

Die Wirkungen von L-Carnitin (Teil 2)

Liebe Leserinnen und Leser,



Im letzten Gesundheitsbrief habe ich damit begonnen, Sie über die Wirkungen von L-Carnitin zu informieren. Carnitin ist ein vitaminähnlicher Wirkstoff, der im menschlichen (und tierischen) Organismus unter Mithilfe von Vitamin C, B6, B12, Niacin, Folsäure, Eisen sowie verschiedenen Enzyme synthetisiert werden kann. Ist dabei einer dieser Stoffe nicht in ausreichendem Maße vorhanden, kann die Synthese gestört werden. L-Carnitin wird aber auch aus der Nahrung in Form der beiden essentiellen Aminosäuren Methionin und Lysin aufgenommen. Beide Aminosäuren bilden eine gemeinsame Eiweißverbindung, das so genannte L-Carnitin.

Heute bekommen Sie Teil 2 der Beschreibung der Wirkungen von L-Carnitin.

Teil 1 der Beschreibungen finden Sie im Archiv der Gesundheitsbriefe.

Ist Carnitin ein Schlankheitsmittel?

Carnitin wird gelegentlich in der Presse in sensationeller Weise als Schlankheitsmittel angeboten, das angeblich in kürzester Zeit „die Fettpolster abschmilzt“. Dies ist mit Sicherheit in dieser Form nicht richtig. Aus der Tatsache, dass Carnitin in der Fettverbrennung eine entscheidende Rolle spielt, kann nicht geschlossen werden, die bloße Einnahme von Carnitin verbrenne überschüssiges Fett. Dafür gibt es keine Untersuchungen und auch keine Anhaltspunkte. Allerdings könnte es möglich sein, dass Carnitin unterstützend wirkt beim Abnehmen durch Diät, verbunden mit Sport und mehr Bewegung, da es bei einem solchen Vorgehen die Fettverbrennung unterstützt.

Wirkung von L-Carnitin auf die Blutgefäße

Durch die gefäßweitende Wirkung aufgrund des Einflusses auf die Endothelzellen sowie die glatten Muskelzellen unserer Blutgefäße, ergeben sich zahlreiche Vorteile aufgrund der damit gesteigerten Durchblutung. Die Einnahme von 1.000 mg L-Carnitin in einer Portion führt zu einer spontanen Gefäßerweiterung im gesamten Körper und daher zu:

- Verbesserung der Herzdurchblutung
- Senkung des Blutdrucks bei Hypertonikern
- Reduktion der Herzfrequenz (Puls)

- Steigerung der Durchblutung der Skelettmuskulatur
- Steigerung der Sauerstoffaufnahme-fähigkeit der Skelettmuskulatur
- Senkung des Laktatspiegels (Milchsäurespiegel während und nach anaerober Muskelbelastung)
- Reduktion der Muskelschäden (einschließlich Muskelkater-Symptome)
- Steigerung der Muskelkraft
- Verbesserung der Hirndurchblutung
- Reduktion von Kopfschmerzen
- Gesteigerte Wachheit
- Steigerung der Konzentrationsfähigkeit
- Senkung mentaler Ermüdung
- Verbesserung kognitiver Fähigkeiten (Lern- Merkfähigkeit)
- Verbesserte Wundheilung
- Steigerung der Beindurchblutung
- Steigerung der Potenz

Wirkung von L-Carnitin auf Gehirn und Zentrales Nervensystem

L-Carnitin verbessert die kognitive Fähigkeit, es wirkt der Hirnalterung, Demenz und Alzheimer entgegen, es steigert die Konzentration und Aufnahme-fähigkeit (Lernfähigkeit), beschleunigt die Zellerneuerung der Hirnzellen. Im Gegensatz zu den meisten Antioxidantien, vermag L-Carnitin die Bluthirnschranke zu passieren und hier die Bildung von Nerven-Wachstumsfaktor-Rezeptoren zu fördern und zu schützen und kann folgende Wirkungen entfalten:

- steigert die Hirndurchblutung
- steigert die Produktion von Neurotransmittern wie Acetyl-Cholin
- schützt alternde Nervenzellen vor ihrem Tod
- erhöht die Konzentrationsfähigkeit
- verbessert das Langzeitgedächtnis
- optimiert die Lernfähigkeit
- steigert die Wachsamkeit
- schützt Hirnzellen und Rezeptoren vor der neuroxischen Wirkung von Ammonium
- kann wie ein natürliches Antidepressivum fungieren, in dem es die Stimmung aufhellt.

Wirkung von L-Carnitin auf die Spermien / Fruchtbarkeit

Spermien sind die an L-Carnitin reichsten Zellen überhaupt. Sie enthalten ca. 2.000 Mal soviel L-Carnitin wie das Blut. L-Carnitingaben steigern die Ejakulatmenge, und sorgen nachweislich dafür, dass die Samenzellen aktiviert werden, sich deren Beweglichkeit und Ausdauer verbessert, deren Anzahl ansteigt und sich somit die männliche Fruchtbarkeit verbessert. L-Carnitin kann die Wahrscheinlichkeit einer gelungenen Zeugung steigern. Auch die Fruchtbarkeit von Frauen wird erhöht da der Prozess der Einnistung von Befruchteten Eizellen in der Gebärmutter membran- und energieabhängig ist. Bei Sauen wird die Befruchtungsrate durch L-Carnitin gesteigert und die Rate der natürlichen Aborte (Umrauschrage) gesenkt.

Wirkung von L-Carnitin auf das Immunsystem

Immunzellen enthalten außerordentlich viel L-Carnitin und der L-Carnitin-Bedarf dieser Zelle steigt bei einer akuten Infektion stark an. L-Carnitin gilt als natürlicher Immunstimulator, denn es wird von den Immunzellen für deren Energieproduktion (ATP-Produktion) benötigt. L-Carnitin stellt einen optimalen Schutz für die Zellmembranen, die Abwehrzellen des Immunsystems werden aktiviert und in ihrer Funktion gestärkt. In Studien konnte L-Carnitin die Aktivität der Lymphozyten erhöhen, die Makrophagenproduktion aufrechterhalten und den TSH-Spiegel erhöhen.

L-Carnitin hat folgende Effekte auf unser Immunsystem:

- Steigerung der Produktion der Antikörper
- Erhöhung der TNF-Alpha Ausschüttung
- Freisetzung von TNF-Alpha und Interleukinen
- Hemmt die Aggregation von Thrombozyten und Makrophagen
- Aktivierung der weißen Blutkörperchen
- Hemmung der Aggregation der Erythrozyten
- Immunstimulans bei Infektionserkrankungen wie Influenza, Tuberkulose etc.
- Aktivierung der Makrophagen und Monozyten
- Stimulierung menschlicher T- und B-Lymphozyten
- Steigerung der Proliferation der Lymphozyten

L-Carnitin bei Diabetes

L-Carnitin ist im Falle von Diabetes sowohl prophylaktisch, als auch therapeutisch wirksam.

- Senkung der freien Fettsäuren steigert die Wirkung des körpereigenen Insulins und reduziert die Insulinresistenz, was zur Vorbeugung bzw zur Verbesserung von Diabetes beiträgt.
- Im Durchschnitt liegt der L-Carnitin-Spiegel beim Diabetiker unter der Norm, besonders wenn er auf Insulin zurückgreifen muss.
- L-Carnitin beeinflusst positiv das Blutzuckerverhalten im Tagesverlauf
- Senkung erhöhter Cholesterinwerte und Triglyceridwerte
- Senkung des Stresshormons Cortisol sowie TNF und NO, welche den Diabetes verschlimmern.
- L-Carnitin stärkt das diabetische Herz und erhöht die Durchblutung des Herzmuskels. 85% der Diabetiker sterben an Herzinfarkt, so dass Diabetiker auf jeden Fall L-Carnitin für ihren Herzschutz erhalten sollten
- Erhöhte Zuckerspiegel beim Diabetiker schädigen Blutgefäße und glykatisieren Proteine zum Beispiel in den Augenlinsen, was zum Katarakt führt. L-Carnitin schützt Proteine vor Glykatisierung und verzögert die Kataraktbildung
- Zu sehr unangenehmen Begleiterkrankungen bei Diabetes zählt z.B. die s.g. diabetische Neuropathie, eine Nervenschädigung die sehr schleichend beim Diabetiker Probleme bereitet und sogar zur Amputation von Gliedmaßen führen kann. L-Carnitin verbessert die Signalübertragung der Nerven und schützt deren Zellen – kann dazu also beitragen, diesen Begleiterkrankungen von Diabetes vorzubeugen.
- Periphere Neuropathie können zu Potenzproblemen bei männlichen Diabetikern führen. In Studien konnte L-Carnitin diesem Problem bei einer Dosierung von 1.500mg pro Tag erfolgreich begegnen.

Bitte bleiben Sie gesund und gehen Sie liebevoll mit sich um.

Ihr Gerd Schaller



Wichtiger Hinweis zu unseren medizinischen Informationen

Die wissenschaftlichen Informationen auf unseren Seiten wollen und können keine ärztliche Behandlung und keine medizinische Betreuung durch einen Arzt oder einen Therapeuten ersetzen. Der Benutzer wird dringend gebeten, vor jeder Anwendung unserer Vorschläge ärztlichen oder naturheilkundlichen Rat einzuholen. Die Ratschläge und Empfehlungen dieser Website wurden nach besten Wissen und Gewissen erarbeitet und sorgfältig geprüft. Dennoch kann keine Garantie übernommen werden. Eine Haftung des jeweiligen Autors, der Stiftung Research for Health, der Redaktion sowie ihrer Beauftragten für Personen-, Sach- oder Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

Alle unsere Preise verstehen sich inklusive gesetzlicher Umsatzsteuer und zuzüglich einer Versandkostenpauschale. Lesen Sie die allgemeinen Geschäftsbedingungen.

Es ist nicht Zweck unserer Webseiten, Ihnen medizinischen Rat zu geben, Diagnosen zu stellen oder Sie davon abzuhalten, zu Ihrem Arzt zu gehen. In der Medizin gibt es keine Methoden, die zu 100% funktionieren. Wir können deshalb - wie auch alle anderen auf dem Gebiet der Gesundheit Praktizierenden - keine Heilversprechen geben. Sie sollten Informationen aus unserem Seiten niemals als alleinige Quelle für gesundheitsbezogene Entscheidungen verwenden. Bei gesundheitlichen Beschwerden fragen Sie einen anerkannten Therapeuten, Ihren Arzt oder Apotheker. Bei Erkrankungen von Tieren konsultieren Sie einen Tierarzt oder einen Tierheilpraktiker. Die Artikel und Aufsätze unserer Seiten werden ohne direkte medizinisch-redaktionelle Begleitung und Kontrolle bereitgestellt. Nehmen Sie bitte niemals Medikamente (Heilkräuter eingeschlossen) ohne Absprache mit Ihrem Therapeuten, Arzt oder Apotheker ein.

www.vitalstoff-journal.de

COM Marketing AG | Fluelistrasse 13 | CH - 6072 Sachseln