

Von Dr. Katharina Schmid

Zimt ist überall auf der Welt aus keiner Küche mehr wegzudenken. Vor allem im Orient und im Römischen Reich wurde er aufgrund seines guten Geruchs gerne als Räucherwerk eingesetzt. Zimtfeuer galt da als besonders wertvoll. Bereits im alten China wurde Zimt zu Heilzwecken nahezu jeder Kräuterrezeptur beigefügt. Im Mittelalter fand er über den Handel der Araber schließlich seinen Weg zu uns nach Europa und wurde nicht nur als Gewürz, sondern auch gegen Gicht eingesetzt, einer Erkrankung, bei der sich die Gelenke entzünden. Zimt war dadurch im 16. bis 18. Jahrhundert in unseren Breiten graden eines der teuersten und kostbarsten Gewürze überhaupt.

Zimt gibt es in Stangenform (auch Kanneel genannt, was so viel wie Röhre bedeutet) und gemahlen als Pulver. Er wird aus der getrockneten Rinde des Zimtbaumes gewonnen, der zur Familie der Lorbeergewächse zählt. Neben dem Echten Zimtbaum, der vor allem in Sri Lanka angebaut wird (Ceylon-Zimt, auch Echter Zimt genannt), ist auch der Cassia-Zimtbaum bekannt, der aus China stammt. Der Echte Zimt ist feiner im Geschmack, etwas teurer und besser verträglich. Er enthält um ein Vielfaches weniger Cumarin, das bei übermäßigem Verzehr die Leber belasten kann.

#### Zimtöl wird aus den Abfällen der Zimtrinde hergestellt

Wie kann man Echten Zimt von Cassia-Zimt unterscheiden? Die Stangen des Echten Zimts sind feinblättrig und bestehen aus mehreren, dünnen Lagen, die aus der Innenschicht der Rinde junger Bäume gewonnen werden. Die Cassia-Zimtstangen hingegen sind dicker und weisen weniger Lagen auf. Es wird die gesamte Rinde verwendet. Zimt ist nicht nur beliebt als Gewürz, sondern auch gesund. Es enthält neben Ballaststoffen viel Kalium und Eisen, aber auch Vitamin C, Magnesium und Kalzium. Zimt ist kohlehydratreich und hat dadurch einen leicht süßlichen Geschmack. Das Gewürz beinhaltet auch Zimtaldehyd, das ihm seinen typischen Geruch und Geschmack verleiht. Zimtaldehyd ist eine gelbliche, ölige und in Wasser nur schwer lösliche Flüssigkeit und findet sich vor allem in der Rinde der Zimtbäume.

Das ätherische Zimtöl besteht zu 85 bis 90 Prozent aus Zimtaldehyd. Zimtöl wird aus den Abfällen der Zimtrinde durch Wasserdampfdestillation hergestellt. Aus 200 Kilogramm Rinde lassen sich rund ein Kilogramm Öl gewinnen. Anfangs ist dieses farblos bis blassgelb und entwickelt später durch das Zimtaldehyd seine typische, rötlich-braune Färbung. Zimtöl ist zähflüssiger als andere ätherische Öle. In kleinen Mengen wird es auch bei der Herstellung von Parfüms benutzt.

#### Entzündungshemmend und schmerzstillend

Ätherisches Zimtöl ist aber vor allem ein nützliches, natürliches Heilmittel. Es wirkt antiseptisch, also keimtötend, beugt bakteriellen und viralen Infektionen vor und unterstützt beim Heilen. Es hilft gut gegen Viruswarzen, Pilzinfektionen im Genital- oder Fußbereich sowie gegen Parasiten.

Zimtöl stimuliert dein Immunsystem, wirkt entzündungshemmend und auch schmerzstillend. Daher wird es gerne bei Atemwegs- und Magen-Darm-Infektionen eingesetzt. Generell hilft das Öl bei körperlicher Erschöpfung und Kreislauf-

Foto: Amy Lv - stock.adobe.com



schwäche. Es wirkt vor allem in der kalten Jahreszeit wärmend sowie aktivierend auf deinen Körper und regt deine Psyche an. Es reinigt deinen Körper.

Wie verwendet man Zimtöl am besten? Zunächst Vorsicht: Es kann unverdünnt zu Reizungen und bei wiederholter Anwendung zu allergischen Reaktionen führen. Daher darf es weder innerlich noch äußerlich unverdünnt eingesetzt werden. Schwangere und Kinder unter sechs Jahren sollten generell Zimtöl meiden.

Zimtöl eignet sich vor allem für die Einnahme durch den Mund und ist als reines Öl als Nahrungsergänzungsmittel zugelassen. Du kannst zum Beispiel bei Halsschmerzen einen Tropfen Zimtöl mit einem Teelöffel Honig vermengt einnehmen. Oder du mischst einen Tropfen Zimtöl in dein Getränk, wie Wasser, Saft oder Tee. Dazu nimmst du eine größere Tasse, die 250 Milliliter oder mehr fasst. Den Zimtgeschmack wirst du selbst dann noch schmecken, wenn du einen Tropfen auf einen Liter Tee verdünnt.

#### Ätherische Öle nur bei unter 40 Grad Celsius verwenden

Der Tee sollte auf eine trinkbare Temperatur abgekühlt sein, bevor du einen Tropfen Zimtöl beifügst. Denn jedes ätherische Öl behält bei Temperaturen über 40 Grad Celsius zwar seinen Geruch, verliert aber seine heilende Wirkung. Selbstverständlich kannst du das Öl auch zum Würzen von Speisen verwenden. Auch hier erst beifügen, wenn die Gerichte schon etwas abgekühlt sind.

Für die äußerliche Anwendung – zum Beispiel bei Warzen oder Insektenstichen – das Zimtöl im Verhältnis von eins zu fünf verdünnen, um Hautreizungen und bei wiederholter Anwendung allergische Reaktionen zu vermeiden. Das heißt, du nimmst mindestens fünf Tropfen oder mehr von einem Trägeröl wie fraktioniertes Kokosöl oder Mandelöl und mischst es mit einem Tropfen Zimtöl. Dann direkt auf die betroffenen Stellen auftragen.

Zimtöl lässt sich auch gut mit Weihrauch und Lavendel mischen. Deren

# Zimt

## – wärmend und aktivierend

Zimt zählt zu den ältesten Gewürzen überhaupt. In China und Indien ist er schon seit über 4000 Jahren bekannt. Das kann das Gewürz.



Dr. med. univ. Katharina Schmid. Foto: privat

Im Dezember dreht sich in unserer Serie alles um den Weihrauch.

Öle wirken ebenfalls entzündungshemmend. Außerdem lässt sich Zimtöl mit sämtlichen Zitrusölen kombinieren, was die stimmungsaufhellende Wirkung intensiviert.

Du kannst Zimtöl mit anderen Ölen über einen Diffuser in die Raumluft

einbringen. Zum Beispiel einen Tropfen Zimt- mit mehreren Tropfen Lavendel- und/oder Weihrauchöl mischen. Das wirkt vorbeugend gegen Atemwegsinfektionen, denn diese Mischung reduziert nachweislich die Anzahl von Krankheitserregern in der Luft.

Zimtgewürz in Pulver- oder Stangenform weist sämtliche Eigenschaften des ätherischen Zimtöls auf, nur in stark abgeschwächter Form. Daher wirkt das Gewürz nicht so intensiv, ist aber eine gute Alternative für Schwangere und Kinder bis sechs Jahre.

### Unsere Kunst-Serie mit der FOSBOS Straubing – Teil 2 von 12

**WTF?! What The Fact**  
am 25. November ist  
Kauf-Nix-Tag

Warum kaufe ich?

Shein, Coca-Cola, McDonald's.

Dopamin wie auf Knopfdruck!

Die Erde blutet durch die Ausbeutung, sie leidet unter den Verschmutzungen.

Und wir?

Wir entwickeln uns immer mehr und mehr

zu triebdominierten Wesen,

die wir eigentlich nicht sein wollen.

#### Gewinnspiel

Ist dir der besondere Buchstabe aufgefallen? Jeder unserer Beiträge enthält einen. Sammle sie und gewinne mit etwas Glück einen Gutschein vom 1:1 Lummer2ndland! Weitere Infos gibt es hier:



[bit.ly/buchstabegewinnspiel](https://bit.ly/buchstabegewinnspiel)

Text: Stephan Honczek, Antonia Herrholz, Ece Sengezer  
Graphik/Layout: Sophia Kieninger



**FOSBOS STRAUBING**  
STAÄTLICHE FACHOBERSCHULE UND BERUFSOBERSCHULE