

Ein Heilgeschenk der Natur:

SANDDORN

Wer schon einmal im Spätsommer an der Ostsee spazieren gegangen ist, hat vielleicht die orangefarbenen Sanddornbeeren leuchten sehen. Doch nicht jeder weiß um den hohen Wert dieser Beeren zu Heil- und Ernährungszwecken.

Ursprünglich stammt der Sanddorn aus dem asiatischen Raum, wo er besonders in China eine lange Tradition als Heilpflanze besitzt. Da er sich durch seine langen verzweigten Wurzelsysteme besonders gut zur Küstenbefestigung eignet, wurde er viel im Ostseeraum angepflanzt. Er findet sich aber auch in manchen Alpentälern und in Nordamerika. Sanddorn gehört zu den wenigen Pflanzen, die in Symbiose mit Bakterien Stickstoff aus der Luft verwerten können. Für die Bodenfruchtbarkeit und die Vielfalt der im Boden lebenden Mikroorganismen ist dies – ökologisch gesehen - ein Vorteil.

Was Sanddorn so wertvoll macht

Für uns Menschen sind die dicht an den Ästen sitzenden orangefarbenen Beeren von Bedeutung. Sie haben einen säuerlichen und durch das enthaltene Öl „weichen“ Geschmack. Das Fruchtfleisch, der Saft und die Samen enthalten mehr als 190 verschiedene Inhaltsstoffe. Dazu gehören die:

- **fettlöslichen Vitamine A (Vorstufe Beta-Carotin), K und E**
- **die wasserlöslichen Vitamine C, B¹, B², Folsäure sowie**
- **ungesättigte Fettsäuren,**
- **sekundäre Pflanzenstoffe,**
- **organische Säuren und**
- **Mineralstoffe.**

Viele dieser Inhaltsstoffe haben günstige Effekte auf die Gesundheit. Die Konzentrationen der Inhaltsstoffe schwanken – je nachdem, ob nur der Saft, das wertvolle Öl der Samen oder die ganze Frucht verarbeitet wird. Die unterschiedlichen Beerenbestandteile haben jeweils eigene Schwerpunkte.

So enthält der *Samen* vor allem mehrfach ungesättigte Fettsäuren, Vitamin E und cholesterinsenkende Phytosterole. Die *Pulpe*, das *Fruchtmark*, und die *Schale* liefern ebenfalls wertvolles Öl aber auch Carotinoide (Provitamin A) und Aminosäuren. Der reine *Saft* dagegen weist einen hohen Vitamin C-Gehalt auf, der leicht den von Südfrüchten wie die Zitrone übersteigt. Zusammen potenzieren sich die Inhaltsstoffe in ihrer Wirkung und machen Sanddorn zu einem Vitalstofflieferanten ersten Ranges.

Neben der antioxidativen Wirkung (Neutralisierung freier Radikale) durch die enthaltenen Vitamine und sekundären Pflanzenstoffe schreibt man dem Sanddorn stärkende Wirkungen auf das Immunsystem aufgrund seiner Flavonoide zu. Klinische Studien mit Flavonoidextrakten aus Sanddorn zeigten auch eine verbesserte Fähigkeit der Blutgefäße, sich zusammenzuziehen, was sich positiv gegenüber Herz- Kreislauf-Erkrankungen auswirkt. Die entzündungshemmende und immunstimulierende Wirkung von Sanddornöl kommt Magen und Darm zugute, wird jedoch auch für kosmetische Präparate genutzt.

Besonders wertvoll sind Sanddornsäfte, in denen die ganze Beere verarbeitet wurde, da bei diesen das gesamte Spektrum an nützlichen Nährstoffen enthalten ist.