

- 2000 mg L-Carnitine pro Ampulle
- AMSPORT® L-Carnitine mit optimierter Formel
- Eingesetzt als Nahrungsergänzung bei Diäten
- Angewendet von Ausdauersportlern
- L-Carnitine wird im Organismus für die Fettverwertung benötigt



L-CARNITINE 2000mg TRINKAMPULLEN

L-Carnitine ist ein natürlicher Bestandteil unserer täglichen Nahrung, Fleisch ist besonders reich an L-Carnitine. Pflanzliche Lebensmittel weisen nur sehr geringe oder keine L-Carnitine Konzentrationen auf. L-Carnitine wird vom Körper zur Energiegewinnung aus Fettsäuren benötigt und kann vom Körper nur in geringen Mengen aus Aminosäuren synthetisiert werden. Hierzu werden vor allem die Aminosäuren Lysin und Methionin sowie die Vitamine C, B6, B12, B3, Folsäure benötigt. Damit der Körper selbst L-Carnitine herstellen kann, muss Lysin mobilisiert werden, welches in der Muskelmasse gebunden ist. Um 1g L-Carnitine zu synthetisieren müssen etwa 30g Muskeleiweiß abgebaut werden. Daher sollte eine ausreichende L-Carnitine Versorgung durch die Nahrung zugeführt werden. L-Carnitine ist für den Energiestoffwechsel der Zellen wichtig und transportiert langkettige Fettsäuren in die Muskulatur. Viele Hochleistungssportler, wie auch der Triathlon Olympia-Zweite von Sydney Stephan Vuckovic, vertrauen seit Jahren auf L-Carnitine. Hohe körperliche Belastungen gerade im Ausdauersport senken nicht nur die Aminosäurespiegel, sondern erhöhen auch den Carnitinebedarf.

VERBESSERUNG DER LEISTUNG

Die Medical Sports Network (Ausgabe Food & Sports No 1) berichtet: „Eine Supplementation mit L-Carnitin kann die Leistungsfähigkeit unterstützen.... Die Sauerstoffaufnahme ist die entscheidende leistungsbegrenzende Größe für alle länger andauernden Ausdauerbelastungen. Die maximale Sauerstoffaufnahme (VO₂max)

repräsentiert das maximale Transportvermögen von Sauerstoff aus der Atemluft in die Arbeitsmuskulatur. Die positive Wirkung einer Nahrungsergänzung mit L-Carnitine auf VO₂max wurde in einer Vielzahl von Studien an Sportlern der unterschiedlichsten Disziplinen untersucht, beispielsweise an Ruderern, Marathonläufern, Langstreckengehern und trainierten Rennradfahrern. Sowohl eine Steigerung der maximalen Sauerstoffaufnahme als auch ein reduzierter Respiratorischer Quotient weisen darauf hin, dass L-Carnitine das Potential hat, den Fettstoffwechsel zu stimulieren. Ebenso ist eine bessere Regeneration erreichbar.

FAZIT

Die physiologische Funktion von L-Carnitine, die die Produktion von Energie aus Fett erleichtert und erst möglich macht, ist von großer Bedeutung im Sport, da Fett eine der wichtigsten Energiequellen während der Belastung darstellt, vor allem während der Ausdauerbelastung. Eine wachsende Anzahl wissenschaftlicher Studien belegt die positive Wirkung in Bezug auf Leistungssteigerung, Herauszögerung von Ermüdungserscheinungen und verbesserter Regeneration nach Nahrungsergänzung mit L-Carnitine bei Athleten und Gelegenheitssportlern.“

MERKE

- Optimiert die Fettverbrennung
- Kann die Leistungsfähigkeit im Ausdauersport steigern
- Optimal zusätzlich zur Gewichtsreduktion

L-CARNITINE 2000mg TRINKAMPULLEN

NÄHRWERTANGABEN	pro 100 g	%RDA*	pro Portion**
Physiologischer Brennwert	162 kJ / 39 kcal		40 kJ / 10 kcal
Eiweiß	0 g		0,0 g
Kohlenhydrate	8,0 g		2,0 g
• davon Zucker	8,0 g		2,0 g
Fett	0,0 g		0,0 g
• davon gesättigte Fettsäuren	0,0 g		0,0 g
Ballaststoffe	0,0 g		0,0 g
Natrium	0,0 g		0,0 g
Vitamin C	253 mg	316	63,2 mg
L-Carnitin	8,6 g		2,15 g

** 1 Portion entspricht 25 ml.

Nahrungsergänzungsmittel aus einer L-Carnitine
Trinklösung mit einer Zuckerart und Süßungsmitteln.



Carnipure™ bietet reinstes
L-Carnitin und ist ein Warenzeichen
der Lonza AG, Schweiz.

HINWEISE: Die angegebene empfohlene tägliche Verzehrmenge darf nicht überschritten werden.
Dieses Nahrungsergänzungsmittel sollte nicht als Ersatz für eine abwechslungsreiche Ernährung verwendet werden.
Ausserhalb der Reichweite von Kindern aufbewahren.

EINNAHMEEMPFEHLUNG

- 1 Trinkampulle ca. 40 bis 60 Minuten vor dem Sport pur oder mit Flüssigkeit verdünnt verzehren.

ANWENDUNG

- Ampulle vor Gebrauch gut schütteln. Inhalt mit Getränk Ihrer Wahl oder auch pur trinken.

