



Zylon- und Cassia-Zimt (Cinnamomum zeylanicum und Cinnamomum cassia)



Zimt gehört zu den ältesten Gewürzen der Welt. Es gibt **Ceylon-Zimt**, auch **echter Zimt** genannt, und **Cassia-Zimt**. Der hochwertige, meist teurere Ceylon-Zimt stammt ursprünglich aus Sri Lanka, früher Ceylon genannt. Er wird gewonnen aus der Rinde von zweijährigen Schösslingen des Ceylon-Zimtbaums, die man erntet, wenn sie nur einige Zentimeter dick sind. Zimt wird aus der inneren Rinde des Zimtbaums gewonnen.

Der Geschmack von Ceylon-Zimt ist **edler, aromatischer und weniger scharf** als der von Cassia-Zimt. Der günstigere Cassia-Zimt wird auch **China-Zimt** genannt, weil er meist in China angebaut wird. Er wird aus der Rinde von älteren, dickeren Stämmen geschnitten.

Der für uns relevante Unterschied besteht neben dem Aroma vor allem im Gehalt des Wirkstoffs **Cumarin**, der in großen Mengen genossen gesundheitsschädigend wirkt. Während Ceylon-Zimt nur relativ wenig davon enthält, geriet Cassia-Zimt schon 2006 in die Kritik. Damals trat Gebäck, in welchem dieser enthalten war, zum Ökotest an: In den Backwaren war so viel Cumarin enthalten, dass vorhandene Grenzwerte teilweise um ein Vielfaches überschritten wurden.¹⁾

Echter Zimt war früher (und ist es auch heute noch) eine Kostbarkeit. Arabische Händler vertrieben das Gewürz als erste, hielten dessen Herkunft aber streng geheim. Abenteuerliche Gerüchte bildeten sich: So bauten angeblich bestimmte Vögel ihre Nester aus Zimtstangen und die Sammler mussten ihnen das Nest stehlen!

Im 14. Jahrhundert gelangte das Gewürz nach Europa. Infolgedessen suchten europäische Gewürzhändler nach dem Ursprung der wertvollen Rinde und fanden ihn auf der Insel Ceylon. Seitdem vertrieben in erster Linie portugiesische und später niederländische Händler Zimt.²⁾

Unterschied zwischen Ceylon Zimt und Cassia Zimt

Der "**echte**" Zimt ist der **Ceylon-Zimt** (Cinnamomum zeylanicum). Es handelt sich dabei um eine Baumart, die sechs bis zehn Meter hoch wird und immergrün ist. Die Blätter stehen gegenständig zueinander, sehen eiförmig bis oval aus und haben eine ledrige Oberseite. Beim Zerreiben riechen sie nach Gewürznelken. Die weißlich-grünen Blüten ordnen sich in Rispen an und sind unscheinbar. Wird die Rinde abgeschält und getrocknet, bilden sich die typischen aufgerollten Zimtstangen, die aromatisch riechen. Ceylon-Zimt gehört zu den Lorbeergewächsen (Lauraceae) und ist auf Sri Lanka beheimatet. Angebaut wird Zimt in Süd- und Südostasien, auf Madagaskar sowie auf den Seychellen. Ceylon ist im Vergleich zu Cassia aromatischer und weniger scharf.

Cassia-Zimt (Cinnamomum cassia), auch chinesischer Zimt genannt, gilt als Verfälschung des echten Zimts. Die weiter verbreitete Sorte ist der Cassia-Zimt. Er stammt aus Südchina – die Rinde des Cassia-Zimtbaums wird in dicken Schichten abgetragen. Er ist gröber, dunkler und riecht intensiver als der Ceylon-Zimt. Weil seine Qualität etwas geringer ist, ist Cassia-Zimt günstiger.

Als Gewürz wird hauptsächlich der Cassia-Zimt verarbeitet. Er lässt sich von der Ceylon-Art folgendermaßen unterscheiden: Die Stangen des echten Zimts ähneln einer Zigarre. Die Rinde ist vielen dünnen Schichten zusammengerollt. Cassia-Zimtstangen haben eine dickere Rindenschicht, in der Mitte befindet sich ein Hohlraum.



Zimtunterschiede auf Youtube: <https://www.youtube.com/watch?v=gJunlff9Okg>

Heil- und Wirkstoffe:

Zimt enthält eine Vielzahl an Mineralstoffen. Es sind unter anderem Kalium, Kalzium, Mangan, Magnesium und Eisen enthalten. Die wirksamen Inhaltsstoffe stecken in der Zimtrinde.

Sie enthält zudem 0,5 bis vier Prozent ätherisches Öl, welches zu 65 bis 75 Prozent aus Zimtaldehyd besteht und zu etwa fünf Prozent aus Eugenol. Daneben finden sich geringe Mengen an sogenannten Mono-, Sesqui- und Diterpenen, Gerbstoffen sowie Phenolcarbonsäuren. Die Substanz Cumarin kommt in Ceylon-Zimt nur in sehr niedriger Konzentration vor. Cassia-Zimt kann dagegen bis zu 0,3 Prozent Cumarin beinhalten.

Anwendung

Besonders **Ceylon-Zimt** hat einige positive Wirkungen auf den Körper. Nicht nur im Mittelalter auch heutzutage gilt Zimt noch als natürliches Heilmittel. Es gibt zahlreiche Studien, die den Wirkungen von Zimt auf den Grund gehen.



Zimt hat verdauungsfördernde Eigenschaften. Wenn es Speisen hinzu gegeben wird, können diese bekömmlicher für den Verdauungstrakt sein. Er fördert die Darmtätigkeit, entspannt die Darmmuskulatur und kann so Verdauungsbeschwerden wie Blähungen vorbeugen. Durch seine antibakteriellen Wirkungen kann Zimtaldehyd gegen Bakterien vorgehen und so unter anderem Bakterien wie Salmonellen hemmen.

Auch für Menschen mit Appetitlosigkeit ist Zimt geeignet. Es besitzt appetitfördernde Wirkungen und kann so eine Besserung der Symptome herbeiführen.

Zimt fördert den Appetit und regt die Darmtätigkeit an. Als Gewürz kann er daher Speisen bekömmlicher machen und Verdauungsproblemen wie Blähungen und Völlegefühl vorbeugen.

Zimt und seine Wirkung auf Krankheitserreger

- Zimt wirkt keimtötend gegen Pilze, Viren und Bakterien.
- Zimt wärmt und erweitert die Gefäße (blutdrucksenkend), stabilisiert den Kreislauf und ist durchblutungsfördernd.
- Zimt wirkt auf die Verdauung, das Gewürz regt die Verdauungssäfte an.
- Zimt hilft bei Magen- und Darmbeschwerden (Durchfall, Übelkeit).

Abnehmen mit Honig und Zimt

Zum Abnehmen wird besonders gerne eine Kombination von Zimt und Honig empfohlen. Dazu eignet sich ein **Diät-Getränk** aus diesen Zutaten. Dieses soll den Stoffwechsel anregen und den Insulinspiegel senken. Sowohl Zimt als auch Honig sollen den Insulinspiegel senken können und ihn so über einen längeren Zeitraum konstant halten. Das sorgt für weniger Heißhungerattacken und kann so zu einer Reduktion des Gewichts beitragen. Für eine gute Wirkung auf die Gesundheit solltest du unbedingt auf eine gute Qualität der jeweiligen Produkte achten. Es empfiehlt sich dabei, auf Ceylon-Zimt und Bioprodukte zurückzugreifen.

Das Diät-Getränk aus Zimt und Honig kann man wie folgt herstellen:

- Gib einen halben Teelöffel Zimt in ein Glas. Das entspricht circa einen Gramm.
- Füge kochendes Wasser hinzu und lasse es ein paar Minuten abkühlen.
- Zum Schluss rührt man einen Teelöffel Honig in das lauwarme Wasser.⁴⁾

Zimt senkt Blutzucker

Besonders spektakulär ist jedoch die Blutzucker senkende Wirkung des Zimtes, die noch gar nicht so lange bekannt ist. Zusammen mit einer geeigneten Diät, Bewegung und dem Abbau von Übergewicht kann der regelmäßige Genuss von etwa einem halben Teelöffel Zimt pro Tag den Blutzuckerspiegel deutlich senken.

In leichten Diabetes Fällen kann man auf diese Weise manchmal sogar auf chemische Blutzuckersenkern verzichten. Bei insulinpflichtigem Diabetes kann Zimt dazu führen, dass man mit weniger Insulin auskommt.

Die Zimtbehandlung gegen Diabetes soll unbedingt von einem erfahrenen Arzt überwacht werden und durch regelmäßige Überprüfung der Blutzuckerwerte kontrolliert werden. Denn mit Diabetes ist nicht zu spaßen, weil sie erhebliche Folgeerkrankungen haben kann.³⁾

Nebenwirkung:

Es wird immer wieder vor den Konsum von zu großen Mengen Zimt gewarnt. Grund dafür ist der in Zimt enthaltene Aromastoff Cumarin, der für den Menschen in zu großen Mengen giftig ist.

Es ist derzeit nicht bekannt, ob Zimtpräparate zu Nebenwirkungen führen, besonders wenn sie über einen längeren Zeitraum eingenommen werden. Es gibt Hinweise, dass Zimt die Wirkung von blutzuckersenkenden Arzneimitteln verstärkt und damit eine Unterzuckerung begünstigen kann.

Wird Cassia-Zimt als Kapsel oder Tablette langfristig verwendet, kann es aufgrund des darin enthaltenen Cumarins unter anderem zu Leberstörungen kommen.

Schwangere und Stillende sollten vorsorglich auf Zimtpräparate verzichten.

Da der im Lebensmittelhandel überwiegend angebotene (Cassia-)Zimt laut Bundesinstitut für Risikobewertung erhöhte Mengen an leberschädigendem Cumarin enthalten kann, sollten Sie beim Verzehr vorsichtig sein. Dies gilt insbesondere auch für Kleinkinder. Wer viel zu dem Gewürz greift, ist mit Ceylon-Zimt aus der Apotheke auf der sicheren Seite.

Cumarin findet sich auch als Duftstoff in manchen Kosmetika.

Hinweis: Dieser Infobrief von Pflanzenfreunden ist nicht als alleinige Grundlage für gesundheitsbezogene Entscheidungen vorgesehen. Bei gesundheitlichen Beschwerden nehmen Sie Heilpflanzenanwendungen nicht ohne Absprache mit einem Arzt oder Apotheker vor. Bei Erkrankungen von Tieren konsultieren Sie einen Tierarzt.



Literaturhinweis:

- 1) <https://www.nachhaltigleben.ch/food/zimt-ein-natuerliches-heilmittel-mit-gesundheitsfoerdernder-wirkung-3220>
- 2) <https://www.apotheken-umschau.de/medikamente/heilpflanzen/ceylon-zimt-735843.html>
- 3) <https://heilkraeuter.de/lexikon/zimt.htm>
- 4) <https://www.gesundfit.de/artikel/zimt-wirkungen-nebenwirkungen-rezepte-1742/>