

Kraftpaket Sanddorn**Die Zitrone des Nordens**

Die Sanddornbeeren haben viel Vitamin C und werden deshalb auch «nordische Zitrone» genannt. (Bild: ZB-Funkregio Ost)

Die "Zitrone des Nordens" ist sauer, aber effektiv. Die kleinen gelben Sanddorn-Beeren helfen gegen Schnupfen, bei Magenbeschwerden oder Hautproblemen. Und als wahre Vitaminbomben sind sie gut für alle, die etwas für ihre Gesundheit tun wollen.

Die Buchautorin und Sanddorn-Expertin Sylvia Luetjohann verrät, was die stachelige Pflanze, die bevorzugt im rauen Klima auf den Sanddünen deutscher Meeresküsten wächst, so besonders macht:

Was steckt drin im Sanddorn?

Sanddorn ist als "Zitrone des Nordens" berühmt für seinen sehr hohen Vitamin-C-Gehalt. Er liegt um etwa das Zehnfache über dem einer Zitrone. Es kommen aber noch weitere Vitamine hinzu: Provitamin A, Vitamin E und B-Vitamine, sogar das in Pflanzen relativ selten nachgewiesene Vitamin B 12. Außerdem enthält Sanddorn noch eine Vielzahl weiterer wertvoller Inhaltsstoffe, wie Flavonoide und ungesättigte Fettsäuren.

Gegen welche Krankheiten oder Symptome hilft Sanddorn?

Sanddorn wirkt nicht spezifisch gegen bestimmte Krankheiten, sondern in erster Linie vorbeugend. Eine chronische Infektanfälligkeit kann gemildert werden, und auch als antioxidativer Zellschutz und zur Leistungssteigerung bei starker Beanspruchung wird Sanddorn eingesetzt.

Das im Fruchtfleisch und in den Samenkernen enthaltene Öl wirkt auf Haut (Wund- und Säuglingspflege, Hautprobleme, Ekzeme) und Schleimhaut (Mund, Rachen, Speiseröhre, Magen-Darm-Trakt).

Gibt es wissenschaftliche Belege und welche Wirkung kann man Sanddorn-(Produkten) sicher nachsagen?

In Deutschland und der Schweiz laufen zwar bereits klinische Studien, wissenschaftliche Nachweise kommen bisher aber vor allem aus Russland und China. Dort hat die Anwendung von Sanddorn eine lange Tradition. Vor allem Sanddornöl wird viel genutzt. Sanddorn ist dort auch schon seit Jahrzehnten in das offizielle Arzneibuch aufgenommen worden. Hier sind besonders die Bereiche Wundheilung und Entzündungen der Schleimhäute zu nennen.

In welchen Produkten ist Sanddorn zu finden?

Durch die doppelte Wirkung von Sanddornsaft und Sanddornöl gibt es eine außerordentlich große Produktpalette. Auf diätetischem Gebiet wird der Saft beispielsweise als Konzentrat oder Sirup, in Mischung mit anderen Fruchtsäften, als Marmelade, Senf oder in Teemischungen verarbeitet. Auf medizinischem Gebiet sind Elixiere besonders wertvoll. Die hoch wirksamen Sanddornöle – bewährt hat sich auch die Mischung aus Fruchtfleisch- und Kernöl – können nicht nur äußerlich angewendet, sondern auch pur eingenommen werden und sind auch in Kapseln erhältlich.

Gibt es Sanddorn auch in Kosmetika?

Der vorbeugende Pflegecharakter in der Kosmetik spielt eine große Rolle. Durch die große Affinität von Sanddornöl mit Substanzen in unserem Hautfett wird Sanddornöl bereits in zahlreichen Produktlinien biologischer Kosmetikfirmen verwendet. Die Pflanze findet ihre Anwendung beispielsweise in Form von Cremes, Pflegeölen, Duschgels oder Lippenpflegestiften. Als Grund hierfür ist vor allem auch der Sonnen- und Lichtschutz durch den hohen Anteil an Beta-Carotin und an dem der vorzeitigen Hautalterung vorbeugenden Vitamin E zu nennen.

Luetjohann, Sylvia: Sanddorn: "Starke Frucht und heilsames Öl". Ein umfassendes Handbuch über die natürliche Heilung und Pflege mit Saft und Öl aus den Sanddornbeeren, Winpferd, 204 S., 9,90 Euro, ISBN-13: 978-3893852697.

24.12.2010 | 09:29 Uhr

DPA

FastBill Automatic testen

Abrechnungsabläufe automatisieren! Kompletten Service kostenlos testen



Creative Admedia

N24 Nachrichten - aktueller Qualitätsjournalismus rund um die Uhr. Wir informieren Sie umfassend, aktuell und schnell im Live Stream, mit Videos, Reportagen, Top-Dokumentationen und Artikeln über das aktuelle Zeitgeschehen.

© 2014 WeltN24 GmbH

[AUTO BILD](#) | [autohaus24.de](#) | [B.Z.](#) | [BERLINER MORGENPOST](#) | [BILD](#) | [BILD DER FRAU](#) | [COMPUTER BILD](#) | [finanzen.net](#) | [flug.ideal.de](#) | [gofeminin.de](#) | [HAMBURGER ABENDBLATT](#) | [HÖRZU](#) | [ideal.de](#) | [immonet.de](#) | [Ladenzeile.de](#) | [Maz&More](#) | [METAL HAMMER](#) | [MisterInfo](#) | [MUSKEXPRESS](#) | [myEntdecker](#) | [N24](#) | [Onmeda.de](#) | [preis.de](#) | [ROLLING STONE](#) | [SPORT BILD](#) | [stepstone.de](#) | [Stylebook.de](#) | [transfermarkt.de](#) | [TV DIGITAL](#) | [umzugsauktion.de](#) | [watchmi.tv](#) | [WELT](#) | [zanox.de](#)

[Axel Springer Akademie](#) | [Axel Springer Infopool](#) | [Axel Springer SE](#) | [Ein Herz für Kinder](#) | [iKiosk](#)