



Sanddorn: Köstlich, antioxidativ und heilsam

Autor: [Carina Rehberg](#)

Aktualisiert: 03 November 2020

Die Powerbeere Sanddorn ist besonders reich an Vitamin C und verschafft bei einer Vielzahl gesundheitlicher Beschwerden Linderung.

Der Sanddorn – eine Winterfrucht

Wenn Väterchen Frost sein Reich zurückerobert, machen wir Menschen es uns gern zu Hause gemütlich. Der knorrige Sanddornstrauch hingegen trotz Wind und Wetter und lässt seine orangefarbenen Beeren schon von weitem leuchten – als würde er laut rufen: „Hallo, Ihr da! Kommt und nascht meine Beeren! Sie helfen euch, gesund durch den Winter zu kommen!“

Die Beeren des Sanddorns sind so auffällig gefärbt, dass man ihn auch Orangenbeerstrauch, Korallenstrauch oder rote Schlehe nennt. Im Gegensatz zur Schlehe aber gehört der Sanddorn

(*Hippophae rhamnoides* L) nicht zur Familie der Rosengewächse, sondern zu den Ölweidengewächsen. Ganz ähnlich wie die Schlehe ist auch der Sanddorn mit Dornen übersät - und da er so gerne auf sandigem Untergrund gedeiht, wurde er Sanddorn genannt.

Ein Snack für Pferde und Dschingis Khan

Hippophae - der botanische Gattungsname - bedeutet leuchtendes Pferd. Er erinnert daran, dass der Sanddorn bereits in längst vergangenen Epochen als Pferdesnack diente, was ein wunderbar glänzendes Fell zur Folge hatte. Doch auch die Reiter selbst profitierten von den gesunden Beeren. Schon die Krieger des mongolischen Herrschers Dschingis Khan sollen sich mit Hilfe der kraftspendenden Beeren gestärkt haben. Bis heute sind die Früchte des Sanddorns somit ein Symbol für Vitalität und Widerstandskraft.

Heute reicht das Verbreitungsgebiet des Sanddorns von weiten Teilen Europas bis hin nach China. Ob in den Steppen Sibiriens, in den schroffen Gebirgsregionen der Alpen oder im norddeutschen Flachland: Der Sanddorn fühlt sich fast überall wohl und stellt keine grossen Ansprüche. Ursprünglich stammt der Sanddorn jedoch aus Zentralasien, wie etwa Nepal und Tibet.

Magische Heilkraft

In Bezug auf die Heilkunde ist der Sanddorn eine besonders interessante Pflanze. Die jahrtausendealte Anwendung spricht für sich. In der traditionellen tibetischen Medizin werden die Beeren, aber auch die Blüten und Blätter des Sanddorns seit Menschengedenken verwendet, um u. a. die Abwehrkräfte und die Fitness zu steigern sowie Hautkrankheiten zu kurieren.

In Europa finden sich hingegen kaum alte Quellen über den Einsatz von Sanddorn in der Heilkunde. Lediglich aus dem Mittelalter ist eine Indikation der Sanddornblätter gegen das sogenannte Antoniusfeuer erhalten geblieben, das einst mit dem Teufel höchstpersönlich in Verbindung gebracht wurde. Heute steht fest, dass es sich um eine schwere Vergiftung handelte, die durch den Konsum von mit Mutterkorn befallenem Roggen verursacht wurde und zahllose Todesopfer gefordert hat.

Der Sanddorn scheint eher zu den magischen Pflanzen gehört zu haben. Man brachte daher gerne Sanddornzweige über Fenstern und Türen an, in der Hoffnung, die bösen Geister würden sich in den kräftigen Dornen verfangen.

Da der Sanddorn in der westlichen Welt nun nicht wie der [Salbei](#) oder Rosmarin zu den altbewährten Heilpflanzen zählt, ist er noch nicht im Deutschen Arzneibuch zu finden. Altes Erfahrungswissen aus anderen Ländern sowie viele Ergebnisse moderner wissenschaftlicher

Untersuchungen könnten aber schon in absehbarer Zukunft dazu führen, dass der Sanddorn endlich auch bei uns offiziell als Arzneipflanze anerkannt wird. Verdient hätte er es!

Die traditionellen Anwendungen

Die [Erforschung](#) der Inhaltsstoffe und der traditionellen Anwendungen des Sanddorns am *Defence Institute of Physiology and Allied Sciences* in Indien hat gezeigt, dass die Sanddornbeeren antibakterielle, entzündungshemmende, zell- und leberschützende Eigenschaften haben, das Immunsystem stärken, Stress mindern und zur Geweberegeneration beitragen.

Die Liste der traditionellen Anwendungen ist sehr lang und umfasst z. B.:

- Appetitlosigkeit, Erschöpfung und Müdigkeit
- Magen-Darm-Probleme (z. B. Darmentzündung, Durchfall, Sodbrennen)
- Schleimhautentzündungen
- Geschwüre
- Grippe Infekte und Grippe (Fieber)
- Gicht
- Hautleiden (z. B. Akne, Hautausschlag, Neurodermitis, Verbrennungen)
- Zahnfleischbluten
- Herzschwäche
- Strahlenschäden
- Vitaminmangel

Die Makronährstoffe

Sanddornbeeren bestehen wie andere Beeren zu über 80 Prozent aus Wasser. Obgleich die Früchte sehr sauer schmecken, steckt in ihnen etwa gleich viel Zucker (hauptsächlich in Form von Fructose and Glucose) wie in Erdbeeren - rund 5 Gramm pro 100 Gramm frischen Früchten. Der Kaloriengehalt liegt bei 94 kcal. Der saure Geschmack nun ist auf die enthaltenen ganz unterschiedlichen Fruchtsäuren zurückzuführen, insbesondere aber auf die Apfelsäure, die u. a. entgiftend wirkt. Das Nährstoffprofil der frischen Sanddornbeeren gestaltet sich wie folgt:

- 1,4 g **Eiweiss**
- 5,2 g **Kohlenhydrate**
- 3 g **Ballaststoffe**
- 7 g **Fett**

Auffallend ist der für eine Frucht hohe Öl- bzw. Fettgehalt von 7 Gramm. Denn in Himbeeren oder Erdbeeren stecken davon z. B. nur 0,3 Gramm.

Gesunde Fettsäuren

Der Fettgehalt konzentriert sich hauptsächlich auf die kleinen Sanddornsamen. Sie bestehen zu 20 Prozent aus Fett bzw. Öl. Doch auch das Fruchtfleisch der Sanddornbeeren enthält immerhin noch etwa 5 Prozent Öl.

Allerdings ist das Fett der Samen anders zusammengesetzt als jenes des Fruchtfleisches – so eine englische Studie der *University of Western Ontario*. In den Samen haben die mehrfach ungesättigten Fettsäuren (PUFA) die Nase vorn. Das Samenöl besteht zu je 35 Prozent aus Linolsäure (einer Omega-6-Fettsäure) und Alpha-Linolensäure (einer Omega-3-Fettsäure), was einem interessanten Omega-6-Omega-3-Verhältnis von 1 : 1 entspricht.

Im Fruchtfleischöl dominieren hingegen die einfach ungesättigten Fettsäuren, wovon die Palmitoleinsäure durchschnittlich 40 Prozent ausmacht. Die noch recht unbekannte Palmitoleinsäure ist auch unter dem Begriff Omega-7-Fettsäure bekannt. Das Sanddornöl ist für diese Fettsäure eine der besten pflanzlichen Quellen.

Die Palmitoleinsäure – eine Omega-7-Fettsäure

Die Omega-7-Fettsäure soll Entzündungsprozesse hemmen, erhöht die Insulinempfindlichkeit der Zellen, wirkt somit einer Insulinresistenz entgegen und kann dadurch vielen Zivilisationskrankheiten wie Diabetes Typ 2, Arteriosklerose sowie einem Herzinfarkt vorbeugen.

Neuesten Erkenntnissen zufolge wirkt die Omega-7-Fettsäure ausserdem hormonähnlich und soll verhindern, dass Fett ins falsche Gewebe – etwa in die Leber – eingelagert wird, wodurch der Entstehung einer Fettleber entgegengewirkt wird. Ausserdem soll die Omega-7-Fettsäure bei einer hohen Kohlenhydratzufuhr ausgleichend wirken und einem Übergewicht vorbeugen.

Der Fettanteil der Sanddornbeeren sorgt überdies dafür, dass auch die enthaltenen fettlöslichen Vitamine (Vitamine K und E) gut resorbiert werden können.

Die Vitamine

In erster Linie sind die Sanddornbeeren für ihren aussergewöhnlichen Vitamin-C-Gehalt bekannt. Sie vereinigen in sich aber praktisch den gesamten Vitaminkomplex. In 100 Gramm frischen Sanddornbeeren stecken beispielsweise im Schnitt (RDA = empfohlene Tagesdosis):

- 450 mg **Vitamin C** (450 Prozent der RDA): Das starke Antioxidans ist wichtig für die Augen, das Nervensystem, die Haut, stärkt das Immunsystem und schützt vor Arteriosklerose.
- 1500 µg **Betacarotin** (75 Prozent der RDA): Wirken gegen freie Radikale und wird im Körper zu Vitamin A umgewandelt, das am Sehvorgang beteiligt ist und Haut sowie Schleimhäute gesund erhält.
- 210 µg **Vitamin B2** (13 Prozent der RDA): Ist essenziell für die Zellfunktion, das Wachstum und die Entwicklung.
- 5,6 µg **Vitamin B12** (186 Prozent der RDA): Ist an der Zellteilung, Blutbildung und Funktion des Nervensystems beteiligt und fördert Konzentration sowie Gedächtnis.
- 10 µg **Vitamin K** (14,3 Prozent der RDA): Ist wichtig für die Blutgerinnung und den Knochenstoffwechsel und wirkt einer Gefässverkalkung entgegen.
- 0,5 mg **Vitamin E** (4 Prozent der RDA): Wirkt entzündungshemmend, neuroprotektiv und antioxidativ, unterstützt das Immunsystem und schützt vor Krebs.

Die Zitrone des Nordens

Da Sanddornbeeren zu den Vitamin-C-reichsten nordischen Früchten zählen, werden sie auch als Zitronen des Nordens bezeichnet. Die ebenfalls sauren Beeren schlagen [die gelbe Exotin Zitrone](#), die pro 100 Gramm „nur“ 53 Milligramm Vitamin C zu bieten hat, diesbezüglich jedoch um Längen.

Bedenken Sie aber bei Nährstoffangaben, dass es sich immer um Durchschnittswerte handelt. Der Vitamin- und Mineralstoffanteil kann je nach Sorte, Standort, Anbaubedingungen, Erntezeitpunkt und Verarbeitung erheblich schwanken. So liegt der Vitamin-C-Gehalt von 100 Gramm frischen Sanddornbeeren zwischen 120 und sagenhaften 2.500 Milligramm. Offiziell (im Bundeslebensmittelschlüssel) wird er mit 450 Milligramm angegeben.

Analysen haben gezeigt, dass frische Beeren von den nordeuropäischen Küsten 120 bis 315 Milligramm Vitamin C enthalten, während in Beeren aus den Alpen 405 bis 1.100 Milligramm Vitamin C stecken. Doch wie Sie sehen können, sind selbst die Vitamin-C-ärmeren Sanddornbeeren aus dem hohen Norden immer noch eine ausgezeichnete Vitamin-C-Quelle.

Sanddornfrüchte eignen sich somit ideal zur Prävention von Erkältungen und Infektionskrankheiten, als Herbstkur, für eine Optimierung der Vitamin-C-Versorgung und als Stärkungsmittel in der Rekonvaleszenz nach zehrenden Krankheiten. Ausserdem haben die Beeren eine antibakterielle sowie antivirale Wirkung und fungieren als potente Radikalfänger. Wenn Sie zu jenen Menschen zählen, die einem Vitaminmangel und/oder einem geschwächten Immunsystem vorbeugen möchten oder bereits daran leiden, können Sanddornbeeren sehr hilfreich sein.

Sanddorn als Vitamin-B12-Quelle?

Bei pflanzlichen Vitamin-B12-Quellen ist stets Skepsis erforderlich, da Vitamin B12 ein Vitamin ist, das in pflanzlichen Lebensmitteln so gut wie gar nicht enthalten ist. Nur allzu oft stellte sich im Nachhinein heraus, dass das in vermeintlich guten pflanzlichen Vitamin-B12-Quellen enthaltene Vitamin B12 zum grossen Teil aus [inaktivem Vitamin B12, sog. Analoga](#), bestand, wie etwa beim [Sauerkraut](#). Details hatten wir bereits hier besprochen: [Vitamin B12 - Lebensmittel für Veganer](#)

Auch Sanddornbeeren wurden lange als ein extrem guter Vitamin-B12-Lieferant angepriesen. Als dann aber ein bekannter Hersteller von Sanddorn-B12-Kapseln diese vom Markt nehmen musste, machte sich plötzlich Unsicherheit breit. Das Unternehmen gab bekannt, dass in den Bio-Sanddornbeeren seiner Lieferanten seit Jahren überhaupt kein Vitamin B12 mehr gefunden wurde.

Eine aktuelle deutsche Studie aus dem Jahr 2017 hat nun jedoch ergeben, dass sich in 100 Gramm getrockneten Sanddornbeeren 37 Mikrogramm Vitamin B12 verbergen, was angesichts des Bedarfs von täglich etwa 4 Mikrogramm eindeutig relevant ist. Die deutschen Forscher haben ferner bestätigt, dass es sich auch tatsächlich um aktives Vitamin B12 und nicht um Analoga (inaktives B12) handle. Ja, die untersuchten Sanddornbeeren enthielten gar über 98 Prozent bioaktives Vitamin B12!

Es kann also durchaus sein, dass manche Sanddornprodukte tatsächlich Vitamin B12 enthalten. Doch würden wir sicherheitshalber nicht davon ausgehen, dass nun jedes Sanddornprodukt relevante B12-Mengen enthält und bei der Deckung des Vitamin-B12-Bedarfs helfen kann.

Wenn Sie den Sanddorn dennoch zur Vitamin B12-Versorgung nutzen möchten, sollten Sie vorab den Hersteller der gewählten Produkte um eine entsprechende und auch aktuelle Analyse bitten, die nicht nur den B12-Wert aufführt, sondern auch zwischen aktivem Vitamin B12 und Analoga unterscheidet.

Die Mineralstoffe

In Sanddornfrüchten stecken ausserdem mehr als zehn Mineralstoffe bzw. Spurenelemente, wozu die folgenden zählen - wieder bezogen auf 100 Gramm der frischen Beeren:

- 200 µg **Kupfer** (13,3 Prozent der RDA): Das Spurenelement ist an der Bildung der roten Blutkörperchen beteiligt und schützt vor Infektionen.
- 30 mg **Magnesium** (10 Prozent der RDA): Stabilisiert die Körperzellen, unterstützt Herz und Muskulatur, wirkt entzündungshemmend, beugt Diabetes vor und ist an mindestens 300 Enzymaktivitäten beteiligt.
- 133 mg **Kalium** (6,7 Prozent der RDA): Ist an der Signalweiterleitung zwischen Zellen beteiligt und wirkt Bluthochdruck entgegen.
- 42 mg **Calcium** (4,2 Prozent der RDA): Ist essenziell für die Mineralisierung von Knochen und Zähnen, ist an der Funktion von Muskeln und Herz beteiligt und hat noch viele andere unzählige Aufgaben im Körper.

Herstellung und Qualität

Frische Sanddornbeeren werden pur vergleichsweise selten verzehrt, da sie ziemlich sauer schmecken und sehr selten im Handel angeboten werden. Sollten Sie in Ihrer Region weder Wildbeeren sammeln können noch einen Sanddorn im Garten haben, können Sie u. a. auf getrocknete Früchte oder den köstlichen Sanddornsafte zurückgreifen. Beide schneiden in Bezug auf den Nährstoffgehalt meist sehr gut ab. Die Qualität ist allerdings abhängig vom Herstellungsprozess.

Getrocknete Sanddornbeeren

Bei Trockenfrüchten hat sich die Gefriertrocknung bewährt, da den Beeren hierbei zwar Flüssigkeit entzogen wird, nicht aber die wertvollen Inhaltsstoffe. 30 Gramm gefriergetrocknete Beeren entsprechen ungefähr 200 Gramm frischen Beeren.

Beim Dörren kommen hingegen Temperaturen um die 50 Grad Celsius zum Einsatz, worunter hitzeempfindliche Vitamine wie Vitamin C und insbesondere Vitamin B12 zu leiden haben. Gerade so kleine Früchte wie die Sanddornbeeren sind für das Dörren nicht gut geeignet. Überdies werden bei gedörrten Früchten oft Konservierungsstoffe wie Schwefeldioxid und Zucker zugefügt, um die Haltbarkeit zu verlängern.

Getrocknete Sanddornfrüchte können in der Küche im Grunde wie frische Beeren verwendet oder zur Teezubereitung genutzt werden.

Sanddornsaft

Bei der Herstellung von Sanddornsaft werden die Sanddornbeeren gewaschen, verlesen und in einer Fruchtmühle zerkleinert. Dann wird die Maische gepresst und geschleudert, wobei die Rückstände (Trester) abgetrennt werden. Anschliessend wird der Sanddornsaft schonend pasteurisiert und somit für Sekunden auf 80 bis 85 Grad erhitzt, um ihn haltbar zu machen.

Wenn Sie Sanddornsaft als Heilmittel einsetzen möchten, sollten Sie auf biologischen Muttersaft oder Ursaft zurückgreifen. Hierbei handelt es sich um einen hochwertigen Direktsaft aus der ersten Pressung, der naturtrüb direkt in Flaschen abgefüllt wird. Durch das Klären des Saftes würde nämlich ein Teil der gesunden Inhaltsstoffe verloren gehen. Bio-Muttersäfte enthalten keinen Zucker, keine synthetischen Vitaminzusätze und auch keine Farb- oder Konservierungsstoffe.

In einem einzigen Glas mit hochwertigem Sanddornsaft (200 Milliliter) stecken rund 560 Milligramm Vitamin C, was bereits 560 Prozent der empfohlenen Tagesmenge entspricht! Allerdings sind Muttersäfte nicht dazu gedacht, sie in grösseren Mengen zu trinken, man nimmt sie stattdessen nur löffelweise ein oder verdünnt sie mit anderen Säften – nicht zuletzt da reiner Sanddorn-Muttersaft (den es meist nur in kleinen Flaschen mit 0,3 l gibt) extrem sauer schmeckt.

Aus diesem Grund gibt es – abgesehen von den Muttersäften – kaum einen Sanddorn-Fruchtsaft, der ungesüsst auf dem Markt wäre. Auch im Biohandel sind diese Säfte immer mit süssen Säften (z. B. Apfelsaft oder Möhrensaft) gemischt und/oder mit Honig gesüsst.

Sanddornsaft und Sanddorntee: die Anwendung

Sanddornsaft und frische sowie getrocknete Beeren eignen sich perfekt, um das Immunsystem anzukurbeln und eine Erkältung zu vermeiden. Doch selbst wenn sich bereits erste Anzeichen eines Infekts zeigen, helfen Vitamin-C-reiche Früchte wie die Sanddornbeeren, den Verlauf der Erkrankung positiv zu beeinflussen. Dies hat eine im Jahr 2017 an der *University of Otago* durchgeführte Studie erneut bestätigt.

1 bis 3 Esslöffel Sanddornsaft über den Tag verteilt können schon ausreichen, um gesund zu bleiben oder wieder fit zu werden. Bei Bedarf kann die Menge erhöht werden.

Sanddornsaft für Diabetiker

Diabetiker können problemlos zum Sanddorn-Muttersaft greifen, ja, sie sollten dies geradezu tun. Denn die Eigenschaften des Sanddorns weisen deutlich darauf hin, dass er bei Diabetes heilend wirken kann. In einer Studie von 2015 beispielsweise zeigte sich, dass Sanddornsaft die Verwertung

von Kohlenhydraten verbessern und sich auch vorteilhaft auf das Gewebe der Bauchspeicheldrüse auswirken kann.

Sanddorntee

Sie können sich auch einen fruchtigen Sanddorntee zubereiten. Das Vitamin C ist zwar hitzeempfindlich, wird jedoch erst nach längerem Kochen rapide abgebaut. Dazu kommt aber, dass Säuren das gelöste Vitamin C stabilisieren und Sanddornfrüchte ja bekanntlich sehr säurereich sind. Deshalb ist auch Sanddorntee eine gute Vitamin-C-Quelle. Gehen Sie bei der Teezubereitung einfach wie folgt vor:

Zutaten:

- 250 ml Wasser
- 2 EL frische oder 2 TL getrocknete Sanddornbeeren
- ggf. 1 TL Honig, gerne auch Yaconsirup oder ein anderes natürliches Süßungsmittel

Zubereitung:

- Lassen Sie die Sanddornbeeren zusammen mit dem Wasser kurz aufkochen.
- Nehmen Sie den Tee vom Herd und lassen Sie ihn zugedeckt 8 Minuten ziehen.
- Anschliessend können Sie den Tee nach Wunsch süßen.

Gern werden Sanddornfrüchte mit anderen heilsamen Pflanzen wie z. B. Hagebutte, Ingwer, Huflattich, Thymian oder Salbei kombiniert. Achten Sie dabei in jedem Fall auf Bio- bzw. Arzneimittelqualität. Letztere garantiert bestimmte Wirkstoffmengen in der jeweiligen Heilpflanze.

Ein antioxidatives Kraftpaket

Laut einer Studie an der *Aristotle University Thessaloniki* zählen Sanddornbeeren zu den antioxidativ wirksamsten Heilmitteln der Welt. Neben dem erstaunlich hohen Vitamingehalt brillieren die leuchtenden Beeren aufgrund von zahlreichen sekundären Pflanzenstoffen, wozu auch die Carotinoide gehören.

Die Carotinoide

Der Carotinoidgehalt liegt im Schnitt bei phantastischen 100 Milligramm pro 100 Gramm der farbenfrohen Beeren. Im Vergleich enthalten orangefarbene Karotten gerade einmal die Hälfte - und das, wo sie doch zu den carotinoidreichsten Lebensmitteln überhaupt gehören. Zu den wichtigsten Carotinoiden zählt das Betacarotin. Es wird als Provitamin A bezeichnet, da es im Körper zu Vitamin A umgewandelt werden kann - jenem Vitamin, das für gesunde Augen, Knochen und Schleimhäute zuständig ist. Weiterführende Infos finden Sie unter: [Die Wirkung von Betacarotin](#).

Zudem enthalten Sanddornbeeren noch weitere Carotinoide wie Alpha-Carotin und Beta-Cryptoxanthin, die ebenfalls als Provitamin A fungieren. Carotinoide haben in ihrer Gesamtheit unglaublich viele gesundheitliche Vorteile zu bieten, da sie antioxidativ wirken und z. B. Herzerkrankungen, Schlaganfall, Augenerkrankungen, Demenz und Krebs vorbeugen können.

Die Flavonoide

Darüber hinaus enthalten Sanddornbeeren jede Menge [Flavonoide](#) wie Rutin, Quercetin und Kaempferol. In Nährwerttabellen sucht man die Flavonoide aber vergeblich und Angaben zur Flavonoidzufuhr beim Menschen sind kaum vorhanden.

Laut einem bayerischen Teilkollektiv der Nationalen Verzehrsstudie nehmen Erwachsene pro Tag im Schnitt nur rund 54 Milligramm Flavonoide auf. Jetzt wird so richtig klar, wie sinnvoll es ist, öfter auf Sanddornprodukte zurückzugreifen. Denn in nur 100 Millilitern Sanddornsafte liegt der Flavonoidgehalt bei 118 Milligramm.

Diverse Studien haben gezeigt, dass eine höhere Flavonoid-Aufnahme beispielsweise die Sterblichkeit durch Herz-Kreislauf-Erkrankungen senkt. Dies geschieht u. a., da die Fließeigenschaften des Blutes verbessert werden. Es fließt leichter durch die Gefäße, die Gefahr der Gerinnselbildung sinkt und das Risiko für Herzinfarkt, Schlaganfall und Thrombosen geht zurück.

Das Sanddornöl: zwei Öle aus einer Frucht

Mit Sanddornbeeren oder -saft nimmt man natürlich auch etwas vom sanddorneigenen Öl zu sich. Die Mengen sind jedoch gering. Wenn Sie daher das Sanddornöl (Oleum Hippophae) pur probieren möchten, so gibt es dieses bereits im Handel. Es ist nicht nur ein wertvoller Fettsäurenlieferant, sondern - wie die Beeren selbst - besonders reich an wertvollen Mikronährstoffen und sekundären Pflanzenstoffen wie den gerade besprochenen Carotinoiden und Flavonoiden.

Sanddornöl wird sowohl aus dem Fruchtfleisch als auch aus den Kernen durch Kaltpressung und Zentrifugierung gewonnen. Es gibt somit zwei verschiedene Sanddornöle, die laut einer im Jahr 2017 veröffentlichten umfangreichen Übersichtsstudie an der *Adam Mickiewicz University* (Polen) in puncto Inhaltsstoffe viele Gemeinsamkeiten, aber auch Unterschiede aufweisen.

In beiden Fällen handelt es sich um heilkräftige Öle, die viel Vitamin E enthalten – rund 20 Milligramm pro 10 Milliliter Öl. Dies entspricht schon 140 Prozent der empfohlenen Tagesdosis!

Auf die unterschiedliche Fettsäurezusammensetzung der Kerne und des Fruchtfleisches sind wir bereits im Detail eingegangen, doch es sind weitere Unterschiede zu verzeichnen:

- Das **Sanddornfruchtfleischöl** hat im Vergleich zum Kernöl die Nase vorn. Es ist besonders reich an Carotinoiden, was sich an der orangenen Färbung zeigt. Während in 10 Millilitern Fruchtfleischöl etwa 30 Milligramm Carotinoide stecken, sind es beim Kernöl nur rund 2 Milligramm.
- Das **Sanddornkernöl** ist hingegen gelb gefärbt, schmeckt weniger säuerlich und enthält laut der bereits erwähnten Studie an der *Aristotle University of Thessaloniki* mehr Vitamin K, nämlich rund 20 Milligramm pro 10 Milliliter Öl. Beim Fruchtfleischöl sind es nur etwa 5 Milligramm. Diese Menge würde aber schon ausreichen, um die RDA zu 7.000 Prozent zu erfüllen!

Darüber hinaus gibt es Sanddornöl, das aus den Kernen UND dem Fruchtfleisch gewonnen wird und in Folge die Eigenschaften der ganzen Beere in sich vereint. Sanddornrestöl wiederum wird nach der ersten Pressung aus den Rückständen gewonnen und ist deshalb weniger hochwertig, dafür aber preisgünstiger.

Sanddornöl gegen Magenleiden: die innerliche Anwendung

In der traditionellen Heilkunde wird Sanddornöl – beispielsweise in Russland und China – aufgrund seiner abwehrstärkenden, entzündungshemmenden, antibakteriellen und wundheilungsfördernden Wirkung bei den unterschiedlichsten Leiden, z. B. Kehlkopfentzündungen und Erkrankungen des Verdauungssystems, angewandt.

Wird Sanddornöl oral eingenommen, legt es sich wie ein Film auf die Schleimhäute und kann etwa bei Sodbrennen, Gastritis und Magengeschwüren hilfreich sein. Die von Heilpraktikern empfohlene Dosis liegt bei 20 Tropfen 1- bis 3-mal täglich.

Bedenken Sie bei der innerlichen Anwendung, dass Sanddornöl noch nicht offiziell medizinisch bewertet wurde und deshalb nur als Lebens- oder Nahrungsergänzungsmittel erhältlich ist. In

erster Linie wird Sanddornöl aber äusserlich angewandt.

Sanddornöl für Ihre Haut

Forscher von der eben erwähnten *Adam Mickiewicz University* haben das Sanddornöl ganz genau unter die Lupe genommen und dabei festgestellt, dass es rund 200 bioaktive Substanzen enthält und der Hautgesundheit in mannigfacher Weise zugutekommt. Die ausbalancierte Komposition der enthaltenen Fettsäuren, der Vitamine und sekundären Pflanzenstoffe sorgt dafür, dass das Sanddornöl bei trockener und schuppiger Haut gute Dienste erweist und der Hautalterung entgegenwirkt.

Omega-6- und Omega-7-Fettsäuren haben Reparatoreigenschaften und tragen zur Regeneration der Haut bei. Das Sanddornöl dringt sogar in die tieferen Schichten der Epidermis ein, regt die Blutzirkulation an, fördert somit die Sauerstoffversorgung der Haut und befreit diese von Giftstoffen. Die Gamma-Linolensäure - eine Omega-6-Fettsäure - wirkt gegen Entzündungen und Infektionen der Haut und beugt Allergien vor. Ausserdem stecken im Sanddornöl Phytosterole, die entzündliche Eigenschaften haben und sich stabilisierend auf die Barrierefunktion der Haut auswirken.

Einen ganz speziellen Stellenwert hat das Sanddornöl als hilfreicher Begleiter von Patienten in der Strahlentherapie. Hierbei kann das wertvolle Öl sowohl innerlich zur Prävention von Strahlenschäden als auch äusserlich nach Bestrahlungen zur Wundheilung und zur Hautregeneration angewandt werden.

Die äusserliche Anwendung

Ob zur Wundheilung, bei Verbrennungen, als Anti-Aging-Mittel oder bei chronischen Hauterkrankungen wie Schuppenflechte oder Neurodermitis: Sie können das Sanddornöl unverdünnt auf die Haut auftragen. Tragen Sie hierbei einfach etwa 3 Tropfen des Öls 2- bis 3-mal täglich auf die betroffenen Hautstellen auf und massieren Sie es sanft ein.

Bei Verletzungen und Verbrennungen kann ein Ölverband mit Sanddornöl nützlich sein. Geben Sie 40 bis 50 Tropfen des Öls auf eine Kompresse und fixieren Sie diese. Der Ölverband verbleibt 8 bis 10 Stunden - am besten über Nacht - auf dem betroffenen Körperteil.

Zur Optimierung der Heilwirkung kann das Sanddornöl auch mit anderen Ölen gemischt werden. So hat sich etwa bei der trockenen Neurodermitis eine Mischung aus 80 Prozent Sanddornkernöl und 20 Prozent Johanniskrautöl bewährt.

Bitte beachten Sie, dass Sanddornfruchtfleischöl aufgrund seines hohen Gehalts an Carotinoiden die Haut orange färben kann.

Sanddornöl kaufen oder selber machen

Sanddornöl sollten Sie nur in hochwertiger Qualität kaufen, idealerweise direkt bei einem Sanddornerzeuger. Achten Sie auf 100 Prozent naturreines, kaltgepresstes und unverdünntes Öl ohne Zusätze, das aus kontrolliert biologischem Anbau stammt. Oft sind gemischte Öle im Handel, die neben Sanddornöl noch hohe Anteile z. B. von Sonnenblumenöl enthalten.

Das Sanddornfruchtfleischöl kann um die 30 Euro pro 100 ml kosten. Das Kernöl kommt auf 60 Euro pro 100 ml, wird aber in kleineren Einheiten von z. B. 20 ml angeboten.

Um Sanddornöl zuhause herstellen zu können, würden Sie eine elektrische Ölpressen benötigen. Eine Alternative könnte ein Ölauszug darstellen. Doch ist auch dieser dann natürlich kein reines Sanddornöl. Er wird folgendermassen hergestellt:

- Mahlen Sie getrocknete Sanddornbeeren in einer passenden Mühle oder einem Mixer.
- Geben Sie die Masse in ein verschliessbares Glasgefäss und übergiessen Sie sie im Verhältnis von 1:2 (1 Teil gemahlene Beeren und 2 Teile Pflanzenöl) mit einem kaltgepressten Pflanzenöl, z. B. Sonnenblumenöl.
- Achten Sie unbedingt darauf, dass die Pflanzenteile stets ganz mit dem Öl bedeckt sind.
- Lassen Sie das verschlossene Glas 14 Tage an einem warmen Ort stehen, rühren Sie immer wieder um und sieben dann das Sanddornöl sorgfältig ab. Drücken Sie den mit Öl vollgesogenen Brei dabei sehr gut aus.
- Füllen Sie das Öl in kleine dunkle Fläschchen und vergessen sie nicht, diese zu beschriften.

Lagerung: Damit Ihr kostbares Sanddornöl weder an Aroma noch an Wirkkraft verliert, sollten Sie es lichtgeschützt und möglichst kühl aufbewahren. Stellen Sie es im Zweifelsfall in den Kühlschrank.

Am besten Bio-Sanddorn

Für Jahrtausende wurden Sanddornbeeren ausschliesslich wild gesammelt, inzwischen finden sich immer mehr Anbaugelände mit kultivierten Pflanzen. Heute gedeiht der Sanddorn weltweit auf etwa drei Millionen Hektar. Die grössten Produzenten sind China, hier sind ganze 2,5 Millionen Hektar

mit Sanddorn bepflanzt, die Mongolei, Indien und Pakistan. Im kleinen Stil werden die Pflanzen allerdings auch in Frankreich, Italien und im deutschsprachigen Raum kultiviert.

Da der Sanddorn geringe Ansprüche an den Boden hat und auf Pestizide vor allem in seinen jungen Jahren geradezu allergisch reagiert, kann auf Düngung und Spritzmittel weitgehend oder ganz verzichtet werden. Überdies wird Sanddorn in Europa zumeist nicht grossflächig angebaut, wodurch sich ohnehin viele Sanddorn-Bauern für den biologischen Anbau entscheiden.

Bedenken Sie hierbei aber, dass mittlerweile ein Grossteil der in Deutschland verarbeiteten Sanddornbeeren im Kühlcontainer aus China eingeführt wird, wo die Früchte in Massen produziert werden und mit dem Einsatz von Pestiziden und Co. nicht gezeitigt wird.

In Bezug auf konventionell angebaute [Goji-Beeren](#) aus China hat das *Chemische und Veterinäruntersuchungsamt Stuttgart* im Jahr 2010 in 13 von 14 Proben sogar bedenklich hohe Rückstände von Pestiziden nachgewiesen. Diese Analysen lassen darauf schliessen, dass in China auch der Sanddorn nicht von der Chemiekeule verschont wird, was sich natürlich enorm auf die Qualität auswirkt. Setzen Sie deshalb beim Einkauf in jedem Fall auf Bio-Produkte, idealerweise aus Ihrer oder einer benachbarten Region!

Sanddornbeeren aus dem eigenen Garten

Sie können sich den Sanddorn aber auch in den eigenen Garten holen. Die anspruchslose Pflanze benötigt lediglich viel Licht und einen tiefgründigen Boden. Ein schwerer Tonboden muss vor der Pflanzung ausreichend mit Sand aufgelockert werden. Abgesehen vom ersten Jahr nach der Pflanzung muss der Sanddorn nicht gewässert werden. Auch Düngergaben benötigt er nicht.

Im Boden jedoch nimmt der Sanddorn sehr viel Platz ein (12 Meter in alle Richtungen), da er ein weitreichendes Wurzelsystem entwickelt, wodurch Nachbarpflanzen verdrängt werden. In kleinen Gärten ist deshalb eine Wurzelsperre zu empfehlen. Ausserdem tragen nur die weiblichen Pflanzen Früchte - und auch das nur, wenn ein Sanddorn-Mann in der Nähe ist. Fünf weibliche Sträucher benötigen mindestens eine männliche Pflanze, damit es mit der Fortpflanzung so richtig gut klappt.

Die Sanddorn-Ernte

Die sauren Früchtchen verweilen zwar auch im Winter an den Ästen, der beste Erntezeitpunkt ist jedoch meist im September. Die Ernte ist ziemlich mühselig, da sich die druckempfindlichen Beeren schwer von den Ästen lösen lassen und die Dornen sind auch nicht ohne. Dies erklärt, warum in China 1.500 Menschen benötigt werden, um in Handarbeit einen Hektar abzuernten.

Mit einem Trick soll es einfacher gehen: Die beerentragenden Ästchen abschneiden, in kleine Stücke zerteilen und einfrieren. Anschliessend lassen sich die Beeren z. B. mit einem Kochlöffel von den Ästen klopfen. Würde so jedoch jeder vorgehen, dann gäbe es im nächsten Jahr womöglich keine Sanddornbeeren mehr, weil die Sträucher starke Rückschnitte nicht gut vertragen. Von dieser Erntemethode raten wir bei Wildsammlung daher unbedingt ab. Und auch im eigenen Garten sollten Sie so nur in jedem zweiten Jahr vorgehen.

Auch empfehlen wir, den Sanddorn möglichst NICHT in der Natur zu pflücken! Denn wenn jeder losziehen und Sanddorn sammeln würde, gehen all die Wildtiere und Vögel, die auf den Sanddorn angewiesen sind, leer aus. Kaufen Sie Sanddornprodukte daher lieber in den Läden.

Wenn Sie Beeren im eigenen Garten geerntet haben, belassen Sie auch hier für die Vögel einen Teil am Strauch. Da die frischen Beeren rasch an Qualität verlieren, sollten Sie sie schnellstmöglich verzehren, einfrieren, trocknen oder zu Saft, Öl oder Marmelade weiterverarbeiten.

Der Sanddorn in der Küche

Sanddornfrüchte haben einen säuerlichen, leicht herben Geschmack und ein besonders delikates, fruchtiges Aroma, das ein wenig an eine Ananas erinnert, was die manchmal verwendete Bezeichnung "Sibirische Ananas" erklärt. Im Grunde passen Sanddornbeeren zu jedem Gericht, das eine Portion Säure vertragen kann. In erster Linie werden die köstlichen Früchte zwar mit Süßspeisen wie Kuchen, Marmeladen oder Kompott in Verbindung gebracht, sie können aber auch prima herzhaft zubereitet werden.

Sowohl die frischen und getrockneten Beeren als auch der Sanddornsaft eignen sich wunderbar, um das Müsli, den Fruchtsalat oder Smoothies mit einem Vitaminkick der besonderen Art zu segnen. Zudem verleihen Sanddornbeeren und Sanddornsaft grünen Blattsalaten, Sossen, Suppen und Gemüseintöpfen, Hirse- und Reisgerichten oder dem orientalischen Couscous eine ganz besondere Note. Sanddornbeeren harmonieren mit allerlei Gewürzen, ob mit Zimt, Vanille, Thymian oder auch Curcuma und Chili.

Das wertvolle Sanddornöl kann beispielsweise verwendet werden, um ein leckeres Salatdressing zuzubereiten oder um warme Speisen aufzupeppen. Zum Einsatz in der Küche empfiehlt sich das Fruchtfleischöl, da das Kernöl einen sehr neutralen Geschmack aufweist. Wichtig ist, das Öl niemals zu erhitzen.

Ein Rezept für einen besonders wohlschmeckenden [Power-Shake](#) mit Sanddornbeeren finden Sie unter dem vorangegangenen Link.

Wir wünschen Ihnen viel Inspiration beim Kreieren neuer Sanddorn-Rezepte und ein unvergessliches Geschmackserlebnis!

Quellen

- Suryakumar G et al, Medicinal and therapeutic potential of Sea buckthorn (*Hippophae rhamnoides* L.), *J Ethnopharmacol*, November 2011
- Zheng J et al, Effects of genotype, latitude, and weather conditions on the composition of sugars, sugar alcohols, fruit acids, and ascorbic acid in sea buckthorn (*Hippopha rhamnoides* ssp. *mongolica*) berry juice, *J Agric Food Chem*, März 2012,
- Alam Zeb, Chemical and Nutritional Constituents of Sea Buckthorn Juice, *Pakistan Journal of Nutrition*, 2004,
- Andersson SC et al, Carotenoids in sea buckthorn (*Hippophae rhamnoides* L.) berries during ripening and use of pheophytin a as a maturity marker, *J Agric Food Chem*, Januar 2009,
- Kallio H et al, Triacylglycerols, glycerophospholipids, tocopherols, and tocotrienols in berries and seeds of two subspecies (ssp. *sinensis* and *mongolica*) of Sea Buckthorn (*Hippopha rhamnoides*), *J Agric Food Chem*, Mai 2002,
- Gutzeit D et al, Determination of processing effects and of storage stability on vitamin K1 (Phylloquinone) in Sea Buckthorn Berries (*Hippopha rhamnoides* L. ssp. *rhamnoides*) and related products, *J Food Sci*, November 2007,
- Yang B et al, Phytosterols in sea buckthorn (*Hippopha rhamnoides* L.) berries: identification and effects of different origins and harvesting times, *J Agric Food Chem*, November 2001,
- Rsch D et al, Structure-antioxidant efficiency relationships of phenolic compounds and their contribution to the antioxidant activity of sea buckthorn juice, *J Agric Food Chem*, Juli 2003,
- Efterpi Christaki, *Hippophae Rhamnoides* L. (Sea Buckthorn): a Potential Source of Nutraceuticals, *Food and Public Health*, 2012,
- Zeb A, Anticarcinogenic potential of lipids from *Hippophae* evidence from the recent literature, *Asian Pac J Cancer Prev*, Januar-März 2006,
- Fatima T et al, Fatty acid composition of developing sea buckthorn (*Hippophae rhamnoides* L.) berry and the transcriptome of the mature seed, *PLoS One*, März 2012

- Olas B, Sea buckthorn as a source of important bioactive compounds in cardiovascular diseases, *Food Chem Toxicol*, November 2016,
- Olas B, The beneficial health aspects of sea buckthorn (*Elaeagnus rhamnoides* (L.) A.Nelson) oil, *J Ethnopharmacol*, November 2017
- Zielińska A et al, Abundance of active ingredients in sea-buckthorn oil, *Lipids Health Dis*, Mai 2017,
- Frigolet ME et al, The Role of the Novel Lipokine Palmitoleic Acid in Health and Disease, *Adv Nutr*, Januar 2017,
- Nunes EA et al, Implications of Palmitoleic Acid (Palmitoleate) On Glucose Homeostasis, Insulin Resistance and Diabetes, *Curr Drug Targets*, Juni 2017,
- Guo R et al, Phenolic compounds, antioxidant activity, antiproliferative activity and bioaccessibility of Sea buckthorn (*Hippophae rhamnoides* L.) berries as affected by in vitro digestion, *Food Funct*, November 2017,
- Geetha S et al, Anti-oxidant and immunomodulatory properties of seabuckthorn (*Hippophae rhamnoides*) an in vitro study. *J Ethnopharmacol*, März 2002
- Nakos M et al, Isolation and analysis of vitamin B12 from plant samples, *Food Chem*, Februar 2017,
- David Rottner, Vitamin B12: Vegetarier und Veganer,
- Kallio H, Effects of different origins and harvesting time on vitamin C, tocopherols, and tocotrienols in sea buckthorn (*Hippophae rhamnoides*) berries, *J Agric Food Chem*, Oktober 2002,
- Rajesh Rajchal, Seabuckthorn (*Hippophae salicifolia*) Management Guide, 2009
- Watanabe F et al, Biologically active vitamin B12 compounds in foods for preventing deficiency among vegetarians and elderly subjects, *J Agric Food Chem*, Juli 2013,
- Vetrani C et al, Association between different dietary polyphenol subclasses and the improvement in cardiometabolic risk factors: evidence from a randomized controlled clinical trial, *Acta Diabeto*, November 2017,

- Mech-Nowak A et al, Content of carotenoids in roots of seventeen cultivars of *Daucus carota* L., *Acta Biochim Pol.*, März 2012,
- Dr. Eberhard Schüle, Nachgefasst: Pestizide in Gojibeeren, März 2010,
- Linseisen et al, [Flavonoid intake of adults in a Bavarian subgroup of the national food consumption survey], [Article in German], *Z Ernährungswiss*, Dezember 1997,
- Carr AC et al, Vitamin C and Immune Function, *Nutrients*, November 2017,
- Yang B, Xue Y et al., Effects of sea buckthorn (*Hippopha rhamnoides*) juice and L-quebrachitol on type 2 diabetes mellitus in db/db mice, *Journal of Functional Foods*, Juni 2015

Hinweis zu Gesundheitsthemen

Diese Informationen werden nach bestem Wissen und Gewissen weitergegeben. Sie sind ausschliesslich für Interessierte und zur Fortbildung gedacht und keinesfalls als Diagnose- oder Therapieanweisungen zu verstehen. Wir übernehmen keine Haftung für Schäden irgendeiner Art, die direkt oder indirekt aus der Verwendung der Angaben entstehen. Bei Verdacht auf Erkrankungen konsultieren Sie bitte Ihren Arzt oder Heilpraktiker