Burgerstein Vitamine

L-Carnitin

600 mg

Inhalt
100 St. / Tabletten
PZN 4169233
UVP 69,90 €

Verzehrempfehlung
1 Tablette / Tag

Ohne
künstliche Aromen, künstliche Konservierung, künstliche Farbstoffe, Gentechnik

Frei von
Kristallzucker, Sorbit, Fruktose, Laktose, Gluten, Hefe, Erdnussöl, Sojaprotein/-lezithin, Gelatine

Energie für die Muskeln.

Burgerstein L-Carnitin enthält pro Tablette 600 mg reines L-Carnitin (Carnipure©) und ist für Veganer geeignet.

L-Carnitin ist eine schwefelhaltige Aminosäure, die im Körper aus den Aminosäuren L-Lysin und L-Methionin gebildet wird. L-Carnitin kommt primär in Fleisch und anderen Lebensmitteln tierischen Ursprungs vor. Im Durchschnitt stammen 75 % des im Körper vorhandenen L-Carnitins aus der Nahrung, der Rest wird vom Körper selbst produziert.

L-Carnitin ist wichtig für den Energiestoffwechsel und die Ausdauerleistung bei Sportlern, unterstützt die Regeneration, dient dem Transport der Fette (Fettsäuren) und ermöglicht deren optimale Verbrennung.

Im menschlichen Körper wird der vitamin-ähnliche Nährstoff Carnitin durch Eisen, Vitamin C, B6, B12, Folsäure, Niacin und Enzyme synthetisiert. Unser Körper stellt L-Carnitin aus den Aminosäuren Methionin und Lysin selbst her. Über die Nahrung wird es hauptsächlich über tierische Lebensmittel, wie z. B. rotes Fleisch aufgenommen. Vor allem Schafs- und Lammfleisch enthalten hohe Mengen des Nährstoffes, aber auch Fisch, Meerestiere, Milch und Käse können als Quelle genutzt werden.

Den Namen bekam die Eiweißverbindung aufgrund der Tatsache, dass die beiden Aminosäuren zum Großteil in Fleisch enthalten sind. Denn aus dem Lateinischen übersetzt steht Carnis für Fleisch und daraus hat sich die Bezeichnung L-Carnitin entwickelt. Die Substanz wurde im ...

L-Carnitin unterstützt...

- **... SportlerInnen**
  Wichtig für den Energiestoffwechsel und die Ausdauerleistung bei Sportlern bei Muskelerholung und gegen Muskelkater
- … **mit 100 % höchster Carnitin-Qualität und reinem L-Carnitin (Carnipure)***
- … **Vegetarier & Veganer**
  Diese haben einen erhöhten Bedarf an L-Carnitin
- … **Schwangere & Stillende**
  Diese haben einen erhöhten Bedarf an L-Carnitin

Die Einnahme von **L-Carnitin** soll unter anderem die Energiegewinnung aus Fettsäuren beschleunigen und so die Fettverbrennung anheizen. Auch die Regenerationsfähigkeit nach harten Ausdauer-Einheiten soll durch **Carnitin** gefördert werden, sodass man schneller wieder fit und belastbar ist.

***Carnipure**™ ist eine einzigartige patentierte Form von Carnitin (engl. carnitine). **Carnipure**™ ist ein Schweizer Markenrohstoff. Es enthält ausschließlich natürlich biofermentativ hergestelltes L-Carnitin.

L-Carnitin in Lebensmitteln

Carnitin ist in zahlreichen Lebensmitteln enthalten. Obst und Gemüse haben nur wenig Carnitin:

- Rinderhüftsteak: 135 Milligramm/100 Gramm
- Lammkeule: 190 Milligramm/100 Gramm
- Rehkeule: 190 Milligramm/100 Gramm
- Steinpilze getrocknet: 38,8 Milligramm/100 Gramm
- Pfifferlinge: 12,6 Milligramm/100 Gramm
- Heringe: 12,4 Milligramm/100 Gramm
- Möhren: 0,4 Milligramm/100 Gramm
- Apfel: 0,05 Milligramm/100 Gramm

Gut zu wissen

Experten schätzen den Tagesbedarf von L-Carnitin auf etwa 16 Milligramm. Die Muskulatur speichert außerdem etwa 20-25 Milligramm. Wird zu viel Carnitin aufgenommen, scheidet es der Körper mit dem Urin wieder aus.

Es gibt einige Erkrankungen wie Diabetes mellitus oder Leberzirrhose, die einen Carnitin-Mangel begünstigen. Auch Dialysepatienten haben ein besonders hohes Risiko für eine Carnitin-Unterversorgung. Zu den ersten Mangelsymptomen zählen Erschöpfung, Ermüdung und verminderte Antriebskraft. Bei längerem Carnitin-Mangel sind vor allem die Funktionen von Herz, Leber und Niere beeinträchtigt.

Nährwerte	Pro Tagesportion (1 Tablette)
L-Carnitin	600,00 mg
Energie kJ	15,00 kJ
Energie kcal	3,50 kcal
Eiweiss	0,60 g
Kohlenhydrate	< 0,40 g
Fett	< 0,10 g
davon gesättigte Fettsäuren	< 0,10 mg

Zutaten: L-Carnitin-L-Tartrat, Füllstoffe (Cellulose, vernetzte Natriumcarboxymethylcellulose), modizierte Stärke, Trennmittel (Siliciumdioxid, Magnesiumsalze der Speisefettsäuren), Überzugsmittel (Hydroxypropylmethylcellulose, Triglyceride).

Zusätzliche Informationen: Nahrungsergänzungsmittel stellen keinen Ersatz für abwechslungsreiche Ernährung dar. Eine ausgewogene Ernährung und eine gesunde Lebensweise sind wichtig. Die empfohlene Tagesdosis darf nicht überschritten werden. Außerhalb der Reichweite von kleinen Kindern und bei Raumtemperatur lagern - bitte beachten Sie die entsprechenden Packungshinweise. | UVP: unverbindlicher Verbraucher Preis.