

# GUTE PILLEN – SCHLECHTE PILLEN

Unabhängige Informationen zu Ihrer Gesundheit

Ohne Einfluss der Pharmaindustrie. Ohne Werbung.

Pressemitteilung 11. Mai 2015

## Bienenpollen

Für Menschen nutzlos

**Bienenpollen gelten als gesundheitsfördernd. Darum liegen die bunten Klümpchen als Nahrungsergänzungsmittel und als Speisezutat nach wie vor im Trend. Die Pollen werden nicht nur auf Marktständen, sondern auch in Drogerien und im Internet angeboten. Gute Pillen – Schlechte Pillen ist den Werbeversprechen der Anbieter auf den Grund gegangen. Ergebnis: Bienenpollen sind für die kleinen, fleißigen Fluggesellen lebensnotwendig. Für Menschen sind sie aus wissenschaftlicher Sicht nutzlos. Sie können sogar unerwünschte Wirkungen mit sich bringen oder lebensbedrohende Reaktionen im Körper auslösen.**

Bienen sammeln nicht nur den Blütennektar für köstlichen Honig. Sie sammeln auch Blütenstaub, den Pollen. Damit versorgen sie die Bienenbrut im Bienenstock optimal mit Nährstoffen. Doch was Bienen gut tut, ist nicht automatisch von Vorteil für den Menschen.

Es kursieren viele Meldungen, dass Bienenpollen sehr nützlich sind: Sie sollen nicht nur allgemein das körperliche Wohlbefinden stärken. Es heißt zum Beispiel auch, Bienenpollen könnten Prostatabeschwerden, Augenerkrankungen, erhöhte Blutfettwerte, Darmbeschwerden oder Gedächtnisschwächen lindern. Diese Behauptungen ließen sich bislang wissenschaftlich nicht belegen. Im Gegenteil.

In Studien wurde nachgewiesen, dass verzehrte Bienenpollen beim Menschen zum Beispiel allergische Reaktionen auslösen können. Dann kann die Mundschleimhaut anschwellen oder der Bauch schmerzen. Im schlimmsten Fall kann es zu einem lebensbedrohlichen allergischen Schock kommen.

### **GPSP-Tipp**

**Allergiker:** Wer auf Gräserpollen allergisch reagiert, sollte keinesfalls versuchen, mit Bienenpollen die Allergie im Alleingang in den Griff zu bekommen. Denn auch im Bienenpollen können Gräserpollen stecken. Lassen Sie sich besser fachärztlich beraten (spezifische Immuntherapie, SIT).

**Medikamente und Wechselwirkungen:** Verzichten Sie besser auf Bienenpollen, wenn Sie nach einem Schlaganfall einen Gerinnungshemmer einnehmen müssen.

**Vitaminbedarf:** Um Ihren Tagesbedarf an Vitamin B6 zu decken, müssten Sie ein halbes Kilo Bienenpollen verzehren. Beim Mineralstoff Kalzium wäre sogar ein Kilo nötig. Diese Bedarfe lassen sich einfach mit einer ausgewogenen Ernährung decken.

**Kosten:** Ein Kilo Bienenpollen kostet meist zwischen 20 und 30 Euro, manche Bioanbieter verlangen sogar über 60 Euro. Die Qualität bzw. Herkunft der Ware ist nicht immer gesichert. Sparen Sie sich das Geld.

Ausführliches zum Thema Bienenpollen als Medizin finden Sie im Originalartikel unter <http://gutepillen-schlechtepillen.de/bunte-koernchen/>

Die Veröffentlichung dieser Mitteilung ist kostenlos unter Angabe der Quelle [www.gutepillen-schlechtepillen.de](http://www.gutepillen-schlechtepillen.de) oder **Gute Pillen – Schlechte Pillen** 3/2015. Über Rückmeldung oder Beleg freuen wir uns.

Redaktion **Gute Pillen – Schlechte Pillen**

August-Bebel-Str. 62

D-33602 Bielefeld

[Redaktion@GP-SP.de](mailto:Redaktion@GP-SP.de)

[www.gutepillen-schlechtepillen.de](http://www.gutepillen-schlechtepillen.de)

Gute Pillen - Schlechte Pillen ist ein Gemeinschaftsprojekt von: DER ARZNEIMITTELBRIEF, arzneitelegramm, Arzneiverordnung in der Praxis und Pharma-Brief.

Alle beteiligten Zeitschriften sind Mitglied der International Society of Drug Bulletins (ISDB).

Herausgeber: Gute Pillen, Schlechte Pillen - Gemeinnützige Gesellschaft für unabhängige

Gesundheitsinformation mbH, Bergstr. 38A, 12169 Berlin, HRB 98731B Amtsgericht Berlin-Charlottenburg,

Geschäftsführer: Wolfgang Becker-Brüser, Jörg Schaaber, Dr. Dietrich von Herrath. Steuernr. 27/603/52625