

Zimtbaum Cinnamomum verum



Antje Görlach

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 Zimstangen. Werden diese gemahlen entsteht das Zimtpulver.

Zimt gehört zur Familie der Lorbeer- gewächse. Der immergrüne Ceylon-Zimt- baum erreicht eine Wuchshöhe von 6 bis 10 Metern. Er hat ovale, ledrige Blätter, unauf- fällige weißlich-grüne Blüten und eiförmige, beerenartige Früchte. Die wirksamen In- haltstoffe 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 verdauungs- fördernd. Denn die vermehrte Speichelbil- dung führt zu einem aktivierenden Reflex im

vegetativen Nervensystem, der die Verdau- ung ankurbelt. Zimtaldehyd fördert zusätz- lich die Beweglichkeit des Magen-Darm-Ka- nals. Die so beschleunigte Darmpassage lindert Verdauungsbeschwerden wie Völ- legefühl oder Blähungen. Die wärmende Wirkung regt auch die Fettverbrennung an, erhöht den Stoffwechsel und kann zur Ge- wichtsreduktion beitragen.

Dem aus dem Zimt gewonnenen Öl wird zudem eine hemmende Wirkung auf das Wachstum von Bakterien und Pilzen zuge- schrieben. Durch die hohen Mengen an Antioxidantien wirkt er außerdem entzün- dungshemmend und effektiv gegen Diabe- tes.

Man unterscheidet zwischen zwei Zimt- arten, beziehungsweise Zimtbäumen:

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

Steckbrief

Inhaltsstoffe:

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

Wirkung:

Entspannend auf die Darm- muskulatur, kreislaufanregend, entzündungshemmend, kreislauf- und blutdruckregulierend, anti- oxidativ, durchblutungsfördernd, entzündungshemmend

Anwendungsverbote:

Schwangere und Stillende sollten vorsichtshalber auf Zimt- produkte 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 Würz- pflanze verwendet werden.