

Die fünf Vorteile von Zimtöl

Zimtöl kann aus nur zwei Zutaten sehr leicht selbst hergestellt werden: Aus Zimt und Öl. Im Zimtöl befinden sich die fettlöslichen Wirkstoffe des aromatischen Zimts. Wird das Zimtöl täglich tropfenweise genutzt, kann man interessante gesundheitliche Effekte erzielen. Die fünf Top-Wirkungen von Zimtöl sowie eine Anleitung zur Herstellung von Zimtöl stellen wir Ihnen heute vor.

Autor: Zentrum der Gesundheit

Aktualisiert: 19. September 2019

Stand: 20. September 2019

Zimt, Zimtkapseln oder Zimtöl

Zimtöl ist eines der vielseitigsten Öle. Es liefert all jene Vorteile für die Gesundheit, die im ätherischen Öl und in den anderen fettlöslichen Substanzen des Zimts verborgen liegen.

Die heilsamen Wirkungen des Zimts bei Diabetes, erhöhten Cholesterinwerten und Übergewicht haben wir schon hier ausführlich vorgestellt: [Zimt: Diabeteskiller und Fatburner](#)

Neben seinem Anti-Diabetes-Effekt hat der Zimt jedoch noch weitere Top-Wirkungen auf Lager.

In deren Genuss gelangt man, indem man verstärkt Zimt verzehrt, Zimtkapseln einnimmt oder täglich tropfenweise Zimtöl nutzt.

Letzteres kann sehr einfach selbst hergestellt werden. Man braucht sehr wenige Zutaten, aber viel Geduld, nämlich drei Wochen lang, da das Öl so lange ziehen muss. Doch lohnt sich das Warten, denn Zimtöl ist vielfältig einsetzbar!

Zimtöl – Das Rezept

Sie benötigen nichts weiter als die folgenden Zutaten:

1. Ein gerade geschnittenes Glasgefäß mit weiter Öffnung (vorzugsweise aus Dunkelglas)
2. Zimtstangen (so viele, wie – eng geschichtet – in das Glasgefäß passen), falls Sie sich Sorgen wegen möglicher Cumarin-Gehalte in manchen Zimt-Sorten machen sollten, lesen Sie zu diesem Thema oben den Text: "Zimt: Diabeteskiller und Fatburner", im Abschnitt "Cumarin in Cassia-Zimt")

3. Hochwertiges Öl, z. B. mildes Olivenöl, Sonnenblumenöl oder ein anderes mildes Öl

Zubereitung

In sechs Schritten gelangen Sie zu einem herrlich aromatischen und wirkungsvollen Zimtöl. Gehen Sie folgendermassen vor:

1. Geben Sie so viele Zimtstangen in Ihr Glas, wie dort hinein passen. Füllen Sie alle frei bleibenden Zwischen- und Hohlräume mit Zimtstangenstückchen auf. Schichten Sie die Zimtstangen so in das Glas, dass die Stangen später mit Öl bedeckt sind.
2. Giessen Sie jetzt Ihr Öl in das Glas – so viel, bis alle Zimtstangen vollständig mit Öl bedeckt sind.
3. Stellen Sie das Glas an einen warmen Platz und lassen Sie es dort drei Wochen lang stehen.
4. Schütteln Sie das Glas täglich, damit sich die Stoffe und Öle aus den Zimtstangen leichter lösen.
5. Nach drei Wochen haben sich alle Wirkstoffe im Olivenöl (oder im von Ihnen verwendeten Öl) gelöst. Sie haben jetzt kein Olivenöl mehr, sondern ein Zimtöl. Sie können das Zimtöl nun abgiessen. Verwenden Sie dafür ein altes Geschirrtuch oder ein anderes Tuch/Stück Stoff, das Sie anschliessend nicht mehr brauchen.
6. Giessen Sie das Öl jetzt in Dunkelglasfläschchen und lagern Sie es an einem kühlen, trockenen Platz. Das Zimtöl ist mindestens drei bis vier Monate lang haltbar – abhängig davon, wie hygienisch Sie bei der Herstellung arbeiteten, wie gut es gelagert wird und natürlich auch abhängig von der Haltbarkeit des verwendeten Öls, so dass manche Zimtöle noch nach einem Jahr hervorragend sind.

Zimtöl – Die Anwendung

Sie können Ihr Zimtöl nun für verschiedene Zwecke nutzen, z. B. wenn Sie an einem Diabetes oder an einem Prädiabetes (Insulinresistenz) mit einem erhöhten Blutzuckerspiegel leiden.

Zimtöl bei Diabetes

Geben Sie ein paar Tropfen Zimtöl in eine Speise Ihrer Wahl, z. B. über einen Fruchtsalat, in ein Dressing oder auch in Suppen etc.

Wenn Sie das Zimtöl in gekochte Speisen geben, dann tun Sie das erst nach dem Kochen und wenn die Speisen nicht mehr ganz so heiss sind, um die Wirkstoffe des Öls zu schonen.

Die Zimtwirkstoffe helfen dabei, Ihren Blutzuckerspiegel zu senken und haben überdies einen stimulierenden Effekt auf die Bauchspeicheldrüse.

Gerade das ätherische Zimtöl aus der Zimtrinde enthält die sog. Zimtaldehyde – spezielle Substanzen, die für besagten Blutzucker senkenden Effekt verantwortlich sind.

Zimtöl schützt und entlastet die Nieren

Das ätherische Öl aus Zimt hat ausserdem eine schützende Wirkung auf die Nieren.

In Tests zeigte sich, dass Zimtöl die Nieren vor Schäden durch starke Gifte schützen kann. Auf diese Weise kann die alltägliche Belastung der Nieren reduziert und die Leistungsfähigkeit der Organe erhöht werden.

Auch auf die Harnwege und die Blase wirkt sich das Zimtöl positiv aus:

Zimtöl hilft bei Harnwegsinfektionen

Viele Menschen leiden häufig an äusserst quälenden Blasen- und Harnwegsentzündungen.

Meist sind diese Infektionen bakterien- oder pilzbedingt und lassen sich durch warme Sitzbäder mit den entsprechenden Zusätzen lindern.

Einer dieser Zusätze kann das Zimtöl sein. Auch eine Kombination mit Eukalyptus- und Teebaumöl ist möglich – da alle drei ätherischen Öle antibakteriell wirken und genauso gegen Pilze aktiv sind.

Geben Sie 10 bis 15 Tropfen einer Ätherisch-Öl-Mischung plus einige Löffel Ihres Zimtöls in Ihr Sitzbad und bleiben Sie dort sitzen, so lange das Wasser schön warm ist. Schon nach wenigen Anwendungen führt diese Massnahme – wenn rechtzeitig in der Anfangsphase damit begonnen wird – zu einer schnellen Linderung der Symptome.

Zimtöl bessert Arthritis-Schmerzen

Ätherisches Zimtöl wird ausserdem gelegentlich mit anderen anti-rheumatisch wirksamen Ölen zur Besserung von Arthritis-Schmerzen eingesetzt.

Ihr Zimtöl ist bereits eine Mischung aus einem Basisöl (Olivenöl) und dem ätherischen Zimtöl. Wenn Sie dieses jetzt mit einem Massageöl gegen arthritische Schmerzen mischen (z. B. mit fettem Senföl, also nicht mit dem ätherischen Senföl), dann können Sie die Wirkung des letzteren noch erhöhen.

Falls Sie ein reines ätherisches Zimtöl zu Hause haben, können Sie davon 4 bis 5 Tropfen in ein fettes Senföl geben, dieses sanft erwärmen und es dann zur Massage schmerzender Arthritisgelenke nutzen.

Führen Sie eine solche Massage ein Mal täglich durch.

Schon allein eine Linderung der Arthritisschmerzen wird Ihre Stimmung heben. Zimtöl sorgt aber auch durch sein Aroma für bessere Laune:

Zimtöl gegen schlechte Laune

Der Duft des ätherischen Zimtöls wärmt die Seele und hebt die Sinne - so heisst es.

Wir haben bereits von einem Versuch berichtet (siehe im oben verlinkten Text: Zimt: Diabeteskiller und Fatburner), demzufolge allein das Einatmen von Zimtduft die kognitiven Leistungen, also die Denkleistungen und das Erinnerungsvermögen verbessern konnte.

Wenn Sie den Duft Ihres Zimtöls eine Minute lang inhalieren, dann hilft dies, schneller negative Gefühle zu überwinden und wieder gut gelaunt zu werden.

Lesen Sie dazu auch: [9 Tipps für gute Laune](#)

Wir wünschen Ihnen viel Spass bei der Zimtöl-Herstellung, viel Erfolg bei der Anwendung und natürlich gute Laune! :-)

Ihr Team vom Zentrum der Gesundheit

Quellen

- Dugoua, Jean-Jacques, et al. "From type 2 diabetes to antioxidant activity: a systematic review of the safety and efficacy of common and cassia cinnamon bark." *Canadian journal of physiology and pharmacology* 85.9 (2007): 837-847. (Von Typ-2-Diabetes bis antioxidative Aktivität: Ein systemischer Review zu Sicherheit und Wirksamkeit von gewöhnlicher und Cassia Zimtrinde)
- Khan A. et al., "Cinnamon Improves Glucose and Lipids of People With Type 2 Diabetes." *Diabetes Care* December 2003 vol. 26 no. 12, (Zimt verbessert Blutzucker- und Blutfettwerte von Menschen mit Diabetes Typ 2)
- Qin, Bolin, Kiran S. Panickar, and Richard A. Anderson. "Cinnamon: potential role in the prevention of insulin resistance, metabolic syndrome, and type 2 diabetes." *Journal of diabetes science and technology* 4.3 (2010): 685-693. (Zimt: Mögliche Rolle bei der Prävention der Insulinresistenz, des metabolischen Syndroms und Typ-2-Diabetes)
- Mang, B., et al. "Effects of a cinnamon extract on plasma glucose, HbA1c, and serum lipids in diabetes mellitus type 2." *European journal of clinical investigation* 36.5 (2006): 340-344. (Wirkungen von Zimtextrakt auf Blutzucker HbA1c und Blutfettwerte bei Diabetes)
- Hlebowicz J. et al., "Effect of cinnamon on postprandial blood glucose, gastric emptying, and satiety in healthy subjects." *American Journal of Clinical Nutrition*, June 2007, (Auswirkungen von Zimt auf den postprandialen Blutzuckerspiegel, auf die Magenentleerung und die Sättigung bei gesunden Probanden)
- Hlebowicz J. et al., "Effects of 1 and 3 g cinnamon on gastric emptying, satiety, and postprandial blood glucose, insulin, glucose-dependent insulinotropic polypeptide, glucagon-like peptide 1, and ghrelin concentrations in healthy subjects." *American Journal of Clinical Nutrition* Mrz 2009 vol. 89 no. 3, (Auswirkungen von 1 und 3 Gramm Zimt auf die Magenentleerung, die Sättigung, den postprandialen Blutzuckerspiegel, den Insulinspiegel, das glucose-abhängige insulinotrope Polypeptid, das Glukagon-like Peptid 1 und die Ghrelinkonzentrationen bei gesunden Probanden)
- Shafi, Sabeeha, Nahida Tabassum, and Feroz Ahmad. "Diabetic nephropathy and herbal medicines." *International Journal of Phytopharmacology* 3.1 (2012): 10-17. (Diabetische Nephropathie and Kräutermedizin)
- Ghaly, M. F., et al. "Synergistic effect of antibiotics and plant extract to control clinical bacterial isolates implicated in urinary tract infections." *Journal of Applied Sciences Research* 5.10 (2009): 1298-1306. (Synergistische Effekte von Antibiotika und Pflanzenextrakte zur Kontrolle von Bakterien, die Harnwegsinfekte verursachen)
- Sing Ishar MP et al., Ameliorative effect of the cinnamon oil from *Cinnamomum zeylanicum* upon early stage diabetic nephropathy, Mrz 2010, *Planta Medica*;76(5):412-7. doi: 10.1055/s-0029-1186237. Epub 2009 Oct 29. (Verbessernde Effekte von Zimtöl aus Ceylonzimt auf frühes Stadium der diabetischen Nephropathie)
- Tung, Yu-Tang, et al. "Anti-inflammation activities of essential oil and its constituents from indigenous cinnamon (*Cinnamomum osmophloeum*) twigs." *Bioresource technology* 99.9 (2008): 3908-3913. (Antientzündliche Aktivitäten von ätherischen Ölen und ihren Bestandteilen aus Zimt)

Hinweis zu Gesundheitsthemen

Diese Informationen werden nach bestem Wissen und Gewissen weitergegeben. Sie sind ausschliesslich für Interessierte und zur Fortbildung gedacht und keinesfalls als Diagnose- oder Therapieanweisungen zu verstehen. Wir übernehmen keine Haftung für Schäden irgendeiner Art, die direkt oder indirekt aus der Verwendung der Angaben entstehen. Bei Verdacht auf Erkrankungen konsultieren Sie bitte Ihren Arzt oder Heilpraktiker.



Link zum Artikel

<https://zdg.de/zimtoel-ia.html>