



weitere Tipps: www.intro-wolfsburg.de > Tipp des Monats

Carnitin und Fettverbrennung

Sportler nehmen Carnitin zu sich, um die Ausdauerleistung zu verbessern oder das Gewicht zu reduzieren. Die Frage lautet: Hat Carnitin diese positiven Effekte auf den Körper?

Carnitin ist notwendig, um die Fettsäuren, die beim Abbau aus Fetten entstehen, durch die innere Mitochondrienmembran zu schleusen. In den Mitochondrien werden die Fettsäuren dann oxidiert und in Energie umgewandelt. Hier liegt nun der Gedanke nah, auf der Basis der Gleichung "mehr Carnitin gleich mehr Fettsäurenabbau gleich weniger Fett gleich mehr Leistung" zusätzliches Carnitin aufzunehmen.

Die zusätzliche Aufnahme von Carnitin hat aber keine positiven Effekte:

- Carnitin wird ausreichend vom Körper selbst hergestellt. Überflüssiges Carnitin wird abgebaut und über den Urin ausgeschieden.
- Zusätzliches Carnitin kann daher weder den Carnitin-Gehalt im Muskel erhöhen noch die Fettverbrennung verbessern.
- Muskelschäden werden ebenfalls nicht verhindert.
- Mögliche Nebenwirkungen: bei hohen Dosen Durchfall, bei längerer Nutzung Arterien- und Herzschädigungen.
- Leistungssteigernde Wirkungen konnten daher nicht nachgewiesen werden.

Fazit: Carnitin hat keine positiven Effekte auf den Körper.