

## Der Sanddorn



Er schmeckt nicht nur äußerst gut, sondern ist zudem auch sehr gesund und vitaminreich. Auch besitzen seine orangenen Beeren einen unvergleichlichen Wiedererkennungswert. Die Rede ist vom Sanddorn (*Hippophae rhamnoides*) – einem der berühmtesten Vertreter aus der Familie der Ölweidengewächse. Neben seiner Verwendung im Bereich der Lebensmittel, etwa zur Herstellung von Sanddornöl oder Sanddornsaft, hat die Pflanze auch heilende Fähigkeiten. Dabei werden vor allem die getrockneten Sanddornbeeren gerne zur Behandlung von Krankheiten genutzt. Lesen Sie hier weshalb.

Woher stammt der Sanddorn? – Einzelheiten zu Ursprung und Geschichte des *Hippophae rhamnoides*

Der Name Sanddorn ist aller Wahrscheinlichkeit darauf zurück zu führen, dass es sich hier um einen dornige Sträucher handelt, der mit Vorliebe auf Sanddünen bzw. sandigem Untergrund gedeiht. Die botanische Fachbezeichnung *Hippophae* leitet sich hingegen aus dem Altgriechischen ab und bedeutet übersetzt so viel wie ‚glänzendes Pferd‘. Der Name kommt ebenfalls nicht von ungefähr, denn schon in der Antike galten Beeren und Blätter des *Hippophae rhamnoides* als ideales Pferdefutter zur Förderung des Fellglanzes, sowie der Kondition. Selbst Dschingis Khan soll seinen Pferden zur besseren Ausdauer Sanddorn verfüttert haben, was vermuten lässt, dass an der vitalisierenden Wirkung von Sanddorn tatsächlich etwas dran sein muss.

Der Name Sanddorn ist aller Wahrscheinlichkeit darauf zurück zu führen, dass es sich hier um einen dornige Sträucher handelt, der mit Vorliebe auf Sanddünen bzw. sandigem Untergrund gedeiht. Die botanische Fachbezeichnung *Hippophae* leitet sich hingegen aus dem Altgriechischen ab und bedeutet übersetzt so viel wie ‚glänzendes Pferd‘. Der Name kommt

ebenfalls nicht von ungefähr, denn schon in der Antike galten Beeren und Blätter des Hippophae rhamnoides als ideales Pferdefutter zur Förderung des Fellglanzes, sowie der Kondition. Selbst Dschingis Khan soll seinen Pferden zur besseren Ausdauer Sanddorn verfüttert haben, was vermuten lässt, dass an der vitalisierenden Wirkung von Sanddorn tatsächlich etwas dran sein muss.

Genügend Zeit zur Entwicklung entsprechender Fähigkeiten hätte der Hippophae rhamnoides jedenfalls gehabt, denn Ölweidengewächse haben ihren Ursprung auf einem Kontinent, den es heute gar nicht mehr gibt. Um genau zu sein, geht es hier um Laurasia, den nördlichen Teil des Urkontinents Pangea. Als Laurasia vor etwa 150 Milliarden Jahren in die Kontinente Nordamerika und Eurasien zerfiel, teilte sich somit auch die Gattung Sanddorn auf zwei unterschiedliche Herkunftsregionen auf. Allerdings sind die Pflanzen heute fast nur noch auf dem eurasischen Kontinent in Höhenlagen von bis zu 5000 Meter zu finden. Als Heimat des medizinisch genutzten Sanddorns gilt dabei Nepal.

Trotz seiner langen Entstehungsgeschichte gerieten die Heilkräfte des Hippophae rhamnoides in der Neuzeit mehr und mehr in Vergessenheit. Damit nicht genug, steht der dornige Beerenstrauch mittlerweile auf der Roten Liste der gefährdeten Pflanzenarten. Beunruhigend, wenn man bedenkt, dass die Sträucher sogar das Auseinanderbrechen der Urkontinente überlebten.

Die Zitrone des Nordens – Von der Heilwirkung des Sanddorns

Rote Schlehe, Fasanenbeere, Sandbeere, See-, Stech- oder Stranddorn – Volkstümliche Namen hat der Sanddorn viele. Keiner ist jedoch so treffend, wie der in der DDR entstandene Beinamen ‚Zitrone des Nordens‘. Tatsächlich wurden die Pflanzen in Ostdeutschland lange Zeit als Ersatz für den Vitamingehalt damals kaum zu erhaltender Zitrusfrüchte genutzt. Aus gutem Grund, hat Sanddorn erwiesenermaßen doch einen 10 mal höheren Gehalt an Vitamin C als eine Zitrone. Demnach decken bereits drei Löffel Sanddornsafte den täglichen Vitamin-C-Bedarf des menschlichen Körpers.

Der hohe Vitamingehalt des Sanddorns, aber auch die in ihm enthaltenen Minerale prädestinieren Pflanzen für eine Anwendung gegen allerlei Nährstoffdefizite. Auch Krankheiten und Beschwerden, welche durch Nährstoffmangel oder ein geschwächtes Immunsystem verursacht wurden, lassen sich mit Hippophae rhamnoides wunderbar in den Griff bekommen. Hier ein kleiner Überblick über die wichtigsten Anwendungsgebiete von Sanddorn:

Hautprobleme und Wunden

z.B. Akne, Neurodermitis, Sonnenbrand und andere Verbrennungen

Entzündungen

z.B. Zahnfleischentzündungen, Entzündungen der Mund- oder Darmschleimhaut

Nährstoffmangel

z.B. Vitamin-C-Mangel oder Nährstoffdefizite durch Mangelernährung

sonstige Beschwerden

z.B. Appetitlosigkeit, Cholesterin, Diabetes Durchfall, Erkältung oder Fieber

Sanddorn bei Krebs: Jüngste Studien belegen, dass Sanddornsaft nachweislich das Wachstum von Krebszellen hemmt. Auch ließ sich bestätigen, dass Sanddorn die Nebenwirkungen mancher Medikamente zur Chemotherapie lindern kann. Trotzdem sollten Sie bei einer Therapie vorher mit Ihrem Arzt sprechen, um abzuklären, ob die aktuelle Chemotherapie durch den Sanddorn nicht beeinträchtigt wird.

#### Inhaltsstoffe

Die mit Abstand wichtigsten, im Sanddorn enthaltenen Bestandteile sind Vitamine. Sowohl das für die Immunabwehr wichtige Vitamin C, als auch das für die Bildung von Haut- und Knochenzellen unerlässliche Vitamin B sind in den Sanddornbeeren, bzw. deren Fruchtschale zu finden. Ebenso lassen sich das hautschützende Vitamin E und  $\beta$ -Carotin, welches vom Körper zu Vitamin A umgewandelt werden kann, im Sanddorn finden.

Im Bereich der Mineralstoffe und Spurenelemente stellen Kalzium, Magnesium, Mangan und Eisen einen für die Heilwirkung relevanten Zusatz des Sanddorns. Darüber hinaus fließen folgende Inhaltsstoffe in die heilenden Effekte des *Hippophae rhamnoides* mit ein:

- ätherische Öle
- Beta Sitosterol
- Flavonoide
- Gerbstoffe

Anwendung und Nebenwirkungen – Sanddorn bedenkenlos in jedweder Form genießen

Die getrockneten Beeren des *Hippophae rhamnoides* werden immer wieder gerne zur Verfeinerung von Getränken wie Met, Tee oder Säften genutzt. Für eine innere Anwendung, etwa bei Durchfall, Appetitlosigkeit oder Nährstoffmangel ist diese flüssige Darreichungsform der dornigen Sträucher sehr empfehlenswert. Auch können Sie reinen Sanddornsaft in jedem gut sortierten Getränke- und Drogeriemarkt erstehen.

Ebenfalls sehr beliebt sind Konfitüren aus Sanddorn und Sanddornöl. Letzteres eignet sich beispielsweise hervorragend zur äußeren Anwendung auf der Haut oder zur Herstellung einer vitalisierenden Hautcreme. Gegenanzeigen und Nebenwirkungen von Sanddorn sind bislang nicht bekannt.

#### Fazit

Sanddorn ist ein unbekannter, aber wertvoller Vitaminlieferant, der bei allerlei Gesundheitsbeschwerden helfen kann. Anwenden lassen sich die Pflanzen dabei sowohl als Sanddornöl oder Sanddornsaft. Selbst die Sanddornbeeren können Sie zu verschiedensten Produkten verarbeiten. Werden Sie also probierfreudig und finden Sie heraus, welche Darreichungsform des Sanddorns Ihnen am besten zusagt. Ihr Körper wird es Ihnen danken!