

L-Carnitin

Was ist L-Carnitin?

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. Carnitin kann vom Körper selbst hergestellt werden und ist daher kein eigentliches Vitamin. Eine ausreichende Versorgung durch die körpereigene Synthese ist aber nicht immer sichergestellt. Zum endogenen Aufbau von Carnitin werden die Aminosäuren Methionin und Lysin, ferner Eisen und die Vitamine C, B6 und Niacin benötigt. Der Gesamtbestand an 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.

L-Carnitin in Lebensmitteln in mg pro Kilo

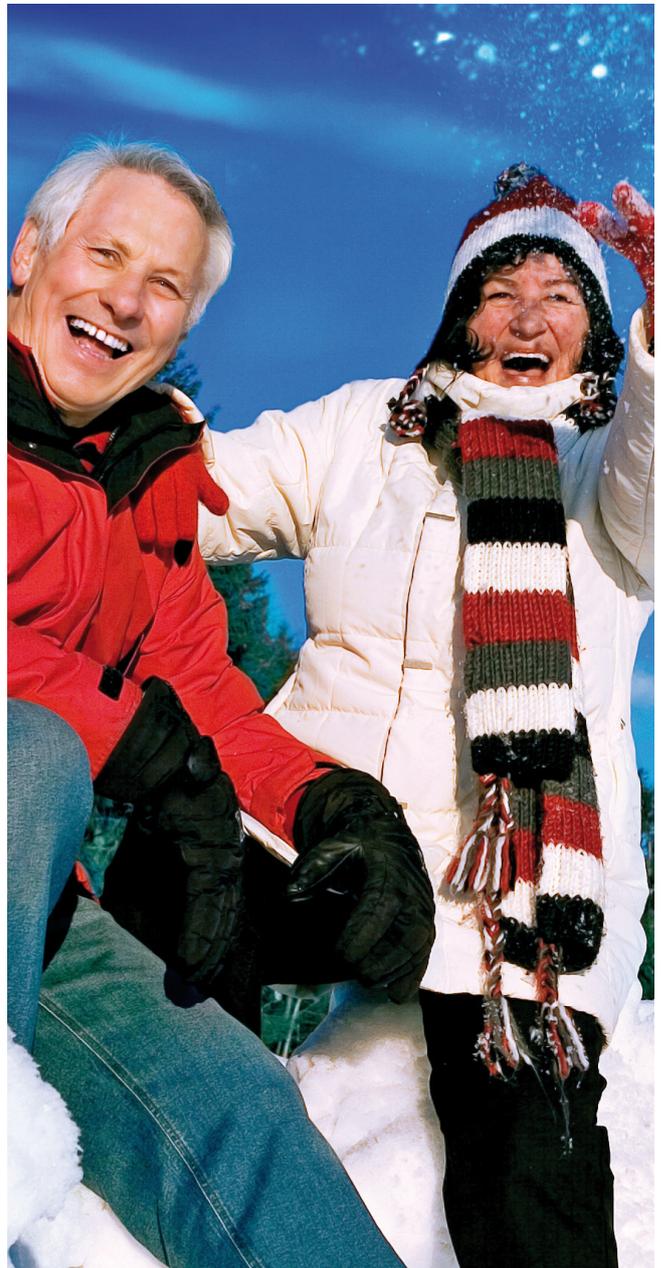
Wild, Wiederkäuer	1000–2200 mg/kg
Schwein, Kaninchen	200–300 mg/kg
Schalentiere	100–300 mg/kg
Geflügel	60–300 mg/kg
Fisch	60–200 mg/kg
Käse/Milchprodukte	10–100 mg/kg
Pilze	10–50 mg/kg
Obst, Gemüse, Getreide, Nüsse	0–1 mg/kg

Einsatzmöglichkeiten

Verbesserung der Herzfunktion
Stärkung des Immunsystems
Begleitend bei Diäten zur Gewichtsreduktion und zur Gewichtskontrolle
Leistungssicherstellung beim Sport
langfristige Medikamenteneinnahme
vegetarische Ernährung
Schwangerschaft und Stillzeit
Cholesterin
Stress

► Verbesserung der Herzfunktion

Das Herz bezieht über 70% seiner Energie aus der Fettverbrennung. L-Carnitin spielt eine entscheidende Rolle im Fettverbrennungsstoffwechsel. Es ist wissenschaftlich nachgewiesen, dass die Gabe



höherer Dosierungen von L-Carnitin sich positiv auf die Gesunderhaltung des Herz-Kreislaufsystems auswirkt und einen positiven Einfluss auf einen gesunden Herzschlag und Herzmuskel hat. Nach jüngsten Berechnungen könnte man die Lebenserwartung um durchschnittlich 7 Jahre erhöhen, wenn sämtliche Formen der Herz-Kreislaferkrankungen ausgemerzt werden könnten.

► Stärkung des Immunsystems

Erschöpfung ist das Gefühl einer extremen Ermüdung oder Abgeschlagenheit, das oft auch mit einer Muskelschwäche einhergeht, welche die Leistungsfähigkeit einschränken kann. Stress, exzessive Lebensweise, Schlafstörungen, psychische Belastungen u. a. können die Ursachen sein. Laut wissenschaftlichen Forschungsergebnissen hat man festgestellt, dass Menschen mit einem Burn Out

Syndrom oder einem chronischen Erschöpfungssyndrom niedrige L-Carnitin Konzentrationen im Plasma aufweisen. Da L-Carnitin vielfache Funktionen erfüllt, um Zellen anhaltend mit Energie zu versorgen, wurde beobachtet, dass bei Erhöhung der Serumkonzentration durch die Gabe von L-Carnitin sich das Wohlbefinden und die Leistungsfähigkeit von belasteten Menschen verbessert.

► Begleitend bei Diäten zur Gewichtsreduktion und zur Gewichtskontrolle

L-Carnitin kann einen wichtigen Beitrag bei der Kontrolle des Körpergewichtes leisten. L-Carnitin sollte ein wichtiger Bestandteil von Fitness- und Wellnessprogrammen sein und kann helfen, einen Diäterfolg langfristig zu sichern, denn L-Carnitin spielt eine entscheidende Rolle im Fettstoffwechsel. Untersuchungen belegen, dass L-Carnitin, während einer Diät eingenommen, hilft, Depotfett schneller abzubauen. Gleichzeitig werden Kraft, Vitalität und Leistungsfähigkeit unterstützt. Dies trägt dazu bei, eine Ernährungsumstellung motivierter und erfolgreicher durchzuführen und mehr Freude an Bewegung und Sport zu entwickeln.

► Leistungssicherstellung beim Sport

L-Carnitin spielt eine besondere Rolle bei der Erhaltung sportlicher Leistungsfähigkeit. Für Freizeitsportler und Leistungssportler ist L-Carnitin wie ein Trainingsprogramm von innen. Sportliche Belastungen werden besser und länger verkraftet, Muskelkater gemildert und der Spass an sportlichen Aktivitäten erhöht. Leistungssportler haben einen

erhöhten Bedarf an L-Carnitin, um ihr Immunsystem zu unterstützen und ihre Regeneration zu fördern. Eine körperliche Steigerung der Leistungsfähigkeit und eine Förderung der Regeneration von Athleten durch Carnitin wurde in mehr als 40 Studien nachgewiesen.

Nebenwirkungen

Nebenwirkungen sind keine bekannt. In seltenen Fällen kann es bei sehr hoher Dosierung zu Durchfall kommen (nach Reduktion/Absetzen reversibel). L-Carnitin ist kein Arzneimittel, sondern ein Nährstoff, der in unserer Ernährung weit verbreitet ist. Es hat sich weltweit seit über 20 Jahren als sicheres Nahrungsergänzungsmittel bewährt.

Einnahmeempfehlung

0.25 - 5 g L-Carnitin pro Tag.

Darreichungsform

L-Carnitin ist in Granulatform, als Kapsel und Trinkampulle als Monopräparat und in individuell hergestellten Mikronährstoffmischungen (z.B. HCK®) im ausgewählten Fachhandel erhältlich.

Ähnliche Produkte

L-Carnitin ist auch in Kombination mit Q10 erhältlich. Es nutzt die kombinierte Kraft der beiden genannten natürlichen Substanzen, die in allen Körperzellen dafür sorgen, dass der Energiestoffwechsel auf Hochtouren laufen kann. Diese Kombination ist in Kapseln und als Granulat im ausgewählten Fachhandel erhältlich.

Anzeige

 **Provisan**®

Nahrungsergänzungsmittel in Schweizer Qualität

L-Carnitin

L-Carnitin ist eine natürlich vorkommende, vitaminähnliche Substanz.

Es spielt eine essentielle Rolle im Energiestoffwechsel menschlicher Zellen.

Empfohlener Verkaufspreis:
96 g **CHF 50.00** inkl. MwSt.

Erhältlich in ausgewählten Apotheken, Drogerien und Ernährungsberatungen.

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

