

Kombination von Q10 und L-Carnitin

Was bewirkt die Kombination von Q10 und L-Carnitin?

Diese Kombination hilft dem Energiehaushalt auf die Sprünge. Es nutzt die kombinierte Kraft der beiden genannten natürlichen Substanzen, die in allen Körperzellen dafür sorgen, dass der Energiestoffwechsel auf Hochtouren laufen kann. Viele Menschen leiden darunter, dass sie im Beruf und in der Freizeit nicht so viel Energie haben, wie sie möchten oder bräuchten. Die Gründe dafür sind vielfältig, hängen z. B. oft mit der Ernährungsweise, den Umweltbedingungen und allgemeiner Überbeanspruchung zusammen. Zuletzt führen sämtliche Faktoren aber in einem Ort zu Konsequenzen: Den Körperzellen. Wenn in dieser kleinsten Einheit allen Lebens die Energieversorgung nicht gewährleistet ist, dann leidet der ganze Organismus darunter. Schaut man sich eine Zelle an, dann findet man darin kleine funktionelle Einheiten (Zellorganellen), darunter u. a. Die Mitochondrien, die die Aufgabe haben, der Zelle Energie zu liefern. Die Mitochondrien werden deshalb auch als die „Kraftwerke“ der Zellen bezeichnet.

Q10 als Energieaktivator

Coenzym Q10 ist eine körpereigene Substanz, die für den Menschen lebensnotwendig und in allen Zellen des menschlichen Organismus vorhanden ist. Für die Energieversorgung des Körpers ist Coenzym Q10 unerlässlich und auch beim Zellschutz spielt es eine wichtige Rolle.

Carnitin erhöht den Fettverbrennungs-Stoffwechsel

L-Carnitin ist ein vitaminähnlicher Nährstoff, der vom Körper teilweise selbst produziert wird, aber zu zwei Dritteln durch die Nahrung oder ergänzende Produkte von aussen zugeführt werden muss. Der Gesamtbestand an L-Carnitin im Organismus beträgt etwa 20 g, wobei 99% davon auf Muskel, Herz, Leber und Niere entfallen. Diese Organe sind darum auf eine ausreichende Zufuhr besonders angewiesen. Das Herz bezieht über 70% seiner Energie aus der Fettverbrennung. L-Carnitin spielt eine entscheidende Rolle im Fettverbrennungs-Stoffwechsel.

Einsatzmöglichkeiten

Ausdauer-, Kraft- und Hobbysport
Starke Beanspruchung im Beruf und Alltag
Senioren
Vegetarier
Übergewichtige

► Ausdauer-, Kraft- und Hobbysport

Sportliche Belastungen werden besser und länger verkraftet, Muskelkater gemindert und der Spass an sportlichen Aktivitäten erhöht. Leistungssportler haben einen erhöhten Bedarf an Carnitin und Q10, um ihr Immunsystem zu unterstützen und ihre Regeneration zu fördern.

► Starke Beanspruchung im Beruf und Alltag

Erschöpfung ist das Gefühl einer extremen Ermüdung die oft auch mit einer Muskelschwäche einhergeht, welche die Leistungsfähigkeit einschränken kann. Stress, exzessive Lebensweise, Schlafstörungen, psychische Belastungen u.a. können die Ursachen sein. Die Kombination von Q10 und Carnitin versorgt die Zellen optimal mit Energie und der Körper wird vitalisiert. 95% der gesamten Körperenergie werden durch Q10 aktiviert.

► Senioren

Mit zunehmendem Alter nimmt die körpereigene Produktion von Q10 und L-Carnitin ab. Ausserdem haben ältere Personen oft einen geringeren Appetit und essen weniger. Die Kombination von Q10 und L-Carnitin wirkt sich positiv auf das Herz-Kreislauf-System, auf einen gesunden Herzschlag und den Herzmuskel aus. Auch der im Alter langsamer werdende Stoffwechsel wird angekurbelt. Kraft, Vitalität und Leistungsfähigkeit werden unterstützt.

► Vegetarier

Q10 und L-Carnitin befinden sich vorwiegend in rotem Fleisch. Vegetarier nehmen daher nur sehr wenig davon auf. Zeichen einer Unterversorgung können verringerte Leistungsfähigkeit sowie schnelle Erschöpfung der Muskeln sein.

► Übergewichtige

Als Bestandteil von Fitness- und Wellnessprogrammen kann die Kombination von Q10 und L-Carnitin einen wichtigen Beitrag bei der langfristigen Kontrolle des Körpergewichtes leisten. Werden die

beiden Substanzen gleichzeitig mit Fetten konsumiert, so werden diese Fette schneller verbrannt und einer Einlagerung kann entgegengewirkt werden. Während einer Diät eingenommen, wird Depotfett schneller abgebaut.

Einnahmeempfehlung

30 - 300 mg Q10 pro Tag.

250 - 500 mg L-Carnitin pro Tag.

Darreichungsform

Die Kombination von Q10 und L-Carnitin ist in Kapseln, in Granulatform und in individuell hergestellten Mikronährstoffmischungen (z.B. HCK®) im ausgewählten Fachhandel erhältlich. Besonders hochwertige Produkte werden mit einem speziellen Verfahren hergestellt und sorgen dafür, dass die Wirkstoffe kontinuierlich, über Stunden abgegeben werden. Wichtig für Profisportler: Fragen Sie nach, ob das Produkt durch ein externes, staatlich anerkanntes Labor auf Rückstände und Fremdstoffe kontrolliert wird. Verunreinigte Produkte können zu positiven Dopingtests führen!

Ähnliche Produkte

Q10 und L-Carnitin sind auch als Monopräparat im ausgewählten Fachhandel erhältlich.

STUDIE : L-Carnitin

In einer wissenschaftlich klinischen Studie erhielten 66 Patienten entweder 2g L-Carnitin täglich oder ein Placebo. Es wurden verschiedene Laborparameter bestimmt und psychologische Testverfahren durchgeführt. Am Ende der Studie waren bei der Gruppe, die L-Carnitin bekommen hatten, folgende positive Veränderungen festzustellen: **Anstieg der Muskelmasse, Verminderung der Fettmasse.** Unterschiede wurden auch bei der körperlichen und mentalen Verfassung festgestellt. Die Teilnehmer der L-Carnitin-Gruppe berichteten, deutlich **weniger an Müdigkeit zu leiden.**

Referenz: M. Malagurnera et al: L-Carnitine treatment reduces severity of physical and mental fatigue and increases cognitive functions in centenarians: a randomized and controlled clinical trial; American Journal of Clinical Nutrition; Vol. 86, No. 6, 1738-1744 Dec. 2007

STUDIE : L-Carnitin und das Herz

L-Carnitin und Herzkrankheiten: 51 Personen mit ischämischer Kardiomyopathie wurden in zwei Gruppen verteilt. Die eine Gruppe erhielt neben den Medikamenten die sie verwendeten (ACE Blocker, Digitalis und Wassertabletten) 2 Gramm L-Carnitin pro Tag. Die andere Gruppe erhielt kein L-Carnitin. Nach einem Monat stellte sich heraus, dass die Leitung der linken Herzkammer (Left Ventricular Ejection Factor) in beiden Gruppen verbessert schien. In der L-Carnitingrouppe war die Verbesserung jedoch doppelt so hoch als in der anderen Gruppe. (Zum Vergleich: von 37,8% nach 42,3% und von 41,5% nach 43,8%)

Eur J Heart Fail 2000; PMID 10856733

Anzeige

 **Provisan®**

Nahrungsergänzungsmittel in Schweizer Qualität

Q-Force *plus*

Q-Force plus vereint die beiden Mikronährstoffe L-Carnitin und Coenzym Q10. Eine optimale Kombination für die Energieversorgung.

Empfohlener Verkaufspreis:

Granulat 100 g **CHF 98.60** inkl. MwSt.

Kapseln 120 Stk. **CHF 98.60** inkl. MwSt.

Erhältlich in ausgewählten Apotheken, Drogerien und Ernährungsberatungen.

Vertrieb:

Hepart AG, Esslenstrasse 3, CH-8280 Kreuzlingen Tel. +41 (0)71 666 83 40

