



Geschlecht: Weiblich
 Alter: 51
 Körpergewicht: leicht untergewichtig (162cm, 47kg)

Aminosäuren

Befundbericht

Datum: 22.11.2014 11:53

getestete Eigenschaft	Normalbereich	Tatsächlicher Wert	Testergebnis
Lysin	0,962 - 1,213	0,569	
Tryptophan	4,978 - 6,289	5,815	
Phenylalanin	1,928 - 2,491	2,136	
Methionin	1,245 - 1,637	1,285	
Threonin	1,194 - 1,685	1,129	
Isoleucin	4,582 - 5,657	3,462	
Leucin	6,982 - 9,256	5,099	
Valin	6,982 - 9,677	7,83	
Histidin	5,113 - 6,258	5,492	
Arginin	1,812 - 2,337	1,249	
Homocystein	0,983 - 1,265	0,944	

Referenz: ■ Normal(-) ■ Leichte Abweichung(+)
■ Verstärkte Abweichung(++) ■ Schwere Abweichung(+++)

Lysin:	0,962-1,213(-) 0,253-0,659(++)	0,659-0,962(+) <0,253(+++)
Tryptophan:	4,978-6,289(-) 2,374-3,709(++)	3,709-4,978(+) <2,374(+++)
Phenylalanin:	1,928-2,491(-) 0,731-1,307(++)	1,307-1,928(+) <0,731(+++)
Methionin:	1,245-1,637(-) 0,432-0,826(++)	0,826-1,245(+) <0,432(+++)
Threonin:	1,194-1,685(-) 0,422-0,817(++)	0,817-1,194(+) <0,422(+++)

Isoleucin:	4,582-5,657(-) 1,831-3,248(++)	3,248-4,582(+) <1,831(+++)
Leucin:	6,982-9,256(-) 2,073-4,579(++)	4,579-6,982(+) <2,073(+++)
Valin:	6,982-9,677(-) 2,012-4,892(++)	4,892-6,982(+) <2,012(+++)
Histidin:	5,113-6,258(-) 2,903-4,012(++)	4,012-5,113(+) <2,903(+++)
Arginin:	1,812-2,337(-) 0,710-1,209(++)	1,209-1,812(+) <0,710(+++)
Homocystein:	0,983-1,265(-) 0,510-0,709(++)	0,709-0,983(+) <0,510(+++)

Beschreibung der Parameter

Lysin:

Lysin dient im Körper als Basis für die Synthese von Carnitin und verstärkt die Wirkung von Arginin. Ein zusätzlicher positiver Nebeneffekt ist die Erkenntnis, dass Lysin die Speicherung von Kalzium im Körper verstärken kann. Vor allem für Vegetarier ist es wichtig, dass Lysin die Proteinqualität nahezu aller pflanzlichen Lebensmittel aufwertet.

In der Medizin wird Lysin als Mittel zur Bekämpfung von Herpeserkrankungen recht erfolgreich eingesetzt (L-Lysin). Außerdem soll Lysin Fruchtbarkeitsstörungen vermeiden und zu erhöhter Konzentrationsfähigkeit führen. Studien zu diesen beiden Themenbereichen sind allerdings noch nicht völlig abgeschlossen. Ein Lysinmangel kann sich negativ auf die Proteinsynthese auswirken. Dadurch kann es zu einer Verlangsamung der Muskelneubildung kommen.

Tryptophan:

Tryptophan ist zuständig für die Ausschüttung des Botenstoffes Serotonin in der Zirbeldrüse (Hypophyse). Es kann als Schlafmittel helfen und die Folgen von Jetlag verhindern. Es verringert die Schmerzempfindlichkeit, reduziert das Verlangen nach Alkohol und wirkt als natürliches Antidepressivum. Tryptophan kann helfen, Angstzustände und Panikattacken zu verringern. Seit fast 30 Jahren wurde deshalb weltweit geforscht, ob es Möglichkeiten der Schmerztherapie mit Hilfe von Tryptophan und Serotonin gibt, doch real messbare Ergebnisse gibt es zu diesem Themenkreis bis heute nicht. Weiterhin ist Tryptophan an der Ausschüttung von Wachstumshormonen beteiligt, und in die körpereigene Synthese des Vitamins Niacin involviert.

Phenylalanin:

Der Organismus benötigt Phenylalanin zur Bildung von Proteinen wie Insulin, Melatonin oder Papain. Weiterhin ist diese Aminosäure bei der Ausscheidung und Eliminierung bestimmter Schadstoffe in der Blase und den Nieren beteiligt. Phenylalanin wirkt auch als eine Art natürlicher Serotonin-Hemmer, wie sie in der Medizin inzwischen chemisch hergestellt und eingesetzt werden.

Weil Phenylalanin auch bei der Herstellung des Schilddrüsenhormons Thyroxin eine nicht unerhebliche Rolle spielt, ist es auch mitverantwortlich für den raschen Stoffwechselumsatz bei der Nahrungsaufnahme. Phenylalanin kann vom Körper in die Neurotransmitter Dopamin und Noradrenalin umgewandelt werden. Gerade das Noradrenalin, meist als Norepinephrin bezeichnet, ist wichtig für unsere Stimmungslage, aber auch für das Essverhalten. So meldet es

doch dem Gehirn u.a. auch einen vollen Magen und unterdrückt dadurch ein übermäßiges Hungergefühl.

Mangel an Phenylalanin und somit an Norepinephrin können Depressionen zur Folge haben und ansonsten unerklärliche, negative Stimmungsschwankungen.

Methionin:

Diese Aminosäure ist für die Leber äußerst wichtig. Methionin hilft bei der Regeneration von Leber- und Nierengewebe und erhöht die Produktion von Lecithin in der Leber. Es unterstützt den Abbau von überflüssigem Fett in diesem wichtigen Organ sowie auch im Blut. Forschungen zeigen, dass es die Verstopfung der Arterien durch Auflösung von Fettsubstanzen verhindern kann. Ebenso wird Methionin die Eigenschaft zugesprochen, negativen Stress zu senken und in Verbindung mit Cholin und Folsäure möglicherweise die Tumorbildung zu hemmen.

Obwohl bei Praxisstudien mit täglichen Zugaben von bis zu 8 Gramm bisher keine negativen Veränderungen bei Probanden verzeichnet wurden, kann eine wesentlich höhere Einnahme zu einem verstärkten Kalziumabbau durch Ausscheidung führen.

Threonin:

Neben einer wichtigen Rolle bei der Produktion von Antikörpern und Immunglobulin, was für das Immunsystem äußerst wichtig ist, hat das Threonin ebenso Einwirkungen auf den Fetthaushalt wie das bereits beschriebene Methionin. Um Threonin aber richtig und effektiv nutzen zu können, benötigt der Organismus Magnesium und die Vitamine B3 und B6. Die Aminosäuren Glycin und Serin können aus Threonin synthetisiert werden. Verschiedene Wissenschaftler gehen inzwischen davon aus, dass bei reiner vegetarischer Ernährung oder auch bei vegetarischen Diäten zu wenig dieser Aminosäuren entstehen. Daraus kann ein niedrigerer Energielevel, Mattigkeit und rasches Ermüden entstehen. Dies ist dann die Folge von Threoninmangel.

Eine Überdosierung von Threonin ist ebenfalls nicht gut für den Körper, da diese zu übermäßiger Bildung von Harnsäure führen kann. Deshalb sollte der Threoninhaushalt stets ausgewogen sein.

Isoleucin:

Isoleucin ist für den Muskelaufbau sehr wichtig. Rund ein Drittel der Muskulatur setzt sich aus Isoleucin zusammen. Außerdem kann Isoleucin eine zu hohe Serotoninbildung in der Zirbeldrüse unterbinden, weil es die Tryptophanaufnahme hemmt. Ein Isoleucinmangel zeigt sich auch dem medizinischen Laien erkennbar, vor allem als Schwund von Muskelmasse. Symptome wie Abgeschlagenheit und niedriger Blutdruck (Fachbegriff Hypoglykämie) begleiten das Gesundheitsproblem.

Leucin:

Leucin ist die Aminosäure, die für den Aufbau und den Erhalt von Muskeln unverzichtbar ist. Sie unterstützt die Proteinsynthese in Muskeln, aber auch in der Leber. Leucin mindert den Abbau von Muskelprotein und dient als Energielieferant. Es unterstützt auch bestimmte Heilprozesse. Ebenso wie das zuvor angesprochene Isoleucin kann auch Leucin eine zu hohe Serotoninbildung unterbinden.

Ein Leucinmangel kann sich durch Abgeschlagenheit und gesteigerte Müdigkeit ausdrücken. Meist geht dem Leucinmangel ein Mangel an Vitamin B6 voraus, kann aber auch eine Folge einseitiger und unausgewogener Ernährung sein.

Valin:

Valin wirkt zusammen mit den Aminosäuren Isoleucin und Leucin und verfügt über ähnliche Eigenschaften: serotoninhemmend und Energielieferant für die Muskelzellen.

Ein Valinmangel entsteht meist bei fehlender Versorgung mit Proteinen, die alle essentiellen Aminosäuren enthalten oder bei Mangel an Vitamin B6.

Histidin:

Hierbei handelt es sich um eine der medizinisch noch weniger bekannten Aminosäuren, die

derzeit noch weiter untersucht werden.

Man weiß inzwischen, dass Histidin im Darm nur etwa zu zwei Dritteln resorbiert wird und nicht vollständig wie die anderen Aminosäuren. Einige wissenschaftliche Untersuchungen deuten darauf hin, dass L-Histidin möglicherweise ein Ansatz zur Bekämpfung der Immunschwächeerkrankung AIDS sein könnte. Beim Kampf gegen Allergierkrankungen konnten bereits erste Erfolge mit dem Einsatz des Histidin verzeichnet werden.

Bei der Behandlung arthritischer Erkrankungen setzt die Medizin bereits Histidin bei denjenigen Patienten ein, bei denen die Aminosäure in zu niedriger Menge vorhanden ist. So könnte man möglicherweise ableiten, dass ein Mangel dieser Aminosäure eine Rolle bei arthritischen Erkrankungen spielen kann.

Arginin:

Arginin ist eine der wichtigsten Aminosäuren, vor allem für Kinder, bei denen sie sogar essentiell, also lebenswichtig ist. Bei Erwachsenen kann Arginin im Körper synthetisiert werden und ist im Normalfall dann stets in ausreichendem Maße vorhanden. Es spielt eine entscheidende Rolle für die Muskelfunktion, beim Wachstum und beim Heilungsprozess. Ferner reguliert und unterstützt es die wichtigsten Komponenten des Immunsystems und hat einen nicht zu unterschätzenden Einfluss auf die männliche Fruchtbarkeit. Es vermag Tumorwachstum zu reduzieren und verfügt so über krebshemmende Eigenschaften. Im Leberstoffwechsel ist es für die Harnbildung und den Abbau von Ammoniak mitverantwortlich. Im Körper wandelt sich Arginin schnell in Ornithin und umgekehrt. Daher ist es auch unter Umständen durch Ornithin ersetzbar. Insgesamt ist die stärkende Wirkung von Arginin auf das Immunsystem inzwischen unumstritten.

Homocystein:

ist eine Aminosäure, die im Kohlenstoffwechsel des Menschen als Abbauprodukt entsteht. Erhöhte Werte können eine Schädigung der Blutgefäße zur Folge haben. Ein enger Zusammenhang mit der vorzeitigen Altersschwachsinnigkeit, der sogenannte Alzheimer-Erkrankung, wird ebenfalls diskutiert.

Diese Ergebnisse sind nur Referenzwerte und nicht für eine diagnostische Schlussfolgerung geeignet. Diese Analyse stellt keine medizinische Diagnose dar und kann keine Untersuchung und Behandlung beim Arzt oder Heilpraktiker ersetzen.