Sanddorn

botanischer Namen: Hippophae rhammnoides L.

Synonima: Stechdorn, Weidendorn, Fasanbeere, Korallenbeere, Sandbeere, roter Schlehdorn, Stranddorn, Griessbeere

Familie: Elaeagnaceae, Ölweidengewächse

Vorkommen/Aussehen: ursprünglich Asien
Mittel-, Nordeuropa, Pyrenäen bis Balkan
sehr sonnige Standorte, lockerer, kalkhaltiger, sandiger Boden, Uferböschungen, Hecken, Sanddünen
Pionierpflanze, liebt brennende Sonne, Hitze, Wind
weidenähnlicher zweihäusiger Strauch , dornig, sperrig verzweigt
Höhe 1,5m - 4m, u.U. sogar 6m
dunkelbraune Rinde

BLÄTTER: wechselständig, lineal-lanzettlich, mattgrün, untere Seite silbrig-weiss glänzend, weidenähnlich, ganzrandig

BLÜTEN: gelb bis bräunlich, männliche und weibliche auf getrennten Pflanzen wachsend
männliche kopfartig, dick, braun
weibliche in Trauben angeordnet, klein unscheinbar, windbestäubend, Erstblüte ca.im 5. Lebensjahr

FRÜCHTE: orange Scheinfrucht der weiblichen Individuen, in Trauben hängend, rundlich, eiförmig, süss-säuerlich schmeckend

WURZEL: Hauptwurzel und kriechende Wurzelausläufer, bis 10m weit reichendes Geflecht, Vermehrung durch Ausläufer, Stecklinge

Blütezeit: April - Mai

verwendete Teile: Hippophae (rhamnoides) fructus / Hippophae Oleum

Erntezeit: September-Oktober

Wirkstoffe: Flavonoidglykoside
Vitamin C (400-900mg/100g), verschiedene B, E (15mg/100g)
Provitamin A (12mg/100g)
Kalzium, Zink, Kupfer, Eisen, Magnesium, Kalium
fettes Oel (schwimmt nach dem Auspressen obenauf)

Wirkung: stärkend, abwehrsteigernd, entzündungswidrig, zellatmungsfördernd, appetitanregend, schleimhautregenerierend, gefässstärkend, herzstärkend, antiarteriosklerotisch
wurmtreibend
äusserlich: wundheilend, hautregenerierend, leicht schmerzlindernd

Anwendung: Tee, Presssaft, Marmelade, Sirup, u.a.
äusserlich: Öl, Kosmetika, Salbe

Zubereitung/Dosierung: TEE: Infus, 5-10min ziehen lassen

SAFT: Beeren mit Wasser bedecken und kurz aufkochen, nach einigen Minuten vom Herd nehmen, abkühlen lassen und auspressen, mit etwas Zucker nochmals aufkochen und heiss einfüllen, kurmässig 1-2EL mit Wasser verdünnt 3 x tgl., 6-8 Wochen lang einnehmen

Christian Raimann
Naturheilpraktiker

SIRUP: 1kg Saft mit 300-500g Zucker kurz auf 70°C aufwärmen und heiss einfüllen

LIKÖR: Beeren mit Branntwein eine Woche an Halbsonne ansetzen, abpressen, pro Liter Saft 500g Zucker auflösen
oder 1kg frische Beeren trocken in 1.5L Weingeist 40% ansetzen, sobald alle Früchte zu Boden sinken abseihen, 2dl trockenen Weisswein vorsichtig erwärmen, 100g Zucker darin lösen und zum Schnaps geben, drei Monate im Keller reifen lassen

SCHNAPS: 1: 4 mit Obstbranntwein an sonnigem Standort ansetzen, nach 3-4 Wochen absieben

ÖL: Gewinnung durch Kaltpressung der Früchte
Wenn von Sanddornöl die Rede ist, handelt es sich um ein Gemisch aus Fruchtfleisch- und Samenkernöl, welches aus den Preßrückständen der Fruchtschalen und Samen gewonnen wird.

Volksheilkunde: RUSSLAND: Magengeschwüre, äusserlich bei Hautschäden, Wunden
TIBET: Geschwüre, Tumore, Hauterkrankung

Mythologie: Soll den Reitern des Dschingis Khan Durchhaltevermögen verliehen haben

Bemerkungen: NAMEN: griech. "hippos" = Pferd, "phao" = ich töte / glänzend
(nach anderer Quelle) -> Ungeziefer abtötendes Mitttel bei Pferden
"rhamnoides" = kreuzdornartig,
Sanddorn der Vorliebe für sandige Böden wegen

HUMORALMEDIZINISCHE QUALITÄTEN: warm 1, neutral-trocken 1
etwas sauer und herb-aromatisch

Sanddornöl:
warm 1, feucht 1

Säfteoptimierend:
- Wärmend, befeuchtend und nährend (Sanddornöl)

- Haut- und schleimhaut-befeuchtend und -regenerierend (v. a. Sanddornöl)

Bei Trockenheitspathologie

ENERGETIK: überträgt seine gespeicherte Wärme und verleiht so die nötige Kraft, um den Anforderungen des Alltags gerecht zu werden

Auswahl an Indikationen:

Indikation	Krankheitsbegriff	innerlich	Spezies
ja = Indikation nein = Kontraindikation		ja = innerlich nein = äusserlich	1 = Mensch 2 = Tier
Ja	Appetitlosigkeit	Ja	1
Ja	Bestrahlungsnarben	Nein	1
Ja	Darmentzündung	Ja	1
Ja	Ekzem	Nein	1

Ja	Erkältungs-Prophylaxe	Ja	1
Ja	Frühjahrsmüdigkeit	Ja	1
Ja	Grippe-Prophylaxe	Ja	1
Ja	Haut trockene	Nein	1
Ja	Hauterkrankung	Nein	1
Ja	Hautfalten	Nein	1
Ja	Neurodermitis	Ja	1
Ja	Neurodermitis	Nein	1
Ja	Magenschleimhautentzündung	Ja	1
Ja	Rekonvaleszenz	Ja	1
Ja	Schleimhautentzündung	Ja	1
Ja	Schuppenflechte	Ja	1
Ja	Schuppenflechte	Nein	1
Ja	Schwäche	Ja	1
Ja	Sonnenallergie	Ja	1
Ja	Sonnenbrand	Nein	1
Ja	Strahlungsschaden	Nein	1
Ja	Verbrennung	Nein	1
Ja	Vitamin C-Mangel	Ja	1
Ja	Vitaminmangel	Ja	1
Ja	Wunde	Nein	1
Ja	Wundheilung schlechte	Nein	1
Ja	Zahnfleischbluten	Ja	1
Ja	Zahnfleischschwund	Ja	1

C. Raimann September 2007
www.ch-raimann.ch

Christian Raimann
Naturheilpraktiker

Guldistudstrasse 2, 8623 Tann-Rüti