

**Zeitschrift:** Kultur und Politik : Zeitschrift für ökologische, soziale und wirtschaftliche Zusammenhänge

**Herausgeber:** Bioforum Schweiz

**Band:** 50 (1995)

**Heft:** 1

**Artikel:** Blütenpollen : die bunten Kraftperlen der Bienen

**Autor:** Elias, Gerhard

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-891981>

#### 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:** 02.01.2026

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

tieren. Ökologischer Landbau muss auch in den Köpfen der neuen Verbraucherschichten mehr sein als nur «ungespritzt».

Überlebensfähig kann eine Landwirtschaft nur dann sein, wenn sie in der Lage ist, den Boden in seiner Fruchtbarkeit zu fördern und zu entwickeln. Um eine nachhaltige Nutzung zu sichern sowie die Auswirkungen von verschiedenen Massnahmen, wie Düngung und Fruchfolge, schneller zu erfahren, stehen mittlerweile geeignete analytische Methoden zur Verfügung. Nicht zuletzt können deren Ergebnisse auch dazu eingesetzt werden, um den skeptischen Verbrauchern das Qualitätsstreben im ökologischen Landbau zu dokumentieren.

#### Literaturhinweise:

Beck Th.: *Einfluss langjährig unterschiedlicher Bewirtschaftungsweisen auf bodenmikrobiologische Eigenschaften*. VDLUFA-Schriftenreihe 28, Kongressband 1988, Teil II, 879-892 (1988)

Beck Th.: *Einsatzmöglichkeiten der substratinduzierten Atmungsmessung bei bodenmikrobiologischen Untersuchungen*. Mitteilgn. Dt. Bodenkundl. Gesellsch. 66, I, 459-462 (1991)

Gröblinghoff F.F., Haider K., Beck Th.: *Einfluss unterschiedlicher Bodenbewirtschaftungssysteme auf biochemische Stoffumsetzungen*. VDLUFA-Schriftenreihe 28, Kongressband 1988, Teil II, 893-908 (1988)

Gröblinghoff F.-F., Haider K., Beck Th.: *Abbau von Pflanzenrückständen und Humusbildung in Böden unterschiedlicher Bewirtschaftung*. Mitteilgn. Dtsch. Bodenkundl. Gesellsch. 59/I, 563-568 (1989) Mäder P.: *Effekt langjähriger biologischer und konventioneller Bewirtschaftung auf das Bodenleben*. In: *Forschung im ökologischen Landbau* (Hrsg. U. Zerger), SÖL-Sonderausgabe Nr. 42, 271-278 (1993)

# GESUNDHEIT

## Blütenpollen – die bunten Kraftperlen der Bienen

Was mit Bienenfleiss gesammelt wurde, gilt als besonders wertvoll. Und das seit Jahrtausenden. Das ist beim Bienenhonig so. Und das ist bei den Blütenpollen nicht anders. Besonders nachdem schwedische und russische Forscher in Blütenpollen intensiv vitalisierende Kräfte entdeckten. Seitdem nutzen immer mehr Menschen diese phantastische Kraft der Natur.

Seit über 30 Millionen Jahren sammelt die Biene neben dem Honig gleichzeitig den Blütenstaub, heute von vielen Blütenpollen genannt. So hat einst der Urmensch nicht nur Honig, sondern sicher auch Pollen gegessen. Überliefert ist uns, dass schon vor Jahrtausenden die Blütenpollen als Heilnahrung angepriesen und auch mit Erfolg angewendet wurden, so geschehen in der Antike. Hier waren Pollen sogar wichtiger Bestandteil vieler Götterspeisen. Und so vollbrachten auch schon die Wikinger ihre beispiellosen körperlichen Leistungen während monatelangen Seefahrten nicht zuletzt dank ihrer Wunderspeise «Ambrosia». In grossen Krügen nahmen sie diese Mischung aus Honigwaben und Blütenstaub auf ihre weiten, abenteuerlichen Reisen mit. Sie schützten sich damit vor Kälte, Kräfteleverfall und Mangelkrankheiten.

### Was ist Pollen?

Als Pollen werden die mikroskopisch kleinen männlichen Keimzellen einer Blüte bezeichnet, die zur Befruchtung des weiblichen Fruchtknotens dienen. Jeder Staubbeutel einer Blüte enthält rund sechs Millionen Pollen. Ein Pollen misst nur ca. 1/50'000 bis 1/200 Millimeter und wiegt etwa ein Hundertmillionstel Gramm. Trotzdem sorgen die Inhaltsstoffe des Pollens bei der Vermehrung für das absolut schnellste Wachstum, welches man in der Natur kennt. Die Bienen fermentieren die eingesammelten Pollen als lebenswichtige Nahrung in Spezialwaben. Zur Aufzucht der Bienenlarven sind Blütenpollen unentbehrlich. Dank

der ungeheuren Lebenskraft, die in diesen winzigen Körnchen steckt, wachsen die Larven in sechs Tagen um das 1500fache. Pollen sind ebenfalls für die Produktion von Gelée Royale in den Futtersaftdrüsen der Ammenbienen unabdingbar.

### Prallgefäßtes Energiepaket

Kaum ein anderes Lebensmittel enthält auch nur annähernd soviel Eiweiß mit allen lebensnotwendigen Aminosäuren wie dieser Naturstoff. Aus 100 g hochwertigen Pollen können soviel essentielle Aminosäuren gewonnen werden wie aus 500 g Rindfleisch oder sieben Eiern. Mit von der Partie sind auch die wertvollen Energiespender Glucose und Fruktose sowie die lebensnotwendige Linolsäure. Daneben besitzen Blütenpollen beachtliche Mengen der Vitamine B, E und Beta-Carotin sowie eine Vielzahl von Mineralstoffen und Spurenelementen wie Calcium, Kalium, Magnesium, Kupfer, Eisen, Mangan, Silicium und Zink. Weitere Extras sind Enzyme, Cholin, aetherische Öle, Lecithin und Flavonoide. Und alles in einer wunderbaren, reichhaltigen Ausgewogenheit. Die Wissenschaft kennt bis heute weit über 100 Bestandteile der Blütenpollen, doch ist man sehr wahrscheinlich von einer kompletten Analyse noch weit entfernt.

### Wie werden Pollen gewonnen?

Beim Blütenbesuch haftet der staubförmige Pollen am Haarkleid der eisigen Biene. Sie bürstet ihn her-

aus und formt ihn noch im Flug zu kleinen Klümpchen, den allseits bekannten Höschen. Damit sie besser haften bleiben, werden sie mit bieneneigenen Sekreten vermischt. Pro Flug kann eine Arbeitsbiene lediglich etwa 15 Milligramm Blütenstaub sammeln. Für ein Kilogramm Pollen sind ca. 70'000 Ausflüge notwendig. Die Jahressammelleistung eines gesunden und starken Bienenvolkes liegt zwischen 30 und 60 Kilogramm. Damit können um die 150'000 neue Bienen erzeugt werden.

In sogenannten Pollenfallen verliert ein kleiner Teil der in den Stock zurückkehrenden Bienen ihre prallen Höschen, ohne dass es dabei im Volk zu Mangelsituationen kommt. Vorsichtig wird jeden Tag der frische Pollen in modernen Anlagen getrocknet und anschliessend gereinigt. Richtig getrockneter Pollen darf sich zwischen den Fingern nicht zerdrücken lassen. Nach der Qualitätskontrolle im Labor wird der aromareiche Blütenpollen sofort in Hermetikgläser verpackt. Der Kauf dieser Naturköstlichkeit ist absolute Vertrauenssache. Besonders die biona-Reformhäuser haben sich hier seit vielen Jahren darauf spezialisiert. Gute Qualitäten stammen von mehr als 20 verschiedenen Blumenarten, die alle ihre eigenen Farbtönungen haben. Je farbiger die Pollenkörner sind, desto besser. Gerade die Vielzahl von Blütenpollen mit den spezifischen Wirkstoffen der verschiedenen Pflanzen garantieren das hohe und gesuchte Wirkstoffspektrum.

## Die Entdeckung

Auf der Suche nach dem Lebenselixier hatte sich der russische Professor Dr. Nicolai Wassilewitsch die Frage gestellt, was wohl manche Menschen sehr viel länger leben lässt als andere. Per

Zufall machte er die interessante Entdeckung, dass unter sehr alten Menschen auffällig viele Imker vertreten waren. Und wie sah ihr Ernährungsplan aus? Viele assen regelmässig und über Jahrzehnte hinaus Blütenpollen. Durch diese ersten Beobachtungen wurden viele Mediziner, Altersforscher und Pharmakologen in aller Welt angeregt, sich mit dem Wert der Blütenpollen für den Menschen zu beschäftigen. Die Ergebnisse fasste Professor Joirisch einmal so zusammen: «Pollen ist ein hochkomplexes Konzentrat vieler kostbarer biologischer Aktivstoffe, er stellt eine der wichtigsten und originellsten Schatzkammern für unsere Ernährung dar.»

## Viele positive Eigenschaften

Mediziner und Naturheilkundler empfehlen Blütenpollen zur Steigerung der körperlichen und geistigen Leistungsfähigkeit und zur Erhöhung der Widerstandskraft. Beliebte Anwendungsbereiche sind auch Prostatabeschwerden, Erkältungskrankheiten und Beschwerden in den Wechseljahren. Die bunten Kraftperlen sind auch für den von Stress und Umweltbelastungen geplagten Menschen ein wirksames Elixier. Fazit: Das allgemeine Wohlbefinden wird gefördert, vorzeitigen Ermüdungserscheinungen wird vorgebeugt, Elan und Lebensfreude werden aktiviert. Deshalb ist es kein Wunder, dass rekonvalescente und ältere Menschen auf Blütenpollen vertrauen. Vor allem wer Besonderes leisten will oder muss, dabei aber wenig Möglichkeiten zur Regeneration hat, sollte sich die einmalige Potenz zunutze machen. Hier sind vor allem Schüler und Berufsleute angesprochen. Blütenpollen sind auch ein ausgezeichnetes inneres Kosmetikum. Neue Versuche in den USA mit Spitzensportlern zeigten sogar, dass deren Leistungen sichtbar gesteigert wurden.

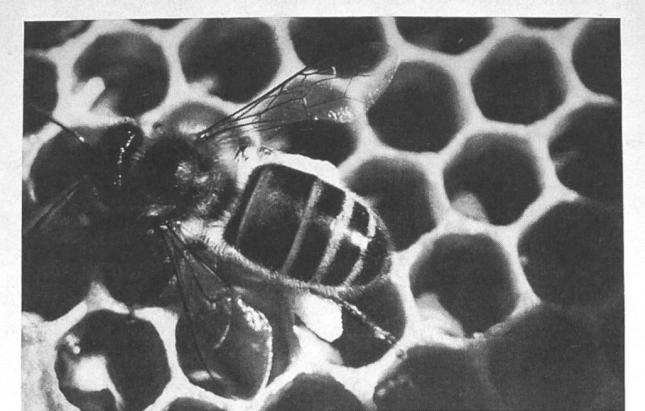


Abb. 7 Biene mit Pollenhöschen  
Mit dem Sporn am mittleren Beinpaar stößt sie den Blütenstaub aus dem Körbchen des hinteren Beinpaars in die Zellen

## Einfache Einnahme

Für die beste Wirksamkeit werden Blütenpollen – so wie sie sind – gut eingespeichert und gekaut. Manche mahlen oder zerquetschen die kleinen Körnchen und geben noch etwas Honig dazu. Beliebt ist auch die Beigabe zu Joghurt, Sauermilch, Bircher müesli, Fruchtsaft oder Fruchtsalat, wobei darauf zu achten ist, dass die Pollenkörner gut zerkaute werden. Die Tagesdosis be-

trägt zwei bis drei Esslöffel, für Jugendliche die Hälfte. Blütenpollen eignen sich sowohl für eine kurmässige als auch eine dauerhafte Einnahme. Damit das feine Blütenaroma und die kostbaren Wirkstoffe optimal erhalten bleiben, ist die Köstlichkeit stets trocken und dunkel aufzubewahren. Wahrlich – dufte Blütenpollen. Einen guten Kurerfolg!

Gerhard Elias

## Dazu sind Blütenpollen hilfreich:

- revitalisierend und stärkend
- leistungssteigernd
- zur Steigerung der Abwehrkräfte
- bei Müdigkeit und Mangel an Konzentrationsfähigkeit
- bei Nervenschwäche
- bei Arteriosklerose
- bei Blutarmut
- bei Potenzstörungen
- bei Appetitlosigkeit
- bei Lebererkrankungen
- bei Prostatabeschwerden
- verbessern die Hirndurchblutung, die Sehkraft sowie das seelische Wohlbefinden
- als Zusatznahrung in der Schwangerschaft
- bei Heuschnupfen und weiteren allergischen Reaktionen