

Carnitin Power

Transportiert Fettsäuren
und reinigt die
Kraftwerke der Zellen

Carnitin hat für den geregelten Fettstoffwechsel und die Verbrennung der körpereigenen Fette eine entscheidende Bedeutung. Carnitin (lat. caro, gen. carnis Fleisch) wurde vor ca. 100 Jahren erstmalig aus Fleischextrakt isoliert. Die chemische Struktur des Carnitins ist der Struktur der Aminosäuren ähnlich. Aus den Aminosäuren Lysin und Methionin kann der menschliche Körper Carnitin selbst herstellen. Dies geschieht vor allem in der Leber und der Niere und unter Mitwirkung von Eisen, Vitamin C, Vitamin B6 und Nicotinamid (Vitamin B3); diese Stoffe sind in Carnitin Power enthalten. Der tägliche Bedarf an Carnitin wird auf 100 bis 300 mg geschätzt. Die körpereigene Biosynthese von Carnitin deckt etwa 10% dieses Bedarfs ab. Mit der Nahrung werden täglich durchschnittlich ca. 10 bis 70 mg aufgenommen. Somit wird ersichtlich, daß der tägliche Bedarf nicht immer gedeckt ist.

Biochemische Funktion

Carnitin wird im menschlichen Organismus für den **Abbau der Fette** benötigt. Es transportiert Fettsäuren in die Mitochondrien (die Kraftwerke der Zellen). Ohne ausreichend Carnitin können die Fettsäuren das Innere der Mitochondrien nicht erreichen, was dazu führt, dass der Brennstoff Fett nicht verbrannt werden kann. Der menschliche Organismus enthält ungefähr 20 g Carnitin, die fast ausschliesslich in den fettverbrennenden Organen (Herz, Skelettmuskeln, Leber, Nieren) gespeichert sind. Die Herzmuskelzellen weisen sehr hohe Carnitin-Konzentrationen auf, weil das Herz seine Energie zu 60 bis 70% aus der Verbrennung von Fetten bezieht (im Gegensatz zum Gehirn, das Glucose verstoffwechselt). Die Carnitin-Konzentration im Herzmuskel ist mehr als 100mal so hoch wie im Blut. Carnitin ist aber auch ein **mitochondrialer Reiniger**. Es ist in der Lage, die im Prozess der Verbrennung entstandenen Abfallprodukte wieder aus den Mitochondrien abzutransportieren.

Carnitin verbessert auch den Immunstatus, besonders bei geschwächtem Immunsystem, indem es die Produktion und Aktivität verschiedener Zellen des Immunsystems steigert. Darüber hinaus weist Carnitin membranstabilisierende, antioxidative und neuroprotektive Eigenschaften auf.

Vitamin C (in Form von Calciumascorbat) übt im gesamten Organismus grundlegend wichtige Stoffwechsel- und Schutzfunktionen aus und ist entscheidend beteiligt an Aufbau und Instandhaltung des Bindegewebes. Calciumascorbat ist eine nichtsaure (gepufferte) Form von Vitamin C.



Vitamin B3 (Niacin bzw. Nicotinsäure oder Nicotinsäureamid) ist u.a. für den Stoffwechsel von Eiweissen, Fetten und Kohlehydraten von Bedeutung. Niacin ist für die Regeneration von Haut, Muskeln, Nerven und DNS wichtig.

Vitamin B6 ist das wichtigste Coenzym des Aminosäurestoffwechsels und erfüllt auch wichtige Aufgaben im Fett- und Kohlehydratstoffwechsel sowie bei der Aufrechterhaltung einer intakten Immunfunktion.

Eisen (in Form von Eisenfumarat) wird zur Bildung des Hämoglobins (roter Blutfarbstoff) benötigt und ist für den Energiestoffwechsel der Zelle unentbehrlich.

Vitamin C, B3, B6 und **Eisen** sind Cofaktoren für die körpereigene Produktion von Carnitin.

Natürliches Vorkommen

Carnitin ist in Milch und Fleisch (vor allem in Lamm-, Schaf- und Rindfleisch) enthalten. Pflanzliche Nahrung enthält sehr wenig Carnitin (eventuell besteht daher bei Vegetariern ein latenter Carnitinmangel).

Anwendungsgebiete

- Verbesserung der energetischen Verhältnisse im Herzen
- Die Bereitstellung der Energie für Ausdauerleistungen erfordert ausreichend hohe Carnitinspiegel für eine optimale Fettverbrennung
- Unterstützung des Immunsystems
- Verbesserung der Hirnleistung
- Wird in besonderen Situationen für Kleinkinder benötigt
- Schlankheitsmittel Carnitin: In Verbindung mit gesunder Ernährung und mit mehr körperlicher Bewegung bzw. Sport hilft Carnitin beim Abnehmen. In dieser Kombination ermöglicht es eine vermehrte Fettverbrennung. Allein die Gabe von Carnitin ohne mehr körperliche Aktivität fördert die Fettverbrennung nicht.

1 Kapsel enthält:

L-Carnitin	400 mg
Vitamin C (Calciumascorbat)	10 mg
Vitamin B3	5 mg
Vitamin B6	0,25 mg
Eisen	0,1 mg

Verzehrempfehlung: 3 Kapseln pro Tag

Packungsinhalt: 90 Kapseln veg.