



Foto: © Fotolia/Igor Normann

Der Sanddorn

Seine prächtig orangefarbenen und aromatischen Früchte sind ein **KRAFTPAKET** fürs Immunsystem.

Cornelia Stern

IM ALTERTUM galt der Sanddorn (*Hippophae rhamnoides*) als Pflanze zur Abwehr von magischen Kräften. Die Zweige hing man z. B. über Fenster und Türen, damit böse Geister an den kräftigen Dornen hängenbleiben. In Europa war der Sanddorn lange Zeit als Heilpflanze wenig bekannt, die Tibetische Medizin hingegen nutzte ihn schon vor 2000 Jahren als immunsteigerndes Mittel für Mensch und Tier. In Europa findet sich im Mittelalter einzig die Indikation der Sanddornblätter gegen das „Antoniusfeuer“ – eine Erkrankung, die durch den Mutterkorn-Pilz (*Claviceps purpurea*) auf Roggenähren verursacht wurde, u. a. mit Parästhesien, Lähmungserscheinungen und Gangrän einherging und in vielen Fällen zum Tode führte. Erst durch intensivere Forschungen der Anthroposophen in der Mitte des 20. Jahrhunderts wurde die heilende Kraft der Sanddornfrüchte auch bei uns bekannt.

Die Zitrone des Nordens

Etymologisch lässt sich der Gattungsname „Hippophae“ aus den griechischen Wörtern „hippos“ für „Pferd“ und „phao“ für „glänzen“ ableiten. Der Grund: Im Altertum mischte man den Pferden Sanddornblätter ins Futter, um Parasiten im Fell abzutöten und dieses glänzend zu machen. Der Zusatz „rhamnoides“ bedeutet „kreuzdornartig“ – ein Hinweis auf die kräftigen Dornen an den Ästen und Zweigen. Die deutschen Synonyma beziehen sich meist auf den natürlichen Standort am Meeresufer, auf Dünen oder an steinigem Flussufer (Sandbeere, Seedorn, Dünedorn, Meerdorn, Stranddorn) oder auf die prächtig orangefarbenen Beeren (Korallenbeere, rote Schlehe). Den Namen „Zitrone des Nordens“ hat die Pflanze dem hohen Vitamin-C-Gehalt ihrer Beeren zu verdanken.

Der Name ist Programm

Ursprünglich stammt der Sanddorn aus Nepal. Mit den Verschiebungen der Klimazonen während der Eiszeit wanderte er dann vor ca. 17 000 Jahren westwärts über Russland bis nach Europa.

Der Name macht es deutlich: Der Sanddorn liebt trockene, sandige oder steinige Böden. Da ihm salzige Luft nichts ausmacht, ist er für einen Standort am Meer prädestiniert. Während er nur geringe Anforderungen an den Boden stellt, braucht er dafür umso mehr Sonnenlicht.

Sanddorn gehört zu den Ölweidengewächsen (Elaeagnaceen). Er ist mehrjährig und kann bis zu 4 m hoch werden. Um sich im lockeren Sandboden festhalten zu können, bildet er eine tiefgehende Hauptwurzel mit kriechenden Wurzeläusläufern, mithilfe derer er neue Sprosse empor treibt. Daraus entwickeln sich neue Sträucher mit der typischen dunkelbraunen Rinde und den in alle Richtungen abstehenden, dornigen Ästen.

Die Blätter sind – ähnlich denen der Weiden – lanzettlich, wechselständig angeordnet, auf der Oberseite mattgrün und auf der Unterseite weißlich glänzend. Der Sanddorn ist zweihäusig, es gibt männliche und weibliche Sträucher. Diese sind nicht einfach zu unterscheiden, bei beiden sind die Blüten unscheinbar klein und gelbbräunlich. Einziges Unterscheidungsmerkmal: Die weiblichen Blüten sind in kurzen, wenigblütigen Trauben angeordnet, die männlichen in kopfartigen Blütenständen.

Die Blütezeit ist im April, bevor die ersten Blätter erscheinen. Damit sich die leuchtend orangefarbenen Beeren bilden können, muss der Wind die Pollen von den männlichen Sträuchern zu den weiblichen tragen. Stehen in der näheren Umgebung einer weiblichen Pflanze keine männlichen Sanddornsträucher, gibt es auch keine Früchte. Die erbsengroßen Früchte sind Scheinbeeren. Sie reifen im Spätsommer heran, sind nussartig, einsamig und werden im Herbst vor dem ersten Frost geerntet. Sie schmecken säuerlich-aromatisch.

Ernte gut, alles gut

Insbesondere in Ostdeutschland baut man den Sanddorn auch in Plantagen an, wobei sich die Ernte als aufwändig gestaltet. Will man die Beeren pflücken, zerplatzen sie sogleich in der Hand. Entweder versucht man, sie behutsam mit der Schere abzuschneiden oder man verwendet Handschuhe zum Schutz gegen die Dornen und „melkt“ die Äste, indem man fest zupackend den Zweig entlang streicht, das durch das Zerplatzen der Früchte entstehende Mus auffängt und gleich weiterverarbeitet. Im kommerziellen Anbau ist dieser Aufwand unmöglich. Hier werden die

Die im Sanddornöl enthaltenen Karotinoide können mit ihren hautregenerierenden Eigenschaften bei leichtem Sonnenbrand Linderung verschaffen.

Zweige mit den Beeren abgeschnitten und eingefroren. Im gefrorenen Zustand lassen sich die Beeren ohne Zerplatzen sammeln.

Signatur: Mit Sonnenkraft und Dornenkleid

Die vielen Dornen der Pflanze verweisen auf den Planetenbezug zum Mars und stehen für Wehrhaftigkeit. Die symbolische Botschaft der Pflanze lautet: Manchmal ist es im Leben zum eigenen Schutz notwendig, „die Krallen zu zeigen“ und Grenzen aufzuzeigen („bis hierhin und nicht weiter“). Entsprechend sind Abwehrstärkung und die Unterstützung des Immunsystems die wichtigsten Indikationen. Zudem ist die Pflanze fähig, aus sehr kargem Boden zu treiben und diesen zu besiedeln – ein Zeichen für ihre Vitalität und Kraft. Die orangefarbenen Beeren lassen unwillkürlich an die Kraft der Sonne denken. Und tatsächlich sind sie für die dunklen Wintertage ein guter Lieferant für Sonnenenergie in Form verschiedener Vitamine.

Die Vitaminkapseln der Natur

Die gelb-orangen Früchte sind wahre Vitaminbomben. Ihr Gehalt an Vitamin C übertrifft sogar den der Zitrone. Des Weiteren enthalten sie

- Vitamin E und verschiedene B-Vitamine,
- einen hohen Anteil an Karotinoiden (Provitamin A)
- sowie Gerbstoffe, Flavonoide, essenzielle Fettsäuren und Spurenelemente wie Kalium, Kalzium, Magnesium, Eisen, Kupfer u. a.

Das fette Öl der Samen hat einen hohen Anteil an ungesättigten Fettsäuren, Flavonoiden, Phytosterolen, Vitamin E und Karotinoiden. In der Samenschale findet sich sogar das lebenswichtige Vitamin B₁₂, welches sonst nur im Fleisch vorkommt.

REZEPT

Teezubereitung

2 TL getrocknete Beeren anmörsern, mit 250 ml heißem Wasser übergießen, 8 min ziehen lassen, abseihen und 2- bis 3-mal tgl. trinken.

Indikationen: u. a. Immunschwäche, Vorbeugung von Erkältungen, Rekonvaleszenz nach Krankheiten

Keine Monografie, viele Wirkungen

Weder die Sanddornfrüchte noch das Sanddornöl haben eine Monografie erhalten. Daher sind keine Fertigarzneimittel auf dem Markt zu finden, sondern nur Nahrungsergänzungsmittel und Kosmetika, die Sanddorn enthalten.

Der Tee sowie andere Zubereitungen aus den Sanddornfrüchten eignen sich bei Immunschwäche, zur Vorbeugung von Erkältungen und Infektionen, als Herbstkur für die Vitaminversorgung und als Stärkungsmittel in der Rekonvaleszenz nach zehrenden Krankheiten. Zudem wirken die Früchte als potente Radikalfänger antioxidativ und antiviral.

Das meist aus einem Gemisch aus Fruchtfleisch- und Kernöl bestehende Sanddornöl wirkt abwehrstärkend, entzündungshemmend, antibakteriell und wundheilungsfördernd. Bei der oralen Einnahme legt sich das Öl wie ein Film auf die Schleimhäute und hilft mit seiner entzündungshemmenden Wirkung bei Sodbrennen, Gastritis und Magengeschwüren. Die übliche Dosierung ist 1- bis 3-mal tgl. 20 Tr.

Eine äußerliche Anwendung empfiehlt sich zur Wundheilung und bei chronischen Hauterkrankungen, da das Öl die Zellregeneration angeregt und wundheilend wirkt. Hierfür trägt man es unverdünnt auf die Haut auf. Bei der trockenen Neurodermitis hat sich die Mischung aus Sanddornkernöl mit 20 % Johanniskrautöl bewährt.

Einen speziellen Stellenwert hat Sanddornöl in der Begleitung von Patienten in der Strahlentherapie. Hier kann es innerlich zur Vorbeugung von Strahlenschäden, aber auch topisch nach Bestrahlungen zur Hautregeneration und Wundheilung verwendet werden.

REZEPT

Saft zur Stärkung der Abwehrkräfte

Angedrückte Beeren mit Wasser bedecken und auf kleiner Flamme köcheln lassen, nach 15 min vom Herd nehmen, abkühlen lassen und durch ein Sieb streichen. Nach Belieben mit der Hälfte des Beerengewichts an Rohrzucker oder Birnendicksaft süßen, nochmals aufkochen und heiß in ausgekochte Flaschen abfüllen.

Dosierung: 3 × tgl. 1–2 EL mit Wasser verdünnt einnehmen. Die angebrochene Flasche im Kühlschrank lagern und innerhalb 1 Woche verbrauchen. Der Saft empfiehlt sich für 4–6 Wochen als Kur.

Nebenwirkungen, Kontraindikationen und Interaktionen sind bei den Früchten keine bekannt. Die Einnahme von Sanddornöl wird nicht empfohlen bei entzündlichen Bauchspeicheldrüsenerkrankungen, akuter Hepatitis, Gallensteinen, chronischer Diarrhö und Empfindlichkeit gegenüber Fetten. In der Schwangerschaft sollte auch auf die übermäßige Verwendung von Sanddornprodukten und Sanddornöl wegen des hohen Vitamin-A-Gehalts verzichtet werden.

Früchte, Saft, Öl & Co.

Als Darreichungsmöglichkeiten gibt es die getrockneten Sanddornfrüchte für eine Teezubereitung (Infus) sowie den Saft aus den frischen Beeren.

Als Nahrungsergänzungsmittel sind folgende Monopräparate erhältlich:

- Sanddorn Ursaft, Sanddorn Elixier (beide Fa. Weleda)
- Sanddornkernöl (Fa. Maienfels)
- Sanddornfruchtfleischöl (Fa. Maienfels und Fa. Primavera)
- Sanddornöl-Kapseln (Fa. Biopräp), 3 × tgl. 1 Kps.
- Femisanit Kapseln (Fa. Biokanol Pharma), 2 × tgl. 1 Kps. mit dem Essen einnehmen

Kombinationspräparate:

- Aminosex Immun Tabletten (Fa. Syxyl), morgens und abends je 2 Tbl. unzerkaut schlucken
- Sanddorn Pro C (Fa. Natura Vitalis): morgens und abends je 1 Kps. einnehmen

Dieser Artikel ist online zu finden:

<http://dx.doi.org/10.1055/s-0034-1395405>

**Apothekerin Cornelia Stern**

Mitinhaberin der Freiburger Heilpflanzenschule
79111 Freiburg im Breisgau
E-Mail: cornelia.stern@heilpflanzenschule.de
Internet: www.heilpflanzenschule.de

Cornelia Stern ist Apothekerin mit Spezialisierung in klassischer Homöopathie. Ihre Interessenschwerpunkte sind Heilpflanzenkunde und Phytotherapie. Seit 2013 ist sie Mitinhaberin und Dozentin der Freiburger Heilpflanzenschule. Als Herausgeberin der Deutschen Heilpraktiker Zeitschrift DHZ ist sie verantwortlich für die Fachgebiete Phytotherapie, Homöopathie und Spagyrik.