

## L-Carnitin - Für ein längeres Leben

---

Liebe Leserinnen und Leser,



Unser heutiger Gesundheitsbrief beschäftigt sich mit L-Carnitin. Carnitin ist ein Vitaminoid. Unter dem Begriff "Vitaminoid" versteht man vitaminähnliche Verbindungen, die der Körper in beschränktem Umfang selbst bilden kann, wie beispielsweise Cholin, Liponsäure, Orotsäure, Coenzym Q 10, Carnitin und andere. Die Fähigkeit, diese Stoffe selbst zu bilden, nimmt aber mit zunehmendem Alter ab.

Der Körper baut sich Carnitin aus den Aminosäuren Lysin und Methionin mit Hilfe der Vitamine C, B6 und Niacin (B3) zusammen. Ein hoher Eiweißspiegel im Blut zusammen mit den oben genannten Wirkstoffen sorgen für ausreichende Carnitinsynthese, Vitaminmangel, insbesondere der Mangel an Vitamin C, und eiweißarme Kost dagegen sorgen früh für eine Carnitinverarmung der Muskulatur, und damit für Ermüdung und Muskelschwäche.

### **Verbesserung geistiger und körperlicher Leistungsfähigkeit**

---

Unser Organismus braucht diese aminosäureähnliche Substanz zur Umwandlung von Fetten in Energie. Carnitin sorgt dafür, dass wir körperlich und geistig leistungsfähig sind. Alle Lebensvorgänge im Körper verbrauchen Energie. Kohlenhydrate und Fette sind die Hauptlieferanten von Energie. Ähnlich wie ein Auto Benzin zum Fahren braucht, benötigen unsere Muskelzellen Fettsäuren als Kraftstoffe. Diese müssen zur Verbrennung in die Zellen gebracht werden, wo die Energiegewinnung in kleinen Zell-Organen, den Mitochondrien stattfindet. Der Energieträger Fett gelangt nur mit Hilfe des Carnitins in diese "Kraftwerke der Zellen", es transportiert diesen Brennstoff sozusagen in den Ofen. Ohne Carnitin findet keine Fettverbrennung statt, daher schwächt ein Mangel die Leistungskraft der Muskeln, insbesondere die des Herzmuskels. Auch die Weiterleitung von Nervenimpulsen im Gehirn oder die Entgiftungsarbeit der Leber werden beeinträchtigt, um nur einige zu nennen.

Der Immunologe Professor Dr. Uhlenbruck sagt: "Carnitin holt die Fettsäuren schneller heran und wirft sie in den Ofen des Stoffwechsels". Die Folge davon ist, dass der Organismus Fett zu Energie umbaut anstatt es zu lagern. Wegen seiner fettverbrennenden Wirkung (Energiesteigerung) wird Carnitin zur Gewichtsreduktion immer beliebter.

### **Zur Anregung dieses Vorgangs braucht der Körper**

## allerdings ausreichend Bewegung.

---

Carnitin stabilisiert zudem die Immunabwehr und wirkt gegen die Alterung des Gehirns. Neuerdings wird es in einer Dosierung von 1 bis 5 g täglich verstärkt zur Vermeidung arteriosklerotischer Ablagerungen genutzt (unter Aufsicht und nach Absprache mit einem Therapeuten).

## Veganer riskieren eine deutliche Unterversorgung

---

L-Carnitin (die natürliche Form) kommt in pflanzlichen Lebensmitteln in sehr geringen, in tierischen Lebensmitteln in höheren Konzentrationen vor. Besonders viel steckt in Schafffleisch (ca. 200 mg pro 100 g). Die Wasserlöslichkeit des Carnitins führt zu erheblichen Kochverlusten, die Bioverfügbarkeit wird auf 100 % geschätzt. Bei Mischkost nimmt man bis zu 30 mg täglich auf, die körpereigene Produktion beträgt ca. 15 mg am Tag. Die Gesamtkörperspeicher in Muskeln, Leber und Nieren machen etwa 15 g aus.

Zu Mangelerscheinungen kann es bei Stoffwechselstörungen und bei veganer Lebensweise kommen.

## Anwendungsmöglichkeiten von Carnitin

---

- Diabetes: Carnitin erleichtert die Blutzuckerkontrolle und senkt sowohl Cholesterin- als auch Triglyceridwerte.
- Entgiftung: Wenn die Leber über längere Zeit große Mengen an Chemikalien (z.B. Zusatzstoffe in Nahrungsmitteln, Konservierungsstoffe...), Medikamenten und Alkohol entgiften muss, kann das die Carnitinspeicher leeren und zu Mangel führen.
- Aktivität: Durch Abbau von Fett in Energie kann Carnitin die Ausdauer erhöhen.
- Müdigkeit: Menschen mit chronischer Erschöpfung kann Carnitin helfen.
- Alzheimer-Krankheit: Carnitin leitet die Ausschüttung von Acetylcholin im Gehirn ein. Als Acetyl-Carnitin kann es die Symptome der Demenz bessern.
- Muskelerkrankungen: Hier ist die Carnitinbildung im Körper gestört, eine Zufuhr von außen kann für Ausgleich sorgen.
- Neugeborene: Muttermilch enthält viel Carnitin, während Flaschennahrung nur wenig davon liefert. Flaschenkinder brauchen evtl. zusätzliches Carnitin, um Mangelerscheinungen vorzubeugen.
- Schwangerschaft: Schwangere und stillende Frauen brauchen mehr Carnitin. Ein Mangel kann sich als Müdigkeit und Schwäche äußern.
- Leber: Durch Zirrhose und Hepatitis kann die Carnitinproduktion im Körper, die zum großen Teil in der Leber stattfindet, verringert werden. Mit einer Carnitingabe kann hier geholfen werden.
- Herzkrankheiten: Als "Dauerbrenner" ist der Herzmuskel vorwiegend auf Fett als Energieträger angewiesen, aus dem er ca. 70 % der benötigten Kraft gewinnt. Carnitin kann bei geschwächtem Herzen (Infarkt, Angina pectoris, Koronarsklerose...) den Herzmuskel unterstützen. Es vermag die Leistungsfähigkeit des Herzens zu erhöhen, Herzrhythmusstörungen vorzubeugen und Angina pectoris zu reduzieren. Menschen mit Herzmuskelschwäche und Herzinsuffizienz leiden häufig unter Carnitinmangel.

**Im Jahr 1992 haben Mediziner der Universität von Palermo auf Sizilien sämtliche Studien, die bis dahin mit Carnitin gegen Herzkrankheiten weltweit durchgeführt wurden,**

**zusammenfassend analysiert. Sie werteten Daten von mehr als 3500 Patienten aus, die etwa ein Jahr lang täglich 2 g Carnitin eingenommen hatten. Es gab deutliche Verbesserungen: Es traten weniger Schmerzattacken auf und die körperliche Leistungsfähigkeit steigerte sich. Die Cholesterinspiegel sanken, der Verbrauch an Herzmedikamenten verringerte sich und die Lebensqualität der Patienten verbesserte sich erheblich.**

---

Bislang sind keine Nebenwirkungen bekannt, wenn Dosierungen von 500 - 4000 mg täglich genommen werden (mit einem Therapeuten abstimmen!). In Einzelfällen kommt es zu gelegentlichen und vorübergehenden Durchfällen.

Bitte bleiben Sie gesund und gehen Sie liebevoll mit sich um.  
Ihre Newsletter-Redaktion



## **Forschungsergebnisse aus Naturheilkunde und orthomolekularer Medizin**

Die Naturheilkunde wird von ihren Gegnern gern als „unwissenschaftlich“ dargestellt. Diese Darstellung ist aber inkorrekt: Im Gegenteil, es gibt eine Fülle von Forschungen und Erfahrungsberichten zur Naturheilkunde und zu den in der orthomolekularen Medizin verwendeten Wirkstoffen wie Vitaminen, Mineralstoffen, Enzymen, essentiellen Fettsäuren, Bioflavonoiden und Aminosäuren. Wir berichten in Zusammenarbeit mit der Stiftung "Research for Health Foundation" von diesen Forschungsergebnissen. **Besuchen Sie die Internetseiten der Stiftung**

**Alle unsere Preise verstehen sich inklusive gesetzlicher Umsatzsteuer und zuzüglich einer Versandkostenpauschale. Lesen Sie die allgemeinen Geschäftsbedingungen.**

Es ist nicht Zweck unserer Webseiten, Ihnen medizinischen Rat zu geben, Diagnosen zu stellen oder Sie davon abzuhalten, zu Ihrem Arzt zu gehen. In der Medizin gibt es keine Methoden, die zu 100% funktionieren. Wir können deshalb - wie auch alle anderen auf dem Gebiet der Gesundheit Praktizierenden - keine Heilversprechen geben. Sie sollten Informationen aus unserem Seiten niemals als alleinige Quelle für gesundheitsbezogene Entscheidungen verwenden. Bei gesundheitlichen Beschwerden fragen Sie einen anerkannten Therapeuten, Ihren Arzt oder Apotheker. Bei Erkrankungen von Tieren konsultieren Sie einen Tierarzt oder einen Tierheilpraktiker. Die Artikel und Aufsätze unserer Seiten werden ohne direkte medizinisch-redaktionelle Begleitung und Kontrolle bereitgestellt. Nehmen Sie bitte niemals Medikamente (Heilkräuter eingeschlossen) ohne Absprache mit Ihrem Therapeuten, Arzt oder Apotheker ein.

---

[www.vitalstoff-journal.de](http://www.vitalstoff-journal.de)

COM Marketing AG | Fluelistrasse 13 | CH - 6072 Sachseln