

Zimt ist nicht gleich Zimt

Bei diesem Stichwort denken viele sofort an Desserts mit Zimt und Zucker, Weihnachtsgebäck oder Glühwein. Doch Zimt kann weit mehr als Speisen und Getränke **würzen**.

Die Sammelbezeichnung für die getrocknete Rinde verschiedener Zimtbaumarten aus der Familie der Lorbeergewächse (Lauraceae) ist Zimt. Am bekanntesten sind in Europa der China- oder Cassia- und der Ceylon-Zimt. Während Ersterer von der Zimtbaumart *Cinnamomum aromaticum* Nees (Synonym *C. cassia*) gewonnen und hauptsächlich zu Pulver vermahlen über den Gewürzhandel vertrieben wird, stammt der Ceylon-Zimt von *Cinnamomum verum* J.S. Presl (Synonym *C. Ceylanicum* Nees) ab und

ist zudem die Arzneibuchware, deren Qualität im Europäischen Arzneibuch festgelegt ist.

Röhrchen von der Insel Ceylon-Zimt kommt vor allem in charakteristischen Rollen, den Zimtstangen, auf den Markt. Für deren Gewinnung wird die Rinde junger Zweige abgelöst und von der Außenrinde (Kork und Primärschichten) befreit. Übrig bleibt die innere Rinde, die sich nach dem Schälen von beiden Seiten aufrollt und rotbraun verfärbt. Sechs bis

zehn dieser Zimtrollen werden zum Trocknen ineinander geschoben und aufgehängt. Kaneel, ein bekanntes Synonym für den Ceylon-Zimt, kommt von lateinisch *canella* und bedeutet Röhrchen, womit die Zimtstange beschrieben wird. Eine andere verbreitete Bezeichnung ist Echter Zimt, da Ceylon-Zimt vom Echten Zimtbaum, *Cinnamomum verum*, gewonnen wird. Dies ist ein immergrüner, bis zu zehn Meter hoher Baum mit länglich zugespitzten, dickledrigen lorbeerartigen Blättern und unauffälligen weißlich-grünen bis gelben Blüten, aus denen sich purpurfarbene, eichelähnliche Früchte bilden. Er wird auch als Ceylon-Zimtbaum bezeichnet, da er in den Gebirgswäldern Sri Lankas, dem ehemaligen Ceylon, heimisch ist. Inzwischen wird er weltweit in den tropischen Regionen der Erde kultiviert. Die deutsche Bezeichnung Zimt stammt vom lateinischen Gattungsnamen *cinnamomum* ab, der dem griechischen Wort *kinnamo-*

© ruticar / fotolia.com



mum entlehnt ist und seinen Ursprung im malaiischen kaya manis = süßes Holz hat.

Begehrtes Gut Zimt wurde schon 3000 v. Chr. in China angebaut und als Gewürz- und Heilpflanze verwendet. Auch in anderen Hochkulturen der Antike war er sehr beliebt, wurde für vielseitige Zwecke gebraucht und diente als Aphrodisiakum, zum Einbalsamieren der Toten oder wurde Räuchermischungen für religiöse Zeremonien beigemischt. Die alten

den Ceylon- als auch China-Zimt verabschiedet, in der als anerkannte Indikationen Appetitlosigkeit und dyspeptische Beschwerden wie leichte, krampfartige Beschwerden im Magen-Darm-Bereich, Völlegefühl und Blähungen aufgeführt werden.

Mit Zimt gegen Zucker? Seit wenigen Jahren wird aufgrund verschiedener in-vitro- und in-vivo-Untersuchungen eine blutzuckersenkende Wirkung diskutiert. Es wird vermutet, dass der Verzehr von Zimtpulver

»Ceylon-Zimt nicht mit Cassia-Zimt verwechseln, der einen relativ hohen Cumarinanteil enthält.«

Griechen und Römer sollen Zimt bereits als Wundheil- und Schmerzmittel eingesetzt haben. Er wurde über die Seiden- und Gewürzstraßen nicht nur im Mittelmeerraum gehandelt, sondern gelangte sogar bis nach Europa. Mit der Eroberung Ceylons durch die Portugiesen nahm seine Verbreitung im 16. Jahrhundert zu, und, obwohl es immer noch sehr teuer war, auch die gepriesenen medizinischen Indikationen. Selbst im Allheilmittel Laudanum war es enthalten, das bis ins 19. Jahrhundert als Universalmittel für Körper und Geist galt. Ärzte rezeptierten damals Zimt zudem bei Koliken, Bauchkrämpfen und verschiedenen gynäkologischen Indikationen.

Anerkanntes Heilmittel Ab Mitte des 20. Jahrhunderts wurden antibakterielle, antimykotische, entzündungshemmende, entkrampfende und verdauungsfördernde Effekte nachgewiesen, die auf das ätherische Öl mit den Hauptkomponenten Zimtaldehyd und Eugenol zurückgeführt werden. Aufgrund dieser zahlreichen Wirkungen hat die Kommission E eine positive Monografie sowohl für

beziehungsweise -extrakt bei Diabetikern vom Typ 2 zu einer Senkung der Blutglukosespiegel beitragen kann. Allerdings existiert aufgrund einer uneinheitlichen Datenlage bislang unter den Wissenschaftlern keine eindeutige Empfehlung zu Zimt in der Diabetestherapie. So rät die Deutsche Diabetes Gesellschaft (DDG) von der Gabe von Zimtprodukten mit dem Ziel Diabetes zu therapieren ab.

Ceylon-Zimt bevorzugen Eindeutig ist die Auffassung zum Verzehr von Zimt hinsichtlich des viel diskutierten Cumarin Gehaltes verschiedener Sorten. Da bereits relativ niedrige Cumarindosierungen bei empfindlichen Personen Leberschäden verursachen können, rät das Bundesinstitut für Risikobewertung (BfR) zum maßvollen Verzehr cumarinreicher Sorten wie Cassia-Zimt. Verbraucher, die Zimt oft in großen Mengen als Gewürz verwenden, sollten lieber auf den cumarinarmen Ceylon-Zimt, also auf die Arzneibuchware, zurückgreifen. ■

Gode Meyer-Chlond, Apothekerin