

Arzneipflanzenporträt: Sanddorn

Wer im Spätsommer in den Dünen an Nord- und Ostsee spazieren geht, sieht sicher auch den Sanddornstrauch mit den schmalen grau-grünen Blättchen und den leuchtend orangen Früchten. Der Strauch liebt feuchten, in den oberen Schichten trockenen und kalkhaltigen, steinigen und kiesigen Boden. Deshalb findet man ihn auch oft an Flusssufern und Böschungen. Da er sich ganz ausgezeichnet eignet, um lose Böden zu befestigen, wird er neuerdings auch gern an Autobahnböschungen gepflanzt. In Mecklenburg-Vorpommern ist das europaweit größte Gebiet, in dem der Sanddorn in Plantagen angepflanzt wird. Je nach Standort ist der Sanddorn ein Strauch, der 1 bis 3,5 Meter hoch wird. Es gibt aber auch kleine Bäumchen die ca. 6 Meter hoch werden. Die Wurzeln bilden weit verzweigte Ausläufer, die von knötchenförmigen Wucherungen besetzt sind. Diese rühren von Bakterien her, die in Symbiose mit dem Sanddorn leben. Diese Bakterien binden Luftstickstoff, was auch dem Sanddorn als Wirtspflanze zugute kommt. An den zweijährigen Zweigen bilden sich dornige Seitentriebe. Diese entstehen dadurch, dass die Endknospe ständig neue Blättchen treibt, durch Frost abstirbt und zum spitzen Dorn wird.

Nach der Blüte im April und Bestäubung durch den Wind entwickeln sich die leuchtend orangefarbenen Beeren, die im August und September reifen. Zur Ernte schneidet man am besten die kleinen Seitentriebe mit einer Gartenschere ab und legt sie mit den Früchten kurz in den Gefrierschrank. Leicht angefroren lassen sich die Beeren leicht vom Zweig lösen. Versucht man die Beeren direkt vom Strauch abzupflü-



Foto: Blende 8

Apotheker Dr. Lutz Engelmann

cken, werden sie zu leicht zerdrückt und der wertvolle Saft geht verloren.

Die Früchte schmecken herb-säuerlich und lassen sich zu Konfitüren, Mus und Säften verarbeiten. Mit 450 mg Vitamin C pro 100 g liefern sie etwa achtmal so viel dieses wichtigen Vitamins wie Zitronen! Außerdem sind die Vitamine B und E enthalten. Sanddornzubereitungen sind eine köstliche Vitaminbombe.

Früchte und Samen sind recht fettreich. Das Fett des Fruchtfleischs besteht zu 47% aus gesättigten Fettsäuren, während das Samenöl zum Großteil aus den ungesättigten Fettsäuren Linolsäure, Linolensäure und Ölsäure zusammengesetzt ist. Das Fruchtol ist kräftig orange-rot gefärbt und riecht intensiv nach Sanddorn. Wird allgemein von Sanddornöl gesprochen, versteht man darunter das Ölgemisch, das aus Pressrückständen gewonnen wird. Es macht die Haut wieder elastisch und widerstandsfähig.

**Ihr Apotheker
Dr. Lutz Engelmann**