



Zimt und Symptome der frühen Postmenopause: Was eine randomisierte klinische Studie zeigt

Dr. A. Colonnese¹, R. Panzironi²

¹ Nutrition Biologist, Latina, Italy

² Independent Researcher, Latina, Italy

1. ABSTRACT

Eine randomisierte klinische Studie hat untersucht, ob eine tägliche Zimtkapsel die Schwere der Symptome bei Frauen in den ersten Jahren nach der Menopause beeinflussen kann. Nach zwei Monaten wies die Behandlungsgruppe niedrigere durchschnittliche Gesamtwerte auf als die Placebogruppe, insbesondere im psychologischen Bereich. Die Zusammenfassung der Autoren beschreibt eine randomisierte, parallelgruppige und dreifach verblindete Studie. Das bedeutet, dass die Teilnehmerinnen nach dem Zufallsprinzip dem Produkt oder dem Placebo zugeteilt wurden und weder die Teilnehmerinnen noch die Forscher oder die Analysten während der Studie über die Zuteilung informiert waren. Eingeschlossen wurden 60 Frauen im Alter zwischen 45 und 60 Jahren, die sich ein bis drei Jahre nach ihrer letzten Menstruation befanden. Die Interventionsgruppe nahm zwei Monate lang täglich eine Kapsel mit 1 Gramm Zimt ein; die Vergleichsgruppe erhielt ein Placebo. Das primäre Ergebnis war der Wert auf der Menopause Rating Scale, einer Skala, die verschiedene wahrgenommene Wechseljahresbeschwerden erfasst und quantifiziert. Die endgültigen Daten bezogen sich auf 59 Teilnehmerinnen. Nach Bereinigung um den Ausgangswert lag der durchschnittliche Gesamtwert bei 13,95 in der Zimtgruppe und bei 16,64 in der Placebogruppe. Der Unterschied war statistisch signifikant, mit $P = 0,01$ und einer standardisierten Effektstärke von 0,65 (95%-Konfidenzintervall von 0,12 bis 1,17). Auch der psychologische Bereich zeigte in der behandelten Gruppe einen niedrigeren Wert. Die Studie weist auf einen Zusammenhang hin, der mit einem kurzfristigen Nutzen vereinbar ist, belegt jedoch weder den biologischen Mechanismus noch die langfristige Wirksamkeit.

VIDEO ARTICLE



ARTICLE INFORMATION

Received: October 26, 2026

Revised: October 26, 2026

Accepted: October 26, 2026

Published: October 2026

DOI 10.5281/zenodo.placeholder

KEYWORDS

cannella sintomi postmenopausa studio clinico
cannella menopausa precoce
cannella sintomi menopausali
capsule di cannella menopausa
scala dei sintomi menopausali
cannella benessere psicologico menopausa

MISSION

LIFE Science Hub – Journal of Science entstand mit dem Ziel, wissenschaftliches Wissen zugänglich zu machen, ohne auf methodische Strenge, Qualität der Quellen und Verlässlichkeit der Inhalte zu verzichten. Die Zeitschrift fördert die Verbreitung von Wissen in den Gesundheits-, Ernährungs-, Medizin- und Langlebigkeitswissenschaften und schlägt so eine Brücke zwischen der Welt der Forschung und der Gesellschaft.

Durch Artikel, Übersichtsarbeiten, vertiefende Beiträge und Expertenbeiträge stärkt das Journal die evidenzbasierte Medizin und Wissenschaft, fördert eine korrekte Interpretation wissenschaftlicher Daten und tritt Fehlinformationen entgegen. Jeder Inhalt wird mit dem Ziel entwickelt, die Komplexität der Forschung in verständliche, nützliche und anwendbare Informationen zu übersetzen, wobei die Grundsätze von Genauigkeit, Transparenz und wissenschaftlicher Unabhängigkeit unangetastet bleiben.

Frei von politischen, industriellen und kommerziellen Einflüssen versteht sich die Zeitschrift als maßgeblicher und unabhängiger redaktioneller Raum, der der Förderung der wissenschaftlichen Kultur, der beruflichen Weiterbildung und dem Wachstum des Gesundheitsbewusstseins in der Bevölkerung gewidmet ist.



2. WAS DIESE UNTERSUCHUNG ANALYSIERT HAT

Die Studie von Refaei und Kollegen aus dem Jahr 2024 untersuchte ein konkretes Ergebnis für die Betroffenen: wie stark die wahrgenommenen Beschwerden in der frühen Postmenopause waren. Die Teilnehmerinnen waren zwischen 45 und 60 Jahre alt und befanden sich ein bis drei Jahre nach ihrer letzten Menstruation. Die Untersuchung maß weder Hormone, Entzündungswerte, die Zusammensetzung der Darmflora noch einzelne Zimtmoleküle. Die Forscher verwendeten die Menopause Rating Scale, einen Fragebogen, der den Schweregrad psychologischer, körperlicher und urogenitaler Symptome bewertet. Ein niedrigerer Wert auf der verwendeten Skala deutet auf weniger schwerwiegende berichtete Beschwerden hin. Die Versuchsgruppe erhielt täglich 1 Gramm Zimt in Kapselform; die Kontrollgruppe erhielt ein Placebo. Die konsultierte Publikation enthält keine detaillierte chemische Charakterisierung des Produkts, wie etwa die botanische Art, den Gehalt an Zimtaldehyd oder andere Marker.

3. WELCHE ERGEBNISSE GEHEN AUS DER STUDIE HERVOR

Nach zwei Monaten berichteten die Frauen, die Zimt erhielten, von weniger intensiven Gesamtsymptomen im Vergleich zur Placebogruppe. Der durchschnittliche Wert lag bei $13,95 \pm 4,16$ mit Zimt und bei $16,64 \pm 4,16$ mit Placebo. Der Unterschied erreichte nach der Bereinigung um die Ausgangswerte statistische Signifikanz: $P = 0,01$. In der Praxis lag die geschätzte Effektstärke bei 0,65. Dieser standardisierte Wert deutet im Kontext dieser kleinen Stichprobe auf einen moderaten Unterschied zwischen den Gruppen hin; das 95%-Konfidenzintervall von 0,12 bis 1,17 ist jedoch breit. Der psychologische Bereich zeigte einen Unterschied zugunsten von Zimt, mit $P = 0,006$ und einer Effektstärke von 0,74 sowie einem 95%-Konfidenzintervall von 0,21 bis 1,27. Im geprüften Text liegen keine ausreichenden Daten vor, um diese Ergebnisse Zimtaldehyd, Eugenol oder anderen spezifischen Bestandteilen zuzuschreiben.

4. WARUM DIESE STUDIE RELEVANT IST

Der Hauptwert der Arbeit ist methodischer Natur: Sie untersucht Menschen, verwendet ein Placebo und begrenzt durch das Dreifachblindverfahren den Einfluss von Erwartungshaltungen. Dies macht den Vergleich aussagekräftiger als eine unkontrollierte Beobachtung. Zudem wird ein vollständiges Produkt bewertet und kein isoliertes Molekül; das Ergebnis bezieht sich daher genau auf diese Kapsel, diese Dosierung und diese Dauer. Die Daten sind relevant, da sie zeigen, dass das Profil eines pflanzlichen Präparats auch auf klinischer Ebene untersucht werden kann. Sie klären jedoch nicht, welche Komponente des Zimts möglicherweise beteiligt ist, noch belegen sie, dass alle Gewürze, Extrakte oder Nahrungsergänzungsmittel auf Zimtbasis den gleichen Effekt erzielen. Dieser Schritt erfordert eine vorsichtige Interpretation.

5. GRENZEN DER STUDIE UND WAS SIE NICHT BEWEIST

Die Studie war klein, untersuchte 59 Personen und dauerte nur zwei Monate. Daher kann sie zwar einen anfänglichen Unterschied feststellen, aber weder die Dauer des möglichen Effekts noch die Sicherheit bei langfristiger Anwendung oder die Ergebnisse in größeren und diverseren Gruppen definieren. Die Ergebnisse basierten zudem auf Fragebögen, die von den Teilnehmerinnen ausgefüllt wurden; diese sind zwar nützlich, um das Erleben von Symptomen zu messen, entsprechen jedoch keinem objektiven biologischen Indikator. Die Studie von Refaei und Kollegen beweist nicht, dass Zimt die Menopause heilt, Hormone dauerhaft verändert oder medizinische Behandlungen ersetzt. Sie beweist auch keinen ursächlichen Zusammenhang zwischen einem einzelnen Molekül des Gewürzes und der Veränderung der Punktzahlen. Die Art, die Extraktion und die Standardisierung des Produkts sind wesentliche Aspekte für einen korrekten Vergleich zukünftiger Studien.

6. UNABHÄNGIGE BESTÄTIGUNGSNACHWEISE

Eine teilweise klinische Bestätigung stammt aus der Studie von Koliji und Kollegen [1]. Bei 105 postmenopausalen Frauen, die in Gruppen mit Zimt,



Vitex agnus-castus und Placebo unterteilt wurden, wurde die Wirkung von 400 mg des Produkts in Kapselform über zwei bis drei Monate auf die sexuelle Funktion untersucht. Der Gesamtscore verbesserte sich in der Zimtgruppe im Vergleich zum Placebo. Dies stützt die Annahme, dass ein Produkt auf Zimtbasis hinsichtlich der von postmenopausalen Frauen berichteten Ergebnisse untersucht werden kann. Die Bestätigung ist hinsichtlich der Population und des Studiendesigns direkt, bezieht sich jedoch auf die sexuelle Funktion und nicht auf den Gesamtscore der Symptome. Die systematische Übersichtsarbeit von Maunder und Kollegen [2], die 158 Publikationen zu komplementären Therapien in den Wechseljahren einschloss, ordnet Ergebnisse wie die von Refaei in einen vorsichtigeren Rahmen ein: Viele Signale sind vielversprechend, aber die allgemeine Sicherheit für viele Optionen bleibt niedrig oder sehr niedrig. Dies ist eine indirekte Bestätigung für die Notwendigkeit, nicht von einer einzelnen Studie auf das Ganze zu schließen; sie bestätigt die Wirksamkeit von Zimt nicht spezifisch. Auch die Meta-Analyse von Moridpour und Kollegen [3] zu 24 Studien bei Typ-2-Diabetes zeigt, dass die Ergebnisse von Zimt von der Population, der Formulierung und dem gemessenen Ergebnis abhängen. Dies ist eine indirekte Unterstützung für die Notwendigkeit, zwischen Produkten und Kontexten zu unterscheiden, jedoch kein Beweis für die Wirkung bei Wechseljahresbeschwerden.

7. WIDERSPRÜCHLICHE NACHWEISE

Studien zu anderen klinischen Ergebnissen zeigen uneinheitliche Resultate. Bei 25 postmenopausalen Frauen mit Typ-2-Diabetes beobachteten Vanschoonbeek und Kollegen [4] nach sechs Wochen mit 1,5 Gramm Cinnamomum cassia pro Tag keine Verbesserungen der Insulinsensitivität, der Glukosetoleranz oder der Lipidwerte. Dieses Ergebnis widerspricht zwar nicht direkt den Werten zu den Menopausenbeschwerden, deutet jedoch darauf hin, dass ein Effekt nicht automatisch auf andere metabolische Parameter übertragen werden kann. In einer weiteren Studie untersuchten Wickenberg und Kollegen [5] 21 Personen mit eingeschränkter Glukosetoleranz; 17 von ihnen absolvierten einen zwölfwöchigen Zeitraum mit 12 Gramm Cinnamomum cassia pro Tag. Es zeigten sich keine

signifikanten Veränderungen der Insulinsensitivität, des glykierten Hämoglobins oder der Leberenzyme. Diese Unterschiede zwischen Arten, Dosierungen, Populationen und gemessenen Ergebnissen mahnen zur Vorsicht. Es wurden keine direkt widersprüchlichen Belege gefunden, die für die allgemeinen Symptome der Postmenopause hinreichend relevant wären; dies beweist jedoch nicht das Fehlen gegenteiliger Ergebnisse.



8. QUADRO COMPARATIVO E SINTESI DELLE EVIDENZE

Die folgenden Publikationen helfen dabei einzuschätzen, inwieweit das beobachtete Ergebnis vom gemessenen Endpunkt, der Formulierung und der untersuchten Population abhängt.

Quadro comparativo

Publikation	Modell und Stichprobengröße	Hauptergebnis	Beziehung zur Studie von Refaei
Koliji et al., 2022 [1]	Dreifach verblindete RCT; 105 postmenopausale Frauen	Verbesserung des Gesamtwerts der sexuellen Funktion durch Zimt im Vergleich zu Placebo.	Direkte Bestätigung, jedoch bei einem anderen Endpunkt.
Maunder et al., 2026 [2]	Systematische Übersichtsarbeit; 158 Publikationen	Viele komplementäre Therapien zeigen vielversprechende Signale, oft mit niedriger oder sehr niedriger Sicherheit.	Indirekte Bestätigung der Notwendigkeit von Vorsicht.
Moridpour et al., 2024 [3]	Meta-Analyse von 24 RCTs bei Typ-2-Diabetes	Durchschnittlich günstige metabolische Ergebnisse, jedoch nicht einheitlich über alle Endpunkte hinweg.	Indirekte Unterstützung für die Abhängigkeit von Kontext und Formulierung.
Vanschoonbeek et al., 2006 [4]	Kontrollierte Studie; 25 postmenopausale Frauen mit Typ-2-Diabetes	Keine Verbesserung der Insulinsensitivität, Glukosetoleranz oder Lipide.	Indirekte Diskrepanz bei metabolischen Endpunkten.
Wickenberg et al., 2014 [5]	Doppelblinde RCT; 21 Personen mit eingeschränkter Glukosetoleranz	Kein signifikanter Effekt auf Insulinsensitivität, glykiertes Hämoglobin oder Leberenzyme.	Indirekte und kontextabhängige Diskrepanz.

9. SINTESI EDITORIALE E CONCLUSIONI

REDAKTIONELLES FAZIT

Die Studie von Refaei und Kollegen legt nahe, dass eine tägliche Kapsel mit 1 Gramm Zimt, die über zwei Monate eingenommen wurde, bei Frauen in den ersten Jahren der Postmenopause mit niedrigeren durchschnittlichen Symptomwerten assoziiert war. Das deutlichste Ergebnis zeigte sich im psychologischen Bereich der verwendeten Skala. Das randomisierte Studiendesign, die Placebo-Kontrolle und die dreifache Verblindung sind Stärken, da sie den Vergleich zuverlässiger machen als Beobachtungen ohne Kontrollgruppe. Dennoch bleiben wichtige Einschränkungen bestehen: eine geringe Stichprobengröße, eine kurze Dauer, die Erfassung der Symptome mittels Fragebogen sowie das Fehlen vollständiger Daten zur chemischen Zusammensetzung des Produkts. Unabhängige Untersuchungen zeigen, dass die Reaktionen auf Zimt

je nach Formulierung, Dosis, botanischer Art, Bevölkerungsgruppe und untersuchtem Endpunkt variieren können. Daher ist diese Arbeit ein klinisches Signal, das in größeren und längeren Studien überprüft werden muss, und kein Beweis dafür, dass Zimt eine etablierte Therapie für die Menopause darstellt.

Aggiornato al 26/10/2026. Questo contenuto riflette una sintesi divulgativa delle evidenze scientifiche al momento della pubblicazione e non sostituisce il parere medico.

10. TRANSPARENZ UND WISSENSCHAFTLICHE VERANTWORTUNG

Künstliche Intelligenz wurde ausschließlich als Hilfsmittel zur redaktionellen und dokumentarischen Unterstützung eingesetzt. Sämtliche Inhalte, Interpretationen, Literaturangaben und Schlussfolgerungen wurden vom Autor geprüft, überarbeitet und freigegeben, der die volle wissenschaftliche Verantwortung dafür übernimmt.

Das Manuskript wurde zudem vor der Veröffentlichung einem unabhängigen Peer-Review-Verfahren unterzogen.



Um größtmögliche Transparenz zu gewährleisten, ist die vollständige Chronologie des Artikels, einschließlich der Daten von Einreichung, Überarbeitung, Annahme und Veröffentlichung sowie der Angaben zum Peer-Review-Verfahren, auf der eigenen Seite zur Artikelhistorie verfügbar.

11. RIFERIMENTI BIBLIOGRAFICI

- [1] **Comparison of Cinnamon and Vitex on Improving Sexual Function in Postmenopausal Women: A Triple-blind Randomized Clinical Trial**
Koliji et al., 2022
Jundishapur Journal of Natural Pharmaceutical Products
DOI: <https://doi.org/10.5812/jjnpp-128406>
- [2] **Complementary therapies for management of menopausal symptoms: a systematic review to inform the update of the International Menopause Society recommendations on women's midlife health**
Maunder et al., 2026
Climacteric
DOI: <https://doi.org/10.1080/13697137.2025.2584061>
- [3] **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 et al., 2024
Phytotherapy Research
DOI: <https://doi.org/10.1002/ptr.8026>
- [4] **Cinnamon Supplementation Does Not Improve Glycemic Control in Postmenopausal Type 2 Diabetes Patients**
Vanschoonbeek et al., 2006
The Journal of Nutrition
DOI: <https://doi.org/10.1093/jn/136.4.977>
- [5] **Cassia cinnamon does not change the insulin sensitivity or the liver enzymes in subjects with impaired glucose tolerance**
Wickenberg et al., 2014
Nutrition Journal
DOI: <https://doi.org/10.1186/1475-2891-13-96>