

## Einnahme von Pollen.

### Einnahme-Empfehlung:

Blütenpollen nicht zu den Hauptmahlzeiten einnehmen sondern als Vor- oder Nachspeise. Die Verdauungsorgane sollen aufnahmefähig sein, z. B. bei Hungergefühl.

20 – 30 g / Tag reichen, um Mangelerscheinungen auszugleichen.

Blütenpollen wie einen Leckerbissen naschen. So werden die Inhaltsstoffe bestens genutzt und gut aufgenommen. Es ist auf gutes, intensives Kauen im Mund zu achten (lange Verspeichelung).

Die Pollenkörner haben Öffnungen oder hauchdünne Häutchen, die molekulare Stoffe durchlassen. Durch Zermahlen oder Zertrümmern der Pollenkörner wird eine bessere Verdaulichkeit nicht erreicht. Sondern die optimale Einspeichelung im Mund erleichtert die Aufnahme.

### Unverträglichkeit bei Blütenpollen und mögliche Vorfälle.

Nierenkranke Personen bzw. Personen mit eingeschränkter Nierentätigkeit sollten jedoch eine ärztliche Beratung in Anspruch nehmen.

Pollen fördern die Stoffwechselfvorgänge, deshalb kann der Verzehr bei mageren Personen eine Gewichtszunahme ermöglichen, bei beleibten das Gegenteil.

Auch während einer Schwangerschaft ist bisher keine Gegenanzeige bekannt.

Leichte Beschwerden können bei überempfindlichen Personen durch Geruch oder Geschmack der Pollenkörner auftreten. Getrocknete Blütenpollen riechen wie Heu und schmecken manches Mal etwas bitter. Diesen Personen wird geraten, „Blütenpollen im Honig“ oder „Blütenpollen in der Kapsel“ oder Blütenpollen aus der Wabe zu verwenden.

Besonders nach dem Genuss von getrockneten Pollenkörner verspüren Personen mit empfindlichem Magen vereinzelt Magendruck, und zwar kann der Magen durch die stärkere Verdauungsarbeit mit Schmerzen reagieren. In solchen Fällen andere Darreichungsform wählen.

Nicht unbekannt sind auch Darmbeschwerden in Form von Blähungen oder leichtem Durchfall.

Durch Verringerung der Tagesration oder durch Beimischung von Ballaststoffen kann dem entgegen gewirkt werden.

### Blütenpollen als Nahrungsergänzung für Kinder und Jugendliche.

Oberstes Ziel bei der Kinderernährung muss sein, den Anteil an Vollkornprodukten, Milchprodukten, Obst und Gemüse, Honig und Blütenpollen zu steigern und den Anteil von künstlichen Nahrungsmittel zu senken. Im Blütenpollen enthaltenes Kalzium und Phosphor sorgen für ein kräftiges Gebiss und Magnesium unterstützt den Aufbau und die Entwicklung eines gesunden Knochenbaues.

Wenn Kinder ein großes Verlangen nach Zucker haben, kann das bereits ein Hinweis sein, dass dem Kind etwas fehlt – vor allem Vitamin B1. Zucker ist ein Vitamin-B1-Räuber. Industriezucker hat die Eigenschaft ein immer größeres Verlangen auszulösen.

Während der Pubertät hilft das große Vitaminangebot im Pollen, die Entwicklung der lästigen Akne und sonstige hormonell bedingte Störungen zu bremsen. Durch das vorhandene Lecithin wird das kindliche bzw. jugendliche Nervensystem gestärkt und gleichzeitig der Gehirnstoffwechsel angeregt. Schon 2 Teelöffel Pollenkörner runden die tägliche Vollwertnahrung ab.

So ernährte Kinder sind weniger „süßsüchtig“.

**Blütenpollen sind auch in der Sporternährung und für ältere Menschen sehr wertvoll.**