

## Vorwort

Dieses Fibel soll entscheidend mithelfen, den Menschen von heute die einfachsten Wahrheiten der Rückkehr in die schöpferische – biologische vorgesehene und bereitgehaltene Gesundheit zu ermöglichen.

Sie erfahren, wie die Natur den Körper wiederbelebt, Krankheiten besiegt und sogar den Prozess des Alterns aufhält. Sie werden, auch erfahren, wie Einfach „Pollen de Fleurs“ einzusetzen ist, um Geist und Körper rundum zu regenerieren. Diese Fibel zeigt Ihnen, wie Sie **„Pollen de Fleurs“** sinnvoll zu Ihrer Ernährung verwenden können, um Ihr Immunsystem gegenüber den Gefahrstoffen des Chemiezeitalters zu schützen

## Warum „Pollen de Fleurs“

Die grossen gesundheitlichen Schäden sind zum einen die Lebensmittel der heutigen Zeit, die nicht mehr die Grundversorgung unseres Körpers mit lebenswichtigen Nähr- und Vitalstoffen sicherstellen, zum anderen unsere Lebens- und Essgewohnheiten unsere Gesundheit nachhaltig negativ beeinflussen! Gerade unsere Ernährung spielt jedoch bei der Vorbeugung und der Therapie von Krankheiten eine wichtige Rolle! Praktisch jeder leidet heute unter einem individuellen Nährstoffmangel.

- 40 Mio. Bundesbürger leiden an Vitaminmangel
- 90% leiden an Karies, einer Folge zu hohem Zuckerkonsums
- jede 2 Frau, jeder 2 Mann und jedes 3 Kind sind übergewichtig
- 80% aller Frauen leben in ständiger Diät

Unser Immunsystem braucht Schutz, um so mehr, als heute unsere Gesundheit bedroht ist durch Schwermetalle in der Atemluft, Antibiotika und Hormone im Fleisch, Pestizide in Obst und Gemüse, Unkrautvernichtungsmittel im Getreide und zahlreiche Zusätze und Konservierungsmittel in der Nahrung. Durch diese Lücken in der Basisernährung erhöhen sich die Risikofaktoren. Nehmen Sie sich ein Beispiel an den Bienen. Sie verteidigen sich und Ihre Wohnstätte, seit über 45 Millionen Jahren erfolgreich gegen nahezu alle Umweltangriffe und werden auch weiter überleben. Ihr Geheimnis liegt in Ihrer Nahrung!

## Pollenernte durch die Bienen

Die Beine der Bienen sind hervorragend spezialisierte Organe. Die Vorderbeine streifen den Pollen ab, der an den Antennen haftet. Die mittleren Beine säubern die Borsten des Körpers von Pollen und geben ihn weiter an die Hinterbeine. Diese tragen die Apparatur zum Pollensammeln (allerdings nur bei der Arbeitsbiene, bei der Königin und den Drohnen fehlt sie), bestehend aus einer Bürste, einem Kamm und einem Körbchen aus langen gebogenen Borsten, dem so genannten Pollenhöschen, in dem der Pollen bis zum Rücktransport in den Stock eingelagert wird.

Eine Biene, die auf Nektar aus ist, vernachlässigt den Blütenstaub, und umgekehrt interessiert sich eine pollensammelnde Biene nicht für Nektar; ausserdem sammelt sie nur eine Pollenart auf einmal. Unter dem Mikroskop betrachtet, erscheint der Pollen als feiner Puder - unzählige Körnchen in allen Formen und Mustern, je nach Art der Mutterpflanze. Als männliche Keimzellen der Blütenpflanzen enthält dieser feine Staub hochkonzentrierte Nähr- und Heilsubstanzen. Instinktiv nehmen Bienen nur nahrhaften und gesunden Pollen mit und rühren den schlechten oder mangelhaften nicht an. Schon beim Einsammeln verkleben sie den Blütenstaub zu festen Kügelchen, um ihn so für den Flug zum Bienenstock transportfähiger zu machen. Eine Biene kann in ihrem Pollenhöschen gleichzeitig jeweils nur zwei Pollenkügelchen von ungefähr 20 Milligramm transportieren: eine Menge von etwa vier Millionen Pollenkörnern, für die sie durchschnittlich eine Stunde unterwegs ist. Um eine Vorstellung zu bekommen, welche Arbeit damit verbunden ist, muss man sich vor Augen halten, dass die üblicherweise empfohlene Pollendosis drei Teelöffel beträgt - das entspricht etwa 1200 Kügelchen oder 2,5 Milliarden Pollenkörnern: jedes mit der Fähigkeit, neue Samen und Früchte hervorzubringen.

## Pollenernte durch die Imker

Seit etwa 25 Jahren ernten die Imker Pollen ebenso wie Honig, denn mit der jüngsten Entwicklung der Ernährungswissenschaft und der Medizin hat der Handelswert des Pollens erheblich zugenommen. Seine therapeutischen Eigenschaften sind derart verblüffend, dass die Nachfrage immer mehr steigt.

Ein Bienenstock produziert im Jahr zwischen 20 und 40 Kilogramm Pollen. Freilich dürfen die Imker nur maßvoll zugreifen, denn der Pollen ist für die Bienen überlebenswichtig: sie füttern damit die Larven (für die Pollen die einzige Eiweißquelle ist) und ernähren sich selbst davon, um überwintern zu können. Im Frühjahr, zur Zeit der größten Aktivität der Königin, ist der Pollenverbrauch sehr hoch. Deshalb darf der Imker nur 10 Prozent der Pollenernte des Bienenvolks entnehmen, mit anderen Worten: zwischen zwei und vier Kilogramm im Jahr. Dazu benutzt er so genannte Pollenfallen: ein Gitter, das am Einflugloch so aufgestellt wird, dass die Biene bei der Rückkehr in den Stock einen Teil des Pollenhöschens abstreift; die Kügelchen fallen in eine Schublade, über der ebenfalls ein Gitter liegt.

Der so gesammelte Pollen muss nach der Ernte sofort getrocknet werden: frisch ist er zu feucht und hält sich nicht, er schimmelt und beginnt zu gären. Also wird er in dünnen Schichten ausgebreitet und mit heißer Luft etwa zehn Stunden lang getrocknet. Der Vorgang ist abgeschlossen, wenn die Kügelchen nicht mehr aneinanderhaften. (Das ist wichtig: Kaufen Sie nie Pollen, der klumpt; er könnte gesundheitsschädlich sein.)

### **Trocknungsverfahren von „Pollen de Fleurs“**

Die Firma JM – Sarl hat hierfür das neuste und modernste Trocknungsverfahren entwickelt. Die Trocknungs- und Reinigungsanlage selbst ist in einem aseptischen, klimatisierten Raum untergebracht. Sämtliche Kontaktflächen sind aus V2A – bzw. lebensmitteltauglichem Kunststoff gefertigt. Bei Verarbeitung herrscht ein Raumklima mit einer Temperatur von 18-20° C und einer Feuchte von 55 – 65 %.

Der vorgereinigte/gesiebte Pollen gelangt in einem V2A – Tank auf den Ansaugstutzen der Anlage, wird danach durch Vakuum über verschiedene Gegenluftströme, Rampen, Filter und Siebe geführt.

Das Vakuum-Verfahren vermindert die Friktion auf das heute machbare Minimum.

Die Ausreinigung gelingt so bereits zu fast 100% . Es findet kein Kontakt zwischen Mensch und dem Produkt statt!

Der Trocknungsgrad auf 6,5 bis max. 9% wird in den Korngrösstentanks kontrolliert. Sollte der Feuchtigkeitsgehalt zu hoch sein, geht der Tankinhalt noch einmal durch den gesamten Ablauf. Der ausgereinigte und stabilisierte Pollen gelangt automatisch durch V2A-Rohre in die ebenfalls klimatisierte Abpackstation.

Die Abpackung erfolgt in 1000ml Dosen mit 500gr Inhalt bei automatischer Gewichtskontrolle.

Zusätzlich wird eine Fremdüberwachung durch ein deutsches Lebensmittel- Institut für Analytik unser Produkt zertifiziert.

### **Die Zusammensetzung des Pollens**

Die Analyse ergibt hochkonzentrierte Stickstoffquellen, das heißt Aminosäuren und Eiweiße, Mineralstoffe und eine Reihe verschiedener, zum Teil noch nicht isolierter Spurenelemente.

Zunächst sind die Aminosäuren zu nennen, die Bausteine für Eiweiß die häufigsten und wertvollsten Bestandteile dieser Kraftpakete. Zwar sind auch Fleisch, Fisch, Eier, Milchprodukte (auch Bohnen, Nüsse und Samen) eiweissreiche und damit stickstoffhaltige Kraftspender, deren Zusammensetzung je nach Herkunft variiert; die einzelnen Produkte können einen Eiweissgehalt von 7, 30 oder sogar über 50 Prozent aufweisen. Doch enthalten tierische Eiweißquellen gleichzeitig gesättigte Fette, Cholesterin und andere Substanzen, die bei übermäßigem Genuss gesundheitsschädigend wirken. Es ist daher sehr sinnvoll, bei der Ernährung auch auf pflanzliche Eiweißquellen zurückzugreifen. Pollen enthält 30 bis 35 Prozent Protein. Das ist außerordentlich viel, zumal wenn man bedenkt, dass dieses Eiweiß zum größten Teil aus essentiellen Aminosäuren besteht, die der menschliche Organismus nicht selbst herstellen kann.

### **Vitamine im Pollen**

Obwohl die Vitaminzusammensetzung der einzelnen Pollenprodukte schwankt, enthält ein Gramm Pollen im Durchschnitt:

Vitamin B1 (Thiamin)	9,2	Milligramm
Vitamin B2 (Riboflavin)	18,5	Milligramm
Vitamin B6 (Pyridoxin)	5,0	Milligramm
Niazin	200,0	Milligramm
Pantothensäure	30–50	Milligramm

### **Weitere Vitamine:**

Der Gehalt an Vitamin C reicht von 7 bis 15 Milligramm.

Ein Gramm Pollen enthält außerdem ungefähr 10 Milligramm Betakarotin, eine Vorstufe des Vitamin A, deutliche Spuren von Vitamin E (Tokopherol) und ungefähr 3,4 bis 6,8 Milligramm Folsäure. Zucker: Pollen enthält eine Reihe natürlicher Glykoside. Überdies verkleben die Bienen die Körnchen mit ein

wenig Nektar, um ein transportfähiges Kügelchen zu erhalten. Der Zuckeranteil in Pollen schwankt zwischen 10 und 15 Prozent und besteht überwiegend aus Fructose und Glukose.

### **Was sagt die Farbe aus?**

Je nach Herkunft schwankt die Pollenfarbe zwischen cremigem Weiß und Dunkelbraun, doch konnten von den zahlreichen Pigmenten bisher nur wenige isoliert werden. Hochwertigen Pollen erkennt man aber nicht an der Farbe, sondern an seiner Zusammensetzung.

Tierische Proteine im Vergleich zu Pollen

Wenn Sie in den Spiegel sehen, erblicken Sie ein prächtiges »Eiweißpaket«. Alles, was Sie sehen, Muskeln, Haut, Haare, Nägel und Augen, sind eiweißhaltige Gewebe. Selbst Ihre Zähne enthalten eine kleine Menge Eiweiß. Aber auch Gewebe, die Sie nicht sehen können, bestehen aus Eiweiß - Blut und Lymphe, Herz und Lungen, Sehnen und Bänder, Gehirn und Nervenzellen. Auch Hormone, die chemischen Botenstoffe bei vielen Körperfunktionen, und Enzyme, die Katalysatoren chemischer Reaktionen, bestehen aus Proteinen. Proteine sind die einzige natürliche Stickstoffquelle. Alle Nahrungsmittel - Fette, Stärke, Zucker und Proteine - enthalten unterschiedliche Mengen von Kohlenstoff, Wasserstoff und Sauerstoff, aber nur Proteine enthalten Stickstoff: daher ihre besondere Bedeutung als Nahrungsbestandteil.

### **Wie entstehen Proteine?**

Proteine müssen vom jeweiligen Organismus selbst hergestellt werden, da sie nicht wie Sauerstoff oder Stickstoff frei in der Natur vorkommen. In Pflanzen entstehen Proteine aus Aminosäuren mit Hilfe von Sonnenenergie, Stickstoff aus der Luft, Kohlendioxid und Wasser. Diese Proteine gelangen bei der Geschlechtsreife der Pflanze auch in den Pollen. Tierische Nahrungsmittel sind gute Eiweißlieferanten, doch werden ihre Proteine im Vergleich zu den pflanzlichen, zumal zu den Pollenproteinen, weniger gut vom Körper aufgenommen. Außerdem enthalten tierische Produkte mehr Fett. Nur 25 Gramm Pollen täglich würden genügen, um Sie mit den essentiellen Aminosäuren für einen optimalen Gesundheitszustand zu versorgen.

### **Die Kraft von Pollen**

Dr. Varro E. Tyler, Dekan des Fachbereichs Pharmazie an der Purdue-Universität und Autor des Buches „The New Honest Herbal“, schreibt über die lebenspendende Kraft von Pollen:

»Obwohl Pollen de Fleurs bereits seit etlichen Jahren zur Entdeckung von Allergien und ihrer Bekämpfung eingesetzt wird, ist er erst seit kurzem erhältlich.

Der Pollen ist die Mikrospore (die männliche Keimzelle) der Samenpflanzen. Das fertige käufliche Produkt wird häufig als Bienenpollen bezeichnet und verrät damit, dass es eine Mischung der unterschiedlichsten, von Bienen gesammelten Pollenarten ist. Tatsächlich wurde eine spezielle Pollenfalle entwickelt, die den Sammelbienen bei der Rückkehr in den Bienenstock einen Teil der Pollenhöschen abstreift.

Begeisterte Pollenanhänger schwören, Pollen verlangsamt den Alterungsprozess und wirkt vorbeugend oder heilend bei Schlaganfällen, Konditionsschwäche, Anämie, Gewichtsverlust, Entzündungen des Dün- und Dickdarms sowie Verstopfung. Außerdem wird von Pollen behauptet, er übe eine positive Wirkung auf den Allgemeinzustand aus und bewirke damit eine verbesserte Gesundheit und ein ausgeglichenes Seelenleben. Schwedische und japanische Studien deuten darauf hin, dass Pollen ein wertvolles Heilmittel bei chronischer Prostatitis ist. Österreichischen Berichten zufolge mildert Pollen die Symptome der Strahlenbehandlung nach Gebärmutterhalskrebs.«

Dr. James F. Balch aus Greenfield, Indiana, lobt in seinem Buch Pre-prescription for Nutritional Healing die günstigen Auswirkungen von Bienenbrot (Honig, vermischt mit Pollen) auf die Gesundheit:

»Unter Pollen versteht man den feinen, pulverartigen Staub, der von den Staubgefäßen der Blütenpflanzen erzeugt und von Bienen gesammelt wird. Bienenpollen enthält einige Vitamin-B-Gruppen, Vitamin C, Aminosäuren, mehrfach ungesättigte Fettsäuren, Enzyme, Karotine, Kalzium, Kupfer, Eisen, Magnesium, Kalium, Mangan, Natrium und Proteine (10 bis 35 Prozent). Pollen, Propolis und Honig besitzen außerdem antibakterielle Eigenschaften.

Dr. Balch erwähnt außerdem die unterstützende und keimtötende Wirkung von Pollen bei Müdigkeit, Depressionen, Krebs und Darmbeschwerden.

### **Die therapeutischen Eigenschaften von Pollen**

Dr. Alfred Vogel, Autor des Buches Der Naturarzt, untersuchte die dynamische Heilwirkung nicht nur von Honig, sondern auch von Pollen. Er weist darauf hin, dass Pollen bereits lange vor den Menschen existierte, dass erst die Entwicklung der Pflanzenwelt die Existenz von Tieren und später Menschen ermöglichte.

»Pollen sind die zur geschlechtlichen Fortpflanzung erforderlichen männlichen Keimzellen der Blütenpflanzen. Vor dem Auftreten der Insekten wurde Pollen wahrscheinlich mit dem Wind verbreitet, da sonst keine Befruchtung der weiblichen Blüten stattgefunden hätte. Bei der emsigen Suche nach Nektar sammeln Bienen zugleich noch etwas anderes, sie streifen die Staubgefäße der einzelnen Blüten. Pollen bleibt an ihren haarigen Beinen kleben und verbindet sich mit Nektar zu kleinen Kügelchen, so dass die Bienen aussehen, als trügen sie winzige gelbe Höschen. Dieser Pollen ist es, der gesammelt wird. Eine Analyse zeigt, dass Pollen reich an Vitaminen ist und nahezu alle Mineralstoffe und Spurenelemente enthält, die für Mensch und Tier lebenswichtig sind.«

Doch wie entfaltet Pollen seine heilende Kraft?

Müdigkeit und niedriger Blutdruck

Untersuchungen haben gezeigt, dass Pollen anregend auf das gesamte Hormonsystem wirkt. Schon ein Teelöffel Bienenpollen zum Frühstück hilft gegen anhaltende Müdigkeit und Spannungslosigkeit.

Dr. Vogel fährt fort:

Besonders in Verbindung mit Algen (das heisst Rielementang) ist Pollen ein gutes Heilmittel gegen niedrigen Blutdruck. Trinkt man außerdem noch Karottensaft, legen sich bereits nach kurzer Zeit die unangenehmen Kreislaufsymptome wie Schwäche- und Ohnmachtsanfälle. Heilende Wirkung kann die Pollen-Algen-Kombination auch bei Menschen entwickeln, die infolge von zu niedrigem Blutdruck unter einer gestörten Sexualfunktion leiden.

Bluthochdruck, Schilddrüsenüberfunktion, Krankheiten der Verdauungsorgane

Prof. Dr. Chauvin aus Paris empfiehlt: bei Bluthochdruck sollte von Anfang an Pollen de Fleurs eingenommen werden. Er schreibt dazu:

Histin ist an der Bildung von Histamin beteiligt, welches blutdrucksenkende Wirkung hat. Deutsche Wissenschaftler haben bei Pollen eine blutdrucksenkende Wirkung nachgewiesen, ebenso den Gehalt an weitere Aminosäuren und Aminen, wie Alanin,  $\alpha$ -Amino-n-Buttersäure, Asparaginsäure, Cystin, Glutaminsäure, Glycin, Lanthionin, Prolin, Serin, Taurin und Thyrosin.

Ein Reichtum und eine Vielseitigkeit an Aminosäuren, wie er in keiner natürlichen Zusammensetzung so enthalten ist, wie in „Pollen de Fleurs“, welche einen einmaligen Wirkungskomplex darstellen. Dasselbe gilt bei Schilddrüsenüberfunktion und Krankheiten der Verdauungsorgane.

## **Psychische Belastung**

Dr. Vogel bemerkt, dass gerade bei geistig arbeitenden Menschen das Leistungsvermögen durch Pollengaben auf einfache und natürliche

## **Weise gesteigert werden kann**

»Mit der Energie von Pollen lassen sich Müdigkeit und Arbeitsstress besser bewältigen. In unserem geschäftigen Alltag dient Pollen als willkommene Ergänzung zu unserer täglichen Kost, da er widerstandsfähiger gegenüber starken psychischen Belastungen macht. Auch wenn nicht alle Inhaltsstoffe von Pollen bekannt sind, reicht das bisherige Wissen aus, um Pollen als natürliches >Antistressmittel< zu empfehlen.

Pollen de Fleurs enthält viele Vitamine, Mineralien und Spurenelemente und gilt deshalb als beliebter Energiespender. Da er ausserdem ein Naturprodukt ist, sollte Pollen nach Möglichkeit künstlichen oder chemischen Präparaten vorgezogen werden.«

## **Ein erstaunliches Nahrungsmittel**

Januar 1987 in Grossbritannien:

Frauen, die unter Beschwerden der Wechseljahre litten, wurden 30 Tage lang mit einem Präparat aus Pollen, Gelee Royale und Vitamin C behandelt. Ergebnis: Nach dieser Zeit waren die Beschwerden bei 82 Prozent der Frauen verschwunden. Die restlichen 18 Prozent zeigten nur noch schwache Symptome. Bereits nach zehn Behandlungstagen fühlten sich alle Frauen deutlich besser.

August 1987 in der Tschechoslowakei:

Der Zustand von Patienten mit chronischer Niereninsuffizienz besserte sich deutlich nach der Behandlung mit Pollen. Anderen Berichten zufolge haben Pollen, Eisen und andere Nährstoffe eine positive Wirkung auf Vitalität und Allgemeinzustand von Patienten.

## **Linderung bei Arterienverkalkung**

Dr. Kilmer McCully deutete bereits 1969, als er noch an der medizinischen Fakultät in Harvard tätig war, Arterienverkalkung als Folge von Vitamin-B<sub>6</sub>- (Pyridoxin-)Mangel und des Anstiegs der toxischen Substanz Homocystein, eines Abbauprodukts der Aminosäure Cystein. Als Abwehrstoff gegen die lebensbedrohliche Wirkung eines erhöhten Homocysteinspiegels benötigt der Körper Vitamin B<sub>6</sub>, das in einer schnellen enzymatischen Reaktion Homocystein in das ungiftige Cystothionin umwandelt. »Da Methionin eine

essentielle Aminosäure ist, also in der täglichen Nahrung enthalten sein muss, sollte man auf Speisen mit wenig Methionin und viel Vitamin B<sub>6</sub> zurückgreifen.

« Zu den drei Nahrungsmitteln, die das Herz schonen und ein günstiges Verhältnis von Vitamin B<sub>6</sub> zu Methionin aufweisen, zählen:

Bananen	Verhältnis 40:1
Karotten	Verhältnis 15:1
Zwiebeln	Verhältnis 10:1

Zu dieser Zeit wusste Dr. McCully noch nicht, daß das Verhältnis von Vitamin B<sub>6</sub> zu Methionin in Pollen sogar 400:1 beträgt. Dieses Untersuchungsergebnis wurde von anderen Wissenschaftlern bestätigt und weist vielleicht einen Weg, wie der am weitesten verbreiteten Herzerkrankung begegnet werden kann.

### **Ältere Menschen**

Altersschwächen, so schreibt Dr. Leonormand, können Dank „Pollen de Fleurs“ beträchtlich hinausgeschoben werden.

Übrigens hat der Pollen neben seiner Entgiftungsmacht einen ausgezeichneten Nutzungsfaktor (Prof. Chauvin), was gerade für den älteren Menschen sehr von Nutzen ist, denn oft ist er nicht mehr voll in der Lage, die Energie- und Vitalstoffe vollnützlich aufzunehmen, wobei ihm „Pollen de Fleurs“ nun behilflich sind.

### **„Pollen de Fleurs“ sind Gold für die Frau**

So gut wie sich der Pollenverzehr bei Männern auf die Wiedernormalisierung der Prostata auswirkt, so gut gehen sie die Wechseljahrschwierigkeiten und das Absinken der Vitalität der Frau an. Für die Frau ist es auch von Bedeutung, dass der beharrliche Verzehr von „Pollen de Fleurs“ über die Normalisierung der Verdauung zu einem gesunden und ausgeglichenen Schlaf führt. Fettpolster werden beseitigt und auch Zellulitis bekämpft, denn in den Wechseljahren, oder genauer gesagt mit dem Nachlassen der Keimdrüsentätigkeit treten Stoffwechselstörungen ein, die zu Fettpolster und Zellulitis führen, aber der Verzehr von „Pollen de Fleurs“ lässt beides wieder verschwinden, denn diese Normalisierung der Keimdrüsentätigkeit und da die Hormone der Keimdrüsen Stoffwechselwirkung haben, werden Fettpolster wieder abgebaut. Es ist Ihnen jetzt auch klar, wieso sich „in gewissen Jahren“ Fettpolster ansetzen und „Rettungsringe“ entstehen, ohne dass die Nahrungsaufnahme erhöht worden ist. „Pollen de Fleurs“ sind deshalb das anerkannt beste und gesündeste Mittel schlank zu werden. Der Verzehr muss ständig beibehalten werden. Das Aussehen der Frau verbessert sich auffallend durch die Normalfunktion des Organismus, die Hauptwirkung von „Pollen de Fleurs“ Gesundheit ist auch massgebend für Schönheit.

### **Was ist Besonderes an Pollen de Fleurs?**

Jenes erstaunlich reiche, energispendende Nahrungsmittel. Einfach ausgedrückt ist Pollen de Fleurs eine reiche Quelle lebenspendender und -verlängernder Nährstoffe. Einige Beispiele:

**Rutin:** Dieses im Pollen enthaltene Glykosid erhöht den Widerstand der Zellinnenwände gegenüber Krankheitskeimen. Rutin stabilisiert den Stoffwechsel und verbessert damit indirekt die Atmung, den Puls und die seelische Ausgeglichenheit. Es beschleunigt die Blutgerinnung und Wundheilung und wirkt sich allgemein positiv auf das Herz aus, indem es die Herzkontraktion unterstützt und eine regulierende Wirkung auf den Herzrhythmus ausübt. Außerdem kann über die regulierende und beruhigende Wirkung von Rutin auf den Kreislauf und das Nervensystem der Blutdruck gesenkt werden.

**DNS-RNS:** Als Träger des genetischen Codes allen Lebens, überrascht es nicht, dass sie auch in Pollen, also in einer Samenzelle vorkommt.

**Hormone:** Pollen enthält Sterole oder Pflanzenhormone, die häufig eine nachlassende Hormonproduktion ergänzen. Sie stimulieren aber auch die Drüsenfunktion, so dass bis ins hohe Alter die natürlichen, körpereigenen Hormone freigesetzt werden.

**Antibiotische Wirkstoffe:** Diese Polleninhaltsstoffe wirken regulierend auf den Darm, reinigen das Blut und beruhigen den Körper über ihre Wirkung auf Nerven und Muskeln. Gift- und Abfallstoffe werden durch die antibiotische und desinfizierende Wirkung von Pollen neutralisiert.

**Vitamine:** Im Pollen vereinigen sich alle bekannten Vitamine in hochkonzentrierter Form, um zahlreiche Körperfunktionen wie beispielsweise das gesunde Zellwachstum zu unterstützen. Vitamin B<sub>12</sub> Obwohl es normalerweise nicht in pflanzlicher Nahrung vorkommt, enthält Pollen so viel Vitamin B<sub>12</sub>, dass er für

Vegetarier fast zu einem essentiellen Nahrungsmittel wird. Vitamin E: Kräftigt das Herz und stärkt das Immunsystem.

**Linolensäure:** Eine essentielle Fettsäure, die der Körper nicht herstellt, aber für ein gesundes Kreislaufsystem benötigt.

**Glutaminsäure:** Sie gelangt über das Blut ins Gehirn, steigert die Intelligenz und verbessert die Gehirnfunktionen. Möglicherweise nützt sie bei Gedächtnisschwäche.

**Glykoside:** Natürliche Zucker, die sowohl Fructose als auch Glukose enthalten und dem Körper Energie und Spannkraft verleihen.

**Enzyme:** Pollen enthält viele Enzyme wie Phosphatase, Amylase und Diastase, die den Stoffwechsel und die Gärung anregen und die Nahrung in wertvolle Bestandteile zerlegen. Außerdem verbinden Enzyme im Pollen und im Körper einzelne Aminosäuren zu organstärkenden Proteinen oder unterstützen andere revitalisierende Prozesse.

<b>Analyse der gewöhnlich in Pollen enthaltenen Inhaltsstoffe aus Let's LIVE, Januar 1981</b>		
Vitamine	Mineralstoffe	Enzyme, Koenzyme
Provitamin A Vitamin B <sub>1</sub> Vitamin B <sub>2</sub> Niacin	Kalzium Phosphor Kalium Schwefel	Amylase Diastase Saccharose Pectase

<b>Analyse der gewöhnlich in Pollen enthaltenen Inhaltsstoffe aus Let's LIVE, Januar 1981</b>		
B <sub>6</sub> -Gruppe	Natrium	Phosphatase
Panthothensäure	Chlor	Katalase
Biotin	Magnesium	Disphorase
B <sub>12</sub>	Eisen	Kozymase
Folsäure	Mangan	Cyfochrome
Cholin	Kupfer	Laktatdehydrogenase
Inositol	Jod	Sukzinatdehydrogenase
Vitamin C	Zink	24 Oxidoreduktasen
Vitamin D	Silizium	2 1 Transferasen
Vitamin E	Molybdän	33 Hydrolasen

Vitamin K	Bor	1 1 Lyasen
Rutin	Titan	5 Isomerasen
Proteine, Aminosäuren	andere	
Isoleucin Leucin	Nukleinsäuren Flavonoide	Hypoxalithine Nukleine
Lysin Methionin Phenylalanin Threonin	Phenolsäuren Terpene Nukleoside Auxine	Amine Lecithin Xantophylle Krocetin
Tryptophan Valin H Histidin	Fructose Glukose Brassine	Zeaxanthin Lycopene Hexodecanal
Arginin Cystein Tyrosin Alanin Asparginsäure Glutaminsäure	Gibberelline Kinine Vernine Xanthine Pentosane	Alpha-Arninobutylsäure Monoglyceride Diglyceride Triglyceride
Hydroxiprolin Prolin		
Serin		
dazu zahlreiche bisher unbekannte Inhaltsstoffe		

Wen wundert es da noch, dass Bienen solche Energiebündel sind, die praktisch Millionen Kilometer für ein paar Pfund Honig zurücklegen?

Der Grund: Ihre Nahrung besteht aus dem gesammelten Honig und Pollen, der sie noch mehr Nektar sammeln lässt.

### Hilfe für das Immunsystem

Dr. Morton Walker beschreibt in „Sexual Nutrition“, dass Pollen, bei Tieren und Menschen bei zahlreichen körperlichen Gebrechen

1. während der Rekonvaleszenz, liefert und vermehrt Energie
2. beseitigt Verdauungsprobleme (Verstopfung und Durchfall)
3. Hat beruhigende, entspannende und stimmungsverbessernde Wirkung, ganz ohne Nebenwirkungen.
4. Erhöht den Hämoglobingehalt (Sauerstofftransporteur) des Bluts besonders in anämischen Patienten
5. Reinigt den Körper von Abfallstoffen und Giften, die sich infolge von Medikamenten, Stress, schlechten Essgewohnheiten und Umweltgiften in den Gefäßen ansammeln.

6. Reinigt den Körper bei Arterienverkalkung von verstopfenden Giftstoffen.

### **Erleichterung bei Allergien**

Dr. William G. Peterson, klinischer Allergologe in Ada, Oklahoma, behandelte über 22 000 Patienten aus allen amerikanischen Bundesstaaten mit Pollen. Er ist überzeugt, dass Pollen allergische Symptome lindert und schon eine kleine Pollendosis die Immunabwehr gegenüber Umweltgiften erhöht. Als vorbeugende Maßnahme gegen Heuschnupfen empfiehlt Dr. Peterson, einen Monat vor Ausbruch der Symptome mit der Einnahme der Pollen zu beginnen.

Mit Ausbruch der Symptome sollte die Dosis täglich erhöht werden. Bei manchen seiner Patienten verbesserten sich die Symptome so erheblich, dass sie keiner weiteren Behandlung bedurften.

### **Asthma - frei und leicht atmen**

Asthma wird traditionell mit Medikamenten behandelt (aber nicht geheilt); die Krankheit spricht jedoch auch auf eine Pollenbehandlung an. Dr. Ulrich Wahn von der Universitätskinderklinik in Heidelberg untersuchte 70 Kinder mit Heuschnupfen und allergiebedingtem Asthma, die im Winter dreimal wöchentlich und während der Heuschnupfenzeit täglich eine Lösung aus Pollen und Honig einnahmen. Er kam zu dem Ergebnis, dass »die meisten Kinder im Verlauf der Studie weniger Symptome zeigten, was darauf hinweist, dass die Polleninhaltsstoffe auf bisher unbekannte Weise vom Körper aufgenommen wurden«.

### **Arteriosklerose – Kopfschmerzen – Schlafstörungen**

Von Bedeutung ist der Bericht von Prof. Dr. Chauvin, Paris: »Zitieren wir die Arbeiten von Vassilev und Guiorgueva bezüglich des Einflusses des Pollen auf die Hyperlipoidämie (vermehrter Fettgehalt des Blutes) während der Arteriosklerose; die Beobachtungen wurden bei 60 Kranken gemacht; der Pollen bewirkte eine Verringerung des Cholesterins, der freien Fettsäure, der Triglyceriden, der Beta – Lipoproteinen und der Albuminen. Im Gegensatz bewirkte er eine Zunahme der Alpha- und Beta – Globulinen.

Die gleichen Ärzte haben 40 Kranke untersucht, die an Gehirn – Arteriosklerose litten und mit Pollen behandelt wurden; die subjektiven Symptome sind stark verbessert worden, die Kopfschmerzen verschwanden, Schlaf und Gedächtnis normalisierte sich. Das Lipidespektrum wird in den vorigen Fällen beeinflusst. Die Ärzte wenden den Pollen in Fällen von Arteriosklerose in ausgedehnter Weise an. Notieren Sie die hohen Dosen, bis zu 50 gr. pro Tag gehen. Es handelt sich ausschliesslich um »Pollen de Fleurs«.

### **„Pollen de Fleurs“ ordnen das Gesundheitliche Geschehen des Zuckerkranken**

Alin Caillas und Prof. Chauvin berichten über die Wirkung von Pollen auf die Zuckerkrankheit, was sich nun schon viel tausendfach bestätigt hat, denn gerade die Zuckerkrankheit entsteht durch eine vielseitige Fehlfunktion des Organismus, in die der gesamte Organismus eingeschlossen ist, einschliesslich aller Hormondrüsen, allen voran die Keimdrüsen.

Wer die einmalige Wirkstoffvielseitigkeit von Pollen mit den stofflichen Erfordernissen des Zuckerkranken vergleicht, der erkennt sofort dass er hier auch einen allmächtigen Wirkungskomplex gegen die Zuckerkrankheiten vor sich hat, dem man noch andere biologisch – funktionell wirkende Nahrungssubstanzen beifügen kann, wie Weizenkeimkonzentrat welches mithilft, den überhöhten Zuckergehalt des Blutes und die Harnzuckerausscheidung mit Nachdruck herabzusetzen, denn sie wirken insulinsparend und normalisieren den Stoffwechsel des Zuckerkranken, der ja durch Stoffwechsel – Fehlfunktionen erkrankt ist.

Volltaugliche Nahrung ist die beste Diät, an der Spitze volltauglicher Nahrung stehen **„Pollen de Fleurs“** als Vollwert – Diät, als Funktionsnahrung. Es ist von entscheidender Wichtigkeit, dass man ständig bei volltauglich belassener Nahrung und weiterhin unter ständiger ärztlicher Kontrolle bleibt. Diese Erfahrung mit einer »Pollen de Fleurs« Funktionsnahrung für Diabetiker könnte, diese Fibel ganz einnehmen.

### **Sportler und Pollen de Fleurs**

Im klassischen Altertum war Pollen »Ambrosia der Götter« und ein Hauptbestandteil der Nahrung griechischer Athleten, die sich auf die Olympischen Spiele vorbereiteten. Auch heute erhalten die olympischen Teilnehmer Ambrosia, um siegreich zu sein. Die meisten olympischen Sportler wissen inzwischen, dass sich ihre Leistungen mit Hilfe von Pollen steigern lassen. Besonders in Finnland wurde den Sportlern und Sportlerinnen vor den Olympischen Spielen 1976 ein mit Pollen ergänzter Ernährungsplan »verschrieben«; Pollen gehörte mit zum Trainingsprogramm. Dazu der finnische Trainer des Läuferteams, Antti Lananaki, im Sommer 1976 vor der Presse: »Die meisten unserer Sportler nehmen Pollen ein. Unsere Untersuchungen zeigen, dass sich damit die Leistungen deutlich steigern lassen und weit weniger negative Ergebnisse erzielt werden.« Viele finnische Sportler zeigten überraschende sportliche

Leistungen, und es ist nicht von der Hand zu weisen, dass sie ihre Medaillen wohl nicht zuletzt der zusätzlichen Energie aus Pollen verdanken. Ein weiterer Verfechter von Pollen de Fleurs ist Lasse Viren, der finnische Goldmedaillengewinner über fünf- und zehntausend Meter bei den Spielen 1972 und 1976. Auch er führte seine athletische Hochform auf die tägliche Einnahme von Pollen zurück. Zu Trainingszeiten nahm er zwischen sechs und zehn und an Wettkampftagen vier- bis sechsmal täglich ein. Steve Riddick, Goldmedaillengewinner des amerikanischen Staffelteams 1976 in Montreal, sagt über Pollen, dieses »phantastische Zeug« habe ihm geholfen, seine Regenerationsfähigkeit nach einem Wettkampf um 75 Prozent zu steigern. »Außerdem habe ich damit viel mehr Energie. Früher habe ich nur Honig gegessen, aber dieser Bienenpollen ist noch viel besser. Ich nehme täglich drei Teelöffel.« Nach einem Bericht der New Yorker Zeitung Newsday führt auch der Entertainer Dick Gregory seine Leistungen und sportlichen Fähigkeiten allein auf seine gesunde Ernährung mit Weizenkleie, Vitaminen und Pollen zurück. »Die schlagartig einsetzende Wirkung, mit der Pollen Energie verleiht, ist beinahe erschreckend.« Er ißt die nahrhaften Chia-Samen, die im Körper gebundene Reserven freizusetzen vermögen, Kürbiskernöl, Knoblauchpastillen, Ginseng und Sarsaparillawurzeln. Doch vor allem, sagt er, sei es Bienenpollen, der ihm die Kraft gebe, täglich fünfzehn Meilen zu joggen.

Viele Trainer und Sportler schätzen die Eigenschaften von Pollen, dem »Energiepaket in den Körner«. »Die verschiedensten Sportler vom olympischen Langstreckenläufer bis zum Basketballer schlucken alle fünf bis zehn Pollentabletten täglich«, berichtete die New York Times am 6. Februar 1977. Dazu ein Torwart: »Erst nach zehn Tabletten fühle ich mich so richtig energiegeladen.« Dr. Roger Morse, Landwirtschaftsprofessor an der Cornell Universität, schreibt: »Schon seit Jahrhunderten nutzen Menschen Pollen für eine gesunde Ernährung. Es ist eine ausgezeichnete Eiweißquelle.« Dr. Charles W. Turner, Cheftrainer an der Long Island Universität, lernte Pollen 1973 auf einer Europareise kennen. Er bestätigt, daß Pollen die Vitalität und Energie von Sportlern steigern. Außerdem verwendet er Pollenpackungen gegen Gliederschwellungen, wie sie häufig bei Sportlern auftreten. Er löst die Pollen in warmem Wasser auf, tränkt ein Tuch mit dieser Flüssigkeit und legt es auf die betroffene Körperstelle. Dr. Turner: »Dank meiner Packungen sah ich Schwellungen innerhalb von 20 Minuten um einen Zentimeter zurückgehen.« Bei 187 von 189 Knie-, Knöchel- oder sonstigen Schwellungen stellte sich nach der Behandlung mit Pollenpackungen ein merklicher Erfolg ein.

Dennoch meint Dr. Turner, besonders die Ärzteschaft tue sich mit solchen Erkenntnissen schwer. »Unter den Ärzten gibt es viele Karrieremacher, die ihre Zeit nicht mit >Lappalien< vergeuden wollen. Würde unsere Behandlung nur zu 50 Prozent zum Erfolg führen, könnten die Ärzte sie leichter akzeptieren. Wir glauben an Pollen... Unser Ziel ist es, eine Reihe von Medizinern an den Untersuchungen zu beteiligen, aber die Zeit scheint dafür noch nicht reif zu sein.« George Stillman lief mit 37 Jahren in nur sieben Stunden und 40 Minuten 84 Kilometer von der George Washington Brücke in New York bis Middletown Township in New Jersey. Der ehemalige Leistungssportler hielt trotz des schlechten Wetters psychisch und auch körperlich ausgezeichnet durch, indem er sich während des ganzen Laufs von zwei begleitenden Helfern ausschließlich Pollen geben ließ. Ursprünglich sollte dieser Marathon bereits am 26. Dezember 1976 stattfinden, als Beitrag zur Zweihundertjahrfeier der amerikanischen Unabhängigkeitserklärung und als Aufruf zu mehr körperlicher Aktivität und Fitness, wurde aber aufgrund eines heftigen Schnee- und Eissturms auf den 16. Januar 1977 verlegt. Auch an diesem Tag fiel Schnee, und die Temperaturen lagen unter dem Gefrierpunkt... keine guten Bedingungen für einen Läufer, der mit 37 Jahren bereits den Höhepunkt jugendlicher Leistungsfähigkeit überschritten hatte. Dennoch begann George Stillman seinen Lauf über vereiste und glatte Straßen, zunächst in schnellem Gehschritt und allmählich in einen leichten Trab wechselnd. »Die Temperatur fiel noch weiter. Die Muskeln in meinen Oberschenkeln und im Rücken verkrampften leicht, und außerdem machte mir meine linke Hüfte zu schaffen. Bald durchzog die Kälte meine Arme, Beine und Schultern. Meine ganze linke Seite war wie gelähmt.« Doch Stillman lief weiter und sagte später, daß nur die Pollengaben ihm die Kraft gegeben hätten, diesen 84-Kilometer-Marathon bei ungünstigsten Wetterbedingungen durchzuhalten. Ein neuer Trainer des Läuferteams an der Rutgers Universität, Les Wallach, verabreichte seinen Sportlern ebenfalls Pollen. Die Läufer gewannen bei den folgenden Meisterschaften zum ersten Mal den Geländelauf und wiederholten ihren Erfolg mit dem Sieg bei den Meisterschaften im Geländelauf in New York im November 1976. Nach 48 Jahren ohne einen einzigen Sieg gewannen seine Sportler plötzlich eine Meisterschaft nach der anderen. Ihre plötzliche Glückssträhne wurde von Trainer Wallach in den New Brunswick Home News (8. November 1976) auf das vorbereitende gute Training und die Pollengaben zurückgeführt; dazu sagte er unter anderem folgendes: »Niemand spricht jemals über die meiner Meinung nach großen Vorzüge von Pollen. Ich selbst nehme Pollen ein und fühle mich großartig. Ich leide seither nicht mehr unter Erkältungen, bin leistungsfähiger und schlafe wesentlich besser. Ich habe nach den Olympischen Spielen 1972 von anderen über die Vorteile von Pollen erfahren und daraufhin meinen Läufern die Verwendung von Pollen als Nahrungsergänzung empfohlen, damit sie der doppelten Belastung durch Studium und Sport mit einer noch besseren Ernährung eher standhalten konnten.« Pollen ist besonders reich an Pantothensäure, einem Stoff, der zur Vitamin-B-Gruppe zählt und eine wesentliche Rolle im Stoffwechsel spielt, da er die Bildung von Antikörpern unterstützt und das Nerven-

system anregt. Dieses Vitamin stärkt die Widerstandskraft des Körpers gegen Stress und übt einen natürlichen und gesunden Einfluss auf die Hormonproduktion der Nebennierenrinde aus. Ein ausgewogenes Hormonsystem mit der notwendigen Menge an Pantothenäure (wie zum Beispiel aus dem Pollen) verwandelt den Körper tatsächlich in ein vitales »Energiezentrum«. Vielleicht können unter anderem auch deshalb Sportler jeder Altersgruppe von durchschnittlichen Leistungen zu Spitzenleistungen angeregt werden.

### **Ein Trainer spricht für Pollen de Fleurs**

Tom McNab, Trainer der englischen Leichtathletik-Nationalmannschaft, war neben dem Training auch für eine den sportlichen Anforderungen angemessene Ernährungsweise der Athleten verantwortlich und sagte: »Ich teste häufig besonders für Sportler empfohlene konditions- und kraftfördernde Nahrungsergänzungen. Um deren Wirksamkeit zu prüfen, bitte ich eine Reihe von trainierenden Sportlern, das jeweilige Produkt entsprechend der Herstelleranweisung einzunehmen. Währenddessen messe ich sorgfältig ihre Leistungen und kann danach abschätzen, ob diese Produkte tatsächlich eine Leistungssteigerung bewirken... Einmal wurde ich gebeten, die Wirkung eines Pollenprodukts zu testen. Zunächst war ich etwas skeptisch. Dennoch fanden sich fünf meiner Sportler bereit, sich an dem Test zu beteiligen, und nahmen ein bis dreimal Pollen täglich ein. Nach zwölf Monaten hatten sich ihre Leistungen deutlich gesteigert.«

### **Die Ergebnisse im Einzelnen**

Die Bestzeit einer 28jährigen Hürdenläuferin betrug vor der Einnahme von Pollen 13,3 Sekunden auf 100 Meter. Nach den Pollengaben trainierte sie intensiver, konnte ihre Laufzeit auf 12,9 Sekunden steigern und gewann bei den Commonwealth-Meisterschaften eine Goldmedaille. - Ein 18jähriger Zehnkämpfer nahm während seiner Pollenkur sechs Kilogramm Gewicht zu und konnte nach vier Wochen sein Krafttraining wesentlich ausbauen. - Die Bestzeit einer 24 jährigen Hürdenläuferin betrug 14,1 Sekunden. Bald nach dem Beginn des Pollentests steigerte sie sich auf 13,6 Sekunden und konnte sich damit für einen guten Platz im englischen Team qualifizieren. Ihre Ausdauer beim Training hatte deutlich zugenommen. - Die Bestleistung eines 23jährigen Speerwerfers betrug 64 Meter. Mit der Einnahme der Pollen steigerte er sich auf 72 Meter. Er brachte eine verbesserte Trainingsleistung, außerdem wurde eine Zunahme des Gewichts und der Muskelmasse festgestellt. - Die Bestzeit eines 24jährigen Hürdenläufers betrug vor der Einnahme der Pollen 51,8 Sekunden. Danach steigerte er sich auf 50,7 Sekunden und qualifizierte sich für die Commonwealth-Meisterschaften. Pollen ist seitdem ein wesentlicher Bestandteil seiner Ernährung. Trainer McNab kommt zu folgendem Schluss:

»Am wertvollsten sind Pollen, weil sich ihre Wirkung auf die Leistung nicht direkt, sondern indirekt über eine gesteigerte Ausdauer im Training bemerkbar macht. Verlängerte Trainingszeiten erlauben es, härter zu arbeiten, mehr Muskeln zu entwickeln und technische Feinheiten zu vervollkommen. Die Wirkung von Pollen macht sich besonders bei untergewichtigen Sportlern bemerkbar. Von den genannten Sportlern bemerkten sowohl der Speerwerfer als auch der Zehnkämpfer einen sofortigen Gewichtsanstieg (innerhalb von zwei Wochen), der überwiegend auf die Zunahme der Muskelmasse zurückzuführen war. Alle Verbesserungen auf einen einzigen Faktor zurückzuführen wäre sicher voreilig. Dennoch glaube ich, dass die Verabreichung von Pollen in den beschriebenen Fällen und besonders im Fall des 24jährigen Hürdenläufers eine deutliche, fast dramatische Wirkung hatte. Eine angenehme Randerscheinung war außerdem, dass die Sportler viel seltener unter Erkältungen litten. Ein beschwerdefreier Trainingsablauf beeinflusst natürlich auch die Leistung. Ich bin deshalb der Ansicht, dass Pollen zu den wirkungsvollsten Vitalzusatzstoffen zählt, die unseren Sportlern derzeit angeboten werden.«

### **Die Pollenmahlzeit**

- Streuen Sie Pollen über das Frühstücksmüsli.
- Verquirlen Sie Pollen mit frischen Fruchtsäften.
- Verwenden Sie Pollen in Form von Brotaufstrich auf Vollkornbrot.
- Rühren Sie Pollen in Apfelmus, Salatsossen oder Quark.

Pollen enthält ein vollständiges Angebot an natürlichen Inhaltsstoffen, so dass man sich nahezu ausschließlich von Pollen ernähren könnte. Er ist das »Brot der Bienen« und die Hauptnahrungsquelle für den Bienenstock. Blütenpollen enthält 25 Prozent pflanzliche Proteine, zahlreiche Vitamine und Mineralstoffe sowie Enzyme, Koenzyme, Kohlenhydrate und essentielle Fettsäuren; ausserdem wenig Fett und Kalorien. Die Natur hat für eine »ausgewogene Mischung« aller Inhaltsstoffe gesorgt. Pollen de Fleurs wird vom Körper schnell aufgenommen und verarbeitet.

### **Wie nützlich ist Pollen de Fleurs?**

Der Medizinautor G.J. Binder beschreibt Pollen in seinem Werk „About Pollen“, als das nahezu vollkommene Nahrungsmittel: »Von allen Bienenprodukten zeichnet sich Pollen durch die größte Heil- und Aufbauwirkung aus. Am erfreulichsten ist aber, dass Pollen auch bei langandauernder Einnahme nicht die geringsten schädlichen Nebenwirkungen zeigt.«

### **Vollwertige Nahrungsquelle**

Nach Meinung dieses Autors ist Pollen im wahrsten Sinne des Wortes ein Vollwertprodukt. Nur schwer lässt sich ein anderes pflanzliches oder tierisches Produkt finden, das so viele Vitalstoffe enthält wie Pollen. Er verleiht nicht nur Kraft und neue Energie bei Müdigkeit, sondern wirkt auch als Stimulans.

»Eine **Pollenkur** eignet sich auch für Menschen, die vorübergehend die Lust am Leben verloren haben. Französische Ärzte bemerkten, dass eine einwöchige Pollengabe bei fast allen Patienten, die unter Appetitlosigkeit litten, den normalen Appetit wiederherstellen konnte. Diese Eigenschaft bewirkt auch eine Gewichtszunahme bei Personen mit Untergewicht und erstaunlicherweise half Pollen aber auch Personen, die Übergewicht mit sich herumschleppten.

Bei allen erdenklichen Leiden wirkt Pollen auf wundersame Weise regulierend und ausgleichend auf den Körper. Er regt die Verdauung und etliche andere Körperfunktionen an und wehrt gefährliche Darmbakterien mit Hilfe seiner antibiotischen Inhaltsstoffe ab. Die von den französischen Ärzten festgestellten Vorteile einer Pollenbehandlung liegen nicht nur in der wiederhergestellten Gesundheit ihrer Patienten, sondern auch in deren optimistischerer Lebenseinstellung, die eng mit dem körperlichen Wohlbefinden verknüpft ist. Pollen verleiht mehr Lebensfreude, Vitalität und bietet einen erhöhten Schutz vor Infektionen.«

### **Gängige und aussergewöhnliche Heilmittel**

Im Verlauf der Geschichte wurden Honig und Pollen schon immer zu Heilzwecken verwendet.

#### **Hier finden Sie einige in der Vergangenheit und heute angewendete Mittel aus der Volksheilkunde.**

#### **Entgiftung**

Nehmen Sie zur inneren Reinigung und Entgiftung täglich mehrere Esslöffel Honig und Pollen ein. Beide enthalten neben anderen Nährstoffen viel hygroskopisches Kalium. Dieses Mineral entzieht dem Körper Wasser und hilft so, die darin gelösten Krankheitskeime und toxischen Molekülradikale aus dem Körper zu schwemmen.

#### **Wunden, Verbrennungen, Geschwüre**

Die alten Ägypter bestrichen frische Wunden mit Honig, um die Heilung zu beschleunigen. Im Orient wurde eine Salbe aus Honig und Pollen zur Behandlung von Hautausschlägen verwendet. Die Ärzte des Altertums legten Honig-Pollen-Umschläge auf offene Geschwüre, Verbrennungen, Furunkel und auf andere Hauterkrankungen.

#### **Volksmedizin mit Honig und Pollen**

Die Indianer Südamerikas legten bei den verschiedensten Hauterkrankungen Honig-Pollen-Kompressen an. Slawische Bauern in Osteuropa mischten Honig, Pollen und Mehl zu einer Natursalbe gegen Brandwunden. Norwegische Forscher streuten Pollen auf Verbrennungen und Wunden, damit sie schneller heilten. Noch heute verrühren Skandinavier Honig, Pollen und Lebertran zu einer Salbe gegen Hautkrankheiten.

#### **Heilmittel für die Atemwege**

In vielen Gegenden Europas werden Honig und Pollen für die Behandlung von Atemwegserkrankungen verwendet. Zur Milderung von schmerzenden Schluckbeschwerden werden sie langsam gelöffelt. Die Honig-Pollen-Mischung soll auch bei Erkrankungen der Bronchien und bei allergischem Asthma helfen; sie wird auch häufig in Form einer Packung um den Hals gelegt. Als Ohrentropfen lindert die leicht erwärmte Honig-Pollen-Mischung Ohrensausen, Ohrenschmerzen und Ohrenentzündungen.

#### **Balsam für den Hals**

Honig + Pollen + warme Milch = Balsam für den Hals.

Viele Redner und Entertainer pflegen ihre strapazierten Stimmbänder mit diesem Getränk. Trinken Sie langsam, und Sie werden sich über den angenehmen Klang Ihrer Stimme wundern.

### **Erleichterung für die Atemwege**

Volksmediziner empfehlen, einen Esslöffel Honig mit einem Teelöffel Pollen und etwas Zitronensaft zu verrühren und mit heissem Wasser aufzugießen, kräftig umzurühren und warm zu trinken. Dieses Getränk mildert Atembeschwerden, Halsschmerzen und andere Atemwegserkrankungen.

### **Natürliches Schlafmittel**

Die ersten nordamerikanischen Siedler bereiteten sich aus folgenden Zutaten einen Schlaftrunk: vier Teelöffel Honig, zwei Teelöffel Pollen, drei Teelöffel Apfelessig in einer Tasse heißem Wasser. Langsam und warm getrunken, ist dieser Aufguß ein köstliches Gute-Nacht-Getränk.

### **Fernöstliches Jugendelixier**

Zwei Teelöffel Pollen, ein halber Teelöffel gemahlener Ginseng und ein viertel Teelöffel gemahlene Orangenschalen werden unter zwei Teelöffel Honig gerührt. Die Mischung entfaltet nach Meinung fernöstlicher Heilkundiger eine verjüngende und vitalisierend Wirkung.

### **Verbesserte Verdauung**

Verdauungsbeschwerden? Die natürliche Erlösung kommt aus dem Bienenstock. Mit Pollen verrührter Honig, entweder als Getränk oder als Aufstrich auf Vollkornbrot, stabilisiert den Stoffwechsel und sorgt sowohl bei Verstopfung als auch bei Durchfall für gesunde Regelmäßigkeit.

Pollen beseitigt auf natürliche Weise Verdauungsprobleme und verleiht den inneren Organen jugendliche Funktionsfähigkeit. Da Pollen Invertzucker enthält, gärt er nicht im Darm, sondern wird schnell in die Blutbahn aufgenommen. Auf diese Weise verhindert er das Eindringen von Keimen und wirkt auch schmerzlindernd auf ein gereiztes oder entzündetes Verdauungssystem. Aufgrund seines Fettsäuregehalts regt Pollen die Darmtätigkeit an und sorgt für eine regelmässige und schmerzfreie Entleerung, die jedes Abführmittel überflüssig werden lässt. Bienenpollen setzt sich sehr schnell in Muskelenergie um und fördert so indirekt die Regeneration des Verdauungssystems. Die Darmmuskeln werden derart angeregt, dass sie viermal soviel energiereiches Glykogen verbrauchen wie im Ruhezustand und dadurch das ganze Verdauungssystem beleben.

Wird Pollen allein, ohne andere Nahrung eingenommen, kann er ungehindert auf den Stoffwechsel wirken und die möglichen Ursachen für Fettleibigkeit korrigieren: Zucker und Fett sind kohlenstoffhaltige Energielieferanten; sobald sie sich mit Sauerstoff verbinden, produzieren sie Energie. Zucker enthält mehr Kohlenstoff, oxidiert leichter und kann daher sehr schnell Energie liefern. Fette enthalten weniger Sauerstoff als Zucker und werden deshalb langsamer verarbeitet; sie liefern die sogenannte Reserveenergie. Da Fette zur Verbrennung mehr Sauerstoff benötigen, können sie als Energievorrat deponiert werden. Invertzucker aus Pollen werden im Darm sofort »verbrannt«. Dieser Vorgang setzt weitere Sauerstoffatome frei, die in einer Art Kettenreaktion auch die Fette »entflammen«. Dadurch wird der gesamte Zuckerstoffwechsel angeregt, es werden vermehrt Kalorien verbrannt und Fette abgebaut (Gewichtsverlust). Bienenpollen ist es, der diese Reaktion auslöst; er ist deshalb das natürlichste Mittel zur Anregung des Stoffwechsels, zur Gewichtskontrolle und auch zur Gewichtsreduzierung.

Wer auf die regulierende Wirkung von Milchsäure vertraut, sollte Pollen als Ergänzungsnahrung bei Verdauungsstörungen einnehmen. Dr. Paavo Airola schreibt dazu in Health Secrets from Europe: »Es wird angenommen, dass Bulgaren, Rumänen, Russen und andere Osteuropäer, die für ihr beneidenswert hohes Alter bekannt sind, ihre Gesundheit und jugendliche Frische überwiegend der Milchsäure verdanken. Ihre Ernährung enthält viele gesäuerte Lebensmittel wie Sauermilch, Joghurt, dunkles Sauerteigbrot, Sauerkraut und ähnliches. Milchsäure wirkt vorzüglich gegen Fäulnisbildung im Darm und hält das Verdauungssystem gesund. Die Einnahme von Pollen zeigt dieselbe fäulnishemmende Wirkung wie gesäuerte Nahrungsmittel und trägt so ebenfalls wesentlich zu einem gesunden Verdauungssystem und einer guten Nährstoffaufnahme bei - beides sind Voraussetzungen für ein langes und gesundes Leben.«

Eine spektakuläre Geschichte über den hohen Wert von Pollen für den Stoffwechsel berichtet der Oberstleutnant der US-Luftwaffe Thomas J. Trethaway in The Golden Pollen. Er war Fallschirmjäger im Zweiten Weltkrieg und flüchtete aus einem japanischen Straflager in Burma; Einheimische halfen ihm dabei. Sie waren sehr daran interessiert, rasch voranzukommen, und trugen daher keine Lebensmittelvorräte mit sich. Doch immer wenn sie einen Fluß überquerten, schöpften sie von der Wasseroberfläche den darauf treibenden Pollen ab, gaben einen Teil Trethaway und aßen selbst den Rest. Während der ganzen beschwerlichen Dschungeldurchquerung ernährte sich die Flüchtlingsgruppe ausschließlich von Pollen! Dieses Nahrungsmittel genügte den jungen, gesunden und vitalen Teilnehmern vollkommen, und Trethaway legte mit dieser Pollendiät sogar wieder Gewicht zu, das er während der Gefangenschaft verloren hatte. Manchmal wurde der reine Pollen auch mit etwas Honig vermischt und zu kleinen Kuchen geformt. Trethaways Begleiter waren alle groß, schlank und hatte sehr gute Zähne. Er

berichtet, daß sowohl Kinder wie Erwachsene trotz der einseitigen Pollenernährung äußerst gesund schienen. Auch er selbst fühlte sich bei dieser ausschließlichen Kost gesund. Als seine Füße eine Art Gangrän entwickelten, verbanden die Einheimischen sie mit Umschlägen aus Honig und Pollen, so daß eine schnelle Heilung eintrat. Als Trethaway schließlich Kalkutta erreichte, erklärte ihm ein britischer Arzt, er habe die Rettung seiner Füße - und seines Lebens - nur dieser »Medizin« aus Honig und Pollen zu verdanken. In einem Bericht an seine Vorgesetzten bezeichnete Trethaway Pollen als vollwertiges oder Allzwecknahrungsmittel, tatsächlich eine perfekte Überlebensnahrung: man könne davon leben, bei völlig intaktem Stoffwechsel, auch ohne irgendeine andere Nahrung.

### **Verbesserte Muskelspannung**

Zucker liefert den Abermillionen Muskelzellen die nötige Energie. Sobald die Muskeln aktiv arbeiten, verbrauchen sie etwa viermal soviel Glykogen wie im Ruhezustand. Der im Pollen enthaltene Zucker (natürliche Kohlenhydrate) wird jedoch nach neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen sehr schnell vom Körper aufgenommen und im Blut in Glykogen verwandelt. Dieser Nährstoff versorgt Muskelzellen und Gewebe und verleiht dem Menschen Energie und Kraft.

Anregung der Nieren-Blasen-Funktion

Pollen in einem Esslöffel Honig oder in Frucht- und Gemüsesaft wirkt harntreibend. Bei Nierenentzündungen (Pyelitis) sorgt Honig für häufiges Wasserlassen und fördert auf diese Weise die Entgiftung von Nieren und Blase.

### **Halsentzündungen**

Viele Redner und Sänger bekämpfen Heiserkeit mit Honig und Pollen. Ein beliebtes Mittel besteht aus zwei Teilen Honig, einem Teil Pollen und einem Teil konzentrierter Benzointinktur (in der Apotheke erhältlich). Schon ein Teelöffel »schmiert« die Kehle und beseitigt »den Frosch im Hals«.

### **Wohltuendes Gurgelmittel**

Die Volksmedizin empfiehlt eine Gurgellösung aus einem Esslöffel Honig, 40 Gramm Pollen, 30 Gramm pulverisierten Hibiskusblüten und einem Liter Wasser. Verrühren Sie die Mischung, bis die Bestandteile sich im Wasser gelöst haben, und gurgeln Sie mehrmals täglich damit. Die Lösung hilft gegen rauhes, schmerzhaftes Kratzen im Hals.

Seit Urzeiten sucht die Menschheit nach dem »Jungbrunnen«, nach einer Substanz, die jugendliches Aussehen und die Lebenskraft der Jugend erhält. Fast immer führte die Suche zum Bienenstock und den Erzeugnissen der Bienen, die es schon lange vor den Menschen gab. Vielleicht beziehen auch Bienen ihre erstaunlichen Kräfte aus dem Honig und mehr noch aus Pollen.

Ihr persönliches Pollen de Fleurs Programm

Pollen stammt von den verschiedensten Blüten. Aber jeder Pollen enthält gesundheitsfördernde Energie und Heilkräfte. Für eine bessere Aufnahme und Verwertung sollten Sie Pollen vor den Mahlzeiten einnehmen. Richten Sie sich nach den Mengenempfehlungen auf der Verpackung. Nehmen Sie Ihre Pollendosis jedoch stets zur selben Tageszeit und vor derselben Mahlzeit ein - und halten Sie sich konsequent daran! Folgen Sie den Dosierungsempfehlungen, sofern Sie nicht persönliche Gründe haben, Ihre Dosis zu erhöhen oder zu reduzieren - vielleicht haben Sie ja das Gefühl, den verstärkten Schutz einer erhöhten Dosis zu benötigen, um Ihre Immunabwehr vor einer drohenden Krankheit zu stärken. Sobald Sie wieder gesund sind, kann die Pollentherapie mit einer geringeren Dosis fortgesetzt werden. Richten Sie sich nach Ihrem Gefühl, aber lesen Sie unbedingt die Gebrauchsanleitung.

Pollen kann »für sich« oder mit anderen Nahrungsmitteln eingenommen werden.

### **Nachfolgend einige Empfehlungen:**

- Roh als Pollenkügelchen. Gut kauen und mit einem Getränk nachspülen.
- Streuen Sie „Pollen de Fleurs“ über das Frühstücksmüsli, Joghurt, Obstsalat, Fruchtkaltschalen oder Grütze.
- Verquirlen Sie „Pollen de Fleurs“ mit frischen Fruchtsäften, Tee oder Milchshakes.
- Mit Honig oder Marmelade vermischt als Brotaufstrich.
- „Pollen de Fleurs“ sollte nicht gekocht werden, da Kochen einen Großteil seiner wertvollen Inhaltsstoffe zerstört. Die Kügelchen können jedoch über erwärmte Speisen gestreut werden.
- Doch das Wichtigste noch einmal: Pollen sollte regelmäßig, das heißt täglich zur selben Zeit eingenommen werden.

Jünger aussehen durch Pollen de Fleurs

Pollen lässt Ihre Haut jünger, gesünder, glatter und weniger faltenreich wirken. Diese Entdeckung machte der schwedische Hautarzt und »Pollenpionier« Dr. Lars-Erik Essen aus Hälsingborg. Da viele

seiner Patienten unter Hautproblemen litten, entwickelte er eine Heilsalbe aus Pollen. Schon bald zeigte sich, dass diese Salbe »wie nebenbei« die Haut straffte und kleine

### **Fältchen beseitigte. Dazu Dr. Essen:**

»Pollen scheint den Alterungsprozess der Haut aufzuhalten und die Erneuerung des Hautgewebes anzuregen. Gleichzeitig bietet er Schutz vor Dehydrierung. Der Teint wird frischer, glatter und gesünder. Weniger Falten und die Rückbildung von Akne sind der reinigenden Wirkung von Pollen zu verdanken. Französische Untersuchungen belegen, dass die in Pollen enthaltenen Stoffe den Alterungsprozess der Haut, das heißt Falten- und Fleckenbildung aufhalten.«

### **Die glättende Wirkung von Pollen**

Neben der Heilwirkung bei jugendlicher Akne betont Dr. Essen deshalb besonders die verjüngende Wirkung von Pollen auf die

### **Haut älterer Menschen:**

»Pollen wird über die Haut aufgenommen, wirkt deshalb biologisch: er verhindert vorzeitiges Altern und regt gleichzeitig das Gewebe zu vermehrtem Wachstum an. Seine Inhaltsstoffe beleben die Zellen und schützen sie vor Feuchtigkeitsverlust. Sie fördern die Durchblutung des gesamten Hautgewebes und straffen faltige Hautpartien.«

Die hautverjüngende Wirkung von Pollen lässt sich auf seinen hohen Gehalt an den beiden Nukleinsäuren DNS und RNS zurückführen. Diese Substanzen dringen mit der äußerlichen Anwendung von Pollen in die Haut ein und dienen dem tiefer liegenden Gewebe als Nährstoff. Über ihre feuchtigkeitsregulierenden Eigenschaften wird trockene Haut, die zu Faltenbildung und vorzeitigem Altern neigt, elastischer und straffer.

Verschönen Sie Ihren Teint und Ihr Haar mit natürlichen Pollenprodukten, die sich auf unterschiedlichste Weise selbst preiswert und einfach herstellen lassen. Auf den folgenden Seiten werden Ihnen einige naturkosmetische Produkte und Nahrungsmittel auf Pollenbasis vorgestellt, die vitalisierend und verjüngend auf den Körper wirken.

### **Reinigungscreme für das Gesicht**

Schlagen Sie ein Eigelb mit dem Mixer oder Schneebesen so lange, bis es hell und schaumig wird. Fügen Sie eine halbe Tasse Milch, eine zerdrückte reife Avocadohälfte und zwei Teelöffel Pollen hinzu, und verrühren Sie die Masse auf höchster Stufe im Mixer, bis sie eine cremig-milchige Konsistenz annimmt. Tragen Sie sie wie jede andere Reinigungsmilch mit einem Wattebausch auf. Die Reinigungscreme kann für eine gründlichere Reinigung auch nach der Gesichtswäsche mit gewöhnlicher Seife und Wasser verwendet werden. Sie entfernt Staub und Schmutzpartikel von normaler Haut und verhindert so vorzeitiges Altern. Da die Creme leicht verdirbt, sollte sie jeden zweiten Tag frisch zubereitet und im Kühlschrank aufbewahrt werden.

### **Gesichtswasser**

Verrühren Sie in einem hohen Gefäß zwei Esslöffel Zitronensaft, einen Esslöffel Glycerin und einen Esslöffel 70prozentigen Alkohol, fügen Sie zwei Teelöffel Pollen und soviel Zaubernuss-Destillat hinzu, bis die Flüssigkeitsmenge einen halben Liter beträgt. Verrühren Sie das Gesichtswasser mit einem Löffel, und bewahren Sie es kühl auf. Tragen Sie es mehrmals täglich mit den Fingerspitzen auf, und lassen Sie die angenehm kühle Lösung in die Haut einziehen.

### **Erfrischende Gesichtsmaske**

Verrühren Sie zwei Esslöffel Buttermilch, zwei Teelöffel Pollen und vier Esslöffel Tomatensaft mit einem Mixer oder Schneebesen. Verteilen Sie die Maske mit einem Tuch auf dem Gesicht, und lassen Sie sie 30 Minuten einwirken. Sie wird anschließend mit kaltem Wasser entfernt.

### **Rubbelcreme für das Gesicht**

Schälen und zerdrücken Sie eine halbe reife Avocado. Verrühren Sie sie mit einer halben Tasse Maisgrieß und einem Esslöffel Pollen. Waschen Sie Ihr Gesicht zuerst gründlich mit warmem und kaltem Wasser und tragen Sie dann die Paste auf die Problemzonen des Gesichts auf. Massieren Sie die Creme sanft zehn Minuten ein und entfernen Sie sie anschließend mit einem feuchten Waschlappen. Zum Abschluss spülen Sie das Gesicht mit reichlich kaltem Wasser. Diese Mischung entfernt abgestorbene Hautzellen, glättet Fältchen und strafft trockene Hautpartien.

### **Kräuterspülung**

Übergiessen Sie eine viertel Tasse frische Petersilie, einen Teelöffel getrocknete Pfefferminzblätter und einen Teelöffel Pollen mit kochendem Wasser. Nach 30 Minuten ziehen, filtrieren Sie die Flüssigkeit und füllen sie in eine Glasflasche.

Sie ist als Gesichtswasser nach Reinigung des Gesichts zu verwenden.

### **Verjüngungskur für den Hals**

Pürieren Sie eine halbe Avocado, rühren Sie einen Esslöffel frisches Weizenkeimöl und einen Esslöffel Pollen darunter, bis eine cremige Masse entsteht, die Sie mit auf und ab streichenden Bewegungen kräftig zwischen Kinn und Schlüsselbein einmassieren. Sobald der größte Teil der Maske in die Haut eingezogen ist, entfernen Sie Rückstände bis auf eine dünne Schicht, die Sie für eine Stunde oder am besten über Nacht einziehen lassen. Empfehlenswert ist die tägliche Anwendung, vorzugsweise vor dem Schlafengehen.

### **Maske für fettige Haut**

Verquirlen Sie in einem Mixer auf höchster Stufe ein Eiweiß, einen Teelöffel Zitronensaft, zwei Teelöffel Pollen und eine halbe geschälte Avocado. Es entsteht ein meergrüner Brei, der gleichmäßig auf das gereinigte Gesicht verteilt wird. Lassen Sie ihn 20 Minuten einwirken und entfernen Sie ihn anschließend mit lauwarmem Wasser. Trocknen Sie das Gesicht und tragen Sie ein kühlendes Gesichtswasser auf.

### **Tonikum für feine Poren**

Füllen Sie vier Esslöffel Rosenwasser, einen halben Teelöffel Kampferextrakt, einen Teelöffel Pollen und zwei Teelöffel 70prozentigen Alkohol in ein sauberes Fläschchen und schütteln Sie kräftig. Bewahren Sie dieses Tonikum an einem kühlen Ort auf. Tragen Sie es großflächig mit einem Wattebausch auf und massieren Sie besonders großporige Körperstellen kräftig. Lassen Sie das Tonikum über Nacht wirken und spülen Sie die Haut am nächsten Morgen mit reichlich kaltem Wasser ab.

### **Geschmeidige Füße**

Als Zutaten für ein warmes Fussbad eignen sich der Saft einer Zitrone und ein Teelöffel Pollen. Sobald das Wasser abkühlt, spülen Sie die Füße mit warmem und kaltem Wasser ab und trocknen sie sorgfältig.

### **Maske für trockene Haut**

Verrühren Sie ein schaumig geschlagenes Eigelb mit einer halben reifen Avocado und zwei Esslöffeln Pollen. Tragen Sie die Maske auf das zuvor gründlich gereinigte Gesicht auf und verteilen Sie sie gleichmäßig über Gesicht und Hals. Die nächsten 20 Minuten können Sie sich entspannt zurücklehnen und ausruhen. Entfernen Sie dann die Maske mit lauwarmem Wasser, trocknen Sie das Gesicht mit einem frischen Waschlappen und spülen Sie mit kaltem Wasser nach.

### **Pollen-Rubbelcreme**

Das Gesicht sollte einmal wöchentlich gründlich von talgigen Hautabsonderungen und vom giftigen Staub und Schmutz unserer Umwelt gereinigt werden. Dazu eignet sich besonders das folgende Rezept:

Verrühren Sie ein Eiweiss, den Saft einer Zitrone und einen Teelöffel Pollen, fügen Sie der Mischung soviel Haferflocken hinzu, bis eine weiche Paste entsteht, die Sie mit einem Löffel wenige Male kräftig umrühren und stehen lassen. Sobald die überschüssige Flüssigkeit eingezogen ist, verteilen Sie die Paste mit sanft kreisenden Bewegungen im Gesicht unter Aussparung der Augenpartie. Lassen Sie sie zehn Minuten leicht antrocknen und spülen Sie dann das Gesicht mit reichlich warmem Wasser ab.

### **Eisige Erfrischung**

Damit Ihr Gesicht auch an heißen Tagen einladend frisch wirkt, empfiehlt sich folgendes Rezept: Verrühren Sie gefilterten Zitronensaft mit Wasser und drei Esslöffeln Pollen und lassen Sie diese Mischung zu Eiswürfeln gefrieren. Sobald eine kühlende Erfrischung nötig ist, reiben Sie mit einem Eiswürfel über Gesicht und Hals, die sie anschliessend mit kaltem Wasser nachspülen und trockentupfen. Ihr Gesicht wird sich wie nach dem Sprung in einen kalten Gebirgsbach anfühlen.

### **Seifenersatz aus Pollen**

Verrühren Sie ein Eigelb mit einem Esslöffel Glycerin und einem Teelöffel Pollen. Tragen Sie die Masse sanft auf das Gesicht auf und lassen sie trocknen. Anschließend spülen Sie Ihr Gesicht mit warmem Wasser ab. Bewahren Sie den Rest dieser »Seife« in einem gut verschlossenen Glastiegel im Kühlschrank auf und rühren Sie sie vor jedem Gebrauch um. Dieses nährende Gesichtsmittel eignet sich besonders für eine Haut, die »scharfe« Seifen nicht verträgt.

### **Verjüngendes Pollenbad**

Fügen Sie dem warmen Badewasser eine halbe Tasse Pollen und Zitronenscheiben zu. Die Zitrusöle und das Blütenaroma der Pollenkörner verleihen dem Bad einen reichen, zauberhaften Duft, der an grüne Wälder und fließendes Ambrosia erinnert. Gönnen Sie sich ein 30- bis 45minütiges Pollenbad, es verleiht jugendliche Frische und gesunde Lebenskraft.

### **Salz-Pollen-Massagelotion**

Diese Lotion eignet sich besonders, um erschlafte Hautpartien zu straffen und die Haut vor dem Baden oder Duschen anzuregen. Sie beseitigt und heilt Hautunreinheiten auf Schultern und Rücken, kann aber die zarte Haut des Gesichts zu sehr reizen, weshalb ihre Wirkung zunächst nur auf einer kleinen Stelle im Gesicht ausprobiert werden sollte. Falls keine Reizungen auftreten, kann die Lotion am ganzen Körper verwendet werden.

Verrühren Sie eine geschälte und zerdrückte Avocado mit einer halben Tasse Tafelsalz und zwei Esslöffeln Pollen. Tragen Sie diese Lotion (am besten in der Duschkabine) gleichmäßig und mit sanftem Druck auf, wobei Sie besonders auf problematische Hautpartien achten sollten. So lösen sich abgestorbene Hautschuppen und Hornhautschichten an Füßen, Knien und Ellenbogen. Nach der Massage duschen oder baden Sie wie gewohnt.

### **Körperöl für die Nacht**

Füllen Sie je einen Esslöffel Sesamöl, Olivenöl, Safloröl, Maisöl und Pollen in eine Glasflasche, fügen Sie drei Tropfen Bittermandelöl hinzu, und schütteln Sie die gut verschlossene Flasche mehrmals kräftig. Verteilen Sie dieses Öl abends nach einem heißen Bad oder einer heißen Dusche (solange die Poren von der Wärme geöffnet sind) dünn auf dem Körper, massieren Sie es mit sanften Bewegungen in die Haut ein und legen Sie sich gleich ins Bett. Am Morgen duschen Sie zuerst warm, dann kalt. Ihre Haut wird seidenweich und bei regelmäßiger Anwendung gesund und jugendlich wirken.

#### **Anti-Schuppen-Lotion**

Mischen Sie eine Tasse weißen Essig, eine Tasse Wasser und drei Esslöffel Pollen durch kräftiges Schütteln in einer Flasche. Tragen Sie diese Lösung mit einem Wattebausch vor der Haarwäsche auf die Kopfhaut auf und massieren Sie sie gut ein. Waschen Sie dann Ihre Haare mit einem milden Shampoo (Babyshampoo oder einem Shampoo ohne künstliche Zusatzstoffe). Die Lotion löst Schuppen und reinigt die Kopfhaut, so dass Ihre Haare wieder sauber und schuppenfrei glänzen.

### **Gesünderes Haar**

Rühren Sie einige Tropfen Zitronensaft und einen Teelöffel Pollen unter ein beliebiges Shampoo und verwenden Sie es wie gewohnt: Ihr Haar bekommt nach dem Waschen neuen, schimmernden Glanz.

### **Pollenkur bei trockenem Haar**

Ein halbe Tasse Mayonnaise (oder mayonnaiseartige Salatsauce) mit einem Teelöffel Pollen verrühren. Die Mischung leicht in die Kopfhaut einmassieren und 30 Minuten einwirken lassen. Vor dem Shampooieren mit lauwarmem Wasser spülen. Diese Behandlung verleiht trockener Kopfhaut und spröden Haaren Feuchtigkeit und ein gesundes Aussehen. Dreimal wöchentlich wiederholen.

### **Tonikum für die Kopfhaut**

Eine Tasse Wasser erhitzen. Einen Esslöffel Leinöl und einen Teelöffel Pollen einrühren. Jeweils eine Kapsel Vitamin A und E aufschneiden und den Inhalt in die Flüssigkeit geben. Rühren, bis sich alle Zutaten gelöst haben. Abkühlen lassen und lauwarm in die Kopfhaut einmassieren. Badekappe aufsetzen, damit die Lösung bei der sich entwickelnden Körperwärme und geöffneten Poren leichter zu den Haarwurzeln vordringt. 30 Minuten einwirken lassen, danach mit warmem Wasser ausspülen. Die Haare wie üblich waschen. Für eine bessere Nährstoffversorgung der Haarwurzel und gesünderes Haar dreimal wöchentlich wiederholen.

### **Ist Pollen de Fleurs eine Wundernahrung?**

Diese Frage stellte Dr. Paavo Airola, ein international anerkannter Ernährungswissenschaftler, Naturarzt und ehemaliger Präsident der Internationalen Akademie für Naturheilverfahren. Seine Antwort lautete: »Die Wunderkräfte im Bienenpollen sind der Menschheit schon lange bekannt. Sie sind in alten Überlieferungen aus Ägypten, Persien und China erwähnt; die klassischen griechischen Philosophen sahen in Pollen sogar die Quelle ewiger Jugend. Pollen galt als die natürliche, lebensverjüngende Substanz schlechthin. Das Pollenkorn ist die männliche Keimzelle der blütentragenden Pflanzen. Die chemische Analyse von Pollen zeigt, dass er fast alle wichtigen Nährstoffe enthält und damit das vollkommenste natürliche Nahrungsmittel ist - tatsächlich eine Speise der Götter! Pollen enthält 20 Prozent Eiweiß, sämtliche wasserlöslichen Vitamine, eine Vielzahl von Mineralien und

Spurenelementen, Enzymen und Koenzymen; des Weiteren andere lebenswichtige Substanzen wie die so genannten Desoxyriboside, Stearine und Spuren von Steroidhormonen. Untersuchungen aus vielen Ländern belegen den beachtlichen medizinischen Wert von Pollen. Französische und schwedische Wissenschaftler behandelten damit erfolgreich chronische Prostataentzündung, Hämorrhoiden, Verdauungsstörungen, Asthma, Allergien, zum Beispiel Heuschnupfen, und Entzündungen des Dickdarms. Es konnte nachgewiesen werden, dass Pollen nicht nur die körpereigenen Abwehrkräfte steigert, sondern auch anregend und verjüngend auf die Drüsenfunktion wirkt. Rekonvaleszenten wird häufig ein Pollenextrakt verordnet, der auch zur Behandlung von Alterserscheinungen eingesetzt wird. Dabei gilt Pollen als völlig ungefährlich.«

### **Pollen de Fleurs als Allergiekur**

Pollen, der in die Atemwege eindringt, löst häufig Allergien wie Asthma oder Heuschnupfen aus. Dennoch entdeckte man, dass Pollen die Immunabwehr positiv beeinflussen kann, da der Körper auf eingeatmeten Blütenstaub anders reagiert als auf Bienenpollen. Allergien werden überwiegend durch Pollenflug verursacht. Um eine Art natürliche Immunität aufzubauen, benötigt der Körper daher die von Bienen gesammelten Pollen von vielen verschiedenen Blüten, die wie ein Schutzschild gegenüber den eingeatmeten allergieverursachenden und windverbreiteten Pollen wirken. Der von Bienen gesammelte Pollen ist häufig klebrig und schwer, so dass die Pollenkörner nicht, vom Wind transportiert werden können. Die Bienen formen sie zu kleinen Kügelchen, die heilkräftig sind, weil sie mit Hilfe von Nektar und Verdauungssäften hergestellt werden, die jedes »allergische Prinzip« (falls es so etwas gibt) neutralisieren und zerstören und Pollen damit zum wichtigsten Anti-Allergen-Präparat bei der Vorsorge und Behandlung von allergischen Atemwegserkrankungen machen. Die Einnahme von Pollen de Fleurs desensibilisiert gegen Pollenflug und mindert die allergische Reaktion: nach und nach baut der Körper sich einen Schutzschild auf, der gegen die Reizung durch eingeatmeten Blütenstaub abschirmt. Schüttelfrost, Jucken, eine rinnende Nase oder tränende Augen sind typisch für Allergien und veranlassen einen Arzt gewöhnlich, die Ursachen durch Allergietests abzuklären. Kennt man den Auslöser, werden zur Stärkung der Immunabwehr kleine Mengen dieser Substanz in allmählich ansteigender Dosis gespritzt. Manchmal müssen diese Injektionen lebenslang durchgeführt werden, und sie sind nicht immer ohne Nebenwirkungen. In seinem Buch Pollen, Nourriture miraculeuse schreibt Felix Murat: »In Frankreich werden Allergiker nach einer ursprünglich aus den Vereinigten Staaten kommenden Methode zur Desensibilisierung gegen Allergene mit Pollenextrakten gespritzt. Die Behandlungsergebnisse dieser Methode wurden von einem Arzt des Broussais-Krankenhauses veröffentlicht. Bisher gilt die Behandlung als die beste bei Allergien, und besonders in schweren Fällen, wenn herkömmliche Methoden oder die Gabe von Antihistaminen versagten, wie zum Beispiel bei allergischem Asthma, zeigten sich gute Erfolge. Die Behandlung umfasst anfänglich zwei Polleninjektionen pro Woche und wird später auf eine reduziert. Die gesamte Behandlung dauert von Mitte Februar bis Mitte Juli. Der einzige Nachteil dieser Methode sind gelegentliche heftige Reaktionen bei bestimmten Patienten. Deshalb sollte die Behandlung immer von einem Arzt durchgeführt und der Patient für mindestens eine Stunde nach der Injektion ärztlich überwacht werden. Leider sind viele Patienten ungeduldig und der Meinung, dass ihre Probleme über Nacht verschwinden. Sie vergessen dabei vollkommen, dass ihre zahlreichen Symptome (Allergien) sich im Lauf vieler Jahre entwickelt haben und ihre Heilung mindestens ebenso lange Zeit braucht.«

### **Quelle für Jugend, Vitalität und ein langes Leben**

Dieses Qualitätssiegel erhält Pollen von Dr. Felix Murat, der noch weitere Vorzüge der »Wundernahrung aus dem Bienenstock« nennt: »Neben seinen anderen Vorzügen ist die antiallergische Wirkung von Pollen relativ unbedeutend. Weitaus wichtiger ist seine Eigenschaft, über unzählige Kettenreaktionen den gesamten Stoffwechsel anzuregen. Die im Pollen enthaltenen Mineralstoffe und Spurenelemente regen die Verdauung an und wirken katalytisch bei der Aufnahme von Nährstoffen, die anderenfalls vom Körper ausgeschieden würden. Fertiggerichte enthalten kaum Enzyme, Mineralien oder andere bekannte und unbekannte in Pollen vorkommende Inhaltsstoffe. Deshalb sind viele Menschen zwar überernährt, leiden aber an Nährstoffmangel und sind krank. Es gibt kaum noch Kinder, Frauen oder Männer, die aufgrund einer falschen Ernährungsweise oder der verschiedenen Umweltgifte nicht unter irgendeinem Gesundheitsproblem leiden, sei es allergisch oder nicht, unbedeutend oder ernsthaft, diagnostiziert oder bisher unbemerkt... Eine Pollendiät schenkt Gesundheit, Kraft und Lebensschwung, die uns im modernen Leben oft auf unbemerkte Weise abhanden gekommen sind. Warum nicht eine Pollenkur statt einer Grapefruit-, Gemüse- oder Saftdiät? Pollen ist ein Geschenk der Natur voll natürlicher Vitamine, Mineralien, Eiweiß und vieler anderer Stoffe, die ein gesundes Leben garantieren.«

## **Wie stärkt Pollen die Immunabwehr?**

Theoretisch gelangt ein bestimmter Anteil des Pollens, den Sie über den Mund zu sich nehmen, nicht durch Ihren Verdauungstrakt, sondern unverändert in die Blutbahn. Pollenkörner sind mit einer zähen äußeren Hülle umgeben, die den Inhalt schützt, konserviert und über Wochen oder Monate funktionsfähig erhält. Die tägliche Einnahme von Pollen erhöht die Konzentration dieser lebenswichtigen Pollen-Inhaltsstoffe im Blut und schützt über ein gestärktes Immunsystem sogar vor allergischen Reaktionen auf eingeatmeten Pollen. Die orale Pollenaufnahme wirkt ähnlich wie eine vom Arzt verabreichte Injektion mit synthetischem Pollen.

Der Unterschied besteht darin, dass Sie Ihren Körper mit natürlichem Pollen ernähren, dass Sie Ihr natürliches Immunsystem stärken, während alle chemischen Erzeugnisse die bekannten Risiken und Nebenwirkungen mit sich bringen. Außerdem müssen die Injektionen mit synthetischem Pollen jedes Jahr aufs neue wiederholt werden. Bei der oralen Einnahme von Pollen werden diese Injektionen vermieden, und der Körper muss nicht gleichzeitig mit zwei »Eindringlingen« - Chemikalien und eingeatmeten Allergenen - fertig werden. Natürlicher Pollen de Fleur, den Sie als Nahrungsergänzung einnehmen, stärkt die Nasenschleimhaut und die Atemwege und unterstützt die Immunabwehr gegenüber eingeatmetem Pollen.

Pollen de Fleurs dient also als Hauptlieferant eines bestimmten Eiweißkörpers, der die Bildung von Gammaglobulin unterstützt. Dieses wiederum stärkt die körpereigenen Abwehrkräfte bei allergischen Reaktionen und anderen körperlichen Beschwerden.

## **„Pollen de Fleurs“ als einzigartiger Gesundheitsspender**

Mit allen fehlernährungsbedingten Krankheiten, die durch Mangel eines oder mehrerer ernährungsphysiologischer, für das körperliche Geschehen erforderlicher Wirk- und Funktionsstoffe eintreten, wie die so genannten Zuckerkrankheiten, Vergrößerung der Prostata durch Nachlassen der Keimdrüsentätigkeit, Störung der Verdauungsorgane, Herz- und Kreislaufkrankheiten, Schlafstörungen, Gefäßkrankheiten, Herzinfarkt, Rheuma, Gebissverfall, Gallensteine, Leberleiden, alle Stoffwechselstörungen, Thrombose, Krebs, Erkrankung des Nervensystems, Gicht, Fettsucht, Verkrampfungen aller Art, fehlerhafte Zusammensetzung des Blutes, Knochenleiden, also alle Störungen der Gesundheit, die nicht durch Infektion oder Unfall eintreten, hätten Sie nie etwas tun bekommen und gehabt, wenn Sie sich immer zu Ihrer körperlichen Funktion volltauglich Nahrung zugeführt hätten. Es wäre sehr nützlich für die Menschen von heute, wenn sich Ärzte mehr der diätetischen Bedeutung von Pollen befassen würden, denn es gibt wohl kein Diätetikum, welches solch umfangreiche Bedeutung für die menschliche Gesundheit haben kann als „Pollen de Fleurs“

Prof. Dr. Remy Chauvin

## **Länger leben mit „Pollen de fleurs“**

Der Arzt Dr. G. Liebold aus Karlsruhe beschreibt in seinem Buch Pollen: Wertvoller Nährstoff und Heilmittel, wie Pollen den Prozess des Alterns verzögern kann:

»Pollen sollte zur Prophylaxe und zur Behandlung unserer modernen Zivilisationskrankheiten eingesetzt werden. Der heutige Mensch isst zuviel und nimmt dennoch häufig nicht die lebensnotwendigen Elemente zu sich, weshalb zunächst der durch mangelhafte Ernährung, Stress oder durch andere schädliche Einflüsse ausgelöste schlechte körperliche Allgemeinzustand verbessert werden muss.

Pollen de Fleurs eignet sich vorzüglich auch zur Prophylaxe und als Heilmittel bei Symptomen vorzeitigen Alterns und sollte generell bei allen Altersleiden als natürliches Arzneimittel verordnet werden.

Pollen de Fleurs steigert das geistige und körperliche Leistungsvermögen, vor allem die Konzentrationsfähigkeit und das Gedächtnis, regt den nachlassenden Stoffwechsel an und stärkt die Herzkreislauf- und Lungenfunktion.

Das Heilmittel aus dem Bienenstock beseitigt Beschwerden wie Arteriosklerose, zerebrale Insuffizienz und zelluläre Störungen. Pollen schützt vor altersbedingtem Nährstoffmangel; er ist auch gut für schwangere und stillende Frauen.

Pollen de Fleurs beschleunigt die Genesung nach schwerer Krankheit oder nach einer Operation, stärkt die körpereigene Immunabwehr, stimuliert die geistig/seelische Stressabwehr und wirkt ausgleichend bei vegetativen beziehungsweise hormonellen Störungen. Die Zusammensetzung von Pollen ist äußerst komplex. Er enthält eine Fülle von Nährstoffen und lebenswichtigen Substanzen, wie man sie in der Natur kein zweites Mal findet. Die heilende Wirkung von Pollen kann somit allein auf seine vollkommene natürliche Zusammensetzung zurückgeführt werden.

Pollen ist also nicht nur gut für Bienen, sondern das hervorragendste natürliche Nahrungsmittel schlechthin. Vielleicht verleiht auch Ihnen die in Pollen enthaltene Antriebskraft ein längeres und gesünderes Leben.

Wer heute keine Zeit und Geld in die Vorbeugung von Krankheiten investiert, wird einmal ein Vielfaches an Lebenszeit und Geld für Behandlung ausgeben müssen! Über das derzeit existierende Gesundheitssystem hinaus ist letzten Endes jeder Einzelne selbst verantwortlich für seine Gesundheit. Leistungsmangel, beschleunigte Alterungsprozesse und die Entstehung von Krankheiten lassen sich zumeist auf die Hauptursachen Nähr- und Vitalstoffmangel Stress, Sauerstoffmangel der Zellen zurückführen.

Wer Krankheiten vorbeugen will, muss hier ansetzen und zwar rechtzeitig!

Das Bundesinstitut für Arzneimittel und Medizinprodukte (BfArM) hat dem Pollen eine ganze Monographie gewidmet.