

Inhalt

Zum Geleit	6
Zur Geschichte und Herkunft des Sanddorns	9
Namensdeutung und botanische Namensvielfalt	17
Verbreitungsgebiete	24
Die Biologie des Sanddorns	29
Ansprüche und Anbau	42
Kleine Sortenkunde	49
Die Ernte	50
Sanddornbetriebe heute	54
Traditionspflege und Brauchtum rund um den Sanddorn	57
Heilwirkungen des Sanddorns	63
Inhaltsstoffe der Sanddornbeeren	64
Das Öl des Sanddorns	68
Heilanwendungen	72
Sanddorn für Körper und Schönheitspflege	78
Sanddornküchenrezepte	81
Rezeptübersicht	83
Worterklärungen	119
Verwendete und weiterführende Literatur	120
Anschriften von Sanddornbetrieben	124
Danksagung	126
Zu den Autoren	127