

Carnitin ist eine Aminosäure, die der Organismus für den Abbau von Fetten benötigt. Es transportiert die über die Nahrung aufgenommenen Fette in die Zellen, genauer: in das Innere der Mitochondrien, wo die Fettsäuren dann in **Energie** verwandelt werden. Zugleich sorgt Carnitin für den Abtransport von toxischen Stoffen aus den Zellen. So ist diese wertvolle Aminosäure sowohl für den **Energie- und Fettstoffwechsel** (z. B. bei Fettstoffwechselerkrankungen, **Diabetes, Psoriasis**) als auch für die **Entgiftung des Körpers** verantwortlich.

ZUTATEN:

L-Carnitin-Tartrat, Trennmittel: Magnesiumsalze von pflanzlichen Speisefettsäuren, pflanzliche Kapsel (Überzugsmittel: Hydroxypropylmethylcellulose; reines Wasser)

NÄHRWERTE:

1 Kapsel (853 mg)

L-Carnitin (aus 750 mg L-Carnitin-Tartrat) 500 mg

**Herz, Energie, Ausdauer,
Fettstoffwechsel**

IST ERHÄLTlich ZU:

120 Kapseln mit je 500 mg

VERZEHREMPFEHLUNG:

Täglich 1 Kapsel eine halbe Stunde vor einer Mahlzeit

PFLANZliche KAPSEL:

Überzugsmittel: Hydroxypropylmethylcellulose; reines Wasser

HINWEIS:

Während der Schwangerschaft und Stillzeit, bei der Einnahme von Medikamenten sowie in besonderen medizinischen Situationen (z. B. bei Epilepsie, Leber- oder Nierenstörungen oder falls Sie einen eiweißarmen Diätplan einhalten müssen) sollten Sie vor der Einnahme dieses Produkts Ihren Therapeuten fragen

Weil die Muskeln, die Leber, die Nieren, das Gehirn und das Herz besonders viel Energie verbrauchen, sind diese Organe stark von Carnitin abhängig. Ein niedriger Carnitin-Spiegel beeinträchtigt daher auch deren gesundes Funktionieren. **Herzkrankungen** wie z. B. chronische Herzinsuffizienz, Herzrhythmusstörungen, Herzmuskelschwäche und Angina Pectoris zeigen oft niedrige Carnitin-Werte. Eine orale Carnitin-Abgabe kann daher die energetischen Verhältnisse im Herzen wieder optimieren.

Carnitin ist auch ein ausgezeichneter Sauerstoffträger, was den Einsatz sowohl bei **Erkrankungen der Atemwege** wie bei **altersbedingter Senilität**, z. B. bei Alzheimer, rechtfertigt. Auch **Nierenerkrankungen** stehen oft mit einem Carnitin-Mangel in Zusammenhang.

Unsere Skelettmuskulatur ist stark von adäquaten Carnitin-Konzentrationen abhängig. So ist bei einer **Muskeldystrophie** meist die Carnitin-Synthese gestört. Aufgrund des so positiven Einflusses auf die Muskeln ist Carnitin unerlässlich für den **Ausdauersportler**, der sowohl in der Trainings- wie in der Wettkampfphase zur Bereitstellung der nötigen Energie auf eine optimale Fettverbrennung und eine maximale Sauerstoffversorgung der Zellen angewiesen ist. Im Zuge des natürlichen Energieverbrauchs wird in den Muskeln Milchsäure gebildet, welche die Muskeln übersäuert und stark ermüdet. Carnitin kann die Bildung von Milchsäure reduzieren. Wie sehr die Milchsäureproduktion mit dem Carnitin-Status in Wechselwirkung steht, zeigt die Beobachtung, dass bereits während eines moderaten Trainings 20 % Muskel-Carnitin verlorengehen. Weil der Organismus des sportlich Aktiven mehr Carnitin verbraucht als durch Eigensynthese oder durch Nahrungsmittel aufgenommen werden können, ist eine optimale sportliche Leistung oft nur durch eine ausreichende Carnitin-Versorgung möglich.

Spermien sind besonders reich an Carnitin. Zahlreiche Studien zeigen, dass der Carnitin-Spiegel in der Samenflüssigkeit die **Zahl und Beweglichkeit der Spermien** mitbestimmt. Um die "Treffericherheit" der Spermien zu erhöhen, sollten Männer mit Kinderwunsch regelmäßig ihre Carnitin-Speicher überprüfen.

L-Carnitin ist die natürliche Form von Carnitin

Die empfohlene tägliche Verzehrsmenge darf nicht überschritten werden. Nahrungsergänzungsmittel sollten nicht als Ersatz für eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung verwendet werden

Kühl, trocken und dunkel lagern. Außerhalb der Reichweite von kleinen Kindern aufbewahren

Das Produkt ist **ohne Zusatz von:** Zucker, Stärke, Hefe, Weizen, Mais, Milch, Ei, Soja, Zitrusfrüchten, künstlichen Farb-, Geschmacks- und Konservierungsstoffen

NAHANI-Produkte sind nicht-rezeptpflichtige Nahrungsergänzungsmittel

Die hier aus der Fachliteratur zusammengestellten Informationen ersetzen nicht den medizinischen Rat eines Therapeuten