

Natürliches Cumarin in Zimt

- *Diverse Pressemeldungen erzeugen Panik vor Zimt (Stand 4.10.06)*
- *Unterschiedlich hohe natürliche Cumarin-Werte in den verschiedenen Zimt-Sorten sind seit langem bekannt.*
- *Isoliertes Cumarin gilt als wahrscheinlich leberschädigend und krebserregend, synthetisches Cumarin ist in Lebensmitteln verboten, aber in Kosmetik (Aufnahme über die Haut!) unbegrenzt erlaubt. Für natürlich eingebundenes Cumarin in Kräutern und Gewürzen fehlen Forschungen.*
- *Aber keine Volksvergiftung in Sicht: der Pro-Kopf-Verbrauch in Deutschland liegt derzeit bei 34g Zimt jährlich (also nur 0,1g täglich).*

Liebe KollegInnen und KundInnen

Was ist passiert?

Seit ca. Juni 2006 wird vom BLL (Bund für Lebensmittelrecht und Lebensmittelkunde), dem BfR (Bundesinstitut für Risikobewertung), dem BMELV (Bundesministerium für Ernährung, Landwirtschaft und Verbraucherschutz), und auch mit dem BDSI (Bundesverband der Deutschen Süßwarenindustrie) intensiv das Thema Cumarin in Zimt behandelt.

Kurz zuvor wurden in einer Untersuchung von Zimtgebäck Cumarinwerte gefunden, die weit über der derzeit erlaubten Höchstmenge für Cumarin als Aromastoff in Lebensmitteln liegt (= 2,0 mg/kg, Cumarin gibt Zimt seinen süßlich-wohligen Geschmack, auch bekannt bei Waldmeister, Tonkabohne, Heu u.a.). Der Grenzwert für die tägliche Dosis Cumarin soll 0,1mg / kg Körpergewicht nicht überschreiten.

Zimt wird seit ca. 5000 Jahren in Mengen benutzt, im Ayurveda auch als natürliche Medizin (auch der stark cumarinhaltige Cassia-Zimt), bei uns gerade als Naturheilmittel zur Unterstützung gegen Diabetes entdeckt.

Dem steht in Europa ein Trend gegenüber, in der Risikobewertung nicht mehr zwischen synthetischen, isolierten-natürlichen und natürlichen-eingebundenen chemischen Stoffen zu unterscheiden. Z.B. Methylchavicol in Fenchel, Eugenol in Nelke, Phenole in Thymian, Zimtaldehyde in Zimt, Monoterpene im Lavendelöl. Untersuchungen werden in der Regel mit synthetischen oder isolierten chemischen Stoffen an Tieren durchgeführt. Untersuchungen mit dem natürlich in der Pflanze eingebundenen Stoff fehlen, oder Studien aus der Erfahrungsheilkunde werden nicht berücksichtigt, ebenso nicht 1000jährige Erfahrungen aus Volks- und Alltagskunde.

Gewürze wie Zimt weisen auch ein allergenes Potential auf, Gewürzverzehr in hohen Dosen bringen gesundheitliche Reaktionen mit sich. Gewürze sind aber auch die ersten Heilmittel der Menschheit. In der Regel gibt der Geschmack von Kräutern und Gewürzen bei der Nahrungszubereitung eine verträgliche Dosis automatisch vor. Das menschliche Bedürfnis nach Abwechslung schützt ebenfalls vor Überdosierung. Die jahrtausendelange Erfahrung besagt, dass bei einem normalen Umgang mit Kräutern und Gewürzen keine Probleme entstehen. Muss man den Menschen nun vor sich selbst schützen?

Die Gefahr liegt darin, dass nach von den Medien geschürter Panik vor einem Einzelstoff ein überhastetes Zimt- (Fenchel, Thymian-, Melisse-, Lavendelöl-, Huflattich-, Stevia- ...) Verbot folgt. So entsteht eine künstliche Angst vor natürlichen Stoffen. Das ist natürlich keine Lösung – nach diesen Gesichtspunkten gäbe es weder Kartoffeln noch Tomaten auf unserem Speiseplan. Es ist interessanter, der Natur zu folgen und als Forschungsfeld zu eröffnen, wie die synergetische Wirkung der chemischen Stoffe innerhalb einer Pflanze funktioniert.