



# L-Carnitin 500 mg

## "Lebenselixier" L-Carnitin

### Energiegewinnung Ihres Körpers

Carnitin unterstützt Ihre Gesundheit. So wird es z.B. bei myokardialer Ischämie (Gefäßverengung, Angina pectoris), bei Leberzirrhose, zur Regulierung bei Unterzuckerung des Blutes und zur Senkung der Blutfettwerte Cholesterinspiegel, Triglyzeride und Plasma-Lipidspiegel eingesetzt. Die tägliche Zufuhr sollte in diesen Fällen mindestens zwischen 500 und 1.000 mg betragen.

Übergewichtige, die Fettdepots abbauen wollen, benötigen zwischen 1.500 und 2.500 mg L-Carnitin täglich.

Bei medikamentös behandelten Herzproblemen kann die Zufuhr von L-Carnitin oftmals zu einer Verringerung der Medikamentendosis beitragen. Deshalb ist eine regelmäßige ärztliche Kontrolle und genaue medikamentöse Einstellung in diesen Fällen notwendig. L-Carnitin ist wasserlöslich und wird über den Urin ausgeschieden.

### Was ist L-Carnitin?

L-Carnitin ist ein vitaminähnlicher und bedingt essentieller Nährstoff sowie ein wichtiger Bestandteil unserer täglichen Nahrung. Es spielt eine wichtige Rolle im Fettstoffwechsel unseres Körpers.

Das körpereigene Carnitin ist keine echte Aminosäure, sondern eine Verbindung aus den zwei Aminosäuren: Methionin und Lysin. Der Körper kann diesen Stoff in der Leber selbst synthetisieren.

Der menschliche Körper enthält etwa 20 - 25 g L-Carnitin. Herz, Muskel, Leber und unsere Immunzellen enthalten einen hohen Anteil an L-Carnitin. Diese Organe sind deshalb auch besonders auf eine ausreichende Versorgung angewiesen.

L-Carnitin wird vom Körper unbedingt benötigt, um Fettsäuren in die Kraftwerke unserer Zellen, die sogenannten Mitochondrien, zu transportieren. Nur dort können die Fettsäuren in Energie umgewandelt werden.

Darüberhinaus erfüllt es bei der Erhaltung und Optimierung der Gesundheit noch weitere wichtige Aufgaben im Stoffwechsel.

Carnitin ist besonders wichtig für Sportler und Menschen, die viel Energie benötigen oder starken Belastungen ausgesetzt sind. Auch schwangere Frauen, ältere Menschen, Raucher sowie Kranke und Genesende können besonders von zusätzlich zugeführtem L-Carnitin profitieren.

### Geschichte des L-Carnitins

L-Carnitin wurde 1905 als ein wichtiger Bestandteil der Muskulatur entdeckt und bekam daher den Namen Carnitin von lat. "Carnis" (Fleisch). 1955 entdeckte man seine essentielle Funktion beim Transport der Fettsäuren. 1973 wurden die ersten Fälle eines angeborenen primären L-Carnitin-Mangels diagnostiziert. Seit den späten 70er Jahren wird L-Carnitin in der menschlichen und tierischen Nahrungskette eingesetzt.

Seit seiner Entdeckung sind zahlreiche wissenschaftliche Studien erschienen und jedes Jahr kommen neue hinzu.

### Carnitin als Nahrungsbestandteil

Carnitin ist vor allem in Fleisch- und Milchprodukten enthalten. Pflanzliche Produkte enthalten wenig bis gar kein Carnitin. Eine fleischlose Ernährung (vegetarisch/vegan) führt zu einer Reduktion des L-Carnitin Gehaltes im Körper. Einer Unterversorgung kann durch die Ergänzung der Nahrung mit L-Carnitin vorgebeugt werden.

Nehmen Erwachsene über längere Zeit kein L-Carnitin zu sich, können die L-Carnitin-Spiegel in Blut und Gewebe absinken und es zu Mangelerscheinungen kommen.

### Körpereigene L-Carnitin-Biosynthese + Bedarf

Unser Körper kann L-Carnitin auch in geringen Mengen selbst herstellen. Dazu benötigt unser Organismus die essentiellen Aminosäuren Lysin und Methionin, die Vitamine C, B3, B6, B12 & Folsäure sowie Eisen. Eine Unterversorgung dieser Nährstoffe schränkt die L-Carnitin Produktion unseres Körpers ein. Der größte Teil des täglichen Bedarfes wird aber mit der Nahrung aufgenommen. Ein stark erhöhter Bedarf und ein L-Carnitin-Defizit können häufig nicht durch die Biosynthese des Körpers gedeckt werden, sodass es zu einer Unterversorgung kommen kann.

Besonders bei Frauen, Vegetariern, Sportlern, Diabetikern und während einer Reduktionsdiät sowie bei bestimmten Erkrankungen kann die körpereigene Synthese von L-Carnitin eingeschränkt sein. In diesen Fällen ist eine ausreichende Zufuhr besonders wichtig.

Die ersten Anzeichen für eine Unterversorgung mit L-Carnitin sind sehr unspezifisch und werden oft nicht erkannt. Verminderte Leistungsfähigkeit, rasche Ermüdung, Erschöpfung, verringerte Fettverwertung, Fetteinlagerung im Gewebe, gesteigerte Infektanfälligkeit, erhöhte Blutfettwerte oder schlechte Blutwerte können die Folge sein. Ein L-Carnitin-Defizit kann aber auch durch eine langfristige Einnahme bestimmter Arzneimittel verursacht werden.

### Schwangerschaft und Stillzeit



In der Schwangerschaft und Stillzeit ist der Bedarf an L-Carnitin stark erhöht. Schon ab der 12. Schwangerschaftswoche wird ein starker Abfall der Konzentration im Körper beobachtet. In der Stillzeit gibt die Mutter sehr viel L-Carnitin über die Muttermilch an das Neugeborene ab. Für Schwangere und Stillende ist es daher sinnvoll ihre Nahrung

entsprechend zu ergänzen.

L-Carnitin ist ein wichtiger Bestandteil der Muttermilch. Für Neugeborene ist eine ausreichende Versorgung lebensnotwendig, da sie es noch nicht selbst herstellen können. Sie sind daher auf eine Versorgung über die Muttermilch oder durch Babynahrung auf Milchbasis angewiesen.

Milchfreie Säuglingsnahrung auf Sojabasis enthält kein L-Carnitin. Hier ist der Zusatz gesetzlich vorgeschrieben. Es wird seit Jahren in der Säuglingsnahrung eingesetzt.

Die körpereigene L-Carnitin Synthese ist erst im Alter von 15 Jahren voll ausgebildet.

### Sportliche Leistung

L-Carnitin spielt auch eine besondere Rolle bei sportlicher Leistungsfähigkeit.

Sportliche Belastungen werden besser verkraftet, Muskelkater gemildert und der Spaß an sportlichen Aktivitäten erhöht.

Leistungssportler haben oft einen erhöhten Bedarf an L-Carnitin,



um ihr Immunsystem zu unterstützen und ihre Regeneration zu fördern.

Eine physiologische Steigerung der Leistungsfähigkeit und eine Förderung der Regeneration von Athleten durch L-Carnitin wurde in Studien nachgewiesen.

### Gesundheitsförderung durch L-Carnitin

Unter besonderen Umständen wie z.B. bei Erkrankungen und während der Genesung ist eine ausreichende Zufuhr von L-Carnitin zu diätetischen Zwecken besonders nützlich. Hohe Belastungen sowie akute und chronische Erkrankungen können den täglichen Bedarf erhöhen. Eine ausreichende Zufuhr unterstützt die Aufrechterhaltung der Gesundheit.

### Gewichtskontrolle

L-Carnitin kann einen wichtigen Beitrag bei der Kontrolle des Körpergewichtes leisten. Es ist ein wichtiger Bestandteil von Fitness- & Wellnessprogrammen.

Untersuchungen belegen, dass L-Carnitin während der Diät hilft Muskelmasse zu erhalten und mehr Fett abzubauen. Gleichzeitig werden Kraft, Vitalität und Leistungsfähigkeit unterstützt.

### Sicherheit von L-Carnitin

L-Carnitin ist kein Arzneimittel, sondern ein Nährstoff der im Körper und in der Nahrung vorkommt.

L-Carnitin hat sich weltweit seit über 30 Jahren als sicheres Nahrungsergänzungsmittel bewährt.

Jede Kapsel **L-Carnitin, 500 mg** enthält:

**L-Carnitin (N-Acetyl-L-Carnitin HCl)** 500 mg

**Verzehrempfehlung für Erwachsene:**

1 Kapsel täglich o. n. Bedarf morgens bzw. nachmittags auf nüchternen Magen

**Art.-Nr.:** 16500

**Inhalt:** 60 Kapseln

Für Bestellungen oder für weitere Informationen zu diesem Produkt oder der Vit-Produktreihe wenden Sie sich bitte an unsere Therapeuten, Behandler oder Vertriebspartner oder besuchen Sie unsere Webseite:

[www.sunsplash-europe.com](http://www.sunsplash-europe.com)

Oder kontaktieren Sie uns unter:

E-Mail: [info@sunsplash-europe.com](mailto:info@sunsplash-europe.com)

SunSplash Europe, Postbus 2664, NL-6401 DD Heerlen

Tel.: 0031 (45) 523 48 12 / Fax: 0031 (45) 523 48 13

Ihr SunSplash - Vertriebspartner:



*Dieses Produkt ist nur zum Gebrauch als Nahrungsergänzung für Erwachsene bestimmt! Falls Sie Fragen über die Ratsamkeit der Einnahme dieses Produktes haben, schwanger sind oder stillen, konsultieren Sie einen Arzt vor der Einnahme.*

*Der Verfasser erklärt hiermit ausdrücklich, dass es sich bei gegenständlicher Information um keine Produktempfehlung für Endverbraucher handelt, sondern ausschliesslich um eine Fachinformation für Therapeuten! Die Inhalte dürfen nur mit schriftlicher Genehmigung von SunSplash International, Inc. kopiert, gedruckt oder veröffentlicht werden.*

**Schutzgebühr: 0,50 Euro**