



# L-Carnitin

**L-Carnitin** ist als vitaminähnlicher und bedingt essentieller Nährstoff, ein wichtiger Bestandteil unserer täglichen Nahrung und spielt eine wichtige Rolle im Stoffwechsel unseres Körpers.

**L-Carnitin** ist vor allem in Fleisch- und Milchprodukten enthalten. Pflanzliche Produkte enthalten wenig bis gar kein L-Carnitin. Vegetarische Ernährung kann daher zu einer Unterversorgung mit L-Carnitin führen.

**L-Carnitin** wird vom Körper unbedingt benötigt um Fettsäuren in die Kraftwerke unserer Zellen, die Mitochondrien, zu transportieren. Nur dort können die Fettsäuren in Energie umgewandelt werden. Darüber hinaus erfüllt das **L-Carnitin** noch weitere Aufgaben im Stoffwechsel, die für die Förderung, Erhaltung und Optimierung der Gesundheit wichtig sind.

**L-Carnitin** ist besonders wichtig für Menschen die viel Energie benötigen oder die starken Belastungen ausgesetzt sind. Auch schwangere Frauen, Sportler, ältere Menschen, Raucher sowie Kranke und Genesende profitieren besonders von zusätzlich zugeführtem **L-Carnitin**.

Bestimmte Erkrankungen, vor allem des Herzens, der Muskeln, der Leber, des Immunsystems und Diabetes erhöhen den täglichen L-Carnitinbedarf. Ein erhöhter Verzehr von **L-Carnitin** kann die Gesundheit des Körpers im Krankheitsfall nebenwirkungsfrei und ganzheitlich fördern. **L-Carnitin** beeinflusst Erkrankungen aber nicht direkt oder unmittelbar. **L-Carnitin** kann helfen die natürlichen Körperfunktionen zu optimieren. Der Körper wird in die Lage versetzt, sich besser und schneller wieder selbst zu helfen. Die Anwendung von L-Carnitin im Krankheitsfall ist deshalb nicht mit einer Arzneimitteltherapie zu vergleichen, sondern eine erhöhte L-Carnitinzufuhr dient in diesen Fällen der Ernährung zu einem besonderen Zweck. **L-Carnitin** kann auch keine klassische Arzneimitteltherapie ersetzen, sondern ist ein wichtiger Bestandteil einer an besondere Umstände angepassten Ernährung oder Diät.



## Geeignet für



**M**  
Muskel-  
aufbau



**F**  
Fettabbau



**A**  
Ausdauer  
Fitness

## Inhalt

### L-Carnitin Kapseln

jede Kapsel enthält 500 mg L-Carnitin  
Packungsgrößen:

60 Kapseln - PZN 0639104  
100 Kapseln - PZN 4682083

### L-Carnitin Liquid

1000 ml - PZN 1332678  
entspricht 66 Portionen mit je 1000 mg  
500 ml - PZN 0670002  
entspricht 33 Portionen mit je 1000 mg

### L-Carnitin Kautabletten

72 Tabletten - PZN 2811429  
jede Tablette enthält 300 mg L-Carnitin

## Verzehrempfehlung

Einnahme jeweils 30-45 Minuten vor dem Training oder an trainingsfreien Tagen vor der Nachtruhe.

### Kapseln:

2 Kapseln

### Liquid:

1 Esslöffel (15ml)

### Kautabletten:

3 Kautabletten

## Zutaten

### Kapseln:

L-Carnitin, Weinsäure, Gelatine, Trennmittel Magnesium Stearat

### Kautabletten:

Dextrose, L-Carnitin, Trennmittel Glycerin, Aroma, Orangenfruchtpulver, Trennmittel Magnesium Stearat, Natrium Cyclamat, Saccharin Natrium

### Liquid:

Wasser, L-Carnitin, Fructose, Säuerungsmittel: Milchsäure, Vitamin C, Konservierungsstoff Kaliumsorbat, Süßstoffe Aspartam, Natriumcyclamat, Acesulfam K, Saccharin Natrium, Aromen