

## Sandorn (*Hippophae rhamnoides*)



Sanddorn (*Hippophae rhamnoides*) ist ein Wildobst, das am Strauch europaweit wächst. Am besten gedeiht die Frucht in vollem Sonnenlicht und auf sandigem Boden, weshalb sie am häufigsten in Küstenregionen angebaut wird. In Deutschland findet man die Beeren-Straucher meist in Mecklenburg-Vorpommern an den Dünen der Ostsee.

Die tibetische Medizin nutzt die schützende Kraft der Sanddornbeeren und das aus den Samen gewonnene, hautpflegende Öl schon seit über 1200 Jahren, um damit chronisch verlaufende Hautkrankheiten zu behandeln. Auch in der traditionellen chinesischen Medizin (TCM) sowie im Ayurveda kommt Sanddorn zum Einsatz.

Von August bis Dezember trägt der Sandornstrauch Früchte. Diese haben eine ovale Form und sind orangegelb bis orangerot. Sie wachsen um die Zweige der weiblichen Pflanzen und entwickeln sich aus den Kelchröhren, die die Samen umschließen.

Das Fruchtfleisch ist schmierig und steckt voller ätherischer Öle. Es umschließt den Samen; dieser ist hart und braun gefärbt, in seinem Innern befindet sich ein weißer Kern. Die Samen keimen bei Licht und Kälte.

Die Pflanze wird besonders in China kultiviert. Da die Früchte zwischen den Dornen von Hand gepflückt werden und die erste Ernte erst nach sechs Jahren möglich ist, ist der Preis hoch.



**Sandorn und Magie:** Den Germanen war der Sanddorn dem Donnergott Thor/Donar geweiht. Vor allem seine orange-roten Beeren, die die Signatur der feurigen Farbigkeit des Blitzes tragen, galten als kraftvolles Mittel gegen böse Hexerei.

Zweige des Sanddorns sollen gegen Hexen und Blitzschlag über Stalltüren gehängt worden sein. Wenn sich die Milch beim Buttern nicht abscheiden ließ, so galt sie als verhext. Dagegen half es, die Milch mit einer Sanddornrute zu schlagen. Die Magie des Sanddorns war sogar noch stärker, wenn er am Donnerstag, dem Donars-Tag, geschnitten wurde.

Man brachte gerne Sanddornzweige über Fenstern und Türen an, in der Hoffnung, die bösen Geister würden sich in den kräftigen Dornen verfangen.

Aus dem Brauchtum ist auch überliefert, dass der Sanddorn blinde Pferde wiedersehend machen soll. Sanddorn wird vor allem bei der Tiermagie eingesetzt – hier im Speziellen, um eine besondere Beziehung zwischen Pferd und seinem Reiter aufzubauen.<sup>1)</sup>

### Heil- und Wirkstoffe:

Die Beeren enthalten viel an Calcium gebundene Apfelsäure, ferner Quercitin, fettes Öl, Mannit, Weinsäure und Buttersäure und vor allem einen sehr hohen Gehalt an Vitamin C. Die Sandbeere kann mit ihrem Vitamin-C-Gehalt alle bekannten Obst- und Gemüsesorten übertreffen, sogar die als so vitamin-C-reich geltenden Zitronen um ein Mehrfaches überflügeln.

Die Sandbeere enthält außerdem noch das Vitamin A bzw. sein Provitamin, die Vitamine der B-Gruppe, das Vitamin E und nicht zuletzt das Vitamin P, das bekanntlich die Wirkung des Vitamin-C-Reichtums noch verstärkt.

Eine Besonderheit des Sanddorns ist sein Gehalt an Vitamin B12. Dadurch gehört es zu den wenigen pflanzlichen Nahrungsmitteln, die dieses Vitamin enthalten. Sanddorn wird dadurch zur wichtigen Vitamin-B12-Quelle für Veganer, die vollständig auf tierische Nahrungsmittel verzichten.

Information über Sandorn auf Youtube: <https://www.youtube.com/watch?v=9IYi-MtLj2A>

### Anwendung

Die Kombination der **Vitamine** und Mineralstoffe in Sanddorn unterstützt vor allem **das Immunsystem**. Sanddorn ist also besonders geeignet, um Erkältungen und Grippe vorzubeugen oder die Abwehrkräfte zu unterstützen, wenn der Infekt bereits zugeschlagen hat.

Tipp: Im Herbst und Winter kann man jeden Morgen einen Teelöffel Sanddorn-Mus oder einen Esslöffel voll **Sanddorn-Direktsaft**, verdünnt mit Wasser und etwas Honig gesüßt zu sich nehmen. Achtung: Sanddorn ist extrem sauer.

Auch das Öl aus den Sanddorn-Samen und aus dem ölhaltigen Fruchtfleisch ist sehr wertvoll.

Man kann daraus Hautcremes herstellen, die die Haut jung halten.

Das Öl hilft auch bei der Heilung von Verbrennungen und Geschwüren durch Wundliegen.

**Schleimhautentzündungen:** Sanddorn hilft bei Magenschleimhautentzündung, Zahnfleischentzündung und Magen-Darm-Geschwüren. Die Pflanze wirkt generell positiv auf die Schleimhäute. Bei einer Magenschleimhautentzündung legt sich das Sanddorn-Öl, das in Kapselform eingenommen werden kann, wie ein Schutzfilm von innen auf die Magenschleimhaut. Auch Trockenheit im Intimbereich kann durch die Einnahme von Sanddorn-Kapseln verbessert werden, da Sanddorn die Feuchtigkeit der Schleimhäute verbessert.

**Augen:** Bei trockenen Augen helfen die orangefarbenen Beeren und können den Tränenfilm verbessern. Durch das in Sanddorn enthaltene **Zeaxanthin** wird die Produktion von Tränenflüssigkeit im Auge angekurbelt und die Zusammensetzung der Tränenflüssigkeit optimiert. Laut Studien kann mit Sanddorn sogar Netzhautschäden vorgebeugt werden.

**Immunsystem:** Dank seines hohen Vitamin-C-Gehalts stärkt Sanddorn das Immunsystem und wirkt vorbeugend gegen Erkältungen. Wenn Sie eine Erkältung erwischt hat, können Sie ruhig erstmal auf Sanddorn-Präparate zurückgreifen, bevor Sie klassische Arznei nehmen. Bei grippalen Infekten, Rachen- und Mandelentzündungen sowie Fieber hat sich Sanddorn bewährt.

**Erschöpfungszustände:** Auch bei allgemeinen Erschöpfungszuständen kann man Sanddorn-Präparate einnehmen. Appetitlosigkeit und Leistungsschwäche lassen sich ebenfalls mit Sanddorn in den Griff bekommen.

**Vitaminmangel:** Schwangeren, Stillenden, Kindern, Pubertierenden, Rauchern und Menschen mit hohem Alkoholkonsum wird zur ausreichenden Deckung ihres Vitamin-C-Bedarfs empfohlen, täglich 2 bis 3 EL Sanddornsafte zu sich zu nehmen. Dieser hat einen kräftig säuerlichen bis samtigen Geschmack. Wer unter Vitaminmangel leidet, ist mit Sanddorn gut beraten.

**Zellschutz:** Sanddorn wird ein antioxidativer Effekt nachgesagt, was bedeutet, dass freie Radikale, die durch schädliche Umwelteinflüsse entstehen, im Körper eingefangen werden. Somit hat Sanddorn eine entgiftende Wirkung und wirkt somit nicht nur als Schönheitsbooster für die Haut, sondern schützt auch die Zellen vor Entartungen.

**Herz-Kreislauf-Erkrankungen:** Da Sanddorn schädliche Fette im Blut reduzieren kann, lässt sich damit auch Übergewicht bekämpfen. Außerdem wird so Herz-Kreislauf-Erkrankungen vorgebeugt, die durch Übergewicht entstehen können. Dank regelmäßig eingenommener Sanddorn-Kapseln bleiben außerdem die Gefäße schön geschmeidig und verkalken nicht.

**Achtung:** Sanddorn-Marmelade oder Saft enthalten viel Zucker, weshalb sie nicht zum Abnehmen geeignet sind.

**Leber- und Bauchspeicheldrüsenerkrankungen:** Aufgrund der in Sanddorn enthaltenen Flavonoide vermuten Wissenschaftler, dass die Früchte auch bei Leberkrankheiten und Erkrankungen der Bauchspeicheldrüse helfen. Dabei steht die Forschung aber noch ganz am Anfang und bis die Wirkstoffe des Sanddorns tatsächlich in der Therapie solcher Erkrankungen eingesetzt werden, dauert es noch.

## Sanddorn im Garten

Kleingärtner seien gewarnt. Als Vogelnähr- und Nistgehölz ragt Sanddorn heraus, doch bei einer begrenzten Fläche verdrängt er andere Pflanzen durch seine ausufernden Wurzeln. Es ist nur schwer möglich, ihn einzudämmen. Wenn Sie ihn trotzdem im Garten anpflanzen wollen, dann planen Sie von Anfang an Wurzelsperren ein.

**Hinweis:** Dieser Infobrief von Pflanzenfreunden ist nicht als alleinige Grundlage für gesundheitsbezogene Entscheidungen vorgesehen. Bei gesundheitlichen Beschwerden nehmen Sie Heilpflanzenanwendungen nicht ohne Absprache mit einem Arzt oder Apotheker vor. Bei Erkrankungen von Tieren konsultieren Sie einen Tierarzt.

## Literaturhinweis:

Buch: Gesund durch Heilkräuter, Willfort

- 1) <https://www.inana.info/blog/2015/08/19/unsere-pflanzegeister-der-sanddorn>  
[https://www.medikamente-per-klick.de/apotheke/ernaehrungslexikon/sanddorn/#Wirkung\\_von\\_Sanddorn\\_auf\\_die\\_Augen](https://www.medikamente-per-klick.de/apotheke/ernaehrungslexikon/sanddorn/#Wirkung_von_Sanddorn_auf_die_Augen)  
<https://www.zentrum-der-gesundheit.de/ernaehrung/lebensmittel/obst-fruechte/sanddorn>  
<https://www.gesundheitswissen.de/heilpflanzen/heilpflanzen-starkes-immunsystem/sanddorn-der-vitamin-c-kraftprotz-fuer-ihre-gesundheit/>  
[https://drmetz.de/produkte/ernaehrung/17/bio-sanddorn-vollfruchtsaft?qclid=CjwKCAjwi6WSBhA-EiwA6Niokzx5aAf4uXem9YnCFN3-8etOb0W2evuMjiGFHwN85Yo\\_YTqXfQQ8xxoC1C8QAvD\\_BwE](https://drmetz.de/produkte/ernaehrung/17/bio-sanddorn-vollfruchtsaft?qclid=CjwKCAjwi6WSBhA-EiwA6Niokzx5aAf4uXem9YnCFN3-8etOb0W2evuMjiGFHwN85Yo_YTqXfQQ8xxoC1C8QAvD_BwE)  
<https://www.medikamente-per-klick.de/apotheke/ernaehrungslexikon/sanddorn/>  
<https://www.heilpraxisnet.de/heilpflanzen/sanddorn-inhaltsstoffe-heilwirkung-tipps-fuer-eigenen-anbau/>  
<https://reformleben.de/2018/07/01/sanddorn/>