

L-Carnitin

Obwohl der Körper L-Carnitin prinzipiell aus den Aminosäuren Lysin und Methionin synthetisieren kann, ist ein Mangel dennoch möglich, vor allem bei verschiedenen Gesundheitszuständen wie anhaltend ungesunden Blutzuckerwerten. Carnitin ist wichtig für die Versorgung der menschlichen Zellen mit Energie.

Grundlagen

L-Carnitin wurde bereits zu Beginn des 20. Jahrhunderts im Fleisch entdeckt, und seine chemische Struktur wurde in den folgenden Jahrzehnten offenbart. Doch erst in der zweiten Hälfte des Jahrhunderts wurde die wichtige Rolle des Carnitins bei der Energiebereitstellung für die Muskeln erkannt und untersucht. L-Carnitin ist für den Transport von Fettsäuren zu den Mitochondrien, den «Kraftwerken» der Zellen, notwendig. Ohne diesen notwendigen «Brennstoff» für die Mitochondrien würde die Energiebereitstellung nicht stattfinden.

Alle Körperzellen, insbesondere die Muskelzellen und vor allem der Herzmuskel mit seiner Dauerbelastung, sind auf eine konstante Kraftstoffzufuhr angewiesen.

Daher stellt sich ein Carnitinmangel in allen Zellen als eine Beeinträchtigung der natürlichen Zellfunktionen dar. Muskelzellen haben den höchsten Energiebedarf und enthalten daher den größten Teil des im Körper vorhandenen Carnitins.

Die Hauptnahrungsquelle von L-Carnitin ist Fleisch und in geringerem Maße auch Milch und Milchprodukte. Gesunde Personen – auch Vegetarier – leiden in der Regel nicht an einem Mangel, da der Körper L-Carnitin aus eiweißbildenden Substanzen synthetisieren kann. Diese Synthese kann jedoch bei bestimmten Gesundheitszuständen wie ungesunden Blutzuckerwerten, Lebererkrankungen und dergleichen beeinträchtigt werden.

Es ist daher wichtig, darauf hinzuweisen, dass insbesondere bei bestehenden Erkrankungen oft aus anderen Gründen eine fleischarme Ernährung empfohlen wird.

Wirkungen

L-Carnitin unterstützt die Energiebereitstellung in den Zellen, insbesondere in den Muskelzellen. Zellen, die unter Sauerstoffmangel oder anderen Beeinträchtigungen leiden, können keine ausreichenden Men-

gen produzieren. Daher ziehen Organe mit bereits bestehenden Schädigungen den größten Nutzen aus einer L-Carnitin-Ergänzung.

Was im Körper bei Vorliegen einer Krankheit geschieht, kann auch in kleinerem Umfang in einzelnen Zellen oder Geweben geschehen, die durch Schadstoffe oder Sauerstoffmangel unter Stress stehen. Die Folge kann ein vorübergehender und lokal begrenzter Mangel an L-Carnitin sein, der die Zellen besonders stressanfällig macht und zu einem Teufelskreis aus geminderter Energiebereitstellung und verlangsamter Carnitinproduktion führen kann.

Eine ausreichende Energiebereitstellung ist nicht nur für die Muskelzellen wichtig. Es wurden auch positive Wirkungen von L-Carnitin auf die Nervenzellen im Gehirn, auf Leberzellen und auf Spermazellen festgestellt. Ein ausgeglichenes Energie-Erzeugungssystem ermöglicht es den Zellen, sich zu reinigen, mit Fremdstoffen umzugehen, eingelagertes Fett umzuwandeln und schließlich alle ihre physiologischen Funktionen zu erfüllen.

Anwendungen

Die wichtigsten Hinweise für eine L-Carnitin-Ergänzung ergeben sich aus den oben beschriebenen Auswirkungen und den verschiedenen Gesundheitszuständen, bei denen Mangelzustände in einzelnen Organen auftreten können:

Allgemeiner Gesundheitszustand:

L-Carnitin fördert die gesunde Umwandlung von Fett in Energie. Dies führt zu optimaler Leistung und Wohlbefinden, weil dem Körper mehr «Brennstoff» zur Verfügung steht. Außerdem helfen die antioxidativen Eigenschaften dem Körper, zellschädigende freie Radikale zu bekämpfen, die für zahlreiche Krankheiten und höchstwahrscheinlich auch für den Alterungsprozess verantwortlich sind. Ein zusätzlicher positiver Nebeneffekt ist,

dass L-Carnitin durch die Umwandlung von gespeichertem Körperfett auch zur Erhaltung eines gesunden Körpergewichts beiträgt.

Herz-Kreislauf-Gesundheit: Die Herz-Kreislauf-Gesundheit ist das wichtigste Anwendungsgebiet von L-Carnitin. Zu den kardiovaskulären Problemen können ein ungesunder Blutkreislauf, negative Folgen, die nach einem Herzinfarkt auftreten, Herzinsuffizienzen jeglicher Ursache und Herzrhythmusstörungen gehören. Es trägt dazu bei, gesunde Cholesterinwerte innerhalb normaler Bereiche zu halten, indem es normale Cholesterin- und Triglyceridwerte

L-Carnitin

- ▶ Verbessert die Energieversorgung innerhalb der Zellen
- ▶ Unterstützt die Zerstörung von Lipiden
- ▶ Spielt eine wichtige Rolle bei der zellulären Entgiftung
- ▶ Schützt den Herzmuskel vor Sauerstoffmangel
- ▶ Unterstützt die Regenerationsfähigkeit der Muskelfasern nach ausdauerbedingter Belastung

Auf einen Blick

L-Carnitin

und optimale Werte des HDL-Cholesterins (das «gute» Cholesterin) fördert. Diese Wirkungen tragen dazu bei, vor Herz-Kreislauf-Erkrankungen zu schützen, da sie die Ablagerung von Kalzium in den Blutgefäßen erschweren. Durch die Unterstützung einer ausreichenden Sauerstoffversorgung der Zellen hat L-Carnitin auch eine direkte Schutzwirkung auf das Herz. Eine optimierte Sauerstoffversorgung des Herzens ist von besonderer Bedeutung, da das Herz ein ständig beanspruchter Muskel ist und daher einen besonders hohen Sauerstoffbedarf hat.

Nervensystem-Gesundheit: L-Carnitin scheint einen direkten Einfluss auf Acetylcholin zu haben, einen Neurotransmitter, der für viele Gehirnfunktionen unerlässlich ist. Dies kann einfach aufgrund der Ähnlichkeit ihrer chemischen Strukturen angenommen werden. Als Wissenschaftler Carnitin bei bestimmten Arten des kognitiven Rückgangs, die durch einen Mangel an Acetylcholin verursacht werden, verabreichten, waren die Ergebnisse sehr vielversprechend. Dank seiner antioxidativen Eigenschaften kann L-Carnitin gesunde Gehirnzellen unterstützen, die Energieausbeute erhöhen und fast alle Funktionen des Acetylcholins übernehmen. L-Carnitin erwies sich auch als erfolgreich bei bestimmten Gemütsstörungen, die mit einem kognitiven Rückgang verbunden sind, der zum Teil durch veränderte biochemische Prozesse im Gehirn verursacht wird.

Um die Gesundheit anderer Organe, z. B. der Leber, zu fördern, kann eine Ergänzung zur Unterstützung anderer Hilfsmaßnahmen versucht werden.

Ungesunder Zucker- und Fettstoffwechsel sind weitere Indikationsgebiete.

Schließlich sollte die unterstützende sportmedizinische Verabreichung von L-Carnitin während des Trainings bei jeder Art von Ausdauersport als konventionelle Anwendung erwähnt werden.

Zusammensetzung

Eine Kapsel enthält 500mg L-Carnitin in pharmazeutischer Qualität.

Andere Inhaltsstoffe: Magnesiumstearat, SiO₂.

Dosierung

Im Normalfall 1–2 Kapseln 1–2-mal täglich mit reichlich Flüssigkeit einnehmen. Eine Kombination mit Co-Enzym Q10 ist häufig sinnvoll.

Hinweise

Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung und eine gesunde Lebensweise. Die angegebene empfohlene tägliche Verzehrsmenge darf nicht überschritten werden. Personen, die unter ständiger ärztlicher Betreuung stehen, sollten vor der Einnahme einen Arzt konsultieren. Produktinformationen sind keine Heilungsaussagen, generell wird vor einer Selbstmedikation ohne Rücksprache mit dem Arzt abgeraten. Irrtümer sowie Druck- und Satzfehler vorbehalten.

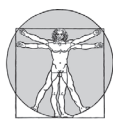
Für Kinder unerreichbar an einem kühlen und trockenen Ort aufbewahren.

Carnitin-Produktgruppen

L-Carnitin ist in folgenden Produktgruppen zu finden (www.vitabasix.com):

-  Herz & Kreislauf
-  Entgiften & Entschlacken
-  Power & Energy
-  Sport & Muskeln
-  Stoffwechsel & Gewicht

Hersteller:



VitaBasix[®]

by LHP Inc.

www.vitabasix.com | info@vitabasix.com

Wichtige Hinweise:

Unsere Produkte werden nach GMP (Good Manufacturing Practice) Standard hergestellt. Qualität, Reinheit und Konzentration werden laufend von unabhängigen Testlabors nach FDA (Food and Drug Administration) Richtlinien überprüft.

Unsere Produkte sollen als Präventivmaßnahmen bzw. zur Steigerung des allgemeinen Wohlbefindens verstanden werden. Bei der Verwendung zur Behandlung von Krankheiten empfehlen wir unbedingt die vorherige Konsultation Ihres Arztes.

Änderungen und Druckfehler vorbehalten. Stand: VBX1-21