

Rezepte

Körperöl zur Regeneration:

- » 1/4 Liter Sanddornöl
- » 1/4 Liter Schwarzkümmelöl
- » 1/2 Liter Olivenöl

Nächtliche Auflage oder Einreibung (färbt leicht).

Haaröl zur Regeneration:

- » 1/2 Liter Sanddornöl
- » 1/2 Liter Olivenöl

In die Haare und den Haarboden einmassieren und 1/2 bis 2 Stunden einwirken lassen.

Danach mit geeignetem Shampoo auswaschen.

Als Nahrung:

Bis 3 x täglich 20 – 30 Tropfen Pur oder in Quark, Jogurt, Salatsauce oder nach dem Kochen an Eintöpfe, gedünstetes Gemüse ect. geben.

Ölziehen:

- » 20 Tropfen Sanddorn
- » 3/4 Esslöffel Sonnenblumenöl

20 Minuten im Mund hin und her bewegen, durch die Zähne ziehen, gurgeln. Ausspucken und mit warmem Wasser nachspülen.

Traditionelle Anwendung

- » Bei Vitaminmangelzuständen, besonders E, K und A
- » oberflächliche Wunden und Schürfwunden
- » Entzündungen der Haut, Windeldermatitis
- » Zum Schutz bei Strahlentherapie besonders Kehlkopf und Speiseröhre
- » Zur Behandlung des Sonnenbrandes und anderen Verbrennungen ersten Grades
- » Dekubitusprophylaxe und -Therapie
- » Versorgung nekrotischer Wunden nach vorheriger Desinfektion
- » Neurodermitis
- » Bei Affektionen der Mundschleimhaut, des Genital- und Analbereichs
- » Magen- und Darmschleimhautentzündung
- » Ulcera des Magens und des Zwölffingerdarms
- » Erfrierungen
- » Ekzeme und andere Hauterkrankungen
- » Scheidenentzündung
- » Gebärmutter Schleimhautentzündung
- » Erosion des Gebärmutterhalses

Bücher

Sanddorn: Autor: Luetjohann,
Verlag: Windpferd, Taschenbuch, 204 Seiten,
ISBN: 978-3-89385-269-7, **sfr. 14.90**



Weissdorn, Sanddorn: Autor: Pilaske,
Verlag: Fraund, Taschenbuch, 136 Seiten,
ISBN 3-921156-59-9, **sfr. 14.90**



Sanddornrezepte: Autor: Ruff,
Verlag: Buchverlag für die Frau, 128 Seiten,
ISBN-10: 3897981920, **sfr. 7.90**



Sanddorn

Hippophae rhamnoides

Sana Verlag

Doris Dörnhöfer, Via Campagna 13 b, 6503 Bellinzona
Tel. 091/835 48 90, sanaverlag@bluemail.ch

Sanddorn (*Hippophae rhamnoides*)

Überall auf der nördlichen Halbkugel (weite Teile Asiens und fast ganz Europa) ist der sonnenhungrige Sanddorn zuhause. Im Herbst ist er überall an den leuchtend rot-orangen Beeren zu erkennen. Er gehört zur Familie der Ölweidengewächse und ist ein sommergrüner, bis 6 m hoher, dorniger Strauch. Ungewöhnlich ist, dass Sanddorn zweihäusig ist (d.h. es gibt männliche und weibliche Sträucher). Nur weibliche Sträucher tragen Früchte. Sie brauchen jedoch die Bestäubung mit Pollen vom männlichen Sanddorn.

Der Name

Die Blätter und vor allem die Früchte enthalten physiologisch aktive Stoffe. Die Heilkräfte des Sanddorns waren bereits den Griechen in der Antike bekannt. Sanddornblätter und –früchte verfütterte man damals an kranke Pferde, die daraufhin schnell wieder gesundeten, zudem wurde ihr Fell glatt und glänzend. Daher kommt die Bezeichnung hippophae: hippos für Pferd und phao für strahlen oder glänzen. In der Tat ist ein gutes Fell bzw. Haar ein deutliches Zeichen für einen guten Gesundheitszustand – nicht nur bei Tieren.

Ernährung & Medizin

Die nahrungsergänzende und medizinische Bedeutung von Sanddorn ist in Westeuropa noch relativ unbekannt. Seine heilenden Eigenschaften sind allerdings in Osteuropa und Asien seit Jahrhunderten bekannt und seine Verwendung in der Volksmedizin beachtlich. Die medizinische Bedeutung von Sanddorn wird im tibetischen medizinischen Klassiker «rGyud bzi» (8. Jh.) beschrieben. Es gibt viele Gedichte, in denen die grossartigen Eigenschaften des Sanddorns als ein stärkendes und nahrhaftes Produkt gepriesen werden. Basierend sowohl auf diesen volkstümlichen Hintergründen, als auch auf wissenschaftlichen Forschungsergebnissen, wird Sanddorn immer mehr zu einem wichtigen Naturheilmittel. Dies gilt besonders für Russland, wo der Sanddorn wegen seines Geschmacks und seiner Saftigkeit als «Sibirische Ananas» bezeichnet wird. Seit Naturwissenschaftler in den 1940er Jahren die biologischen Wirkstoffe in Früchten, Blättern und Rinde entdeckt haben, blüht dort die Sanddorn-Industrie.

Die entwickelten Produkte fanden Verwendung in Nahrungsplänen für russische Kosmonauten oder auch als Cremes zum Schutz vor kosmischer Strahlung.

Die chinesischen Erfahrungen in der Herstellung von Sanddornprodukten sind neueren Datums, obwohl die Chinesen die traditionelle Anwendung von Sanddorn bereits seit vielen Jahrhunderten kennen.

Die auf Sanddornbasis hergestellten Getränke «shawinkang» und «jiaibao» wurden zu offiziellen Getränken für die chinesischen Sportler bei den Olympischen Spielen in Seoul. In Westeuropa ist Sanddorn vornehmlich als natürlicher Vitamin-C-Spender in Form von Saft und Mus bekannt. Dabei enthält Sanddorn eine Vielzahl weiterer Vitamine und ein ausgewogenes Verhältnis an essenziellen Fettsäuren. Das Sanddornöl ist eine einzigartige Mischung verschiedener physiologisch wirksamer Stoffe aus der Gruppe der Carotinoide, Tocopherole, Vitamine (besonders K, B₁, B₂, B₆, P und PP), Fettsäuren, Triterpenoide, Spurenelemente u.v.m. Der hohe Carotin-Gehalt ist in Verbindung mit den anderen bioaktiven Substanzen die Ursache für die aussergewöhnlichen Skin-repair-Eigenschaften.

Eigenschaften

In Russland und auch in Skandinavien gibt es umfangreiche Forschungen zu den Wirkungen des Sanddornöls. Als wissenschaftlich gesichert können folgende Eigenschaften angesehen werden:

- » Sandornöl fördert die Granulation, die Epithelisierung und Wundheilung
- » Sandornöl wirkt entzündungshemmend und dadurch auch schmerzstillend
- » Sanddornöl wirkt auch bei Magenschleimhautentzündungen und Magengeschwüren hemmend.



Sanddorn enthält durchschnittlich:

Angabe in mg/100g

Vitamin C	170 - 316
Provitamin A	180 - 480
Vitamin E	210 - 330
Vitamin P	75 - 110
Vitamin H	5,6 - 10,9
Pantothensäure	1,6 - 2,3
Vitamin K	0,9 - 1,2
Vitamin B6	0,79
Vitamin B9	0,79
Vitamin B1	0,08
Vitamin B2	0,05
Vitamin PP	0,036
unges. Fettsäuren	18 - 32 %

