



Gesund leben mit Zimtjohann

Heilpflanze Ceylon-Zimt

Zimt – das ist der Geruch von Weihnachten, von Milchreis und Bratäpfeln. Zimt ist aber nicht nur ein speziell weihnachtliches Gewürz. Er kann das ganze Jahr in der Küche Anwendung finden. Die Heilpflanze Zimt regt den Appetit an, fördert eine gesunde Verdauung und senkt den Blutzuckerspiegel. Anwendungsgebiete sind Appetitlosigkeit, Blähungen und Verdauungsstörungen. Die Nutzung von Zimt als Gewürz ist unbedenklich und erfordert keine besonderen Vorsichtsmaßnahmen.

Die Geschichte von Zimt

Zimt gehört zu den ältesten Gewürzen. Schon vor 3000 Jahren wurde er im alten China benutzt. Hatscheput, eine ägyptische Pharaonin brachte ihn in heutige arabische Länder. Seit dem 14. Jahrhundert ist der Zimt auch in Europäischen Ländern bekannt. Heute ist der Zimtbaum in Sri Lanka und in tropischen Regionen beheimatet. Der fast immergrüne Baum ist schon von weitem durch seinen typischen Zimt Duft wahrzunehmen. Wirtschaftlich genutzt wird der **Zeylonzimtbaum** (*Cinnamomum zeylanicum*) und der **Cassia-Zimtbaum** (*Cinnamomum aromaticum*). Beide gehören der Familie der Lorbeergewächse an. Zimt ist in Form von Stangen oder Pulver im Handel zu kaufen. Er wird zum Würzen von Speisen geschätzt, wie zum Verfeinern von Süßspeisen, Heißgetränken, Suppen oder auch Backwaren.

Vorsicht bei Cassia-Zimt

Vorsicht geboten ist bei dem im Lebensmittelhandel häufig angebotenen Cassia-Zimt, da dieser zu viel Leber schädigende Cumarine enthält. Erkennbar an der runden Öffnung der Zimtstange. Cassiazimt sieht im innen aus wie eine Zigarre.

Vorsicht bei Allergien

Schwangere und Stillende sollten auf Zimt verzichten. Besondere Vorsicht gilt für Menschen, die eine Allergie auf Beifuß haben. Hier kann schon bei einem Zimtstern eine Kreuzallergie mit Zimt entstehen. Die Folge ist Atemnot, allergische Hautreaktionen, Herzklopfen, Durchfall, erhöhte Schweißbildung und Depressionen.

Zimt als Hausmittel

Zimty the best, wenn du mit Zimt backen und mehr genießen möchtest. Lerne das Gebäck ZimtJohann und seinen Erfinder kennen.

<https://zimtjohannlive.wordpress.com/>



Zimt kann sowohl innerlich, wie äußerlich angewendet werden. Innerlich bei Verdauungsstörungen, Atemwegserkrankungen, Menstruationsbeschwerden und Gefäßerkrankungen. Äußerlich zur Bekämpfung von Bakterien und Pilzen, Kehlkopfentzündungen und Infektionen der Atemwege. Zudem kurbelt Zimt den Stoffwechsel an und dient so als Fatburner.

Weitere Anwendungsgebiete: Sodbrennen, Rheuma, Arthrose, Arthritis, Durchfallerkrankungen, Nierenprobleme, Entzündliche Erkrankungen und schlechter Atem. Die im Zimt vorkommenden Wirkstoffe sind auch in der Lage Bakterien zu vertreiben.

Hausmitteltipps

Zimt-Honig Hustensaft bei Hustenreiz und Erkältungsbeschwerden

Zimt kombiniert mit Honig wirkt bei chronischem Hustenreiz, da beide antibakterielle und antivirale Eigenschaften haben. Man mischt 4 Esslöffel Honig mit einem Teelöffel Zimt. Diese Mischung dann löffelweise essen, lange im Hals wirken lassen, bevor man hinunterschluckt.

Tee mit Zimt bei Durchfall

Einen Teelöffel Schwarztee und $\frac{1}{4}$ Stange Zimt mit einer Tasse kochenden Wassers übergießen. Fünf Minuten gut ziehen lassen. Abseihen und täglich 3 Tassen trinken.

Zimt bei Mundgeruch

Ein Teelöffel Zimt mit lauwarmen Wasser mischen. Optional etwas Honig dazugeben. Damit den Mund gut ausspülen.

Zimt bei Prüfungsdruck

Der Geruch von Zimt hilft sich zu entspannen. Gestresste Menschen können ätherisches Zimt-Duftöl in einen Diffuser geben und dadurch den Entspannungsmodus aktivieren.

Zimty the best, wenn du mit Zimt backen und mehr genießen möchtest. Lerne das Gebäck ZimtJohann und seinen Erfinder kennen.

<https://zimtjohannlive.wordpress.com/>