

Blätter sind bei jungen Pflanzen nadelförmig spitz, bei ausgewachsenen Exemplaren sind sie dreieckig und überlappen sich schuppenartig. Sadebäume sind auch in Ziergärten zu finden, wo sie allerdings oft so geschnitten werden, dass sie ihre natürliche Maximalhöhe nicht erreichen.

■ **VERWENDETE TEILE UND IHRE INHALTSSTOFFE:** Man nutzt die Triebspitzen (die auch als Sabinae summitates im Handel sind) sowie das aus ihnen gewonnene ätherische Öl. Die wichtigsten Wirkstoffe sind Sabinylacetat und Sabinen, Podophylloxine, Thujon sowie Gerb- und Bitterstoffe. Das Öl reizt Haut und Schleimhäute, fördert die Durchblutung, hemmt das Geschwulstwachstum und soll menstruationsregelnd wirken.

■ **ANWENDUNGSGEBIETE:** Der Sadebaum wird äußerlich gegen Hauterkrankungen und Geschwüre (z. B. Feigwarzen) eingesetzt; wegen der Giftigkeit wendet man ihn heute nicht mehr innerlich an (früher verwendete man ihn z. B. als Abtreibungsmittel). Nur die Homöopathie nimmt ihn auch innerlich bei Menstruationsstörungen, Gebärmutterblutungen. Die Wirksamkeit bei Geschwüren ist zwar nicht belegt, erscheint aber wegen der Inhaltsstoffe plausibel.

■ **ANWENDUNGSFORM:** Wichtigstes Heilmittel ist dabei das aus den Zweigen gewonnene ätherische Öl. Es

kann auf der Haut befindliche Geschwüre abätzen und beschleunigt so die Heilung. Das Öl wirkt hauterwärmend und durchblutungsfördernd.

■ **GIFTIGKEIT:** Alle Teile der Pflanzen, insbesondere die Blattspitzen, sind stark giftig. Schon die Einnahme von wenigen Tropfen des ätherischen Öls oder eines Gramms Triebspitzen führt zu Vergiftungserscheinungen wie Übelkeit mit starken Magen- und Darmkrämpfen und verstärkter Harntätigkeit, bei höherer Dosierung auch zu Leberschäden und Nierenblutungen. Als Nebenfolge der Krämpfe kann es auch zu einem Schwangerschaftsabbruch kommen. Schließlich treten Herzrhythmusstörungen und Atemlähmungen auf, die in einem Zeitraum von 10 Stunden bis zu mehreren Tage zum Tod führen. Als tödliche Dosis werden sechs Tropfen Öl oder fünf bis zwanzig Gramm der Zweigspitzen angegeben. Bei äußerer Anwendung treten bei zu hoher Dosierung starke Hautreizungen auf, bei denen sich Blasen bilden. Zudem können die giftigen Bestandteile der Pflanze durch die Haut hindurch in die Blutbahn gelangen.

■ **WARNHINWEIS:** Zweige und Beeren des Sadebaums können leicht mit anderen Wacholderarten verwechselt werden.

Safran → Echter Safran

Sägepalme → Sägezahnpalme

Sägezahnpalme *Serenoa repens*

Synonyme: Sägepalme, Zwergpalme

Familie: Palmengewächse (Arecaceae)

Verbreitung: heimisch in den Meeresdünen der südlichen Küsten Nordamerikas

Bis zu 6 m Höhe erreichen die Bäume, aus deren Stamm halbrunde, scharf gesägte Palmwedel sprießen. Die elfenbeinfarbenen Blüten sind eher klein und befinden sich in dicht behaarten Blütenkolben. Aus ihnen entwickeln sich etwa olivengroße Früchte, die sich in der Reife dunkelblau färben.

Die Pflanzen benötigen einen gut durchlässigen und sandigen Boden, in dem sich das Wurzelrhizom ausbreiten kann. Die Vermehrung erfolgt durch Aussaat der Früchte.

■ **VERWENDETE TEILE UND IHRE INHALTSSTOFFE:** Die Sägepalme liefert Steinfrüchte, die bereits von amerikanischen Ureinwohnern genutzt wurden. Den europäischen Siedlern fiel auf, dass ihre Tiere diese Früchte aßen und dabei „dick und rund“ wurden. Sie nahmen daraufhin die Fruchtpulpe als Tonikum zu sich.

Die Wirkung der Früchte beruht auf ihrem Gehalt an fetten und ätherischen Ölen, Carotin, Flavonen, Fermenten, Gerbstoffen, Zucker und Sitosterolen.

■ **ANWENDUNGSGEBIETE:** Die Früchte sind nicht nur ein allgemeines Tonikum, sie besitzen auch eine anabole Wirkung, was bedeutet, dass ihr Verzehr eine Gewichtszunahme zur Folge hat. Sie werden daher bei Verfallserscheinungen, allgemeiner Schwäche und in der Rekonvaleszenz, bei zu langsamer Genesung, eingenommen.

Meist setzt man die Sägezahnpalme aber zur Behandlung von Harn- und Prostataleiden ein (auch als Homöopathikum). Sie verbessert ausweislich des Berichts der Kommission E den Durchfluss des Harns durch die Harnröhre und vergrößert die Intervalle zwischen den Phasen des Harndrangs. Außerdem lindert sie die Beschwerden, die durch gutartige Vergrößerungen der Prostata entstehen, und hemmt im Tierversuch das Prostatawachstum (die Wucherungen gehen allerdings auch nicht zurück).

Die Früchte zeigen nicht nur eine gewichtsaufbauende, sondern auch eine hormonelle Wirkung, vergleichbar einer Östrogengabe. Daher wird die Sägezahnpalme auch bei Potenzstörungen, Hodenverkleinerung, Entzündungen der Gebärmutter und zur natürlichen Brustvergrößerung eingesetzt.

■ **ANWENDUNGSFORM:** Genutzt wird zumeist das Fruchtfleisch der frisch geernteten oder getrockneten Früchte. Alkoholische Auszüge der Früchte, die auch als Homöopathika erhältlich sind, enthalten sowohl die Fette als auch die Zuckeranteile des Fruchtfleisches. Wässrigen Auszügen fehlen die fetten Bestandteile. Bei Harnwegsentzündungen und Prostatinfektionen kombiniert man das Fruchtfleisch mit → Ackerschachtelhalm (*Equisetum arvense*) und Hortensie (*Hydrangea arborescens*).

■ **WARNHINWEIS:** Wegen der hormonellen Wirkung der Früchte sollte bei hormonabhängigen Karzinomen der Arzt konsultiert werden.

Sagrada → Amerikanischer Faulbaum

Salat → Grüner Salat

Salbei → Echter Salbei, Muskatellersalbei

Salepkrout → Kleines Knabenkraut

Salomonssiegel → Echtes Salomonssiegel

Sammetblume → Studentenblume

Sanddorn *Hippophae rhamnoides*

Synonyme: Audorn, Haffdorn, Rote Schlehe, Strandbeere, Stranddorn

Familie: Ölseidengewächse (Elaeagnaceae)

Verbreitung: heimisch in den nördlichen Bereichen Europas und Asiens

Der dornige Busch, der durchaus eine Höhe von 5 m erreichen kann, wächst bevorzugt an sandigen Stellen, etwa auf Dünen oder am Ufer von Flüssen. Da seine Wurzeln den Boden stabilisieren, wird er gern an Straßenböschungen oder Autobahnen angepflanzt. Die linealischen Blätter sind 5–8 cm lang und oberseits kahl, unterseits weiß. Die weißlichen Blüten des Sanddorns sitzen eher unscheinbar und klein in den Blattachseln. Aus ihnen bilden sich die kleinen leuchtend orangeroten Beeren, die im Spätsommer zwischen September und Oktober geerntet werden.

■ **VERWENDETE TEILE UND IHRE INHALTSSTOFFE:** Genutzt werden die Beeren, die über 1 % ihres Gewichts an Vitamin C enthalten. Darüber hinaus finden sich in den säuerlichen Beeren verschiedene B-Vitamine, die Vitamine E, F und P, Fruchtsäuren, Flavonoide, Farbstoffe und Zucker. Der nussartige Kern enthält über 10 % eines fetten Öls, in dem unter anderem Linolsäuren und Stearinsäuren vorkommen.

■ **ANWENDUNGSGEBIETE:** Wegen des hohen Vitamin-C-Gehalts dient Sanddorn besonders im Winter zur Steigerung der Abwehrkräfte. Die Früchte wurden zudem zur Behandlung von Hautreizungen und Hautausschlägen eingesetzt (z. B. durch Wundliegen). Zusammen mit dem fetten Öl der Kerne sollen sie als Vorbeugung sowie zur Behandlung von Hautverbrennungen hilfreich sein – sogar gegen solche, die durch Strahlenverbrennungen hervorgerufen werden, etwa Sonnenbrand oder Röntgenverbrennungen.

■ **ANWENDUNGSFORM:** Bei Erkältungen wird Sanddorn meist in zwei Varianten eingenommen: als Saft aus den Früchten oder als Mus (zu gleichen Teilen mit Zucker angedickter Saft). Von beiden nimmt man mehrmals täglich einen Teelöffel. Das Mus ist ein schmackhafter Brotaufstrich, der im Winter die Abwehrkräfte steigert. Als Zusatzstoff ist Sanddorn in verschiedenen Lebensmitteln zu finden.

Abkochungen der Früchte nimmt man zur äußerlichen Behandlung von Wunden.

■ **GIFTIGKEIT:** Die Beeren des Sanddorns gelten hierzulande traditionell als giftig, sind es aber nicht. Es besteht jedoch Verwechslungsgefahr mit den ähnlich aussehenden Beeren der → Stechpalme (*Ilex aquifolium*).

Sandelholz *Santalum album*

Synonyme: Sandalbaum, Santelbaum, Weißes Sandelholz

Familie: Schmetterlingsblütengewächse (Fabaceae)

Verbreitung: ursprünglich im östlichen Indien beheimatet, heute in ganz Südostasien angebaut. Der halbparasitisch wachsende Sandelholzbaum kann Höhen bis zu 10 m erreichen. An den kurzen Blattstielen sitzen lanzettförmige Blätter. Zwischen ihnen

Die leuchtend orangeroten Beeren des Sanddorns zeichnen sich durch einen besonders hohen Gehalt an Vitamin C aus.

Die Zweige des Sadebaums sind mit Blattschuppen besetzt. Die weiblichen Blüten wachsen zu einem etwa erbsengroßen Beerenzapfen heran.

Aus den kleinen, elfenbeinfarbenen Blüten der Sägezahnpalme wachsen etwa olivengroße Früchte heran, die beim Verzehr eine anabole Wirkung mit Gewichtszunahme zeigen.