Sylvia Luetjohann

Sanddorn

«Starke Frucht und heilsames Öl»

Ein umfassendes Handbuch
über die natürliche Heilung und Pflege
mit Saft und Öl aus den Sanddornbeeren

WINDPFERD

Sylvia Luetjohann

Sanddorn

«Starke Frucht und heilsames Öl»

Ein umfassendes Handbuch
über die natürliche Heilung und Pflege mit Saft
und Öl aus den Sanddornbeeren

WINDPFERD

Wichtiger Hinweis: Die in diesem Buch vorgestellten Informationen sind sorgfältig recherchiert und wurden nach bestem Wissen und Gewissen weitergegeben. Dennoch übernehmen Autorin und Verlag keinerlei Haftung für Schäden irgendeiner Art, die direkt oder indirekt aus der Anwendung oder Verwendung der Angaben in diesem Buch entstehen. Die Informationen in diesem Buch sind für Interessierte und zur Weiterbildung gedacht.

Über die Autorin Sylvia Luetjohann:
Die ehemalige Buchhändlerin und Verlegerin avancierte zur Expertin für exponierte Naturheilmittel. Außerdem arbeitet sie seit langem als Lektorin und Übersetzerin spiritueller Literatur.

Bildnachweis*:*
Hans-Joachim Albrecht (S. 11, 14, 63 li., 70 unt., 72, 80);
Sabine Rübensaat, Deutscher Bauernverlag GmbH, Berlin (S. 12, 74);
Michael v. Hilchen (S. 20); Peter Ehrhardt (S. 35, 40-42, 112);
Cornelia Lehmann (S. 36); Martin Contzen (S. 37);
Alva GmbH, Wallenhorst (S. 38, 83-85, 88, 93, 172);
Schneelöwe (S. 45, 50, 59); Serindia Publications, London (S. 52, 56);
Dr. H.-J. Koch (S. 63 re.); Lore Albrecht (S. 70 oben); Fred Wegert (S. 71);
Uwe Rolf (S. 75); Kranemann Gartenbaumaschinen, Blücherhof (S. 86-87);
Zeichnung entnommen aus: „Neurodermitis“, C. Burkart u. a., Midena, Augsburg 1996 (S. 147)

3. aktualisierte Auflage 2004
© 1999 by Windpferd Verlagsgesellschaft mbH, Aitrang
Alle Rechte vorbehalten
Umschlaggestaltung: Kuhn Grafik, Digitales Design, Zürich
unter Verwendung eines Fotos von Cornelia Lehmann, Hasbergen
Fotos im Innenteil: siehe Bildnachweis
Herstellung: Schneelöwe, Aitrang

ISBN 3-89385-269-7
eISBN 978-3-86410-314-8

Widmung und Danksagung

Dieses Buch ist den starken Lebensenergien und Sonnenkräften des Sanddorns gewidmet – von Wilhelm Pelikan in seiner *Heilpflanzenkunde* so treffend beschrieben als erster Pionier des Lebens, der „ein Nichts vom Boden, ein Maximum aus der Welt des Lichts“ beansprucht. Die Hinwendung zum Licht verleiht dieser uralten Pflanze auch die Fähigkeit, sich stetig verändernden Bedingungen anzupassen und ihre außerordentliche Widerstandskraft auf den zu übertragen, der sie zu nutzen weiß.

Auf den Spuren des Sanddorns bin ich einigen anderen Pionieren begegnet, die ihr Wissen und ihre Erfahrung bereitwillig mit mir geteilt haben. Ihre oft ungewöhnlichen Geschichten haben eine etwas widerspenstige Pflanze aus unwirtlichen Extremlagen ganz menschliche Züge annehmen lassen. Dazu gehören Herr Hans-Joachim Albrecht, der langjährige, hochengagierte Sanddorn-Züchter der Berliner Baumschulen; Fred Wegert von der mecklenburgischen Pionier-Plantage „Sanddorn-Storchennest“; der russische Laserchirurg Viktor Lysjakow; und last, but not least, Prof. Dr. Karl Heilscher, der mir als deutscher Öl-Pionier „fröhliche Wissenschaft“ vermittelt hat.

Eugenia Göttinger danke ich für ihre persönlichen Erfahrungsberichte und die Hilfe bei den russischen Übersetzungen; Monika Pößnecker von der „Grünen Mühle“ für die fachkundige Beratung bei den Ölrezepturen; allen Hebammen, freiwilligen „Versuchskaninchen“ und

neugewonnenen Sanddorn-Freunden für die Mithilfe bei den praktischen Fallgeschichten.

Besonders danken möchte ich aber Martin Contzen, der nach erfolgreicher Demonstration des „Sterne-Wegguckens“ als Einweihungsritual die weitere Reise mit seinem wahrhaft abfärbenden Engagement auf einigen wichtigen Etappen begleitet und praktisch wie ideell unterstützt hat.

Inhaltsverzeichnis

Einleitung
Eine uralte Pionierpflanze auf neuen Wegen

– Kapitel 1 –

SANDDORN – EIN RETTENDES FRÜCHTCHEN
Sanddorn als Vitamin-C-Elixier
Erst Sanddorn-„Boom“, dann Wirtschaftswunder
    Sanddorn – eine Lieblingspflanze der Anthroposophie
Die Vorteile von natürlichem Vitamin C
Sanddorn in der Küche
    Rezepte mit frisch geernteten Sanddornbeeren
    Rezepte mit Sanddorn-Fertigprodukten

– Kapitel 2 –

VOM SCHATTENDASEIN EINER LICHTPFLANZE
Was Sanddorn zur Pionierpflanze macht
Eine Exkursion zu dornigen Namen und Arten
Glänzendes Pferdehaar – aber wenig Neues im Westen

– Kapitel 3 –

SANDDORN IN DER TIBETISCHEN MEDIZIN
Schon die alten Lamas und Nomaden kauten Sanddornbeeren
    Die drei körperlichen Energien
Ausgewählte tibetische Sanddorn-Rezepturen
Amlavetas und Tsermang

– Kapitel 4 –

WIE EINE PIONIERPFLANZE SICH DURCHSETZT

Sanddorn bei den Mongolen und Buryaten
Oblepicha erobert Rußland
Die ostdeutschen Sanddorn-Pioniere

– Kapitel 5 –

STARKE FRAUEN – ABER MANN WIRD GEBRAUCHT

Ungewöhnliche zweigeschlechtliche Botanik
Not macht erfinderisch

– Kapitel 6 –

VIEL MEHR ALS NUR VITAMIN C

Der Vitamin-Cocktail in der Sanddornbeere
Vitamin B 12 (Cobalamin)
Vitamin E
    Alpha-Tocopherol als Schutz vor vorzeitiger Hautalterung
Vitamin A und sein Provitamin Beta-Carotin
    Die Carotinoide
    Beta-Carotin als Lichtschutzfaktor
Flavonoide („Vitamin P“)
Sterine
Die ungesättigten Fettsäuren („Vitamin F“)

– Kapitel 7 –

DIE HOCHKARÄTIGEN SANDDORNÖLE

Wie das Öl aus den Früchten gewonnen wird
Die verschiedenen Sorten von Sanddornöl
    Sanddorn-Fruchtfleischöl
    Sanddorn-Kernöl
    Sanddornöl aus dem Trester

– Kapitel 8 –

DIE WICHTIGSTEN ANWENDUNGSBEREICHE VON SANDDORNÖL

Sensationelle russische Forschungsergebnisse
Therapie mit Sanddornöl im Bereich der Schleimhäute
- *Entzündungen am Gebärmutterhals (Cervix)*
- *Ausfluß*
- *Entzündungen der Mundschleimhaut und des Zahnfleischs, Mandel-, Rachen- und Kehlkopfentzündung*
- *Begleittherapie bei Speiseröhrenkrebs*
- *Entzündungen und Geschwüre im Magen-Darm-Bereich*
- *Heilsame Wirkungen auf die Darmflora*

Heilsame Ausblicke

– Kapitel 9 –

SANDDORNÖL – DER SPEZIALIST FÜR DIE HAUT

Sonnen- und Lichtschutz
- *Was passiert beim Sonnenbrand?*
- *Der Zusammenhang zwischen Sonnenallergie und Ozonbelastung*
- *Was haben Radikalenfänger mit Kosmetik zu tun?*

Stichwort „Verbrennungen“
- *Strahlentherapie und Laserbehandlung*

Stichwort „Wundpflege“
- *Wundliegen*
- *Empfindliche Näbel, Babypopos und Brustwarzen*

Sanddornöl bei Problemhaut und Dermatosen
- *Welche Dermatosen sprechen auf Sanddornöl an?*
- *Zur Entstehung und Behandlung von Ekzemen*
- *Persönliche Erfahrungen mit Sanddornöl*

Sanddornöl als Hautpflegebalsam
- *Erste Pionier-Erfahrungen mit Lippenpflegestiften*

Einige Hautpflege-Präparate mit Sanddornöl
Praktische Tips und ausgewählte Rezepturen zum Selbermachen
Qualitätskriterien für den Kauf von Sanddornöl

– Kapitel 10 –

WIE DIE REISE WEITERGEHT

Internationale Sanddorn-Forschung
Die Ost-West-Achse
Vielfältige Nutzungsmöglichkeiten
Mehr als die Zitrone des Nordens
Natives Fruchtfleischöl „total“
Das rumänische EU-Projekt
Das Projekt „Ökoplant Italia“ in der Toscana
Von der Alten in die Neue Welt – und wieder zurück

Anhang

Ausgewählte Literatur
Buchveröffentlichungen
Zeitschriftenartikel und Forschungsarbeiten

Einleitung

Eine uralte Pionierpflanze auf neuen Wegen

Wer an der Nord- oder Ostseeküste lebt oder dort seine Ferien verbringt, kennt den markanten Sanddornstrauch mit seinem oft bizarren Wuchs, dem weißsilbrigen Laub und den auffallenden, leuchtend orangeroten Beerentrauben. Auch in den Alpen und im Schotter der dort entspringenden Flüsse gehört er zum Landschaftsbild. Wo die Sonne hinbrennt, sich die Wärme staut und der Wind gern durchzieht – dort fühlt sich der Sanddornstrauch wohl. Obwohl der Sanddorn, jedenfalls inzwischen, nach seinem natürlichen Vorkommen nur noch in diesen exponierten Randlagen wächst, gilt er als einheimische Pflanze, die praktisch jeder kennt. Im Landesinneren müssen wir uns allerdings zumeist mit Autobahnböschungen oder vereinzelten Anpflanzungen in Ziergärten begnügen. Wenn wir aber einen Blick in die Regale von Reformhäusern, Bioläden oder Drogeriemärkten werfen, können wir feststellen, daß Sanddorn inzwischen sein früheres Schattendasein längst mit einem Platz an der Sonne vertauscht hat.

In letzter Zeit macht Sanddorn verstärkt von sich reden. Die Kunde kommt aus dem Osten, und eine Ausnahmepflanze mit geballter Heilkraft schickt sich an, unaufhaltsam nun auch den Westen zu erobern. Wenn wir die folgenden drei, stellvertretend ausgewählten

Geschichten hören, kommen wir da nicht ins Staunen, welch eine „Wunderwaffe“ sich uns hier präsentiert?

1. Szenario:

In einem internationalen Symposium über Sanddorn wird berichtet, daß die chinesischen Delegationen für die Olympischen Spiele und andere sportliche Leistungswettkämpfe in ihrem Gepäck Sanddornpräparate zum erlaubten „Doping“ mit sich führen. Gleichzeitig ist Sanddorn ins offizielle chinesische Arzneibuch aufgenommen und Hauptbollwerk gegen die gefürchtete Erderosion durch den Gelben Fluß.

2. Szenario:

Ein Astronaut, der an einem russisch-mongolischen Weltraumflug teilnimmt, berichtet einem Korrespondenten, daß an Bord des Raumschiffes Experimente mit Sanddorn-Präparaten „unter kosmischen Bedingungen“ durchgeführt werden sollen. Man sei davon überzeugt, daß Sanddorn die Leistungsfähigkeit des Menschen gut regenerieren und daher bei langen Raumflügen von großem Nutzen sein könne.

3. Szenario:

Während des Afghanistan-Krieges läßt die Rote Armee die gesamte litauische Ernte an Sanddornbeeren quasi beschlagnahmen. Diese werden unter anderem zu Salbenzubereitungen für verwundete Soldaten verarbeitet – vermutlich zur Behandlung von Verbrennungen durch Brandbomben. Auch radioaktiv verstrahlte Opfer von Tschernobyl mit Haut- und Schleimhautläsionen sind mit Sanddornpräparaten behandelt worden.

Natürlich läßt es sich nicht beweisen, daß der deutliche Aufwärtstrend jeglicher Sanddornprodukte als Nahrungsergänzung seit dem Ende der 90er Jahre durch die Entdeckung des Sanddornöls im Westen verursacht worden ist, aber zumindest ist diese Entwicklung zeitgleich verlaufen. Und sie ist unübersehbar, denn sehr viel mehr neue Marken bieten nun Sanddorn-Ursaft oder Vollfrucht-Saftkonzentrat, reine oder mit anderen Früchten gemischte Sanddornnektare, Fruchtaufstriche oder Gelees sowie Fruchtsaucen und selbst Gummibärchen an. Beispielsweise wurde schon 1998 ein Sanddorn-Orange-Joghurt der Firma Söbbecke auf der BioFach-Messe zum „Produkt des Jahres“ gekürt. Außerdem sind einige, ausgesprochen kreative neue Produkte im Nahrungsbereich hinzugekommen, so Sanddornessig und Salatöl, Senf und Honig mit Sanddorn, verschiedene Sanddorntees und dazu, anstelle von Rum-Kandis, Sanddorn-Kluntjes mit Sanddornlikör.

Vor allem an der Nord- und Ostseeküste mit ihren natürlichen Sanddornbeständen sind Säfte, Wein, Likör und Tees als „Wattendelikatessen“ ausgesprochen beliebt. Als „kultig“ bezeichnete eine Binnenländerin die dortige touristische Vermarktung von Sanddorn, der hier ja nicht kultiviert werden muß. Besonders die Ostseeinseln Rügen, Hiddensee mit dem berühmten „Dornbusch“ und Usedom profitieren von den ausgedehnten natürlichen Beständen. In Binz auf Rügen befindet sich auch die non-virtuelle Bodenstation eines der zahlreichen, neu entstandenen Sanddorn-Internetshops, die auch Binnenländer flächendeckend mit der stetig wachsenden Produktpalette versorgen.

Wilder Sanddorn auf der Insel Rügen

Eine ähnliche deutsche Hochburg ist der Berlin-Brandenburger-Raum, der mit seinen sogenannten „Sandbüchsen“ dem Sanddorn sehr passende Böden bietet. Hier gibt es mehrere Plantagen und Hofläden, die Sanddorn und andere einheimische Fruchtarten zu Spezialitäten vermarkten. Eine Mosterei in derselben Region hat ein Sanddorn-Topinambur-Getränk nicht nur für Diabetiker entwickelt und bringt jedes Jahr mindestens eine neue Saftkreation zur Marktreife. Es ist sehr zu wünschen, daß diese interessanten Produkte über ihre lokalen Grenzen hinaus im gesamten Bundesgebiet bekannter und besser erhältlich werden.

Vielfältiger Sanddorn – eine Palette mit Spezialitäten aus Brandenburg

Dasselbe gilt natürlich auch für das aus den Sanddornbeeren gewonnene Öl und die daraus entwickelten Heil- und Hautpflegemittel. Immer mehr Naturkosmetikfirmen mit immer bekannteren und klangvolleren Namen setzen auf diesen wertvollen Rohstoff und bieten auf seiner Grundlage komplette Pflegeserien an. Da Sanddorn eine ausgesprochene Lieblingspflanze der anthroposophischen Heilkunde ist, hat nach einigen anderen Naturkosmetikfirmen auch die Firma Weleda eine Pflegeserie auf den Markt gebracht und damit zu der weiteren Etablierung von Sanddorn als Kosmetikrohstoff beigetragen.

Schon vor zehn Jahren kannten, Marktumfragen zufolge, 40% der Deutschen die großen Vorzüge des Sanddorns. Gerade die „Bodenständigkeit“ des Sanddorns und die davon ausgehenden Impulse für die ostdeutsche Wirtschaft, in Verbindung mit seinen ursprünglichen Wurzeln in

Zentralasien und der tibetischen Heilkunde, machen diese Urzeitpflanze so interessant. Sanddornbeeren sind keine „normalen“ vitaminreichen Beeren: Sie sind sehr *reich* – an Inhaltsstoffen, und sie sind sehr *teuer* – vor allem durch die (noch) sehr aufwendige Verarbeitung. Beim Sanddorn handelt es sich um eine gleichzeitig sehr alte und innovative Pflanze, wie das Motto „Sanddorn – eine natürliche Ressource für die Gesundheit, eine Herausforderung für die moderne Technologie“ des Internationalen Sanddornkongresses 2003 in Berlin widerspiegelt. Trotz Zeiten wirtschaftlicher Rezession spielt Sanddorn eine progressive Rolle auf dem Weltmarkt und verzeichnet in den letzten Jahren beachtliche Wachstumsraten. Sowohl durch ein wachsendes Gesundheitsbewußtsein als auch durch ein erweitertes und allgemein zugängliches Produktangebot wird das Wissen um die Vorzüge des Sanddorns noch deutlich zunehmen.

Für einen raschen – und erfahrungsgemäß oft kurzlebigen – Boom eignet sich diese Pflanze allerdings nicht. An der zukünftigen Entwicklung im Hinblick auf ihre feste Etablierung als Nahrungs- und Nahrungsergänzungsmittel sowie als Hautpflege- und Heilmittel werden die Qualitätskriterien guter Produkte entscheidend beteiligt sein. Hier hat auch der Verbraucher ein wichtiges Wörtchen mitzureden. Dafür ein kleines Beispiel: Die fast spektakuläre Entdeckung von Vitamin B 12 im Sanddorn, wofür pflanzliche Quellen bisher nicht bekannt waren, hat dem Sanddorn gerade in BSE-Zeiten zusätzliche Publicity beschert. Auf der anderen Seite ist jedoch zunehmend die Tendenz zu beobachten, Nahrungsergänzungsmittel in Gelatinekapseln anzubieten, was auch vor dem Sanddornöl nicht haltgemacht hat. Hier tut der Verbraucher gut daran, sich genauer zu informieren und nicht alles unkritisch zu „schlucken“.

– Kapitel 1 –

SANDDORN – EIN RETTENDES FRÜCHTCHEN

Top-Vitamin-C-Spender in Kriegszeiten und bei besonderen Belastungen

Vermutlich hat es mit den verhältnismäßig geringen natürlichen Vorkommen in Deutschland und möglicherweise auch mit den schwierigen Erntebedingungen zu tun, weshalb die heilkräftigen Eigenschaften des Sanddorns selbst in der alten Volksmedizin und bis fast in die Mitte unseres Jahrhunderts hinein nahezu unbekannt waren. Seit Hunderten von Jahren war dagegen die Anpflanzung von Sanddornsträuchern zur Befestigung loser Sandböden, zum Beispiel von Stranddünen auf Nordseeinseln, oder auch die Verwendung der dekorativen „Korallenbeeren“ als Zimmerschmuck verbreitet. In den 30er Jahren war dies geradezu eine Modeerscheinung vor allem in den deutschen Metropolen Berlin, Hamburg und München, wurde aber 1936 durch eine Naturschutzverordnung stark eingeschränkt und nach der zu Anfang der 40er Jahre erfolgten Entdeckung der wertvollen Eigenschaften des Sanddorns als überlebensnotwendigem Vitaminspender in ganz Deutschland verboten.

Die Entdeckung des Vitaminreichtums der Sanddornbeeren geht auf eine Veröffentlichung von C. Griebel und G. Heß im Mai 1940 zurück; die eigentlichen Sanddorn-Pioniere aber sind der Arzt B. Hörmann und der Apotheker M. Löhner, beide aus München, die durch umfangreiche Forschungen und Selbstversuche ab 1941 Sanddorn als hochkarätige Vitamin-C-Ressource mit einem Schlag einer breiten Öffentlichkeit bekannt machten. Dr. Hörmann nannte die Sanddornbeere in seiner gleichnamigen Veröffentlichung „die beste natürliche Vitamin-C-Spenderin“ und schrieb als Ergebnis eines Selbstversuches, bei dem er im Wechsel über mehrere Tage sehr geringe oder größere Mengen an Vitamin C zu sich nahm:

> *„Zusammenfassend konnte ich feststellen, daß ich nach Auffüllung des Körperdepots an Vitamin C und reicher weiterer Zufuhr in Form von Sanddornbeerensaft eine subjektiv und objektiv nachweisbare bedeutende Steigerung der körperlichen, geistigen und psychischen Kräfte erlebte.“*

Der Vitamin-C-Gehalt von Sanddorn übertrifft nicht nur alle einheimischen Obstsorten, wie selbst die Schwarze Johannisbeere, sondern auch die dafür gerühmten Zitrusfrüchte bei weitem, zum Beispiel die Zitrone bis um etwa das Zehnfache. Nur die Hagebutte kann der Sanddornbeere hier hin und wieder, abhängig vom Standort, das Wasser reichen mit 200-1000 mg/pro 100 g Frischsubstanz – nicht aber den beispielsweise in größeren Höhenlagen im Alpengebiet wachsenden Sorten mit einem Vitamin-C-Gehalt von über 1500 mg/100 g. Das Zusammenspiel von mineralischem Gestein, Wasser, Luft und Licht bringt zwar die kleinste, aber auch die beste Beerenqualität hervor.

Durchschnittlicher Vitamin-C-Gehalt einiger Obstsorten

(Angaben in mg auf 100 g Frischsubstanz)

Apfel	10 mg
Grapefruit	40 mg
Orange	50 mg
Zitrone	50 mg
Papaya	80 mg
Eberesche	100 mg
Schwarze Johannisbeere	180 mg
Sanddorn	450 mg

Sanddorn als Vitamin-C-Elixier

Vitamin C ist vor allem aufgrund seiner wichtigen Funktion für das Immunsystem bekannt, unter anderem zur Stärkung der Abwehrzellen und zur Vorbeugung von Infektionen, da ihm eine Wirkung gegen verschiedene Viren zugesprochen wird. Unter besonderen Belastungen und beispielsweise bei Infektionen muß auf eine erhöhte Zufuhr geachtet werden, da es hierbei rasch im Körper verbraucht wird. Durch seine antioxidative Schutzwirkung empfiehlt es sich auch als „Radikalenfänger“, und zwar vor allem im *ACE-Komplex*, also der Verbindung mit Vitamin A/Beta-Carotin und Vitamin E, wie er beispielsweise in der Sanddornbeere natürlich vorliegt *(siehe hierzu auch die Einleitung von Kapitel 6, Seite 91 f.)*.

Ein weiterer Wirkungsbereich ist die Vorbeugung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Dies hat zum einen mit einer Senkung des Cholesterinspiegels und der Blutfettwerte zu

tun, wodurch sich Ablagerungen in der Blutbahn und in den Gefäßen reduzieren. Zum anderen senkt ein hoher Vitamin-C-Gehalt im Blut auch den Blutdruck. Weitere Wirkungen auf den Organismus äußern sich in einer verbesserten Eisenaufnahme, einer Schutzfunktion für die Bronchien (z.B. bei Ozoneinfluß und anderen schädlichen Umwelteinflüssen) und seiner Bedeutung als „Hautvitamin“ (z.B. gegen UV-Strahlung und bei der Wundheilung).

Vitamin C spielt auch eine wichtige Rolle im gesamten Stoffwechsel und dient der Neubildung und Erhaltung von Bindegeweben, Knochen, Knorpel und Zähnen. Schwerer Vitamin-C-Mangel äußerte sich früher in dem legendären, vor allem von Seefahrern gefürchteten *Skorbut* mit den Leitsymptomen Muskelschwund, Hautflecken, Anämie und Herzschwäche, Lockerwerden und Ausfallen der Zähne, Sehstörungen und nicht zuletzt auch durch starke psychische Beeinträchtigungen. Auch wenn Skorbut heute fast weltweit kein Problem mehr darstellt, sind die modernen Belastungen wie „oxidativer Streß“ auf ihre Weise nicht weniger ungefährlich.

Empfohlen wurde bisher eine tägliche Zufuhr von 75 mg. Diese sind bereits in 30 g Sanddorn-Vollfrucht enthalten – das entspricht noch nicht einmal 2 Teelöffeln! Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) hat im Jahre 2000 den Wert der Aufnahmeempfehlung für Vitamin C von 75 mg auf 100 mg/pro Tag und unter besonderen Belastungen, zum Beispiel für starke Raucher, von bisher 100 auf 150 mg/pro Tag erhöht.

Auf die ausreichende Versorgung mit Vitamin C muß auch deshalb geachtet werden, weil es nicht im Körper synthetisiert werden kann, sondern von außen zugeführt werden muß und bereits nach der relativ kurzen Zeit von zwei Stunden wieder ausgeschieden wird. Zusätzlich wird es durch viele Umweltgifte, Arznei- und Genußmittel

zerstört. Eine Zigarette beispielsweise muß ausgeglichen werden durch 20-100 mg Ascorbinsäure, die für die Neutralisierung der aus dem Zigarettenrauch entstehenden freien Radikalen verbraucht wird.

Besonders unter extremen Bedingungen sind Vitamin C und andere Vitamine, vor allem Vitamin E und das Provitamin A oder Beta-Carotin, außerordentlich wichtig für die Erfüllung der Lebensfunktionen, wie ein Beispiel aus der modernen Luftschifffahrt nochmals belegt:

> *Vor, während und nach einem sowjetisch-mongolischen Weltraumflug im Jahre 1981 nahmen die Kosmonauten über einen längeren Zeitraum ständig sanddornhaltige Nahrungsmittel zu sich und behielten sehr gute Vitaminstoffwechselwerte. Die Menge von Vitaminen im Blutserum insgesamt nahm sogar zu, die über den Urin ausgeschiedene dagegen ab, so daß die vitaminhaltigen Nahrungsmittel offenbar sehr gut verwertet wurden. Die für den Organismus besonders verträgliche Wirkung von Sanddorn ist auf eine Ähnlichkeit seiner Inhaltsstoffe mit Naturprodukten des Stoffwechsels zurückzuführen*.

In der Nachkriegszeit, die einerseits von Mangel geprägt war und andererseits erhöhte Anforderungen an den Menschen stellte, wurde der Sanddorn zu einem ernährungsphysiologisch als sehr wertvoll anerkannten und heißbegehrten Lebens-Mittel. Von seiner Kräftewirkung, die bei sorgfältiger Verarbeitung lange bewahrt bleibt, wird ein in seiner Spannkraft nachlassender Organismus neu belebt und gekräftigt, wodurch auch der Kreislauf angeregt wird. Neuere Forschungen haben die Stärkung der Funktionstüchtigkeit der Blutgefäße und die Förderung der Zellatmung (Redox) durch Vitamin-C-Gaben festgestellt, ferner eine Besserung bei Anämie und Appetitmangel, Zahnfleischbluten, Kopfschmerzen,

Konzentrationsschwäche sowie körperlich-geistiger Erschöpfung.

„Alles, was man heute unter dem Namen ‚Mangelkrankheiten' zusammenfaßt, wobei oft kein *äußerer* Mangel vorliegt", schrieb E. O. Eckstein schon 1943 ganz zeitgemäß, selbst unerklärliche Ermüdungserscheinungen und Schwächezustände sprechen gut auf Sanddorn an. In Zeiten erhöhter körperlicher Anstrengung und geistiger Belastung werden die körpereigenen Abwehrkräfte gestärkt und damit auch die Infektionsanfälligkeit herabgesetzt. Sanddorn dient sowohl der Vorbeugung als auch zur Therapiebegleitung und in der Rekonvaleszenz. Besonders in der kalten und lichtarmen Jahreszeit kann diese Pflanze, die in der Natur „ein Nichts vom Boden, ein Maximum aus der Welt des Lichts" beansprucht, also kosmische Nahrung aufnimmt, die Sonnenkräfte verinnerlicht und an den Organismus weitergibt, viel zur Stärkung der *natürlichen* Lebenskräfte beitragen. Der Sanddorn verfügt über eine besondere Fähigkeit, mit Licht umzugehen und wurde deshalb auch schon liebevoll als „Licht-Künstler" bezeichnet.

Kinder mögen Sanddorn

Sanddorn ist für Mütter wegen der geballten Vitamin-Power und guten Verträglichkeit während der Schwangerschaft und Stillzeit besonders zu empfehlen. Natürlich ist Sanddorn gerade auch für Kinder, die sich in

der Wachstumsphase befinden, eine ideale polyvitaminhaltige Nahrungsergänzung, die mangelnde Frischkost ausgleichen kann.

Sanddorn anstelle von Lebertran

Ulrike H., die kurz nach Ende des Zweiten Weltkrieges geboren wurde, hat noch heute positive Kindheitserinnerungen an den Sanddorn. Sie stammt aus einer reformbewegten Familie; so hatte ihr Großvater väterlicherseits um 1930 den „Naturheilverein“ in Fulda gegründet.

Glücklich die Kinder, deren Eltern sie nicht zum Lebertran zwingen mußten (denn zumindest für Vitamin A ist durch den hohen Gehalt seines „Provitamins“ Beta-Carotin im Sanddorn gut gesorgt): Nach dem Krieg wurde die Sanddorn-Vollfrucht von der „Mühle Donath“ für die Familie zu einem wichtigen Hausmittel. Ulrike bekam als Kind täglich 1 Teelöffel Sanddorn-Extrakt, den sie gerne in Joghurt zusammen mit Weizenkeimen oder Leinsamen aß. Eine Extra-Ration gab es bei Bauchschmerzen und anderen Magen-Darm-Störungen. Im Winter wurde Sanddorn regelmäßig als heißes Getränk mit Wasser aufgegossen getrunken; er schmeckt auch gut mit Tee oder Milch und natürlich mit Honig gesüßt. So hatte Ulrike nie den Eindruck, „Medizin“ einzunehmen, blieb aber dennoch zwar nicht vor allen Kinderkrankheiten, aber vor manch einer Grippewelle verschont.

Bis heute ist sie ihrer Sanddorn-Vollfrucht (und sogar der alten Hausmarke!) treu geblieben und bekommt leuchtende