

L-Carnitin – nicht nur „Fatburner“

Ob Indoor-Cycling, Aerobic oder Hochleistungstraining, sportliche Leistung erfordert Energie. Bei Dauerleistungen deckt der Körper seinen Energiebedarf verstärkt aus der Fettverbrennung. L-Carnitin, ein vitaminähnlicher Nährstoff, den der Körper z.T. selbst herstellt, der aber auch mit der Nahrung (Fleisch) aufgenommen wird, hat dabei die Aufgabe, die langkettigen Fettsäuren in die Muskelzellen zu schleusen, wo sie zur Energiegewinnung verbrannt werden. Für langanhaltende Ausdauerleistungen reichen die körpereigenen L-Carnitin-Reserven jedoch nicht aus. Insofern ist es sinnvoll durch eine Nahrungsergänzung mit L-Carnitin die Energieversorgung aus Fett und damit eine höhere körperliche Belastbarkeit zu unterstützen.

Aber das ist nicht alles was L-Carnitin bewirkt.

Nach neuesten Erkenntnissen stellt L-Carnitin einen effektiven Schutz vor Muskelkater dar. Es hilft, eine ungewohnte körperliche Belastung besser zu verkraften und ist daher auch für Freizeitsportler und Wiedereinsteiger geeignet. L-Carnitin besitzt einen gefäßerweiternden Effekt in der belasteten Muskelzelle, was einer verbesserten Sauerstoffversorgung des Muskels gleichkommt und durch den gesteigerten Blutfluss einen rascheren Abtransport von Stoffwechselprodukten bewirkt. Außerdem wurde nach zusätzlicher L-Carnitineinnahme eine verminderte Harnsäurebildung nachgewiesen, wodurch wiederum weniger freie Radikale gebildet werden, die die Zellmembran der Muskulatur schädigen können.

Egal ob als Fatburner oder zur Vermeidung oder Heilung von Muskelkater, bei Bedarf erhaltet Ihr bei uns L-Carnitin in Form von Kapseln. Es handelt sich hier um 500 mg Kapseln. Die Packung enthält 100 Kapseln und kostet 15,00 €.

Die Einnahme sollte als Kur erfolgen. Morgens 1.000 mg und 15 bis 30 Minuten vor dem Cardiotraining (z.B. Indoor-Cycling, Step Aerobic, Tae Bo, Body Workout) noch mal 1.000 mg. Bei Durchführung eines Krafttrainings sollte aufgrund der Zellschutzfunktion die zweite zusätzliche 1.000 mg L-Carnitineinnahme erst nach dem Training erfolgen.

Der Zeitraum der Kur sollte 4 bis 6 Wochen betragen, gefolgt von einer gleichlaufenden Absetzphase.

