

Die Würze des Lebens

Zimtsterne, Glühwein, Lammfilet oder Rinderbraten mit Nelken, ein Zimtparfait zum Dessert - die Weihnachtszeit ist die Zeit der großen Auftritte für Zimt und Nelken. Was den Gaumen freut, steht auf dem Wunschzettel der Zellen und damit der Menschen: Gesundheit.

Wenig ist der Gesundheit abträglicher als ein verminderter Zellschutz. Und dieser wird oft durch Freie Radikale verursacht - die als besonders reaktionsfreudige Moleküle versuchen, Elektronen von gesunden Zellen „zu rauben“.

Freie Radikale richten so schwerwiegende gesundheitliche Schäden an. Vorzeitige Hautalterung ist die harmlose Form der Schädigung - aber die Krankheiten reichen weiter: die Entstehung chronischer Erkrankungen wie Arteriosklerose, Diabetes, Bluthochdruck, Immunschwäche, Rheuma und Parkinson werden begünstigt.

Freie Radikale haben ihren Ursprung in vielen Belastungen, denen wir meist nicht ausweichen können: Luftverschmutzung und Sonnenlicht, aber auch Röntgenstrahlen, Schwermetalle wie Amalgam und Lösungsmittel gehören dazu. Zigarettenrauch und eine hohe Stressbelastung tun ein Übriges zur Bildung Freier Radikale im Körper.

Der Körper selbst kann gegen Freie Radikale tätig werden - wenn er Bundesgenossen erhält - eine Art Begleitschutz: Die Antioxidantien. Antioxidantien sind quasi der Rostschutz für unsere Zellen. Sie können sich mit den aggressiven Radikalen verbinden und sie „neutralisieren“, indem sie diese zu stabilen, nichtgiftigen Stoffwechselprodukten umformen, womit eine Zellschädigung verhindert wird. Antioxidantien stehen uns über viele Lebensmittel zur Verfügung: Dunkelrote Beeren und dunkle Schokolade mit hohem Kakaoanteil sind zu nennen, aber auch Nüsse und jetzt ganz aktuell die Gewürze Ceylon Zimt und Nelken.

Antioxidantien also heißt das Zauberwort, die in den eben genannten Lebensmitteln reichlich vorhanden sind. Und damit sind wir bei einer faszinierenden Messmethode. Wissenschaftler haben das antioxidative Potenzial gemessen, das in Lebensmitteln vorhanden ist und weisen dieses in ORAC-Einheiten aus. ORAC ist eine Abkürzung von: "Oxygen Radical Absorbance Capacity" - was so viel bedeutet wie: Die Fähigkeit, Freie Radikale zu neutralisieren und somit unschädlich zu machen.

5000 ORAC Einheiten braucht der Mensch am Tag, bei durchschnittlicher Belastung, sagen führende Wissenschaftler. In 100 Gramm gemahlene Ceylon Zimt sind 131.420 ORAC-Einheiten enthalten. Der ORAC-Wert der gemahlene Nelken beträgt sogar 290.283 ORAC-Einheiten pro 100 Gramm. Nun messen der Sternekoch und die Hausfrau Nelken und Zimt freilich in Messerspitzen und nicht nach Gramm. Aber durch ihren hohen ORAC-Wert tut auch eine Messerspitze von Zimt und Nelke gut - nicht nur dem Geschmack - sondern auch der Gesundheit. Und die soll ja jetzt besonders reichlich unter dem Tannenbaum liegen.