

# Sanddorn (*Hippophae rhamnoides*) - bewährte Vitaminbomben



Mag. Dr.  
Barbara WUNDER

Prandtauerstraße 20  
A-4490 St. Florian  
barbara.wunder@gmx.net

**Superfoods sind in aller Munde. Dabei müssen es aber nicht immer exotische Früchte, wie Goji- oder Acaibeeren sein. Auch die Früchte des heimischen Sanddorns weisen einen hohen Gehalt an Vitaminen auf und sind dazu auch noch vielfältig für kosmetische Anwendungen nutzbar.**

## Vorkommen und Lebensweise

Mit vier Unterarten kommt der Sanddorn in Europa, Kleinasien und im Fernen Osten vor. Von den Pyrenäen über die Alpen, den Kaukasus und Südsibirien bis nach Tibet. Tatsächlich ist seine ursprüngliche Heimat in Nepal, wo er in große Höhen (bis etwa 4000 m) vordringt. Im Zentrum von Mitteleuropa fehlt er meist, ist aber auch oft aus Kulturen verwildert. Vor allem an Flüssen findet er weite Verbreitung wie zum Beispiel an Donau, Salzach oder Inn. Die vermutlich letzten natürlichen Vorkommen des Sanddorns in Oberösterreich sind nördlich des Mitterwassers der Donau und am Unteren Inn zu finden. Als Standorte bevorzugt er gut durchlüftete kalkhaltige Sand- und Kiesböden in sonnigen Lagen. Durch Flussregulierungen, die zum Verlust natürlicher Schotterflächen führen, ist der Sanddorn in Europa zu einer potentiell gefährdeten Art geworden.

## Botanik

Sanddorn gehört zur Familie der Ölweidengewächse (Elaeagnaceae), zu der auch der Olivenbaum zählt. Beim Sanddorn gibt es rein männliche und rein weibliche Individuen, die Pflanze ist also zweihäusig. Von August bis Dezember bringen die weiblichen Pflanzen die begehrten Früchte hervor, die als Schein-Steinfrüchte bezeichnet werden. Da sie lange an der Pflanze verbleiben, dienen sie für Vögel im Spätherbst als wichtige Vitamin-C Quelle. Natürlich aus Eigennutz, denn die Tiere verbreiten die Samen, die nach Passage des Verdauungstraktes weit entfernt auskeimen können. Doch auch wenn keine orange leucht-



Abb. 1: Sanddorn

Foto: M. Hohla

enden Früchte den Sanddorn von Weitem verraten, ist er leicht an seinen silbergrünen Blättern und seinen verdornen Kurztrieben erkennbar. Sie geben ihm ein dornig-sparriges Aussehen. Vor dem Laubaustrieb blühen die eingeschlechtlichen Blüten im April oder Mai. Diese werden meist durch den Wind bestäubt, wobei auch Insekten als Bestäuber diskutiert werden. Auch eine vegetative, nicht-geschlechtliche Vermehrung durch Wurzelsprosse ist möglich.

## Inhaltsstoffe und Nutzung

Sanddorn weist mit 200-900 mg pro 100 g Fruchtfleisch einen sehr hohen Vitamin-C-Gehalt auf (Orangen: 50-100 mg). Hinzu kommen Beta-Karotin, die Vorstufe von Vitamin A und Gerbstoffe. In geringen Mengen kommt auch Vitamin B12, das sonst nur in tierischen Lebensmitteln enthalten ist, an der Außenschale der Früchte vor. Dort wird es von Bakterien erzeugt. Die oft beworbenen hohen Gehalte an Vitamin B12 konnten aber noch nicht bewiesen werden. Sanddorn kann vielfach genutzt werden. Durch sein tief und weit reichendes Wurzelsystem dient er zur Befestigung von Geröllschutt und Dünen, wobei er den Boden zusätzlich mit Stickstoff anreichert.

Die Früchte werden vor allem in Osteuropa und Asien in Plantagen geerntet. Aus dem Fruchtfleisch wird Öl gewonnen. Schon lange werden die

Früchte aber auch zur Herstellung von Säften, Marmeladen oder Schnäpsen genutzt. Durch den hohen Vitamin-C-Gehalt finden sie bei Anfälligkeit für Infekte und zur allgemeinen Stärkung Anwendung. Da die Erntebedingungen schwierig sind, ist Sanddorn ein teurer Rohstoff, der aber zunehmend für Hautpflegeprodukte eingesetzt wird.

*Alle erwähnten Heilwirkungen beziehen sich auf Angaben aus der Literatur und stellen keine Behandlungsempfehlung, keinen Ersatz für die Beratung durch Arzt/Ärztin und ApothekerIn dar.*

## Literatur

- BÜHRING U. (2011): Praxis-Lehrbuch der modernen Heilpflanzenkunde. Grundlagen, Therapie, Anwendung. 3., unveränderte Auflage. Stuttgart, Haug Verlag.
- BOHNE B., DIETZE P. (2005): Taschenatlas Heilpflanzen. 130 Pflanzenportraits. Stuttgart, Eugen Ulmer.
- FISCHER A., ADLER W., OSWALD K. (2005): Exkursionsflora Österreich, Liechtenstein, Südtirol. Hrsg. Land Oberösterreich, Oberösterreichisches Landesmuseum, Biologiezentrum, Linz.
- GRÜNWARD J., JÄNIKE C. (2004): Grüne Apotheke. München, Gräfe und Unzer.
- LÜDER R. (2008): Grundkurs Pflanzenbestimmung. Eine Praxisanleitung für Anfänger und Fortgeschrittene. 4. Auflage. Wiebelsheim, Quelle und Meyer.

# ZOBODAT - [www.zobodat.at](http://www.zobodat.at)

Zoologisch-Botanische Datenbank/Zoological-Botanical Database

Digitale Literatur/Digital Literature

Zeitschrift/Journal: [ÖKO.L Zeitschrift für Ökologie, Natur- und Umweltschutz](#)

Jahr/Year: 2014

Band/Volume: [2014\\_2](#)

Autor(en)/Author(s): Than Barbara

Artikel/Article: [Sanddorn \(\*Hippophae rhamnoides\*\) - bewährte Vitaminbomben. 12](#)