



© Getty Images

Von Chrom bis L-Carnition, so mancher Vitalstoff regt die Fettverbrennung an



**D** iäten, Fastenpläne, Fitnessstudio – wer abnehmen möchte, denkt natürlich sofort an die härtesten Maßnahmen. Dabei reichen manchmal auch schon kleine Veränderungen bezüglich der täglichen Ernährung aus. Natürlich ist ein gesunder, frischer und bewusster Speiseplan die Basis für einen schlanken und rundum vitalen Körper, doch können Profi-Hacks zusätzlich die Fettverbrennung auf Hochtouren bringen. Im Fokus stehen dabei drei Vitalstoffe, wie uns Ernährungscoach und Personal Trainer [Birgit Engert von Happy'n'Ess München](#) erklärt. Welche das sind und warum diese beim [Abnehmen](#) helfen? Die Expertin hat uns die spannenden Details verraten.

---

## Diese 3 Vitalstoffe helfen beim Abnehmen

### 1. L-Carnitin

„L-Carnitin ist ein sogenanntes Vitaminoid, also eine Vitamin-ähnliche Substanz, die im Körper unter Einfluss von verschiedenen Aminosäuren und Vitaminen selbst hergestellt werden kann“, erklärt uns Ernährungsexpertin Birgit Engert. Der Vitalstoff wäre damit zwar nicht essenziell, doch könne dieser den Fettstoffwechsel positiv beeinflussen. „L-Carnitin transportiert langkettige Fettsäuren ins Innere der Mitochondrien (Ergänzung: Diese werden auch als Kraftwerke der Zellen beschrieben) und unterstützt dort die Energiegewinnung, entscheidend vor allem für den Fettverbrennung“, so Engert. Da der Körper die Substanz selbst herstellen kann, muss man keine zusätzlichen Präparate einnehmen, wie es die Gesundheitsindustrie oft vorschlägt. „Die Einnahme von zusätzlichem L-Carnitin sorgt nicht automatisch für einen exponentiellen Anstieg der Fettverbrennung.“ Wer trotzdem auf die Aufnahme achten möchte, sollte vor allem zu rotem Fleisch greifen. Vegetarier und Veganer können laut der Ernährungsexpertin L-Carnitin aus Lebensmitteln wie Tempeh, Linsen, Austernpilze, Champignons oder Avocado gewinnen.

### 2. Magnesium

Deutlich bekannter als L-Carnitin ist der Mineralstoff Magnesium. „Es ist ein Stoff, der nach Aufnahme zu Bestandteilen der eigenen Körpersubstanz umgewandelt wird und somit eine Vielzahl wichtiger Funktionen im Körper übernimmt. Magnesium ist essenziell und somit lebensnotwendig“, erklärt Birgit Engert. Genau wie L-Carnitin ist der Mineralstoff ebenfalls am Energiestoffwechsel in den Mitochondrien beteiligt und kurbelt damit auch die Fettverbrennung an. Doch noch einen entscheidenden Schlankmach-Faktor bringt Magnesium mit: „Es reduziert die Freisetzung des

---

---

Fettverbrennung.“

Wer schlank sein möchte, sollte also unbedingt den empfohlenen Tagesbedarf von 300 bis 400mg aufnehmen, am besten mit einer gesunden und abwechslungsreichen Ernährung anstatt mit Tabletten. Die Ernährungsberaterin rät vor allem zu Blattgemüse, Hülsenfrüchte, Milchprodukten, Vollkornprodukten, ab und zu Kakao, Mandeln oder Fleisch zu greifen – allesamt super Magnesium-Quellen. „Wer dauerhaft von Stress geplagt ist, stark schwitzt (Sportler), häufig unter Erbrechen oder Durchfall leidet, kann dennoch auch unter einem Magnesiummangel leiden“, warnt die Expertin. In diesem Fall können Präparate durchaus sinnvoll sein.

### 3. Chrom

Chrom ist der dritte Vitalstoff im Bunde, der einen schlanken Körper unterstützen soll. „Es handelt sich um ein essenzielles Spurenelement, das im Zuckerstoffwechsel eine entscheidende Rolle spielt. Es unterstützt die Insulinwirkung, das heißt die Aufnahme von Zucker aus dem Blut in die Zellen“, erklärt Birgit Engert aus München. Durch die ausgleichende Wirkung auf den Blutzuckerspiegel würde laut der Expertin der Insulinspiegel relativ niedrig bleiben, was wiederum den Fettstoffwechsel in Schwung bringen kann. „Allerdings setzt dies immer eine ausgewogene, gesunde Kost voraus. Wird zu viel Zucker und Weißmehl aufgenommen, kann auch die alleinige Chromzufuhr dies nicht ausreichend regulieren und den Blutzuckerspiegel entsprechend ins Gleichgewicht bringen“, ergänzt der Ernährungscoach. Das Spurenelement kann über tierische Nahrungsmittel wie Leber und Nieren sowie Muskelfleisch vom Rind aufgenommen werden. Wer lieber auf pflanzliche Kost setzt, sollte Getreide, Gemüse sowie weiße Bohnen addieren.

---