



## Über den Autor:

Fabian Prell ist Fitness-Experte, Autor und bekannter Blogger des beliebten Fitness-Blogs [www.schlank-trotz-job.de](http://www.schlank-trotz-job.de)

Fabian betreut auf seiner Website tausende Leser und Kunden und steht mit seinem umfangreichen Wissen zur Verfügung.

Er war selbst stark übergewichtig und hat im Jahr 2012 in nur 25 Wochen ganze 27 kg Körperfett verloren.

Seine Erfahrungen und Weg hat er in seinem Schlank-trotz-Job Programm niedergeschrieben. Dort zeigt er seinen Lesern in 5 Schritten, wie sie in Rekordzeit einen flachen Bauch bekommen können.

Mehr Informationen in seinem Video mit seinem „Kurzer-Hose-Trick“

=> [Jetzt Video ansehen](#)

Hey, Fabian hier 😊

Gewürze bringen nicht nur einen guten Geschmack in die verschiedensten Gerichte, sondern haben weitere tolle Eigenschaften.

Gewürze sind super geeignet um deinen Fettreserven ordentlich Feuer unterm Hintern zu machen!

Dadurch kannst du noch schneller Fett verlieren und einen flachen Bauch bekommen.

Die Top 7 der besten Gewürze, die deine Fettverbrennung anregen, erfährst du in diesem Ratgeber.

Viel Spaß beim Lesen

Dein  
Fabian



## #1 Cayennepfeffer



Bereits ein halber Teelöffel hilft dir das Gewicht zu kontrollieren und verzehrte Lebensmittel schneller zu verbrennen; insbesondere bei Menschen die dieses Gewürz noch nicht gewohnt sind.

Capsaicin ist der Stoff, der dem Cayennepfeffer seine Schärfe verleiht. Dieser bekämpft Krebs, schützt deinen Magen und ist ein wichtiges und mächtiges Antioxidans.

Capsaicin regt die Fettverbrennung, da es deinen Stoffwechsel aufgrund der Schärfe auf Vordermann bringt und deine Körpertemperatur ansteigen lässt. Dadurch benötigt dein Körper mehr Energie, wie eine Studie der Maastricht University<sup>1</sup> zeigt.

Zudem zügelt Cayennepfeffer den Appetit und hält den Blutzuckerspiegel konstant. Dadurch bist du weniger Heißhungerattacken ausgesetzt und neigst dazu, weniger Kalorien zu dir zu nehmen.

***Tipp: Cayennepfeffer passt gut in Spiegel- oder Rühreiern oder auch in Suppen und Eintöpfen. Auch Fleisch, Fisch und Gemüse lässt sich damit wunderbar würzen.***

## #2 Zimt



Zimt ist ein wahres Wundergewürz und wird aus der Rinde des Zimtbaums gewonnen.

Schade nur, dass es bei uns oft nur in der Weihnachtszeit aktiv verwendet wird. Beispielsweise werden in der arabischen Küche sehr oft Gerichte mit Zimt verfeinert.

Zimt enthält sekundäre Pflanzenstoffe, welche den Blutzuckerspiegel senken und somit die Fettverbrennung unterstützen: bereits 1 Gramm pro Tag reichen hier aus, wie eine Studie im Magazin Diabetes Care zeigt.

Zudem ist Zimt ein sehr „wärmendes“ Gewürz, welches die Thermogenese (Wärmeproduktion) im Körper ankurbelt und dieser dadurch mehr Energie (Kalorien) benötigt.

So schlägst du mit Zimt zwei Fliegen mit einer Klappe: die fördernde Fettverbrennung aufgrund der Blutzuckerregulierung sowie den zusätzlichen Kalorienverbrauch wegen der Thermogenese.

Zimt ist auch für die Gesundheit sehr gut: so hilft er bei Schmerzen in der Muskulatur und auch in den Gelenken. Zimt hilft dabei

Arthrose abzubauen und verringert Entzündungen in den Blutgefäßen, was sonst zu Arterienverkalkung führen kann.

***Tipp: Zimt passt in viele Gerichte; vor allem in Smoothies und auch wunderbar in Quark mit Früchten (mein Liebling: 150 g Himbeeren mit 250 Magerquark und etwas Zimt...)***

### **#3 Rosmarin**



Rosmarin zählt zu den Kräutern, die den Stoffwechsel anregen und somit die Fettverbrennung unterstützen.

Zudem hilft Rosmarin wenn du dich schlapp fühlst, da er nicht nur den Stoffwechsel sondern auch den Kreislauf anregt.

Besonders gut wirkt er, wenn du ihn wie Tee aufkochst: Einfach ein paar Stänglein in kochendes Wasser geben und ein paar Minuten ziehen lassen.

***Tipp: Rosmarin passt wunderbar zu Fisch und auch in Gemüse.***

## #4 Curcuma



Die gelbe Curcuma ist bekannt aus dem Curry, welche diesem seine typische gelbe Farbe verleiht. Curcuma wirkt sehr stark entzündungshemmend und beugt Erkrankungen wie Diabetes, Arthritis und auch Herzkrankheiten vor.

Curcuma und deren Wirkstoff Curcumin schmeckt an sich leicht bitter, was wiederum den Appetit zügelt und hemmt.

Um die volle Power des Curcumas zu erhalten, achte darauf, dass dieser aus 100 % biologischem Anbau ist mit mind. 95 % Curcuminanteil.

Da Curcuma als Gewürz mit diesem Anteil nur sehr selten zu finden ist, kannst du alternativ auch Curcuma-Kapseln verwenden, die einen 95 % Curcuminanteil aufweisen.

[Dieses Premium-Curcuma](#) kann ich dir sehr empfehlen.

***Tipp: Curcuma verwende ich gerne bei Fleisch- und Fischgerichten; dazu passt eine frische Gemüsepfanne.***

## #5 Kreuzkümmel



Nicht nur bei uns in Bayern wird gerne der Schweinsbraten damit verfeinert: der Kümmel. Er ist eines der ältesten Gewürze überhaupt, bereits 3.000 v. Chr. gab es Kümmel in Steinzeitsiedlungen.

Kümmel besteht aus den zwei Hauptbestandteilen Limonen und Carvon. Diese hemmen unter anderem die Bildung von Pilzen und Bakterien, fördern die Verdauung und regulieren den Blutzuckerspiegel.

In einer Studie der iranischen Shahid Sadoughi University of Medical Sciences<sup>3</sup> wurde die Wirkung des Kümmels genauer untersucht:

Hierfür ernährten sich zwei Frauengruppen für 3 Monate exakt gleich. Einziger Unterschied war, dass eine der Gruppen täglich 3 Gramm Kreuzkümmel (entspricht rund 1 Teelöffel) zu sich nahmen.

Das Ergebnis: die Gruppe die den Kümmel zu sich nahmen, verloren 3x so viel Fett wie die andere Gruppe. Zudem hat der Kümmel das „böse“ LDL-Cholesterin gesenkt.



## #6 Ingwer



Nicht nur unser bayerische Sternekoch Alfons Schuhbeck ist bekannt für seine Liebe zur Ingwerwurzel. Ingwer ist sehr gesund und heizt dem Körper mächtig ein, sodass dieser zusätzlichen Energie in Form von Kalorien benötigt.

Ingwer enthält über 25 Antioxidantien und hilft bei Übelkeit und Reisekrankheiten. Zudem ist er natürlicher Schleimlöser und löst Husten.

Des Weiteren beugt Ingwer Muskelkater vor und sorgt für eine schnellere Regeneration.

***Tipp: gib ein bis zwei Scheiben Ingwer in ein Glas mit kochendem Wasser, lasse ihn ziehen und trinke ihn wie einen Tee.***

## #7 Schwarzer Pfeffer



Ähnlich wie Cayennepfeffer wirkt auch schwarzer Pfeffer. Sein Inhaltsstoff heißt Piperin und heizt dem Körper richtig ein (Thermogenese), sodass dieser zusätzlichen Kalorien verbraucht.

Schwarzen Pfeffer verwende ich stets nur frischgemahlen, nur so entfaltet er seinen vollen Geschmack und Kraft.

***Tipp: hier kann ich dir raten, einmal ein paar Euro mehr für eine ordentliche Pfeffermühle auszugeben, die auch lange hält.***

***Tipp 2: Pfeffer passt in nahezu jedes Gericht. Nur bei Smoothies würde ich darauf verzichten und bevorzugt Cayenne-Pfeffer oder Chili verwenden.***

## Fazit

Gewürze sind sehr gesund und fördern deine Fettverbrennung.

Du solltest die o. g. 7 Gewürze regelmäßig in deinen Speisen verwenden.

Aber nicht nur Gewürze sind wichtig, sondern auch die richtigen Lebensmittel.

Wusstest es du, dass es Lebensmittel gibt die deine Fettverbrennung blockieren und ungesund sind und Lebensmittel, die super gesund sind und deine Fettverbrennung fördern?

Diese „guten“ Lebensmittel sind als Superfoods bekannt, die „schlechten“ Lebensmittel als Bad Foods.

111 der besten Lebensmittel und 111 der schlechtesten Lebensmittel erfährst du auf folgender Seite meines geschätzten Fitnesskollegen Thomas:

⇒ [111 der besten und 111 der schlechtesten Lebensmittel der Welt \(du wirst erstaunt sein\)](#)

Darin enthalten sind unter anderem:

- 11 Lebensmittel, die nachweislich beim Abnehmen helfen
- 5 Lebensmittel, die den Stoffwechsel effektiv anregen
- 23 Lebensmittel, die du essen solltest, wenn du straffe Muskeln aufbauen möchtest

Für deine Gesundheit und einen flachen Bauch

Liebe Grüße

Fabian

**Studien:**

- 1 <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/13129472>
- 2 <http://care.diabetesjournals.org/content/26/12/3215.long>
- 3 <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25456022>