Inhalt

Einführung	7
Blütenpollen, gestern und heute	9
Blütenpollen in der Schul- und Naturmedizin	13
Blütenpollen – ein heilendes Lebensmittel?	13
Das Pollenkorn	15
Die kleine Welt des Pollenkorns	15
Das Pollenkorn	16
Das Pollenkorn als Pflanzenkompaß	19
Der Windblütler	19
Mit Kamm und Bürsten zum Pollensammeln	21
Blütenpollen – Brot der Biene	23
Das Ernten des Pollens durch den Imker	24
Kleine Übersicht über bisher gebräuchliche Pollenfallen	25
Begriffsbestimmung der Bezeichnung »Pollen«	27
Ist Blütenpollen eine »Zellnahrung«?	29
Blütenpollen und Heuschnupfen	31
Die »Andersreaktion« des Organismus	31
Welche Allergieformen gibt es?	31
Kann Pollen krank machen und heilen?	33
Blütenpollendiät bei Zuckerkrankheit	36
Blütenpollen bei Schlaf- und Rhythmusstörungen	37
Altbewährte Rezepte	37
Das Nahrungsmittel Blütenpollen	39
Blütenpollen nicht essen, sondern naschen	39
Unverträglichkeit bei Blütenpollen und mögliche Vorfälle	41
Blütenpollen kombiniert mit anderen biologischen Wirkstoffen	43
Kombinationspräparate	45
Blütenpollen im Honig – ein Lebenselixier	46
Honig in der Diskussion	46
Blütenpollen als Nahrungsergänzung für Kinder und Jugendliche	49
Blütenpollen in der Sporternährung	51
Natürliche Ernährung + hartes Training = sportlicher Erfolg	53
Altwerden, die Kunst des Lebens	55
Bienenprodukte und Umweltverschmutzung	57
Die Weiterverarbeitung des Blütenpollens	58
Tips und Rezepte	58
Rezepte für milchgesäuerten frischen Blütenpollen	63

Getrocknete Pollenkörner	63
Pollen-Körner-Gemisch	63
Pollen-Bio-Brotmischung	64
Blütenpollen im Honig – selber mischen –	65
Schnelle Kindernahrung mit Blütenpollen	68
Anregungen für gesunde Sportnahrung	69
Verschiedenes mit Pollen	72
Gesundkost – nicht nur für ältere Menschen	74
Register der Rezepte	77