

- Beschreibung

L-Carnitin wird als Aminosäure in unserer Leber synthetisiert. Ein Teil des täglichen L-Carnitin Bedarfs wird vom Körper selber hergestellt, der größte Teil des L-Carnitins wird jedoch über die Nahrung aufgenommen. Besonders tierische Nahrungsmittel wie Fleisch haben einen hohen L-Carnitin Anteil. Daher eignen sich Nahrungsergänzungen mit L-Carnitin auch besonders für Vegetarier.

L-Carnitin fungiert im Körper als Transportmittel und bringt das Fett direkt in den Zellkern, die Mytochondrien, wo es dann verbrannt wird. Besonders bei sportlichen Aktivitäten ist eine ausreichende Versorgung mit L-Carnitin durch die Nahrung nicht immer gewährleistet, aber auch im Rahmen einer Gewichtsreduktionsdiät ist L-Carnitin eine beliebte Nahrungsergänzung. Bei intensiven sportlichen Belastungen gewinnt der Körper seine Energie zunächst aus den Kohlenhydraten. Erst wenn diese Speicher erschöpft sind, werden die Fettreserven zur Energiegewinnung genutzt. Bei intensiven sportlichen Belastungen gewinnt der Körper seine Energie zunächst aus den Kohlenhydraten. Erst wenn diese Speicher erschöpft sind, werden die Fettreserven zur Energiegewinnung genutzt.

Bei intensiven sportlichen Belastungen gewinnt der Körper seine Energie zunächst aus den Kohlenhydraten. Erst wenn diese Speicher erschöpft sind, werden die Fettreserven zur Energiegewinnung genutzt.

Inhalt:	in 100 g	in 2 Kapseln
L-Carnitin	54,5 g	1000 mg

Eigenschaften				
Vegetarisch	nein	Laktosefrei	ja	Zuckerfrei
Vegan	nein	Glutenfrei	ja	GMO frei

Verzehrempfehlung:
2 Kapseln (entspricht 1000 mg L-Carnitin) täglich zu einer Mahlzeit mit etwas Flüssigkeit einnehmen

Zutaten:
L-Carnitin, Weinsäure, Gelatine, Trennmittel: Magnesiumsalze der Speisefettsäuren

Allergene				
Milch	nein	Eier	nein	Glutenhaltiges Getreide
Schwefel	nein	Fisch	nein	Krebstiere

Weichtiere	nein	Lupinen	nein	Sojabohnen
Senf	nein	Sellerie	nein	Sesam
Erdnüsse	nein	Schalenfrüchte	nein	