wird dreimal täglich eine Tablette eine halbe Stunde vor dem Essen auf nüchternen Magen eingenommen.
Die vitalisierenden und stärkenden Vorteile der Blütenpollen sind bekannt und wissenschaftlich erwiesen.

Schafmilch

Von einem Milchschafzüchter, der auf einer Höhe von 1400 m im südlichen Puschlav Milchschafe hält, erhalte ich die Bitte, einmal über die Schafmilch und über die Milchschafe zu schreiben.

Da ich in Teufen viele Jahre Milchschafe gehalten habe und somit etwas Erfahrung besitze, schreibe ich gerne ein paar Worte über diese Tiere und vor allem über die Vorzüge der Schafmilch.