

L-Carnitin – der Fett-Transporter



L-Carnitin wird in geringen Mengen in Ihrem Körper hergestellt. Dazu werden aber folgende Stoffe aus der Nahrung benötigt: zwei Aminosäuren (Eiweißbausteinen), Vitamine und Mineralien. Wenn nur einer dieser Stoffe durch schlechte Nahrungszufuhr vermindert vorliegt, kann es zur eingeschränkten L-Carnitin-Herstellung kommen!



Besonders durch unzureichende, unausgewogene Kost (z.B. nur zwei Mahlzeiten am Tag), durch schlechte Vitaminzufuhr (wenig Obst und Gemüse) und durch den häufigen Eisenmangel bei Frauen kann es zu einer signifikanten Unterversorgung mit L-Carnitin kommen. Insbesondere Vegetarier bzw. Veganer können von einer Unterversorgung betroffen sein!

Auch Kinder und Menschen ab dem 50. Lebensjahr weisen eine eingeschränkte Eigenherstellung auf!

Da L-Carnitin viele wichtige Funktionen im Körper hat, ist eine regelmäßige Zufuhr für Sie von großem Vorteil. Hier nur wenige Aufgaben des L-Carnitins:

- Durchblutungsfördernde Wirkung.
- Wichtig für die Gedächtnisleistung.
- Sorgt für eine verbesserte Regeneration.
- Stärkt das Immunsystem (besonders bei Kindern und älteren Menschen).
- Zellschutz (vermindert Alterungsprozesse).
- Fördert die allgemeine Ausdauer.
- Unterstützt die Fettverbrennung.

Carnipure™ 

Achten Sie auf das L-Carnipure-Logo – 100 Prozent reines L-Carnitin!

**ONLINE
BESTELLUNG**
www.gfe-ev.de



gfe

ernährungplus.

BUNDESVERBAND FÜR SPORTLERNÄHRUNG UND NAHRUNGSERGÄNZUNGSMITTEL

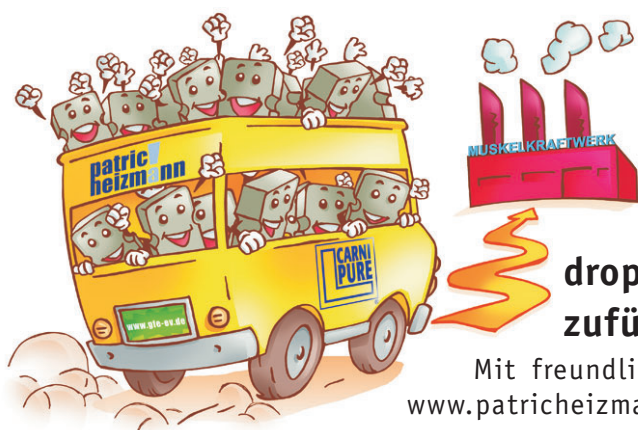
Die Funktionsweise des letztgenannten Punktes soll in einer bildhaften Sprache besser verdeutlicht werden: L-Carnitin funktioniert wie ein „Bus“. Bei einem Fettverbrennungstraining lösen sich nun die „Fettmännchen“ (das gespeicherte Fett) aus den Fettdepots und wandern an die „Bushaltestelle“, wo Sie mit dem L-Carnitin-Bus abgeholt werden sollen.

Sind zu wenige von diesen L-Carnitin-„Bussen“ unterwegs (bei einer Unterversorgung aus vorher genannten ernährungsbedingten Gründen), findet der Transport nur verzögert statt. Durch das fortlaufende Fettverbrennungstraining gesellen sich immer mehr Fettmännchen in die Warteschlange. Sie erkennen aber bald, dass es noch eine Ewigkeit dauern wird, bis sie an der Reihe sind, in den „Bus“ einzusteigen. So machen sie sich wieder auf den Weg zurück in die Fettdepots. Ergebnis bei unzureichender L-Carnitin-Versorgung: eine geringere Fettverbrennungsmöglichkeit!

Wenn wir nun die Anzahl der L-Carnitin-„Busse“ durch externe Zufuhr von L-Carnitin erhöhen, fahren an den Bushaltestellen deutlich mehr „Busse“. So können deutlich mehr Fettmännchen mit den „Bussen“ transportiert werden. Sie fahren in großen Mengen zu den Mitochondrien, den Kraftwerken der Zellen, wo sie abgeladen und verbrannt werden. Durch die Fettverbrennung entsteht die für das Training benötigte Energie.

Nur eines muss beachtet werden: Einige Wochen Training sind nötig, um die Mitochondrien auf die Fettverbrennung vorzubereiten. Sonst werden viele von den ange-reisten Fettmännchen einfach wieder nach Hause geschickt!

Weiterhin sollte für die optimale Wirksamkeit das L-Carnitin rechtzeitig vor dem Fettverbrennungsworkout eingenommen werden (die „Busse“ müssen noch vollgetankt werden, der „Busfahrer“ muss noch eine rauchen... es dauert ein wenig, bis der „Bus“ an den Haltestellen angekommen ist!).



1.000 mg L-Carnitin 15 Minuten – idealerweise zwei Stunden – vor dem Training zuführen. Entweder leeren Sie die Trinkampulle gleich beim Einchecken ins Studio. Oder Sie nehmen sich Ihr L-Carnitin (z.B. als Kaudrops) mit nach Hause. Hauptsache: rechtzeitig zuführen!

Mit freundlicher Unterstützung von Patric Heizmann
www.patricheizmann.de. Illustration: zeichentier.com

ernährungplus.

BUNDESVERBAND FÜR SPORTLERNÄHRUNG UND NÄHRUNGSERGÄNZUNGSMITTEL

gfe

GESELLSCHAFT FÜR
ERNÄHRUNGSFORSCHUNG E.V.