

# Sanddorn – wilder Vitamingigant

## Wilder Vitamingigant



Wilder Alpensanddorn in den Schweizer Bergen

„Pionierpflanze für Schutthalden“, „dorniges Gestrüpp“, „undurchdringliche Abgrenzung“ - Beschreibungen, die beim Stichwort Sanddorn zuerst fallen.

In Bioläden und Reformhäusern ist diese **Wildobst** mehr als ein traditionelles Nischenprodukt.

Die lange Tradition, die Sanddorn-Produkte in Apotheken und Reformhäusern haben, beruht auf der **unvergleichlichen Fülle an gesundheitsfördernden Inhaltsstoffen**. Am bekanntesten ist die Spitzenposition dieser Frucht in Bezug auf den Vitamin-C-Gehalt: je nach Standort und Sorte zwischen 200 und 1300 mg/100 g.

Damit überbietet Sanddorn selbst so verbreitete Vitamin-C-Träger wie Schwarze Johannisbeeren und Fruchttosen. Zitrusfrüchte bleiben mit durchschnittlich 70 mg weit hinter dieser Wildobst zurück.

### Neue Erkenntnisse

- Neuere Forschungen haben noch mehr Gesundheitsstoffe im Sanddorn ausgemacht: Neben vielen weiteren Vitaminen und Mineralstoffen auch **große Mengen an bioaktiven Substanzen, die Krebs, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Infektionen vorbeugen**.
- Interessant ist auch der hohe Cholin-Gehalt. Dieser Inhaltsstoff **wirkt Fetteinlagerungen im Körper entgegen**.

### Vitamin C der Extraklasse

Sanddorn besticht durch diesen außerordentlich hohen Vitamin-C-Gehalt von 200 bis 1300 mg/100 g. Hinzu kommt, dass dieses **Vitamin C viel stabiler ist als in anderen Quellen**.

Die gute Stabilität beim Konservieren beruht auf dem niedrigen pH-Wert und dem Mangel an Ascorbinsäure-Oxidase, ein Enzym, das Vitamin C abbaut.

Vitamin C spielt eine zentrale Rolle für unseren gesamten Organismus, am bekanntesten ist die Bedeutung für das **Immunsystem. Aber auch gesundes Zahnfleisch, straffe Gewebe, stabile Blutgefäße, strahlende Augen und heitere Spannkraft hängen mit dem Vitamin-C-Haushalt** zusammen.

### Sichtbar bioaktiv

Den innen und außen leuchtend **orangefarbenen Beeren sieht man direkt an, dass sie vor Karoten strotzen**: Sie bieten doppelt soviel wie die Karotte. Zusammen mit weiteren 9 Stoffgruppen zählen Karotene zu den sekundären Pflanzenstoffen. Diese Verbindungen sind zwar seit über 60 Jahren bekannt, ihr Wert für unsere Gesundheit wurde aber erst in den letzten 10 Jahren publik. Deshalb bezeichnet man sie heute als bioaktive Substanzen, zusammen mit den Ballaststoffen.

**Quercetin** ist ein Flavonoid aus der Stoffgruppe der Polyphenole. Nicht nur Zwiebeln, Grüner Tee und Wein enthalten diesen **effektiven Virenhemmer und Herzschützer, er findet sich genauso in Sanddorn-Früchten**.

### Sanddornprodukte

**Soft, Sirup**, Mus, Gelee und Konfitüre. Dem **unschätzbaren Gesundheitswert** und der entsprechend reichlichen Verwertung steht aber die schwierige Ernte der dornigen Triebe entgegen. Daraus leitet sich der hohe Preis der Sanddorn-Erzeugnisse im Handel ab.

- Verfasser des obigen, gekürzten Artikels: Frau Dr. H. Buchter-Weisbrodt, [www.oug.de](http://www.oug.de)
- Den ganzen Artikel finden Sie unter [http://www.db-acw.admin.ch/pubs/wa\\_arb\\_03\\_pub\\_170\\_d.pdf](http://www.db-acw.admin.ch/pubs/wa_arb_03_pub_170_d.pdf)

## Aus der Praxis

### Für Müde & Abgespannte

*Sanddornsaft ist für mich persönlich nicht mehr wegzudenken als Zugabe in Shakes oder Müesli. In all den Jahren ist er zu einem beliebten Geschenk geworden: Gerade **ältere Menschen, aber auch müde und abgespannte Leute, sowie Menschen mit einem schwachen Immunsystem merken deutlich einen Unterschied**. Unsere beiden Mütter sind ebenfalls davon begeistert und glauben die Wirkung von Sanddornsaft deutlich zu merken.*

*Für mich ist der Gedanke an die schonende Zubereitung von Sanddornsaft (kaufe nur kaltgepressten, unpasteurisierten) wichtig. Ich bin überzeugt, dass unser Körper ihn so **sehr gut aufnimmt**.*

***Gesundheit ist sicher ein Geschenk, aber ich glaube, dass wir unseren Körper mit Sanddornsaft sehr gut pflegen und unterstützen.***

21.2.08, Frau L.G. in Herzogenbuchsee

### Wieder richtig fit

*Ich war über mehrere Monate sehr müde. Seitdem ich **Sanddornsaft nehme fühle ich mich wieder richtig fit**.*

05.06.04, Frau E. S. in Thayngen

### Neue Kraft, gegen Erkältung

*Sanddornsaft hat mir neue Kraft gegeben und mich vor starker Erkältung bewahrt. **Wirklich ein Genuss**.* Frau Tobler

### Einfachere Nachtwachen

*Arbeite viel in der Nacht. Seit ich am Abend einen Power-Drink (Rezept: [www.vitapower.ch](http://www.vitapower.ch)) nehme, halte ich die ganze Nacht viel besser durch.* Frau B.S. in Biel

## Rezepte & Link

- [www.vitapower.ch](http://www.vitapower.ch); siehe Rezepte
- [www.botanikus.de/Heilpflanzen/Sanddorn\\_Heil/sanddorn\\_heil](http://www.botanikus.de/Heilpflanzen/Sanddorn_Heil/sanddorn_heil)

### Impressum

»Leben, ja natürlich« fördert Lebensqualität ganzheitlich, natürlich, genussvoll und kreativ!  
Bestellnummer: M3S Spezial: Sanddorn & Hagebutte  
**Herausgeber:** Infovita GmbH, Postfach, 3367 Thöringen  
Mehr unter [www.infovita.ch](http://www.infovita.ch)