

# Der Sanddorn

## *die Powerfrucht des Herbstes!*

Seine prächtig glänzenden, orangefarbenen und aromatischen Früchte sind richtige Kraftpakete für das Immunsystem. Es sind wahre Vitaminbomben und übertreffen mit ihrem Gehalt an Vitamin C sogar die Zitrone! Sie enthalten aber noch weitere wichtige immunstärkenden Stoffe wie Vitamin E und die Farbstoffgruppen Carotinoide und Flavonoide.

Die vielen Dornen des Strauches stehen symbolisch für Wehrhaftigkeit und zeigen uns, dass es manchmal wichtig ist, sich zu wehren und die Krallen zu zeigen. Der Sanddorn hilft nicht nur auf dieser Ebene, sondern stärkt auch unsere körperlichen Abwehrkräfte und hält Viren und alles, was uns krank macht, von uns fern.



# Sanddorn – Hippophae rhamnoides

## Pflanzenbeschreibung

Herkunft Namen: Griech. rhamnos = Stechdorn, hippos = Pferd, phaos = Licht, deutsch: Sanddorn ⇒ Standort und Signatur

Andere Namen: Dünendorn, Sandbeere, Rote Schlehe, Audorn, Fasanenbeere, Haffdorn

Familie: Ölweidengewächs

Drogenteil: Beeren

Signatur: Standort: Sanddünen am Meer, Ufer von Flüssen und Bächen, Böschungen, Parkanlagen. Auf kargen, sandigen Böden. Kann Böden verfestigen. Zweihäusig. Bei uns kultiviert. Verschiedene Zuchtformen von H. rhamnoides.



Äste: Strauchartiger bis baumförmiger Busch bis zu 5 m hoch wachsend. Dornig und sparrig.

Blätter: Schmal lanzettförmig, unterseits weissilbrig behaart und kurz gestielt – ähnlich wie Weiden. Es gibt auch Sorten mit runderen Blättern.

Blüten und Früchte: Blüten erscheinen etwa ab dem 3.-4. Jahr vor dem Laubaustrieb oft bereits ab März. Blüten wachsen in Blattachseln, sind unscheinbar und klein, grün-gelb mit 2 Kelchblättern, traubenförmig angeordnet. Männliche Blüten büschelig in dichten Blütenständen, Staubblätter ohne Staubfäden, weibliche Blüten in meist einzelnen kurzen Ähren, röhrig, mit kurzen Griffeln und seitlich verlängerten Narben. Die Kelchröhre schwillt nach der Befruchtung fleischig an. Früchte orange-rot, eiförmig, selten grösser als 1 cm, mit nussartigem Kern. Nur weibliche Pflanzen tragen Früchte. Im Geschmack sauer und herb. Ernte September bis Oktober.

Wurzeln: Aus der tiefgründigen Hauptwurzel entspringen kriechende Seitenwurzeln.

Inhaltsstoffe: Beta-Carotin, Lykopen, Flavonoide, Vitamin B-Komplex, Vitamin C, K und E, Mineralstoffe, fettes Öl, Sterole, Cholin, Fruchtsäuren.

Wirkungen: Immunstärkend, antibakteriell, antioxidativ, hautpflegend, hautregenerierend, Schutz vor UV-Strahlen, vorbeugend gegen Falten und Pigmentstörungen, ulkusschützend.

Indikationen:	<p>Äusserlich für Schleimhaut und Haut:  Wunden, Wundliegen, schlechte Wundheilung  Geschwüre, Akne, Ekzeme  Verbrennungen, Sonnenbrand, Sonnenallergien  Begleitung bei Strahlentherapie (innerlich und äusserlich)  Erfrierungen, Pigmentstörungen, Altersflecken  Alternde, trockene Haut  Sonnengeschädigte Haut</p> <p>Innerlich:  Trockene Haut und Schleimhäute  Trockene Augen  Entzündungen des Verdauungssystems, Gastritis  Sodbrennen  Immunstärkung, Rekonvaleszent  Erkältung, Fieber, Kehlkopfentzündung</p>
Gegenanzeigen:	Keine bekannt
Anwendung und Dosierung:	<p>Öl (Sanddornfruchtfleischöl, Sanddornöl z.B. von Weleda)  Fertigpräparate als Nahrungsergänzung in Kapselform (z.B. Ω7 Sanddorn Argousier der Pharma Medica, Sanddorn Elixier von Weleda, Sanddorn Phytopharma)  Emulsionen  Mus, Gelee, Marmelade, Säfte  Tee (nicht üblich): 2 TL/2,5 dl, Aufguss, 8 Min. ziehen lassen</p>
Hinweise:	Zur Ernte werden ganze Zweige geschnitten: Die Früchte müssen gefrostet werden, da sonst durch Verletzung zu viel Saft verloren geht. Sie sind im September/Oktober reif und lassen sich dann leicht zerdrücken. Sanddornbeeren sind zwar auch roh essbar, schmecken aber nicht besonders und sind extrem sauer.

## Rezepte

### Bunter Herbsttee

- Zur Stärkung des Immunsystems
- Kann auch als Familientee regelmässig täglich einmal getrunken werden, 3 EL/Liter
- 1-1 ½ TL/Tasse für Erwachsene und Kinder ab 14 Jahren, ½ TL/Tasse für Schulkinder bis 14 Jahren

10 g Königskerzenblüten  
10 g Holunderblüten  
10 g Hagebuttenschalen/früchte  
10 g Pfefferminzblätter  
10 g Lindenblüten  
5 g Malvenblüten  
5 g Thymiankraut  
2 Esslöffel Sanddornbeeren



Wasser erhitzen und auf die Kräuter leeren (= Teeaufguss), 10 Min. zugedeckt ziehen lassen, absieben, schluckweise warm trinken, als Kur 3 mal täglich, 4 Wochen lang, zwischen den Mahlzeiten oder mindestens ½ Stunde vor dem Essen.

Hinweis: Dieses Rezept können Sie in der Drogerie mischen lassen

### Sanddornsafte selbst gemacht

- Dosierung: 3 x täglich 1-2 EL mit Wasser verdünnt einnehmen, als Kur 4-6 Wochen lang
- Haltbarkeit: Angebrochene Flasche im Kühlschrank aufbewahren und innerhalb einer Woche aufbrauchen (aus Haltbarkeitsgründen sind kleine Flaschen geeigneter)

Beeren, angedrückt nach Belieben

Mit Wasser bedecken und auf kleiner Flamme 15 Min. köcheln lassen, abkühlen, durch ein Sieb streichen, Saft abwägen

Zucker oder Birnendicksaft (Hälfte des Saftgewichtes)

Nochmals aufkochen und heiss in ausgekochte Flaschen abfüllen.

### Sanddorn-Hautschutzöl

- 50 ml
- Wirkt entzündungshemmend, schmerzlindernd, hautregenerierend bei Hautschäden durch Strahlentherapie oder UV-Strahlen
- Bei Sonnenbrand oder für die Vor- und Nachbehandlung bei Strahlentherapie in der Krebsbehandlung
- Haltbarkeit: Mindestens ½ Jahr, kühl lagern bei längerem Nichtgebrauch

50 ml Auszugsöl mit Ringelblumen  
30 Tr. Sanddornfruchtfleischöl  
ev. 1 Kapsel Vitamin E oder  
1/3 TL Vitamin E-Acetat

n ein Fläschchen oder eine Spraydose geben und gut schütteln, täglich mehrmals auftragen

### Mandel-Sanddorn-Bodyöl

- 100 ml
- Für jeden Hauttyp
- Wirkt nährend, feuchtigkeitsspendend und zieht gut ein
- In die frisch geduschte, noch feuchte Haut einmassieren – praktisch für das Auftragen des Öles ist eine Sprayflasche
- Haltbarkeit: Mindestens 6 Monate bei Zimmertemperatur

---

80 g Mandelöl	im Wasserbad in einem Becherglas leicht erwärmen und schmelzen
8 g Mangobutter	
ev. 1 Kapsel Vitamin E oder	beigeben, verrühren und sofort in eine
1 TL Vitamin E-Acetat	Spraydose oder Flasche (mit Alkohol
5 Tr. Sanddornfruchtfleischöl	desinfiziert) abfüllen
2-4 Tr. ätherisches Öl nach Wahl	

---

### Neurodermitis-Hautöl

- 100 ml
- Pfliegend, befeuchtend, zellregenerierend, entzündungshemmend, hautschützend
- Sehr praktisch zum Auftragen sind Sprayflaschen
- Haltbarkeit: Mindestens 3 Monate, kühl lagern (Mischung wird bei tieferen Temperaturen fest, vor Gebrauch kurz ins heisse Wasser tauchen)

---

50 ml Kokosfett/öl	alles verrühren,
50 ml Mandelöl	in dunkle Flasche mit Tropfer oder Spray-
1 TL Sanddornfruchtfleischöl	flasche füllen
2 Kapseln Vitamin E oder	
1 TL Vitamin E-Acetat	
10 Tr. ätherisches Lavendel- oder	
Rosengeranienöl	

---

### Augenfältchen-Pflegeöl

- 20 ml
- Für reife, alternde Haut, reich an hochungesättigten Fettsäuren, Vitamin E und Carotinoiden
- Ein Tropfen Öl auftragen (sehr sparsam anwenden!), verteilen, leicht einklopfen
- Gute Tiefenwirkung, spendet Feuchtigkeit, hautregenerierend, hautglättend, antioxidativ, gegen die Hautalterung
- Haltbarkeit: Mindestens 1 Monat bei Zimmertemperatur, im Kühlschrank mehrere Monate

---

10 ml Traubenkernöl	in ein dunkles Fläschchen mit Tropfer
10 ml Wildrosen- oder Granatapfelkernöl	füllen und schütteln, vor Gebrauch
4 Tr. Sanddornfruchtfleischöl	schütteln
1 Kapsel Vitamin E oder	
¼ TL Vitamin E-Acetat	
ev. 1 Tr. ätherisches Öl nach Wahl	

---

## Vitamin-Crème mit Sanddorn

- 100 g
- Sehr reichhaltig für normale und reife Haut
- Wirkt pflegend, feuchtigkeitsspendend, sehr nährend und zellregenerierend und zellschützend, mit Antiagingeffekt
- Reich an Provitamin A (Carotinoide), Vitamin E, D-Panthenol und mehrfach ungesättigten Fettsäuren
- Haltbarkeit: Mindestens 3 Monate bei Zimmertemperatur

---

13 g Jojobaöl	im Wasserbad in einem Becherglas
4 g Blütenwachs nach Wahl	langsam erhitzen und schmelzen, von der
5 g Tegocare	Herdplatte wegstellen
10 g Sheabutter	beigeben, verrühren und schmelzen
12 g Traubenkernöl	
50 g Hydrolat nach Wahl oder Wasser	heiss zur Fettphase giessen, sofort
	intensiv rühren, bis die Crème emulgiert
10-20 Tr. Konservierungsmittel	unter die lauwarme Crème rühren, sofort
1 ML D-Panthenol	in Töpfchen oder Tube (mit Alkohol
20 Tr. Sanddornfruchtfleischöl	desinfiziert) abfüllen und verschliessen
2 Kapseln Vitamin E oder	
1 TL Vitamin E-Acetat	

---

### Hinweise:

- Rezepte stammen aus dem neuen Buch „Pflanzenpower“ Band 2.
- Rohstoffe sind erhältlich bei [www.heilpflanzen-atelier.ch](http://www.heilpflanzen-atelier.ch)