

# Sanddorn

- Auch Sanddornbeere, Haffdorn, Seedorn und oft „Zitrone des Nordens“ genannt.
- Ursprünglich kommt der Sanddorn aus Asien.
- Ist eine Pflanzengattung (*Hippophae rhamnoides*) und gehört zur Familie der Ölweidengewächse (*Elaeagnaceae*).



© hanseat - Fotolia.com

- Von der *Hippophae*-Gattung lassen sich sieben Arten unterscheiden, wobei *Hippophae rhamnoides* die verbreitetste und die bekannteste Sanddorn-Art darstellt.

## Was genau ist Sanddorn?

Der Sanddorn, als ein Strauchgewächs, erreicht Wuchshöhen von 1 - 6 Metern und eine Breite zwischen 2 - 3 Metern. Im Untergrund bildet der Sanddorn ein komplexes Wurzelsystem aus, indem sich die Wurzeln bis zu drei Meter in die Tiefe und zwölf Meter zu allen Seiten ausbreiten können. Aufgrund der Langwurzeln erfordern diese Gewächse viel Platz. Die beste Jahreszeit zur Einpflanzung dieses Gewächses ist das Frühjahr. Der Sanddorn ist eine sehr anspruchslose Pflanze, die sehr anpassungsfähig und robust ist. Er liebt sonnige Umgebung, sandige bis lehmige und durchlässige Böden, aber verträgt auch die Winterzeit oder Trockenheit problemlos. Auch die Ansprüche auf den Nährstoffhaushalt des Bodens sind gering, da der benötigte Stickstoff über die Symbiose mit Hilfe eines Strahlenpilzes aus der Luft produziert wird. Die Blütezeit beginnt im März und erstreckt sich etwa bis Mai, wogegen die Erntezeit der Früchte ab Spätsommer beginnt. Ab August bis Dezember sind die gelb-orangen Beeren, die säuerlich bitter schmecken, zu genießen.

## Inhaltsstoffe und Eigenschaften

Die Früchte sind reich an Vitaminen und Mineralien und enthalten einen hohen Anteil an Spurenelementen wie Kalium, Calcium, Magnesium, Eisen, Kupfer und Mangan. Beachtlich ist der hohe Vitamin C-Gehalt der Früchte mit etwa 450 mg Vitamin C pro 100 g Frucht, der verglichen mit Zitrusfrüchten mit etwa 50 mg weit übertroffen wird. Hierdurch werden viele Prozesse im menschlichen Organismus, wie das Immunsystem, der Stoffwechsel und das Stütz- und Bindegewebe, unterstützt.

Des Weiteren enthalten die Früchte Vitamin E, verschiedene B-Vitamine und Carotinoide als das sogenannte Provitamin A. Auch Gerbstoffe, Flavonoide und essentielle Fettsäuren sind weitere wertvolle Bestandteile, die ebenfalls im Öl der Sanddornsamen zu finden sind.

Die Sanddornfrüchte wirken abwehrstärkend und zeigen als Radikalfänger antioxidative und antivirale Wirkung. Zusätzlich wird dem Öl entzündungshemmende, antibakterielle und wundheilungsfördernde Wirkung zugesprochen.

Tabelle 1: Einige Inhaltsstoffe der Sanddornbeeren

Vitamine	Mengen in 100 g Sanddornbeeren
Retinol	250 µg
β-Carotin	1.5 mg
Vitamin E	3.2 mg
Vitamin B1	34 µg
Vitamin B2	210 µg
Vitamin B6	110 µg
Vitamin C	450 mg
Mineralstoffe	
Kalium	133 mg
Magnesium	30 mg
Calcium	42 mg
Eisen	440 µg

Standardisierte Werte aus „Die Zusammensetzung der Lebensmittel Nährwert-Tabellen“ von Souci, Fachmann, Kraut

## Einsatzgebiete und Anwendung

Die Sanddornbeeren können sowohl frisch verzehrt werden als auch zu Kompott oder Marmelade verarbeitet werden. Aus den getrockneten Sanddornfrüchten lassen sich Teemischungen und aus den Frischen Säfte herstellen. Das Öl des Sanddorns eignet sich sowohl zur inneren als auch zur äußerlichen Anwendung und bietet ebenfalls gesundheitsfördernde Eigenschaften wie die Früchte. Mit seinen wertvollen Carotinoiden zeigt das Öl hautregenerierende Eigenschaften und wird zusätzlich in Kosmetik verwendet.

## Fazit

Fakten zu Sanddorn
• Reich an Vitaminen und Mineralien
• Vitamin C-Gehalt höher als in Zitronen
• Unterstützung des Immunsystems
• Früchte vielseitig einsetzbar
• Innerliche und äußerliche Anwendung des Öls

## Quellen

<https://sanddorn-ratgeber.de/> (08.08.2019)

<https://de.wikipedia.org/wiki/Sanddorn> (08.08.2019)

C. Stern: Der Sanddorn. *Deutsche Heilpraktiker-Zeitschrift* **2014**, 9(05), 52-54

G. Darmer: *Hippophae rhamnoides* L. (Sanddorn) als neues Züchtungsobjekt. January 1947, Volume 17, Issue 13–15, pp 430–436

<https://web.archive.org/web/20120113231808/http://www.lwg.bayern.de/gartentipps/2006/16206/index.php> (05.08.2019)

S. W. Souci, W. Fachmann, H. Kraut (2008): Die Zusammensetzung der Lebensmittel Nährwert-Tabellen, 7. Auflage, Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft, Stuttgart 2008

<https://www.vitamine.com/lebensmittel/sanddorn/> (08.08.2019)



Bio-zertifiziert