

✉ U. Siedentopp

Heilpflanze Chinesischer Zimt

Wirksam gegen Kälte und als Magen-Darm-Tonikum

Chinese cinnamon/Cassia

Effective against Coldness and for Gastro-Intestinal Weakness

Unter Zimt versteht man die getrocknete, vom Kork befreite Rinde von Zweigen oder Ästen der Cinnamomum Baumarten aus der Familie der Lorbeergewächse (s. Abbildung 1). Chinesischer Zimt (Cinnamomum cassia, C. aromaticum Bl., rougui 肉桂) wächst in Südchina, Burma, Laos, Vietnam und auf Sumatra. Zimtrinde wird in China aber auch von den Cinnamomumarten C. japonicum und burmannii gehandelt [1]. Die Gattung Cinnamomum ist in den immergrünen Laubwäldern Chinas gut vertreten. Der stattliche Baum der Bergwälder Südchinas wurde schon früh in den kaiserlichen Gärten angepflanzt, damit der „Sohn des Himmels den betörenden Blütenduft genießen konnte“. Im alten China wurde er vor allem auch als Nutzbau kultiviert. Holz, Rinde, Samen, Knospen und Blätter dienten den verschiedensten Zwecken [2]. Die Hauptanbauggebiete des Zimtkassiebaumes liegen heute in den Provinzen Guangxi, Guangdong und Yunnan. Der Zimtbaum wächst bis zu 20 Meter hoch, besitzt immergrüne Blätter und kleine weißliche Blüten. Der echte Zimtbaum (Cinnamomum verum, C. zeylanicum J. Presl, Kaneel) kommt auf Ceylon und in Indien ursprünglich wild vor, wird dort aber in Kulturen in kurzer Höhe wie Korbweidenkulturen gehalten [3]. Über Alexander den Großen gelangte chinesischer Zimt als erste Zimtart nach Europa. Zur Ernte werden zwei- bis sechsjährige Schösslinge abgeschlagen und durch einen Längs- und Rundschnitt entrindet. Die etwa 1 Meter langen Rindenstücke lässt man über Nacht in Matten eingeschlagen fermentieren.

Bei dem chinesischen Zimt wird die Rinde meistens als solche verwendet. Beim Ceylonzimtbaum werden die äußeren Rindenschichten bis auf die innerste, die den stärksten Gewürzgehalt aufweist, abgeschabt. Kaneel rollt sich dabei von zwei Seiten, die dickere Rinde der Zimtkassie nur von einer Seite ein (s. Abbildung 2). Acht bis zehn Kaneelstücke werden zu Quills ineinander gesteckt und getrocknet, bis die Rinde der Zimtstangen ihre charakteristische rotbraune Farbe erhält. Je dünner die Rinde geschält wird, umso feiner entwickelt sich das Aroma, das als Zimtrolle sehr lange erhalten bleibt. Für den Endverbrauch werden diese dann zu dem typisch braunen Zimtpulver gemahlen. Zimt hat einen charakteristischen aromatischen Eigengeruch. Ceylonzimt schmeckt süßlicher als der chinesische Kassiazimt, der einen etwas schärferen, würzigeren Geschmack besitzt.

Traditionelle Anwendungsgebiete von Zimt

Zimtkassie wird bereits in dem frühesten erhaltenen Rezepturbuch (*Wushier bingfang*, „Zweiundfünzig Rezepturen“) sowie in der Oberen Abteilung von „Shennongs Klassiker der Drogenkunde“ (*Shennong bencaojing*, in der Späten Han-Zeit verfasst) erwähnt. Das *Wushier bingfang* wurde im Mawangdui Grab Nr. 3 (168 v. Chr. angelegt) gefunden und geht auf das 3. Jh. v. Chr. zurück. Im Daoismus galt die Zimtkassie als „Verkörperung des reinen Yang“. Damit



Abb. 1: Abgeschälte Rinde des chinesischen Zimtbaumes dient als Rohstoff für Kassiazimt.



Abb. 2: Getrocknete Rinde von Cinnamomum cassia rollt sich einseitig ein.

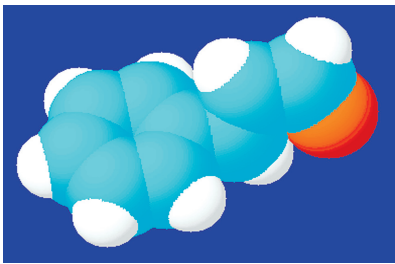


Abb. 3: 3D-Strukturformel von Zimtaldehyd

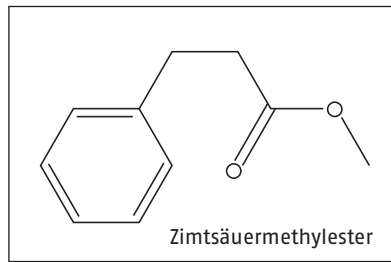


Abb. 4: Zimtsäure ist Bestandteil von Zimtöl und wirkt als phenolischer Aromastoff.

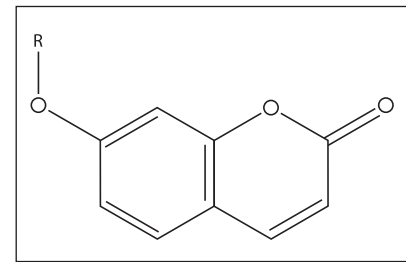


Abb. 5: Strukturformel Cumarin

war es ein wichtiges Mittel zur Erlangung des „Langen Lebens“ oder der „Unsterblichkeit“ [1]. Zimtkassie wird seit alters her in China sowohl als Arzneimittel als auch als Gewürz verwendet. Chinesischer Zimt wird bereits im Alten Testament der Bibel mehrfach im Zusammenhang mit der Verwendung kostbarer Duftstoffe und heiliger Öle erwähnt. Im alten Ägypten wurde Zimtrinde als Gewürz und zur Mumifizierung der Toten verwendet. Im antiken Griechenland war Zimt Bestandteil heiliger Räucheremischungen in Tempeln. Es wurde aber auch als Aphrodisiakum sowie für Zubereitungen in der Wundbehandlung eingesetzt. Hippokrates empfahl die regelmäßige Verwendung von Zimt als Magentonikum. Hildegard von Bingen rühmt die Heilpflanze wie folgt: „Der Baum, von dem die Zimtrinde stammt, ist hochkalorisch und hat starke Kräfte. Seine Kalorität ist so stark, dass Zimt das Feuchte in ihm nicht aufkommen lässt. Wer ihn oft isst, dem mindert Zimt die Fehlsäfte und führt Heilsäfte herbei“. In der westlichen Volksmedizin gilt Zimt als Tonikum bei Erschöpfung, Schwächezuständen, Depressionen, Wintermüdigkeit, Durchblutungsmangel, Impotenz, nervösen Störungen und Frauenleiden. Zimt wirkt als wärmendes und stärkendes Hausmittel bei Erkältungskrankheiten der Atemwege, bei Störungen des Magen-Darm-Traktes wie Durchfall, Blähungen, Koliken und Brechreiz. Im Handbuch der Arzneimittellehre für Ärzte und Wundärzte von 1805 schrieb Ernst Horn: „Das einfache Zimtwasser hat im ganzen die selben reizenden, stärkenden Heilkräfte, aber in noch höherem Grade als das Kamillenwasser. Man braucht es daher in eben den Fällen und mit denselben Zusätzen, als jenes Kamillenwasser, nemlich als Magenmittel, gegen heftiges Erbrechen und bei krampfartigen Zufällen. Vorzüglich leistet es bei Wind- und anderen Koliken und bei entkräfteten Kreissenden zur Beförderung der Wehen und zur Verwandlung der sogenannten falschen Wehen in wahre Wehen oft augenblickliche Hülfe.“ [4]

Pharmakologische Anwendung als Aromastoff und Magen-Darm-Tonikum

Das Aroma des Zimtbaumes geht auf das in ihm enthaltene Zimtöl zurück. Das ätherische Öl der Zimtrinde (max. 4 %) wird von Zimtaldehyd (75–90 %) dominiert (s. Abbildung 3). Eugenol kommt mit 5–10 % nur im Ceylonzimt vor. Im chinesischen Zimt ist es nicht enthalten. Kassiazimt

enthält etwa 0,2 % Cumarin. Daneben kommen Zimtsäure (s. Abbildung 4), Benzoesäure, Salicylsäure, Limonen und etwa 11 % Gerbstoffe vor [5]. Durch die Analytik lassen sich somit die Herkunftsunterschiede nachweisen. Der Cumarinegehalt von zimthaltigen Produkten und Lebensmitteln wurde unlängst zum Gegenstand von Diskussionen über eine mögliche Gesundheitsgefährdung. Cumarin (s. Abbildung 5) steht in Verdacht, bei übermäßiger Aufnahme eine die Leber schädigende Wirkung zu haben. Das Bundesinstitut für Risikobewertung BfR und die europäische Lebensmittelbehörde EFSA haben die tolerierbare tägliche Aufnahme (TDI-Wert) auf 0,1 mg Cumarin je Kilogramm Körpergewicht festgelegt. Chinesischer Zimt enthält mit 11 % deutlich mehr Schleim als ceylonesischer Zimt mit 3 %. Der Gerbstoffgehalt schwankt je nach Dicke der Rinde und nimmt in den Außenschichten des Zimtbaumes zu. Neben der lipophilen Fraktion enthält der Zimt auch wirksame Inhaltsstoffe im wässrigen Anteil. Der Polyphenolgruppe mit Catechinen und Chalcone-Polymeren werden Blutzucker senkende Effekte zugeschrieben. Diese Substanzen greifen am Insulinrezeptor der Körperzellen an und heben die Resistenz gegen Insulin auf. Die bisherigen Studienergebnisse ergeben jedoch noch keine eindeutigen Beweise für eine allgemeingültige Empfehlung zur gezielten Aufnahme von Zimt oder Zimtextrakten für Typ-2-Diabetiker. Überraschenderweise konnte durch die Gabe von 1 g Zimtpulver auch eine Senkung der Triglyzerid- und LDL-Cholesterinkonzentrationen im Blut gemessen werden. Das ätherische Öl (Zimttropfen) besitzt antibakterielle, fungistatische und motilitätsfördernde Eigenschaften. Diese Wirkungen beruhen wahrscheinlich auf dem Gehalt an Zimtaldehyd [6]. In der Monographie BGA/BfArM (Kommission E) werden für chinesischen Zimt (*Cinnamomi cassiae cortex*; s. Abbildung 6) folgende Anwendungsgebiete genannt: Appetitlosigkeit, dyspeptische Beschwerden wie leichte krampfartige Beschwerden im Magen-Darm-Bereich, Völlegefühl und Blähungen. Als Kontraindikationen sind Überempfindlichkeiten gegen Zimt und Schwangerschaft aufgeführt. Als Tagesdosis gelten 2–4 g Droge oder 0,05–0,2 g ätherisches Öl. Die zerkleinerte Droge kann für Teeaufgüsse verwendet werden. Das ätherische Öl sowie andere galenische Zubereitungen werden eingenommen. In der chinesischen Phytotherapie beträgt die Tagesdosis 1–3 g, Standard 1 g. Das Arzneimittel wird am Schluss zugegeben und zehn Minuten ziehen gelassen. Die Anwendung in der Schwangerschaft ist verboten.

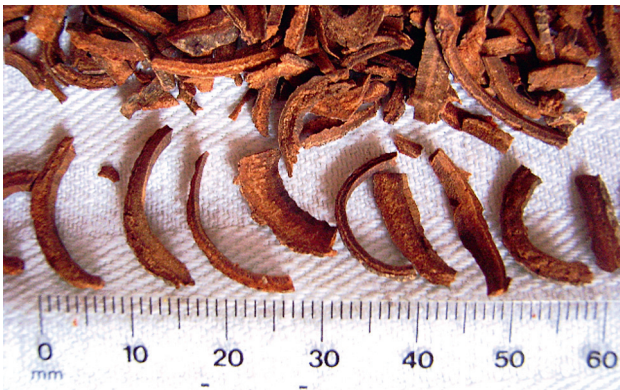


Abb. 6: Pharmazeutische Droge – Cinnamomi cassia cortex

Diätetische Wirksamkeit besonders bei Kälteerkrankungen

In der Ernährung und Diätetik der chinesischen Medizin werden der chinesischen Zimtrinde/dem Kassiazimt folgende Qualitäten und Wirkungen zugeschrieben [1, 7–13]

- Temperaturverhalten: heiß
- Geschmack: süß, scharf
- Funktionskreisbezug: Magen/Milz, Niere, Leber, Lunge
- Wirkungen: die „Mitte“ erwärmend, Kälte zerstreugend, Yang stützend und wärmend, Qi nährend, Schmerz beseitigend, Blut bewegend, wärmt Meridiane und macht sie durchgängig

Für den therapeutischen Einsatz gelten als Indikationsgebiete Appetitmangel, Kälteschmerzen im Abdomen, Durchfall, Übelkeit, Erbrechen, Frieren und Kälteabneigung, kalte Extremitäten, Schmerzen im Rücken und den Knien, Harnträufeln, Impotenz, Erkältungskrankheiten, postpartale Schmerzen, Amenorrhoe, Dysmenorrhoe [1, 7, 9–11, 13]. Als Kontraindikationen gelten Hitze-Störungen aufgrund eines Yin-Mangels. Eine Anwendung in der Schwangerschaft wird nicht empfohlen [1, 7].

Verwendung als Küchengewürz für Fleischgerichte und Süßspeisen

In der chinesischen Küche wird Zimt für das bekannte Fünf-Gewürze-Pulver (*wu xiang fen*) verwendet (s. Abbildung 7). Neben dem chinesischen Zimt gehören Sternanis und Sichuan-Pfeffer zu den drei Basiszutaten. Ergänzt um Fenchelsamen, Kardamom, Nelken, Koriander, Piment oder Süßholzwurzel passt diese aromatische Gewürzmischung vor allem gut für Fleischsaucen, aber auch zu Fisch und Geflügelgerichten. Chinesischer Zimt wird vielfach alleine oder in Kombination mit anderen Gewürzen für spezielle chinesische Kochtechniken verwendet, bei denen Fleisch oder Gemüse in einer großen Menge aromatischer Flüssigkeit gegart wird. Beim *Rotschmoren* (*hongshao*) werden Speisen durch Kochen in einer Mischung aus Sojasauce und Gewürzen langsam weich geschmort. Die Garflüssigkeit aus Sojasauce, Zucker,

Zimtwaffeln mit warmen Kirschen

Rezept für 4 Portionen

Zutaten: Wandlungsphase:

Für den Waffelteig:

100 g Weizenmehl Typ 1050 (F, E, M)
 150 ml süße Sahne (E, W)
 2 Eigelb (M)
 ½ Vanilleschote (E)
 1 TL Zimtpulver (H, M, E, W)
 Kakaopulver (F)
 abgeriebene Schale von ½ Zitrone (H)
 30 g Butter, flüssig, handwarm (E)
 3 Eiweiß (M)
 Meersalz (F, E, M, W)
 30 g brauner Rohrzucker (E)
 Butter für das Waffeleisen (E)

Für die Kirschfüllung:

300 g Sauerkirschen (H)
 300 ml Rotwein (F)
 ½ Vanilleschote (E)
 ½ Zimtstange (H, E, M, W)
 Saft einer Orange (H, E, W)
 10 g Speisestärke (E)
 50 g Honig (E, M)

Zubereitung:

Mehl in eine Schüssel sieben. Zunächst die Sahne und das Eigelb, danach Zimt, Vanille, Zitronenschale und flüssige Butter unterrühren. Eiweiß mit einer Prise Salz und 1 EL Zucker aufschlagen. Restlichen Zucker nach und nach zufügen und Eiweiß cremig schlagen. Den Eischnee langsam und vorsichtig unter den Teig heben. Vorgeheiztes Waffeleisen mit Butter einfetten. Den Teig portionsweise zu Waffeln ausbacken. Die entsteineten Kirschen waschen und abtropfen lassen. Den Rotwein mit der aufgeschnittenen Vanilleschote und der Zimtstange aufkochen und 10 Minuten ziehen lassen. Die Speisestärke im Orangensaft auflösen und den Rotweinfonds damit binden. Mit Honig nach Geschmack süßen und die Kirschen hinzufügen. Alles zusammen warm mit etwas Puderzucker servieren.

Wirkung aus Sicht der chinesischen Medizin:

Zimtwaffeln mit warmen Kirschen harmonisieren und nähren die „Mitte“, dynamisieren das Blut, bewegen das Qi, vertreiben Wind und Kälte.

Wirkung aus Sicht der Ernährungsmedizin:

Zimtwaffeln mit warmen Kirschen eignen sich als Dessert oder aromatische Süßspeise besonders in der kalten Jahreszeit. Sie enthalten verschiedene B-Vitamine und Mineralstoffe, ätherische Öle, Geruchs- und Aromastoffe, die den Appetit anregen.

Gegrilltes Lammfilet mit Zimt-Couscous

Rezept für 4 Portionen

Zutaten: Wandlungsphase:
 250 g Couscous. (F, E, W)
 300 ml Wasser (W)
 1 mittelgroße Zwiebel, gewürfelt (H, F, M)
 4 EL Olivenöl, kalt gepresst (H)
 3 EL Balsamico (H, E)
 100 g Fetakäse (E, M)
 50 g Pinienkerne, trocken geröstet (H, M)
 1 TL Zimtpulver (H, M, E, W)
 1 EL frisch gehackte Minze (M)
 Meersalz (F, E, M, W)
 Schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen (E, M)
 2 Fleischtomaten, in dicke Scheiben geschnitten (H, E)
 2 EL Olivenöl, kalt gepresst (H)
 1 EL Zucker (E)
 8 Lammfilets (F, E, W)
 3 EL Olivenöl, kalt gepresst (H)
 1 mittlere Knoblauchzehe, gepresst. (H, E, M)
 1 TL Zimtpulver (H, M, E, W)

Zubereitung:

Den Couscous mit kochendem Salzwasser übergießen und 5 Minuten quellen lassen. Zwiebel in heißem Olivenöl andünsten, mit dem Essig ablöschen, etwas einkochen lassen, zum gequollenen Couscous hinzugeben und untermischen. Den Fetakäse mit den Pinienkernen, 1 TL Zimt und der gehackten Minze unter den Couscous heben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Tomatenscheiben mit Öl beträufeln sowie Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Lammfilets mit Öl und Knoblauch einreiben, mit Salz, Pfeffer und Zimt würzen. Lammfleisch und Tomatenscheiben auf den heißen Grill oder in die Grillpfanne legen und von beiden Seiten 3–4 Minuten braten. Die gegrillten Tomatenscheiben mit dem Couscous füllen. Die Lammfilets in Stücke schneiden und darüber anrichten.

Wirkung aus Sicht der chinesischen Medizin:

Gegrillte Lammfilets mit Zimt-Couscous stärken und wärmen das Milz- und Nieren-Yang, dynamisieren das Blut und vertreiben Kälte.

Wirkung aus Sicht der Ernährungsmedizin:

Gegrillte Lammfilets mit Zimt-Couscous enthalten viel Eisen, Kalzium, Kalium, Vitamin C und sekundäre Pflanzenstoffe. Das Gericht hat einen süßlich pikanten, aromatischen Geschmack und ist gut bekömmlich.

Abb. 7: Zimt ist Bestandteil des Fünf-Gewürze-Pulvers *wu xiang fen*.



Reiswein wird individuell mit Ingwer, Knoblauch, Sternanis, Pfeffer, Süßholz oder Zimt gewürzt. In dieser Sauce werden Huhn, Rindfleisch und auch Schweinebauch bis zu mehreren Stunden weich gekocht. Das Gargut bekommt dadurch eine tief dunkelrote bis rotbraune Farbe. Auch beim Kochen mit der *Meistersauce* dient gewürzte Fleischbrühe als Kochflüssigkeit für Fleisch und Gemüse. Die vielen individuellen Rezepturen enthalten neben Reiswein, Zucker und frischem Ingwer auch Sternanis, Pfeffer, Fenchel, Süßholz und Kassiazimt [14].

Im Westen wird Zimt hauptsächlich in Süßspeisen und Backwaren verwendet, dagegen eher selten in Fleischgerichten. Typische Gerichte, in denen Zimt verwendet wird, sind Bratäpfel, Glühwein, Punsch, Milchreis, Kompotte, Puddings, Marmeladen, Kuchen, Schokolade, Gebäck, Obstsalate und Eis. Gerne wird Zimt auch für die Aromatisierung von Heißgetränken (Kräuter- und Gewürztees) und Alkoholika (Liköre) verwendet. Zimt lässt sich aufgrund seines Aromas auch sehr gut mit Ingwer, Kardamom, Kreuzkümmel, Kurkuma, Koriander, Lorbeer, Muskat, Chili, Piment und Vanille kombinieren. Zimt ist Bestandteil vieler Gewürzmischungen wie Currypulver.

Literatur

1. Engelhardt U, Hempten CH. Chinesische Diätetik. München: Elsevier, 2006:372–373
2. Schneebeli-Graf R. Blütenland China – Nutz- und Heilpflanzen. Basel: Birkhäuser Verlag; 1995: 125–126
3. Franke W. Nutzpflanzenkunde. Stuttgart: Thieme Verlag; 1997:357–358
4. Schott H. Pharmakopöe Zimtwasser. Deutsches Ärzteblatt, Heft 9, 3. März 2006:A543
5. Ebermann R, Elmadfa I. Lehrbuch Lebensmittelchemie und Ernährung. Wien: Springer Verlag; 2008:255
6. Wichtl M. Teedrogen. Stuttgart: Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft mbH; 1989:535–537
7. Hempten CH, Fischer T. Leitfaden Chinesische Phytotherapie. München: Elsevier, 2007:402–403
8. Siedentopp U, Hecker HU. Praxishandbuch Chinesische Diätetik. Kassel: Siedentopp & Hecker GbR; 2004:86
9. Kastner J. Propädeutik der Chinesischen Diätetik. Stuttgart: Hippokrates; 2001:142–143
10. Nitschke R, Englert St, Neeb G, Tian L, Focks C: Chinesische Arzneimitteltherapie, in: Focks C, Hillenbrand N. ed. Leitfaden Traditionelle Chinesische Medizin. München: Elsevier, 2000:430
11. Kirchhoff S. Chinesische Diätetik, in: Focks C, Hillenbrand N. ed. Leitfaden Traditionelle Chinesische Medizin. München: Elsevier; 2000:342
12. Leggett D. Helping Ourselves – A Guide to Traditional Chinese Food Energetics. England: Meridian Press Totnes, 3rd Edition; 1997:47
13. Wu YP. Ernährungstherapie mit chinesischen Kräutern. München: Elsevier, 2005:69, 100
14. Katzer G. Chinesischer Zimt – *Cinnamomum cassia*. www.uni-graz/~katzer/germ/Cinn_cas.html; Stand: 20.09.2008