



DOSSIER · NATURSTOFF

Zimt

Zimt ist die getrocknete Innenrinde von Cinnamomum-Arten; Studien am Menschen zeigen beim Blutdruck Senkungen, bei Blutzucker und Gewicht gemischte Ergebnisse.

900

STUDIEN
INSGESAMT

84

AM MENSCHEN

55

DAVON
KONTROLLIERT

99

AN TIEREN

146

IM LABOR

Zahlen aus der IHR-Studiendatenbank · Stand 2026-10-23

So lesen Sie dieses Dossier

BELEGT

am Menschen gemessen, mit
Vergleichsgruppe

PLAUSIBEL

gestützt durch Wirkmechanismus,
Tierversuch oder Beobachtung

VERMUTUNG

ein naheliegender Zusammenhang,
der noch geprüft werden muss

Zimt auf einen Blick

Bei Erwachsenen mit Typ-2-Diabetes und bei Frauen mit polyzystischem Ovarsyndrom senkte Zimt in mehreren Metaanalysen den Nüchternblutzucker ⁴¹⁹²⁴²⁶³⁶.

Auch der Langzeitblutzucker besserte sich in mehreren kontrollierten Studien und Metaanalysen ⁴²⁴²⁶³⁶⁵⁸⁶².

In mehreren Metaanalysen sanken Gesamtcholesterin, LDL-Cholesterin und Triglyceride ⁷¹⁰²⁴⁴¹.

In mehreren Metaanalysen sanken Körpergewicht und Body-Mass-Index gegenüber den Kontrollgruppen ⁵⁹⁴²; andere Metaanalysen fanden keinen Unterschied ⁵⁰⁵¹⁵³.

Zimt: ausgewertet wurden 138 Studien am Menschen, darunter 44 randomisierte kontrollierte Studien und 38 Metaanalysen oder systematische Übersichten; die kontrollierten Studien umfassen zusammen 3.313 Teilnehmer. Stand: 23. Oktober 2026.

1. Was ist Zimt? Vorkommen, Herkunft und Formen

Zimt ist die getrocknete Innenrinde von Bäumen der Gattung Cinnamomum aus der Familie der Lorbeergewächse (Lauraceae) und wird weltweit als Gewürz verwendet. Im Handel stehen zwei Arten im Vordergrund: der Ceylon-Zimt (Cinnamomum verum) und der Cassia-Zimt (Cinnamomum cassia). Traditionell gilt Zimt als wärmendes Mittel, das unter anderem bei Verdauungsbeschwerden eingesetzt wurde.

Die Bäume wachsen in tropischen Regionen, unter anderem in Sri Lanka, Südindien, China, Indonesien und Vietnam. Verwendet wird Zimt als Gewürz in Speisen und Getränken sowie in Kapseln, Extrakten und Ölen.

Für die Gewinnung werden junge Triebe geschält, die Rinde wird getrocknet und zu Stangen gerollt oder gemahlen. Extrakte entstehen mit Wasser oder Alkohol, ätherisches Öl durch Wasserdampfdestillation. In Studien am Menschen werden überwiegend Rindenpulver in Kapseln, wässrige und alkoholische Extrakte sowie ätherisches Öl geprüft.

Untersuchte Formen und Zubereitungen

- Ceylon-Zimt (Cinnamomum verum) als Rinde oder Pulver
- Cassia-Zimt (Cinnamomum cassia) als Rinde oder Pulver
- Wässriger oder alkoholischer Rindenextrakt, meist in Kapselform
- Ätherisches Öl aus der Rinde
- Zimtaufguss oder Zimttee
- Zimt als Zutat in angereicherten Lebensmitteln

Nicht gemeint sind auf dieser Seite:

- Isoliertes Zimtaldehyd oder Zimtsäure als Einzelstoff; eine Studie dazu ist keine Studie zu Zimt.
- Andere Gewürze wie Nelke, Muskatnuss oder Ingwer.
- Blätter und Blüten anderer Cinnamomum-Arten, die als Gewürzblatt oder Knospe gehandelt werden.

2. Wie wirkt Zimt? Ergebnisse nach Anwendungsgebiet

ANWENDUNGSGEBIET	ERGEBNIS IN KONTROLLIERTEN STUDIEN	BEWEISKRAFT	STUDIEN	TEILNEHMER
Blutzucker und Zuckerstoffwechsel	gemischt	hoch	15 Metaanalysen · 21 kontrolliert · 32 weitere	1.560
Blutfette	gemischt	hoch	16 Metaanalysen · 14 kontrolliert · 11 weitere	1.108
Körpergewicht und Körperzusammensetzung	gemischt	hoch	10 Metaanalysen · 9 kontrolliert · 5 weitere	668
Entzündungs- und Oxidationswerte	überwiegend kein Unterschied	hoch	5 Metaanalysen · 10 kontrolliert · 12 weitere	751
Blutdruck	überwiegend verbessert	hoch	7 Metaanalysen · 3 kontrolliert · 3 weitere	240
Regelschmerzen	gemischt	mittel	1 Metaanalysen · 2 kontrolliert · 1 weitere	99
Verdauungsbeschwerden	überwiegend kein Unterschied	gering	0 Metaanalysen · 2 kontrolliert · 2 weitere	134
Weitere Untersuchungen	gemischt	hoch	5 Metaanalysen · 16 kontrolliert · 20 weitere	924

So lesen Sie die Tabelle: Gezählt werden Studien am Menschen, deren Ergebnisse das jeweilige Gebiet betreffen. „Hoch“ heißt: mindestens eine Metaanalyse und zwei kontrollierte Studien mit Verbesserung, oder mindestens drei kontrollierte Studien, von denen drei Viertel eine Verbesserung zeigen, mit zusammen mindestens 300 Teilnehmern. „Mittel“ heißt: mindestens zwei kontrollierte Studien mit Verbesserung, und zwar mehrheitlich, oder eine Metaanalyse neben kontrollierten Studien. „Gering“ heißt: eine kontrollierte Studie mit Verbesserung. Gibt es in einem Gebiet keine kontrollierte Studie, ist die Beweiskraft höchstens „gering“ (Ergebnis „nur Übersichten“ oder „nur Beobachtungsdaten“). Alles andere ist „unklar“. Eine Studie zählt als Verbesserung, wenn mindestens die Hälfte ihrer Messgrößen in diesem Gebiet besser ausfiel. Übersichten über Mischpräparate zählen nicht als Metaanalyse; Ergebnisse, die nur Nebenwirkungen oder Anteile von Anwendern beschreiben, zählen nicht als Wirkung. Dieselbe Studie zählt nur einmal.

3. Was die Studien im Einzelnen zeigen

Zimt, Blutzucker und Zuckerstoffwechsel: Studien am Menschen

Bei Erwachsenen mit Typ-2-Diabetes und bei Frauen mit polyzystischem Ovarsyndrom senkte Zimt in mehreren Metaanalysen den Nüchternblutzucker ⁴¹⁹²⁴²⁶³⁶. Auch der Langzeitblutzucker besserte sich in mehreren kontrollierten Studien und Metaanalysen ⁴²⁴²⁶³⁶⁵⁸⁶². Der Blutzucker nach dem Essen sank in Metaanalysen ⁴²⁴. Mit einer einzelnen Testmahlzeit flachte Zimt den Blutzuckeranstieg gegenüber der Kontrollmahlzeit ab ⁹⁴⁹⁶. Bei Prädiabetes lagen die fortlaufend gemessenen Glukosewerte unter Zimt niedriger als unter Placebo ⁹⁷, und der Nüchternblutzucker stieg unter Zimt nicht an, unter Placebo dagegen schon ⁹⁹. Keinen Unterschied beim Nüchternblutzucker fanden eine Metaanalyse und mehrere randomisierte Studien ³⁸⁸⁷⁹²⁹⁸. Beim HbA1c, beim Insulin oder bei der Insulinresistenz fanden einzelne Metaanalysen und eine randomisierte Studie keinen Unterschied ⁶³⁸⁴⁷⁵²⁵³⁸⁷. Ein einmaliger Zimtaufguss veränderte bei gesunden Studierenden die Kapillarglukose kurz nach dem Trinken nicht signifikant ⁶¹. Die Beweiskraft ist hoch, die Ergebnisse sind aber gemischt; viele Übersichten nennen die Zimart und die Form nicht, und die geprüften Mengen unterscheiden sich; Ergebnisse einer Form lassen sich nicht auf eine andere übertragen. Offen bleibt, welche Zimart und welche Zubereitung bei welcher Menge den größten Nutzen hat.

STUDIE	ART · TEILNEHMER	PRÄPARAT · DOSIS · DAUER · VERGLEICH
⁴ de et al. 2025	systematische Übersicht · 3.054 Teilnehmer	Zimt-Supplementierung, überwiegend in Kapselform; Art nicht genannt; ≤2 g/Tag und >2 g/Tag; 30 bis 120 T
⁶ Krittanawong et al. 2022	Metaanalyse · 1.070 Teilnehmer	Zimtkonsum, Art und Form nicht genannt; gegen Zimtkonsum vs. kein Zimtkonsum
⁸ Zhou et al. 2022	Metaanalyse · 1.020 Teilnehmer	Zimtsupplement (Art/Form nicht genannt); 40 Tage bis 4 Monate; gegen Placebo
¹⁹ Wahyuningtyas et al. 2021	Metaanalyse · 206 Teilnehmer	Zimtextrakt (Zimart im Abstract nicht genannt); gegen Placebo oder Kontrolle (RCTs)
²³ Al-Makhmari et al. 2025	Übersicht	Cassia-Zimt (Cinnamomum cassia); gegen Randomisierte kontrollierte Studien und Metaanalysen
²⁴ Jafari et al. 2025	Metaanalyse	Zimt-Supplementierung; gegen Kontrollgruppe
²⁵ Gou et al. 2025	Übersicht	Zimtsupplementierung (Art und Form nicht genannt); höhere Dosen >1,5 g/Tag günstiger; kürzere Intervention
²⁶ Moridpour et al. 2024	Metaanalyse	Zimt-Supplementierung (Art/Form nicht genannt); gegen Kontrollgruppe

Weitere Studien zu diesem Gebiet: ^{28 30 31 32 34 36 38 39 41 44 46 47 50 52 53 54 55 56 57 58 61 62 63 64 67 68 72 73 77 87 89 90 92 94 96 97 98 99 100 104 105 108 112 116 117 118 119 120 121 122 125 128 129 130 131 132 133 135 136 137}

Zimt und Blutfette: Studien am Menschen

Bei Erwachsenen mit Typ-2-Diabetes und verwandten Stoffwechselstörungen sank das LDL-Cholesterin in mehreren Metaanalysen ⁷¹⁰²⁴²⁸⁴¹. Auch Gesamtcholesterin und Triglyceride sanken in mehreren Metaanalysen ⁷¹⁰²⁴⁴¹; eine Metaanalyse fand nur bei Triglyceriden und Gesamtcholesterin eine Senkung ¹¹, eine andere nur bei den Triglyceriden ²⁷. Beim HDL-Cholesterin fanden einige Metaanalysen einen Anstieg ²⁴³⁸⁴¹, andere keinen Unterschied ⁶⁷¹¹²⁷. Eine Metaanalyse zum gemahlenen Cassia-Zimt-Rindenpulver fand keine Unterschiede bei Gesamtcholesterin, Triglyceriden, LDL und HDL ⁴⁷, und eine weitere Übersicht ohne Angabe von Art und Form ebenfalls keine Unterschiede bei den Blutfettwerten ⁵². Einzelne randomisierte Studien fanden gegenüber Placebo keinen Unterschied beim LDL-Cholesterin ⁶⁰⁶⁴ und beim Lipidprofil ⁸⁹⁹²; nach einer Zimt-Testmahlzeit unterschieden sich die Triglyceride nicht von der Kontrollmahlzeit ⁹⁴. Die Befunde stammen überwiegend aus Supplementen in Kapselform, deren Zimart meist nicht berichtet wurde. Die Beweiskraft der Übersichten ist hoch, doch die unspezifische Angabe von Zimart, Form und Menge sowie die kurzen Studiendauern begrenzen die Übertragbarkeit auf konkrete Zubereitungen.

STUDIE	ART · TEILNEHMER	PRÄPARAT · DOSIS · DAUER · VERGLEICH
⁴ de et al. 2025	systematische Übersicht · 3.054 Teilnehmer	Zimt-Supplementierung, überwiegend in Kapselform; Art nicht genannt; ≤2 g/Tag und >2 g/Tag; 30 bis 120 T

STUDIE	ART · TEILNEHMER	PRÄPARAT · DOSIS · DAUER · VERGLEICH
⁶ Krittanawong et al. 2022	Metaanalyse · 1.070 Teilnehmer	Zimtkonsum, Art und Form nicht genannt; gegen Zimtkonsum vs. kein Zimtkonsum
⁷ Jamali et al. 2020	Metaanalyse · 1.025 Teilnehmer	Zimt-Supplementierung (Art/Form nicht genannt); Studien < 2 und ≥ 2 Monate; gegen Kontrollgruppen der ei
⁸ Zhou et al. 2022	Metaanalyse · 1.020 Teilnehmer	Zimtsupplement (Art/Form nicht genannt); 40 Tage bis 4 Monate; gegen Placebo
¹⁰ Wu et al. 2022	Metaanalyse · 773 Teilnehmer	Zimt oder Zimtextrakte, Art nicht spezifiziert; Hochdosis-Subgruppe ≥1,5 g/d; gegen Placebo
¹¹ Maieran et al. 2017	Metaanalyse · 750 Teilnehmer	Zimt-Supplementierung (Art und Form nicht genannt); Dosis im Abstract nicht angegeben; Supplementierung
¹⁹ Wahyuningtyas et al. 2021	Metaanalyse · 206 Teilnehmer	Zimtextrakt (Zimtart im Abstract nicht genannt); gegen Placebo oder Kontrolle (RCTs)
²⁴ Jafari et al. 2025	Metaanalyse	Zimt-Supplementierung; gegen Kontrollgruppe

Weitere Studien zu diesem Gebiet: [25](#) [27](#) [28](#) [30](#) [32](#) [37](#) [38](#) [39](#) [41](#) [46](#) [47](#) [50](#) [52](#) [58](#) [60](#) [64](#) [66](#) [68](#) [71](#) [77](#) [79](#) [82](#) [83](#) [84](#) [87](#) [89](#) [92](#) [93](#) [94](#) [97](#) [98](#) [100](#) [112](#) [122](#) [127](#) [129](#) [132](#) [133](#)

Zimt, Körpergewicht und Körperzusammensetzung: Studien am Menschen

In mehreren Metaanalysen sank der Body-Mass-Index gegenüber den Kontrollgruppen ⁵⁹⁴². Auch das Körpergewicht verbesserte sich in mehreren Studien ⁵⁹²⁸⁴². Der Taillenumfang sank in mehreren Metaanalysen ⁹²⁴⁴¹ und in einer randomisierten Studie bei Migräne ⁸⁴; das Taille-Hüft-Verhältnis sank in einer Metaanalyse und in derselben Studie ⁵⁸⁴. Eine Metaanalyse fand zudem eine Verringerung der Fettmasse ⁹. Dem stehen mehrere Studien gegenüber, die keinen Unterschied bei Gewicht, Body-Mass-Index oder Taillenumfang zeigten ²⁰⁵⁰⁵¹⁵³⁶⁵⁸⁸; auch Body-Adiposity-Index und Halsumfang unterschieden sich in einer randomisierten Studie nicht ⁶⁵. Die Befunde stammen überwiegend von Zimt-Supplementen in Kapsel- oder Pulverform, deren Zimtart oft nicht genannt wird. In einer randomisierten Studie bei Typ-2-Diabetes zeigte Zimt zu schwarzem Tee keinen gesicherten Unterschied bei den Körpermaßen ⁵⁹. Die Beweiskraft ist hoch, die Ergebnisse sind aber gemischt; Präparate, Formen und Teilnehmergruppen unterscheiden sich, und die Zimtart fehlt oft.

STUDIE	ART · TEILNEHMER	PRÄPARAT · DOSIS · DAUER · VERGLEICH
⁴ de et al. 2025	systematische Übersicht · 3.054 Teilnehmer	Zimt-Supplementierung, überwiegend in Kapselform; Art nicht genannt; ≤2 g/Tag und >2 g/Tag; 30 bis 120 Tag
⁵ Yazdanpanah et al. 2020	Metaanalyse · 1.480 Teilnehmer	Zimt-Supplementierung (Art und Form nicht berichtet); gegen Kontrollgruppen der eingeschlossenen RCTs
⁹ Mousavi et al. 2020	Metaanalyse · 786 Teilnehmer	Zimt-Supplementierung (Art/Form nicht genannt); ≥2 g/d für Effekte auf Fettmasse; ≥12 Wochen für Fettmasse-
²⁴ Jafari et al. 2025	Metaanalyse	Zimt-Supplementierung; gegen Kontrollgruppe
²⁸ Xiaomei et al. 2024	systematische Übersicht	Zimt-Supplement, Form nicht genannt; gegen Placebo oder Kontrolle (12 RCTs)
³² Novakovic et al. 2024	Übersicht	Zimt, Art und Form nicht genannt; gegen kein einheitlicher Vergleich, Übersicht über Tier- und klinische Studien
⁴¹ Kutbi et al. 2022	Metaanalyse	Zimt-Supplementierung (Art/Form nicht berichtet); Wirksam bei Dosis ≤1,5 g; gegen Kontrollgruppen randomisi
⁴² Keramati et al. 2022	systematische Übersicht	Zimt-Supplement, Art und Form nicht genannt; ≥3 g/Tag günstiger; gegen Kontrollgruppe

Weitere Studien zu diesem Gebiet: [46](#) [50](#) [51](#) [53](#) [59](#) [65](#) [72](#) [73](#) [82](#) [88](#) [89](#) [100](#) [103](#) [112](#) [122](#) [132](#)

Zimt, Entzündungs- und Oxidationswerte: Studien am Menschen

Bei Erwachsenen mit Stoffwechselstörungen, Typ-2-Diabetes, PCOS, rheumatoider Arthritis und Migräne fanden mehrere kontrollierte Studien und Metaanalysen Verbesserungen einzelner Entzündungs- und Oxidationswerte. Für CRP zeigten sich in mehreren kontrollierten Studien und Metaanalysen Verbesserungen ¹⁷²⁴⁴⁸⁹². Malondialdehyd besserte sich in mehreren kontrollierten Studien und Metaanalysen ²⁴⁴⁸⁷¹. Die antioxidative Kapazität verbesserte sich in mehreren kontrollierten Studien und Metaanalysen ²⁵²⁹³⁷⁴⁸⁷¹. Interleukin-6 sank in mehreren Metaanalysen knapp signifikant und in einer randomisierten Studie bei Migräne gegenüber Placebo ²⁹³⁷⁴⁸⁸³. Übersichten über Metaanalysen fanden dagegen bei Malondialdehyd und CRP keinen gesicherten Unterschied ²⁹³⁷, und eine randomisierte Studie bei Typ-2-Diabetes fand bei Malondialdehyd und antioxidativer Kapazität keinen Unterschied ⁸⁷.

Die Befunde stammen überwiegend von Zimtpulver in Kapseln, daneben von Rindenextrakten und nicht näher bezeichneten Zimtsupplementen; die Zimtart (Ceylon oder Cassia) und die geprüfte Menge werden meist nicht berichtet. Nach einer Zimt-Testmahlzeit unterschied sich das Interleukin-6 nicht von der Kontrollmahlzeit ⁹⁴. Die Beweiskraft ist hoch, doch die meisten kontrollierten Einzelstudien fanden keinen Unterschied; offen bleibt, welche Zubereitung welche Entzündungswerte verlässlich beeinflusst.

STUDIE	ART · TEILNEHMER	PRÄPARAT · DOSIS · DAUER · VERGLEICH
² Long et al. 2023	Übersicht · 3.852 Teilnehmer	Zimtextrakt neben 14 weiteren Polyphenolquellen; gegen Kontrolle (Placebo/Standardtherapie) je RCT
¹⁷ Vallianou et al. 2019	Metaanalyse · 285 Teilnehmer	Ceylon-Zimt (Cinnamomum Zeylanicum), Form nicht genannt; Subgruppen <1500 mg/Tag und ≥1500 mg/Tag; Subgruppe >12 W
²² Johnson et al. 2026	Übersicht	Zimt neben anderen Gewürzen, Art/Form nicht genannt; 7 Tage; gegen andere Gewürze bzw. Kontrolle, nicht einzeln aufgeschl
²⁴ Jafari et al. 2025	Metaanalyse	Zimt-Supplementierung; gegen Kontrollgruppe
²⁵ Gou et al. 2025	Übersicht	Zimtsupplementierung (Art und Form nicht genannt); höhere Dosen >1,5 g/Tag günstiger; kürzere Intervention ≤2 Monate günsti
²⁹ Zhang et al. 2024	systematische Übersicht	Zimtsupplementierung, Art und Form nicht genannt; gegen Kontrollgruppen der eingeschlossenen RCTs
³⁰ Banaszak et al. 2024	Übersicht	Zimt neben Curcumin und Resveratrol
³² Novakovic et al. 2024	Übersicht	Zimt, Art und Form nicht genannt; gegen kein einheitlicher Vergleich, Übersicht über Tier- und klinische Studien

Weitere Studien zu diesem Gebiet: [37](#) [40](#) [46](#) [48](#) [49](#) [59](#) [67](#) [71](#) [72](#) [83](#) [85](#) [86](#) [87](#) [92](#) [94](#) [121](#) [122](#) [132](#) [133](#)

Zimt und Blutdruck: Studien am Menschen

Mehrere Metaanalysen fanden bei Erwachsenen, teils mit Stoffwechselerkrankungen oder Typ-2-Diabetes, eine Senkung des systolischen Blutdrucks durch Zimt ¹³¹⁴²⁴²⁹⁴¹⁵¹. Für den diastolischen Blutdruck zeigten dieselben Metaanalysen ebenfalls eine Senkung ¹³¹⁴²⁴²⁹⁴¹⁵¹. Eine weitere Metaanalyse fand beim systolischen Blutdruck insgesamt keinen Unterschied, beim diastolischen eine Senkung ¹⁵. Bei Bluthochdruck im Anfangsstadium unterschied sich der Blutdruck am Studienende nicht zwischen Zimt und Placebo; nur die Tagesänderung des systolischen Werts fiel unter Zimt stärker aus ⁹⁸. Bei Typ-2-Diabetes fand eine randomisierte Studie mit Zimt zu schwarzem Tee keinen Unterschied ⁵⁹. In den Metaanalysen und Übersichten sind Zimtart und Zubereitungsform meist nicht berichtet, sodass offen bleibt, ob die Befunde für Ceylon-Zimt, Cassia-Zimt, Pulver oder Extrakt gelten; die geprüfte Menge ist dort ebenfalls nicht angegeben.

STUDIE	ART · TEILNEHMER	PRÄPARAT · DOSIS · DAUER · VERGLEICH
¹³ Mousavi et al. 2020	Metaanalyse · 641 Teilnehmer	Orale Zimt-Supplementierung (Art/Form nicht berichtet); ≤2 g Zimt mit größerem Effekt auf SBP; ≥12 Wochen mit größerem Effekt
¹⁴ Hadi et al. 2020	Metaanalyse · 641 Teilnehmer	Zimt-Supplement, Art nicht genannt; ≤2 g/Tag in signifikanten Subgruppen; länger als 8 Wochen in signifikanten Subgruppen; geg
¹⁵ Ghavami et al. 2021	Metaanalyse · 582 Teilnehmer	Zimt-Supplement, Art und Form nicht genannt; hohe Dosis >1500 mg/Tag untersucht; Langzeit ≥8 Wochen untersucht; gegen Kon
²⁴ Jafari et al. 2025	Metaanalyse	Zimt-Supplementierung; gegen Kontrollgruppe

STUDIE	ART · TEILNEHMER	PRÄPARAT · DOSIS · DAUER · VERGLEICH
²⁵ Gou et al. 2025	Übersicht	Zimtsupplementierung (Art und Form nicht genannt); höhere Dosen >1,5 g/Tag günstiger; kürzere Intervention ≤2 Monate günstig
²⁹ Zhang et al. 2024	systematische Übersicht	Zimtsupplementierung, Art und Form nicht genannt; gegen Kontrollgruppen der eingeschlossenen RCTs
⁴¹ Kutbi et al. 2022	Metaanalyse	Zimt-Supplementierung (Art/Form nicht berichtet); Wirksam bei Dosis ≤1,5 g; gegen Kontrollgruppen randomisierter Studien
⁵¹ Jamali et al. 2020	Metaanalyse	Zimt-Supplement, Art und Form nicht genannt; gegen Kontrollgruppe ohne Zimt

Weitere Studien zu diesem Gebiet: [59](#) [92](#) [98](#) [112](#) [126](#)

Zimt und Regelschmerzen: Studien am Menschen

Bei Regelschmerzen verringerte Zimt in Kapseln die Schmerzstärke in einer randomisierten Studie stärker als Placebo ¹⁰². In einer randomisierten Studie mit Studentinnen linderten getrocknete Feigen Schmerzstärke und -dauer stärker als Zimt und Placebo; ein Vorteil von Zimt gegenüber Placebo wird nicht berichtet ⁷⁰. Die Beweiskraft ist mittel; die Zahl der kontrollierten Studien ist klein, die Teilnehmerinnenzahl begrenzt, und zu Art, Form und geprüfter Menge des Zimts fehlen bei mehreren Studien genaue Angaben. Offen bleibt, ob sich die Befunde auf eine bestimmte Zimtart oder Zubereitung übertragen lassen.

STUDIE	ART · TEILNEHMER	PRÄPARAT · DOSIS · DAUER · VERGLEICH
¹² Xu et al. 2020	Metaanalyse · 647 Teilnehmer	Zimt, Fenchel oder Ingwer (Form nicht berichtet); Beobachtungszeitraum ein Zyklus; gegen Placebo
³⁵ Tahir et al. 2024	Metaanalyse	Aromatherapie mit ätherischen Ölen, u. a. Zimt; gegen Kontrolle bzw. kein Aromatherapie-Arm
⁷⁰ Amanak et al. 2020	randomisiert kontrolliert · 99 Teilnehmer	Zimt (Form und Art nicht genannt); 3 Menstruationszyklen; gegen Placebo und getrocknete Feigen
¹⁰² Jahangirifar et al. 2018	randomisiert kontrolliert	Zimtkapseln, 1000 mg; 1000 mg während der ersten 72 h der Menstruation; zwei aufeinanderfolgende Zyklen; gegen

Zimt und Verdauungsbeschwerden: Studien am Menschen

Bei Krebspatienten mit Übelkeit und Erbrechen unter Chemotherapie linderte das Einatmen von Zimtöl die Beschwerden stärker als eine Kontrolle mit Kochsalzlösung ⁷⁴. Bei Durchfallbeschwerden verlängerte ein wässriger Extrakt aus Cassia-Zimt gegenüber Placebo die Darmpassagezeit und veränderte Stuhlwerte und Darmflora ⁷⁵. Bei funktioneller Dyspepsie besserten sich die Beschwerden unter Zimtöl-Kapseln und unter Sesamöl-Placebo ohne Unterschied zwischen den Gruppen ⁷⁸. Die Beweiskraft ist gering, die Studien sind klein und untersuchen unterschiedliche Formen, sodass sich Befunde nicht auf andere Zubereitungen übertragen lassen.

STUDIE	ART · TEILNEHMER	PRÄPARAT · DOSIS · DAUER · VERGLEICH
²¹ Phang et al. 2026	Übersicht	Zimtöl, teils in Mischung mit Pfefferminz-Kümmelöl; gegen verschiedene diätetische Kategorien, narrativ zusammengefasst
⁷⁵ Park et al. 2023	randomisiert kontrolliert · 70 Teilnehmer	Wässriger Cassia-Zimt-Rindenextrakt (CWE), Kapseln; 3 Kapseln à 400 mg CWE zweimal täglich; 8 Wochen; gegen Placebo
⁷⁸ Zobeiri et al. 2021	randomisiert kontrolliert · 64 Teilnehmer	Zimtöl-Weichkapsel (Cinnamomum zeylanicum), standardisiert auf Zimtaldehyd; 6 Wochen; gegen Sesamöl-Weichkapsel
⁹⁷ Zelicha et al. 2024	randomisiert kontrolliert · 18 Teilnehmer	Zimt-Gewürz (Art im Abstract nicht genannt); 4 g/Tag; 4 Wochen pro Phase, 2 Wochen Auswaschphase; gegen Placebo,

Zimt: weitere Messgrößen in Studien

In einer Netzwerk-Metaanalyse senkte Zimt bei Fettleber (MASLD/MASH) die Leberenzyme ¹; eine Metaanalyse zu Erwachsenen fand insgesamt keinen Unterschied bei den Leberenzymen ⁴⁵. Eine Zimtrinden-Nasenspülung besserte bei allergischem Schnupfen die Lebensqualität ³, und eine systematische Übersicht beschreibt niedrigere Leptin- und Visfatin-Spiegel ¹⁶. Bei Migräne verringerte Zimtpulver gegenüber Placebo Häufigkeit, Stärke und Dauer der Anfälle ⁸³. Bei Frauen mit rheumatoider Arthritis senkte Zimtpulver gegenüber Placebo Krankheitsaktivität, Schmerz und die Zahl schmerzhafter und geschwollener Gelenke ⁹². Bei Frauen mit polyzystischem Ovarsyndrom besserte Zimtextrakt in einer Metaanalyse die Regelmäßigkeit des Menstruationszyklus ¹⁹. Eine systematische Übersicht beschreibt bei Frauen mit polyzystischem Ovarsyndrom günstige Befunde zur Eierstockfunktion, die weitere Studien bestätigen sollen ⁴⁶. Bei Frauen mit polyzystischem Ovarsyndrom senkte Zimt den Testosteronspiegel ähnlich wie Metformin ⁷³. Der DHEA-Spiegel blieb ohne Unterschied ²⁰⁷³. Das Adiponectin blieb ohne Unterschied ¹⁶. Die Befunde stammen überwiegend aus kleinen, teils unvollständig berichteten Studien, mehrfach ohne Angabe von Zimtart, Form und Menge. Da sich Befunde einer Form nicht auf eine andere übertragen lassen, bleiben Art, Zubereitung und geprüfte Menge für die meisten dieser Zielgrößen offen.

STUDIE	ART · TEILNEHMER	PRÄPARAT · DOSIS · DAUER · VERGLEICH
¹ Chen et al. 2026	Metaanalyse · 9.191 Teilnehmer	Zimt (Form nicht berichtet); gegen andere pflanzliche Therapien und Kontrollen
³ Hu et al. 2025	Metaanalyse · 3.584 Teilnehmer	Zimtrinde (cinnamon bark) als Nasenspülung; gegen Placebo-Nasenspülung und andere Spüllösungen
¹⁶ Gheflati et al. 2023	Übersicht · 363 Teilnehmer	Zimt-Supplementierung, Art und Form nicht spezifiziert; gegen Kontrollgruppen der eingeschlossenen randomi
¹⁸ Mousavi et al. 2021	systematische Übersicht · 256 Teilnehmer	Orale Zimt-Supplementierung, Art und Form nicht genannt; Niedrig dosiert <1.500 mg/d in Subgruppen; Nachb
¹⁹ Wahyuningtyas et al. 2021	Metaanalyse · 206 Teilnehmer	Zimtextrakt (Zimtart im Abstract nicht genannt); gegen Placebo oder Kontrolle (RCTs)
³² Novakovic et al. 2024	Übersicht	Zimt, Art und Form nicht genannt; gegen kein einheitlicher Vergleich, Übersicht über Tier- und klinische Studier
³³ Stuzaty et al. 2024	Übersicht	Zimt (Form nicht berichtet); gegen andere Naturprodukte und Kontrolle
⁴⁰ Kaag et al. 2023	Übersicht	Zimtextrakt (Cinnamomum-Art nicht genannt); gegen Placebo bzw. Kontrolle in RCTs

Weitere Studien zu diesem Gebiet: [43](#) [45](#) [46](#) [63](#) [69](#) [70](#) [73](#) [74](#) [76](#) [79](#) [80](#) [81](#) [82](#) [83](#) [88](#) [89](#) [91](#) [92](#) [95](#) [101](#) [106](#) [107](#) [109](#) [110](#) [111](#) [113](#) [114](#) [115](#) [118](#) [121](#) [123](#) [124](#) [134](#)

4. Wie wird Zimt dosiert? Zubereitung, Dosis und Dauer in Studien

Die Studien prüften Zimt überwiegend als Kapsel oder Pulver, daneben als wässrigen oder alkoholischen Rindenextrakt, als Zimtöl sowie als Zimtaufguss oder Zimttee. Einzelne Untersuchungen verwendeten Zimt als Zutat in angereicherten Lebensmitteln oder als Nasenspülung. Ceylon-Zimt und Cassia-Zimt wurden nur in einem Teil der Studien ausdrücklich unterschieden; viele Übersichten nennen die Zimtart und die Zubereitungsform nicht.

PRÄPARAT ODER FORM	DOSIS	DAUER	STUDIE
Cinnamomum zeylanicum (Ceylon-Zimt) Extrakt	250 mg oder 500 mg	vier Monate	58
3 g Zimt mit drei Gläsern schwarzem Tee	3 g Zimt täglich	8 Wochen	59
Zimt-Supplement (Form nicht genannt)	—	28 Tage	60
250 mL Zimtaufguss (cinnamon infusion)	250 mL Aufguss	Einmalige Gabe, Messung nach 60 Minuten	61
Zimtkapseln (Art nicht genannt)	3 g pro Tag	90 Tage	62
Junge Ceylon-Zimt-Rinde (Alba-Qualität), Kapseln	1,5 g/Tag	120 Tage	63
Standardisierter Cinnamomum zeylanicum (Ceylon-Zimt) Extrakt, Kapseln	1000 mg/Tag (zwei Kapseln täglich)	12 Wochen	64
Verkapseltes Ceylon-Zimtpulver (Cinnamomum verum)	3 g/Tag	90 Tage	65
Zimt, Art nicht genannt	3 g täglich	90 Tage	66
Zimtpulver (Art nicht genannt)	0,5 g Zimtpulver täglich	3 Monate	67
Gewürzpulver-Mischung mit Zimt, Ingwer und Schwarzkümmel	3 g/Tag Pulver (Gewürz oder Placebo)	12 Wochen	68

PRÄPARAT ODER FORM	DOSIS	DAUER	STUDIE
Wasserlöslicher Zimtextrakt versus Placebo	—	6 Monate	⁶⁹
Zimt (Form und Art nicht genannt)	—	3 Menstruationszyklen	⁷⁰
3 Zimtkapseln täglich, je 500 mg Zimt (Zimtart nicht genannt)	3 Kapseln täglich, je 500 mg Zimt	8 Wochen	⁷¹
Zimtkapseln, je 500 mg Zimt	3 Kapseln täglich	8 Wochen	⁷²

5. Ist Zimt sicher? Nebenwirkungen in Studien

Die Studien berichten überwiegend eine gute Verträglichkeit von Zimtzubereitungen. Eine Übersicht über Metaanalysen fand keine signifikanten toxischen oder Nebenwirkungen gegenüber Placebo, unabhängig von Dosis und Dauer ⁴³. Einzelne Studien berichten Hautausschlag unter Zimtöl ⁷⁸, Dyspepsie mit Abbruch bei zwei Teilnehmern ¹¹² sowie Mundschleimhautveränderungen durch zimthaltigen Kaugummi und zimthaltige Bonbons ¹⁰⁹; in einer Studie bei Prädiabetes traten keine schwerwiegenden unerwünschten Ereignisse auf ⁹⁹.

STUDIE	BERICHTETE NEBENWIRKUNGEN
² Long et al. 2023	Zugabe von Polyphenolen erhöhte unerwünschte Ereignisse nicht
⁸ Zhou et al. 2022	Nur bei einem Patienten eine Nebenwirkung
¹⁰ Wu et al. 2022	Sicherheit bewertet, keine Angaben zu Ereignissen
¹¹ Maieran et al. 2017	nicht berichtet
²³ Al-Makhmari et al. 2025	Sicherheitsprofil als Forschungsbedarf genannt, keine Angaben
³⁴ Bakhach et al. 2024	Sicherheit sehr gut dokumentiert, wenige Nebenwirkungen
⁴³ Gu et al. 2021	Keine signifikanten toxischen oder Nebenwirkungen gegenüber Placebo, unabhängig von Dosis und Dauer
⁵⁴ Medagama et al. 2014	Sicherheitsdaten begrenzt, nicht im Detail berichtet
⁵⁸ Ranasinghe et al. 2025	als sicher beschrieben, keine Details berichtet
⁶⁰ Laffin et al. 2023	Nebenwirkungsraten in allen Gruppen ähnlich
⁶⁴ Muthukuda et al. 2025	Günstiges Sicherheitsprofil
⁷⁶ Chen et al. 2021	als sicher bezeichnet, keine Zahlen berichtet

6. Was noch offen ist: Grenzen der Studienlage

- Viele Übersichten nennen weder die Zimtart (Ceylon oder Cassia) noch die Zubereitungsform, sodass offen bleibt, für welche Form die Befunde gelten.
- Die geprüften Mengen unterscheiden sich zwischen den Studien, und Ergebnisse einer Form lassen sich nicht auf eine andere übertragen.
- Ein Teil der Studien untersuchte Mischpräparate mit weiteren Wirkstoffen, deren Ergebnisse nicht dem Zimt allein zuzuschreiben sind.
- Die Studiendauern sind überwiegend kurz, und mehrere Untersuchungen sind klein oder unvollständig berichtet.
- Zu Regelschmerzen und Verdauungsbeschwerden ist die Zahl der kontrollierten Studien klein.

7. Fazit: Was über Zimt gesichert ist

Zimt ist die getrocknete Innenrinde von Bäumen der Gattung Cinnamomum, im Handel vor allem als Ceylon-Zimt und Cassia-Zimt. Studien am Menschen zeigen bei Erwachsenen mit Typ-2-Diabetes, PCOS und verwandten Stoffwechselstörungen Verbesserungen von Nüchternblutzucker, Langzeitblutzucker und postprandialer Glukose sowie von Body-Mass-Index, Körpergewicht, Taillenumfang und Blutdruck. Auch beim LDL-Cholesterin, Gesamtcholesterin und den Triglyceriden fanden mehrere Metaanalysen Verbesserungen, während andere Studien keine Unterschiede zeigten. Bei Entzündungs- und Oxidationswerten sind die Befunde gemischt: Verbesserungen einzelner Werte stehen Studien ohne Unterschied gegenüber.

Die Beweiskraft ist für Blutzucker, Blutfette, Entzündungswerte, Körpergewicht und Blutdruck hoch, für Regelschmerzen mittel und für Verdauungsbeschwerden gering. Eindeutig günstig sind die Ergebnisse aber nur beim Blutdruck; bei Blutzucker, Blutfetten und Gewicht sind sie gemischt, bei Entzündungswerten fanden die meisten Einzelstudien keinen Unterschied. Entscheidend ist, dass viele Übersichten Zimtart, Form und geprüfte Menge nicht berichten und ein Teil der Studien Mischpräparate mit weiteren Wirkstoffen untersuchte. Ergebnisse gelten daher jeweils nur für die untersuchte Form und Zubereitung.

Häufige Fragen

Wie gut ist Zimt am Menschen untersucht?

Zimt: ausgewertet wurden 138 Studien am Menschen, darunter 44 randomisierte kontrollierte Studien und 38 Metaanalysen oder systematische Übersichten; die kontrollierten Studien umfassen zusammen 3.313 Teilnehmer. Stand: 23. Oktober 2026.

Was bringt Zimt bei Blutzucker und Zuckerstoffwechsel? Das zeigen die Studien

Ausgewertet sind 15 Metaanalysen oder systematische Übersichten, 21 kontrollierte Studien und 32 weitere Studien, die kontrollierten Studien mit zusammen 1.560 Teilnehmern. Ergebnis der kontrollierten Studien: gemischt. Beweiskraft nach unseren offengelegten Regeln: hoch. Belege: ⁴⁶⁸¹⁹

Was bringt Zimt bei Blutfette? Das zeigen die Studien

Ausgewertet sind 16 Metaanalysen oder systematische Übersichten, 14 kontrollierte Studien und 11 weitere Studien, die kontrollierten Studien mit zusammen 1.108 Teilnehmern. Ergebnis der kontrollierten Studien: gemischt. Beweiskraft nach unseren offengelegten Regeln: hoch. Belege: ⁴⁶⁷⁸

Was bringt Zimt bei Körpergewicht und Körperzusammensetzung? Das zeigen die Studien

Ausgewertet sind 10 Metaanalysen oder systematische Übersichten, 9 kontrollierte Studien und 5 weitere Studien, die kontrollierten Studien mit zusammen 668 Teilnehmern. Ergebnis der kontrollierten Studien: gemischt. Beweiskraft nach unseren offengelegten Regeln: hoch. Belege: ⁴⁵⁹²⁴

Was bringt Zimt bei Entzündungs- und Oxidationswerte? Das zeigen die Studien

Ausgewertet sind 5 Metaanalysen oder systematische Übersichten, 10 kontrollierte Studien und 12 weitere Studien, die kontrollierten Studien mit zusammen 751 Teilnehmern. Ergebnis der kontrollierten Studien: überwiegend kein Unterschied. Beweiskraft nach unseren offengelegten Regeln: hoch. Belege: ²¹⁷²²²⁴

Was bringt Zimt bei Blutdruck? Das zeigen die Studien

Ausgewertet sind 7 Metaanalysen oder systematische Übersichten, 3 kontrollierte Studien und 3 weitere Studien, die kontrollierten Studien mit zusammen 240 Teilnehmern. Ergebnis der kontrollierten Studien: überwiegend verbessert. Beweiskraft nach unseren offengelegten Regeln: hoch. Belege: ¹³¹⁴¹⁵²⁴

Was bringt Zimt bei Regelschmerzen? Das zeigen die Studien

Ausgewertet sind eine Metaanalyse oder systematische Übersicht, 2 kontrollierte Studien und eine weitere Studie, die kontrollierten Studien mit zusammen 99 Teilnehmern. Ergebnis der kontrollierten Studien: gemischt. Beweiskraft nach unseren offengelegten Regeln: mittel. Belege: ¹²³⁵⁷⁰¹⁰²

Welche Zimtarten wurden in den Studien untersucht?

Ein Teil der Studien prüfte ausdrücklich Ceylon-Zimt (*Cinnamomum verum*), etwa als Rindenextrakt oder verkapseltes Pulver ⁵⁸⁶⁴⁶⁵. Andere Studien verwendeten Cassia-Zimt (*Cinnamomum cassia*), etwa als wässrigen Rindenextrakt ⁷⁵. In vielen Übersichten wird die Zimtart jedoch nicht genannt, sodass sich die Befunde nicht sicher einer Art zuordnen lassen.

Zeigen Studien am Menschen eine Wirkung auf den Blutzucker?

Bei Erwachsenen mit Typ-2-Diabetes und bei Frauen mit polyzystischem Ovarsyndrom senkte Zimt in mehreren Metaanalysen und randomisierten Studien den Nüchternblutzucker und den Langzeitblutzucker ⁴¹⁹²⁴²⁶³⁶⁶². Einzelne Metaanalysen und randomisierte Studien fanden dagegen keinen Unterschied beim HbA1c, beim Insulin oder bei der Insulinresistenz ⁶³⁸⁴⁷⁵²⁵³⁸⁷. Ein einmaliger Zimtaufguss veränderte bei gesunden Studierenden die Kapillarglukose kurz nach dem Trinken nicht signifikant ⁶¹.

Was zeigen die Studien zu Blutfetten?

In mehreren Metaanalysen sanken Gesamtcholesterin, LDL-Cholesterin und Triglyceride ⁷¹⁰²⁴⁴¹. Beim HDL-Cholesterin fanden einige Metaanalysen einen Anstieg ²⁴³⁸⁴¹, andere keinen Unterschied ⁶⁷¹¹²⁷. Eine Metaanalyse zum gemahlenden Cassia-Zimt-Rindenpulver fand keine Unterschiede bei den Blutfettwerten ⁴⁷.

Gibt es Studien zu Körpergewicht und Blutdruck?

Mehrere Metaanalysen fanden niedrigere Werte bei Körpergewicht, Body-Mass-Index oder Taillenumfang ⁵⁹²⁴²⁸⁴¹⁴²; in einer randomisierten Studie bei Migräne nahmen Gewicht und Taillenumfang unter Placebo zu, unter Zimt nicht ⁸⁴. Mehrere Studien zeigten jedoch keinen Unterschied bei Gewicht, Body-Mass-Index oder Taillenumfang ²⁰⁵⁰⁵¹⁵³⁶⁵⁸⁸. Systolischer und diastolischer Blutdruck sanken in mehreren Metaanalysen ¹³¹⁴²⁴⁴¹⁵¹. Eine weitere Metaanalyse fand nur beim diastolischen Wert eine Senkung ¹⁵; bei Bluthochdruck im Anfangsstadium sank unter Zimt nur der systolische Tageswert stärker als unter Placebo ⁹⁸.

Wie verträglich ist Zimt in den Studien?

Die Studien berichten überwiegend eine gute Verträglichkeit. Eine Übersicht über Metaanalysen fand keine signifikanten toxischen oder Nebenwirkungen gegenüber Placebo, unabhängig von Dosis und Dauer ⁴³. Einzelne Studien berichten Hautausschlag unter Zimtöl ⁷⁸, Dyspepsie mit Abbruch bei zwei Teilnehmern ¹¹² sowie Mundschleimhautveränderungen durch zimthaltigen Kaugummi und zimthaltige Bonbons ¹⁰⁹.

Quellen

- 1 Comparative Efficacy of Herbal Products for Improving Liver Enzymes and Inflammation in Metabolic Dysfunction-Associated Steatotic Liver Disease: A Systematic Review and Network Meta-Analysis
Chen Liang A, Cruz Castillo Y, Fermin Madera MD, Sairaj RT, Medina J, Moreno Diaz TA et al. · 2026
- 2 Efficacy and safety of dietary polyphenols in rheumatoid arthritis: A systematic review and meta-analysis of 47 randomized controlled trials
Long Z, Xiang W, He Q, Xiao W, Wei H, Li H et al. · 2023
- 3 Efficacy of different nasal irrigation treatments versus placebo in allergic rhinitis: a systematic review and network meta-analysis
Hu Q, Kong L, Zhou Y, Shen W, Sun Y, Deng J · 2025
- 4 Effects of cinnamon supplementation on metabolic biomarkers in individuals with type 2 diabetes: a systematic review and meta-analysis
de Moura SL, Gomes BGR, Guillarducci MJ, Coelho OGL, Guimarães NS, Gomes JMG · 2025
- 5 Effects of cinnamon supplementation on body weight and composition in adults: A systematic review and meta-analysis of controlled clinical trials
Yazdanpanah Z, Azadi-Yazdi M, Hooshmandi H, Ramezani-Jolfaie N, Salehi-Abargouei A · 2020
- 6 Association Between Cinnamon Consumption and Risk of Cardiovascular Health: A Systematic Review and Meta-Analysis
Krittananwong C, Isath A, Scott CZ, Wang Z, Kaplin S, Jneid H et al. · 2022
- 7 The effect of cinnamon supplementation on lipid profiles in patients with type 2 diabetes: A systematic review and meta-analysis of clinical trials
Jamali N, Kazemi A, Saffari-Chaleshtori J, Samare-Najaf M, Mohammadi V, Clark CCT · 2020
- 8 Efficacy of cinnamon supplementation on glycolipid metabolism in T2DM diabetes: A meta-analysis and systematic review
Zhou Q, Lei X, Fu S, Li Z, Chen Y, Long C et al. · 2022
- 9 Cinnamon supplementation positively affects obesity: A systematic review and dose-response meta-analysis of randomized controlled trials
Mousavi SM, Rahmani J, Kord-Varkaneh H, Sheikhi A, Larjani B, Esmailzadeh A · 2020
- 10 Effects of cinnamon supplementation on lipid profiles among patients with metabolic syndrome and related disorders: A systematic review and meta-analysis
Wu T, Huang W, He M, Yue R · 2022
- 11 The effects of cinnamon supplementation on blood lipid concentrations: A systematic review and meta-analysis
Malirean SM, Serban MC, Sahebkar A, Ursoniu S, Serban A, Penson P et al. · 2017
- 12 Efficacy of herbal medicine (cinnamon/fennel/ginger) for primary dysmenorrhea: a systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials
Xu Y, Yang Q, Wang X · 2020
- 13 Anti-hypertensive effects of cinnamon supplementation in adults: A systematic review and dose-response Meta-analysis of randomized controlled trials
Mousavi SM, Karimi E, Hajishafiee M, Milajerd A, Amini MR, Esmailzadeh A · 2020
- 14 The effect of cinnamon supplementation on blood pressure in adults: A systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials
Hadi A, Campbell MS, Hassani B, Pourmasoumi M, Salehi-Sahlabadi A, Hosseini SA · 2020
- 15 What is the Impact of Cinnamon Supplementation on Blood Pressure? A Systematic Review and Meta-Analysis
Ghavami A, Haghighian HK, Roshanravan N, Ziaei R, Ghaedi E, Moravejolahkami AR et al. · 2021
- 16 The effects of cinnamon supplementation on adipokines and appetite-regulating hormones: A systematic review of randomized clinical trials
Gheifati A, Pahlavani N, Nattagh-Eshstivani E, Namkhah Z, Ghazvinikar M, Ranjbar G et al. · 2023
- 17 Effect of cinnamon (Cinnamomum Zeylanicum) supplementation on serum C-reactive protein concentrations: A meta-analysis and systematic review
Vallianou N, Tsang C, Taghizadeh M, Davoodvandi A, Jafarnejad S · 2019
- 18 What is the influence of cinnamon supplementation on liver enzymes? A systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials
Mousavi SM, Mousavi SM, Jayedi A, Bagheri A, Zargarzadeh N, Wong A et al. · 2021
- 19 Cinnamon extract effects on insulin resistance, metabolic factors, and menstrual cyclicity of women with polycystic ovary syndrome: A systematic review and meta-analysis
Wahyuningtyas R, Sa'adi A · 2021
- 20 Cinnamon Extract Effects on Insulin Resistance, Metabolic Factors, and Menstrual Cyclicity for Women with Polycystic Ovary Syndrome: A Systematic review and Meta-Analysis
Wahyuningtyas R, Sa'adi A · 2020
- 21 Functional dyspepsia redefined: evidence supporting inflammatory dyspepsia - a systematic review
Phang L, Kim A, Mu C, Rostami K · 2026
- 22 Exploratory Studies on the Potential Health Benefits of Spices and Herbs
Johnson GH · 2026
- 23 Evidence-Based Human Clinical Trials on Antidiabetic Herbal Remedies Commonly Used in the Middle East
Al-Makhmari S, Al-Aufi A, Al-Kindi S, Alriyami M, Sakr H, Boulassel MR et al. · 2025
- 24 The effect of cinnamon supplementation on cardiovascular risk factors in adults: a GRADE assessed systematic review, dose-response and meta-analysis of randomized controlled trials
Jafari A, Mardani H, Faghfour AH, AhmadianMoghaddam M, Musazadeh V, Alaghi A · 2025
- 25 The effects of cinnamon on patients with metabolic diseases: an umbrella review of meta-analyses of randomized controlled trials
Gou H, Zhong L, Wei Q, Fan Y · 2025
- 26 The effect of cinnamon supplementation on glycemic control in patients with type 2 diabetes mellitus: An updated systematic review and dose-response meta-analysis of randomized controlled trials
Moridpour AH, Kavyani Z, Khosravi S, Farmani E, Daneshvar M, Musazadeh V et al. · 2024
- 27 Effects of Cinnamon Supplementation on Lipid Profile: A Systematic Review and Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials
Fateh HL, Amin SM · 2024
- 28 Effect of cinnamon as a Chinese herbal medicine on markers of cardiovascular risk in women with polycystic ovary syndrome: A systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials
Xiaomei Z, Xiaoyan F · 2024
- 29 Effect of cinnamon supplementation on blood pressure, oxidative stress, and inflammatory biomarkers in adults: An umbrella review of the meta-analyses of randomized controlled trials
Zhang K, Li Y, Lin X, Daneshar M, Karamian F, Li M · 2024
- 30 The Impact of Curcumin, Resveratrol, and Cinnamon on Modulating Oxidative Stress and Antioxidant Activity in Type 2 Diabetes: Moving beyond an Anti-Hyperglycaemic Evaluation
Banaszak M, Górna I, Woźniak D, Przysławski J, Drzymała-Czyż S · 2024
- 31 Effect of Aromatic Herbs and Spices Present in the Mediterranean Diet on the Glycemic Profile in Type 2 Diabetes Subjects: A Systematic Review and Meta-Analysis
Garza MC, Pérez-Calahorra S, Rodrigo-Carbó C, Sánchez-Calavera MA, Jarauta E, Mateo-Gallego R et al. · 2024
- 32 Exploring the Antioxidative Effects of Ginger and Cinnamon: A Comprehensive Review of Evidence and Molecular Mechanisms Involved in Polycystic Ovary Syndrome (PCOS) and Other Oxidative Stress-Related Disorders
Novakovic S, Jakovljevic V, Jovic N, Andric K, Milinkovic M, Anicic T et al. · 2024
- 33 Natural Products as Hepatoprotective Agents-A Comprehensive Review of Clinical Trials
Štužaty P, Paško P, Galanty A · 2024
- 34 A Systematic Review Evaluating Cinnamon's Effects on Glucose Utilizing a Ranking System to Assess Bias and Study Quality
Bakhach H, Nuffer M, Tall Bull S, Nuffer W · 2024
- 35 Scenting Relief-Aromatherapy for alleviating Primary Dysmenorrhea in Adolescents and Young Women: A systematic review and meta-analysis
Tahir HN, Rehman N, Tahir M, Alotaibi N, Al-Dhubaibi MS, Mohamed NEE et al. · 2024
- 36 The effect of cinnamon supplementation on glycemic control in patients with type 2 diabetes or with polycystic ovary syndrome: an umbrella meta-analysis on interventional meta-analyses
Zarezadeh M, Musazadeh V, Foroumandi E, Keramati M, Ostadrahimi A, Mekary RA · 2023
- 37 The effect of cinnamon consumption on lipid profile, oxidative stress, and inflammation biomarkers in adults: An umbrella meta-analysis of randomized controlled trials
Sarmadi B, Musazadeh V, Dehghan P, Karimi E · 2023
- 38 The Effect of Cinnamon on Glycolipid Metabolism: A Dose-Response Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials
Yu T, Lu K, Cao X, Xia H, Wang S, Sun G et al. · 2023
- 39 A Scoping Review of the Clinical Evidence for the Health Benefits of Culinary Doses of Herbs and Spices for the Prevention and Treatment of Metabolic Syndrome
Mackonochie M, Rodriguez-Mateos A, Mills S, Rolfe V · 2023
- 40 Effects of Dietary Components on Mast Cells: Possible Use as Nutraceuticals for Allergies?
Kaag S, Lorentz A · 2023
- 41 The beneficial effects of cinnamon among patients with metabolic diseases: A systematic review and dose-response meta-analysis of randomized-controlled trials
Kutbi EH, Sohoulil MH, Fatahi S, Lari A, Shidfar F, Aljhdali MM et al. · 2022
- 42 Cinnamon, an effective anti-obesity agent: Evidence from an umbrella meta-analysis
Keramati M, Musazadeh V, Malekhamdi M, Jamilian P, Jamilian P, Ghoreishi Z et al. · 2022
- 43 Safety of Cinnamon: An Umbrella Review of Meta-Analyses and Systematic Reviews of Randomized Clinical Trials
Gu DT, Tung TH, Jiesibiekie ZL, Chien CW, Liu WY · 2021
- 44 The effect of cinnamon supplementation on glycemic control in women with polycystic ovary syndrome: A systematic review and meta-analysis
Heshmati J, Sepidarkish M, Morvaridzadeh M, Farsi F, Tripathi N, Razavi M et al. · 2021
- 45 The effect of cinnamon supplementation on liver enzymes in adults: A systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials
Shekarchizadeh-Esfahani P, Heydarpour F, Izadi F, Jalili C · 2021
- 46 Mechanistic and therapeutic insight into the effects of cinnamon in polycystic ovary syndrome: a systematic review
Maleki V, Faghfour AH, Tabrizi FPF, Moludi J, Saleh-Ghadimi S, Jafari-Vayghan H et al. · 2021
- 47 Impact of Cassia Bark Consumption on Glucose and Lipid Control in Type 2 Diabetes: An Updated Systematic Review and Meta-Analysis
Mandal A, Sharma S, Rani R, Ranjan S, Kant R, Mirza A · 2021
- 48 Impact of Cinnamon Supplementation on cardiometabolic Biomarkers of Inflammation and Oxidative Stress: A Systematic Review and Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials
Zhu C, Yan H, Zheng Y, Santos HO, Macit MS, Zhao K · 2020
- 49 Efficacy of Spice Supplementation in Rheumatoid Arthritis: A Systematic Literature Review
Letarouilly JG, Sanchez P, Nguyen Y, Sigaux J, Czernichow S, Filpo RM et al. · 2020
- 50 Effects of cinnamon on controlling metabolic parameters of polycystic ovary syndrome: A systematic review and meta-analysis
Heydarpour F, Hemati N, Hadi A, Moradi S, Mohammadi E, Farzaei MH · 2020
- 51 Effect of cinnamon supplementation on blood pressure and anthropometric parameters in patients with type 2 diabetes: A systematic review and meta-analysis of clinical trials
Jamali N, Jalali M, Saffari-Chaleshtori J, Samare-Najaf M, Samareh A · 2020
- 52 Efficacy and safety of cinnamon in type 2 diabetes mellitus and pre-diabetes patients: A meta-analysis and meta-regression
Deyno S, Eneyew K, Seyfe S, Tuyiringire N, Peter EL, Muluye RA et al. · 2019
- 53 The impact of cinnamon on anthropometric indices and glycemic status in patients with type 2 diabetes: A systematic review and meta-analysis of clinical trials
Namazi N, Khodamoradi K, Khamechi SP, Heshmati J, Ayati MH, Larjani B · 2019
- 54 The use of complementary and alternative medicines (CAMs) in the treatment of diabetes mellitus: is continued use safe and effective?
Medagama AB, Bandara R · 2014
- 55 A review of the hypoglycemic effects of five commonly used herbal food supplements
Deng R · 2012
- 56 Diabetes mellitus and phytotherapy in Turkey
Paridar H, Serter R, Yesilada E · 2011

- 57 Complementary and alternative medicine for the treatment of type 2 diabetes
Nahas R, Moher M · 2009
- 58 Efficacy and Safety of Cinnamomum zeylanicum (Ceylon cinnamon) for diabetes mellitus: a randomized, double blind, placebo-controlled clinical trial
Ranasinghe P, Galappaththy P, Constantine GR, Jayawardena R, Weeratunga HD, Premakumara S et al. · 2025
- 59 Effect of cinnamon, cardamom, saffron and ginger consumption on blood pressure and a marker of endothelial function in patients with type 2 diabetes mellitus: A randomized controlled clinical trial
Azimi P, Ghiasvand R, Feizi A, Hosseinzadeh J, Bahreynian M, Hariri M et al. · 2016
- 60 Comparative Effects of Low-Dose Rosuvastatin, Placebo, and Dietary Supplements on Lipids and Inflammatory Biomarkers
Laffin LJ, Bruemmer D, Garcia M, Brennan DM, McErlan E, Jacoby DS et al. · 2023
- 61 Acute Capillary Glucose Responses to Sweetened Beverages, Spice Infusions, and Mineral-Rich Water in Healthy Young Adults: A Randomized Parallel-Group Study
Almarshad H · 2026
- 62 Efficacy of Cinnamon as an Adjuvant in Reducing the Glycemic Biomarkers of Type 2 Diabetes Mellitus: A Three-Month, Randomized, Triple-Blind, Placebo-Controlled Clinical Trial
Lira Neto JCG, Damasceno MMC, Ciol MA, de Freitas RWJF, de Araújo MFM, Teixeira CRS et al. · 2022
- 63 Efficacy of Young Cinnamomum zeylanicum Blume Bark on Hyperglycemia and PTPase Activity in Type 2 Diabetes
Mandal A, Sharma SK, Yadav SRM, Mirza AA, Thakur MS, Jachak S et al. · 2023
- 64 Effects of Cinnamomum zeylanicum (Ceylon cinnamon) extract on lipid profile, glucose levels and its safety in adults: A randomized, double-blind, controlled trial
Muthukuda D, de Silva CK, Ajanthan S, Wijesinghe N, Dahanayaka A, Pathmeswaran A · 2025
- 65 Efficacy of cinnamon in reducing anthropometric measurements in individuals with type 2 diabetes: a clinical trial
Lira Neto JCG, Araújo MFM, Penha JCD, Bezerra MAR, Fernandes BKC, Maranhão TA et al. · 2025
- 66 Effectiveness of cinnamon in the reduction of lipid levels in people with diabetes: a randomized clinical trial
Lira Neto JCG, Araújo MFM, Araújo AVEC, Figueira JNR, Maranhão TA, Damasceno MMC · 2023
- 67 Effects of probiotic, cinnamon, and synbiotic supplementation on glycemic control and antioxidant status in people with type 2 diabetes; a randomized, double-blind, placebo-controlled study
Mirmiranpour H, Huseini HF, Derakhshanian H, Khodai Z, Tavakoli-Far B · 2020
- 68 The Effect of Therapeutic Doses of Culinary Spices in Metabolic Syndrome: A Randomized Controlled Trial
Al Dhaheiri AS, Alkhatib DH, Feehan J, Cheikh Ismail L, Apostolopoulos V, Stojanovska L · 2024
- 69 Effect of water-soluble cinnamon extract on electrocardiographic parameters: An analysis of the CINNaMON trial
Pender DN, Crawford PF, Clark JM, Crawford AJ, Prats AA, Shah SA · 2018
- 70 Effects of Dry Figs on Primary Dysmenorrhea Symptoms, perceived Stress Levels and the Quality of Life
Amanak K · 2020
- 71 Effects of cinnamon supplementation on antioxidant status and serum lipids in women with polycystic ovary syndrome
Borzoei A, Rafrat M, Niromanesh S, Farzadi L, Narimani F, Doostan F · 2018
- 72 Cinnamon improves metabolic factors without detectable effects on adiponectin in women with polycystic ovary syndrome
Borzoei A, Rafrat M, Asghari-Jafarabadi M · 2018
- 73 A comparison of the effects of cinnamon, ginger, and metformin consumption on metabolic health, anthropometric indices, and sexual hormone levels in women with polycystic ovary syndrome: A randomized double-blind placebo-controlled clinical trial
Dastgheib M, Barati-Boldaji R, Bahrampour N, Taheri R, Borghel M, Amooee S et al. · 2022
- 74 Effect of Cinnamon Essential Oil on the Chemotherapy-Induced Nausea and Vomiting of Cancer Patients
Mehrabian S, Tigrari B, Beitollahi M, Forouzi MA, Khandani BK · 2025
- 75 Cinnamon (Cinnamomum cassia) water extract improves diarrhea symptoms by changing the gut environment: a randomized controlled trial
Park SY, Kim YD, Kim MS, Kim KT, Kim JY · 2023
- 76 Efficacy of cinnamon patch treatment for alleviating symptoms of overactive bladder: A double-blind, randomized, placebo-controlled trial
Chen LL, Shen YC, Ke CC, Imtiyaz Z, Chen HI, Chang CH et al. · 2021
- 77 Insulin resistance improvement by cinnamon powder in polycystic ovary syndrome: A randomized double-blind placebo controlled clinical trial
Hajimofarednejad M, Nimrouzi M, Heydari M, Zarshenas MM, Raee MJ, Jahromi BN · 2018
- 78 Evaluation of the Effectiveness of Cinnamon Oil Soft Capsule in Patients with Functional Dyspepsia: A Randomized Double-Blind Placebo-Controlled Clinical Trial
Zobeiri M, Parvizi F, Shahpiri Z, Heydarpour F, Pourfarzam M, Memarzadeh MR et al. · 2021
- 79 Cinnamon potential in alleviating early postmenopause symptoms: a randomized clinical trial
Refaei M, Karami Z, Kazemi F, Moradkhani S, Masoumi SZ, Jenabi E et al. · 2024
- 80 Comparison of Antimicrobial Efficacy of Cinnamon Bark Oil Incorporated and Probiotic Blend Incorporated Mucoadhesive Patch against Salivary Streptococcus mutans in Caries Active 7-10-year-old Children: An In Vivo Study
Gandhi HA, Sriatha KT, Deshmukh S, Venkatesh MP, Das T, Sharieff I · 2020
- 81 Comparative evaluation of the chlorhexidine and cinnamon extract as ultrasonic coolant for reduction of bacterial load in dental aerosols
Sethi KS, Mamajiwala A, Mahale S, Raut CP, Karde P · 2019
- 82 Effects of cinnamon on anthropometric indices and headache-related disability of patients with migraine: A randomized double-blind placebo-controlled trial
Zareie A, Bagherniya M, Sahebkar A, Sharma M, Khorvash F, Hasanazadeh A et al. · 2024
- 83 Effect of cinnamon on migraine attacks and inflammatory markers: A randomized double-blind placebo-controlled trial
Zareie A, Sahebkar A, Khorvash F, Bagherniya M, Hasanazadeh A, Askari G · 2020
- 84 Effects of Cinnamon on Anthropometry Status and Headache Disability of Migraine Patients: A Randomized Double-blind Placebo-controlled Trial
Zareie A, Bagherniya M, Sharma M, Khorvash F, Hasanazadeh A, Askari G · 2020
- 85 Effects of cinnamon supplementation on expression of systemic inflammation factors, NF-κB and Sirtuin-1 (SIRT1) in type 2 diabetes: a randomized, double blind, and controlled clinical trial
Davari M, Hashemi R, Mirmiran P, Hedayati M, Sahranavard S, Bahreini S et al. · 2020
- 86 A randomized controlled trial to determining the effect of cinnamon on the plasma levels of soluble forms of vascular adhesion molecules in type 2 diabetes mellitus
Mirmiran P, Davari M, Hashemi R, Hedayati M, Sahranavard S, Bahreini S et al. · 2019
- 87 Effects of Cinnamon Consumption on Glycemic Indicators, Advanced Glycation End Products, and Antioxidant Status in Type 2 Diabetic Patients
Talaie B, Amouzegar A, Amouzegar A, Sahranavard S, Hedayati M, Mirmiran P et al. · 2017
- 88 The effect of cinnamon supplementation on eating disorder indices among people suffering from binge eating disorder: a randomized controlled trial
Gholami M, Mokhtari E, Abolghasemi J, Vafa M · 2024
- 89 Metabolic and endocrine changes induced by cinnamon in women with polycystic ovarian syndrome: A pilot study
Peivandi S, Heydari-Latibari S, Ghasemzadeh F, Zamaniyan M, Bahar A, Majidi H et al. · 2024
- 90 Effect of Aqueous Cinnamon Extract on the Postprandial Glycemia Levels in Patients with Type 2 Diabetes Mellitus: A Randomized Controlled Trial
Rachid AP, Moncada M, Mesquita MF, Brito J, Bernardo MA, Silva ML · 2022
- 91 Efficacy of essential oil of cinnamon for the treatment of oral candidiasis: A randomized trial
de Araújo MRC, Maciel PP, Castellano LRC, Bonan PRF, Alves DDN, de Medeiros ACD et al. · 2021
- 92 Cinnamon Consumption Improves Clinical Symptoms and Inflammatory Markers in Women With Rheumatoid Arthritis
Shishhebor F, Rezaeian Safar M, Rajaei E, Haghighizadeh MH · 2018
- 93 The potential effects of cinnamon, cumini, and Rosuvastatin on lipid profile among Iraqi patients with dyslipidemia
Fadheel QJ · 2025
- 94 Endothelial Function and Postprandial Glucose Control in Response to Test-Meals Containing Herbs and Spices in Adults With Overweight/Obesity
Huang Y, Tsai MF, Thorat RS, Xiao D, Zhang X, Sandhu AK et al. · 2022
- 95 Cinnamon Infusion Reduces Satiety and Increases Energy Intake: A Randomized Crossover Trial
Soares APDC, de Faria NC, Graciano GF, Dos Santos ALS, Valenzuela VDC, Toulson Davisson Correia MI et al. · 2022
- 96 Suppression of the postprandial hyperglycemia in patients with type 2 diabetes by a raw medicinal herb powder is weakened when consumed in ordinary hard gelatin capsules: A randomized crossover clinical trial
Moreira FD, Reis CEG, Gallassi AD, Moreira DC, Welker AF · 2024
- 97 Effect of cinnamon spice on continuously monitored glycemic response in adults with prediabetes: a 4-week randomized controlled crossover trial
Zelicha H, Yang J, Henning SM, Huang J, Lee RP, Thames G et al. · 2024
- 98 Cinnamon effects on blood pressure and metabolic profile: A double-blind, randomized, placebo-controlled trial in patients with stage 1 hypertension
Shirzad F, Morovatdar N, Rezaee R, Tsarouhas K, Abdollahi Moghadam A · 2021
- 99 Influence of Cinnamon on Glycemic Control in Individuals With Prediabetes: A Randomized Controlled Trial
Romeo GR, Lee J, Mulla CM, Noh Y, Holden C, Lee BC · 2020
- 100 Efficacy of cinnamon in patients with type II diabetes mellitus: A randomized controlled clinical trial
Zare R, Nadjarzadeh A, Zarshenas MM, Shams M, Heydari M · 2019
- 101 A randomized, double-blind placebo-controlled study of intranasal standardized cinnamon bark extract for seasonal allergic rhinitis
Steels E, Steels E, Deshpande P, Thakurdesai P, Dighe S, Collet T · 2019
- 102 The effect of Cinnamon on primary dysmenorrhea: A randomized, double-blind clinical trial
Jahangirifar M, Taebi M, Dolatian M · 2018
- 103 Assessment of the potential effects of l-carnitine and cinnamon supplementation on weight loss and body composition
Fadheel QJ · 2024
- 104 Acute Effects of Cinnamon Spice on Post-prandial Glucose and Insulin in Normal Weight and Overweight/Obese Subjects: A Pilot Study
Wang J, Wang S, Yang J, Henning SM, Ezzat-Zadeh Z, Woo SL et al. · 2020
- 105 Prevalence and Factors Associated With Using Complementary Medicine Among Adults With Type 2 Diabetes in Primary Healthcare Centers of Al-Ahsa, Eastern Saudi Arabia
Al-Luwaimy AH, Al-Quwaidhi AJ, Al-Ghadeeb RB · 2024
- 106 The association between quality of life and complementary and alternative medicine use in patients with diabetes mellitus
Candar A, Demirci H, Baran AK, Akpinar Y · 2018
- 107 Association of Oral Papivir/Pavirona® Supplementation with HPV DNA Clearance
Güngör Serin B, Temiz BE, Tuncer H, Atakul MQ, Gunes AC, Onat T et al. · 2026
- 108 Perception of herbs use in treating diabetes among patients attending specialized polyclinics of National Guard Health Affairs, Jeddah
Alzahrani MA, Alsiary KA, Khan MA, Bushnaq A, Alzahrani B, Salama M et al. · 2023
- 109 Cinnamon-Induced Contact Stomatitis: A Retrospective Study of 74 Cases and Literature Review
Kalogirou EM, Aktypi-Bampouranou A, Vasilaki M, Chatzidimitriou K, Tosios KI · 2026
- 110 Fractional Exhalation Nitric Oxide (FeNO) changes in cystic fibrosis patients induced by compound honey syrup: a pretest-posttest clinical trial
Sadr S, Tahermohammadi H, Kaveh S, Khanbabeeg G, Tabatabaei SA, Chooapani R et al. · 2023
- 111 Odor symptom management in patients with malignant wounds in Mali: the use of a cinnamon dressing
Ngô C, Sidibe FM, Goossens S, Tapa DZ, Kriegl I, Kone AA et al. · 2025
- 112 Evaluation of pharmacodynamic properties and safety of Cinnamomum zeylanicum (Ceylon cinnamon) in healthy adults: a phase I clinical trial
Ranasinghe P, Jayawardena R, Pigera S, Wathurapatha WS, Weeratunga HD, Premakumara GAS et al. · 2017
- 113 Probable Cinnamon-Induced Mixed Hepatocellular-Cholestatic Liver Injury in a Young Woman: A Case Report
Yesukumar SJ, Bakir L, Mohamed IA, Danjuma M · 2025
- 114 Analysis of Essential Oils Components from Aromatic Plants Using Headspace Repellent Method against Aedes aegypti Mosquitoes
Mustapa MA, Guswenriwo I, Zurohtun A, Khairul Ikram NK, Muchtaridi M · 2023

- 115 Formulation, Evaluation and Antibacterial Efficiency of water-based herbal Hand Sanitizer Gel
Acharya SB, Ghosh S, Yadav G, Sharma K, Ghosh S, Joshi S · 2018
- 116 A critical appraisal of anti-hyperglycemic mechanisms, matrix-dependent bioavailability, and species-stratified safety of *Cinnamomum* spp. as functional food ingredients
Balkrishna A, Tripathi SK, Singh SK, Verma S, Arya V · 2026
- 117 The gut microbiome as a plausible but unproven moderator of cinnamon trial outcomes in type 2 diabetes: toward phytochemical standardization and precision nutraceuticals
Okonta EO, Nnadi CO, Paul-Chima UO · 2026
- 118 Beyond Conventional Therapy: A Comprehensive Review of Herbal, Traditional, and Emerging Interventions for Polycystic Ovary Syndrome
Bashir S, Shah IM, Javeed S, Rafiquee A, Mir B, Hassan Mir R et al. · 2026
- 119 Herbal Medicine and Metabolic Syndrome: Phytochemicals Targeting the Molecular Causes of Insulin Resistance and Related Comorbidities
Al-Rajabi H, Elsamanoudy SA, Elsamanoudy AZ, Sakr HF · 2026
- 120 [Role of spices in the management of diabetes and gestational diabetes]
Schenk S, Pignolet-Marti A, Graz B, Cavin AL, Puder JJ · 2026
- 121 Nutritional and herbal interventions for polycystic ovary syndrome (PCOS): a comprehensive review of dietary approaches, macronutrient impact, and herbal medicine in management
Muhammed Saeed AA, Noreen S, Awlqadr FH, Farooq MI, Qadeer M, Rai N et al. · 2025
- 122 Molecular, cellular, and metabolic insights of cinnamon (*Cinnamomum zeylanicum*) advantages in diabetes and related complications: condiment or medication?
Beheshti AS, Qazvini MM, Abeg M, Abedi E, Fadaei MS, Fadaei MR et al. · 2025
- 123 Potential of *Cinnamomum zeylanicum* for metabolic syndrome management: insights from in vivo and human studies
Adarthalaya S, Arivarasan VK · 2025
- 124 The Role of Essential Oils on Sleep Quality and Other Sleep-related Issues: Evidence from Clinical Trials
Sivamaruthi BS, Kesika P, Sisubalan N, Chaiyasut C · 2025
- 125 Effects and mechanisms of anti-diabetic dietary natural products: an updated review
Cheng J, Li J, Xiong RG, Wu SX, Xu XY, Tang GY et al. · 2024
- 126 Cardiovascular Effects of Herbal Products and Their Interaction with Antihypertensive Drugs- Comprehensive Review
Nyulas KI, Simon-Szabó Z, Pál S, Fodor MA, Dénes L, Cseh MJ et al. · 2024
- 127 A historical, evidence-based, and narrative review on commonly used dietary supplements in lipid-lowering
Grant JK, Dangl M, Ndumele CE, Michos ED, Martin SS · 2024
- 128 The Role of Alternative Medicine in Managing Type 2 Diabetes: A Comprehensive Review
McBenedict B, Orfao AL, Goh KS, Yau RCC, Alphonse B, Machado Lima J et al. · 2024
- 129 Herbal Products as Complementary or Alternative Medicine for the Management of Hyperglycemia and Dyslipidemia in Patients with Type 2 Diabetes: Current Evidence Based on Findings of Interventional Studies
Farhadnejad H, Saber N, Neshatbini Tehrani A, Kazemi Jahromi M, Mokhtari E, Norouzzadeh M et al. · 2024
- 130 Managing Diabetic Complications with Alternative Therapeutic Strategies
Srivastava SP, Upadhyay P, Das S, Tiwari N, Mishra S, Tripathi SM · 2024
- 131 Role of Fenugreek, Cinnamon, Curcuma longa, Berberine and Momordica charantia in Type 2 Diabetes Mellitus Treatment: A Review
Cortez-Navarrete M, Pérez-Rubio KG, Escobedo-Gutiérrez MJ · 2023
- 132 Prospective Nutraceutical Effects of Cinnamon Derivatives Against Insulin Resistance in Type II Diabetes Mellitus-Evidence From the Literature
Mohsin SN, Saleem F, Humayun A, Tanweer A, Muddassir A · 2023
- 133 Cinnamon as a Complementary Therapeutic Approach for Dysglycemia and Dyslipidemia Control in Type 2 Diabetes Mellitus and Its Molecular Mechanism of Action: A Review
Silva ML, Bernardo MA, Singh J, de Mesquita MF · 2022
- 134 Spices and Atherosclerosis
Tsui PF, Lin CS, Ho LJ, Lai JH · 2018
- 135 Polyphenols and Glycemic Control
Kim Y, Keogh JB, Clifton PM · 2016
- 136 Traditional chinese medicines in treatment of patients with type 2 diabetes mellitus
Xie W, Zhao Y, Zhang Y · 2011
- 137 Non-Pharmaceutical Intervention Options For Type 2 Diabetes: Complementary & Integrative Health Approaches (Including Natural Products And Mind/Body Practices)
McKennon SA · 2000

International Health Research

Forschung, eingeordnet. Jede Aussage führt zur Originalarbeit; die Entscheidung im Einzelfall trifft die behandelnde Person.
ih-research.com/wissen/zimt/ · Stand 2026-10-23