

Infos betreffs der Zimt & Cumarin Diskussion

Laut Bundesinstitut für Risikobewertung bestehen bei Genuss von Zimt folgende unbedenklichkeits Grenzwerte:

- Die tolerierbare tägliche Menge (TDI = tolerable daily intake) an **Cumarin** liegt bei 0,1 **Milligramm Cumarin pro** Kilogramm Körpergewicht - das wäre 6 mg bei einem Erwachsenen mit 60 kg Körpergewicht

1 kg Gebäck z.B. kann im ungünstigsten Fall bis zu 76 mg Cumarin enthalten, also wäre die unbedenkliche Tagesration ca. 80 g Zimtgebäck.

Der gesetzliche Grenzwert beträgt allerdings 2 mg Cumarin pro kg Gebäck, wenn dieser Grenzwert eingehalten wird könnte ein Erwachsener (60kg) also 3 Kg Zimtsterne essen. Prost Mahlzeit!

Ein Kind mit 30kg Körpergewicht könnte bei Einhaltung des gesetzlichen Grenzwertes immerhin noch 1,5 Kg essen.

Wenn dieser Grenzwert aber erheblich überschritten wird könnte ein Kind pro Tag eben nur 40g Zimtgebäck essen.

Übrigens: ca. 80 % des Zimtverbrauches wird durch den sogenannten Cassia Zimt (China, Vietnam etc.) abgedeckt. Der teure Ceylon Zimt kommt nur selten zum Einsatz.

Hohe Cumarin Werte finden sich aber nur in Cassia Zimt Arten nicht im Ceylon Zimt. Unter anderem allerdings findet sich Cumarin auch in Waldmeister, Steinklee, Tonkabohnen und in kleineren Mengen in Aprikosen, Kirschen, Erdbeeren, Salbei, Dill, Kamille und einige Wurzelgemüsearten.

Bei Aufnahme über die Haut sind die Grenzwerte höher anzusetzen.

In unseren Einlegesohlen mit eingebettetem Zimt bzw. Zimtlatschen befinden sich 10 bis 15g Zimt pro Sohle.

Der von uns verarbeitete hochwertige Vietnam Zimt „*Cinnamomum loureiroi*“ (*) hat einen Cumarinanteil von etwa 6%. Das heißt also, daß sich in einer Sohle (mittlere Größe, Inhalt ca. 12 g Zimt) ca. 0,84 g Cumarin befinden.

Dieser Anteil ist toxologisch unbedenklich, außerdem kommt der Zimt nicht unmittelbar mit der Haut in Berührung.

Bei richtiger Dosierung ist die positive Wirkung des Zimtes seit Jahrhunderten in vielen Kulturkreisen bekannt.

Feststellung des Bundesinstitut für Risikobewertung:

Grenzwerte, besser gesagt Höchstmengen für Cumarin in Zimtpulver gibt es derzeit nicht. Dies ist auch die Situation bei Zimtprodukten, die in kosmetischen Mitteln verwendet werden. Die Hersteller und Vertreiber von Zimtprodukten- also auch von Zimtlatschen oder Zimteinlegesohlen haben selbst sicherzustellen, dass von ihren Produkten keine Gefahr für die Gesundheit ausgeht.

Fazit zur Lebenshilfe:

Alles nicht in Massen sondern in Maßen.

Jeder positive Wirkstoff verändert sich ab einer bestimmten Menge zur negativen Überdosis.

*) Es gibt in Vietnam auch sogenannten „minderwertigen“ Zimt, dies ist jedoch nur eine geschmackliche Qualitätsbezeichnung und wäre bei der Verwendung als Sohle einlage gar nicht relevant)