

Zitrone des Nordens

Die orangen Beeren des **Sanddorns** sind nicht nur eine wichtige Nahrungsquelle für Vögel. Auch von uns werden sie wegen des Geschmacks, aber vor allem als Vitamin C-Lieferant geschätzt - die Pflanze wird ferner gerne zum Küstenschutz auf Sanddünen angebaut.



© lianem / 123rf.com

Obwohl Sanddornbeeren keine Arzneibuchware sind, finden sich in der Apotheke Produkte, die aus den Früchten von *Hippophae Rhamnoides* L. hergestellt sind. Neben Präparaten zur Vorbeugung von Erkältungen werden zunehmend Kosmetika mit dem reichhaltigen Öl aus Kernen und Fruchtfleisch angeboten.

Widerstandsfähiger Dünenbewohner Ursprünglich stammt der Sanddorn aus Nepal. Vor circa

17 000 Jahren ist er durch eiszeitliche Verschiebungen bis nach Europa vorgedrungen, wo er heute besonders in den Küstengebieten der Nord- und Ostsee zur typischen Dünenpflanze geworden ist. Mit seiner meterlangen, bis zu drei Meter tiefen Pfahlwurzel und einem verzweigten Geflecht an Nebenwurzeln ist der Sanddorn in der Lage, sich auf nährstoffarmen, losen Böden zu verankern. Zudem ist er in Meeresnähe wegen seiner Windfestigkeit und Salztoleranz anderen Gehölzen überlegen und bildet dort reichhal-

tige Bestände aus. Der bevorzugte Wuchsort des Strauches kommt nicht nur in seinem Namen Sanddorn zum Ausdruck. Auch andere deutsche Bezeichnungen wie Sandbeere, Strand-, Haff-, Meer- oder Dünenorn verweisen darauf. Der Gattungsname *Hippophae* soll abgeleitet von griech. *hippos* = Pferd und *phaes* = leuchtend „glänzendes Pferd“ bedeuten, da die von den alten Griechen an die Pferde verfütterten Sanddornblätter für ein glänzendes Fell sorgten. Der Artname *rhamnoides* geht auf *rhamnus* =

Dorn zurück und nimmt auf die langen, scharfen Dornen der Pflanze Bezug.

Sonnenhungriger Dornstrauch Hippophae Rhamnoides L. aus der Familie der Ölweidengewächse (Elaeagnaceae) wächst als kleiner bis mittelgroßer Strauch, gelegentlich auch als kleinerer Baum bis zu sechs Meter Höhe, der sonnige Lagen bevorzugt. Seine Äste und Zweige sind dornig und sparrig mit weidenähnlich ausschauenden, lineal-lanzettlich geformten Blättern, die unterseits weißsilbrig behaart sind. Der Sanddorn ist zweihäusig, das heißt, es gibt männliche und weibliche Pflanzen. Aus den unscheinbaren, grünlich-gelben weiblichen Blüten, die in kurzen Trauben stehen, bilden sich ab Ende August bis in den Oktober hinein orangefarbene Früchte. Sie werden fälschlicherweise als Beeren bezeichnet, obwohl es sich botanisch gesehen um Steinfrüchte handelt.

Wahre Vitamin C-Bomben Roh sind die sauren Scheinbeeren ungenießbar. Verzehrt werden hingegen die aus den frischen Früchten hergestellten Lebensmittel wie Konfitüren, Gelees, Säfte oder Sirupe. Zudem werden zahlreiche Sanddorn-Nahrungsergänzungsmittel aufgrund ihres reichen Vitamin- und Mineralstoffgehaltes angeboten. Sanddornbeeren sind vor allem durch ihren hohen Vitamin C-Gehalt als ein Mittel der Volksmedizin bei Erkältungskrankheiten bekannt. Sie enthalten etwa sechs- bis zehnmal mehr Ascorbinsäure als Zitronen (circa 600 Milligramm Ascorbinsäure pro 100 Gramm Sanddornfrüchte). Sanddornfrüchte sind auch hervorragende Vitamin B₁₂-Lieferanten. Durch die Symbiose des Sanddorns mit speziellen Bakterien entsteht in seiner Samenschale eine hohe Vitamin B₁₂-Konzentration, wie sie sonst nur von tierischen Lebensmitteln bekannt ist. Zudem finden sich Carotinoide,

Flavonoide, Vitamin E, Mannitol und fettes Öl.

Beliebtes Sanddornöl Beim Öl muss prinzipiell zwischen dem Fruchtfleisch- und dem Kernöl unterschieden werden. Während das Fruchtfleischöl wegen des hohen Carotinoid-Gehaltes kräftig orangefarbt ist und einen charakteristischen fruchtig-ölgigen Geschmack aufweist, ist das Samenöl (= Kernöl) lediglich gelbbraun und dünnflüssiger, aber reicher an ungesättigten Fettsäuren. Meist kommt ein Gemisch beider Öle, das Sanddornöl, das auch als Oleum Hippophaes bekannt ist, zum Einsatz. Da ihm entzündungshemmende und antibakterielle Wirkungen zugeschrieben werden, wird es volksmedizinisch seit Jahrhunderten vor allem äußerlich bei Wundheilungsstörungen, Verbrennungen und Dekubitus verwendet. Die Dermatologie nutzt es bei trockener Haut und Neurodermitis sowie als Anti-Aging-Kosmetikum.

Mühsame Ernte Das Einsammeln der Sanddornbeeren kann wegen der langen, spitzen Dornen sehr schwierig sein. Zum einen zerplatzen sie leicht, zum anderen besteht Verletzungsgefahr. Traditionell werden sie abgeschüttelt oder abgestreift. Dafür werden Tücher unter die Pflanzen gelegt und die Beeren mit Holzutensilien vorsichtig, ohne sie zu beschädigen, vom Ast gelöst. Eine andere Methode ist, ganze fruchtbehängene Äste abzuschneiden und die Zweige mitsamt der Beeren bei minus 38 °C schockzufrieren. Danach werden die Beeren mit Hilfe einer Rüttelmaschine vom Ast losgerüttelt, gereinigt und tiefgefroren gelagert. ■

*Gode Meyer-Chlond,
Apothekerin*



- für ein starkes Immunsystem
- gesunde Haut

Zink ist immer wichtig!



**Zur Nahrungsergänzung
für jeden Tag
Zink mit Vitamin C
lutschen oder trinken!**



Verla-Pharm Arzneimittel DE-155-00171 82324 Tutzing, www.verla.de

**Das grün-gelbe Zink aus
Ihrer Apotheke**