

## **Wissenswertes über Pollen**

Im Pollen sind 14 verschiedene Arten von essentiellen Aminosäuren enthalten:

Cystin, Histidin, Trypophan, Methionin, Phenylalanin, Threonin, Argenin, Isoleucin, Leucin, Lysin, Valin und Glutaminsäure etc.

### **Vitamine im Pollen**

- Provitamin A - Wichtig für die Augen, sorgt für gesunde Haut und Schleimhäute
- Vitamin D - Knochenbildung
- Vitamin B12 - Blutbildung
- Vitamin K - Blutgerinnung
- Desweiteren findet man noch Vitamin C und E.

### **Fette**

Pollen besteht etwa zu 20% aus Fetten. Darunter sind drei wichtige ungesättigte Fettsäuren enthalten: Linol- Linolen und Arachidonsäure. Sie haben die Funktion, dass der Organismus die Blutfettwerte regeln kann. (Durch die Reduzierung wird das Risiko für Herzinfarkte und Arterienablagerungen geringer gehalten.)

### **Mineralstoffe**

Blütenpollen enthält: Calcium, Kalium, Magnesium, Eisen, Kupfer, Phosphor, Chlor, Silicium, Mangan, Schwefel.

### **Pollen ist gut für**

- Vitalität
- Muskelaufbau und deren Versorgung
- Stärkung der Abwehrkräfte
- Verdauung
- Prophylaxe verschiedener Krankheiten

### **Wie nehme Ich den Pollen zu mir?**

Täglich einen Teelöffel (ca. 4g) Blütenpollen vor einer Hauptmahlzeit einnehmen (für Kinder reicht ein halber Teelöffel). Er trägt dazu bei, dass Nahrung besser vom Körper verarbeitet wird.

Ich persönlich esse den Pollen am liebsten aufgelöst in Naturjoghurt mit einem Teelöffel Honig - dadurch wird der für den Pollen übliche, leicht bittere Nachgeschmack kaum spürbar. Alternativ kann man den Pollen auch zu Obstsalat, Fruchtsäften oder zusammen mit Honig als Brotaufstrich essen.

Hinweis: Bei bekannter Überempfindlichkeit (Allergie) gegen Blütenpollen sollten diese nicht verzehrt werden.

Es ist zu empfehlen Bio-Pollen aus der Region zu verwenden.