

Der Sanddorn ist ein wahres „Superfood“ – um in der Sprache der Zeit zu bleiben. Die „Zitrone des Nordens“ kann, was gesunde Ernährung betrifft, ohne Probleme mit den momentan im Trend liegenden Gojibeeren oder Chia-Samen mithalten. Sanddorn (*Hippophae rhamnoides*), auch als Weidendorn, Dünendorn, Audorn, Fasanenbeere, Seedorn, Rote Schlehe oder Sandbeere bekannt, gehört zur Familie der Ölweidengewächse (*Elaeagnaceae*). Diese gedeihen insbesondere in Dünengebieten am Meer, aber auch in europäischen Gebirgen. Heutzutage wird der Sanddorn vorwiegend in russischen und chinesischen Bergregionen angebaut. Übrigens sind die gelblichen Früchte des Sanddorns, aus deren Samen Öl gepresst werden kann, keine Beeren – sondern vielmehr sog. Schein-Steinfrüchte. Der Sanddorn gilt in Deutschland als bedroht und steht deshalb unter Schutz.

„Fast sämtliche meiner Teesorten und Extrakte, Öle und Pulver rühren von früher geachteten, jetzt vielfach verachteten spottbilligen Heilkräutern her, welche der liebe Herrgott im eigenen Garten, auf freiem Felde, manche ums Haus herum an abgelegenen und unbesuchten Stellen wachsen lässt, Heilkräutern, die meistens keinen Pfennig kosten.“ Sebastian Kneipp

Die gesundheitsförderlichen Effekte des Sanddorns sind vielfältig; zum Beispiel die Stärkung des Immunsystems betreffend: Wie der Spitzname „Zitrone des Nordens“ suggeriert, enthalten die Früchte des Sanddorns viel Vitamin C. Der Gehalt an Vitamin schwankt aber extrem – je nach Herkunft und Sorte (bei 100g Sanddornfrucht kann der Gehalt an Vitamin C zwischen 50mg und 1500mg variieren). Besonders interessant in diesem Kontext: In den Sanddornfrüchten sind keine Ascorbinsäure-abbauenden Enzyme vorhanden; das bedeutet, dass das Vitamin C im frisch gepressten Saft auch über längere Zeit erhalten bleibt. Der Saft gilt als präventiv wirksam gegen Erkältungskrankheiten.

Darüber hinaus enthält der Sanddorn noch viele weitere gesunde Inhaltsstoffe: Die Vitamine B1, B2, B6, B12, Niacin, Biotin, Folsäure, Vitamin E, Vitamin K, Kalk und Magnesium – der Sanddorn kann wichtiger Bestandteil einer gesunden Ernährung sein. Die enthaltenen Karotinoide können sich außerdem positiv auf die Augengesundheit auswirken – aber nicht nur das: Finnische Wissenschaftler haben untersucht, ob beim Krankheitsbild „Trockenes Auge“ eine orale Therapie mit Sanddorn-Öl hilfreich sein kann. Auch wenn das Ergebnis der Studie nicht ganz so spektakulär ausfiel wie erhofft, so deutet dennoch vieles darauf hin, diese Annahme weiter zu verfolgen. Allerdings soll man wegen den Karotinoiden nicht literweise entsprechende Säfte trinken, da eine Überdosierung mit Karotinoiden die Leber belasten kann.

Übrigens: Sanddornsaft hat einen relativ herben, säuerlichen Geschmack. Er wird daher häufig mit anderen Fruchtsäften gemischt oder mit Honig gesüßt. Der Saft sollte nicht erhitzt werden – da sonst viele gesundheitsförderliche Inhaltsstoffe zerstört werden.

Prof. Dr. med. Dr. Bernhard Uehleke
Abt. Naturheilkunde - Charité Berlin