Sanddorn

Hippophae rhamnoides
Dünendorn, Stranddorn, Meerdorn, Seekreuzdorn, Weidendorn, Sandbeere
(Fam. Elaeagnaceae, Ölweidengewächse)

KRÄUTERBESCHREIBUNG

Beschreibung

Sanddorn ist ein buschiger und stark verzweigter, bis zu 3 m hoher sommergrüner Strauch, kann sich aber auch zu einem kleinen Baum bis 6 m Höhe entwickeln. Das Wurzelwerk besteht aus tiefen Senkerwurzeln und spärlich verzweigten, aber weitreichenden Ausläuferwurzeln mit symbiontischen Pilzen (Actinomyceten-Mykorrhiza). An den mit spitzen Sproßdornen besetzten Zweigen befinden sich wechselständig lineal-lanzettliche Blätter (6,5 x 0,3–1,0 cm) mit anfangs silbergrau behaarter, später graugrüner und kahler Oberseite und einer weißsilbrigen Unterseite mit feinen Schildhaaren. Die zweihäusigen, grünlichgelben und eher unscheinbaren radiären Blüten mit einfacher Blütenhülle bilden kleine Blütenstände. Bei den weiblichen Blüten liegt der Fruchtknoten innerhalb einer zweilappigen Kelchröhre; männliche Blüten haben 4 Staubblätter, die von 2 gewölbten Kelchblättern schalenförmig umschlossen werden. Die Blüten erscheinen vor den Blättern im März oder April und werden durch den Wind bestäubt. Bis zum Spätsommer (August, September) reifen an den weiblichen Sträuchern leuchtend orangefarbene (selten gelbe), erbsengroße und etwa eiförmige Früchte, die botanisch-morphologisch weder als „Beere“ noch als einsamige „Nuß“ (Steinfrucht) bezeichnet werden können, weil sich das saftige und sauer-herbe „Fruchtfleisch“ vom

aufgewölbten Blütenboden (unterer Teil des Kelchs) und der Steinkern vom Perikarp (Fruchtwand) ableiten. Man bezeichnet sie daher korrekt als „beerenähnliche Scheinfrüchte“ oder kurz als „Scheinbeeren“, in der Regel jedoch unkorrekt als „Beeren“.

Verwandte Kräuter

Die kleine Fam. der Ölweidengewächse umfaßt nur 3 Gattungen von Sträuchern, die u. a. Schuppenhaare auf der Blattunterseite besitzen: *Hippophaë, Elaeagnus* (Europa, Asien, Nordamerika, Australien) und *Shepherdia* (Nordamerika). Einige Arten dienen als Ziersträucher (z. B. die „Ölweide“, *Elaeagnus angustifolia* oder *E. commutata*). In Japan werden die Früchte von *E. multiflora* zu Konserven und einem alkoholischen Getränk verarbeitet. Auch die Früchte von *Shepherdia argentea* und *S. canadensis* (Büffelbeeren) sind eßbar und werden vielfältig genutzt.

VORKOMMEN

Herkunft und Verbreitung

Das Verbreitungsgebiet des Sanddorns reicht von Mitteleuropa über Sibirien bis Ostasien, südlich bis Kleinasien, Kaukasus, Tibet und China. In Europa kam der Sanddorn in früheren Zeiten sehr häufig vor und wurde durch die zunehmende Bewaldung nach der letzten Eiszeit auf drei Regionen (Küsten der Nord- und Ostsee, Alpen und Karpaten mit ihren Vorgebirgen) zurückgedrängt. Heute ist er auch in anderen Gebieten zu finden, wobei es sich um Anpflanzung oder Verwilderung handelt. Wildsträucher werden eigenen Unterarten zugeordnet: im Norden Deutschlands und an den Ostseeküsten wächst der Küsten-Sanddorn (*Hippophaë rhamnoides* subsp. *rhamnoides*), während der Gebirgs-Sanddorn (*H. r.* subsp. *fluviatilis*) in Süddeutschland und im Elsaß und der Alpen-Sanddorn (*H. r.* subsp. *rivularis*) in Österreich verbreitet sind. Weitere 6 Unterarten gibt es in Asien.
Ohne Ernte hängen die Scheinbeeren bis zum Frühjahr am Strauch und dienen im Winter etwa 20 Vogelarten als Nahrung. Bei nur wenigen Vogelarten (Rabenvögel, Fasan, Birkendrossel) bleibt der Samen nach der Darmpassage keimfähig. Sanddorn verbreitet sich überwiegend durch Verschwemmung der (schwimmfähigen) Früchte und losgerissenen Sprosse (entlang der Küsten; in Fließgewässern) wie auch durch weit kriechende Wurzelausläufer und die von Vögeln verlorenen Früchte.

Standort

Bevorzugte Standorte dieses anspruchslosen Pioniergehölzes sind durchlässige, neutrale bis alkalische (kalkhaltige) Rohböden, z. B. Dünen, Sandböden und Sandgruben, Flußschotter und Geschiebebänke von Fließgewässern (subalpin: Alpenvorland und Alpen, in Nordtirol bis 1.300 m) und Schwemmland von Flußtälern (Karpaten und Vorgebirge). Sanddorn wächst am besten in der vollen Sonne auf wechselfeuchten (nicht staunassen, zeitweise trockenen) und mageren Böden. Zusätzlichen Stickstoff erhält er aus der Symbiose mit Mykorrhizapilzen. Auch extreme Temperaturen werden problemlos überstanden (selbst die Blüten vertragen bis –12 °C).

Seit dem Rokoko wird der Sanddorn wegen seiner dekorativen Scheinbeeren in Gärten als Obststrauch und in Parkanlagen als Zierstrauch angepflanzt. Aufgrund des großen Wurzelsystems dient er zur Befestigung von Straßenböschungen und im Küstenbereich von Nord- und Ostsee als Windschutz.

Weil er gerade in jenen Gebieten gedeiht, die aufgrund von Wasserknappheit und Bodenerosion zu den landwirtschaftlichen Problemzonen gehören, entwickelte sich der Sanddorn in den letzten Jahren weltweit zu einer immer wichtigeren Kulturpflanze (Gründung eines internationalen Zentrums zur Förderung des Sanddorns, ICRTS, 1995 in Peking).

Kultivierung

Weltweit führend bei Anbau und Verarbeitung von Sanddorn war bis etwa 1980 die Sowjetunion (Anbauflächen u. a. in Sibirien und Kasachstan bzw. in Weißrußland, der Ukraine und Kirgisien). Die größten Kulturen (ca. 900.000 ha Fläche) gibt es heute jedoch in China. In Tibet wächst eine Sanddorn-Unterart noch in 3.300 bis 4.500 m Höhe. Nennenswerter Anbau erfolgt auch in Indien, Pakistan, Chile, der Mongolei, in den USA und Kanada.

In Ostdeutschland bestehen Sanddorn-Plantagen seit 1982 (mit Züchtungsmaterial der VEB Baumschulen Dresden) vor allem im Ostee-Küstenbereich von Mecklenburg-Vorpommern und in Brandenburg. Die größte befindet sich südlich von Schwerin (ca. 100 Hektar, Jahresernte bis zu 120 Tonnen). Der Anbau in Westdeutschland ist unbedeutend; kleinere Anpflanzungen in sandigen Gebieten erfolgen oft speziell zur Fütterung von Fasanen. In Europa gibt es Kulturen auch in Skandinavien, Ungarn und Rumänien.

Sanddorn erreicht seine Blühreife erst nach etwa 5 Jahren und wird je nach Standort bis zu 40 Jahre alt. Vermehrt wird durch Stecklinge (Anzucht in Sprühnebel oder unter Folie im Frühjahr), Wurzelausläufer (im Sommer) oder Samen (Keimung schon nach der Aussaat im Herbst, 2 Jahre keimfähig). Die Ernte der vollreifen Früchte erfolgt – weil sie fest haften und leicht zerdrückt werden, aber auch wegen der Verletzungsgefahr durch Dornen – zunächst mit der Schere, wobei die größeren Äste mit einer Schnur herabgezogen werden. In Kleinbetrieben zerdrückt man die Beeren schon am Ast, wobei der Saft in einem Behälter aufgefangen und später gefiltert wird

(„Sanddorn melken“). In Plantagen wird die Ernte zunächst bei –40 °C schockgefroren; die Scheinbeeren lassen sich dann mit Hilfe einer Rüttelmaschine von den Zweigen abschütteln.

BRAUCHTUM

In Ostasien und Rußland wird der Sanddorn seit über 2.000 Jahren als Lebens- und Heilmittel (Magen-Darm, Wunden und Verbrennungen) verwendet; in Europa taucht er dagegen weder in antiken Schriften noch in frühen mittelalterlichen Kräuterbüchern auf; auch mythologisch scheint die Pflanze – von regionalen Hexenbräuchen abgesehen – recht unbedeutend gewesen zu sein.

Im Mittelalter wurden die Scheinbeeren wegen ihres sauren Geschmacks von der Bevölkerung als giftig eingeschätzt – was zwar nicht zutrifft, aber örtlich noch heute geglaubt wird. Später diente der Sanddorn in seinen natürlichen Verbreitungsgebieten als Heilmittel: innerlich gegen Seekrankheit (Skorbut), Durchfall und Erkältungskrankheiten mit Fieber, äußerlich bei Wunden und Hautausschlägen sowie bei Schleimhautentzündungen im Mund und Halsbereich.

Blätter und Früchte verwendete man zum Färben von Wolle. Das Ergebnis war eine rötlichbraune Farbe, die jedoch keineswegs den leuchtend orangeroten Früchten entsprach.

Wegen seines hohen Vitamin C-Gehalts nennt man den Sanddorn „Zitrone des Nordens“. Das harte und glänzende Holz eignet sich für Drechslerarbeiten.

Wissenswertes

Der Gattungsname Hippophaë ist auf griech. „hippos“ (Pferd) und „phaes“ (leuchtend) zurückzuführen; Linné vergab den Namen möglicherweise aufgrund der angeblichen Wirkung des Sanddorns, blinde Pferde zu heilen, oder nach der antiken Bezeichnung einer Wolfsmilchart (lat. „hippophaes“), die gleichfalls dornige Äste besitzt. Der Artname *rhamnoides* leitet sich von lat. „rhamnus“ (Kreuzdorn) und griech. „-oeides“ (ähnlich) ab – ein Hinweis auf den Kreuzdorn-Strauch (*Rhamnus* sp.), der an seinen Zweigen ebenfalls Dornen trägt.

EIGENSCHAFTEN

Wesentliche Inhaltsstoffe, Wirkungen

Vitamin_C.jpg

Das Fruchtfleisch der Scheinbeeren enthält sehr viel Vitamin C. Die Menge ist abhängig von Sorte, Reifezustand und Herkunft (reife Wildpflanzen im Ostseebereich etwa 0,2 %, in den Mittelgebirgen rund 0,7 % und in den Alpen bis 1,4 %), daneben Vitamin E (0,1–0,2 %) und die Vitamine der B-Reihe (in der Samenschale wird von symbiontischen Actinomyceten sogar Vitamin B12 – Cobalamin – gebildet).
Weitere Inhaltsstoffe sind Flavonoide, Carotinoide (besonders Lycopin und ß-Carotin, Vorstufe von Vitamin A), Anthocyane (z. B. Paeoin), Zuckeralkohole (z. B. Mannitol) und Fruchtsäuren (vor allem Äpfelsäure, aber auch Essig- und Chinasäure). Das Fruchtfleisch besteht aus etwa 82 % Wasser; 8 % Kohlenhydrate, 7 % fettes Öl, 1,4 % Eiweiß, 0,8 % Zellulose und je 0,5 % Mineralstoffe und Vitamine.
Fettes Öl (u. a. Öl-, Linol-, Linolen-, Palmitin- und Stearinsäure) befindet sich nicht nur im Fruchtfleisch, sondern vor allem in den Samen (ca. 12 %). Die Bestandteile sind jedoch etwas unterschiedlich. So besitzt das orangerote Fruchtfleischöl z. B. einen höheren Anteil an Carotinoiden und Palmitinsäure, während in dem schwach rötlichen Kernöl mehr Linol- und Linolensäure enthalten sind.

Das im Fruchtfleisch des Sanddorns enthaltene Vitamin C stärkt die körpereigenen Abwehrkräfte gegen Infektionskrankheiten und fördert die Aufnahme von Eisen aus der Nahrung. Der Saft wirkt leicht zusammenziehend (adstringierend).
Sanddornöl soll neben einer antioxidativen und wundheilungsfördernden Wirkung auch vor Geschwüren und Tumoren schützen, die Pumpleistung des Herzens verbessern und die Elastizität der Gefäße stärken. Hierfür scheinen vor allem die enthaltenen Carotinoide (besonders das Lycopin) und Flavonoide verantwortlich zu sein. Die genannten Wirkungen des Sanddornöls sind allerdings nicht ausreichend nachgewiesen.

ANWENDUNG

Anwendungsgebiet

In deutschsprachigen Ländern ist Sanddorn als Droge nicht gebräuchlich (keine Handelspräparate).

PRODUKTE

Getränke

Aus den frischen Früchten werden Saft, Saftkonzentrat (Sanddorn-Extrakt) oder Sirup hergestellt, die zur Aromatisierung und Vitaminanreicherung zahlreicher Getränke dienen.
Sanddornsaft und Sanddornprodukte sind u. a. in Reformhäusern und Naturkostläden erhältlich. Zur Haltbarmachung und Geschmacksverbesserung erhält man sie oft mit Süßmitteln (z. B. Honig, Zucker) versetzt oder mit anderen Säften (z. B. Apfelsaft) verschnitten.
Regional werden auch alkoholische Sanddornprodukte angeboten – speziell abgestimmt vor allem auf die Wünsche von Urlaubern an den Nord- und Ostseeküsten (Sanddorn-Wein, -Likör, -Geist, -Halbbitter, -Brandy, -Grog, -Rum usw.).
Sirup-Rezept: Einen halben Liter Saft und dieselbe Menge Wasser zusammen mit 500 g Zucker aufkochen. Den Saft erhält man durch Verwendung eines Entsafters oder notfalls durch Ausdrücken der Beeren mit der Hand.

Tee

Als Tee ist Sanddorn nicht geeignet. Saft und Mark der Scheinbeeren werden jedoch verschiedenen Teemischungen beigefügt, z. B. Früchtetee mit Hibiskus, Hagebutte, Apfel, Karotten und Sanddorn.

Speisen

Zum Rohessen sind die Beeren des Sanddorns zu sauer. Asiaten verzehren sie daher zusammen mit Milch und Käse. In Europa werden vor allem Saft, Gelee und Marmelade, Fruchtmus und Fruchtsoße, Fruchtschnitten und -bonbons hergestellt, die man z. B. zu Wildbret serviert. Getrocknetes Fruchtfleisch eignet sich zum Bestreuen von Grill- und Rostbraten. Mit Sanddornkonzentrat werden außerdem Süßwaren, Soßen, Würzmittel, Obst- und Gemüsekonserven aromatisiert.
Gelee-Rezept: 1200 g Zucker in 1 Liter verdünnten Saft (1 Teil Saft und 4 Teile Wasser) geben, 4 Min. kochen lassen und heiß in Gläser füllen.

Kosmetik

Sanddorn ist in einigen Sonnenschutzmitteln und „After-Sun-Lotions“ enthalten. Ansonsten sind zahlreiche weitere Produkte auf dem Markt, die mit Sanddorn als Wirk- und Inhaltsstoff beworben werden: Seifen, Duschgels, Shampoos, Pflegebäder (Badeöl), Körperlotions, Hautbalsam, Hand- und Pflegecremes, Feuchtigkeitscremes und –masken, Reinigungsmilch, Lippenpflegestifte und Massageöl für Körper und Gesicht.

Tipps

Will man den Sanddorn im Garten zur Fruchtbildung veranlassen, müssen vor allem die Standortbedingungen (wechselfeuchter, möglichst sandiger Boden; keine Staunässe; sehr viel Licht) und die Getrenntgeschlechtlichkeit beachtet werden (mindestens je eine weibliche und männliche Pflanze; für eine reiche Ernte sind mehrere anzupflanzen). Als Nachteil wird oft die starke Wurzelbildung beklagt, denn die Ausläufer des Sanddorns können weit in den Garten hineinwachsen. Bei Sanddornsaft setzt sich das enthaltene Sanddornöl an der Oberfläche ab, wodurch der Flaschenhals fettig und unappetitlich wirkt. Hier hilft kräftiges Schütteln.

→ **nach oben**
→ **zurück** zur Übersicht

Letzte Änderung: 8. August 2025
Letzte inhaltliche Änderung/Überprüfung: z. Z. in Arbeit (2025)

Zitierweise:
Pelz, Gerhard Rudi & Birgitt Kraft (2025): Sanddorn (*Hippopha!e rhamnoides*) – in: Kräuter-ABC, Website der Stiftung zur internationalen Erhaltung der Pflanzenvielfalt in CH-Brunnen: www.kraeuterabc.de (abgerufen am ……).

BILDNACHWEISE UND ZITIERTE LITERATUR

Bildnachweise

Alle Fotos:
© Dr. Gerhard Rudi Pelz, Petersberg

Zitierte Literatur

→ Standardwerke, Lehrbücher und weiterführende Literatur finden Sie im Literaturverzeichnis (home-Seite oder (http://www.kraeuterabc.de/literatur/)