

Obwohl der Körper L-Carnitin prinzipiell aus den Aminosäuren Lysin und Methionin synthetisieren kann, ist ein Mangel dennoch möglich, vor allem in Situationen, die einen erhöhten Bedarf aufweisen. Carnitin ist wichtig für die Versorgung der menschlichen Zellen mit Energie.

### Grundlagen:

L-Carnitin wurde bereits zu Beginn des 20. Jahrhunderts im Fleisch entdeckt, und seine chemische Struktur wurde in den folgenden Jahrzehnten offenbart. Doch erst in der zweiten Hälfte des Jahrhunderts wurde die wichtige Rolle des Carnitins bei der Energiebereitstellung für die Muskeln erkannt und untersucht. L-Carnitin ist für den Transport von Fettsäuren zu den Mitochondrien, den «Kraftwerken» der Zellen, notwendig. Ohne diesen notwendigen «Brennstoff» für die Mitochondrien würde die Energiebereitstellung nicht stattfinden.

Die Hauptnahrungsquelle von L-Carnitin ist Fleisch und in geringerem Maße auch Milch und Milchprodukte. Gesunde Personen – auch Vegetarier – leiden in der Regel nicht an einem Mangel, da der Körper L-Carnitin aus aminosäurereichen Produkten selbst synthetisieren kann. Diese Synthese kann jedoch bei bestimmten Gesundheitszuständen wie ungesunden Blutzuckerwerten, Lebererkrankungen oder sonstigen Stoffwechselstörungen beeinträchtigt sein.

L-Carnitin kann die Energiebereitstellung in den Zellen, sowie die Regenerationsfähigkeit der Muskelfasern nach ausdauerbedingter Belastung fördern. Schließlich sollte die unterstützende sportmedizinische Verabreichung von L-Carnitin während des Trainings bei jeder Art von Ausdauersport als konventionelle Anwendung nicht unerwähnt bleiben.

Sollte die Aufnahme von L-Carnitin durch die Ernährung nicht ausreichen oder ein erhöhter Bedarf bestehen oder die körpereigene Synthese reduziert sein, kann dieser Nährstoff durch spezielle Nahrungsergänzungsmittel supplementiert werden.

### Inhaltsstoffe:

#### Eine Kapsel enthält:

500 mg L-Carnitin

**Andere Inhaltsstoffe:** Magnesiumstearat, SiO<sub>2</sub>.  
Das Produkt ist vegetarisch, glutenfrei, laktosefrei, nicht gentechnisch verändert.  
Kapselhülle vegetarisch.

### Verzehrempfehlung:

Im Normalfall 1-2 Kapseln 1-2-mal täglich mit reichlich Flüssigkeit einnehmen.  
Eine Kombination mit Co-Enzym Q10 ist häufig sinnvoll.

### Hinweise:

Nahrungsergänzungsmittel dienen nicht als Ersatz für eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung sowie eine gesunde Lebensweise. Die empfohlene tägliche Verzehrsmenge darf nicht überschritten werden.

Außerhalb der Reichweite von Kindern aufbewahren.

Lichtgeschützt und trocken bei Raumtemperatur lagern.

Die publizierten Informationen sind keine Heilaussagen und nicht als Aufforderung oder Anregung zur Selbstmedikation gedacht.

Einige der oben getroffenen Aussagen zu einzelnen Mikronähstoffen sind zwar aus wissenschaftlichen Arbeiten abgeleitet, aber von den offiziellen Behörden wie z.B. der europäischen Behörde für Lebensmittelsicherheit (EFSA) als „noch nicht ausreichend belegt“ eingestuft worden, sodass keine positive Wirkung bestätigt werden kann.

Das hier beschriebene Produkt wurde weder von der Food and Drug Administration (FDA; USA) noch der europäischen Behörde für Lebensmittelsicherheit (EFSA; Europa) abschließend bewertet.

Dieses Produkt ist nicht zur Diagnose, Behandlung, Heilung oder Vorbeugung von Krankheiten bestimmt.

Irrtum sowie Satz- und Druckfehler vorbehalten. VBX-1-24

### L-Carnitin-Produktgruppen

-  Herz & Kreislauf
-  Entgiften & Entschlacken
-  Stoffwechsel & Gewicht
-  Kraft & Energie
-  Sport & Muskeln

Hersteller



**VitaBasix**

by LHP Inc.

[www.vitabasix.com](http://www.vitabasix.com) | [info@vitabasix.com](mailto:info@vitabasix.com)