

Wertvolles aus der Natur
Das Sanddornöl
(Kernöl & Fruchtfleischöl)



Herta-Maria

Oberrauch

2020

Vielen Dank für ihr Interesse an diesem Heft, freut mich sehr !

Ich arbeite laufend an Verbesserungen und Ergänzungen meiner vielen Veröffentlichungen. "Fertig !" gibt es nicht. Gerne dürfen sie mir Ergänzungswünsche senden oder mich auf Fehler (auch Tippfehler) aufmerksam machen. :-)

info@hinterauer.info

Herta-Maria Oberrauch

Sanddornfruchtfleischöl und Sanddornkernöl (=Hippophae rhamnoides)

HERSTELLUNGSVERFAHREN

Sanddornfruchtfleischöl

wird aus den Früchten des Sanddorns gewonnen. Diese werden entweder per Hand oder maschinell geerntet. Die Kerne werden vom Fruchtfleisch getrennt und nun können zwei verschiedene Öle, das Sanddornfruchtfleischöl und das Sanddornkernöl gewonnen werden. Das Sanddornfruchtfleischöl wird aus den Sanddorn-Beeren erzeugt. Hergestellt wird es kaltgepresst, da so die hochwertigen Inhaltsstoffe erhalten bleiben.

Das Fruchtfleisch enthält nur 1-2% Öl.

Sanddornkernöl

Das Sanddornkernöl wird wie der Name bereits verrät, aus den Kernen des Sanddorns gewonnen. Die Prozedur hierfür ist aufwändig. Die Früchte werden zuerst entweder per Hand oder Maschinell geerntet. Die Kerne werden vom Fruchtfleisch getrennt. Sie müssen nun zuerst einige Zeit getrocknet werden. Danach kommen sie in eine Kaltpresse wobei das Öl gewonnen wird.



Kaltpressung

Bei der Kaltpressung wird beim Sanddornfruchtfleisch das Fruchtfleisch und beim Sanddornkernöl die Kerne in einem einzigen Arbeitsgang schonend und ohne Hitze ausgepresst. Es braucht keine organischen Lösungsmittel und das Öl bleibt chemisch unverändert. Durch diesen Vorgang bleiben wichtige Fettbegleitstoffe erhalten. Anschließend kann eine Filtration erfolgen.

Der Verbraucher erkennt ein kaltgepresstes Öl, wenn es mit „kaltgepresst“ oder „nativ“ gekennzeichnet ist, fehlen diese Angaben ist das Öl gegebenenfalls desodoriert oder raffiniert und somit nicht mehr naturbelassen.



Haltbarkeit und Lagerung

Das Öl wird kühl und trocken, vor Licht geschützt gelagert. Am besten dafür eignet sich eine Flasche aus dunklem Glas, die im Kühlschrank aufgehoben wird. So hält es bis zu einem Jahr.

CHARAKTERISIERUNG

Sanddornfruchtfleischöl riecht fruchtig. Es hat den typischen Sanddorngeschmack und ist leuchtend orangefarbig. Die Farbe kommt von dem hohen Gehalt an Carotinoiden.

Sanddornkernöl

Im Vergleich zum leuchtend orangefarbigen Sanddornfruchtfleischöl ist das Sanddornkernöl etwas heller in der Farbe und weniger fruchtig im Geruch und Geschmack.

Botanik

Der Sanddorn (*Hippophae rhamnoides*) ist ein sommergrüner, breitwüchsiger Strauch und wird der Familie der Ölweidengewächse (*Elaeagnaceae*) zugeordnet. Er erreicht eine Wuchshöhe von 1-6 Meter und wächst sehr langsam. Sein Wurzelsystem ist sehr weitreichend. Es kann bis zu 3 Meter in die Tiefe und bis zu 12 Meter in alle Richtungen reichen. Seine Zweige bilden Kurztriebe und sind verdornt. Die Blätter sind wechselständig angeordnet und kurz gestielt. Die Größe variiert je nach Sorte. Sie sind 4-8 cm lang und sind sehr schmal. Die Blätter zeigen eine graugrüne Färbung, die Unterseite hat eine weiß-filzige Behaarung. Der Sanddorn ist eine zweihäusige Pflanze. Das bedeutet, es gibt eine rein weibliche und eine rein männliche Pflanze und beides wird benötigt um die Früchte zum reifen zu bringen. Es dauert 6 Jahre bis der Strauch das 1.Mal bereit ist zur Ernte. Ab März beginnt die Blütezeit und erstreckt sich bis ungefähr Mai. Die Blüten sind klein und gelblich. Die ovalen orangeroten Früchte trägt der Strauch von Anfang August bis Anfang Dezember. Die Beeren sind gar nicht so einfach zu ernten, aufgrund der vielen Stacheln an den Zweigen. Man sollte dabei Handschuhe tragen, oder wenn man eine Tiefkühltruhe besitzt, kann man die Zweige abschneiden und einfrieren. Danach lassen sich die Früchte leicht abschütteln. 1 Beere ist ca. 6-8 mm groß.

Herkunft

Ursprünglich stammt der Sanddorn aus Nepal, Himalaja, West- und Ostasien. Eiszeitliche Verschiebungen sorgten für eine weite Verbreitung. Dies umfasst heute ganz Europa und Asien. Zu den führenden Anbaugebieten gehören heute Frankreich, China und Deutschland. Der Sanddorn kommt mit den verschiedensten Klimabedingungen zurecht und die Temperatur ist für ihn nebensächlich. Er hat einen hohen Lichtbedarf, verträgt gut Trockenheit und ist frosthart. Er wächst ohne Probleme in Gebirgen und an Küsten, auch salzhaltiger Böden machen ihm nichts aus.



WIRKUNGSSPEKTRUM

Hier ein kleiner Einblick in die Welt einiger interessanter Inhaltsstoffe des Sanddornfrucht- und Sanddornkernöl und deren Wirkung. Mit diesem Wissen erhalten wir auch ein besseres Verständnis für das Wirkungsspektrum der beiden Öle.

INHALTSSTOFFE

Sanddornfrucht

Linolensäure 1, Linolsäure 3, Myristinsäure 0,3, Ölsäure 30, Palmitoleinsäure 30, Palmitolinsäure 35, Stearinsäure 2;

Sanddornkernöl

Linolensäure 30, Linolsäure 40, Ölsäure 20, Palmitinsäure 8, Stearinsäure 3;

Linolensäure gehört zu den dreifach ungesättigten Fettsäuren mit 18 Kohlenstoffatomen und gehört zu der Gruppe der Omega-3-Fettsäuren. Sie wirken vor allem entzündungshemmend. Dieser Inhaltstoff ist für unseren Körper von essentieller Bedeutung, d. H. dass unser Körper diese lebensnotwendigen Säuren nicht selbst herstellen kann. Deshalb müssen wir sie mit der Nahrung z.B. in Form eines guten Öls zu uns nehmen. Sie sind nicht nur im Sanddornöl, sondern im Mandel-, Argan-, Hanf-, Lein-, Walnuss-, Raps-, Oliven-, Lein- und Granatapfelkernöl enthalten. Am Tag sollte der Körper 1,5 Gramm Linolensäure aufnehmen. Bei chronischen Erkrankungen sogar die doppelte Menge. Zur Vorbeugung von Herzinfarkt verordnen manche Ärzte eine wöchentliche Zufuhr von 6 Gramm. Linolensäure ist für viele Körperfunktionen wichtig. Vor allem für die Herzfrequenz, Blutdruck und unsere Muskulatur. Selbst die roten Blutkörperchen werden positiv beeinflusst. Omega-3-Fettsäuren sind sehr wirksam bei koronarer Herzkrankheit und haben einen positiven Einfluss auf den Cholesterinstoffwechsel. Entzündlich-rheumatische Symptome können mit Linolensäure abgeschwächt werden. Wissenschaftliche Erkenntnisse haben gezeigt, dass der Inhaltstoff sehr förderlich für den Knochenstoffwechsel ist und den Knochenabbau vermindert. Ein Mangel an Linolensäure kann Sehprobleme, Wundheilungsstörungen, Zittern und Muskelschwäche hervorrufen. Die Lernfähigkeit wird eingeschränkt.

Bei Kleinkindern kann es zu Nervenproblemen und Beeinträchtigungen des Wachstums kommen. Seit 1993 gibt es spezielle Säuglingsnahrung in der Omega-3-Fettsäuren enthalten sind. Eine Unterversorgung ist aber eher selten. Bei einem Übermaß an Omega-3-Fettsäuren kann die Blutungsneigung erhöht werden. Es kann zu Funktionsstörungen des Immunsystems kommen. Beachten sie auch die gleichzeitige Einnahme von Medikamenten und deren Wechselwirkungen. Auf der sicheren Seite sind sie, wenn ein Arzt oder Apotheker hinzugezogen wird.

Linolsäure gehört zu den zweifach ungesättigten Fettsäuren mit 18 Kohlenstoffatomen. Sie gehört zu den Omega-6-Fettsäuren und ist ein essentieller Nährstoff. Da die lebensnotwendige Säure vom Körper nicht selbst hergestellt werden kann, muss sie mit der Nahrung zugeführt werden. Sie befindet sich in pflanzlichen, sowie in tierischen Fetten. Außer dem Sanddornöl haben das Mandel-, Argan-, Hanf-, Distel-, Wildrosen- und das Traubenkernöl den höchsten Gehalt an Linolsäure. Aber auch im Kürbis-, Oliven- und Sonnenblumenöl ist sie vertreten. Ebenfalls reich an Linolsäure sind fettreiches Fleisch, Wurst, Nüsse und Margarine. Ca. 7 Gramm sollte die Tagesdosis betragen. Sind wir Stresssituationen ausgesetzt, kann sich der Bedarf an dieser gesunden Omega-6-Fettsäure steigern. Die Linolsäure gehört zu den Fettsäuren mit dem größten Anteil an gesundheitlichen Eigenschaften. Sie ist wichtiger Bestandteil der Haut. Der Inhaltstoff wirkt bei äußerlicher Anwendung entzündungshemmend und kann Mitesser, Altersflecken und Lichtschädigungen reduzieren. Linolsäure wird deshalb häufig in der Kosmetikindustrie eingesetzt. Selbst unsere Haut besteht aus 20% Linolsäure, am meisten befindet sich in unserer Epidermis (äußerste Hautschicht).

Bei starker Muskelüberbeanspruchung kann die Säure für Linderung sorgen. Sie macht es möglich das Herz-Kreislaufsystem zu regulieren, indem sie das Herz regelmäßiger schlagen lässt. Auch der Cholesterinspiegel wird positiv beeinflusst. Um fettlösliche Giftstoffe aus dem Körper zu schleusen, unterstützt die Linolsäure, diese zur Haut, Niere, Lunge und Darm zu transportieren, wo sie schlussendlich ausgeschieden werden. Achtung: wenn zu viel Linolsäure bzw. Omega-6-Fettsäuren aufgenommen werden, kann es sein, dass es zur Bildung von Eikosanoide (hormonähnliche Substanzen) kommt, die unter anderem entzündliche Vorgänge im Körper begünstigen können. Bei zu wenig

Sanddornfruchtfleischöl/Sanddornkernöl - Wertvolles aus der Natur

Linolsäure, kann der Körper anfälliger für Krankheiten werden. Es kann eine Leber- und Nierenschwäche entstehen oder zu Herzbeschwerden führen. Zu so gravierenden Folgen kommt es aber eher selten.



Myristinsäure gehört zu den gesättigten Fettsäuren und ist nicht essentiell. Sie ist in den meisten pflanzlichen und tierischen Fetten enthalten, sowie in geringen Mengen auch im Sanddorn-, Sonnenblumen-, Traubenkern-, Babassu-, Palmkernöl, im Kokosfett und Butterfett. In höherer Konzentration kommt es in der Muskatnussbutter vor, deshalb der Name Myristinsäure. (Muskatnuss heißt auf lateinisch *Myristica fragrans*). Im tierischen Fett ist sie vor allem in Milchprodukten zu finden. Myristinsäure wird zur Herstellung von Seifen und Fettalkoholen verwendet. Eine zu hohe Dosis kann den Cholesterin und das Herz-Kreislaufsystem negativ beeinflussen.

Ölsäure ist die wichtigste Vertreterin der einfach ungesättigten Fettsäuren und gehört zu den Omega-9-Fettsäuren. Die Ölsäure kommt in fast allen pflanzlichen und tierischen Ölen und Fetten vor, wobei neben dem Sanddornöl, das Traubenkern-, Jojoba-, Hanf-, Mandel-, Oliven-, Raps-, Avocado-, Schwarzkümmel-, Lein-, Palm-, Erdnuss-, Sesamöl und die Sheabutter einen besonders hohen Anteil an Omega-9-Fettsäuren besitzen.

Die Ölsäure wirkt sich positiv auf das Herz-Kreislaufsystem aus, da sie zu hohen Blutdruck senken kann. Außerdem wirkt sie sich günstig auf den Cholesterinspiegel aus. Öle mit einem hohen Anteil an Ölsäure eignen sich bestens als Massageöl, da sie gut, aber nicht zu schnell einziehen, und so eine gute Verteilung möglich ist. In Lotionen oder Cremes wirkt die Ölsäure sehr sanft und sorgt für ein feuchtes Hautgefühl. In Kombination mit anderen Fettsäuren wird aus der Ölsäure Seife hergestellt. Sie wird auch für die Tensidherstellung verwendet.

Palmitoleinsäure ist eine einfach ungesättigte Fettsäure, es handelt sich um eine Omega-7-Fettsäure. Sie ist Bestandteil verschiedener pflanzlicher sowie tierischer Fette. Neben dem Milchlipp und dem Sanddornfruchtöl kommt die Säure in hoher Konzentration im Wildrosen-, Jojoba-, Mandel- und Traubenkernöl vor, desweiteren im Macadamianuss- und im Gevüinanussöl.

Palmitinsäure ist eine organische Säure und wird zu den gesättigten Fettsäuren gezählt. Durch sie werden überflüssige Kohlenhydrate in Energiereserven umgewandelt. Im menschlichen Körper macht Palmitinsäure ca. 20%-30% vom Depotfett aus. In hoher Konzentration kommt sie auch in der Muttermilch vor.

Stearinsäure gehört zu den gesättigten Fettsäuren und ist für den Menschen nicht essentiell. Diese Fettsäure wird in der Lebensmittel- und Arzneimittelindustrie als Zusatzstoff verwendet. Sie wird durch Verseifung aus tierischen und pflanzlichen Fetten gewonnen. Stearinsäure ist auch in Haselnüssen und Kakaobutter enthalten.

WEITERE WERTVOLLE INHALTSSTOFFE

Neben wertvollen Fettsäuren besteht das Sanddornfrucht- und Sanddornkernöl aus weiteren gesundheitlich relevanten Inhaltsstoffen, wie Phytosterole, Tocopherole, Carotinoide, Flavonoide und den Vitaminen B, C und E.

Vitamin B ist gut für unsere Leistungsfähigkeit, den Stoffwechsel und unsere Gehirnfunktion. Außerdem beugt es gegen Depression, Müdigkeit und Reizbarkeit vor.

Vitamin C stärkt unser Immunsystem und wirkt als starkes Antioxidans was ausschlaggebend für den Zellschutz ist. Die Kollagenbildung wird durch Vitamin C angeregt und sorgt für schönere und glattere Haut. Außerdem ermöglicht es die Verwertung von Eisen aus der Nahrung.

Vitamin E ist unter anderem für den Erhalt einer gesunden Fließeigenschaft des Blutes zuständig. Das Vitamin E schützt den Körper vor freien Radikalen, die Zellen im Körper angreifen und Krankheiten auslösen.

Carotinoide gibt es bis heute über 600 verschiedene. Das bekannteste ist das Beta-Carotin und ist die wichtigste Vorstufe von Vitamin A in Lebensmittel. Carotinoide schenken Pflanzen und auch manchen Tieren (wie Lachs) ihre Farben. Sie nehmen an der Photosynthese von Pflanzen teil. Welche gesundheitliche Wirkung sie für den Menschen haben muss noch genauer erforscht werden. Sie binden die freien Radikale und entschärfen sie und spielen somit beim Zellschutz eine große Rolle. Das Risiko für Herz-Kreislauf und einige Krebskrankheiten wird durch sie gesenkt.

Flavonoide haben antioxidative Wirkung und einen großen Einfluss auf die Gesundheit des Menschen. Sie beeinflussen das Herz-Kreislaufsystem positiv und können die Entstehung von Krebszellen verhindern. Ihre antiallergische, antivirale, antimikrobielle, antioxidative und antikanzerogene Wirkung machen das Sanddornöl zu einem vielseitigen Einsatzmittel. In der Medizin werden die Flavonoide therapeutisch genutzt: In vielen Arzneimitteln enthalten, werden sie z.B. als Venenmittel, Diuretika oder als Spasmolytika eingesetzt.

Weitere nennenswerte Inhaltsstoffe sind das **Alpha-Tocopherol** und die **Phytosterole**, die pflanzlicher Herkunft sind und Wirkstoffe besitzen die gegen trockene Haut sind.



WIRKUNG UND VERWENDUNG DER SANDDORNÖLE

Sanddornfruchtfleischöl wird aufgrund seines hohen Anteils an ungesättigten Fettsäuren, Carotinoiden, Vitamin C und B12 als Nahrungsergänzungsmittel und auch in der Kosmetik verwendet. Es hilft das Immunsystem zu stärken und ist eine wahre Vitaminbombe. Zur äußerlichen Anwendung wird es in Cremes, Lotions oder als Haarpflege verwendet. Auch in der Altenpflege, Palliativpflege und unterstützend bei Strahlentherapien wirkt es sehr unterstützend.

Haut

Das Sanddornfruchtfleischöl ist sehr nährstoffreich. Bei äußerer Anwendung regt es zur Wundheilung an und beugt Infektionen vor. Das Öl kann hierfür 2-3 x täglich pur (2-3 Tropfen) auf die betroffene Stelle aufgetragen werden. Achtung: färbt stark! Wegen seiner zellregenerierenden und antioxidativen Wirkung ist es ein wertvoller Zusatz in Cremes für die reife Haut. Wegen seiner starken Färbung wird es allerdings nur tropfenweise eingesetzt. Bei regelmäßiger Verwendung pflegt es außerdem trockene, rissige Haut. Auch bei Akne und Neurodermitis soll es Linderung verschaffen. Wer will kann auch selber ein Hautöl mit Sanddornfruchtfleischöl herstellen. Es lässt sich in einer Mischung 1:10 wunderbar mit anderen Ölen wie z.B. Mandel-, Argan-, oder Olivenöl vermischen.

Sonnenbrand/Sonnenschutz

Das Sanddornfruchtfleischöl ist als Sonnenschutz für Strandurlaube weniger geeignet, da es nur einen Sonnenschutzfaktor von 4 beträgt. Dafür ist es bestens geeignet als zusätzlichen Schutz, um die Haut nach Sonneneinstrahlung zu pflegen und dieser Feuchtigkeit zu spenden. Es wird gerne in After-Sun-Produkten verwendet wegen seiner effektiven Wirkung als Fänger freier Radikale.

Haare

Die Pflege mit Sanddornfruchtöl versorgt das Haar mit Feuchtigkeit und bringt es zum glänzen. Auf der Kopfhaut wirkt es rückfettend und kann so einer Schuppenbildung und dem Juckreiz entgegen wirken. Es soll sogar die Haare stärken und den Haarwachstum aktivieren.

Schwangerschaft

Mittlerweile gibt es viele Produkte die in der Schwangerschaft gegen die unbeliebten Schwangerschaftsstreifen helfen sollen. Auch dem Sanddornfruchtfleischöl wird eine Wirkung gegen die Hautveränderungen nachgesagt. In dieser Zeit ist es wichtig der Haut genügend Feuchtigkeit zu spenden. In vielen Naturprodukten ist das Öl bereits enthalten. Es kann auch das selbsthergestellte Hautöl verwendet werden. Am besten nach dem Duschen in die noch leicht feuchte Haut einmassieren.

Nutzung in der Naturheilkunde und Medizin

Dazu werden die frischen Beeren oder das Sanddornkernöl verwendet. Die Sanddornfrüchte werden in Form von Säften oder Extrakten genutzt. Sie enthalten einen sehr hohen Gehalt an Vitamin C und werden vor allem bei angehenden Erkältungskrankheiten eingesetzt. Da das Öl die Wundheilung fördert, wird es gerne bei Strahlenschäden, z.B. bei Röntgenstrahlen oder bei Sonnenbrand genutzt. Dabei lindert das Öl Juckreiz.

Palliativpflege

Viele sterbende Menschen leiden in ihren letzten Tagen unter Mundtrockenheit, da ihnen das Schlucken schwerer fällt oder sie den Mund offen haben. Auch bei schwerkranken Menschen führt dieses Problem zur weiteren Verminderung der Lebensqualität. Es kann zu Entzündungen im Mund-Rachenraum, Mundsoor, oder zu schmerzhaften Mundaphten kommen. Hierfür kann auch das Sanddornfruchtfleischöl eingesetzt werden um die Symptome abzuschwächen und die Schmerzen zu lindern.

Das Öl kann pur aufgetupft werden. Am besten mit einem sterilen Tupfer oder Mundpflegestäbchen/Mundswaps. Achtung Kleidung abdecken, da das Sanddornfruchtöl sehr färbend und kaum zu entfernen ist.

Krebs/Bestrahlung

Eine Strahlentherapie kann die Mundschleimhaut schädigen. Je nach Art der Krebsbehandlung können aber auch die gesamten Schleimhäute im Verdauungstrakt betroffen sein. Hierfür eignet sich eine innerliche Anwendung des Sanddornfruchtfleischöls. Dabei können 3 Tropfen täglich eingenommen werden. Wer das Öl nicht pur zu sich nehmen möchte, kann es auch z.B. in Naturjoghurt einrühren. Bei Beschwerden der Mundschleimhäute wird empfohlen eine Mundspülung mit dem Sanddornfruchtfleischöl durchzuführen. Am besten 3-5 x täglich Wasser mit 3-5 Tropfen des Öls vermischt als Spülung verwenden.

Auch Rötungen und Schwellungen der Haut, Juckreiz und entzündete Hautpartien sorgen für zusätzliche Belastungen. Sanddornfruchtfleischöl kann hier als begleitende Pflege eingesetzt werden. Es wirkt antibakteriell, schmerz- und juckreizlindert und beschleunigt die Regenerierung der Hautzellen.

Bei Bestrahlung und Chemotherapie sollte die Einnahme immer mit einem Arzt abgesprochen werden!

Sanddornkernöl

Gesundheit

Sanddornkernöl wird vorwiegend zur inneren Anwendung verwendet. Das im Geschmack neutrale Öl kann eine positive Wirkung auf die Schleimhäute haben, wenn es regelmäßig eingenommen wird. Es legt sich wie ein Schutzfilm auf sie, sodass einer Reizung vorbeugt werden kann. Sanddornkernöl soll den Cholesterinspiegel senken und das Immunsystem unterstützen. Es hat einen hohen Anteil an Alpha-Linolensäure. Aufgrund seines hohen Gehalts an Omega-3-Fettsäure kann es vorbeugend gegen Herz-Kreislauf-Erkrankungen eingesetzt werden.

Haut

Sanddornkernöl ist durch seinen hohen Vitamins E-Gehalt für die Hautpflege besonders gut geeignet. Es lindert die Symptome irritierter, trockener oder schuppender Haut. Außerdem spendet das wertvolle Öl Feuchtigkeit und die enthaltenen Fettsäuren regenerieren die Haut. Das Kernöl färbt im Gegensatz zum Sanddornfruchtfleischöl nicht ab und kann auch in selbstgemachte Cremes, oder mit anderen Ölen vermischt werden. Es ist antibakteriell und kann bei Allergien oder Akne Linderung verschaffen.

Neurodermitis

Bei Neurodermitis hilft am besten eine äußerliche und innerliche Anwendung gleichzeitig. Es soll für Linderung des Juckreizes sorgen und der Haut die benötigte Feuchtigkeit spenden.

After Sun-Pflege

Das Sanddornkernöl ist zur Pflege nach einem Sonnenbad bestens geeignet. Dadurch können wir der Haut pflegend zur Seite stehen und sie mit Feuchtigkeit versorgen. Aufgrund seiner effektiven Wirkung als Fänger freier Radikale ist das Öl in vielen zu kaufenden After-Sun-Produkten enthalten.

In der Kosmetikindustrie

Beide Sanddornöle kommen in der Kosmetik zum Einsatz. Da sie hautschützende Eigenschaften besitzen und das Hautbild verbessern sind sie in vielen Hautcremes, Gesichtswässern, Sonnencremen, aber auch in Shampoos und Duschgels enthalten.



REZEPTE

Das **Sanddornfruchtfleischöl** wird überwiegend pur eingenommen, oder unter Joghurts / Smoothies gemischt. Zum Kochen und Backen wird es nicht verwendet. Es kommt außerdem gerne bei selbsthergestellten Pflegeprodukten zum Einsatz, oder wird pur verwendet.

Hautöl

100ml Mandelöl

20 Tropfen Sanddornfruchtfleischöl

Beides vermischen und in einer dunklen Flasche aufbewahren. Das Öl kann als Pflege der Haut, sowie gegen Juckreiz verwendet werden.

Hautöl für juckende Hautstellen

100ml Mandelöl oder Johanniskrautöl

10 Tropfen Sanddornfruchtfleischöl

8-10 Tropfen Lavendelöl

8 Tropfen Zedernöl

8 Tropfen Cistrosenöl

Alles vermischen und in einer dunklen Flasche aufbewahren.

Gesichtsmaske

2 Teelöffel Heilerde

2 Teelöffel Lavendelwasser

2 Tropfen Sanddornfruchtfleischöl

Alles in einer Schale vermischen und auf das Gesicht auftragen. Augen- und Mundpartie aussparen. Nach ca. 15 Minuten mit lauwarmen Wasser abspülen und die Haut mit einer leichten Creme pflegen.

Bodybutter

80 Gramm Sheabutter

20 Gramm Jojobaöl

5 Tropfen Sanddornfruchtfleischöl

5- 8 Tropfen Ätherisches Öl

Die Sheabutter wird vorsichtig im Wasserbad geschmolzen bevor das Öl dazu gegeben wird. Anschließend wird alles verrührt. Um der Bodybutter einen Duft zu verleihen, können ätherische Öle zugegeben werden.

Sonnencreme

Sei es im Garten, auf dem Fahrrad zur Arbeit, einem Stadtbummel, oder bei einem Strandspaziergang-

Naturbelassene Öle schützen unsere Haut und unser Abwehrsystem. Sie haben einen Lichtschutzfaktor von ca.4.

Sonnenschutzöl für den Alltag

25 Gramm Sesamöl

10 Gramm Avocadoöl

20 Gramm Jojobaöl

20 Gramm Kokosöl

20 Gramm Sheabutter

7ml Sandornfruchtfleischöl

10 Tropfen Karottensamenöl

Alle Öle werden gemischt und in einem ca. 100ml großen Vakumspender eingefüllt.

Achtung! Für einen ausgiebigen Strandurlaub mit Sonnenbaden ist das Öl nicht geeignet. Hierfür ist der Lichtschutzfaktor zu niedrig. Die selbsthergestellte Sonnencreme soll neben anderen Sonnenschutzmaßnahmen wie Kleidung, Hut, Sonnenbrille, Sonnenschirm etc. eine pflegende und natürliche Hautschutzcreme sein.

Salbe für ca. 100 Gramm

40 Gramm Mandelöl

20 Gramm Sanddornkern- oder Sanddornfruchtfleischöl

32 Gramm Sheabutter

8 Gramm Bienenwachs

Zuerst wird das Bienenwachs geschmolzen, da es einen höheren Schmelzpunkt trägt, als die Sheabutter. Anschließend die Sheabutter im Wasserbad schmelzen. Alle Zutaten vermengen, in den Tiegel einfüllen und erkalten lassen. Die Salbe eignet sich besonders als Schutz vor verschiedenen Wettereinflüssen, oder um das Eindringen von Bakterien und Pilzen zu verhindern.



Zusammenfassend im Schlagwort

Insgesamt lieferten Untersuchungen **Hinweise** auf folgende Wirkungen der Sanddornöle. Nicht alle sind bislang wissenschaftlich ausreichend belegt:

Sanddornfruchtfleischöl

- antibakteriell
- antioxidativ
- entzündungshemmend
- feuchtigkeitsspendend
- immunsystemstärkend
- juckreizlindernd
- schmerzlindernd
- wundheilend

Sanddornkernöl

- antibakteriell
- Cholesterinspiegel senkend
- entzündungshemmend
- feuchtigkeitsspendend
- immunsystemstärkend
- juckreizlindernd
- wundheilend

GESCHICHTE UND BRÄUCHE

Der Sanddorn hatte bereits vor Jahrtausenden in der Antike seine Bedeutung. Die Früchte werden im Himalaja, in Tibet, Russland, Nepal und China als Nahrungs- und Heilpflanze angesehen. Der Rede nach verabreichte Dschingis Khan seinen Kriegern Sanddorn, Sanddornbeeren, Sanddornöl und Sanddornblätter zur Stärkung ihres Immunsystems. Die Griechen behandelten ihre Pferde mit Sanddornöl, um eine Gewichtszunahme zu erreichen und für glänzendes Fell zu sorgen. Darum auch der botanische Name Hippophaie beides hippos = Pferd und phaes = leuchtend. Rhamnoides bedeutet Dorn.

In Deutschland wurde der Sanddorn erst während und vor allem nach dem zweiten Weltkrieg bekannt. Seine Früchte sind sehr vitaminreich und vitaminreiche Kost war damals Mangelware. Tropische Früchte wie Zitronen und Orangen gab es nicht. Das Angebot reichte von Sanddornsafte über Sanddornfruchtfleischöl, Sanddornkernöl und Sanddornkosmetik.

NEBENWIRKUNGEN

In physiologischer Dosierung sind keine Nebenwirkungen bekannt. Es sind auch keine Wechselwirkungen mit anderen Arzneimitteln bekannt.

QUELLEN

Wurde tieferes Interesse bei ihnen durch dieses Heft geweckt?

Dann empfehle ich ihnen eine weitere Vertiefung durch folgende Quellen:

Warenkunde, Ölpflanzen/Pflanzenöle, B.Matthäus/E.W.Münch (Hrsg.), AGRIMEDIA, November 2009;
Die Welt der heimischen Öle, Usch von der Winden, Fackelträgerverlag GmbH, Köln, 2013;
Heilende Öle, Pflanzenöle als Nahrungs und Heilmittel Günter albert Ulmer Verlag Tuningen;
Öle natürlich kaltgepresst, Basiswissen und Rezepte, Marcus Hartmann, Hhädecke-Verlag, 2008;
1001 natürliche Hausmittel, für Haus und Garten, Gesundheit und Körperpflege, Dorling Kindersley Verlag, 2017;
101 Alternativen zu Shampoo, Conditioner & Co: einfach-natürlich-selbst gemacht - , Claudia Peters, CreateSpace, Independent Publishing Platform;
Sanddorn: Starke Frucht und heilsames Öl. Ein umfassendes Handbuch über die natürliche Heilung und Pflege mit Saft und Öl aus den Sanddornbeeren, Sylvia Luetjohann, Windpferd, 2. überarb. Auflage 01. Januar 2001;
Sanddorn. Die Vitamin-C Pflanze für Selbstversorger, Markus Strauß, Steiner-Verlag, 2. überarb. Auflage 20. Januar 2019;
Sanddorn: Herkunft, Anwendung & Rezepte, Evemarie Löser & Frank Löser, Demmler Verlag, 01. Mai 2014;
Die köstliche Vielfalt der Öle, S.Brissaud, V.Lhomme, Verlag Christian, Auflage 1, 13. Oktober 2011;
Ölpflanzen Pflanzenöle, Roth-Kormann, ecomed-Verlag, 2000;
Die Kraft der wertvollsten Pflanzenöle, Tina Krupalija, Ingrid Kamer, Kneipp Verlag, 1.Auflage, April 2014;
Die Heilpraktiker-Akademie in 14 Bänden August 2014 von R. Schweitzer und M. Schröder;
Dioskurides. Codex Neapolitanus 1988 von Harald Riedl;
Elvira Bierbach - Naturheilpraxis heute;
Lehrbuch der biologischen Heilmittel: 3 Bände Oktober 2016 von Gerhard Madaus;
Lehrbuch Phytotherapie, von Volker Fintelmann und Kenny Kuchta, November 2016;
Lexikon der pflanzlichen Fette und Öle, 2.Auflage,Sabine Krist, Springer Verlag, 2013;
Mayo Clinic - Gesundheitsbuch
Öle natürlich kaltgepresst, Basiswissen und Rezepte, Marcus Hartmann, Hhädecke-Verlag, 2008;
Ölpflanzen Pflanzenöle, Roth-Kormann, ecomed-Verlag 2000;
Praxis Aromatherapie, Monika Werner, Ruth von Braunschweig, Karl F.Haug Verlag, 2006;
Sticher / Heilmann / Zündorf "Hänsel / Sticher Pharmakognose, Phytopharmazie", Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft Stuttgart, 2015;
Wikipedia, Inhaltsstoffe, Beschreibungen der Pflanzen und Inhaltsstoffe

Bildquelle/Copyright: (c) Michael Hinterauer, Sanddorn - (c) josefkubes shutterstock_737633209, Sanddorn - (c) Thorsten Schier shutterstock_1165621051, Sanddorn - (c) KELENY shutterstock_1383542756, Sanddorn - (c) SakSa shutterstock_1577135176, Sanddorn - (c) Nataly Studio shutterstock_700370680, Sanddorn (c) Igor Normann - Fotolia.com-Fotolia_66323431_L

ÜBER DIE AUTORIN



Herta Maria Oberrauch, geboren 6.5.1978

Ausgebildete DGKS (Diplomierte Gesundheits- und Kranken-Schwester), mit Schwerpunkt Demenz, ehemalige Stationsleiterin einer Demenz-Pflegestation.

6850 Dornbirn
Österreich

Im Auftrag und Copyright:
Michael Hinterauer,
"Stübener Kräutergarten",
Stüben 6,
6850 Dornbirn,
Österreich
0043 699 1020 0992

www.der-bio-shop.info www.hinterauer.info info@hinterauer.info