

nutrition-press

Fachzeitschrift für Mikronährstoffe

Den Unternehmern platzt der Kragen:

Entwicklung hin zum Konzern,
weg vom Mittelstand?



Mikronährstoffe

Vitalstoffe

Nahrungsergänzungsmittel

Hersteller und Vertriebe

Mit Nahrungsergänzungsmitteln
können Sie *gesund älter werden!*



SANDDORNÖL

BEI TROCKENEN SCHLEIMHÄUTEN DER FRAU NOCH RELATIV UNBEKANNT

Der Sanddorn (*Hippophae rhamnoides* L.), der zur Familie der Ölweidengewächse (*Eleagnaceae*) gehört, enthält viele Substanzen, die vorteilhaft für die Gesundheit, insbesondere für die Schleimhäute sind, wie Forschungsarbeiten zeigen.

Wegen sinkender Sexualhormon-Spiegel im Klimakterium leiden einige Frauen an diversen Symptomen, die individuell sehr unterschiedlich und auch nicht immer gleich stark ausgeprägt sind. Dazu zählen neben Hitzewallungen, Schweißausbrüchen, Herzrasen, Stimmungsschwankungen, Harninkontinenz etc., auch Scheidentrockenheit, trockene Augen und ein trockener Mund ^(1, 2, 3)

Dass Hormontherapien Wechseljahresbeschwerden lindern können, ist unbestritten. Umfangreiche Studien, in denen Tausende von Frauen damit behandelt und über viele Jahre begleitet wurden, haben jedoch ergeben, dass diejenigen, die dauerhaft eine Östrogen-Gestagen-Kombination nutzten, ein höheres Risiko für Herzinfarkte, Schlaganfälle, Beinvenenthrombosen, Lungenembolien, Nierensteine, Brust- und Eierstockkrebs hatten, als jene, die keine Hormone bekamen ⁽⁴⁾. Daher setzen viele erst einmal auf natürliche Präparate. Noch relativ unbekannt ist Sanddornöl, v. a. bei trockenen Schleimhäuten.

Aus Sanddornbeeren lässt sich das gelb-bräunliche Kern- und das tiefrote Fruchtfleischöl gewinnen. Das Kernöl ist reich an ungesättigten Fettsäuren. Das Fruchtfleischöl besticht durch eine bemerkenswerte Vielfalt an fettlöslichen Vitaminen, Sterolen, essentiellen Fettsäuren und Polyphenolen ⁽⁵⁾. Die Hauptfettsäuren des Sanddornöls sind Palmitolein- (Omega-7), Palmitin-, Öl- (Omega-9), Linol- (Omega-6) und α -Linolensäure (Omega-3).

Palmitoleinsäure kann z. B. bei Haut- und Schleimhauterkrankungen wie vaginaler entzündlicher Atrophie, Hyperpigmentierung der Haut, Wunden und Infektionen hilfreich sein. Auch bei Hypercholesterinämie, Diabetes und gestörter Leberfunktion kann sie eine günstige Wirkung entfalten. Ölsäure kann vor kardiovaskulären Erkrankungen schützen. α -Linolensäure kann ebenfalls das kardiovaskuläre Risiko reduzieren und hat sich bei trockenen Augen bewährt. Außerdem ist sie wichtig für gesunde Knochen ⁽⁶⁾.

Die seltene Omega-7-Fettsäure Palmitoleinsäure ist auch Bestandteil des menschlichen Hautfettes und der Schleimhautmembranen. Sie unterstützt das Zellgewebe und beschleunigt die Wundheilung ⁽⁷⁾.

Sanddornöl fördert die Geweberegeneration diverser Schleimhautmembranen im Magen-Darm- und Urogenitaltrakt sowie der Mundschleimhaut. Es lindert dort Trockenheit, Überempfindlichkeit und Entzündungen ⁽⁸⁾.

In einer Studie mit Frauen und Männern, die unter **trockenen Augen** litten, nahmen diese täglich, 3 Monate lang von Herbst bis Winter entweder 2 g Sanddornöl oder ein Placebo ein. Das Verum schwächte die Zunahme der Tränenfilm-Osmolarität während der kalten Jahreszeit ab und beeinflusste die Beschwerden der trockenen Augen positiv. Das trockene Auge ist typischerweise mit einem hyperosmolaren Tränenfilm assoziiert ⁽⁹⁾.





Die **vaginale Atrophie** ist insbesondere mit der Menopause verbunden. In einer Studie mit postmenopausalen Frauen, die unter vaginaler Trockenheit, Juckreiz und Brennen litten, nahmen diese 3 Monate lang 3 g/d Sanddornöl (2-mal täglich 3 Kapseln) oder identisch aussehende Kapseln mit Placebo-Öl ein. Das Sanddornöl beeinflusste die vaginale Gesundheit positiv und könnte eine mögliche Alternative für die Schleimhautintegrität von Frauen sein, die keine Hormontherapie erhalten ⁽¹⁰⁾.

Die 1-monatige Einnahme von Sanddornöl (5 g/d in Kapselform) kann bei Patienten mit **Sjögren-Syndrom** von Nutzen sein, bei denen der Speichelfluss stark reduziert ist und/oder die schwerwiegenden Beschwerden durch die Mundtrockenheit haben ⁽¹¹⁾.

Das in den 3 genannten Studien eingesetzte Sanddornöl SBA24® wird von der Firma Aromtech Ltd in Finnland produziert und aus dem Fruchtfleisch sowie den Samen von Sanddornfrüchten gewonnen. Der standardisierte Extrakt zeichnet sich durch ein ausgewogenes Verhältnis aller Omega-Fettsäuren aus. Überdies ist er reich an Antioxidantien und Pflanzensterolen ⁽¹²⁾.

BioActive Omega-7™ von Pharma Nord enthält neben dem Sanddornöl SBA24®, β -Carotin und D-alpha-Tocopherol (Vitamin E). «

Foto: Xavier – stock.adobe.com

Literatur:

- (1) <https://www.deineapotheke.at/gesundheits-so-kommen-sie-gut-durch-die-wechseljahre-6285>, abgerufen am 16.11.2021.
- (2) <https://dzw.de/wechseljahre-im-mund>, abgerufen am 16.11.2021.
- (3) <https://www.gesundheit.gv.at/krankheiten/sexualorgane/weibliche-hormone-zyklus/wechseljahre-symptome>, abgerufen am 16.11.2021.
- (4) <https://www.test.de/medikamente/krankheit/beschwerden-in-den-wechseljahren-k252/>, abgerufen am 16.11.2021.
- (5) http://www.clb.de/ck2011rx52_files/CLB04-03.pdf, abgerufen am 15.11.2021.
- (6) Solà Marsiñach M, Cuenca AP: The impact of sea buckthorn oil fatty acids on human health. *Lipids in Health and Disease* (2019) 18:145.
- (7) Gätlan A-M, Gutt G: Sea buckthorn in plant based diets. An analytical approach of sea buckthorn fruits composition: Nutritional value, applications and health benefits. *Int J. Environ. Res. Public Health* 2021, 18, 8986.
- (8) Erkkola R, Yang B: Sea buckthorn oils: Towards healthy mucous membranes. *Women's Health. AgroFood Industry Hi-tech*, 3: 53–57, May/June 2003. http://naturalingredient.org/wp/wp-content/uploads/sea_buckthorn-women.pdf, abgerufen am 23.11.21.
- (9) Larmo PS, Järvinen RL, Setälä NL et al. Oral sea buckthorn oil attenuates tear film osmolarity and symptoms in individuals with dry eye. *J Nutr*. 2010 Aug; 140(8):1462–8.
- (10) Larmo PS, Yang B, Hyssälä J et al. Effects of sea buckthorn oil intake on vaginal atrophy in postmenopausal women: A randomized, double-blind, placebo-controlled study. *Maturitas*. 2014 Nov; 79(3):316–21.
- (11) Le Bell A-M, Söderling E, Rantanen I et al. (2001). Effects of sea buckthorn oil on the oral mucosa of Sjögren's syndrome patients: A pilot study. Document interne Aromtech.
- (12) <https://aromtech.com/de/science/sba24/>, abgerufen am 16.11.2021.



Autorin

Heike Lück-Knobloch

Heilpraktikerin / Medizinerin
Am Pohlacker 19, 40885 Ratingen
Heike_lueck@gmx.de
www.lueck-knobloch.de