

Sanddorn

*Natürlich stark durch
die Kraft der Beere*



Heilpflanzen neu entdeckt – Band 1

Clara Linden

HEILPFLANZEN NEU ENTDECKT

Band 1

Sanddorn

Natürlich stark durch die Kraft der Beere

Clara Linden

EICHENBERG VERLAG

© 2026 Clara Linden

Alle Rechte vorbehalten.

Dieses Werk ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung, insbesondere Vervielfältigung, Verbreitung, Übersetzung, öffentliche Zurverfügungstellung oder Speicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen, bedarf der vorherigen schriftlichen Zustimmung des Rechteinhabers, soweit sie nicht durch gesetzliche Schranken des Urheberrechts erlaubt ist.

Autorin: Clara Linden

Herausgeber / Verlag:

Eichenberg Verlag

Kraischaberg 96

5571 Mariapfarr

Österreich

E-Mail: info@eichenberg-verlag.com

Website: www.eichenberg-verlag.com

TEIL I

Warum unser Körper heute Schutz braucht

Das stille Nährstoffproblem unserer Zeit

Stellen Sie sich vor, Sie tanken Ihr Auto jeden Tag – pünktlich, gewissenhaft, vollständig. Aber der Kraftstoff enthält einen entscheidenden Zusatz nicht mehr, den er früher hatte. Der Motor springt an. Er läuft. Er bringt Sie von A nach B. Nur: Er zieht nicht mehr so durch wie früher. Er läuft nie ganz rund. Und nach Jahren stellen Sie fest: Da hat immer etwas gefehlt. Von Anfang an.

Genau das passiert gerade in Millionen von Körpern.

Nicht weil die Menschen zu wenig essen. Sondern weil das, was sie essen, nicht mehr das enthält, was der Körper wirklich braucht.

Es ist eine merkwürdige Form des Mangels – einer, der mitten im Überfluss entsteht. Niemand hungert. Die Teller sind voll, die Mägen sind satt, die Vorratsschränke quellen über. Und trotzdem fehlt etwas. Etwas, das man nicht sieht, nicht wiegt, nicht auf einem Kassenbon findet. Dieses Buch handelt von diesem unsichtbaren Mangel – und von einer Pflanze, die ihm überraschend viel entgegenzusetzen hat.

Satt ist nicht versorgt

Der Supermarkt um die Ecke hat alles. Joghurt in zwanzig Variationen. Brot in jeder Körnung. Beeren aus Spanien im Januar, Mangos aus Brasilien im Oktober. Wir leben im größten Lebensmittelüberfluss, den die Menschheitsgeschichte je gesehen hat.

Und dennoch schleicht sich durch diesen Überfluss ein stilles Paradox: Wir essen mehr als je zuvor – und bekommen trotzdem weniger von dem, was wirklich zählt.

Satt sein und gut versorgt sein sind zwei grundverschiedene Dinge. Der Körper braucht nicht nur Kalorien – Energie in Form von Kohlenhydraten, Fetten und Proteinen. Er braucht Mikronährstoffe: Vitamine, Mineralstoffe, sekundäre Pflanzenstoffe. Diese Substanzen liefern keine Energie, aber ohne sie funktioniert fast nichts. Sie sind die Dirigenten des Stoffwechsels. Die Wächter der Zellen. Das unsichtbare Fundament von Immunsystem, Haut, Nerven und Hormonen.

Ein Mikronährstoff ist dabei nichts Exotisches. Der Begriff meint schlicht die Stoffe, die der Körper nur in winzigen Mengen braucht – Milligramm, manchmal Mikrogramm – und die er meistens nicht selbst herstellen kann. Er muss sie essen. Tag für Tag, ein Leben lang. Fällt die Zufuhr aus, gibt es keinen großen Tank, aus dem sich der Körper auf Dauer bedienen könnte. Es gibt nur den nächsten Teller.

Fehlen sie, merkt man es zuerst kaum. Dann immer öfter. Dann jeden Tag.

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung und das Robert Koch-Institut haben das in umfangreichen Studien festgehalten: Trotz voller Regale nimmt ein erheblicher Teil der Bevölkerung zu wenig bestimmte Mikronährstoffe auf – Vitamin D, Folsäure, Jod, Calcium. Nicht nur bei Risikogruppen. Quer durch alle Altersgruppen. Und eine Forsa-Umfrage aus dem Jahr 2024 zeigt: Mehr als die Hälfte aller Deutschen über 16 greift regelmäßig zu Nahrungsergänzungsmitteln. Die Menschen spüren instinktiv, dass etwas nicht stimmt. Sie versuchen, es auszugleichen. Ob sie damit das Richtige tun – das ist eine andere Frage, der dieses Buch nachgeht.

Was Nährstoffdichte bedeutet

Es gibt ein Wort, das in diesem Buch immer wieder auftauchen wird, und es lohnt sich, es gleich zu Beginn zu verstehen: Nährstoffdichte.

Gemeint ist ein einfaches Verhältnis – wie viele wertvolle Mikronährstoffe stecken in einem Lebensmittel, gemessen an seinen Kalorien? Ein Stück Weißbrot liefert viel Energie und wenig sonst: hohe Kaloriendichte, niedrige Nährstoffdichte. Eine Handvoll Beeren liefert wenig Energie, aber ein Füllhorn an Vitaminen, Farbstoffen und Schutzsubstanzen: niedrige Kaloriendichte, hohe Nährstoffdichte.

Das moderne Ernährungsproblem lässt sich in genau diesem Verhältnis zusammenfassen. Wir essen energiedicht und nährstoffarm. Der Bauch ist voll, das Konto an Mikronährstoffen bleibt im Minus. Und weil Kalorien sättigen, fehlt oft schon der Hunger, der uns zu den nährstoffreichen Dingen treiben würde.

Wer hier gegensteuern will, braucht keine Verbote. Er braucht Lebensmittel, die pro Bissen viel mitbringen. Und genau an dieser Stelle wird Sanddorn interessant: Kaum eine heimische Frucht packt auf so kleinem Raum so viel hinein.

Was unser Essen verloren hat

Man könnte es sich einfach machen und sagen: Die Menschen essen schlecht. Zu viel Fastfood, zu wenig Gemüse, zu viel Zucker. Stimmt. Aber das ist nur ein Teil der Wahrheit – und der kleinere.

Selbst wer bewusst einkauft, frisch kocht, auf Bio achtet und täglich Obst und Gemüse isst, bekommt heute weniger Mikronährstoffe als dieselbe Person vor fünfzig Jahren bekommen hätte. Der Grund liegt tiefer: in unseren Böden.

Jahrzehntelange intensive Bewirtschaftung, synthetischer Dünger, Pestizide, Monokulturen – das alles hat die Böden verändert. Nicht im Sinne von unfruchtbar. Die Erträge sind höher denn je. Aber mineralienmäßig sind viele Böden erschöpft, ausgelaugt, arm an dem, was Pflanzen an Mikronährstoffen aufnehmen könnten. Und weil Pflanzen ihre Vitamine und Mineralstoffe aus dem Boden ziehen, landet am Ende auf dem Teller, was im Boden war – oder eben nicht war.

Ein Apfel heute ist nicht der Apfel von gestern.

Dann kommt der Weg hinzu. Lebensmittel werden vor der Reife geerntet, damit sie den Transport überstehen. Sie lagern Wochen in Kühllhäusern. Sie reisen Tausende Kilometer. Vitamin C – eines der empfindlichsten Vitamine überhaupt – reagiert auf Licht, Wärme und Sauerstoff. Es baut sich ab, während die Paprika noch im Regal liegt, während die Erdbeere im Plastikkorbchen auf Sie wartet. Was auf der Verpackung steht, ist der Wert bei der Ernte. Was im Körper ankommt, ist weniger. Oft deutlich weniger.

Genau hier liegt eine erste, leise Spur zum Sanddorn. Denn beim Sanddorn ist die Empfindlichkeit des Vitamin C zwar dieselbe – auch seine Beere verliert bei Wärme und Lagerung, und manche Untersuchung berichtet nach thermischer Behandlung und mehrmonatiger Lagerung Verluste von über achtzig Prozent. Aber die Beere startet von einem so hohen Ausgangswert, dass selbst nach solchen Verlusten noch eine außergewöhnliche Menge übrig bleibt. Ein Vorrat, der Spielraum lässt. Mehr dazu in den späteren Kapiteln.

Stress frisst Nährstoffe – buchstäblich

Und dann ist da noch ein Faktor, den die meisten nie in Verbindung bringen: ihr eigenes Stresslevel.

Chronischer Stress ist in Deutschland kein Ausnahmezustand mehr. Er ist Alltag. Termindruck, Dauererreichbarkeit, Pflegeverantwortung, finanzielle Sorgen, der permanente Lärm aus dem Smartphone. Der Körper registriert all das als Bedrohung – und schaltet in einen Überlebensmodus. Dieser Modus kostet. Er verbraucht Mikronährstoffe, um Stresshormone zu produzieren, das Nervensystem zu regulieren, die Reaktion wieder herunterzufahren. Besonders Vitamin C, Magnesium und B-Vitamine werden unter Dauerstress regelrecht aufgezehrt.

Das ist keine Metapher. Das ist Biochemie.

Wer gestresst lebt, hat nicht nur einen höheren Bedarf – er hat gleichzeitig eine geringere Kapazität, den Mangel zu kompensieren. Ein Teufelskreis: Stress erhöht den Verbrauch, der Mangel verstärkt die Stressreaktion, die Stressreaktion erhöht den Verbrauch. Runde für Runde, Tag für Tag, unbemerkt.

Dazu kommen schlechter Schlaf, der die Regeneration bremst. Bewegungsmangel, der den Nährstofftransport verlangsamt. Umweltbelastungen – Feinstaub, Abgase, Schadstoffe im Alltag – die der Körper ausleiten muss und dafür Mikronährstoffe als Werkzeug braucht. Es ist ein permanentes Rennen zwischen dem, was verbraucht wird, und dem, was nachkommt.

In vielen Menschen verliert der Körper dieses Rennen. Leise. Schleichend. Über Jahre.

Wen es zuerst trifft

Nicht alle stehen gleich nah am Rand. Es gibt Lebensphasen und Lebensweisen, in denen der Bedarf steigt oder die Aufnahme sinkt – und in denen sich ein stiller Mangel besonders gern einnistet.

Ältere Menschen gehören dazu: Mit den Jahren lässt der Appetit nach, der Darm nimmt weniger auf, und oft kommen Medikamente hinzu, die den Nährstoffhaushalt verschieben. Schwangere und Stillende haben für zwei zu versorgen. Frauen mit starker Regelblutung verlieren regelmäßig Eisen. Wer streng pflanzlich isst, muss bei einigen Nährstoffen besonders aufmerksam sein. Und wer Diät hält, Mahlzeiten auslässt oder unter Dauerstress nur noch nebenbei isst, kürzt fast zwangsläufig bei genau den Stoffen, die er am dringendsten bräuchte.

Das ist kein Grund zur Panik. Es ist ein Grund zur Aufmerksamkeit. Denn je früher man hinhört, desto leiser darf das Signal noch sein.

Der Körper flüstert

Das Heimtückische an einem Mikronährstoffmangel ist seine Stille.

Klinisch manifeste Mangelerkrankungen – Skorbut, Rachitis, Beriberi – sind in Deutschland so gut wie verschwunden. Das ist eine echte Errungenschaft der modernen Ernährung. Aber sie täuscht. Denn das Fehlen extremer Symptome bedeutet nicht, dass alle optimal versorgt sind. Es bedeutet nur: Die Schwelle zur sichtbaren Katastrophe wird gerade noch nicht überschritten.

Was bleibt, ist der subklinische Mangel. Zu wenig für optimale Funktion. Zu wenig, um als Krankheit zu gelten. Aber zu viel, um spurlos zu bleiben.

Die Signale sind leise – aber sie sind beständig. Die Erschöpfung, die morgens schon da ist, bevor der Tag begonnen hat. Die Erkältungen, die jeden Winter kommen und länger dauern als früher. Die Haut, die rissig wird, juckt, sich nicht erholt. Die Konzentration, die am Nachmittag einfach weg ist. Der Schlaf, der nicht mehr wirklich erholt. Die Stimmung, die grundlos kippt.

Stellen Sie sich den Büroangestellten vor, der jeden Nachmittag gegen vier in ein Loch fällt und sich den dritten Kaffee holt. Die junge Mutter, die seit Monaten jeden Infekt der Kinder mitnimmt. Den Rentner, dessen kleine Wunden seltsam lange brauchen, bis sie heilen. Keiner von ihnen ist krank im medizinischen Sinn. Und doch stimmt etwas nicht. Sie alle hätten dieselbe Erklärung parat: Das ist eben das Alter. Der Stress. Der Winter.

Diese Signale werden ignoriert. Als Stress abgetan. Als normales Älterwerden. Als Einbildung. Dabei sind sie Hilferufe – präzise, wiederholte Botschaften aus einem Körper, dem etwas fehlt.

Der Körper flüstert. Er schreit nicht. Aber er flüstert jeden Tag.

Die bequeme Antwort reicht nicht

An diesem Punkt greifen viele Menschen zur schnellen Lösung: Vitaminpillen. Eine Kapsel morgens, Problem gelöst.

Verständlich. Naheliegend. Aber zu einfach.

Denn isolierte Vitamine in konzentrierter Form sind nicht dasselbe wie Vitamine in echten Lebensmitteln. Der nächste Abschnitt erklärt warum. Es geht um einen Mechanismus, den die Natur in Millionen Jahren perfektioniert hat – das Zusammenspiel von Nährstoffen in der lebendigen Pflanzenmatrix. Und um eine kleine, orangefarbene Beere, die an windgepeitschten Dünen der deutschen Nord- und Ostseeküste wächst – in einer der kargsten Umgebungen Nordeuropas – und dort trotzdem einen der reichhaltigsten Nährstoffcocktails der Pflanzenwelt produziert.

Dieses Buch ist dabei kein Plädoyer gegen die Apotheke und kein Aufruf, ärztlichen Rat zu ersetzen. Es ist eine Einladung, den Blick zu weiten: weg von der Vorstellung, Gesundheit ließe sich in eine einzelne

Tablette füllen, hin zu einer Ernährung, die den Körper mit dem versorgt, wofür er gebaut ist. Sanddorn ist in diesem Buch das Beispiel, an dem sich dieser Gedanke besonders schön zeigen lässt – nicht das einzige Mittel, aber ein besonders eindrückliches.

Sanddorn ist keine Modeerscheinung. Er ist keine Erfindung der Gesundheitsindustrie. Er ist eine Antwort, die die Natur längst geschrieben hat – auf ein Problem, das wir erst jetzt in seiner ganzen Tiefe verstehen.

Was Sie konkret mitnehmen können

Gut ernährt und gut versorgt zu sein sind nicht dasselbe. Unsere Böden verarmen, Lebensmittel verlieren auf dem Weg vom Feld zum Teller Nährstoffe, chronischer Stress verbraucht mehr, als wir nachladen. Entscheidend ist die Nährstoffdichte – wie viel Wertvolles ein Lebensmittel pro Kalorie mitbringt. Der Körper sendet Signale – Erschöpfung, häufige Infekte, Hautprobleme –, die wir zu oft als normal abtun. Besonders aufmerksam dürfen jene sein, die im Alter, in der Schwangerschaft, bei einseitiger Ernährung oder unter Dauerstress mehr brauchen oder weniger aufnehmen. Eine Pille ist eine bequeme, aber unvollständige Antwort. Die vollständige beginnt bei echten, nährstoffdichten Lebensmitteln: solchen, die nicht ein einzelnes Vitamin liefern, sondern ein ganzes Netzwerk an Wirkstoffen, die sich gegenseitig verstärken. Genau darum geht es in diesem Buch. Und genau dafür steht Sanddorn.

ENDE DER LESEPROBE

Sanddorn – Natürlich stark durch die Kraft der Beere

WIE GEHT ES WEITER?

Was steckt wirklich in der orangen Beere von der Küste – und was davon kommt im Alltag an?

Sanddorn gilt als Vitamin-C-Frucht, sein Öl als Pflegetipp für Haut und Schleimhäute; Saft, Öl und Kapseln stehen im Reformhaus im Regal. Wer sich einliest, stößt auf große Versprechen und widersprüchliche Zahlen. Clara Linden sortiert, was die Forschung über die Pionierpflanze von Nord- und Ostsee tatsächlich zeigt – und wo Überlieferung und Werbung weiter gehen als die Studien.

- Die Pflanze im Porträt: Wuchs und Standorte von der Düne bis zum Alpenfluss, Geschichte von der tibetischen Heilkunde bis zur Wiederentdeckung in der DDR*
- Inhaltsstoffe einfach erklärt: Vitamin C – je nach Sorte, Standort und Reifegrad 360 bis über 1.600 Milligramm pro 100 Gramm – und die seltene Fettsäure Omega-7 im Fruchtfleischöl*
- Was Studien zu Immunsystem, Haut, Schleimhäuten und Darm untersucht haben, samt ihren Grenzen*

- *Saft, Fruchtfleischöl, Samenöl oder Kapsel: eine Entscheidungshilfe mit nachvollziehbaren Mengenangaben*
- *Ein eigenes Kapitel darüber, wann Vorsicht geboten ist – etwa bei Blutverdünnern, vor Operationen, in Schwangerschaft und Stillzeit oder bei empfindlichem Magen*
- *Anleitungen zum Selbermachen: Rohsaft und Sirup, Öl-Mazerat, Lippenpflege und Salbe, Shots und Rezepte für die Küche*

Für alle, die Sanddorn nutzen oder nutzen möchten und eine verständliche, nachprüfbare Einordnung suchen. Wer ein Mittel gegen eine bestimmte Krankheit sucht, findet hier keines – das Buch zeigt Möglichkeiten und Grenzen gleichermaßen.

Ein ruhiges, verständliches Sachbuch, das trennt, was Studien am Menschen zeigen, was nur im Labor beobachtet wurde und was Tradition überliefert – ohne Fachchinesisch und ohne Heilsversprechen.

„Sanddorn – Natürlich stark durch die Kraft der Beere“ ist Band 1 der Reihe „Heilpflanzen neu entdeckt“ (Beeren und Co) von Clara Linden. Jeder Band stellt eine Pflanze vor und ist eigenständig lesbar. Das Buch ersetzt keine ärztliche Beratung.

HEILPFLANZEN NEU ENTDECKT – die Reihe umfasst 13 Bände.

Das vollständige Buch erhalten Sie bei Eichenberg Verlag:

www.eichenberg-verlag.com