

# VITAMIN-FIBEL



## PROVITAMIN A

(auch Betacarotin, Vorstufe zu Vitamin A. Sogenanntes „Schönheitsvitamin“)

- unterstützt die Sehfähigkeit
- wirkt positiv auf Haut und Schleimhäute
- Sonnenschutz

## VITAMIN C (Ascorbinsäure)

- stärkt die Immunabwehr
- stimuliert die Bildung von Bindegewebe
- regt die Verwertung von Eisen an
- schützt das Zellinnere vor der Zerstörung durch Sauerstoff

## VITAMIN E (Tocopherol)

- schützt vor Arteriosklerose
- fördert die Bildung roter Blutkörperchen
- schützt vor den freien Radikalen

## VITAMIN K

- unterstützt die Blutgerinnung
- fördert den Stoffwechselprozess

Darüber hinaus sind im Sanddorn weitere Vitamine sowie Spurenelemente enthalten.

Vitamine: B1 (Thamin), B2 (Riboflavin), B3 (Niazin), B9 (Folsäure), F (ungesättigte Fettsäuren), P (Zitrin, Hesperidin)

Des Weiteren sind enthalten: Sterine, freie Aminosäuren, biogene Amine, Phospholipide, Mineralstoffe und Spurenelemente (Zink, Kupfer, Eisen, Kobalt, Bor, Aluminium, Silicium, Calcium, Kalium, Magnesium u.a.)

Sanddorn gehört zu den vitaminreichsten einheimischen Früchten. Hervorzuheben ist der hohe Vitamin C Gehalt:

## VITAMIN C-GEHALT (in mg auf 100g Frischsubstanz)

OBSTARTEN		
Apfel	6 - 28	
Birne	3 - 6	
Grapefruit	35 - 50	
Zitrone	40 - 70	
Sanddorn	130 - 360	

## UNSEREN SANDDORN GIBT ES IN VERSCHIEDENEN VARIANTEN

### Tees

Schwarztee mit Sanddorn  
Rotbuschtee mit Sanddorn  
Kräutertee mit Sanddorn  
Sanddorn-Wellness-Tee

Früchtetee mit Sanddorn  
Grüntee mit Sanddorn  
BIO-Sanddorntee  
Sanddorntee - pur-

### Süßwaren mit Sanddorn

z.B. Bonbons, Gummibärchen, Geleefrüchte

Honig mit Sanddorn  
Sanddorn-Gelee  
Sanddorn-Fruchtaufstriche

### Getränke

Sanddorn-Wein  
Sanddorn-Säfte  
Sanddorn-Sekt

### Sanddorn-Natur-Kosmetik

Kandiszucker mit Sanddorn  
Hagelzucker mit Sanddorn

Sanddorn-Spirituosen  
Sanddorn-Liköre  
Sanddorn Sirup

...UND WEITERE WILDFRUCHTPRODUKTE

• BORKUMER BONTJE HUUS •

WWW.BONTJEHUUS.DE

Borkumer Bontje Huus e. Kfr.

Geschäftsführerin: Frau Heike Dörfel

Bismarckstraße 5  
26757 Borkum

Tel. 0 49 22 - 22 74  
Fax. 0 49 22 - 9 24 0 54

Web: [www.bontjehuus.de](http://www.bontjehuus.de) - E-Mail: [info@bontjehuus.de](mailto:info@bontjehuus.de)



ALLES WISSENSWERTE ÜBER SANDDORN

• BORKUMER BONTJE HUUS •

# SANDDORN

Der Sanddorn ist ein sperriger, verzweigter Strauch mit schmalen und fast stiellosen Blättern. Die Zweige laufen in einem Dom aus. Der Sanddorn wird bis zu 6m groß, trägt keine Blüten, aber später zahlreiche gelbe bis orangefarbene Früchte, die eiförmig sind.

Hauptsächlich bekannt ist der Sanddorn wegen seines Vitamin-C-Gehaltes (165mg bis 900mg/100g) - so entsprechen 20g der Früchte (empf. Tagesration) dem Vitamin C-Gehalt von zwei Zitronen und ist dabei besser verträglich. Als Heißgetränk ist er Virenkiller, der dank der enthaltenen Mineralien ein Infektschutz bietet und das Immunsystem stärkt.



Man bereitet aus den Früchten Mus, Säfte und allerlei leckere Produkte, die Sie bei uns bestellen können. Weil die Sanddornbeeren viel Apfelsäure enthalten, haben sie einen stark sauren Geschmack. Sanddorn-Fruchtfleisch-Öl ist antibakteriell und entzündungshemmend, schmerzstillend und reizmildernd. Außerdem unterstützt es die Wundheilung.

Das fette Öl der Samen und des Fruchtfleisches wird daher bei Sonnenbrand, bei Ekzemen, Akne und zur Wundbehandlung sowie zur Nahrungsergänzung verwendet. Sanddornöl ist auch für die Babypflege geeignet.

Unerwünschte Nebenwirkungen oder gar Risiken sind nicht bekannt.



## NATÜRLICHE VITAMINE A, B, C, E UND HEILENDES ÖL

Der hohe Vitamingehalt der Sanddornbeeren wirkt abwehrsteigernd und ermöglicht es, Vitaminmangelerkrankungen vorzubeugen. Allgemein dienen Vitamine dem Auf- und Abbau von Nahrungsstoffen und haben damit gewissermaßen eine biokatalytische Funktion.

Viele dieser lebenswichtigen Elemente findet man im oberen Teil der Flasche. Diese Schicht ist für Sanddorngetränke typisch und wird nicht von uns durch chemische oder enzymatische Zusätze zerstört.

**DARUM: SCHÜTTELN SIE SANDDORNGETRÄNKE VOR DEM GEBRAUCH!**



Durch die Symbiose des Sanddorns mit dem Mikroorganismus Aktinomyces entsteht in den Samenschalen des Sanddorns eine Vitamin B-12-Konzentration, wie sie vorher nur in der Leber bekannt war! Dass dieses lebensnotwendige Vitamin sonst überwiegend in Fleisch vorkommt, macht diese Frucht interessant für Vegetarier.

## HOHE VITAMIN B 12-KONZENTRATION

Doch nicht nur Vitamin B 12 - alle Vitamine der B-Reihe sind im symbiotischen Sanddorn enthalten. Weiterhin ist Sanddorn sehr reich an Vitamin C, Carotinoiden (den Vorstufen von Vitamin A) und Vitamin E. Sanddorn ist damit ideal als nützliches Antioxidanz.

## LEBENSMITTEL MIT SANDDORN

Seit Jahren werden Sanddornprodukte angeboten, die einen hohen Nährwert haben und viele Kunden durch einen ungewöhnlich fruchtigen, eigenen Geschmack ansprechen. Diese Produktpalette reicht vom Senf über Marmelade bis hin zum Tee.

## SANDDORNÖL IN DER KOSMETIK

Für Sanddornöl in Asien und Osteuropa als Medizin und Bestandteil von Pharmazeutika und Kosmetika wohl bekannt, findet sich nur sehr zögernd ein Zugang zum EU-Markt. Die Ursachen hierfür sind vor allem ungenügender Bekanntheitsgrad und hoher Preis.

## SANDDORNÖL IN DER MEDIZIN

Entsprechend dieser Veröffentlichung wirkt Sanddornöl u.a. entzündungshemmend innerlich und äußerlich, so z.B. in der Decubitus-Prophylaxe bei Bettlägrigkeit, bei Magenschleimhautentzündungen im Unterleibsbereich wundheilend, beschleunigt den Wundschluss

und mindert die Bildung von Narben. Allergien auf Sanddornöl sind bisher nicht bekannt. Das Öl muss vor Licht und Wärme geschützt, in dicht verschlossenen Behältnissen aufbewahrt bleiben. Eine Aufbewahrung im Kühlschrank wird empfohlen.