

## Sind Blütenpollen als Nahrungsergänzungsmittel sinnvoll?

Mo, 25.06.2018 - 12:16

Bienen sammeln neben Blütennektar auch Blütenstaub (Pollen), um ihre Brut optimal mit Nährstoffen zu versorgen. In kleinen Mengen ist Pollen ein natürlicher Bestandteil des Honigs. Um Pollen als eigenes Produkt zu ernten, bringen Imker und Imkerinnen am Eingang zum Bienenstock so genannte Pollenfallen an, wo die Bienen einen Teil des gesammelten Pollens abstreifen.

Da die Pollenkörner reich an Proteinen, Vitaminen, Mineralstoffen, Spurenelementen und Enzymen sind und zudem gesundheitsfördernde sekundäre Pflanzenstoffe enthalten, sind sie als Nahrungsergänzungsmittel äußerst beliebt. Sie sollen das Immunsystem und die Knochen stärken, das Herz-Kreislauf-System schützen, freie Radikale abwehren, die Verdauung fördern und bei Stress, Müdigkeit und Konzentrationsstörungen helfen. Wissenschaftlich bewiesen sind diese Wirkungen bislang jedoch nicht. Auch sind zwei Teelöffel Pollen täglich – dies entspricht der empfohlenen Verzehrsmenge – zu wenig, um damit eine wirklich bedeutende Menge an Nährstoffen aufzunehmen. Um den Tagesbedarf an bestimmten Vitaminen, beispielsweise an Vitamin B6 zu decken, müsste man theoretisch rund ein halbes Kilo Bienenpollen essen.

Menschen, die an einer Pollenallergie leiden oder auf Bienenstiche allergisch reagieren, sollten auf die Einnahme von Blütenpollen verzichten oder diesen nur nach Absprache mit ihrem Arzt oder ihrer Ärztin einnehmen. Pollen kann nachweislich allergische Reaktionen auslösen, von einer Schwellung der Mundschleimhaut bis hin zum anaphylaktischen Schock. Personen, die nach einem Schlaganfall Gerinnungshemmer einnehmen, wird vom Verzehr von Pollen ebenfalls abgeraten.

Ein Kilo Bienenpollen kostet im Handel übrigens zwischen 20 und 30 Euro, teilweise auch über 60 Euro.