

CARNIPURE™

100% reines L-Carnitin

Produktebeschreibung

L-Carnitin dient dem Transport der Fettsäuren in die Mitochondrien und ermöglicht dort deren optimale Verbrennung zu Energie.

Ausdauer-Sportler profitieren zudem von den antioxidativen Kapazitäten des L-Carnitins, welches die Stressparameter wie Laktat-, Cortisol-, Creatininkinase- sowie Ammoniak-Werte deutlich geringer ansteigen lässt [Ref. 1, 2, 3].

Neuste wissenschaftliche Studien [Ref. 7, 8] beweisen, dass eine Supplementation über 24 Wochen (!) von täglich 2 x 2000 mg reines L-Carnitin kombiniert mit 80 g Kohlenhydrate die Muskelcarnitin-Gehalte signifikant erhöhen kann. In der placebokontrollierten Studie konnte eine Leistungssteigerung von 11% beobachtet werden. Langdistanz-Ausdauersportler profitieren bei VO₂max 50% von einem Glykogenspareffekt. Bei hochintensiven Leistungen von VO₂max 80% konnte zudem ein geringerer Laktat-Anstieg nachgewiesen werden, was auf eine bessere Glykogen-Verwertung und Kohlenhydrat-Oxidation schliessen lässt.



Vorteile

- Individuelle Dosierung
- Zertifizierte Produktequalität
- Sehr gutes Preis-Leistungsverhältnis

Anwendung

1 gestrichener Messlöffel (1.5 g) täglich in Wasser oder einem anderen Getränk begeben. Um von den leistungssteigernden Effekten zu profitieren, empfiehlt sich eine Supplementation gemäss [7].

[7]: Morgens und Mittags je 3 g Carnipure (= 2000 mg L-Carnitin) in Kombination mit 80 g Kohlenhydrate, während 12-24 Wochen.

Hinweis: Kohlenhydrate liefern zusätzliche Energie. Um eine Gewichtszunahme zu vermeiden, ist auf die Energie-Aufnahme zu achten.



Zutaten

100% reines L-Carnitin-Tartrat.



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

CARNIPURE™

100% reines L-Carnitin

Aroma / Gebinde / Nährwerte

neutral Dose 150 g

Nährwert**	per 100 g	Per 1.5 g
Energie kJ (kcal)	402 (96)	6 (1.4)
Protein	0 g	0 g
Kohlenhydrate	0 g	0 g
davon Zuckerarten	0 g	0 g
Fett	0 g	0 g
davon gesättigte Fettsäuren		
Ballaststoffe	0 g	0 g
Natrium	0 g	0 g
Weitere	per 100 g	Per 1.5 g
L-Carnitin	67 g	1.0 g

	laktosefrei	glutenfrei	säurefrei	ohne Süßstoffe	ohne Farbstoffe	ohne Konservierungsmittel
Quick Info						
CarniPure	X	X	X	X	X	X

QUELLEN

- [1] O'Connor JE, et al, **1990**: *New roles of Carnitine metabolism in ammonia cytotoxicity*. Adv Exp Med Biol 272:183-195.
- [2] Galloway SDR, et al, **2004**: *Effect of 2 weeks supplementation with L-Carnitine-L-Tartrate on plasma ammonia response to exercise*. Conference proceedings, FASEB.
- [3] Spiering BA et al. (2008): *Effects of L-carnitine-L-tartrate supplementation on muscle oxygenation responses to resistance exercise*. J Strength Cond Res Jul; 22(4) 1130-5
- [4] Greenhaff PL, et al, **2006**: *Insulin stimulates L-carnitine accumulation in human skeletal muscle*. FASEB J, 20(2):377-9.
- [5] Stephens FB, et al, **2006a**: *An acute increase in skeletal muscle carnitine content alters fuel metabolism in resting human skeletal muscle*. J Clin Endocrin Metab, 91(12):5013-8.
- [6] Stephens FB, et al, **2006b**: *Carbohydrate ingestion augments L-carnitine retention in humans*. J Appl Physiol, 102(3):1065-70.
- [7] Wall BT, et al. **2011**: *Chronic oral ingestion of L-carnitine and carbohydrate increases muscle carnitine content and alters muscle fuel metabolism during exercise in humans*. J Physiol 589.4 pp 963-973.
- [8] Sahlin K. 2011: *Boasting fat burning with carnitine: an old friend comes out from the shadow*. J Physiol 589.7 pp 1509-1510.