



22

FETTVERBRENNER  
GEWÜRZE



Gesund im Leben

## **Hinweis**

Das vorliegende Buch ist in vollem Umfang urheberrechtlich geschützt. Der vollständige sowie der teilweise Nachdruck, die Verbreitung durch Fernsehen, Film, Rundfunk und Internet, durch fotomechanische Wiedergabe, Datenverarbeitungssysteme und Tonträger jeder Art sind nur mit schriftlicher Genehmigung des Herausgebers gestattet.

Die Inhalte des Buches wurden nach bestem Gewissen des Herausgebers erstellt. Dieses Buch ist für Lernzwecke gedacht und stellt keinen Ersatz für individuelle medizinische Beratung dar. Wenn Sie medizinischen Rat einholen wollen, konsultieren Sie bitte einen qualifizierten Facharzt. Der Herausgeber übernimmt keine Gewähr oder Haftung für die Richtigkeit, Vollständigkeit und Aktualität der enthaltenen Informationen und Inhalte. Der Leser/die Leserin ist für sein/ihr Handeln selbst verantwortlich. Es wird keine Haftung für mögliche Schäden übernommen, die direkt oder indirekt mit der Verwendung dieses Buches entstehen. Jegliche Haftung ist somit ausgeschlossen.

Leerzeilen und Umbrüche entstehen u. U. aufgrund der unterschiedlich genutzten Geräte wie Tablett-PC, Smartphone, Minitablett, Kindle, iPad usw. Der Autor hat auf diese Tatsache keinen Einfluss.

© DR SCALING LTD

## **22 Gewürze, die neben der Fettverbrennung die Gesundheit verbessern können**

Neben der unbestreitbaren kulinarischen Bedeutung setzen Menschen aller Kulturen seit Langem auf die gesundheitsfördernde Wirkung von Gewürzen. Von A wie Anis bis Z wie Zimt hält die Natur viel Wertvolles bereit.

### **1. Anis – mehr als ein Brotgewürz**

Laut einer viel beachteten Studie aus dem Jahr 2012<sup>1</sup> wirkt Anis durch seine ätherischen Öle sowohl schleim- beziehungsweise krampflösend wie auch antibakteriell. Es findet etwa in Tees Anwendung bei Husten und Verdauungsproblemen.

### **2. Basilikum – die wertvolle Beigabe zu Tomate und Mozzarella**

Der aromatische Klassiker kann dem Körper dabei helfen, schädliche Bakterien zu bekämpfen. Daneben soll er Arthrose und verschiedene Darmerkrankungen lindern.

### **3. Chili – der gesunde „Scharfmacher“**

Chili enthält neben Vitaminen und Mineralstoffen den Wirkstoff Capsaicin. Dieser bekämpft schädliche Bakterien. Damit kurbelt er den Kreislauf sowie die Fettverbrennung an – ein willkommener Nebeneffekt für Figurbewusste.

#### **4. Dill – das „Hexenkraut“ aus dem Märchen**

Schon im alten Ägypten verwendeten die Menschen Dill als Gewürz und Heilpflanze. Er gilt in seiner Wirkung als leicht verdauungsanregend und krampflösend. In den Sagen des Volksglaubens vertreibt er Dämonen und Hexen.

#### **5. Estragon – ein grüner Klassiker**

Estragon enthält viel Kalium. Es soll verdauungsfördernd und harntreibend wirken. Dabei kann es zu einer Entgiftung des Körpers und zur Entschlackung beitragen.

#### **6. Fenchel – der Vielseitige**

Der Süßfenchel kommt als charakteristisches Gewürz, aber auch als traditionelle Heilpflanze zum Einsatz. Fencheltee aus den aufgebrühten Samen besitzt einen anregenden und zugleich entkrampfenden Effekt.

#### **7. Gewürznelke – intensiv und kostbar**

Die Nelke galt wegen ihres regional begrenzten Vorkommens lange Zeit als eines der teuersten Gewürze der Welt. Sie zählt zu den stärksten Radikalfängern aus der Natur. Nelkenöl wirkt keimtötend und stellt häufig einen Bestandteil von Zahnpasta dar.

#### **8. Ingwer – unverwechselbar und effektiv**

Der charakteristische Ingwer fördert durch seine wertvollen Inhaltsstoffe die Fettverbrennung und regt den Stoffwechsel an. Viele Ernährungsexperten empfehlen ihn deshalb zur Unterstützung bei

Diäten. Zudem wirkt Ingwertee wohltuend und wärmend bei Erkältungen.

## **9. Kapern – ein uraltes Heilmittel**

Archäologische Funde belegen die Rolle des Kapernstrauches als Gewürz und Heilmittel bereits in der Frühzeit des Menschen.

So verwendeten die alten Araber, Griechen und Ägypter sämtliche Bestandteile der Pflanze, um Lebererkrankungen oder Hämorrhoiden zu behandeln. Ein Kauen der Rinde soll Zahnschmerzen lindern.

## **10. Kardamom – eine Wohltat für den gestressten Magen**

Bereits die Römer nutzten Kardamom, um sich nach ihren berühmten Gelagen wieder zu „kurieren“. Die Heilpflanze hilft gegen Verdauungsprobleme und ihre gekaute Samenkapsel beseitigt lästigen Mundgeruch.

## **11. Kurkuma – ein gelber Schatz aus Asien**

Kurkuma, auch bekannt als Gelbwurz, enthält eine Vielzahl von ätherischen Ölen. In der traditionellen Heilkunst Ayurveda aus Indien spielt er seit Jahrhunderten eine zentrale Rolle. Ihm schreiben Berichte blutfettsenkende, stärkende und appetitanregende Eigenschaften zu.

## **12. Lavendel – der duftende Gruß aus der Provence**

Schon die alten Ägypter badeten in warmem Lavendelwasser. Viele Experten verweisen auf seinen entspannenden, beruhigenden und schlaffördernden Effekt. Getrocknete Lavendelblüten aus der

Apotheke gibt es in kleinen Duftsäckchen für Wohnung und Schlafzimmer.

### **13. Muskat – wohltuend in Maßen**

Die Anhänger des indischen Ayurveda schwören seit Langem auf die beruhigende und heilsame Wirkung der exotischen Muskatnuss. Doch ein Zuviel schadet: Ab einer Menge von fünf Gramm können gesundheitliche Beeinträchtigungen auftreten.

### **14. Oregano – würzt nicht nur Tomaten**

Die getrockneten Blätter des Oregano sind vor allem für die mediterrane Küche unverzichtbar. Das Öl der Pflanze wirkt aufgrund seines Gehaltes an Phenolen gegen Bakterien, bei Verdauungsbeschwerden und Krankheiten der oberen Atemwege.

### **15. Paprika – der Rote mit vielen Inhaltsstoffen**

Vielen pikanten Gerichten verleiht eine großzügige Prise Paprikapulver erst den letzten Schliff. Doch der Klassiker punktet ebenfalls mit seinen enthaltenen Inhaltsstoffen wie Zink, Kalium, Magnesium und insbesondere viel Vitamin C.

### **16. Piment – der exotische „Wunderpfeffer“**

Der Piment oder Nelkenpfeffer ähnelt in Aussehen und Schärfe dem Pfeffer, ist mit ihm jedoch nicht verwandt.

Er passt zu vielerlei Gerichten, was ihm früher den Namen „Vielgewürz“ einbrachte. Piment besitzt eine antibakterielle Wirkung, er gilt als schmerzstillend und durchblutungsfördernd.

## **17. Rosmarin – aromatisch und stark gegen Bakterien**

Das intensive Rosmarin findet als Heiltee gegen Blähungen und zur Kreislaufanregung Verwendung. Sein ätherisches Öl besitzt eine stark antiseptische Wirkung, die eine amerikanische Studie<sup>2</sup> im Jahr 2017 belegte.

## **18. Salbei – altbewährt als heilendes Kraut**

Schon der Name deutet es an: „salvare“ steht im Lateinischen für „heilen“. Bereits die alten Ägypter, Griechen und Römer schworen auf die Gewürzpflanze mit dem unverwechselbaren Geschmack.

Die enthaltenen Stoffe finden beispielsweise in Tees gegen Halsschmerzen und Lösungen zum Gurgeln Verwendung.

## **19. Schwarzer Pfeffer – veredelt alle Gerichte**

Einst ein wertvolles Zahlungs- und Tauschmittel ist der Schwarze Pfeffer heute ein Grundbestandteil der Küche. Hier fördert er die Bekömmlichkeit schwerer Speisen.

Daneben verfügt er über zahlreiche gesundheitsfördernde Eigenschaften wie eine entzündungshemmende und fiebersenkende Wirkung.

## **20. Vanille: – aromatisch, fein und teuer**

Der unwiderstehliche Duft und das Aroma der Vanille passen sowohl zur Weihnachtsbäckerei wie zu köstlichen Desserts. Außerdem gelten ihre Inhaltsstoffe in der Wirkung als antimikrobiell und entzündungshemmend. Forscher vermuten sogar krebshemmende Effekte.

## **21. Wacholder – wichtig nicht nur für den Gin**

Der aromatische Wacholder passt hervorragend zu allen deftigen Gerichten. Daneben bildet es die unverzichtbare Grundlage vieler edler Spirituosen wie dem Gin. Seine Bitterstoffe helfen aktiv bei der Fettverdauung und lindern Blähungen.

## **22. Zimt – ein duftendes Heilmittel**

Neben seiner Bedeutung in der weihnachtlichen Backstube spielt das Gewürz aus der Rinde des tropischen Zimtbaumes eine bedeutende Rolle als Naturheilmittel.

Zimt kann den Blutzuckerspiegel regulieren und soll den Fettabbau fördern. Wichtig: Der Ceylon-Zimt gilt dabei als wertvoller und gesünder als der sogenannte Cassia-Zimt.

Mit gutem Grund galten Gewürze früher als Zahlungsmittel und waren kostbar wie Gold. Sie veredeln alle Speisen und sind aus der Küche nicht wegzudenken.

Daneben wirken sich Ihre wertvollen Bestandteile positiv auf das Wohlbefinden und die Gesundheit aus.

Sie kurbeln den Stoffwechsel sowie die Fettverbrennung an und können das Abnehmen unterstützen.

<sup>1</sup> <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3405664/>

<sup>2</sup> <https://ift.onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/1750-3841.13792>;  
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28678344/>