

reszeitlich stark und sind abhängig von den Pflanzen, an denen Bienen sammeln. Im Mittel enthalten Pollen 30 % Zucker in leicht verfügbarer Form, 20 % Eiweiß, bis zu 30 % Wasser, 10 % freie Aminosäuren, darunter alle vom Menschen benötigten Aminosäuren, 5 % Fette, 6 % Ballaststoffe sowie Enzyme, Vitamine (A, C, verschiedene B-Vitamine und weitere), Mineralstoffe und Spurenelemente, Aromastoffe und sekundäre Pflanzenstoffe. Pollen enthält Phenole mit antioxidativen Eigenschaften. Hitze, Licht, Sauerstoff und Feuchtigkeit verringern die wertvollen Inhaltsstoffe.

### Was ist Pollen?



Pollen oder Blütenstaub enthält die männlichen Keimzellen einer Samenpflanze. Die Übertragung des Pollens durch Wind, Insekten, Vögel oder anderes auf die Narbe einer Blüte derselben Pflanzenart nennt man Bestäubung.

### POLLEN ALS NAHRUNGSERGÄNZUNG

Die in Pollen enthaltenen Aminosäuren, leicht verfügbaren Zuckerarten und insbesondere die sekundären Pflanzenstoffe können auch für Menschen wertvoll sein. Pollen werden zur Stärkung geschwächter Menschen und zur Leistungssteigerung beim Sport empfohlen. Studien lassen vermuten, dass Herkunft



*Je höher die Vielfalt der Blütenpflanzen in der Umgebung der Bienenstöcke ist, umso bunter die Pollen, die eingetragen werden.*

und Zubereitung der Pollen Einfluss auf die Leistungssteigerung haben. Pollen von vielen verschiedenen Blütenpflanzen aus unbelasteten Regionen sind für Bienen und Menschen wertvoller als Pollen aus intensiv bewirtschafteten Monokulturen. Ein paar Tricks helfen dabei, Pollen für die menschliche Verdauung aufzuschließen.

**POLLENKÖRNER KNACKEN** Die Verdauungsenzyme der meisten Tiere und auch des Menschen können die Pollenhülle nicht ausreichend aufknacken. Bei Kontakt mit Flüssigkeit quellen die einzelnen Pollenkörner zwar auf und im Inneren beginnt die Keimung, aber die Hülle bleibt intakt und das wertvolle Innere wird kaum verdaut. Untersuchungen zeigen, dass Fermentieren in Joghurt, Kombucha oder Brottrunk die harte Hülle aufschließen kann. Deshalb sollten Pollen vor dem Verzehr darin eingeweicht werden.

Im Handel gibt es Fertigmischungen von Pollen in Honig. Denkbar ist, dass Pollen im Honig aufquellen und durch die im Honig enthaltenen Enzyme teilweise für die Verdauung aufgeschlossen werden. Rezepte zu Pollen in Honig finden Sie auf Seite 100.

- **Frischer Pollen** schmeckt süß und ist noch feucht. Er verdirbt schnell, aber man kann ihn einfrieren und portionsweise auftauen.
- **Getrockneter Pollen** hat süße, herbe und bittere Noten. Vor Licht, Wärme und Feuchtigkeit geschützt hält er etwa ein Jahr.
- **Mischungen oder Smoothies** von Pollen mit Honig und Joghurt, Fruchtsaft, Früchten, rohem oder gedünstetem Gemüse sowie gekeimten Saaten sind aromatisch.

### ! BEIM KAUF AUF QUALITÄT ACHTEN

Mit den Pollen tragen Bienen auch Umweltgifte in ihr Nest. Pollenproben aus intensiven Obstanbaugebieten sind oft mit Pestiziden belastet. Darunter leiden in erster Linie Bienen und Insekten, die sich von Pollen ernähren. Aber auch für den Menschen sind diese Pollen schädlich. Achten Sie beim Kauf auf Bio-Qualität und Rückstandsanalysen.

## SOMMERPOWER IM WINTER: PFLANZEN FÜR DIE ERKÄLTUNGSZEIT

Wurzelgemüse und Kohl, Knoblauch und Zwiebeln, Nüsse und Pollen aus der Sommerernte liefern Energie für den Winter und kräftigen den Körper. Bei drohenden Infekten sind die Sonnenkinder Cistrose und Thymian starke pflanzliche Helfer.

Teezubereitungen aus Holunder-, Linden- und Mädesüßblüten, allesamt Sommerblüher, wirken stark erwärmend und schweißtreibend und somit schützend vor Erkältungskrankheiten. Die Samen von Fenchel und Anis befreien mit wohl-schmeckenden ätherischen Ölen die Atemwege und unterstützen das Immunsystem. Im Verbund mit Thymian sind sie stark gegen aufkommende Erkältungen. Ringelblumenblüten pflegen gereizte Schleimhäute und schmücken die Teemischung. Himbeerblätter runden mit sanften Gerbstoffen die Mischung ab.

# Cistrose



Die Graubehaarte Cistrose (*Cistus incanus*) wächst im Mittelmeerraum als buschiger Strauch auf kargen, trockenen Böden. Im Frühling öffnet sie jeden Morgen Blüten mit fünf zarten, leicht zerknitterten Blütenblättern, die schon am selben Abend verblühen. Graue Haare schützen die Blätter vor Verdunstung und Sonne.

Da in Zellen unter Sonnenbestrahlung freie Radikale entstehen, schützt die Cistrose sich mit farbigen Polyphenolen. Dieser Schutzmechanismus ist im Pflanzenreich weit verbreitet. Vielleicht haben Sie schon einmal beobachtet, dass die zarten Triebspitzen der Rosen im Mai zuerst rötlich sind. Polyphenole zählen zu den sekundären Pflanzenstoffen und wirken in der Pflanze als antioxidative Radikalfänger. Rotwein oder grüner Tee sind reich an Polyphenolen, aber die Cistrose übertrifft beide. Außerdem enthalten ihre Blätter Gerbstoffe, ätherische Öle (Sesquiterpene) und Harz.

Gerbstoffe produziert die Pflanze als Schutz vor Fraßfeinden. Sie verursachen ein pelziges Gefühl im Mund, weil sie den Schleimhäuten Wasser entziehen. Gleichzeitig schützen sie vor Krankheitserregern. Stark vereinfacht kann man sagen, sie dichten die Schleimhäute gegen Erreger ab. Das erklärt die schützende Wirkung von Cistrosentee oder Gurgellösungen des Krauts auf Haut und Schleimhaut.

Die Wirksamkeit von Cistrosenextrakt gegen Grippeviren wurde bereits in vitro nachgewiesen. Ihr mögliches Potenzial gegen COVID-19 wird noch erforscht.

## AUF DEN PHENOLGEGHALT ACHTEN

- Die Hersteller der im Handel erhältlichen Präparate empfehlen *Cistus* als vorbeugenden Infektblocker gegen Grippe- und Erkältungsviren. Der Phenolgehalt macht den Unterschied. Achten Sie auf Mengenangaben zu den Wirkstoffen. Zur Einnahme holen Sie ärztlichen Rat ein oder Sie fragen in Ihrer Apotheke.

Die zartrosa Blätter der Graubehaarten Cistrose erinnern an Heckenrosenblüten.



# Thymian

Im Mittelalter brachten Mönche Thymian (*Thymus vulgaris*) aus dem Süden in ihre Klostersgärten. Bis heute wird er als Küchengewürz, Teepflanze und Heilkraut verwendet. In der Küche macht er schwere Speisen leichter verdaulich, als Tee wirkt er wärmend und als medizinische Zubereitung lindert er Hustenreiz und festsitzenden Schleim.

Die mediterrane Pflanze braucht einen vollsonnigen, warmen und geschützten Standort. Das blühende Kraut wird um die Mittagszeit geschnitten, wenn der Gehalt an ätherischen Ölen am höchsten ist, und an einem luftigen, schattigen Ort getrocknet. Danach rebelt man Blüten und Blätter von den Zweigen und bewahrt sie trocken und dunkel auf.

Thymian enthält ätherische Öle wie Thymol und Carvacrol sowie Bitterstoffe und Flavonoide in wechselnder Zusammensetzung und Konzentration. In vitro wurden antibakterielle und antivirale Wirkungen nachgewiesen. Medizinisch zugelassen sind Zubereitungen aus Thymian als schleimlösendes und auswurförderndes Mittel bei Bronchitis, Keuchhusten und Katarrhen der oberen Luftwege.

Wegen seiner antibakteriellen und antiviralen Eigenschaften wurde er auch in der Vergangenheit schon in der Volksmedizin geschätzt und als „Antibiotikum der armen Leute“ bezeichnet. Die Küchenapotheke kennt für die Erkältungszeit ein Butterbrot mit Thymian, Honig und Knoblauch (Seite 17).



Breitblättriger Thymian, auch Quendel genannt

## Bei trockenem Husten

Bei drohender Erkältung bereite ich mir einen Wintertee mit einem Teelöffel Thymian pro Liter Wasser zu. Sollte sich dann doch einmal ein Husten festsetzen, nehme ich gerne fertige Präparate mit Thymian aus der Apotheke, um hinsichtlich der Qualität und der Konzentration der Inhaltsstoffe sicher zu sein.

Zusätzlich gebe ich für die Nacht je drei Tropfen der ätherischen Öle Thymianöl, Linalool und Fichte oder Kiefer auf ein nasses Handtuch und hänge es über die Heizung. So wird die Luft befeuchtet, mit Aerosolen angereichert und ich kann ohne störenden Hustenreiz schlafen.

## ! THYMIANÖL NICHT FÜR JEDERMANN

Das ätherische Thymianöl darf nicht in der Schwangerschaft, nicht bei Asthma und Epilepsie und nicht bei Kleinkindern angewendet werden. Nicht ins Gesicht bringen und nicht einnehmen! Zur Anwendung bei Husten und Bronchitis holen Sie ärztlichen Rat ein oder fragen Sie in Ihrer Apotheke.



# Rezepte und Tipps im Januar



Die Kombination aus Honig, Knoblauch und Thymian ist ein bewährtes Hausmittel bei aufkommenden Infekten.

## CISTROSENTEE ZUM GENIESSEN

*In der Erkältungszeit kann ein Cistroseentee mit Holundersaft vorbeugend stärken.*

**ZUBEREITUNG** 1,5 g geschnittenes Cistrosenkraut mit ca. 150 ml siedendem Wasser übergießen und nach 7–10 Minuten abseihen. 50 ml Holundersaft und 1 TL Zitronensaft zugeben und mit 1 TL Honig süßen. Tagesdosis 3–6 g Cistrosenkraut.

## CISTROSENTEE ALS MUNDSPÜLUNG UND ZUM GURGELN

*Ebenso wie Salbei kann Cistroseentee in stärkerer Konzentration für Mundspülungen oder zum Gurgeln zubereitet werden.*

**ZUBEREITUNG** 5 g Cistrosenkraut mit 200 ml heißem Wasser übergießen und 15 Minuten ziehen lassen. Abkühlen lassen und mehrmals täglich gurgeln.

## HONIGBROT MIT KNOBLAUCH UND THYMIAN

*Als bewährtes Hausmittel bei aufkommenden Infekten hilft dieses spezielle Butterbrot.*

**ZUBEREITUNG** Einfach eine Scheibe Vollkornbrot mit Butter und Honig bestreichen, eine Knoblauchzehe fein geschnitten darüber verteilen, mit Thymian bestreuen und essen.