

Sanddorn

Hippophae rhamnoides

Elaeagnaceae · Hippophae · Rosales · Magnoliopsida

WIRKUNG

- Adstringierend
- tonisierend
- entzündungshemmend

ANWENDUNG

- Tee bei Erkältungen
- Adstringierende Wundheilung (ähnlich wie Hamamelis)
- Hautregeneration (z. B. bei Neurodermitis)

VOLKSMEDIZIN IM DEUTSCHSPRACHIGEN RAUM

Innerlich: Das Haupteinsatzgebiet des Sanddorns sind Vitaminmangel-Zustände und allgemeine Schwäche beispielsweise in der Rekonvaleszenz.

ÜBERLIEFERTE HEILWIRKUNGEN

- Magen-Darm-Beschwerden
- Hauterkrankungen
- Immunstärkung

ERKENNUNGSMERKMALE

graubraune Rinde mit Dornen

WUCHS

Großer Strauch

STANDORT

Sonnig, windgeschützt, trocken (z. B. Küsten, Steppen)

HERKUNFT

Eurasien

VERWENDETE PFLANZENTEILE

- Beeren
- Rinde
- Samenöl

ZUBEREITUNG

- Dekokte
- Tinkturen

ERNTEZEIT

- Teil: Beeren: September-Oktober; Rinde: Frühling (vor dem Austrieb)

SAMMELN

- Monate: [9, 10] · Hinweis: Orange, weiche Beeren sofort nach Reife ernten. Erntezeitpunkt: Herbst (September bis November). · Bedingungen: Sonne, feuchter Boden, sonnige Standorte, küstennaher Gebiete, salzhaltige Böden · Pflanzenteil: Frucht · Reifezustand: reif
- Monate: [4, 5] · Hinweis: Junge Blätter im Frühling ernten. · Bedingungen: Sonne, feuchter Boden, sonnige Standorte, küstennaher Gebiete, salzhaltige Böden · Pflanzenteil: Blatt · Reifezustand: vor Reife|Frühling
- Monate: [4, 5] · Hinweis: Junge Triebe oder Rinde im Frühling/Sommer ernten. · Bedingungen: Sonne,

feuchter Boden, sonnige Standorte, küstennaher Gebiete, salzhaltige Böden · Pflanzenteil: Rinde · Reifezustand: Frühling|Sommer

INHALTSSTOFFE

- Quelle: Beeren · Wirkung: Antioxidans, Immunmodulation · Komponente: Vitamin C
- Quelle: Beeren · Wirkung: Hautschutz, Entzündungshemmung · Komponente: Carotinoide
- Quelle: Blätter/Rinde · Wirkung: Adstringierend, antioxidativ · Komponente: Flavonoide
- Quelle: Samenöl · Wirkung: Hautpflege, Wundheilung · Komponente: Fettsäuren
- Quelle: Rinde · Wirkung: Gerbstoffe (adstringierend) · Komponente: Tannine

ÄTHERISCHE ÖLE

- (4as,6as,6br,8ar,10s,12ar,12br,14bs)-10-[[[(2e)-3-(3,4-dihydroxyphenyl)prop-2-enoyl]oxy}-2,2,6a,6b,9,9,12a-heptamethyl-1,3,4,5,6,7,8,8a,10,11,12,12b,13,14b-tetradecahydronicene-4a-carboxylic acid
- 10-hydroxy-1,4a,6a,6b,9,9,12a-heptamethyl-2,3,4,5,6,7,8,8a,10,11,12,12b,13,14b-tetradecahydro-1h-pice-ene-2-carboxylic acid
- (2r)-2,5,7,8-tetramethyl-2-[(4s,8s)-4,8,12-trimethyltridecyl]-3,4-dihydro-1-benzopyran-6-ol
- 24-methylene-cycloartanol
- amyrin
- 2,7,8-trimethyl-2-(4,8,12-trimethyltridecyl)-3,4-dihydro-1-benzopyran-6-ol
- oleanolic aldehyde
- (4as,6as,6br,8ar,10s,12ar,12br,14bs)-10-[[[(2e)-3-(4-hydroxyphenyl)prop-2-enoyl]oxy}-2,2,6a,6b,9,9,12a-heptamethyl-1,3,4,5,6,7,8,8a,10,11,12,12b,13,14b-tetradecahydronicene-4a-carboxylic acid
- 1,10-dihydroxy-1,2,6a,6b,9,9,12a-heptamethyl-2,3,4,5,6,7,8,8a,10,11,12,12b,13,14b-tetradecahydronicene-4a-carboxylic acid
- 10-hydroxy-11-[[[3-(4-hydroxyphenyl)prop-2-enoyl]oxy}-2,2,6a,6b,9,9,12a-heptamethyl-1,3,4,5,6,7,8,8a,10,11,12,12b,13,14b-tetradecahydronicene-4a-carboxylic acid
- ursolic acid
- 10-hydroxy-1,2,6a,6b,9,9,12a-heptamethyl-2,3,4,5,6,7,8,8a,10,11,12,12b,13,14b-tetradecahydro-1h-pice-ene-4a-carboxylic acid
- 4,4a,6b,8a,11,11,12b,14a-octamethyl-hexadecahydronicene-3-ol

SICHERHEIT UND WECHSELWIRKUNGEN

GIFTIGKEIT

schwach

NEBENWIRKUNGEN

- Säuregehalt der Beeren kann Magenreizungen verursachen

GEGENANZEIGEN

- Allergien (selten), Schwangerschaft nur nach Rücksprache mit Arzt

WECHSELWIRKUNGEN

Zu Wechselwirkungen liegen uns hier keine Angaben vor. Das heißt nicht, dass es keine gibt. Wenn du Medikamente nimmst, frag bitte deine Ärztin oder in der Apotheke nach.

QUELLEN

- Typ: wikipedia_de · Url: <https://de.wikipedia.org/wiki/Sanddorn> · Titel: Sanddorn

- Typ: wikipedia_de · Url: <https://de.wikipedia.org/wiki/Sanddornschwärmer> · Titel: Sanddornschwärmer
- Typ: pfaf · Url: https://pfaf.org/user/Plant.aspx?LatinName=Hippophae_rhamnoides · Titel: PFAF — Hippophae rhamnoides
- Typ: lotus · Url: <https://lotus.naturalproducts.net/search/simple/Hippophae%20rhamnoides> · Titel: LOTUS — Hippophae rhamnoides
- Typ: web · Url: https://en.wikipedia.org/wiki/Hippophae_rhamnoides · Titel: Hippophaerhamnoides-Wikipedia
- Typ: web · Url: <https://www.eatweeds.co.uk/sea-buckthorn-elaeanthus-rhamnoides> · Titel: The Traditional and Modern Uses of Sea Buckthorn
- Typ: web · Url: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/36930583/> · Titel: Hippophaerhamnoides L.: A Comprehensive Review on the Botany...
- Typ: web · Url: https://en.wikipedia.org/wiki/Hippophae_rhamnoides · Titel: Hippophae rhamnoides
- Typ: web · Url: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/21963559/> · Titel: Medicinal and therapeutic potential of Sea buckthorn (Hippophae rhamnoides L.) - PubMed
- Typ: web · Url: https://www.researchgate.net/publication/51685626_Medicinal_and_therapeutic_potential_of_Sea_buckthorn_Hippophae_rhamnoides_L · Titel: Medicinal and therapeutic potential of Sea buckthorn (Hippophae rhamnoides L.) | Request PDF
- Typ: web · Url: https://en.wikipedia.org/wiki/Hippophae_rhamnoides · Titel: Hippophaerhamnoides-Wikipedia
- Typ: web · Url: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/36930583/> · Titel: Hippophaerhamnoides L.: A Comprehensive Review on the Botany...
- Typ: web · Url: <https://link.springer.com/content/pdf/10.1007/s11101-026-10216-y.pdf> · Titel: Sea buckthorn (Hippophae rhamnoides L.) and its potential as ...
- Typ: web · Url: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0975357510800537> · Titel: A Comprehensive Review of a Magic Plant, Hippophae rhamnoides
- Typ: gbif · Url: https://www.gbif.org/species/search?q=Hippophae_rhamnoides · Titel: GBIF — Hippophae rhamnoides
- Typ: web · Url: <https://www.mein-schoener-garten.de/pflanzen/sanddorn> · Titel: Sanddorn pflanzen, pflegen und ernten - Mein schöner Garten
- Typ: web · Url: <https://www.ndr.de/ratgeber/garten/nutzpflanzen/Sanddorn-pflanzen-pflegen-und-ernten,sanddorn141.html> · Titel: Sanddorn pflanzen, schneiden und ernten - NDR.de
- Typ: web · Url: <https://www.gartenjournal.net/sanddorn> · Titel: Sanddorn im Garten » Anbau, Pflege & Ernte
- Typ: web · Url: https://en.wikipedia.org/wiki/Hippophae_rhamnoides · Titel: Hippophae rhamnoides
- Typ: web · Url: <https://www.frontiersin.org/journals/nutrition/articles/10.3389/fnut.2023.1106009/full> · Titel: Frontiers | Drying sea buckthorn berries (Hippophae rhamnoides L.): Effects of different drying methods on drying kinetics, physicochemical properties, and microstructure
- Typ: web · Url: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC9944371/> · Titel: Drying sea buckthorn berries (Hippophae rhamnoides L.): Effects of different drying methods on drying kinetics, physicochemical properties, and microstructure - PMC
- Typ: ema · Url: https://www.ema.europa.eu/en/search?search_api_fulltext=Hippophae%20rhamnoides · Titel: EMA — Hippophae rhamnoides