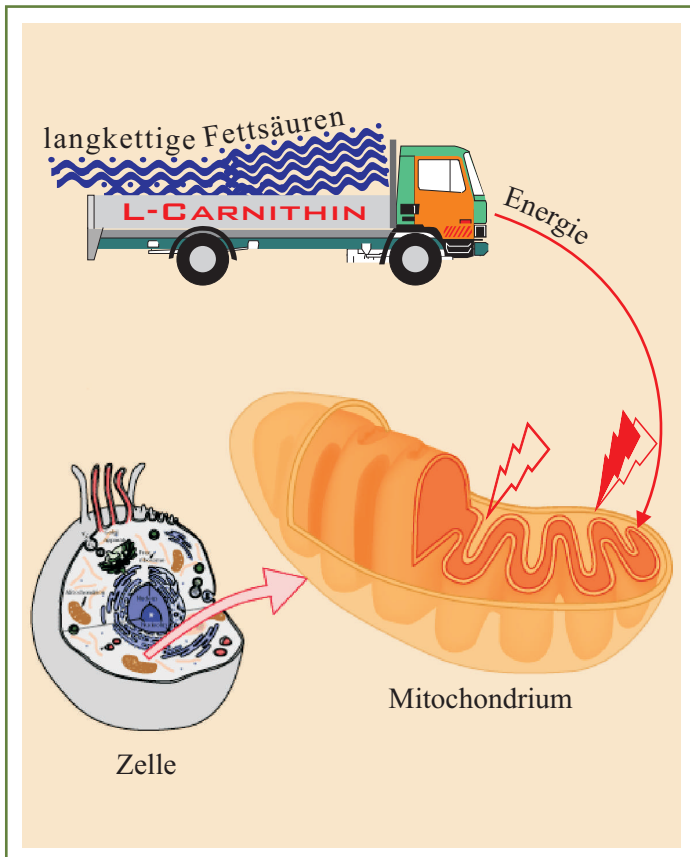


L-Carnithin

Von Dr. Detlef Eichberg



Diese hier besprochene Aminosäure bitte nicht verwechseln mit L-Arginin, das ich unlängst als natürliche Maßnahme zur leichten Blutdrucksenkung, Verbesserung der Elastizität von Blutgefäßen und vorbeugend gegen Arteriosklerose vorgestellt hatte. L-Carnithin hingegen kommt eine Rolle bei der Verbrennung von Körperfett zu, weshalb es auch als natürlicher „Fatburner“ bezeichnet wird. Hierbei nimmt Carnithin langkettige Fettsäuren „Huckepack“ und transportiert sie in die Brennöfen der Zellen. In diesen Mitochondrien ladet Carnithin die Fettsäuren ab und es erfolgt die Umwandlung in Zellenergie. In einer Studie wurde vor kürzerer Zeit nachgewiesen, dass Übergewichtige, die außer Kalorienreduzierung und mäßigem Sport dreimal täglich 1 Gramm Carnithin einnahmen, größere Gewichtsverluste verbuchen konnten, als die reine Bewegungs- und Diät-Gruppe. Auch konnte bei der Carnithin-Gruppe eine zusätzliche Verbesserung der Blutfettwerte (Triglyceride) festgestellt werden.

Insgesamt bewertet stellt L-Carnithin kein Wundermittel zur Gewichtsreduktion dar, fördert aber zweifelsohne die Fettverbrennung und somit das Abspecken, besonders wenn positive Anreize wie Kalorienreduzierung und Bewegung als Initialzündung unterstützend hinzu kommen. Ein weiterer erfreulicher Effekt von Carnithin besteht schließlich in der Erhaltung der Muskelmasse, die normalerweise bei

Kuren zur Gewichtsreduktion unerwünscht verringert wird.