

Zimt

Wenn die Kälte Einzug hält, wärmt Zimt nicht nur den Körper, sondern auch die Seele. Das Gewürz mit seinem unverkennbaren Duft ist für viele eng mit der Weihnachtszeit verbunden. Beliebt ist Zimt aber auch als Heilmittel.

Illustration: Gabi Kopp

1

Zimt ist nicht gleich Zimt, es gibt ihn in mehreren Sorten. Am bekanntesten sind der Ceylon-Zimt aus Sri Lanka sowie der Chinesische Zimt, auch bekannt als Cassia-Zimt. Der Ceylon-Zimt ist für den Körper verträglicher.

2

Das Gewürz stammt vom tropischen Zimtbaum, der in Sri Lanka, Indien und Madagaskar anzutreffen ist. Er kann eine Höhe von bis zu 15 Metern erreichen. Bei den uns bekannten Zimtstangen handelt es sich um die Rinden- und Astschichten des Baumes.

3

Zimtrinde ist in einigen Arzneimitteln in Kapselform enthalten. Zimtöl, Zimtrinde, Zimtrindentinktur und -destillat sind Bestandteile verschiedener Tonika, Kräuteröle und -tropfen sowie Verdauungs- und Darberuhigungstees.

4

Weniger bekannt als sein angenehmer Duft ist die gesundheitsfördernde Wirkung von Zimt. Experimentelle Studien zeigen blutzucker-, blutdruck- und cholesterinsenkende Eigenschaften, die auf eine positive kardiovaskuläre und metabolische Wirkung hinweisen. Verantwortlich dafür sind die wasserlöslichen Inhaltsstoffe, die neben dem ätherischen Öl als Hauptwirkstoffe von Zimt gelten.

5

Ätherisches Zimtöl weist einen kräftig-würzigen und anhaltend süßen Geruch auf. Es soll beruhigend, schmerzlindernd sowie abwehrend gegen Bakterien und Pilze wirken.

6

Die innere Anwendung wird bei Schwangeren, Säuglingen und Kleinkindern nicht empfohlen. In Absprache mit der Hebamme kann Zimt ab dem berechneten Geburtstermin jedoch als wehenförderndes Mittel eingesetzt werden.

7

Zimt regt die Durchblutung an und wirkt dadurch wärmend. Wer an kalten Wintertagen eine Extraportion Wärme braucht, liegt mit Zimt also goldrichtig. Wie wäre es etwa mit einer Zimttee- oder Glühweinmischung aus der Berg-Apotheke? Wer gerne badet, wird das «Hexenzauberbad» aus Zimt-, Orangen- und Zedernöl genießen.



Nelly Richina
Eidg. dipl. Apothekerin FPH und Geschäftsführerin der Medbase Kräuteraapotheke (Berg-Apotheke, Zürich) mit über 2000 Heilkräutern und Tinkturen