

Die Heilwirkung des Sandorn (Hippophae rhamnoides)



Der Sandorn (*Hippophae rhamnoides*) gehört zur Familie der Ölweidengewächse und ist neben der Hagebutte das vitaminreichste Wildobstgehölz.

Der Sandorn ist eine heimische Pflanze, wanderte vermutlich aber erst während der Eiszeiten aus Zentralasien nach Mitteleuropa ein. Er besiedelte als eines der ersten Gehölze die großflächigen, kahlen Kies- und Schotterflächen, die die Gletscher zurückließen. Weil Sandorn sehr lichtbedürftig ist und nicht die geringste Beschattung verträgt, wurde er von den neu entstehenden Wäldern aus dem Landesinneren verdrängt und fand schließlich auf den kargen Sanddünen der Küstenregion, in grobsandigen oder kiesigen Flussauen und auf alpinen Schotterflächen an Flussufern seine ökologische Nische. Besonders entlang der Küste ist der Sandorn wegen seiner Windfestigkeit und Salztoleranz allen anderen Gehölzen überlegen.

Aufgrund seiner wertvollen Früchte wird der Sandorn auch angebaut und weil er hübsch aussieht, wird er auch in Gärten als Zierpflanze kultiviert.

Die winterharte, strauch- oder baumartige, bis zu 3,5 Meter hoch werdende Pflanze hat eine tiefgehende Hauptwurzel mit zahlreichen, weitverzweigten Ausläufern. Mit seinen langen Wurzeln kann der Sandorn auch an trockenen, sandigen Standorten Fuß fassen, wo kaum andere Pflanzen gedeihen. Die rotbraunen Äste des Sandorn tragen Dornen, was dem Sandorn, zusammen mit seiner Vorliebe für sandige Standorte, seinen Namen eingebracht hat.

Die graugrünen Blätter sind kurz gestielt, schmal-lanzettlich und wechselständig. Auf der Unterseite glänzen sie weißgrau bis kupferrot.

Im April blüht der Sandorn mit kleinen, gelben Blüten, die sehr unscheinbar aussehen.

Zwischen August und Dezember reifen die orangefarbenen, eiförmigen Beeren traubig direkt an den Zweigen.

Die Beeren schmecken sauer und haben im Innern einen kleinen Samen.

China ist heute der größte Produzent von Sandorn mit mehr als einer Million Hektar Anbaufläche. Die meisten Erfindungen und Züchterfolge auf diesem Gebiet gehen aber auf das Konto deutscher Wissenschaftler, obwohl hier Deutschland mit nur wenigen Hundert Hektar Anbaufläche eher als ein "Entwicklungsland" gilt.

Heilwirkung

Sandorn wird auch die "Zitrone des Nordens" genannt, denn die säuerliche Frucht besitzt zehnmal mehr Vitamin C als eine Zitrone - rund 500-900 Milligramm Vitamin C pro 100 Gramm Früchte !

Neben Vitamin C liefert Sandorn fast alle B-Vitamine, auch Folsäure, und ist reich an fettlöslichen E-Vitaminen und Carotinen. Für die fettlöslichen Vitamine A und E liefert Sandorn das Fett gleich mit, daher kann der Körper diese Vitamine sofort verarbeiten.

Sandorn gehört zu den wenigen pflanzlichen Nahrungsmitteln, die Vitamin B12 enthalten, das sonst überwiegend in Fleisch enthalten ist. Somit ist Sandorn auch eine wichtige B12-Quelle für Vegetarier und Veganer, die teils einen Mangel an diesem Vitamin haben. Außerdem enthält das Sandornfruchtfleisch eine Fülle verschiedener Mineralstoffe wie Kalzium, Eisen, Magnesium, Mangan und sekundäre Pflanzenstoffe. Dieser Mix an natürlichen Nährstoffen ist sehr viel wertvoller für die Gesundheit, als ein Produkt mit künstlich zusammengesetzten Vitaminen und Mineralien.

All diese Nährstoffe stecken in ein paar Löffeln Sandornsaft oder Sandorn-Mus. Der Sandornsaft sollte am besten im Mischverhältnis 1:6 mit Wasser getrunken werden. Toll schmeckt Sandornsaft auch mit einem Löffel Honig in heißen Tee oder Apfelsaft eingerührt.

Man kann Sandornsaft im Vakuum ohne Vitaminverlust eindicken und er behält seinen Vitamin-C-Gehalt ein Jahr und länger. Vitamin C ist lebensnotwendig, obwohl nur der zehnte Teil eines Gramms täglich vonnöten ist. Da der Körper nur etwa 4gr. speichern kann, muß der Mensch laufend für neue Zufuhr sorgen. Wer zu Erkältungen neigt, muß seinen Vitamin-C-Haushalt streng in Ordnung halten.

Besonders zu empfehlen ist Sandorn bei Appetitlosigkeit Frühjahrs Müdigkeit und bei Auftreten von Zahnfleischblutungen. Diese Erscheinungen deuten auf einen Mangel an Vitamin C hin. Sandorn soll auch eine ionisierende Wirkung haben sowie die Wundheilung beschleunigen können. Sandorn wird auch gegen das körperliche Altern verkauft.

Fakt ist: Im Sandorn steckt ein Vitamin- und Mineralcocktail, der für das Immunsystem ein echter Kick ist.



Anwendung

Sanddorn gibt es in vielfältiger Weise: als Tee, Saft, Sirup, Bonbons, Tabletten und Marmelade. Aber je weniger der Sanddorn verarbeitet ist, desto besser die Wirkung. Sanddornsaft oder Sanddornmus sind am wenigsten verarbeitet und enthalten deshalb noch die meisten Wirkstoffe!

Tee

Aus den Sanddorn-Früchten kann man auch einen Tee zubereiten.

Sanddorn-Tee ist vor allem in Indien beliebt und gilt als festlicher Genusstee. Dazu die getrockneten Beeren verwenden.

Sanddorn-Saft

Sanddorn-Saft selber machen ist relativ einfach. Genaugenommen handelt es sich hierbei um Nektar, da der konzentrierte Saft mit Wasser verdünnt und mit Zucker gesüßt wird:

1 kg Sanddornbeeren waschen und mit 0,5 l Wasser sowie 50 bis 500g Zucker zum Kochen bringen. Die Beeren sollten nur kurz aufkochen, damit die wertvollen Inhaltsstoffe des Sanddorn erhalten bleiben. Den heißen Saft durch ein Passiertuch filtern und sofort in vorher ausgekochte Flaschen füllen und luftdicht verschließen.



Sanddorn-Mus

1 kg Sanddornbeeren mit 800ml Wasser weichkochen, passieren und mit 400g Honig süßen. Dann drei Minuten kochen und sofort in ausgekochte Gläser füllen und verschließen.

Sanddorn-Orangen-Gelee

Einen dreiviertel Liter Sanddornsaft und einen viertel Liter Orangensaft zusammen aufkochen, 800 Gramm Zucker erneut bis zur Gelierprobe aufkochen. Die Masse vom Herd nehmen, einen Schuss weißen Rum unterrühren, sofort in sterile Gläser füllen und verschließen.

Sanddorn-Likör

Der Sanddorn-Likör ist eine norddeutsche Spezialität, wie sie an der Küste und den Inseln konsumiert wird. Dazu 100 ml Sanddornsaft mit einer Flasche Korn (700 ml) und 150 Gramm weißem Kandiszucker in eine Literflasche geben, und warten, bis sich der Kandis aufgelöst hat. Das Rezept kann man je nach Geschmack noch mit Vanillezucker oder einem zusätzlichen Schuss Rum verfeinern. Prost!

Sanddorn in der Kosmetik und der Hautpflege

Nicht nur in der Küche, sondern auch in der Kosmetik wird Sanddorn eingesetzt. Sanddornöl kann Sonnenlicht absorbieren und schützt dabei Pigmentflecken vor weiterer Bräunung. Verantwortlich dafür sind die hautverwöhnenden, ungesättigten Fettsäuren samt der fettlöslichen Vitamine - vor allem Vitamin E und Betacarotin (Vorstufe zu Vitamin A) sowie weitere Schutzstoffe.

Das fette Öl des Fruchtfleisches und der Samen vom Sanddornsaft hat eine heilende, entzündungshemmende Wirkung. Ein paar Tropfen pures Sanddornöl auf Wunde oder entzündete Haut kurbeln die Regeneration der Hautzellen an und unterstützen die Wundheilung. Auch bei allen wiederkehrenden chronischen Hautleiden - Hautausschlägen, Akne, Ekzemen, Psoriasis und Hautallergien, ja sogar Neurodermitis werden Sanddorn-Präparate zur Behandlung empfohlen. Zudem wird in Kosmetikprodukten wie Gesichtscreme, Bodylotion oder Badeöl auf die Kraft der gelben Sanddornsaft-Beere gesetzt. Sanddornöl wirkt gegen vorzeitige Hautalterung, es wird bei Produkten für reife Haut eingesetzt. Das reichhaltige Öl eignet sich für Menschen mit trockener, rauer, schuppiger Haut.

Aktuelles

Vorträge/Veranstaltungen

- Freitag 11.11.11 20° Uhr Praxis Dr. Höfer Üb.-Bamberg, Dorfstr. 22
Die Bedeutung der Lebensmittelqualität;
Lichtbildervortrag: die innere Struktur von Milch, Getreide, Apfel, Linse, Ketchup, Honig, Zucker, Haribo u.a.
Dargestellt mit Hilfe der Kristallanalyse
- Samstag 26.11.11 19° Uhr Praxis Dr. Höfer Üb.-Bamberg, Dorfstr. 22
Die Bedeutung der Dunkelfeldmikroskopie
Vortrag und praktische Demonstration

Hinweis: Dieser Infobriefe kann nicht den Besuch beim Arzt ersetzen.

Literaturhinweis:

Haus-Apotheke, Heilpflanzen und Rezepte aus Natur und Kloostergarten, Pater Simons, Kosmos-Verlag
Kölbl's Kräuterfibel, Konrad Kölbl, Reprint-Verlag Konrad Kölbl

<http://www.heilkraeuter.de/lexikon/index-h.htm>

<http://www.pflanzenbestimmung.de/pflanzen/id466.html>

<http://www.apfelbeere.org/sanddorn-rezepte.html>

<http://www.br-online.de/bayerisches-fernsehen/gesundheit/sanddorn-gesundheit-ernaehrung-vitamin-c-ID1257502646827.xml>

<http://www.natur-lexikon.com/Texte/MZ/001/00062-sanddorn/MZ00062-sanddorn.html>

<http://www.gesundheit.de/ernaehrung/lebensmittel/sanddorn>

<http://www.naturprodukte-mv-shop.de/index.php?cPath=41&gclid=CNqlj7yK66sCFUSIDgodo2CyoA>

<http://www.mein-schoener-garten.de/de/gartenpraxis/nutzgarten/sanddorn-vitaminreiches-wildobst-60032>