

06/2020 - Zimt beim PCO-Syndrom

## **Zimt beim PCO-Syndrom**

Zimt wird nicht nur als Gewürz, sondern auch als Heilpflanze eingesetzt. Eine Studie untersuchte jetzt die Auswirkungen von Zimt auf das Körpergewicht. Wissenschaftler werteten die Ergebnisse mehrere Studien aus. Sie untersuchten die Auswirkungen auf Gewicht, Fettmasse und andere Parameter. Eine andere Studie beschäftigte sich neben Auswirkungen auf das Gewicht auch auf Blutzucker- und Blutfettwerte. Zimt hatte positive Auswirkungen. Bei Zimt gibt es jedoch starke Qualitätsunterschiede, die berücksichtigt werden sollten.

Hier die Studien im Detail:

- [Zimt: positive Effekte auf das Körpergewicht nach 12 Wochen](#)
- [Die Wirkung von Zimt auf den Stoffwechsel bei Polyzystischem Ovarialsyndrom](#)