

Festtage fürs ganze Jahr

ZIMT Er lässt uns an Festtage denken, an Lebkuchen und den Glühwein nach der Schlittenfahrt. Doch Zimt lässt sich ganzjährig einsetzen: Er lindert Verdauungsbeschwerden und bringt eine Menge Vitalität.

ULRIKE VON BLARER ZALOKAR
wissen@luzernerzeitung.ch

Die meisten Leute denken bei Gewürzen an Salz und Pfeffer vielleicht noch an Aromat. Und oft denken sie dabei an deren Einsatz als Geschmacksgeber in der Küche. Doch Gewürze haben auch einen gesundheitlichen Nutzen. Am Beispiel des Zimts zeigt sich das wunderbar: Zimt schmeckt nicht nur gut, er bringt auch Schwung. Das



**Kraut
des Monats**

Faszinierende: Es braucht so wenig, um so viel auszulösen. Ein klein wenig Zimt in den Tee, kaum eine halbe Messerspitze, und das wirkt gegen Bakterien, Viren und Pilze – sogar ausgesprochen gut: Früher wurde Wasser durch Zugabe von Zimt keimfrei gemacht, so stark wirkt er.

In der Volksmedizin wird Zimt eingesetzt bei Wurmbefall, bei Durchfall, bei Erkältungen und Grippe. So schreibt Matthiolus in seinem Neuen Kräuterbuch von 1626, dass bei Erkältungen Zimtwasser zu verwenden sei, und er lobte die «giftwidrige» Wirkung von Zimt. Im Ayurveda, der indischen Medizin, gilt Zimt als Mittel der Wahl bei Zahnschmerzen, Übelkeit und Mundgeruch. So kann man zum Beispiel etwas Zimt in lauwarmes Wasser rühren und damit den Mund spülen. Das reduziert Bakterien sehr wirksam.

Wärmequelle

Die Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) sieht hauptsächlich zwei Wirkungen des Zimt. Zimt «erwärmt Inneres», und er stärkt das «Yang». Gewürze, die «Inneres erwärmen», sind, so die TCM, meistens warm in ihrer Temperatur, Zimt sogar heiss. Diese Hitze trägt der

Zimt hauptsächlich in die Verdauungsorgane. Er hilft ihnen, gut zu arbeiten, und räumt mit Blähungen auf. Gleichzeitig erhöht Zimt die Wärme von innen, ist also ideal, wenn man den ganzen Tag auf der Skipiste ist, vor allem weil Zimt zusätzlich «Wind-Kälte eliminiert»: Er treibt die Kälte aus dem Körper und wirkt somit ausgezeichnet bei Erkältungen und Grippe, vorbeugend und kurierend, und er sorgt sogar für Appetit.

Das ist alles sehr nützlich, doch Zimt leistet noch etwas mehr: Zimt bringt Vitalität. Er stärkt das Yang, und zwar das der Niere, des Magens, der Milz und des Herzens. Die Jungen würden sagen, Zimt bringt Power auf allen Ebenen. Daher ist er bestens geeignet, um Müdigkeit, Antriebslosigkeit, ja auch Libidomangel zu vertreiben. Bei Patienten, die sich müde fühlen, kaum auf etwas Lust haben und dazu noch anfällig sind auf Erkältungen, prüfe ich immer zuerst, ob Zimt für sie in Frage käme. Und wenn ja, verschreibe ich eine entsprechende Tinktur, je nach Krankheitsbild mit weiteren Kräuterauszügen kombiniert. Über die Kraft von Zimt staune ich immer wieder.

Bessere Haltbarkeit

Tinkturen wirken natürlich stärker als Gewürze. Trotzdem bringt es viel, Zimt in der täglichen Küche einzusetzen. In der Weihnachtszeit, beim Guetzlibacken, ist das kein Problem, aber kaum sind die Festtage vorbei, bleibt auch der Zimt im Gewürzregal stehen und richtet sich auf eine lange Pause ein. Warum eigentlich, wenn er doch so hilfreich ist? Empfehlenswert ist es, den Tag schon mit Zimt zu starten, z. B. indem die Haferflocken geröstet und mit Zimt angereichert werden oder der Tee gewürzt wird. Auch mittags oder abends darf

Von Ceylon hatte 1502 der Seefahrer Vasco da Gama den Zimt nach Europa gebracht.

man gern ins Gewürzregal greifen. So kann man Fleischgerichte – zum Beispiel Gehacktes – zusammen mit Zimt anbraten oder Zimt schon zum Marinieren verwenden. Früher wurde das ja sehr oft getan, schlicht um die Haltbarkeit des Fleisches zu verlängern.

Zimt soll, zumindest als Tinktur oder Abkochung, nicht bei Schwangerschaft



Bei Zahnschmerzen, Übelkeit, Mundgeruch, Verdauungsproblemen und vielem mehr ist Zimt das Hausmittelchen der Wahl.

Getty

und bei Magen- oder Darmgeschwüren eingenommen werden. Zimtaldehyd, ein Inhaltsstoff des Zimts, kann zu allergischen Reaktionen führen, wenn er in reiner Form verwendet wird. Dieser Stoff wird oft zur Herstellung von orientalisch wirkenden Parfüms verwendet.

Cassia-Zimt und Ceylon-Zimt

Ganz wichtig: Zimt gibt es in zwei Varianten, den Cassia-Zimt aus China und den Ceylon-Zimt aus Sri Lanka. Cassia-Zimt ist in grossen Mengen vorhanden und daher für die Industrie sehr

interessant. So enthalten die meisten der industriell produzierten Zimsterne, Lebkuchen, Tees oder Fertiggerichte Cassia-Zimt. Doch im Cassia-Zimt steckt ziemlich viel Cumarin. Verzehrt man es in grossen Mengen, können Leberschäden die Folge sein, und genau deswegen ist Cassia-Zimt vor einigen Jahren in die Schlagzeilen geraten.

In der Zwischenzeit hat das deutsche Bundesinstitut für Risikobewertung (BfR) die Lage relativiert: Ein Erwachsener mit 60 Kilogramm Körpergewicht könne etwa 24 kleine Zimsterne am

te hatte einfach nur einen Helm auf – ihre Schläfenlappen erreichte also kein einziges elektromagnetisches Signal. Und doch erlebten manche dieser Testpersonen ebenfalls einen mystischen Moment. Was ihrer Beeinflussbarkeit geschuldet war: Sie hatten erwartet, religiöse Erfahrungen zu machen – das Gehirn produzierte diese prompt.

Glaube im Blut

Der Biochemiker Dean Hamer war der Meinung, dass uns der Glaube im Blut liege. VMAT2 sei für religiöse Erfahrungen verantwortlich, ein neuronaler Botenstoff. Eigentlich war es bei dem Test, der ihn darauf brachte, um die Sucht von Rauchern gegangen. Hamer fragte auch nach ihren spirituellen Vorstellungen.

Dabei fiel ihm auf, dass viele der religiösen Probanden eine Variante des VMAT2-Gens hatten. An einer ganz bestimmten Stelle wies es Cytosin auf, einen molekularen Baustein. Der Glaube genetisch vorbedingt? Durch eine innere Verdrahtung zu Gott, die der eine hat und der andere nicht? Hamer gestand zwar, dass ein Gen alleine nicht den Zugang zum Allmächtigen regeln könne. Dennoch hagelte es Kritik an seiner Theorie des «Gottes-Gens», besonders von Theologen.

Andy Newberg, ein Radiologe aus den USA, durchleuchtete die Gehirne von tibetischen Buddhisten, während diese meditierten. Die Durchblutung des Scheitellappens, dem Hirnareal, das der Orientierung im Raum dient, ging dabei zurück. Andy Newberg schloss daraus, dass der Ausfall des Scheitellappens ein Gefühl der Verschmelzung mit dem Kosmos verursache. Diese

ozeanische Entgrenzung – und andere religiöse Erfahrungen – würden demnach von einem einzigen Hirnareal beeinflusst.

Eine These, welcher der Neurobiologe Gerald Wolf widerspricht: «Die Lokalisation des Glaubens im Gehirn übt zwar einen grossen Reiz aus. Die Suche nach einem einzigen Ort, wo Glaube organisiert wird, ist aber ohne Aussicht auf Erfolg. Denn im Gehirn sind x-beliebige Nervenzellen über wenige Synapsen mit allen anderen verbunden. Nehmen wir die Nervenzellen im limbischen System,



«Die Suche nach einem einzigen Ort, wo Glaube organisiert wird, ist ohne Aussicht auf Erfolg.»

GERALD WOLF,
NEUROBIOLOGE

wo Emotionen produziert werden. Sie haben Kontakt zu den rationalen Instanzen des Hirns, zu Strukturen in der Hirnrinde also. Der religiöse Glaube wird auf allen diesen Etagen produziert – er ist etwas Systemhaftes, das sich über das ganze Gehirn verteilt.»

Tag essen, bis er die empfohlene tägliche Höchstdosis von 0,1 Milligramm pro Kilogramm Körpergewicht überschreite. Trotzdem empfehle ich, sowohl zum Backen und Kochen wie auch zur Begabe in Tees und Glühwein den sogenannten Ceylon-Zimt aus Sri Lanka zu verwenden. Ceylon-Zimt enthält nur ganz geringe Mengen an Cumarin. Ausserdem hat er, wie ich finde, einen noch feineren Geschmack.

Als Pulver oder als Stangen? Zimtpulver riecht meistens genauso gut wie die Zimtstangen, jedoch besteht es meistens aus qualitativ schlechterem Zimt. Es lohnt sich, vom besten Zimt zu nehmen. Viele Geschäfte bieten beides, und da kommt es nicht drauf an, ob es Pulver ist oder nicht. Übrigens, die Stangen herzustellen ist eigentlich ein richtiges Handwerk: Man nimmt die Schicht zwischen Borke und Mittelrinde des Zimtbaums. Je dünner diese Schicht ist, desto feiner ist das Aroma. Dann schiebt man mehrere dieser Schichten ineinander. Sie rollen sich selber zusammen, und dann lässt man sie trocknen.

Der tadellos Zusammengerollte

Von diesem Zusammenrollen scheint der Name abzustammen: «Cinn-a-momum» kann gelesen werden als «rollt sich tadellos zusammen», gebildet aus den griechischen Worten kinein, bewegen, momos, Tadel, sowie dem vorgeschobenen Alpha, das «ohne» meint. Und der Zusatz «verum» benennt den wahren Zimt, also den Ceylon-Zimt. Von Ceylon, dem heutigen Sri Lanka, hatte übrigens 1502 der Seefahrer Vasco da Gama den Zimt nach Europa gebracht. So hat er dafür gesorgt, dass wir aus jedem einzelnen Tag des Jahres einen Tag voller Vitalität, Genuss und Schwung machen können – einen Festtag eben.

HINWEIS

► * Ulrike von Blarer Zalokar leitet mit ihrem Mann die Heilpraktikerschule Luzern (www.heilpraktikerschule.ch). Sie ist Autorin z. B. von «Praxisbuch Westliche Heilkräuter und Chinesische Medizin». ◀

ANZEIGE



Luzerner Höhenklinik Montana Lunge und Bronchien

Atemnot ist eines der schlimmsten Symptome, die sich ein Mensch vorstellen kann. Mitmenschen mit Asthma oder Bronchitis leben mit ständiger Angst vor Erstickenanfällen. Für sie ist es so, als ob sie ununterbrochen Treppen hochsteigen müssen, ohne je anhalten und verschlafen zu können. Dieses Gefühl der Atemnot wirkt sich langfristig auf die Lebensgestaltung und die Psyche. Menschen mit Atemnot bedürfen deshalb einer umfassenden Betreuung, damit für sie das Leben wieder erträglich wird.

Die Luzerner Höhenklinik Montana bietet in ihrem Rehabilitationsprogramm für Lunge und Atemwege diese ganzheitliche Behandlung an. Die Patientinnen und Patienten profitieren von der ausgezeichneten Bergluft und von der Lage der Klinik in den Walliser Bergen. Ein individuell angepasstes Trainingsprogramm, gepaart mit Fachkompetenz, lässt frische Kräfte sammeln und steigert die Leistungsfähigkeit.

Patientinnen und Patienten fragen am besten den Hausarzt. Sie können sehr einfach in die Luzerner Höhenklinik gelangen. Fast täglich fährt ein Bus von Luzern nach Montana und zurück. Die Distanz zum Wohnort hilft, sich frei zu fühlen und nicht immer an den Alltag denken zu müssen. Trotzdem bleibt man den Seinen nahe, die den guten Busservice auch für Besuche nutzen können. Wer den Partner oder die Partnerin begleitet, ist sehr willkommen. Es stehen schöne Gästezimmer bereit.

Wo sich gesunde Bergluft und medizinische Kompetenz die Hand reichen, sind Patientinnen und Patienten gut aufgehoben!

Luzerner Höhenklinik Montana – Programm für Rehabilitation von Lunge und Atemwegen

Auf gesunder Höhe!



Luzerner Höhenklinik Montana
3963 Crans-Montana
027 485 81 81
info@LHM.ch · www.LHM.ch
Anmeldungen: 027 485 82 82
anmeldung@LHM.ch

Fortsetzung von Seite 49

Was geht da im Kopf vor?

tete Michael Persinger, Hirnforscher an der Laurentian University in Sudbury, Kanada. Der Helm, den Persinger bei seinen umstrittenen Versuchen einsetzte, war mit Magnetspulen besetzt. Über diese Spulen wurden am Computer erzeugte elektromagnetische Signale gesendet – direkt ins Gehirn der Probanden, genauer in den Schläfenlappen, der schon bei den religiösen Visionen der Epileptiker eine entscheidende Rolle spielte.

Mystische Momente erleben

Persinger setzte seine Versuchskaninchen in einen schalldichten Raum, eine schwarze Brille auf der Nase. Abgeschottet von der Welt, sprachen sie später von einer «Präsenz», die sie plötzlich gefühlt hätten. Von Begegnungen mit Gott war die Rede, aber auch mit dem Teufel.

Glauben auf Knopfdruck, durch Stimulierung des Schläfenlappens? Die Probanden, denen Persinger seinen «Gotteshelm» aufsetzte, waren seine eigenen Studenten gewesen – generell kein Merkmal seriöser Studien. Und es fehlte die Kontrollgruppe, also Versuchspersonen, denen ein Placebo gegeben wird.

Pehr Granqvist, Psychologe aus Schweden, baute diese Doppelblind-Sicherung ein, als er das Helm-Experiment noch einmal durchspielte. Nur bei der Hälfte der Probanden war das Magnetfeld eingeschaltet, die andere Hälfte