



Power mit Beatrice

L-Carnitin-Ampullen

Der menschliche Körper ist in der Lage, selber L-Carnitin herzustellen. Diese Eigenproduktion ist aber nur möglich, wenn genügend Vitamin C, B6, Eisen und Niacin vorhanden sind. Die Hauptquelle von L-Carnitin ist Fleisch, insbesondere rotes Fleisch – vor allem Schaf- und Lammfleisch. Obst und Früchte enthalten nur geringe Mengen an L-Carnitin. Der vitaminähnliche Wirkstoff ist nötig, um Fett zu verbrennen, da er mithilft, langkettige Fettsäurereste in die Zellkraftwerke zu transportieren. Der Mensch (mit Ausnahme von Vegetariern) nimmt täglich ca. 100 - 300 mg L-Carnitin zu sich. Besonders Vegetarier profitieren deshalb von einer zusätzlichen Aufnahme von L-Carnitin, da dieses in der fleischlosen Ernährung weitgehend fehlt. Die Folge eines solchen Defizits ist die Verlangsamung des Fettstoffwechsels.

CARNITIN UND SPORT

Carnitin wird als leistungssteigernd sowie als Fatburner gehandelt. Ausdauersportler nehmen dieses Nahrungsergänzungsmittel gerne zu sich, da gewisse Studien behaupten, durch dessen Einnahme könne eine Leistungssteigerung erzielt werden. Andere Untersuchungen haben gezeigt, dass bei Fettleibigkeit ein L-Carnitin-Mangel vorliegen kann. Im Falle eines solchen

Mangels, der durch eine Blutuntersuchung festgestellt werden kann, könnte eine L-Carnitin-Substitution sinnvoll sein. Die Einnahme von L-Carnitin kann aber nur in Verbindung mit Sport (Fettverbrennung bei aerober Ausdauerbelastung) wirken.

PRO UND CONTRA

Zum Thema L-Carnitin-Zusätzen existieren kontroverse Meinungen. Einige Experten sind aufgrund von Studien von der positiven Wirkung einer zusätzlichen Carnitin-Einnahme auf den Stoffwechsel der Muskulatur überzeugt, da zusätzliches L-Carnitin zu einer erhöhten Sauerstoffaufnahmekapazität und verringerten Laktatwerten führen soll. Diese Befunde konnten jedoch in anderen Studien nicht bestätigt werden. Eine Untersuchung bei Sprintern, die über sieben Tage jeweils täglich 3g L-Carnitin einnahmen, zeigte keine positiven Effekte auf die Leistungsfähigkeit. Die Forscher kamen zum Schluss, dass eine kurzfristige Carnitin-Supplementierung keine Verbesserung der sprint- und ausdauerspezifischen Kapazität bewirkt. Die tägliche Einnahme von L-Carnitin vor intensiven Belastungen führte jedoch bei gesunden Freizeitsportlern zu einer deutlich niedrigeren Produktion von freien Radikalen, weniger Muskelkater und weniger Muskelschäden nach dem Training.

ZUSAMMENGEFASST HEISST DAS:

Bei intensiver sportlicher Betätigung konnte eine positive Wirkung auf die Leistung nachgewiesen werden.

Der Energiebedarf ist jedoch alleine von einem effizienten Training abhängig. Eine Supplementierung von L-Carnitin führt nicht zu einer zusätzlichen Fettverbrennung. Das Geld dafür können Sie sich also sparen – investieren Sie Ihre Zeit lieber in ein Fettstoffwechseltraining!

►Fazit: Ohne regelmässige und gezielte Bewegung nutzen auch Unmengen an reinem L-Carnitin nichts!

SO FUNKTIONIERT DIE FETTVER- BRENNUNG MIT L-CARNITIN:

- Reduzieren Sie die Anzahl der zugeführten Fettkalorien (Fettanteil in der Ernährung 15 bis 25 Prozent).
- Führen Sie mindestens dreimal pro Woche ein aerobes Training durch.
- Nehmen Sie mindestens zwölf Wochen lang täglich 1g L-Carnitin ein, vorzugsweise 30 Minuten vor dem Sport.