

Wichtige Nährstoffe kurz und bündig: Acetyl-L-Carnitin und Chitosan

Liebe Leserinnen und Leser,



In lockerer Folge werde ich Ihnen unter dem Titel "Wichtige Nährstoffe kurz und bündig beschrieben" eine Reihe von wichtigen Vitalstoffen mit ihren Hauptwirkungen für unsere Gesundheit vorstellen.

Heute bekommen Sie zunächst die Beschreibung von Acetyl-L-**Carnitin**.

Wir haben den Rohstoff unseres Produkt L-Carnitin kürzlich geändert: Wir verwenden ab sofort Acetyl-L-Carnitin, eine deutlich wirksamere Version von L-Carnitin.

Neueste Forschungsergebnisse zeigen, dass Acetyl-L-**Carnitin**, (abgekürzt: "ALC") aufgrund des Acetyl-Anteils leichter absorbiert werden und auch die Effektivität dieser Variante ist signifikant höher als die der anderen L-**Carnitin**-Formen.

Wir haben Ihnen erst kürzlich den Wirkstoff Chitosan vorgestellt:

Chitosan bindet Nahrungsfett und senkt Cholesterinwerte. Auch zu diesem Stoff geben wir heute noch einmal einen Überblick und verweisen auch auf die wissenschaftliche Literatur.

Acetyl-L-Carnitin: Erhöht die Energiegewinnung und unterstützt das Nervensystem

Anhebung des Energiestoffwechsels:

Der körpereigene Stoff Acetyl-L-**Carnitin** erhöht die Energiebildung in den so genannten Mitochondrien, den Energie bildenden „Kraftwerken“ der Zellen. Acetyl-L-**Carnitin** (ACL) sorgt dafür, dass den Zellen ausreichend Energie für alle Zellfunktionen zur Verfügung steht. Besonders relevant ist dies für Zellsysteme des Gehirns, des Nervensystems sowie des Herzmuskels. Der gesteigerte Energiestoffwechsel der Nervenzellen wirkt dabei altersbedingten Abbauprozessen der Zellen entgegen und fördert die geistige Leistungsfähigkeit wie das Gedächtnis- und Konzentrationsvermögen bis ins hohe Alter.

Verbesserung der Nervenfunktionen:

Acetyl-L-**Carnitin** steigert die Erregbarkeit („Rezeptorsensibilität“) der Nerven für die Botenstoffe Serotonin und Acetylcholin (Neurotransmitter) und vermindert damit die mit Alterungsprozessen stattfindende Desensibilisierung der Nervenrezeptoren. Hierdurch werden die Prozesse der Degeneration, dem Funktionsverlust der Zellen, gehemmt. Acetyl-L-**Carnitin** wirkt sich über diesen Mechanismus positiv auf die Entstehung und das Fortschreiten neurodegenerativer Erkrankungen wie der diabetischen Neuropathie, der Altersdepression oder der Alzheimer-Erkrankung aus.

Wissenschaftliche Veröffentlichungen:

1. Bonavita E.: Study of the efficacy and tolerability of L-acetyl-carnitine therapy in the senile brain; Int J Clin Pharmacol Ther Toxicol 24.9 (1986). 2. Marconi C. et al.: Effects of L-carnitine loading on the aerobic and anaerobic performance of endurance athletes; Europ. J. Appl. Physiol. 54, 131-135 (1985). 3. Spagnoli A. et al.: Acetyl-L-carnitine treatment in alzheimer`s disease, Neurology; 41.11 (1991). 4. Wilson A. et al.: Delayed acetyl-L-carnitine administration and its effect on sensory neuronal rescue after peripheral nerve injury. Journal of Plastic Reconstructive & Aesthetic Surgery 60 (2): 114– (2007). 5. Samir P. et al.: Acetyl-l-carnitine ameliorates mitochondrial dysfunction following contusion spinal cord injury. Journal of Neurochemistry 114 (1): 291–301 (2010). 6. Beal M.: Bioenergetic approaches for neuroprotection in Parkinson's disease. Annals of Neurology 53 (Suppl 3): S39–47; discussion S47–8 (2003).

NTP37: L-Carnitin 500 - Preis: 19,80 €

L-**Carnitin** wird benötigt, um aus dem Fettstoffwechsel Energie zu gewinnen. L-**Carnitin** unterstützt die Energiebildung in den Zellen, indem es Fettsäuren dorthin transportiert, wo sie gebraucht werden. Es verbessert die Erholung der Muskeln, indem es das Muskelgewebe unterstützt, sich optimal zu regenerieren. Es kann den Fettstoffwechsel unterstützen, denn es verwandelt Fettsäuren in Energie. Es hilft dabei, Blutcholesterin- und Plasmalipidwerte bei älteren Menschen zu erhalten und unterstützt die Energieversorgung des Herzens.

Für diejenigen, die einen straffen Körper haben wollen, ist L-**Carnitin** besonders wichtig: Energielieferant für hohe Leistungsfähigkeit, es unterstützt den natürlichen Muskel- und Fettstoffwechsel. L-**Carnitin** gehört zu den Aminosäuren und ist ein vitaminähnlicher Nährstoff, der eine Rolle bei der Verbrennung von Fett zu Energie spielt.

[mehr Informationen](#) [bestellen](#)

Chitosan bindet Nahrungsfett und senkt Cholesterinwerte

Herausragende Fettbindekraft:

Der Cellulose ähnliche Faserstoff Chitosan besitzt die Eigenschaft, Nahrungsfette im Darm in einem nicht umkehrbaren Prozess zu binden. Die biochemisch einfache Ursache liegt in der Anziehungskraft zwischen positiv geladenem Chitosanmolekül und negativ geladenem Fettmolekül. Der dabei entstehende Komplex ist für menschliche Verdauungsenzyme nicht spaltbar. In der Folge wird das Fett über den Darm, ohne in den Blutkreislauf und damit in die Energiebilanz mit einzugehen, wieder ausgeschieden.

Senkung erhöhter Blutfettwerte:

Der Mechanismus der Fettbindekraft greift ebenso bei überschüssig im Dünndarm vorliegendem Cholesterin. So erfüllt Chitosan die nützliche Funktion, bei einem Zu viel an "schlechtem" LDL-Cholesterin dieses zu binden. Aufgrund der Fähigkeit als ausgezeichneter Fettbinder hat Chitosan seit einigen Jahren einen festen Stellenwert zur Regulierung der Cholesterin- und Blutfettwerte sowie als Lipidbinder (umgangssprachlich „Fettblocker“) zur Unterstützung bei der Gewichtskontrolle eingenommen.

Wissenschaftliche Veröffentlichungen:

1. Bokura H., Kobayashi S.: Chitosan decreases total cholesterol in women: a randomized, double-blind, placebo-controlled trial. Eur J Clin Nutr. 57:721-5 (2003). 2. Deuchi K. et al.: Decreasing effect of chitosan on the apparent fat digestibility by rats fed on a high-fat diet. Biosci Biotechnol Biochem. 58:1613–1616 (1994). 3. Deuchi K. et al.: Effect of the viscosity or deacetylation degree of chitosan on fecal fat excreted from rats fed on a high-fat diet. Biosci Biotechnol Biochem. 59:781–785 (1995). 4. Wuolijoki E. Et al.: Decrease in serum LDL cholesterol with microcrystalline chitosan. Methods Find Exp Clin Pharmacol 21(5):357-361(1999). 5. Pittler, M.H. et al.: Randomized, Double-Blind Trial of Chitosan for Body Weight Reduction. European Journal of Clinical Nutrition (UK) 53, 379-381(1999). 6. Schiller R. et al.: A randomized, double-blind, placebo-controlled study examining the effects of a rapidly soluble chitosan dietary supplement on weight loss and body composition in overweight and mildly obese individuals. J Am Nutraceutical Assoc. ;4:42–49 (2001). 7. Maezaki Y. et al.: Hypocholesterolemic effect of chitosan in adult males. Biosci Biotechnol Biochem. 57:1439–1444 (1993). 8. Kobayashi T. et al.: Effect of chitosan on serum and liver cholesterol levels in cholesterol-fed rats. Nutr Rep Int. 327–334 (1979).

EBD16: Chitosan: Unterstützung bei der Gewichtskontrolle - Preis: 29,80 €

Chitosan ist ein wirksamer Fett-Blocker: Es verhindert konsequent die Aufnahme von Nahrungsfetten. Es ist auch ein Fett-Burner: Es greift Fettdepots aktiv an und verbrennt täglich bis zu 500kcal.

Als Chitosan (gr.? „Hülle, „Panzer“) wird ein unverdaulicher Ballaststoff bezeichnet, der aus dem Polysaccharid Chitin hergestellt wird. Chitin ist neben Cellulose das am weitesten verbreitete Polysaccharid und dient der Strukturbildung. Es findet sich natürlicherweise in den Panzern von Schalentieren wie Krabben und Garnelen sowie in Insekten. Es kommt außerdem in Pilzen als Gerüstsubstanz vor. Aufgrund seiner chemischen Struktur ist der Ballaststoff in der Lage, ein Vielfaches seines Eigengewichtes an Fett zu binden. Die so gebundenen Fette sind für den Körper nicht mehr verfügbar und werden über den Stuhl ausgeschieden. Wie Chitin kommt auch Chitosan in der Natur vor und ist somit kein künstliches Produkt der chemischen oder pharmazeutischen Industrie.

mehr Informationen bestellen

Bitte bleiben Sie gesund und gehen Sie liebevoll mit sich um.
Ihr Gerd Schaller



Wichtiger Hinweis zu unseren medizinischen Informationen

Die wissenschaftlichen Informationen auf unseren Seiten wollen und können keine ärztliche Behandlung und keine medizinische Betreuung durch einen Arzt oder einen Therapeuten ersetzen. Der Benutzer wird dringend gebeten, vor jeder Anwendung unserer Vorschläge ärztlichen oder naturheilkundlichen Rat einzuholen. Die Ratschläge und Empfehlungen dieser Website wurden nach besten Wissen und Gewissen erarbeitet und sorgfältig geprüft. Dennoch kann keine Garantie übernommen werden. Eine Haftung des jeweiligen Autors, der Stiftung Research for Health, der Redaktion sowie ihrer Beauftragten für Personen-, Sach- oder Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

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

COM Marketing AG | Fluelistrasse 13 | CH - 6072 Sachseln