

---

Subject: Acetyl-L-Carnitin oder L-Carnitin?  
Posted by [zeature](#) on Wed, 19 Apr 2006 12:43:15 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Ich bin grad am grübeln welcher der beiden Aminos sich positiver auf IGF-1 auswirken.  
L-Carnitin ist ja von überall recht günstig zu beziehen. Beim Derivat ACL sieht es da schon etwas schwieriger aus.  
Ich weiß nicht wieso, aber aus dem Bauch heraus würde ich eher zu ALC neigen (warscheinlich stand hier schonmal was davon).

---

---

Subject: Re: Acetyl-L-Carnitin oder L-Carnitin?  
Posted by [Foxi](#) on Wed, 19 Apr 2006 12:53:42 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Laut @Tino  
Acetyl-L-Carnitin das andere bringt nix

was bringt das den überhaupt?

Foxi

---

---

Subject: Re: Acetyl-L-Carnitin oder L-Carnitin?  
Posted by [7321](#) on Wed, 19 Apr 2006 13:19:26 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

ALC wird vermutlich besser verwertet als LC. Ist natürlich dementsprechend teurer. Aber ich hab es schon so um die 30 Euro/Monat gesehen.  
Für eine Daueranwendung, 2 mg täglich, zu teuer (für mich). Aber ich könnte mir eine kurmäßige Anwendung, 2 mal 50 Tage im Jahr, vorstellen. (Empfohlen ab 40 Jahre).  
Aber vorher werde ich meine ganzen NEM schlucken die ich noch habe und dann vorerst damit aufhören.  
Ich probiere es ab morgen ein halbes Jahr mit HGH (Wachstumshorme) auf L-Glutaminbasis. Bin schon gespannt darauf (schlafe sehr schlecht, depressive Verstimmung, Verfettung,..).

---

---

Subject: Re: Acetyl-L-Carnitin oder L-Carnitin?  
Posted by [Foxi](#) on Wed, 19 Apr 2006 13:52:32 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Was hilft eigentlich am besten bei Verfettung?  
Acetyl-L-Carnitin??? ich glaub Tino meinte das es da hilft!

---

Foxi

---