

Unsere Heilpflanze: Echter Zimt - *Cinnamomum verum* - Paracelsus Magazin - Naturheilkunde, Psychologie, Tierheilkunde und Wellness

Unsere Heilpflanze: Echter Zimt - *Cinnamomum verum*

©Simon A. Eugster



China-Zimt - *Cinnamomum cassia*

Synonyme Echter Zimt: Ceylon-Zimt, Zimtblüte (Knospen), Kanel, Caneel, Cinnamomum zeylanicum

Synonyme China-Zimt: Englischer Zimt, Indischer Zimt, Gemeiner Zimt, Mutterzimt, Cassiazimt

Echter Zimt stammt von der Insel Sri Lanka, früher Ceylon. Er kommt im Südwesten Indiens und in den Bergen von Myanmar (Burma) wild vor. Erfolge beim Anbau in anderen tropischen Gebieten gab es nur auf den Seychellen. Der Name „Kassie“ für den Chinesischen Zimt geht auf Griechisch „kasia [κασία]“ zurück. Man nimmt an, dass der Name sowie das Gewürz selbst aus China stammen. Das deutsche Wort „Zimt“ und das englische Wort „cinnamon“ leiten sich ab vom Lateinischen „cinnamomum“, was wiederum aus dem Griechischen kommt (kinnamomon [κιννάμωμον]). Vermutet wird ein semitischer Ursprung.

Der Ceylon-Zimtbaum oder Echte Zimtbaum wie auch die Zimtkassie sind Pflanzenarten der Gattung *Cinnamomum* innerhalb der Familie der Lorbeergewächse (Lauraceae). Zur Gattung *Cinnamomum* gehören über 350 Arten (z.B. Kampferbaum, Lorbeerbaum).

Woran erkennt man Zimt?



Der Echte Zimtbaum ist ein kleiner, immergrüner Baum mit Wuchshöhen bis zu 10 m. Die Borke ist schwarzbraun. Das Innere der Borke und die Rinde haben einen aromatischen Geruch, der u.a. von Zimtaldehyd herrührt. Die vierkantigen Zweige besitzen eine graue, leicht weiß gefleckte Rinde. Die Knospen sind seidig-flaumig behaart. Die jungen Blätter sind durch Anthocyane mehr oder weniger stark rot gefärbt, was einen Schutz vor zu starker UV-Strahlung darstellt. Später werden sie

dunkelgrün mit weißen Blattadern. Die Laubblätter sind meist gegenständig an den Zweigen angeordnet und in Blattstiel und Blattspreite gegliedert. Der kahle Blattstiel ist ca. 2 cm lang.

Die Zimtkassie ist ein mittelgroßer, immergrüner Baum mit Wuchshöhen von etwa 12 m. Borke, Zweige und Laubblätter duften sehr stark. Die graubraune Borke ist bis zu 13 mm dick.

Die deutsche Norm DIN 10202 unterscheidet vier Handelssorten:

- Ceylon-Zimt (Ceylon canehl)
- Chinesischer Zimt (Cassia lignea)
- Padang-Zimt (Cassia vera)
- Seychellen-Zimt

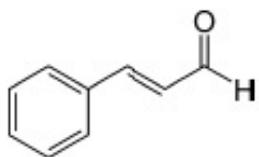
Wie wirkt Zimt?

Zimt (*Cinnamomum* sp.) ist ein pflanzliches Arzneimittel und ein Gewürz, das innerlich und äußerlich bei einer Reihe von Indikationen angewendet wird:

Arthritis, Asthma, Blähungen, Bluthochdruck, Bronchitis, Diabetes, Durchfall und Verstopfung, Übelkeit und Erbrechen, Erkältung (mit Echter Zimt . *Cinnamomum verum* China-Zimt . *Cinnamomum cassia* Fieber, Heiserkeit, Husten), Hämorrhoiden, Herzprobleme, Magenbeschwerden, Menstruationsprobleme und Wechseljahresbeschwerden, Muskel- und Rückenschmerzen, Nebenhöhlenentzündung, Nierenentzündung, Parasiten, Psoriasis, Verdauungsstörungen, Warzen und Zahnschmerzen.

In klinischen Studien konnte ein blutzuckerund lipidsenkender Effekt festgestellt werden. Zimtextrakt erfüllt nach bisherigem Wissensstand die Kriterien eines pflanzlichen Diätetikums zur adjuvanten Therapie bei Diabetes Typ 2. Die Anwendung bei Diabetes mellitus oder bei Störungen der Blutfettwerte wird aber dennoch bisher nicht empfohlen. Das vor allem in billigen Zimtsorten enthaltene Kumarin kann bei Einnahme Kopfschmerzen, Leberschäden, Leberentzündungen und in sehr hohen Dosierungen sogar Krebs verursachen. Zimt sollte nicht überdosiert werden, das kann Schweißausbrüche, Hautreizungen und Durchfall verursachen. Als Kontraindikation gelten Schwangerschaft, Magen- und Zwölffingerdarm-Geschwüre.

Wirkungsweise Welche Wirkstoffe enthält Zimt?



Wesentlicher Bestandteil ist der geruchsbestimmende Zimtaldehyd, der auch Hauptbestandteil des ätherischen Öls ist (Zimtöl, bis zu 75% Zimtaldehyd, s. Formel). Weiterhin enthalten sind Methylhydroxy-Chalcone-Polymer, Ascorbinsäure, Borneol, Kalziumoxalate, Kampfer, o-Methoxyzimtaldehyd, Eugenol (die beiden letzten fungistatisch), Gerbstoffe, Kumarine, Limonen, Linalool, Salicylate, Schleim, Sesquiterpene und Zink.

Welche Teile der Pflanze werden verwendet?

Die Rinde junger Zweige und das ätherische Öl. Zimtblätter können als Ersatz für Lorbeerblätter dienen. Die unreifen Früchte werden als Zimtblüten bezeichnet, sie befinden sich aber nur in sehr geringem Umfang im Handel. Hochdosiertes Zimtöl kann zu Reizungen führen. Vorsicht bei Verwendung als Badezusatz, nicht zu hoch dosieren!

Anwendung

Die hauptsächliche Anwendung erfolgt als:

- Cinnamomi cassiae corticis pulvis
- Cinnamomi corticis tinctura PhEur
- Cinnamomi aqua
- Tinctura aromatica PH

Zimt kann in einer mittleren Tagesdosis von 2-4 g als Droge bzw. 0,05-0,2 g als ätherisches Öl eingenommen werden. Zimtöl ist Bestandteil des bekannten Melissengeistes.

Verschiedenes

Zimt findet in vielen Bereichen Verwendung, hauptsächlich zur Aromatisierung von Heißgetränken (Tee, indischer Yogi-Tee) und Spirituosen. Zimtrollen lassen sich lange verwenden, weil sie ihr Aroma nur langsam verlieren. Zur Qualitätsbestimmung gibt es für den Ceylon-Zimt ein eigenes Wertmaß mit der Einheit Ekelle. Der beste Zimt wird mit den Ekellen 00000 bewertet, dann sinkt die Qualität bis Ekelle 0 und noch weiter über I bis IV. Der Erzeugerpreis hängt maßgeblich vom Zustand der Rollen ab. Übrigens wird der nach Europa importierte Gewürz-Zimt oft als Qualität „Hamburg“ bezeichnet.

Er gilt als schlechteste verfügbare Qualität der Rollen! Zimt wird für den europäischen Markt fast immer gemahlen, weil sich der Geschmack des gemahlenen Zimtes in den einzelnen Qualitätsstufen nicht unterscheidet. Er wird in Mitteleuropa vor allem zusammen mit Zucker für Süßspeisen, Gebäck und Glühwein und besonders in der Weihnachtszeit verwendet, seltener für herzhafte, scharfe Speisen oder Fleischgerichte. Für Kaugummi mit Zimtgeschmack wird der Geschmack künstlich erzeugt.



Dr. rer. nat. Frank Herfurth

Heilpraktiker, Lebensmittelchemiker, Dozent an den Paracelsus Schulen