



L-Carnitin

***zuständig für: den Transport von Fettsäuren, Verbesserung der
Regeneration, Zellschutz***

L-Carnitin kommt hauptsächlich im Muskelgewebe, Herz und Gehirn vor. Es ist sowohl am Stoffwechsel und der Fettverbrennung, als auch am Zellschutz beteiligt.

L-Carnitin ist perfekt geeignet, wenn als Ziel der Gewichtsverlust durch kalorienreduzierte Ernährung angestrebt und parallel hierzu Kraft- oder Fitnessstraining durchgeführt wird. Insbesondere, wer mit stagnierendem Gewicht oder nachlassender Energie beim Sport zu kämpfen hat, sollte den Diäthelfer unbedingt ausprobieren. L-Carnitin kann eine effizientere Energieerzeugung aus den körpereigenen Fettdepots fördern - das bedeutet weniger Erschöpfung und mehr Effizienz beim Training. Auch die Regeneration verbessert sich durch Ergänzung von L-Carnitin.

Hauptsächlich verwertet der menschliche Körper L-Carnitin aus rotem Fleisch, weshalb bei gemischter Kost etwa 100 bis 300 mg pro Tag aufgenommen werden. Da Geflügelfleisch und pflanzliche Lebensmittel bedeutend weniger oder gar kein Carnitin enthalten, beträgt die Versorgung von vegetarisch oder vegan lebenden Menschen mit dem Vitalstoff nur ca. 3 bis 20 % dieses Wertes und ist daher unzureichend.

wichtigste Eigenschaften von L-Carnitin auf einen Blick:

- Transportmolekül für Fettsäuren
- kann Fettverbrennung verbessern und beim Abnehmen helfen
- kann bessere Energiefreisetzung ermöglichen (bei geistigen Leistungsanforderungen empfohlen)
- verbessert die Regeneration nach Sport
- Es gibt Hinweise darauf, dass L-Carnitin die Erektionsfähigkeit und Spermienbildung verbessern kann.