

Zimtbaum

Cinnamomum verum



Antje Görlich

Fach-PTA für Homöopathie
und Naturheilkunde



Zimt ist eines der ältesten Gewürze der Welt. 1502 brachte der Portugiese Vasco da Gama nach seiner Landung auf der Insel Ceylon, dem heutigen Sri Lanka, dieses Gewürz nach Europa.

Heute gilt Zimt weltweit als der Liebling unter den Gewürzen. Bei uns erlebt er insbesondere zur Weihnachtszeit seine Hochphase – in Lebkuchen, Bratäpfeln und anderen Leckereien.

Zimt ist eigentlich nichts anderes als gemahlene Rinde. Zur Gewinnung nimmt man die Äste des tropischen Zimtbaumes, entfernt deren Rinde und lässt diese trocknen. Auf diese Weise erhält man die bekannten Zimtstangen. Werden diese gemahlen entsteht das Zimtpulver.

Zimt gehört zur Familie der Lorbeer-gewächse. Der immergrüne Ceylon-Zimtbaum erreicht eine Wuchshöhe von 6 bis 10 Metern. Er hat ovale, ledrige Blätter, unauffällige weißlich-grüne Blüten und eiförmige, beerenartige Früchte. Die wirksamen Inhaltsstoffe stecken in der Zimtrinde, die bis zu vier Prozent ätherisches Öl enthält.

Zimt lässt vielen Menschen das Wasser im Munde zusammen laufen. Allein dieser Effekt ist appetitanregend und verdauungsfördernd. Denn die vermehrte Speichelbildung führt zu einem aktivierenden Reflex im

vegetativen Nervensystem, der die Verdauung ankurbelt. Zimtaldehyd fördert zusätzlich die Beweglichkeit des Magen-Darm-Kanals. Die so beschleunigte Darmpassage lindert Verdauungsbeschwerden wie Völlegefühl oder Blähungen. Die wärmende Wirkung regt auch die Fettverbrennung an, erhöht den Stoffwechsel und kann zur Gewichtsreduktion beitragen.

Dem aus dem Zimt gewonnenen Öl wird zudem eine hemmende Wirkung auf das Wachstum von Bakterien und Pilzen zugeschrieben. Durch die hohen Mengen an Antioxidantien wirkt er außerdem entzündungshemmend und effektiv gegen Diabetes.

Man unterscheidet zwischen zwei Zimtarten, beziehungsweise Zimtbäumen:

Dem echten Zimtbaum, auch **Ceylon-Zimtbaum** genannt, und dem **Cassia-Zimt**, der einen schärferen Geschmack hat und beträchtliche Mengen an Cumarin aufweist, welches Leberschäden hervorrufen kann. Auf Lebensmittelverpackungen ist jedoch oft nicht angegeben, wo genau der Zimt herkommt. Steht nichts zur Herkunft auf der Packung, befindet sich meist Cassia-Zimt darin. Wer den gesünderen Ceylon-Zimt verwendet, schreibt dies dagegen meist auch aufs Etikett. ▶

Steckbrief

Inhaltsstoffe:

Ätherische Öle wie Zimtaldehyd, Eugenol und Linalool, Gerbstoffe, Schleimstoffe

Wirkung:

Entspannend auf die Darmmuskulatur, kreislaufanregend, entzündungshemmend, kreislauf- und blutdruckregulierend, antioxidativ, durchblutungsfördernd, entzündungshemmend

Anwendungsverbote:

Schwangere und Stillende sollten vorsichtshalber auf Zimtprodukte oder Zimt in großen Mengen verzichten. Eine hohe Zimtzufuhr kann vorzeitige Wehen und Fehlgeburten auslösen. Bei einer Allergie gegen Zimt, Tolubalsam oder Perubalsam sollte Zimt weder als Heil- noch als Würzpflanze verwendet werden.