



Zimt

Der Zimtbaum (*Cinnamomum verum* J.S. Presl) ist unter anderem auf Ceylon (Sri Lanka) und in Indien beheimatet. Zimt wird aus der abgeschälten und getrockneten Rinde dünner Zweige des Zimtbaumes gewonnen und entweder gemahlen als Pulver oder als ganze Zimtstangen verwendet. Zimt ist eines der ältesten Gewürze überhaupt – angeblich wurde er bereits 3000 v. Chr. in China verwendet. Im Europa des 16., 17. und 18. Jahrhunderts galt Zimt als eines der besonders teuren und kostbaren Gewürze. So verbrannte beispielsweise der Kaufmann Anton Fugger 1530 die Schuldscheine Karls V. vor dessen Augen in einem Feuer aus Zimtstangen und demonstrierte damit seinen Reichtum.

Das warme, leicht exotische Aroma des Zimtes geht auf das enthaltene Zimtöl zurück. Dieses Öl besteht zu $\frac{3}{4}$ aus Zimtaldehyd, aber auch aus Eugenol und Cumarin. Die blutzuckersenkende Wirkung des Zimtes wird in der Medizin kontrovers diskutiert. Eine Senkung des Nüchternblutzuckers konnte nachgewiesen werden – nicht aber die des „Langzeitblutzuckerspiegels“. Dennoch empfehlen viele Diabetiker einen gewissenhaften Umgang zur Unterstützung der Behandlung.

Zimtöl und Zimtrinde weisen eine gute antimikrobielle Aktivität auf – dies geht vor allem auf die Wirkung des Zimtaldehyds zurück, eine Hauptkomponente des im Zimt enthaltenen ätherischen Öls. Die Verwendungsmöglichkeiten von Zimt sind vielfältig: in Süßspeisen, Milchsuppen, Milchreis, Gebäck, Kuchen, Schokoladengetränken, Fruchtsaft, Glühwein, Tee, Honig, Kompott, Cremes, Fleischgerichten, Fischgerichten und Gewürzmischungen.

Übrigens: Zimttee stärkt nicht nur und wirkt antibakteriell, er wirkt auch gegen die meisten Erkältungssymptome. Außerdem stärkt er die Verdauung und fördert die Durchblutung. Äußerlich angewandt reizt Zimt die Haut, insbesondere das ätherische Zimtöl. Die Durchblutung wird an der Stelle der Anwendung gefördert und Schmerzen können bei vorsichtiger Dosierung gelindert werden. Durch die entkrampfende Wirkung kann man Zimt äußerlich gegen Verspannungen einsetzen.

Vorsicht: Vor allem bei innerlicher Anwendung des Zimtes sollte man den wertvolleren und teureren Ceylon-Zimt verwenden, der an dünn gerollten Zimtstangen erkennbar ist. Der billigere Cassia-Zimt enthält deutlich mehr Cumarin, das in seltenen Fällen leberschädigend wirken könnte.

Kontakt:

Kneipp-Bund e.V. Adolf-Scholz-Allee 6-8 | 86825 Bad Wörishofen | Tel. 08247 / 30 02 - 102 | Fax - 199

info@kneippbund.de | www.kneippbund.de