

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 69 (2012)
Heft: 2: Die Mitte des Mannes

Artikel: Pollen : der einen Leid, der anderen Freud
Autor: Chmelik, Katja
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-557610>

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: 23.02.2026

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

Pollen: der einen Leid, der anderen Freud

Für Allergiker bricht mit dem frühen Frühjahr die verdriesslichste Zeit des Jahres an, in der sie zitternd die aktuellen Pollenflugberichte verfolgen. Doch schon vor Jahrtausenden haben die Menschen eine andere Seite der Blütenpollen entdeckt: Ihre höchst positive Wirkung auf den Organismus.

Katja Chmelik



Diese ganze Blütenpracht dient nur als Werbemassnahme, um Insekten zur Bestäubung zu gewinnen.

Blütenstaub oder Pollen, was lateinisch Mehlstaub heisst, ist eine mehlartige Masse, die in den Staubbeuteln der Samenpflanzen gebildet wird und aus einzelnen Pollenkörnern, den Mikrosporen, besteht. Vor Regen geschützt werden sie durch kugelige oder glockige Hüllen, die wie Schirme die Wassertropfen an ihren Außenwänden abgleiten lassen.

Pollenkörner sind von einer widerstandsfähigen Zellwand umgeben. Wenn sie freigesetzt werden, haben sie sich schon zu den männlichen Gametophyten

entwickelt, die die Sexualorgane der Pflanzen ausbilden. Aufgabe der Pollenkörper ist, diese männlichen Sporen gut beschützt zu den weiblichen Empfangsorganen zu geleiten, was schliesslich Bestäubung und Befruchtung garantieren soll.

Pollen eignen sich, dank grosser Robustheit, Langlebigkeit plus ihrer für jede Pflanzenart und -gattung ganz eigenen, charakteristischen Formen ideal zur so genannten Pollenanalyse. Aus ihr kann man Rückschlüsse ziehen auf die jeweilige Geschichte einer

Kulturpflanze sowie die klimatischen Bedingungen, unter denen sie gedeiht.

Natürliches Geben und Nehmen

Pflanzen verfolgen ein bedeutendes Lebensziel: Möglichst viele Nachkommen zu zeugen und somit ihre Art zu erhalten. Jede erreicht dies durch den Bau arteigen gestalteter Organe oder durch klug gewählte Lebensgewohnheiten.

Eine unfassbare Fülle an feinen Blütenstäubchen wird jährlich von Gräsern, Blumen und Bäumen produziert. Oft übernimmt der Wind die weitläufige Verbreitung, in wehender Hoffnung, dass möglichst viele der Pollen die Gelegenheit erhaschen, eine Blüte zu befruchten, was wiederum den Anstoß gäbe zur Bildung einer Frucht, die Samen enthält.

Einer der ersten Frühlingsarbeiter ist der Haselstrauch. Er gehört zu denjenigen Pflanzen, bei denen männliche und weibliche Blüten auf denselben Büschchen zu finden sind. Sitzt beide Geschlechter jedoch auf verschiedenen Büschchen, braucht es aufwändiger Beförderung von einem Strauch auf die Blüten des anderen. Hier leisten Bienen, Hummeln und andere Insekten unzählbaren Arbeitseinsatz.

Spezialisierung und geschickte Werbung

Mit dem Fortschreiten des Jahres fangen immer mehr Pflanzen an zu blühen. Die Nachfrage nach Bestäubung steigt entsprechend, und die Insekten erleben Werbung der schönsten, verlockendsten Art. Von Blüten mit den herrlichsten Farben und Düften, die geradezu einen Wettbewerb um ihre Gunst entfalten, werden sie angelockt.

Und weil Angebot und Nachfrage immer aufeinander abgestimmt sein sollten, haben viele Pflanzen ihre Blütenformen dem Körperbau des zu erwartenden Insektes angepasst. Für jeden Körperbau und jede Rüssellänge gibt es einen passend geformten Kelch mit dem lukullisch süßen Zuckersaft. Die Blütenstäubchen kleben sich dabei den Insekten, während sie naschen, an Beine, Rücken, Kopf und Brust. Die Pollen gelangen als blinde Passagiere per Flugtransport zu weiteren Blüten, wo sie dann bequem landen bzw. wieder abgestreift werden. Schon ist die Bestäubung erledigt, ganz nebenbei und vorteilhaft für alle Beteiligten.

Einzelne Pflanzen sind grosszügig und lassen bei-

spielsweise kleine Käfer sich an den Pollen selbst laben – dafür gibt es dann keinen Nektar. Natürlich sind diese Pollenblumen immer besonders reich bestückt und besitzen meist grosse, staubblattreiche Blüten. Mohn und Rose gehören dazu.

Jede Geschichte hat zwei Seiten!

Einmal in Kontakt gekommen mit einer wässrigen Phase, setzen die Pollenkörper eine Anzahl Eiweiße, Fette und Zucker frei. Auf einige Proteine und Lipide kann eine Überreaktion des Immunsystems erfolgen, die bereits beim nächsten Kontakt als Allergie wahrgenommen wird. In den Städten sollen die Pollenkonzentrationen am Abend jeweils höher sein als am Morgen. Auf dem Land verhält es sich umgekehrt.

Auf der anderen Seite sehen die Menschen seit Jahrtausenden in dem Blütenstaub ein Heilmittel, ja, ein Verjüngungsmittel. Bereits ein sumerischer Arzt pries die Blütenpollen als wunderbare Medizin an. Der griechische Arzt Hippokrates wurde im vierten Jahrhundert konkreter und trat dafür ein, speziell den Seeleuten unter seinen Ratsuchenden durch Blütenpollen Kraft, nicht zuletzt Manneskraft, zukommen zu lassen. Seinen Beobachtungen zufolge gingen die Matrosen fröhlicher an Bord, wenn sie in den Wochen davor schon regelmässig Pollen verzehrt hatten.

A. Vogel-Tipp für Heuschnupfengeplagte

A. Vogel Heuschnupfen-Tabletten sind ein homöopathisches Komplexmittel. Es kann angewendet werden bei Heuschnupfen und bei allergischem Schnupfen, mit Symptomen wie Niesreiz, Reizhusten sowie Brennen und Tränen der Augen. Bitte lesen Sie die

Packungsbeilage und lassen Sie sich in Ihrer Apotheke oder Drogerie beraten.



Ausserdem war Hippokrates bereits aufgefallen, dass nur jene Blütenpollen eine durchschlagende gesundheitliche Wirkung erzielen, die von Bienen eingeholt werden. Denn erst mit ihren Drüsensekreten werden sie zur echten Medizin.

Pollen – auf hoher See beliebt

Aus vielen Seefahrerberichten lässt sich die Wirkung der Pollen erkennen, die gerade auf hoher See so wichtig war. Die Wikinger nahmen als erfahrenes Seefahrervolk pollenhaltige Honigwaben in grossen Mengen mit auf ihre ausgedehnten Entdeckungsfahrten. Teile ihrer Schiffe waren damit regelrecht vollgestopft. In aneinandergeketteten Tongefässen transportierten sie zerkleinerte Bienenwaben mit und verzehrten sie als erprobte Vorbeugungsmedizin gegen Mangelkrankungen. Überlieferungen belegen: Skorbut, die gefürchtete Vitamin C-Mangelkrankheit, war für diese mutigen Entdecker kein Schreckgespenst wie für so viele andere Seefahrer.

Die Wikinger wussten auch längst, dass die Honig-



Hatschi! Für Allergiker hat der üppige Pollenflug unangenehme Konsequenzen.



Die Pollen erlangen erst zusammen mit dem Drüsensekret der Bienen ihre wertvollen Eigenschaften.

waben mit Pollen und Propolis nicht zu heiss werden dürfen. Wenn Blütenpollen über 40 °Celsius erhitzt werden, sind sie wirkungslos.

Im 15. und 16. Jahrhundert, im Zuge der Rückbesinnung auf antikes Wissensgut, nahmen sich einige Autoren des Themas «Pollenessen» eigens für die krankheitsgefährdeten Seeleute an. Erfahrungen hatten ausreichend gezeigt, dass erkrankte Matrosen, die Blütenpollen erhielten, sich rascher erholten, ebenso die, die nach einem rauen Bordtag fix und fertig waren.

Zudem hatte sich herausgestellt, dass Gelenkbeschwerden und -entzündungen durch die Pollen weit besser abheilten. Die Sehkraft konnte gesteigert und erhalten werden, und lästige Darmstörungen verschwanden. Ausserdem, mutmasslich auch aufgrund des verbesserten Wohlbefindens, zeigten sich die Matrosen weniger streitbar.

Der Smutje mischte die Pollen in seinen gekochten Vollkorn- oder Hirsebrei. Die Seeleute konnten die Pollen auch pur schlucken oder auf der Zunge zergehen lassen – Letzteres bewirkt, dass die Vitalstoffe schon von den Mundschleimhäuten aufgenommen

und direkt ins Blut transportiert werden. Äusserst beliebte Einnahmemethode war, die Pollen mit Bier zu verrühren.

Aus Apotheke und Drogerie

Als reines Rohprodukt sollten Pollen gut gekauft werden. Die Pollen-Klümchen werden von den Bienen mit wachshaltigem Nektar überzogen, der Magenempfindlichen zusetzen kann. Heute bieten Apotheken, Drogerien und Reformhäuser Blütenpollen hauptsächlich in Kapselform abgepackt an, selbstverständlich fein gemahlen. Als Zugabe enthalten sie das Bienenprodukt Propolis, um die erfreuliche Wirkung auf den Körper noch zu steigern.

Energiereich

Die Gewinnung der hochgelobten Medizin geht heute noch genauso vorstatten wie früher: Die Bienen tragen die Pollen von diversen Blüten in ihren Stock und ernähren sich und ihre Brut in erster Linie davon. Dank der energiereichen Pollen gedeiht ihr Nachwuchs derart gut, dass eine Larve innerhalb von sechs Tagen ihr Gewicht um das Fünfzehnfache steigert! Der verantwortliche Imker entnimmt dem Stock nie mehr als 15 Prozent der Pollenvorräte, um das Bienenfolk nicht auszuhungern.

Reiche Palette an wertvollen Stoffen

Nicht verwunderlich, dass man die Blütenpollen auch als Lebensbaumpollen oder Melbrosiapollen bezeichnet, enthalten sie doch an die hundert biologische aktive Stoffe! Die folgende Auflistung der wertvollen, wissenschaftlich enträtselten Inhaltstoffe ist daher bescheiden und unvollständig:

Körpereigenes Eiweiss erzeugende Aminosäuren sind reichlich zu finden, zudem drei Arten von mehrfach ungesättigten Fettsäuren. Mineralstoffe, Spurenelemente, vor allem Eisen, Kupfer, Phosphor, Mangan und Kieselerde glänzen in den Pollen zusätzlich.

Vitamine sind nicht zu knapp vertreten: C gegen Infektionskrankheiten, B1 als Nervenvitamin, B2, B3



(Niacin) und B4 für die Haut und die Schleimhäute, Folsäure für eine ungestörte Nährstoffaufnahme aus dem Darm, Vitamin E für eine bessere Funktion von Muskeln, Herz und Atmung sowie einen geregelten Cholesterinspiegel, Carotin, als Vitamin-A-Vorstufe, Vitamin D zur Knochenbildung und den Kalkstoffwechsel und Rutin zur Blutgefäßaktivierung und -verjüngung. Blütenpollen verfügen ferner über Hormone und Flavonoide, die für die Neubildung von Zellfermenten zuständig sind. Nicht vergessen seien jene Wirkstoffe, die als natürliche Antibiotika fungieren, also den Körper vor allen Arten bakterieller Angriffe abschirmen.

Moderne klinische Tests zeigten und bestätigten die positiven Resultate der Polleneinnahme – Kuren bei Blutarmut, bei Konzentrationsstörungen, Prostata-Beschwerden, Nervosität, Erschöpfungszuständen. Sie helfen, nach einer Geburt die Energie wiederzuerlangen oder in den Wechseljahren die Balance. So kommen die gesundheitsfördernden Stäubchen auch gerne als Nahrungsergänzung zum Einsatz. Multifunktionaler Nutzen dieses einzigartigen Geschenks der Natur ist also gewährleistet!

A. Vogel-Tipp

Gelée Royal und Honig

Wer von Bienenprodukten profitieren will, kann dies auch mit A.Vogel Apiforce®: Trinkampullen mit Gelée Royal und Honig in alkoholischer Lösung. Gelée Royal enthält wertvolle Spurenelemente, Aminosäuren und Vitamine.

