

Die Palmitoleinsäure – eine Omega-7-Fettsäure.

Die Omega-7-Fettsäure soll Entzündungsprozesse hemmen, erhöht die Insulin-empfindlichkeit der Zellen, wirkt somit einer Insulinresistenz entgegen und kann dadurch vielen Zivilisationskrankheiten wie Diabetes Typ 2, Arteriosklerose sowie einem Herzinfarkt vorbeugen. Neuesten Erkenntnissen zufolge wirkt die Omega-7-Fettsäure außerdem hormonähnlich und soll verhindern, dass Fett ins falsche Gewebe – etwa in die Leber – eingelagert wird, wodurch der Entstehung einer Fettleber entgegengewirkt wird. Außerdem soll die Omega-7-Fettsäure bei einer hohen Kohlenhydratzufuhr ausgleichend wirken und einem Übergewicht vorbeugen. Der Fettanteil der Sanddornbeeren sorgt überdies dafür, dass auch die enthaltenen fettlöslichen Vitamine (Vitamine K und E) gut resorbiert werden könne.

Grundsätzlich ist Sanddorn aufgrund seines hohen **Vitamin-C**-Gehalts sehr gut zur Stärkung des Immunsystems geeignet. Während 100 Gramm der gelben Zitrusfrüchte ungefähr 50 Milligramm Vitamin C beinhalten, kommt dieselbe Menge Sanddorn – je nach Sorte – auf 200 bis 900 Milligramm.

Zusammen mit Granatäpfeln gehören Sanddorn-Beeren außerdem zu den Früchten, die eine günstige Quelle für **Vitamin E** darstellen. Dieses wirkt im Körper gegen die Bildung bestimmter Molekülfragmente, sogenannter "Freier Radikale", die die Zellbildung negativ beeinflussen und dadurch Krankheiten auslösen können.



Das aus den Samen gewonnene Sanddorn-Öl kann das **Herz-Kreislauf-System** und die Venen und Arterien unterstützen. Aufgrund des enthaltenen **Beta-Carotins** ist es zudem gut für die **Augen**.

Nicht zuletzt haben Studien festgestellt, dass die Beeren durch ihre **anti-oxidativen Wirkstoffe die Zellbildung im Körper unterstützen und einer raschen Zellalterung entgegenwirken**.

Zudem gehört Sanddorn zu den wenigen Pflanzen, die über **Vitamin B 12 verfügen** – ein Nährstoff, der ansonsten beinahe ausschließlich in tierischen Produkten vorkommt und an fast allen wichtigen Stoffwechselforgängen beteiligt ist.

Vitamin A und E sind ferner fettlösende Stoffe, daher kann Sanddorn fördernd auf den Magen- und Darmtrakt einwirken, besonders nach einer schweren Mahlzeit. Viele Magenbeschwerden rühren von einer angegriffenen Magenschleimhaut.

Durch die in Sanddorn enthaltenen Gerbstoffe und Beta-Karotine, die der Pflanze schleimhautschützende Eigenschaften verleihen und seine anti-entzündliche Wirkung, kann Sanddorn-Öl dazu beitragen, die Magenschleimhaut zu schützen und Beschwerden zu lindern. Bei Magen- und Darmproblemen ist es somit besser zur Einnahme geeignet als Sanddorn-Saft oder rohe Beeren, die aufgrund ihres hohen Säuregehalts die Verdauungsorgane im schlimmsten Fall zusätzlich belasten.