

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 60 (2003)
Heft: 12: Warmer Winterduft : Zimt

Artikel: Der warme Duft des Winters
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-554937>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 21.02.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Wert und Qualität des Zimts werden durch den Gehalt an ätherischem Zimtöl und die Stärke der Stangen bestimmt. Grundsätzlich gilt: Je dünner die Zimtstangen, desto besser und teurer. Die Bruch- und Endstücke, Reste oder Abfälle (so genannte Chips) werden ebenfalls gesammelt, zu Pulver gemahlen oder zu Zimtöl verarbeitet.



Rinde des Zimtbaumes



Zimt ist eines der ältesten Gewürze überhaupt. Zunächst war damit der aus China stammende Holzzimt oder Kassia gemeint. 1505 entdeckten die Portugiesen auf Ceylon einen «besonderen und völlig anderen» Zimt, der seither als der beste gilt. Als Wein- und Küchenwürze sowie als Räuchermittel waren die aromatischen Röllchen schnell heiß begehrt und sehr teuer. Heute ist Zimt zwar erschwinglich, aber als Gewürz immer noch sehr kostbar.

Wenn es draussen kalt wird, und wir in der Wohnung Kerzen anzünden, dann kommt seine grosse Zeit. Zimt ist einer der bekanntesten Düfte, geht es um Winter, Kälte, Sternenglanz. Nichts ist schöner als Zimtduft in der Wohnung, wenn es draussen stürmt und schneit. Wir mögen noch so durchgefroren sein, kaum schnuppern wir Zimt, ist es unserer Seele schon ein bisschen heimeliger, und körperlich wärmer fühlen wir uns auch. In der Aromatherapie wird Zimt deswegen allen empfohlen, die sich alleine, kühl oder «schlecht durchblutet» fühlen. Dank seiner wärmenden und tröstenden Kraft, ist Zimtduft besonders in Altenheimen sehr hilfreich. Allerdings auch da nur in der kalten Jahreszeit. Zimt ist für uns ein Winterduft und das, obwohl er aus tropischen Gefilden stammt.

Die wenigsten Menschen wissen auf Anhieb, aus welchem Land das Gewürz stammt, wie es angebaut, wie es geerntet wird und wie vielfältig seine Eigenschaften sind. So wird Zimt mit dem Thema Schönheit ganz selten in Verbindung gebracht, obwohl wir heute wissen, wie entschlackend und festigend die Wirkung des Zimts auf das Bindegewebe ist. Was hat es nun also mit diesen gerollten Stangen auf sich, die wir mit Nelken und Sternanis oft als Winter-Trio se-

hen? Zimt, auch *Cinnamum zeylanicum* genannt, stammt aus Sri Lanka, der Insel, die früher Ceylon hieß. Eine weitere Sorte Zimt kam bereits 4500 Jahre zuvor aus China auf den Markt: Kassie, der vorzugsweise in der chinesischen und amerikanischen Küche Anwendung findet. Das Gewürz wird bereits im Alten Testament mehrfach erwähnt.

Wir Europäer lernten Zimt erst im Mittelalter kennen, denn das Gewürz war ein aromatisches Mitbringsel der Kreuzritter aus dem Mittelmeerraum. Anfang des 16. Jahrhunderts brachten dann portugiesische Seefahrer von ihren Entdeckungsreisen Zimt aus Sri Lanka mit. Damit wurde Zimt in Europa dauerhaft bekannt und in der Küche eingesetzt. Allerdings zählten damals die Gewürze noch zu Kostbarkeiten, die sich nicht jeder leisten konnte. Erst als das Handelsmonopol 1853 aufgehoben wurde und Portugiesen, Holländer und Engländer ihre jahrhunderte langen Kämpfe in den Kolonien beendeten, fand der Zimt nach und nach in fast jedem Haushalt seinen Platz.

Heute versucht man, Zimt auch in anderen tropischen Gebieten anzubauen. Die Menschen, die unter glühender Sonne in Sri Lanka den Zimt ernten, hätten übrigens an heißer Schokolade mit Zimt oder Glühwein mit Zimtstange wenig Freude. In Sri Lanka kennt man Zimt als Gewürz für pikante Speisen, als Duft oder zusammen mit anderen Kräutern als eine Essenz, die zur Massage verwendet wird.

Die aromatischste Rinde der Welt

Zimt wird als Pulver, kleine Stangen oder Öl vertrieben. Das Gewürz stammt von der Rinde eines Baumes aus der artenreichen Familie der Lorbeergewächse.

Er wird nach Art der Korbweiden-Kultur in grossen Gärten angebaut, die auch für Touristen eine Sehenswürdigkeit darstellen. Die Bäume wachsen sehr schnell, ihre Schösslinge werden alle ein bis zwei Jahre geschnitten. «Geerntet» wird während der Monsunregenzeit, zwischen Mai und Oktober. Die äussere Rinde der zurückgestutzten Sträucher wird abgeschabt, die zarte innere Rinde in der warmen Sonne getrocknet. Sie rollt sich dabei zu dem zusammen, was wir später Zimtstange nennen. Die beste Qualität sieht hell aus und macht den Eindruck von aufgerolltem, trockenem Papier, denn je dünner die Rinde geschabt wurde, desto feiner und aromatischer sind Geschmack und Duft des Gewürzes.

Zimtblüten sind die unreifen, kurz nach der Blüte geernteten Früchte. Sie sind nicht so aromatisch wie die Zimtrinde, jedoch ist ihr Geruch etwas feiner und

Dreimal Zimt

Cinnamom zeylanicum

Wird auch Kaneel oder Canehl genannt. Herkunft: Sri Lanka (Ceylon). Wird inzwischen auch in Südindien, Südostasien, China und Indonesien, auf den Seychellen, Mauritius, Antillen, Guyana und Brasilien angebaut. Ceylon-Zimt gilt als der hochwertigste, weil aromatischste Zimt. Die Rinde von Zweigen des Echten Zimtbaumes wird abgelöst und von allen Korkschichten und Primär-Rinden befreit. Dann schiebt man 6 bis 10 dieser hauchdünnen Rinden ineinander und trocknet sie.

Cinnamom aromaticum

Chinesischer Zimt heisst auch *Cassia lignea*, stammt vom Chinesischen Zimtbaum und wird weniger aufwändig entrindet. Herkunft: südliches China. Wird auch in Japan, Vietnam, Sumatra und Java angebaut. Die Rinden werden einzeln getrocknet. Chinesischer Zimt ist herber und weniger edel als der Ceylon-Zimt. Meist wird er nur gemahlen vertrieben.

Cinnamom burmanni

Wird auch Padang- oder Burma-Zimt genannt. Ähnelt dem Ceylon-Zimt. Die Rinde rollt sich beim Trocknen auf beiden Seiten zusammen. Herkunft: Indonesien und Sumatra.

deshalb als Duft besser zu verwenden. In Indien und Sri Lanka wird Zimt als Reisgewürz oder in verschiedenen Currygerichten verwendet. Bei uns bringt man Zimt eher mit Süßspeisen in Verbindung. Zum Beispiel über heißen Griesbrei oder Milchreis gestreut, über Pfannkuchen, Waffeln, Kompott, Orangensalat, im Backapfel oder in Schokolade und Gebäck. Zimt aromatisiert Bonbons und sogar Kaugummi. Das tropische Gewürz passt auch zu vielen Früchten; Kuchenklassiker sind ausgebackene Apfelringe mit Zimt und mit Stangen-Zimt eingemachte Birnen oder Zwetschgen. Zimt schmeckt auch im Milchkaffee oder, noch besser und gesünder, im neuen «Bambu» mit Zimtgeschmack.

Zimtgärten auf Sri Lanka

Wer nach Sri Lanka fährt, hat die Möglichkeit, den Bauern beim Zimtschaben zuzusehen. In grossen Gewürzgärten, die zum Lernen, Schnuppern und Flanieren einladen, kann der westliche Besucher die Stationen des Stangen-Zimts von der Pflanze bis zum Pulver hin

Zimt in der Heilkunde

Zimt wirkt schweißtreibend, wärmend, entspannend, verdauungsfördernd, krampflösend, pilztötend und antibakteriell. Er wird gern bei Beschwerden wie Völlegefühl, Blähungen und leichten krampfartigen Magen-/Darmstörungen eingesetzt.

Zimttee

1 TL zerkleinerte Zimtstange mit 1 Tasse sieidendem Wasser übergießen, 10 Minuten ziehen lassen, durch ein Teesieb gießen. Bei Appetitlosigkeit trinkt man 2- bis 4-mal täglich eine Tasse vor den Mahlzeiten; bei Magenbeschwerden eine Tasse nach dem Essen. Kreislaufanregend wirkt folgende Mischung: Einen TL schwarzen Tee und eine viertel Zimtstange mit 1 Tasse kochendem Wasser übergießen und fünf Minuten ziehen lassen.

Zimttinktur

Bis zu 5 ml in etwas heißem Wasser verdünnen und langsam trinken. Tut gut bei Schüttelfrost und Erkältung.

Mit verdünnter Tinktur oder Absud ein Tuch tränken und als Kompressen zur Schmerzlinderung bei Rheuma auflegen.

Tinctura cinnamomi gibt es in Drogerien und Apotheken (evtl. auf Bestellung).

Zimtol

Das ätherische Öl wird aus den Blüten, den

Blättern und der Rinde gewonnen. Das Rindenöl aus Sri Lanka mit seinem äußerst feinen und starken Geruch gilt als das edelste. Es hat frisch gewonnen zunächst eine goldgelbe, später rötlichbraune Farbe. Cassiazimtol aus China ist meist billiger. Zimtol hemmt die Vermehrung von Bakterien.

Zimtpulver

Eine Messerspitze frisch gemahlenen Ceylon-Zimt mindestens eine Minute lang kauen und dabei gründlich «einspeichern». Danach ausspucken. Soll gegen Schwellungen der Nebenhöhlen- und Nasenschleimhäute wirken und selbst bei Nervenleiden und Depressionen wohltuend sein.

Zimtsohlen

Regulieren die Temperatur im Schuh, fördern die Durchblutung und hemmen Fusspilz. Mehr Infos: www.zimtsohlen.com

Seiner magenstärkenden und verdauungsfördernden Eigenschaften wegen ist Zimt in Kräuterlikören und den meisten Magenbittern enthalten, z.B. in Chartreuse und in Angostura.

In der Schwangerschaft sollte man therapeutische Dosen, besonders des ätherischen Öls, meiden, da Zimt den Uterus stimuliert.

verfolgen und sich ein Säckchen Zimt oder ein Massageöl mit Zimt als Andenken mit nach Hause nehmen.

Zimt für die Sinne

Frage man die Menschen, was sie am Zimt so lieben, wird in der Regel der süßliche, aber feurige bis brennende Geschmack genannt. Zudem bringen wir Zimt sofort mit Duft und einer bestimmten Seelenfärbung in Verbindung. Viele Menschen fühlen sich durch Zimtgeruch oder -geschmack in frühe Kindertage zurückversetzt, als Düfte und Kerzenschein noch neu und dadurch eine prägende Erfahrung waren.

Der Geruch von Zimt ist warm, würzig und süß. Besonders wenn wir frösteln, uns kränklich fühlen, unsere Seele friert oder wir tatsächlich mit einer Erkältung rechnen, ist es ratsam, Zimtöl in eine Duftlampe zu geben. Will man Zimt nicht als einzige Duftnote im Raum, passt dieses Öl hervorragend mit Orangenöl, Ylang-Ylang, Jasmin, Sandelholz oder Limette im Duftlämpchen zusammen.

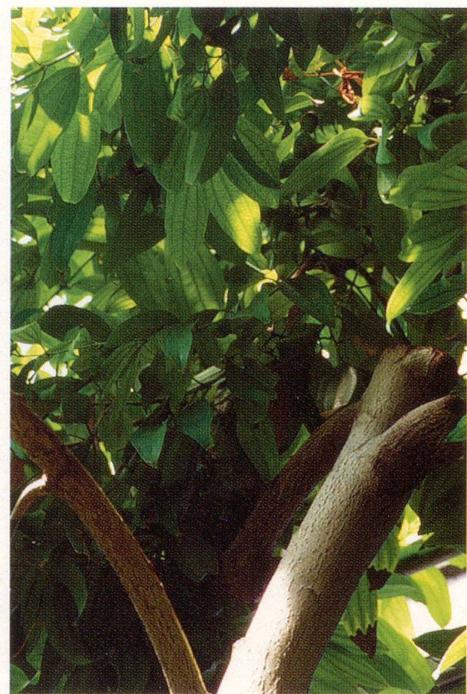
Zimt wird besonders bei den Seelenzuständen eingesetzt, die mit Einsamkeit verbunden sind. Es kann sein, dass wir uns allein fühlen, es tatsächlich sind oder wir uns aus einem anderen Grund isoliert fühlen. Der Geruch von Zimt ist dann wie ein wärmender, tröstender Arm, der sich um uns legt. Verspannungen lockern sich und die innere Verkrampfung lässt ein wenig nach.

Zimt und Körper

Vorneweg, nicht alle Menschen vertragen Zimt als Badezusatz oder Öl und zeigen leichte allergische Reaktionen. Im körperlichen Bereich ist Zimt besonders für seine antiseptische und krampflösende Wirkung bekannt. Vielen Menschen hilft Zimt bei diffusen Magenbeschwerden, er wirkt gegen Blähungen und Verspannungen im Darmbereich und beruhigt die Bronchien bei Husten und Heiserkeit. Da Zimt wärmt und durchblutungsfördernd ist, kann man das Öl äußerlich als Massageöl bei Muskelverhärtungen, Verspannungen und Menstruationsbeschwerden anwenden.

Zimt und Schönheit

Mehr und mehr setzt sich das Gewürz nun auch auf dem Markt der Schönheit durch, denn Zimt-Creme erweist sich immer häufiger als eine wirklich effektive kosmetische Massnahme in der Behandlung von Zellulitis. Die Behandlung mit Zimt-Creme kann zu Hause oder bei der Kosmetikerin durchgeführt werden. Aufgrund des hohen «Wickelaufwandes» ist die Kosmetikerin jedoch oft die entspannendere Variante. Erfahrungswerte zeigen, dass von Zellulitis betroffenen Problemzonen wie Oberschenkel, Po und Oberarme eine deutliche Verbesserung zeigen, werden sie mit Zimt-Creme an mehreren, aufeinander folgenden Tagen behandelt. Nachdem die Creme



Der echte immergrüne Ceylon-Zimtbaum (*Cinnamomum verum*).

Die Autorin hat die Zellulitis-Behandlung im Hotel Wutzschleife im bayerischen Wald getestet und war sowohl davon als auch von der Unterbringung begeistert. Die Wutzschleife, Hotel und Resort D 92444 Rötz-Hillstett Tel. 09976 180, aus dem Ausland: 0049 9976 180 www.wutzschleife.com

aufgetragen wurde, werden Beine, Bauch und Po fest mit Klarsichtfolie umwickelt, welche die Wärme speichert und so die entschlauchende Wirkung der Creme unterstützt. Ganz schön heiß können da die Beine werden! Jede Sitzung dauert etwa 30 Minuten. Es wird ge ruht und geschwitzt, aber nach bereits wenigen Tagen ist ein erster Erfolg sichtbar: das Gewebe ist deutlich und auch nachhaltig straffer.

Jede Kur ist natürlich nur so gut, wie sie auch mit der übrigen Lebensführung korrespondiert. Giftstoffe und Schläcken können zum Beispiel nur dann ausgeschwemmt werden, wenn auch die Ernährung umgestellt wird. Wie immer, ist es auch hier wichtig, genügend zu trinken, damit der Körper besser ausscheiden kann. Wer sich an die Empfehlungen der Kosmetikerin und des Herstellers hält, kann mit dieser Zimt-Creme das Hautgewebe sichtbar beeinflussen. Die Haut wirkt zudem glatter und feiner.

Zimt und die Liebe

Alles was den Sinnen gut tut, ist auch in der Liebe förderlich. Deshalb wird auch Zimt zu den Speisen gezählt, die liebesanregend wirken sollen. Zimt ist also ein wichtiges Element, sollten Sie ein romantisches Festmahl planen. Auch als Räucherwerk entfaltet Zimt hierbei unterstützend seine Wirkung.

Zimt mit anderen Gewürzen

Zimt harmoniert hervorragend mit Ingwer, Lorbeerblatt, Kreuzkümmel, Piment, Nelken, Vanille, Kurkuma und Muskat – also all den Gewürzen, die Sie aus der Winterbäckerei bestens kennen. • CW

Zimtschnecken

Zutaten: Hefeteig

600 g Vollkornmehl
100 g Butter (weich)
75 g Rohrzucker
2 Eier
42 g Hefe
2 dl (200 ml) Milch
1 Prise Salz

Zutaten Füllung

125 g Rohzucker
2 EL Zimt
130 g flüssige Butter
2 cl. Rum
2 El Mehl
75 g Rosinen

Zutaten Glasur

75 g Puderzucker
etwas Zitronensaft

Die Hefe in der lauwarmen Milch auflösen und mit den restlichen Zutaten intensiv kneten, bis sich der Teig vom Kesselrand löst. An einem warmen Ort gehen lassen, bis der Teig um die Hälfte seines Volumens zugenommen hat. Danach den Teig «zusammenschlagen», noch einmal kurz ruhen lassen und anschliessend rechteckig ausrollen.

Die Zutaten für die Füllung zu einer glatten Masse verarbeiten und gleichmäßig auf dem ausgerollten Hefeteig verteilen. Den Teig auf-

rollen und in ca. 3 cm breite Scheiben schneiden. Die Schnecken auf ein Blech legen und bei 200 ° 25 Minuten hellbraun backen.

Die Glasur anrühren und mit einem Pinsel auf die noch lauwarmen Zimtschnecken streichen.

Eva Hess, Konditormeisterin, www.das-bestе-zum-schluss.de

