

# Key-Tonic

MCTs, Aminosäuren, Polyphenole  
und Himbeerpulver



Für größtmögliches Wohlbefinden auch im höheren Alter sind regelmäßiges Fasten und/oder die Beschränkung der Kalorienzufuhr eine klare, wissenschaftlich belegte Empfehlung.<sup>1,2</sup> Ein Großteil der Vorteile, die sich aus dem Fasten und der Beschränkung der Kalorienzufuhr ergeben, beruhen auf der Fähigkeit des Körpers, bei ketogener Ernährung Ketose (auch als Ketolyse bezeichnet) zu erreichen, eine Form des Stoffwechsels, bei der im Körper Ketone anstelle von Glukose verbrannt werden. Ketose unterstützt unsere Gesundheit im Bereich

- Gewichtsregulierung,
- Energieproduktion,
- Insulinsensitivität,
- Glukosestoffwechsel,
- Gehirnfunktionen und
- Entzündungs- und andere Immunreaktionen.

Vielen Menschen fällt es jedoch schwer, diese Empfehlung umzusetzen und entweder zu fasten oder die Kalorienzufuhr über einen bestimmten Zeitraum einzuschränken, weil sie „Hunger, Müdigkeit und Konzentrationsstörungen“ befürchten.

## Daraus ergibt sich die Frage:

*Wie können gesundheitsförderndes Fasten und/oder eine Einschränkung der Kalorienzufuhr unterstützt und gleichzeitig unangenehme Erscheinungen wie Hunger, Müdigkeit und Konzentrationsstörungen minimiert werden?*

## Unsere Antwort: Key-Tonic◊

Eine ebenso einfache wie synergetische Kombination aus mittelkettigen Triglyceriden auf Kokosnussbasis mit einem hohen Anteil an C-8 MCT, essentiellen Aminosäuren, pflanzlichen Polyphenolen, dem Koffeinanteil etwa einer Tasse Kaffee und einer

Prise hochbioverfügbarem B12, abgerundet mit gefriergetrocknetem Bio-Himbeerpulver und Stevia. Die Synergie ist das Besondere an dieser Kombination, doch jeder der Inhaltsstoffe bietet auch seine eigenen Vorteile.

## Mittelkettige Triglyceride (MCTs) auf Kokosnussbasis mit einem hohen Anteil an C-8 MCT.

MCTs, insbesondere solche mit einem hohen Anteil an mittelkettigen C8-Fettsäuren, stellen eine hervorragende Quelle für die Produktion von Ketonen im Körper dar.<sup>3</sup> Sie erfordern keinen zusätzlichen Aufwand für Verdauung oder Aufnahme, da sie einen direkteren Weg zur Leber nehmen. Dort liefern sie sofort verwertbare Energie für den Körper und somit auch für das Gehirn.<sup>4</sup> Durch die schnelle Bereitstellung von Ketonen im Körper ist die Umstellung auf die Fett- und Ketonverbrennung für die meisten Menschen deutlich leichter zu erreichen.

**Taurin** ist eine Aminosulfonsäure, die teils vom Körper selbst produziert und teils über die Nahrung aufgenommen und insbesondere Herz, Nieren und Gehirn speist.<sup>5,6</sup> In Zeiten intensiver körperlicher Belastung wie bei Leistungssport, Krankheit oder chirurgischen Eingriffen wird sie zur essentiellen Aminosäure. Im Rahmen der ketogenen Ernährung unterstützt Taurin gesunde Blutzuckerwerte, die Gesundheit der Netzhaut sowie die Stimmungsregulierung und neurologische Funktionen.<sup>◊</sup>

**L-Lysin** und **L-Leucin** sind zwei essentielle Aminosäuren, die von Natur aus ausschließlich ketogen sind.\*\* Das bedeutet, dass sie beim Stoffwechseln in Ketone umgewandelt werden und somit mehr dieses Brennstoffs für den Körper bereitstellen und die Umstellung von der Glukose- auf die Ketonverbrennung beschleunigen.<sup>◊</sup> Neben den ketogenen Vorteilen dieser Aminosäuren trägt L-Lysin auch zur Produktion von L-Carnitin bei. Dies ist ein Nährstoff, der Fettsäuren in Energie verstoffwechselt und zum Erhalt eines gesunden Cholesterinspiegels beiträgt.<sup>◊7</sup> Untersuchungen an der University of Maryland haben ergeben, dass Lysin auch zur Calciumabsorption und Kollagenbildung beiträgt und dadurch Knochen, Knorpel, Sehnen und Haut unterstützt.<sup>◊8</sup> Und L-Leucin ist eine der wenigen verzweigten Aminosäureketten, die für Muskelwachstum und -reparatur unerlässlich sind.<sup>◊</sup>

*\*\*Ausschließlich ketogen im Gegensatz zu den Aminosäuren, die je nach Stoffwechselkontext sowohl glucogen als auch ketogen sind.*

**Koffein.** Viele von uns wissen die mentale Schärfe zu schätzen, die uns das Koffein im Morgenkaffee oder Tee verschafft. In dieser Rezeptur ist Koffein jedoch nicht allein wegen seiner geistesschärfenden Wirkung enthalten, sondern auch aufgrund seiner Fähigkeit, die Produktion von Ketonen zu fördern.<sup>◊9</sup> Und durch die erhöhten Ketone unterstützen wir wiederum den Stoffwechsel, die körperliche Leistungsfähigkeit und die Appetitregulierung.<sup>◊</sup>

*\*\*Anmerkungen zum Koffeinkonsum. Der Koffeinanteil einer Portion dieser Rezeptur (70 mg) entspricht in etwa dem einer Tasse Kaffee, Berücksichtigen Sie, dass der Koffeinkonsum pro Tag 400 mg nicht übersteigen sollte. Wenn die normale tägliche Routine bereits eine Reihe von*

*Koffeinquellen (z. B. Kaffee, Tee, Energy-Drinks, Schokolade) umfasst, sollte der tägliche Gesamtverbrauch bewertet und bei Bedarf geändert werden. Und/oder wenn jemand keinen Koffeinkonsum gewöhnt oder koffeinempfindlich ist, empfiehlt es sich, mit einer kleineren Menge Key-Tonic zu beginnen, um die individuelle Reaktion zu beurteilen. Ist die kleinere Portion gut verträglich, kann sie im Laufe der Zeit auf eine größere Portion und möglicherweise sogar auf die volle Portionsmenge erhöht werden.*

**Resveratrol.** Dieses Polyphenol-Kraftpaket, ein pflanzlicher Stoff, bietet Vorteile für den Stoffwechsel und die Langlebigkeit, die fast so ausgeprägt sind wie die der eingeschränkten Kalorienzufuhr.<sup>◊10</sup> Viele Vorteile von Resveratrol sind auf die Fähigkeit zurückzuführen, die Genexpression der Sirtuine („Sirt.“) positiv zu beeinflussen.<sup>11</sup> Die Familie der Sirt-Gene unterstützt bekanntermaßen gesundes Altern und verwertet alte (senescente) Zellen im Rahmen der Autophagie.<sup>◊</sup> Bei Tieren wurde sowohl für Resveratrol als auch für das verwandte Pterostilben eine unterstützende Wirkung auf die Hirngesundheit trotz Alterung und anderer neurologischer Herausforderungen beobachtet.<sup>◊12</sup> Resveratrol ist in Trauben, Blaubeeren, anderem Obst und Gemüse sowie in einer Pflanze namens Japanischer Staudenknöterich (*Polygonum cuspidatum*) zu finden.

**Pterostilben,** der bereits erwähnte Verwandte des Resveratrol, ist ein Phytoalexin und bekannt für seine positiven Auswirkungen auf die Langlebigkeit.<sup>◊13</sup> Untersuchungen konzentrieren sich insbesondere auf die Unterstützung der neurologischen Gesundheit und des ausgewogenen Stoffwechsels.<sup>◊14</sup> Aufgrund seiner geringfügig anderen chemischen Struktur ist Pterostilben im Körper etwas besser bioverfügbar und langlebiger als Resveratrol.<sup>15</sup>

**Methylcobalamin** - eine Form von B-12, die für ihre schnelle Absorption und Verwertbarkeit durch den menschlichen Körper bekannt ist. Ein B-12-Mangel tritt häufig bei älteren Menschen auf, denn eine Reihe von Faktoren können die Vorräte im Körper verringern: verringerte Magensäure (aufgrund von Alterung oder Medikamenten), Intrinsic-Faktor-Mangel im Magen und/oder die Einnahme bestimmter Medikamente, beispielsweise des Antidiabetikums Metformin. Auch Stress kann den Bedarf des Körpers an diesem Nährstoff erhöhen.

Zur Deckung ist dann eine erhöhte Einnahme erforderlich. B-12 unterstützt auch das geistige Wohlbefinden, den Energiepegel, Gehirn- und Herz-Kreislauf-Funktionen sowie die Gesundheit von Haar, Haut und Nägeln und sollte daher beim Streben nach Langlebigkeit bei guter Lebensqualität nicht übersehen werden. ◊

**Stevia** (*Stevia rebaudiana*) wurde als Süßungsmittel für Key-Tonic ausgewählt, weil es keine negativen Auswirkungen auf den Blutzucker- und/oder Insulinspiegel hat. Es ist sparsam dosiert, um Key-Tonic einen milden, angenehmen und nicht übermäßig süßen Geschmack zu verleihen.

**Gefriergetrocknetes Bio-Himbeerpulver.** Diese Beeren haben einen niedrigen glykämischen Index,

stecken voller Phytonährstoffe und bieten neben Ballaststoffen, Vitamin C und Quercetin auch antioxidative Vorteile.

Verwenden Sie Key-Tonic

- zur ketonbildenden Unterstützung von Gewichtsmanagement, sportlicher Leistung, Energiepegel und/oder geistiger Klarheit; ◊, um die Umstellung auf eine kalorienbeschränkte Ernährung zu unterstützen;
- als Muntermacher für das Gehirn nach dem Mittagessen (oder einer anderen Mahlzeit); ◊
- zur Anreicherung Ihrer Ernährung mit Aminosäuren, Polyphenolen und Nährstoffen.

**Die Entscheidung liegt ganz bei Ihnen. Entdecken Sie, wie es Ihnen am besten gefällt!**

---

#### LITERATURVERZEICHNIS:

1. <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0531556513001186>
2. [https://www.cell.com/cell-metabolism/pdf/S1550-4131\(13\)00503-2.pdf](https://www.cell.com/cell-metabolism/pdf/S1550-4131(13)00503-2.pdf)
3. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6481320/>
4. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/29914035>
5. <https://www.pnas.org/content/115/43/10836>
6. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2994368/>
7. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2861661/>
8. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6153947/>
9. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/28177691>
10. <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0531556513001034>
11. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/15749705>
12. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/28283884>
13. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/29210129>
14. [http://scholar.google.com/scholar\\_url?url=http://downloads.hindawi.com/journals/oximed/2013/575482.pdf&hl=en&sa=X&scisig=AAGBfm00ual4qQxfAq2xFJ3t4b3hGJ0Fmg&noss=1&oi=scholarrr](http://scholar.google.com/scholar_url?url=http://downloads.hindawi.com/journals/oximed/2013/575482.pdf&hl=en&sa=X&scisig=AAGBfm00ual4qQxfAq2xFJ3t4b3hGJ0Fmg&noss=1&oi=scholarrr)
15. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4099343/>

## Supplement Facts

Serving Size One 15 cc Scoop (5.0 g)  
Servings Per Container 30

Amount Per Serving	% Daily Value	Amount Per Serving	% Daily Value
Calories	20	Coconut MCT (Medium-Chain Triglycerides)	1.4 g *
Vitamin B-12 (Methylcobalamin)	50 mcg 2083%	Polyphenol Blend	0.9 g *
Key-Tonic Proprietary Blend	2.07 g *	Organic Raspberry Powder	*
Taurine	*	<i>trans</i> -Pterostilbene	*
L-Lysine	*	<i>trans</i> -Resveratrol	*
L-Leucine	*		
Caffeine	*		

\*Daily Value not established

INGREDIENTS: Key-Tonic Proprietary blend (Taurine, L-Lysine, L-Leucine, Caffeine), Coconut MCT (Medium-Chain Triglycerides; 70%), Polyphenol Blend (Organic Raspberry Powder, *trans*-Pterostilbene, *trans*-Resveratrol), Stevia (*Stevia rebaudiana* (Bertoni) Bertoni) Leaf Extract, Methylcobalamin.

US.SF2.MOD 1B

### VON KINDERN FERNHALTEN.

Falls Sie regelmäßig verschreibungspflichtige Medikamente einnehmen, sich in ärztlicher Behandlung befinden oder an einer Krankheit leiden, wenden Sie sich (wie bei allen Nahrungsergänzungen) zunächst an den behandelnden Arzt. Enthält Koffein. Dieses Produkt ist nicht für Menschen, die empfindlich auf Koffein reagieren, oder Kinder geeignet.

Dieses Produkt wurde in einer Anlage hergestellt, in der auch Fisch-, Schalentier-, Soja- und Milchprodukte verarbeitet werden.

Dieses Produkt wurde nicht an Tieren getestet.

Für Veganer geeignet.

Verzehrempfehlung: Einmal täglich einen gestrichenen 15 cc Messlöffel (5,0 g) in 120-180 ml Wasser oder ein anderes Kaltgetränk Ihrer Wahl einrühren. Kräftig schütteln.

◊ Die hier aufgeführten Aussagen wurden nicht von der Food and Drug Administration, der zuständigen US-amerikanischen Aufsichtsbehörde, geprüft. Dieses Produkt ist nicht zur Diagnose, akuten oder vorbeugenden Behandlung von Erkrankungen konzipiert.

Lifepius International • P.O. Box 3749, Batesville, Arkansas 72503 • 800-572-8446 • [www.lifepius.com](http://www.lifepius.com)

Diese Informationen sind ausschließlich zur Nutzung und Verbreitung in den USA bestimmt.

© 2021 Lifepius International. All rights reserved.

6648 —DE-0521  
US.SF2.MOD 1B