

L-Carnitin: Ein Segen für Leber und Fettstoffwechsel



L-Carnitin ist ein vitaminähnlicher Wirkstoff, der unsere ganze Aufmerksamkeit verdient! Seine Wirkungsweise ist vielfältig. Unsere Gesundheit profitiert jedoch ganz besonders stark von der Fähigkeit L-Carnitins, die Leber zu entgiften und überschüssiges Körperfett in Energie umzuwandeln und damit zu verbrennen!

L-Carnitin ist essentiell für die Gesundheit der Leber

Unsere Leber ist wie kein anderes Organ für die Entgiftung des Körpers zuständig. Gift- und Fremdstoffe werden umgewandelt und abgebaut, sodass diese über die Nieren oder den Darm ausgeschieden werden können. Alkohol, defekte Zellen, Hormone, Medikamente, Schadstoffe und Bakterien werden von der Leber herausgefiltert und „entsorgt“.

Carnitin ist für die Lebergesundheit essentiell, denn ein Mangel kann die Entgiftungsleistung einschränken und sogar Leberschäden hervorrufen.

L-Carnitin steigert in der Leber die Fettverbrennung, treibt den Harnstoffwechsel an und sorgt für die Entgiftung von Ammoniak. Ist diese Funktion gestört, kommt es zu einer giftigen Anhäufung des Ammoniaks im Blut. Bei einer Leberzirrhose kann die Entgiftung um bis zu 80% reduziert sein.

L-Carnitin wird benötigt, um die großen Energiemengen zu erzeugen, welche die Leberzellen für ihre enormen StoffwechsellLeistungen benötigen.

Da L-Carnitin nicht nur Fettsäuren in die Zellkraftwerke schleust, sondern auch Stoffwechsel-Endprodukte aus den Mitochondrien abtransportiert, wirkt es innerhalb der Zellen direkt entgiftend.



L-Carnitin organisiert unseren Fettstoffwechsel

L-Carnitin wird für die Energiegewinnung aus Fett benötigt. Fehlt L-Carnitin, können Fette nicht zu Energie verbrannt werden und Übergewicht droht. Sie verbleiben im Körper und werden in die Fettzellen transportiert, wo sie zu Fettleibigkeit beitragen. Mit L-Carnitin aber können die Bestandteile des Nahrungsfetts, die Fettsäuren, in die Kraftwerke der Zellen (Mitochondrien) befördert werden. Dabei fungiert L-Carnitin wie ein „Taxi“ für die Fettsäuren, insbesondere für die langkettigen Fettsäuren. Nur mit seiner Hilfe gelangen die großen und sperrigen Fettsäuren in das Innere des Mitochondriums, um dort zu Energie verbrannt zu werden.

L-Carnitin fördert unsere Leistungsfähigkeit durch die Unterstützung der Fettverbrennung. Deshalb profitieren auch besonders Menschen, die regelmäßig Sport treiben, von einer zusätzlichen L-Carnitin-Zufuhr. Viele Sportler nehmen vor und nach dem Training L-Carnitin zur Verkürzung der Regenerationszeit und zur Steigerung der Leistungsfähigkeit sowie Fettverbrennung ein. Sportler, die sich vegan oder vegetarisch ernähren, sollten ihre Carnitin-Versorgung stets im Blick behalten, da es vor allem im Fleisch vorhanden ist und nur wenig in pflanzlicher Ernährung.

Leistungsfähig und voller Energie dank L-Carnitin

Doch nicht nur Sportler können mithilfe des vitaminähnlichen Wirkstoffs leistungsfähiger werden: Eine gute Carnitin-Versorgung feuert bei uns allen die Zellkraftwerke (Mitochondrien) an und flutet den Körper mit Energie. Wir fühlen uns kraftvoll und den täglichen Aufgaben geistig und körperlich gewachsen!

Supplementa

NEWSLETTER NR. 5 / MAI 2023



ASTAXANTHIN
KRAFTVOLLES CAROTINOID FÜR UMFASSENDE ZELLSCHUTZ



L-CARNITIN
STOFFWECHSEL ANREGEN FÜR MEHR ENERGIE UND LEISTUNGSKRAFT

Liposomales Glutathion:

EIN BOOSTER FÜR DIE MITOCHONDRIEN

Über die tägliche Ernährung wird der Körper mit Energie versorgt. Damit der Organismus die zugeführte Energie nutzen kann, muss diese zunächst in den Mitochondrien in den Energieträger ATP umgewandelt werden. Die Mitochondrien sitzen im Inneren einer jeden Zelle und sind maßgeblich an der Leistungsfähigkeit des Körpers beteiligt. Eine mitochondriale Störung führt kurzzeitig zu Erschöpfungszuständen, da die Energie zur Bewältigung von Alltagsaktivitäten fehlt. Bleibt die Einschränkung dauerhaft bestehen, kann dies chronische Stoffwechselstörungen und verstärkte Alterungserscheinungen hervorrufen. Das Antioxidans Glutathion kann bei einer gezielten Zufuhr die mitochondriale Leistungsfähigkeit erhalten und verbessern.

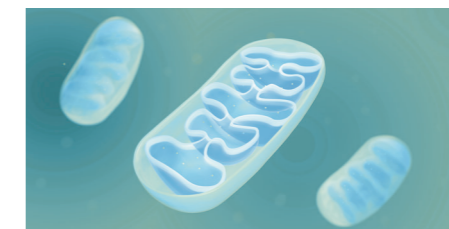
Glutathion für den Zellschutz und leistungsstarke Mitochondrien

Jede Zelle muss ununterbrochen mit Energie versorgt werden, damit alle lebensnotwendigen Stoffwechselprozesse uneingeschränkt ablaufen können. Für bewusst ausgeführte körperliche oder geistige Aktivitäten benötigt der Körper lediglich 10 bis

35 Prozent der gesamten täglichen Energiezufuhr. Die restlichen 65 bis 90 Prozent dienen ausschließlich der Erhaltung der Lebensfähigkeit.

Hierunter fallen zum Beispiel autonome Organfunktionen (wie der Herzschlag), die Regulierung der Körpertemperatur, die Produktion von Botenstoffen, Enzymen, Hormonen sowie weiteren Stoffwechselmolekülen und die Bildung sowie das Wachstum von neuen Zellen.

Steht einer Zelle nicht das Minimum an Energie zur Verfügung, um Schäden am Zellkern oder der Zellmembran zu reparieren, kann die Zelle keine weitere Energie mehr für andere Aktivitäten wie das Mitwirken an Stoffwechselprozessen aufbringen.



Schwung • Energie • Lebensfreude



Supplementa
Original amerikanische Nahrungsergänzung
Papierbaan 50a
NL-9672 BH Winschoten

Telefon: 00800 – 17 17 67 17 (gebührenfrei)
Telefax: 00800 – 17 17 67 18 (gebührenfrei)
www.supplementa.com
info@supplementa.com

Mehr Informationen unter www.supplementa.com/newsletter Wissenswertes unter www.nwzg.de

Mehr Informationen unter www.supplementa.com/newsletter

Wissenswertes unter www.nwzg.de

gen. Wird die Zelle dauerhaft unzureichend mit Energie versorgt, kann sie absterben oder gefährlich entarten.

Sind mehrere Zellen von der Unterversorgung betroffen, steht dem Körper nicht genügend des zwingend notwendigen Energieträgers ATP zur Verfügung, was zu chronischen Störungen führen kann. Auf Dauer wird bei einer mitochondrialen Unterfunktion der gesamte Organismus geschädigt. In Fachkreisen wird dieser Zustand als Mitochondriopathie bezeichnet.

An dieser Stelle kommt das körpereigene Antioxidans Glutathion ins Spiel: Während der mitochondrialen Energieproduktion muss auch der lebensnotwendige Sauerstoff verstoffwechselt werden. Dabei entstehen hochreaktive freie Radikale, welche die Mitochondrien, die Zellmembranen und die DNA einem hohen oxidativen Stress aussetzen. Werden die freien Radikale nicht unschädlich gemacht, greifen sie die Zellstrukturen an, was die Leistungsfähigkeit der Zelle mindert, die Zellalterung beschleunigt oder eine Entartung auslösen kann.

Um sich davor zu schützen, ist jede Zelle in der Lage, das körpereigene Super-Antioxidans Glutathion herzustellen. Das Glutathion neutralisiert freie Radikale sowie andere Zellgifte und unterstützt die Regeneration anderer Antioxidantien. Je mehr Glutathion verfügbar ist, desto weniger können freie Radikale Zellschäden hervorrufen und desto weniger Energie muss die Zelle für Reparaturarbeiten aufwenden.



Diese Umweltfaktoren stören die mitochondriale Leistung

Die mitochondriale Leistung ist ausschlaggebend für eine gute Gesundheit. Neben den freien Radikalen, die auf natürliche Weise bei der Energieumwandlung in den Zellen entstehen, gibt es noch zahlreiche

andere Faktoren, die die Zelle schädigen und somit die mitochondriale Leistung beeinträchtigen können.

Hierzu zählen:

- Haushaltschemikalien und Schwermetalle
- Umweltgifte wie Lebensmittelzusätze, Weichmacher, Lösungsmittel, Feinstaub
- UV-Strahlung
- Entzündungen, septischer Schock, Verbrennungen, chirurgische Eingriffe
- Mangelernährung oder einseitige Ernährung
- regelmäßiger Alkoholkonsum, Zigarettenrauch
- Virusinfektionen, Leber- und Lungenerkrankungen
- einige Arzneimittel
- mittleres Alter, chronische Erkrankungen

All diese Faktoren begünstigen zudem einen Glutathionmangel, wodurch die Fähigkeit der Zelle, Zellabfälle zu beseitigen und sich vor oxidativem Stress zu schützen, weiter herabgesetzt wird. Um den Glutathion-Spiegel dauerhaft zu erhöhen, sind regelmäßige Bewegung und eine abwechslungsreiche Ernährung mit schwefelhaltigen Nahrungsmitteln (Fisch, Fleisch, Geflügel) empfehlenswert. Aus den darin enthaltenen Aminosäuren kann der Körper selbst Glutathion bilden. Auch die tägliche Einnahme von Vitamin C und Alpha-Liponsäure hat sich als hilfreich erwiesen, um den Glutathion-Spiegel in den roten Blutkörperchen anzuheben.

Am effektivsten ist jedoch die Einnahme eines hochwertigen Glutathion-Präparates, welches durch Liposome eine besonders hohe Bioverfügbarkeit aufweist.

Die Art ist entscheidend: Vorteile der liposomalen Form

Glutathion ist ein wasserlösliches Tripeptid, das aus Schwefel und den drei Aminosäuren Glycin, Glutaminsäure und Cystein besteht. Es zählt zu den stärksten intrazellulären Abwehnrstoffen und kommt in hohen Konzentrationen in nahezu allen Zellen vor. Glutathion ist hochaktiv und

schützt besonders die Zellen, die einer ständigen hohen Toxizität ausgesetzt sind. Hierzu zählen die Nieren, die Lunge, das Gehirn, die Leber, der Darm, das Herz, die Haut sowie die Horn- und Netzhaut.

Eine Nahrungsergänzung mit Glutathion ist sinnvoll, um die Zellen vor oxidativem Stress zu schützen und deren Funktionsfähigkeit zu verbessern. Wird jedoch reines Glutathion eingenommen, wird es im Darm abgebaut, bevor es die Zellen erreichen kann. In der liposomalen Form wird das Glutathion von mikroskopisch kleinen Blasen aus Phospholipiden umhüllt. Diese Hülle ähnelt der natürlichen Zellmembran und schützt den Nährstoff vor den Säften des Magen-Darmtraktes. Auf diese Weise können große Mengen des eingenommenen Glutathions in die Zellen transportiert werden und dort ihre schützenden Aufgaben erfüllen.

Glutathion: Für die Entgiftung unerlässlich!

Glutathion spielt eine wichtige Rolle bei der Entgiftung. Schädliche Substanzen erreichen durch Glutathion eine höhere Wasserlöslichkeit und können besser über die Nieren ausgeschieden werden. Diese Eigenschaft erleichtert auch die Entgiftung von Schwermetallen.

Die Leber ist im Körper das größte Glutathion-Reservoir und am stärksten an Entgiftungsprozessen beteiligt. Eine gesunde Leber produziert ausreichend Glutathion, um den Körper kontinuierlich zu entgiften. Überschüssiges Glutathion gibt sie an den Blutkreislauf ab, damit auch andere Organe geschützt werden können. Wird der Körper aber dauerhaft mit einer hohen Menge an Umweltgiften konfrontiert, können die Leberfunktion und somit auch die Glutathion-Bildung nachlassen. Steht dem Organismus nicht mehr genügend Glutathion zur Verfügung, können Zellschäden entstehen und die mitochondriale Leistung verschlechtert sich.

Ein hoch dosiertes, schnell resorbierbares Glutathion-Präparat kann den Glutathion-Spiegel wieder anheben, die Entgiftung beschleunigen, die Reparatur von Zellschäden unterstützen und die mitochondriale Leistung steigern. Liposomales Glutathion ist hierfür am besten geeignet.

Das Hochleistungs-Carotinoid: Astaxanthin, das Antioxidans für alle Fälle!

Astaxanthin ist der rote Farbstoff, der den Lachsen, den Garnelen und den rosa Flamingos ihre Farbe verleiht. Es gehört zur großen Familie der Carotinoide und besitzt äußerst wirkungsvolle antioxidative Eigenschaften.

Astaxanthin ist ein relativ unbekanntes Carotinoid, das von Plankton, Algen, einigen Pflanzen, Schimmelpilzen und Bakterien gebildet wird, die sich damit vor den schädlichen Auswirkungen des Sonnenlichts und Sauerstoffs schützen. Die höchste Astaxanthin-Konzentration kommt in der grünen Mikroalge *Haematococcus pluvialis* vor.

Die Wirkung von Astaxanthin auf unsere Gesundheit ist umfassend. Auf die gesundheitlichen Vorteile einer Einnahme sollten wir daher nicht verzichten:

Wirkung von Astaxanthin bei Arthrose: Gelenke, die flexibel und geschmeidig bleiben

Das Geheimnis lebenslangen Komforts ist es, die Gelenkknorpel gesund zu halten. Hierbei ist es besonders wichtig, gegen den oxidativen Stress im Knorpel-Kollagen vorzugehen. Denn permanente Attacken freier Radikale führen dazu, dass sich das Gewebe abbaut, was zu quälenden Gelenkschmerzen führen kann. Schmerzen und Versteifungen müssen nicht unvermeidlicher Bestandteil des Alterns sein. Astaxanthin schützt besser als jeder andere Nährstoff vor den Schädigungen durch Freie Radikale. Eine Studie der University of Memphis hat herausgefunden, dass Astaxanthin selbst nach anstrengendem körperlichen Training eine lindernde Wirkung hat.



Eine weitere Studie im Journal of the American College of Nutrition berichtet über Schmerzverminderung und größere Mobilität bei Menschen mit Gelenkschmerzen nach einer Einnahmezeit von nur 8 Wochen.

Astaxanthin gegen Entzündungen

Studien zeigen: Astaxanthin setzt wichtige Entzündungsmarker herab und verlangsamt so die Bildung von Entzündungen bzw. die Produktion von schmerzauslösenden Enzymen. In einer Studie mit Freiwilligen, die Astaxanthin für 2 Wochen einnahmen, sank der C-Reaktiv-Protein-Spiegel (CRP-Spiegel) in dieser Zeit sehr schnell ab. CRP ist ein wichtiger Entzündungsmarker im Körper und ein hoher CRP-Spiegel beeinträchtigt die Herzgesundheit.

Astaxanthin schützt das Herz

Astaxanthin zeigt große Wirkung beim Cholesterin-Management. So hat eine Studie beispielsweise herausgefunden, dass der LDL-Spiegel bei übergewichtigen Personen nach nur 12 Wochen Astaxanthin-Einnahme signifikant niedriger lag. Eine andere Studie hat gezeigt, dass Astaxanthin HDL („gutes Cholesterin“) anhebt und Triglyceride senkt. Astaxanthin unterstützt auch die Gesundheit der Arterien. Studien deuten darauf hin, dass es dazu beiträgt, die Oxidation von LDL-Cholesterin zu verhindern, wodurch dieses keine Klumpen bilden und die Arterien verstopfen kann. Dieses „Durchputzen“ der Arterien sorgt außerdem für eine bessere Blutzirkulation.



Astaxanthin schützt die Augen

UV-Licht und oxidativer Stress können das Sehvermögen entscheidend negativ beeinflussen. Studien zeigen allerdings, dass Astaxanthin helfen kann, die Augen vor Schäden zu bewahren. Astaxanthin kann die Blut-Netzhaut-Schranke überschreiten und hat damit einen positiven Effekt auf die Augengesundheit. Tatsächlich ist es das stärkste Antioxidans unter den Carotinoiden, die ohnehin dafür bekannt sind, die Augen wirksam zu schützen.



Astaxanthin für ein gutes Gedächtnis

Die Schädigungen von oxidativem Stress auf Zellen des Gehirns können zu Gedächtnisverlust und kognitiven Problemen führen. Das hängt damit zusammen, dass 30% der Gehirnmasse für oxidative Schäden besonders anfällig sind. Durch seine einzigartige Fähigkeit, die Blut-Gehirn-Schranke zu durchdringen, kann Astaxanthin die Gehirnzellen besser schützen als jedes andere bekannte Antioxidans.