

Kleid, denn dann leuchten an den dünnen Zweigen, die in langen spitzen Dornen enden, die Beeren in Gelb-Orange. Sanddorn enthält ungefähr 10 x mehr Vitamin C als eine Zitrone und ist damit der beste einheimische Vitamin-C-Lieferant. Aber Sanddorn ist dadurch nicht nur ein interessanter Beitrag für eine vollwertige Ernährung, sondern macht auch als Rohstoff in Hautpflegeprodukten viel Sinn. Pflegeprodukte mit Sanddorn versorgen die trockene Haut und machen sie fit für den Winter. Sanddorn enthält eine besonders hohe Menge an Vitamin C. Außerdem beinhaltet er alle Vitamine der B-Reihe, und das ist schon sehr außergewöhnlich. Weitere Inhaltsstoffe sind Vitamin E sowie Provitamin A und wichtige Mineralstoffe und Spurenelemente wie Kalzium, Magnesium und Eisen. In anderen Kulturen, so etwa in der traditionellen chinesischen Medizin, wird die Sanddornfrucht als Heilmittel seit mehr als 1000 Jahren verwendet. Die daraus gewonnenen Öle haben sich in Indien, China, Russland und Tibet bei Strahlenschäden, Magenentzündungen, Geschwüren, Neurodermitis und vielen anderen Beschwerden bewährt. Auch in unserer Heimat war der Sanddorn ein wichtiger Vitamin-C-Lieferant, besonders in Kriegs- und Nachkriegsjahren. Durch den wachsenden Import von Südfrüchten geriet er jedoch zunehmend in Vergessenheit. Das ist sehr schade, denn die Ausgewogenheit der Inhaltsstoffe stärken das Immunsystem, die Leistungsfähigkeit und die Hautgesundheit.

**Sanddorn in der Kosmetik**

Für die Kosmetik sind die Sanddornfrüchte besonders interessant wegen ihres hohen Gehalts an antioxidativen Vitaminen und ungesättigten Fettsäuren. Pflegeprodukte mit Sanddorn unterstützen im Kampf gegen Freie Radikale, schützen vor Umweltbelastungen, beugen also vorzeitiger Faltenbildung vor und pflegen und versorgen auch die trockene Haut. Außerdem gilt Sanddorn auch als besonders verträglicher Inhaltsstoff in der Hautpflege. Selbst für empfindliche Haut ist dieser intensiv pflegende Aktivstoff oft eine Wohltat. Wegen der intensiven Färbung wird Sanddornfruchtfleischöl bei der Gesichts- und Körperpflege nicht pur, sondern mit Basisölen, wie z.B. Sesamöl vermischt, angeboten. In Cremes wird dieser Aktivstoff in Konzentrationen bis zu 10 % eingesetzt. Produkte, die Sanddorn enthalten, sind aufgrund ihrer Farbe schon besonders auffällig. Um dem inzwischen wieder gestiegenen Interesse an Sanddorn und den daraus gewonnenen Produkten Rechnung zu tragen, wurde er u.a. gezielt in der Toskana angesiedelt. An diesem Standort wird er in biologisch-dynamischer Weise angebaut. Im intensiven Licht der toskanischen Sonne gedeihen neue Zuchtformen, die einen hohen Vitamin C-Gehalt mit einem sehr guten Aroma, Geruch und Geschmack vereinen. Um die Beeren zu ernten, bedient man sich eines Tricks, denn einfach abpflücken lassen sie sich nicht, denn die Früchte sitzen direkt an den Zweigen zwischen den Stacheln. Außerdem sind sie empfindlich und werden schnell zerdrückt. So werden ganze Zweige von den Büschen geschnitten und mitsamt den Früchten eingefroren. Gefroren lassen sich die Beeren leicht von den Ästen lösen. Aus einer Tonne geernteter Beeren gewinnt man 650 l Saft. Nur ein bis zwei Prozent davon ergeben das wertvolle Fruchtfleischöl und das Kernöl. Die Kerne sind ja winzig klein.

nie



**Ihr Besuch kann kommen.**  
Ferienwohnung Scheffel, Foschenroda, Tel. 34770  
[www.klaus-scheffel.de](http://www.klaus-scheffel.de)



**König Mineralöle**  
Hartmannsgrüner Str. 1  
08233 Treuen

- Containerdienst
- Brennstoffe
- Heizöl

Tel. (03 74 68) 23 62  
Fax (03 74 68) 23 75  
[www.koenig-heizol.de](http://www.koenig-heizol.de)  
koenig-heizol@t-online.de




**LOGOPÄDIE**  
Heike Bohne

- Sprach-, ■ Sprech-,
- Stimm- und ■ Schlucktherapie

Albertstr. 38  
08468 Reichenbach/i. V.  
Tel. 0 37 65-61 28 61

**WOHNUNGSBAUGENOSSENSCHAFT**  
Gartenstadt e.G. Reichenbach



seit 1910

**Wie wäre es mit einer Wohnung bei uns!**



Damaschke-Str.

- ruhige und naturnahe Wohnlage im Wasserturmgebiet
- teilweise Gartennutzung
- alle Wohnungen mit Zentralheizung, Bad mit Wanne/Dusche und Fliesen
- Dauerwohnrecht wird zugesichert
- gute Einkaufsmöglichkeiten

Straße	Nr.	Lage	Zim.	Wfl.	Garten
Damaschkestr.	101	EG li	2	42,00	ja
Damaschkestr.	105	EG li	2	42,00	ja
H.-Dindas-Str.	19	3. OG	3	61,80	
E.-Mühsam-Str.	15	EG li	2	42,00	ja
E.-Mühsam-Str.	56	EG re	2	42,00	ja
Stockmannstr.	34	EG li	2	54,80	ja
Stockmannstr.	42	2. OG	2	42,40	ja
Zwickauer Str.	158	1. OG links	2	48,20	
Zwickauer Str.	158	2. OG mitte	2	47,80	

Nähere Auskünfte bitte unter **Telefon (03765) 1 39 12** bzw. persönliche Vorsprache in unserer Geschäftsstelle  
**Rosenstraße 5**  
e-mail: [gartenstadt.reichenbach@t-online.de](mailto:gartenstadt.reichenbach@t-online.de) - [www.gartenstadt-reichenbach.de](http://www.gartenstadt-reichenbach.de)