

Aminosäuren Test

Test-ID:
2X3F7U

Name:
Marc Hildebrandt

Testdatum:
16.02.2026

Hallo Marc Hildebrandt,

vielen Dank für Ihr Vertrauen in cerascreen©. Hier finden Sie Ihre **Aminosäuren-Werte**:

Ihr Testergebnis



Ihre Probe wurde im medizinischen Fachlabor Masdiag ausgewertet.

In der folgenden Tabelle sind alle getesteten Aminosäuren aufgelistet. Sie erfahren jeweils Ihr Messergebnis, in welchen Lebensmitteln die Aminosäuren stecken und welche Aufgaben sie im Körper haben. So bekommen Sie einen Hinweis darauf, welche Auswirkungen es haben kann, wenn bei Ihnen bestimmte Aminosäuren niedrig ausfallen – und wie Sie anfangen können, Ihre Versorgung über die Ernährung zu verbessern.



Aminosäuren werden vor allem zum Aufbau von körpereigenem Protein benötigt und werden nach ihrer Essentialität (= Entbehrlichkeit) unterschieden. **Essentielle** Aminosäuren sind solche, die der Körper nicht selbstständig herstellen kann und daher mit der Nahrung zugeführt werden müssen. **Nicht-essentielle** Aminosäuren können hingegen unter normalen Bedingungen und bei ausreichenden Mengen an benötigten Stoffen im Körper selbst aufgebaut werden [1].

Klicken Sie auf die jeweilige Aminosäure in der Tabelle, um die Informationen anzuzeigen.

Aminosäure

Normalbereich

Messergebnis

Isoleucin

26 – 105 nmol/ml

44,67 nmol/ml



Leucin

51 – 179 nmol/ml

78,32 nmol/ml



Lysin

62 – 159 nmol/ml

106,59 nmol/ml



Methionin

11 – 33 nmol/ml

19,25 nmol/ml



Phenylalanin

31 – 75 nmol/ml

47,92 nmol/ml



Threonin

50 – 141 nmol/ml

115,29 nmol/ml



Tryptophan

18 – 48 nmol/ml

27,33 nmol/ml



Valin

99 – 272 nmol/ml

162,22 nmol/ml



Aminosäure

Normalbereich

Messergebnis

Histidin

12 – 70 nmol/ml

68,33 nmol/ml



Arginin

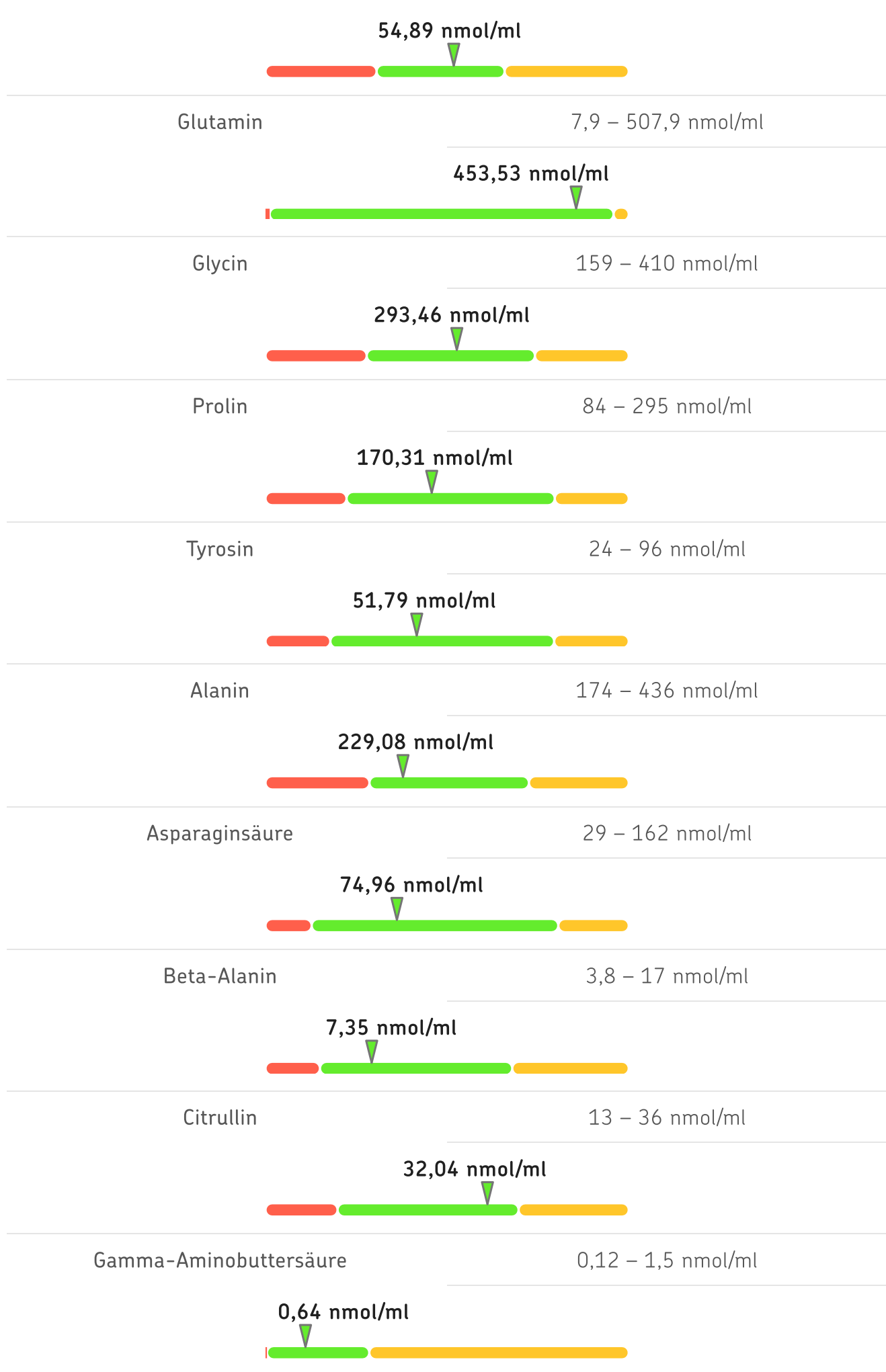
1,3 – 45 nmol/ml

18,1 nmol/ml



Asparagin

35 – 68 nmol/ml



Glutaminsäure

122 – 296 nmol/ml

155,12 nmol/ml



Homoarginin

0,57 – 2,8 nmol/ml

1,48 nmol/ml



Ornithin

52 – 151 nmol/ml

146,36 nmol/ml



Sarkosin

0,54 – 3,4 nmol/ml

1,17 nmol/ml



Serin

122 – 289 nmol/ml

227,23 nmol/ml



Taurin

95 – 251 nmol/ml

238,6 nmol/ml

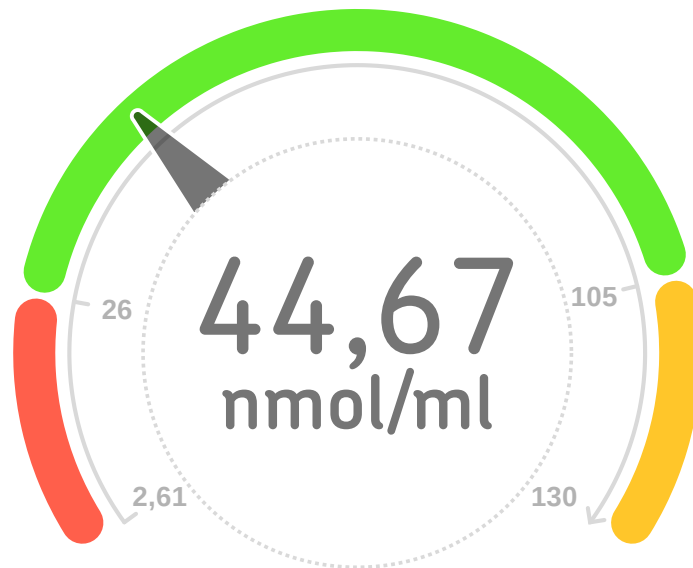


Über den Referenzbereich

Die angegebenen Normbereiche wurden von unserem Labor erstellt. Sie beruhen auf internen Studien zur Erfassung der Konzentration von bestimmten Aminosäuren im Blut anhand der westeuropäischen Bevölkerung. Dabei wurden 760 gesunde Erwachsene untersucht.

Wenn Ihre Werte außerhalb davon liegen, ist das noch kein Grund zur Sorge – abweichende Aminosäuren-Werte bedeuten nicht gleich, dass Sie krank sind. Da die Ernährung und die Einnahme von Supplementen kürzlich vor dem Test die Aminosäure-Werte beeinflussen, können erhöhte Werte gehäuft auftreten.

Der cerascreen® Aminosäuren Test ersetzt keine ärztliche Beratung oder Diagnose. Fragen Sie bei Beschwerden also bitte Ihre Ärzt*innen um Rat, um gemeinsam eine Diagnose zu stellen und weitere Maßnahmen zu treffen.



Isoleucin

Die Konzentration von Isoleucin im Blut wird in Nanomol pro Milliliter (nmol/ml) gemessen.

✓ Ihr gemessener Isoleucin-Wert beträgt 44,67 nmol/ml und liegt damit im Normalbereich.

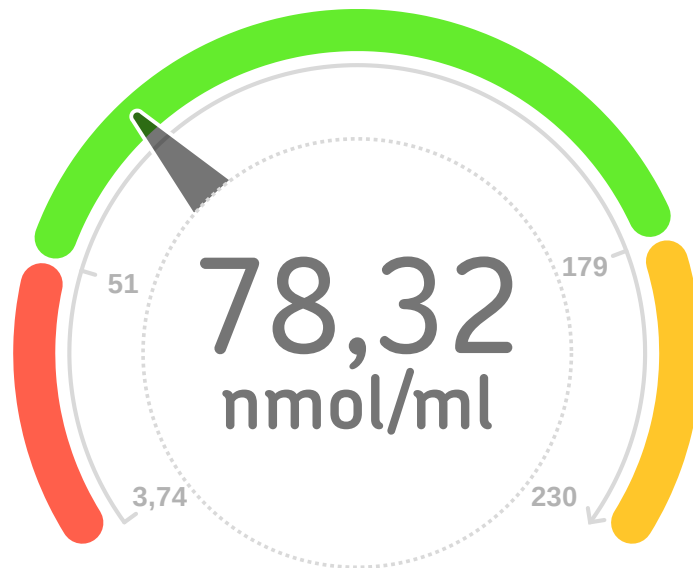
Achten Sie weiterhin auf eine ausgewogene Ernährung und eine gesunde Lebensweise, um Ihre Werte im Normalbereich zu halten.

- < 26 nmol/mol: Niedriger Bereich
- 26 - 105 nmol/ml: Normalbereich
- > 105 nmol/ml: Bereich natürlicher Schwankungen

Isoleucin ist eine essentielle Aminosäure. Die folgenden Lebensmittel enthalten besonders viel Isoleucin: Cashewkerne, Linsen, Käse, Forelle und Hähnchenbrust.

Isoleucin ist wichtig beim Sport und intensiver körperlicher Belastung, denn es dient als schnelle Energiereserve im Muskel. Auch in der Regeneration unterstützt die Aminosäure: Sie fördert die Heilung von Muskelgewebe und ist zudem bei der Blutzucker-Regulierung aktiv.

Ein Mangel an Isoleucin kann zu Symptomen wie schnellerer Ermüdung der Muskulatur, erhöhter Lichtempfindlichkeit der Haut, Blutzuckerschwankungen oder auch Muskelabbau führen [1].



Leucin

Die Konzentration von Leucin im Blut wird in Nanomol pro Milliliter (nmol/ml) gemessen.

✓ Ihr gemessener Leucin-Wert beträgt 78,32 nmol/ml und liegt damit im Normalbereich.

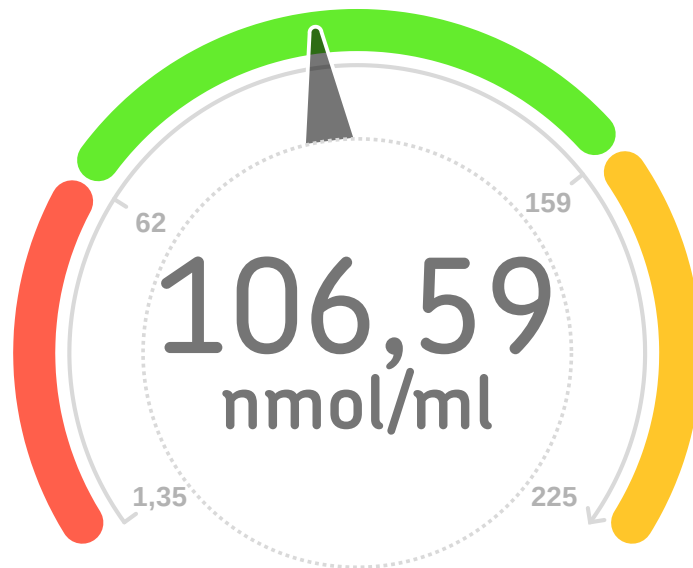
Achten Sie weiterhin auf eine ausgewogene Ernährung und eine gesunde Lebensweise, um Ihre Werte im Normalbereich zu halten.

- < 51 nmol/ml: Niedriger Bereich
- 51 - 179 nmol/ml: Normalbereich
- > 179 nmol/ml: Bereich natürlicher Schwankungen

Leucin ist eine essentielle Aminosäure. Die folgenden Lebensmittel enthalten besonders viel Leucin: Sojabohnen, Linsen, Kürbiskerne, Rindfleisch, Eier und Lachs

Leucin wirkt wie ein biologisches Signalmolekül, denn es aktiviert den Muskelaufbau, erhält die Muskelmasse und wirkt als schnelle Energiequelle in Stressphasen oder bei extremen Ausdauersport.

Ein Mangel an Leucin kann sich unter anderem durch Müdigkeit, schnellere körperliche Erschöpfung, Muskelschwäche und Blutzuckerschwankungen äußern [1].



Lysin

Die Konzentration von Lysin im Blut wird in Nanomol pro Milliliter (nmol/ml) gemessen.

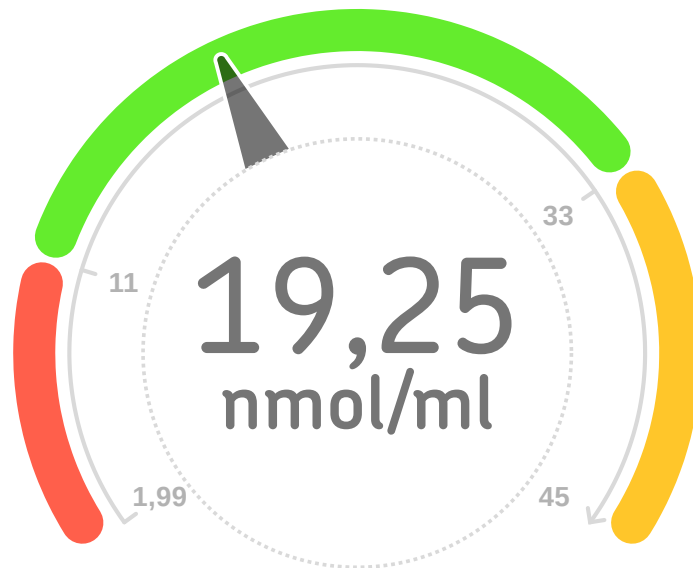
✓ Ihr gemessener Lysin-Wert beträgt 106,59 nmol/ml und liegt damit im Normalbereich.

Achten Sie weiterhin auf eine ausgewogene Ernährung und eine gesunde Lebensweise, um Ihre Werte im Normalbereich zu halten.

- < 62 nmol/mol: Niedriger Bereich
- 62 - 159 nmol/ml: Normalbereich
- > 159 nmol/ml: Bereich natürlicher Schwankungen

Lysin ist eine essentielle Aminosäure. Die folgenden Lebensmittel enthalten besonders viel Lysin: Haferflocken, Seitan, Quinoa, Fleisch, Fisch und Geflügel.

Lysin ist entscheidend für den Muskelaufbau, die Kollagenbildung und das Immunsystem. Ein Mangel kann sich unter anderem durch erhöhte Infektanfälligkeit, chronische Erschöpfung, Übelkeit, Bindegewebsschwäche, Depressionen und Ängste äußern [1].



Methionin

Die Konzentration von Methionin im Blut wird in Nanomol pro Milliliter (nmol/ml) gemessen.

✓ Ihr gemessener Methionin-Wert beträgt 19,25 nmol/ml und liegt damit im Normalbereich.

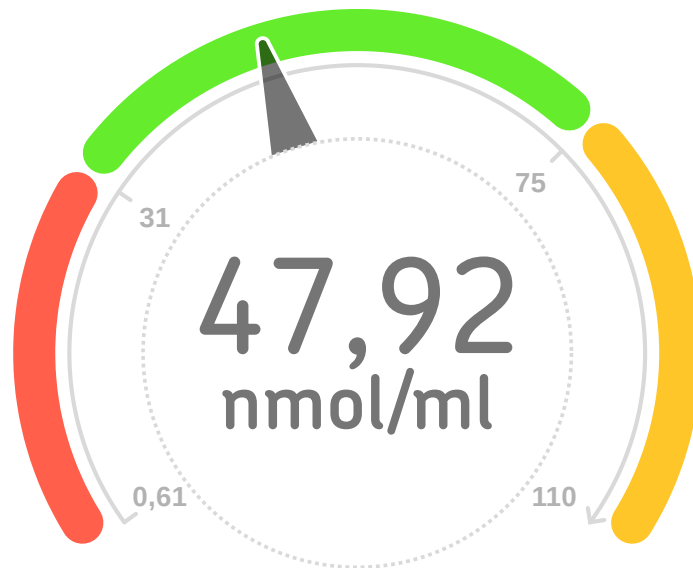
Achten Sie weiterhin auf eine ausgewogene Ernährung und eine gesunde Lebensweise, um Ihre Werte im Normalbereich zu halten.

- < 11 nmol/mol: Niedriger Bereich
- 11 - 33 nmol/ml: Normalbereich
- > 33 nmol/ml: Bereich natürlicher Schwankungen

Methionin ist eine essentielle Aminosäure. Die folgenden Lebensmittel enthalten besonders viel Methionin: Eier, Sesam, Vollkornbrot, Mais, Reis und Milchprodukte.

Methionin ist entscheidend für die Neubildung von Muskeln und sorgt für die Festigkeit von Haut, Haaren und Nägeln sowie für einen gesunden Knorpelaufbau.

Ein Mangel an Methionin kann sich durch erhöhte Infektanfälligkeit, depressive Phasen, aber auch durch Schlafstörungen, Haarausfall und vermehrte Blasenentzündungen bemerkbar machen.



Phenylalanin

Die Konzentration von Phenylalanin im Blut wird in Nanomol pro Milliliter (nmol/ml) gemessen.

✓ Ihr gemessener Phenylalanin-Wert beträgt 47,92 nmol/ml und liegt damit im Normalbereich.

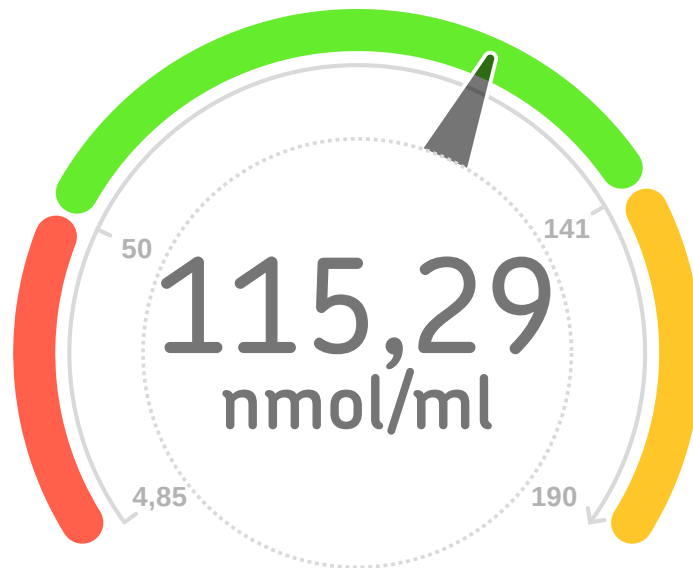
Achten Sie weiterhin auf eine ausgewogene Ernährung und eine gesunde Lebensweise, um Ihre Werte im Normalbereich zu halten.

- < 31 nmol/mol: Niedriger Bereich
- 31 - 75 nmol/ml: Normalbereich
- > 75 nmol/ml: Bereich natürlicher Schwankungen

Phenylalanin ist eine essentielle Aminosäure. Die folgenden Lebensmittel enthalten besonders viel: Nüsse, Erbsen, Sojabohnen, Milchprodukte, Fisch und Fleisch.

Phenylalanin dient als entscheidender Grundbaustein für zahlreiche lebenswichtige Prozesse im Körper und Gehirn. Unter anderem ist die Aminosäure Vorstufe für Glücks- und Schilddrüsenhormone.

Ein Mangel an Phenylalanin kann sich durch eine erhöhte Infektanfälligkeit, Antriebslosigkeit, Gedächtnisstörungen, Appetitlosigkeit als auch durch Depressionen und Ängste bemerkbar machen.



Threonin

Die Konzentration von Threonin im Blut wird in Nanomol pro Milliliter (nmol/ml) gemessen.

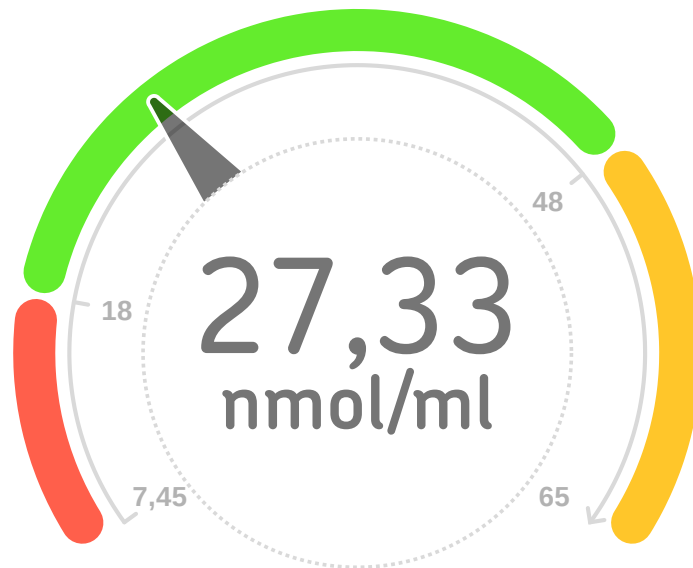
✓ Ihr gemessener Threonin-Wert beträgt 115,29 nmol/ml und liegt damit im Normalbereich.

Achten Sie weiterhin auf eine ausgewogene Ernährung und eine gesunde Lebensweise, um Ihre Werte im Normalbereich zu halten.

- < 50 nmol/mol: Niedriger Bereich
- 50 - 141 nmol/ml: Normalbereich
- > 141 nmol/ml: Bereich natürlicher Schwankungen

Threonin ist eine essentielle Aminosäure. Die folgenden Lebensmittel enthalten besonders viel: Linsen, Sojabohnen, Erbsen, Nüssen, Eier, Fleisch und Lachs.

Die Hauptaufgaben von Threonin umfassen den Aufbau von Schleimhäuten, die Stabilisierung des Zahnschmelzes sowie die Immunabwehr. Ein Mangel an Threonin kann sich unter anderem durch schlechte Zähne und Knochen, Gelenkprobleme, Bindegewebsschwäche und Müdigkeit bzw. Erschöpfung bemerkbar machen.



Tryptophan

Die Konzentration von Tryptophan im Blut wird in Nanomol pro Milliliter (nmol/ml) gemessen.

✓ Ihr gemessener Tryptophan-Wert beträgt 27,33 nmol/ml und liegt damit im Normalbereich.

Achten Sie weiterhin auf eine ausgewogene Ernährung und eine gesunde Lebensweise, um Ihre Werte im Normalbereich zu halten.

- < 18 nmol/mol: Niedriger Bereich
- 18 - 48 nmol/ml: Normalbereich
- > 48 nmol/ml: Bereich natürlicher Schwankungen

Tryptophan ist eine essentielle Aminosäure. Die folgenden Lebensmittel enthalten besonders viel: Nüsse, Kürbiskerne, Hülsenfrüchte, Haferflocken, Fleisch, Fisch und Reis.

Tryptophan gilt als einer der wichtigsten Bausteine für unser psychisches Wohlbefinden, da sie die direkte Vorstufe des „Glückshormons“ Serotonin ist. Ein Mangel kann sich unter anderem durch Schlafstörungen, Stimmungsschwankungen, Depressionen und starkes Verlangen nach Kohlenhydraten bemerkbar machen.



Valin

Die Konzentration von Valin im Blut wird in Nanomol pro Milliliter (nmol/ml) gemessen.

✓ Ihr gemessener Valin-Wert beträgt 162,22 nmol/ml und liegt damit im Normalbereich.

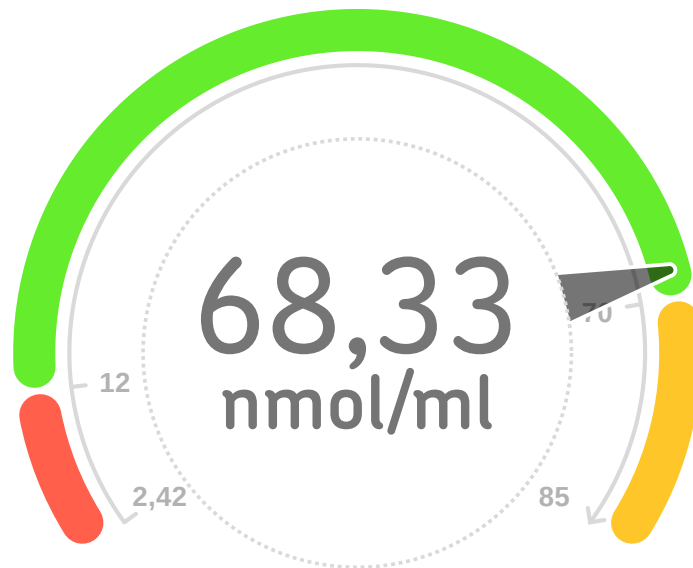
Achten Sie weiterhin auf eine ausgewogene Ernährung und eine gesunde Lebensweise, um Ihre Werte im Normalbereich zu halten.

- < 99 nmol/mol: Niedriger Bereich
- 99 - 272 nmol/ml: Normalbereich
- > 272 nmol/ml: Bereich natürlicher Schwankungen

Valin ist eine essentielle Aminosäure. Die folgenden Lebensmittel enthalten besonders viel: Hafer, Erbsen, Vollkornreis, Eier, Rindfleisch und Lachs.

Valin ist wichtig für die körperliche Leistungsfähigkeit und die Reizleitung der Nerven. Sie dient als schnelle Energiequelle für den Muskel und unterstützt bei der Regeneration von Gewebe nach Verletzungen oder Training.

Bei einem Mangel an Valin kann es zu Wachstumsstörungen, Muskelabbau, einer Überempfindlichkeit auf Berührungsreize, sowie zu starken Muskelkrämpfen kommen [1].



Histidin

Die Konzentration von Histidin im Blut wird in Nanomol pro Milliliter (nmol/ml) gemessen.

✓ Ihr gemessener Histidin-Wert beträgt 68,33 nmol/ml und liegt damit im Normalbereich.

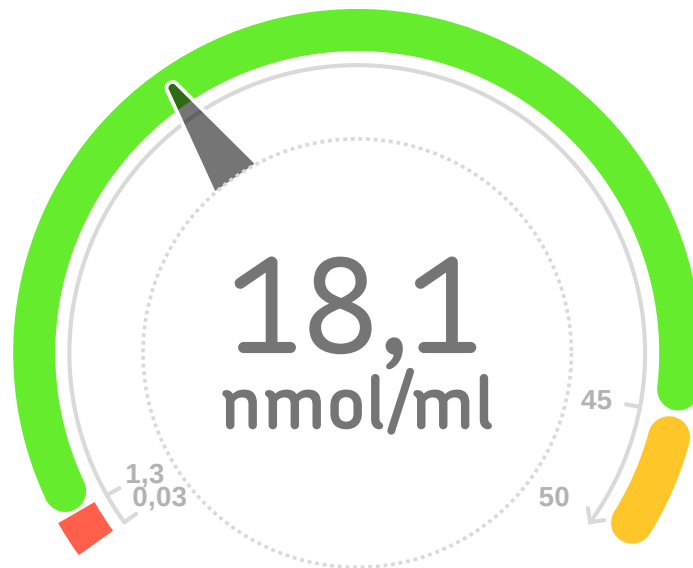
Achten Sie weiterhin auf eine ausgewogene Ernährung und eine gesunde Lebensweise, um Ihre Werte im Normalbereich zu halten.

- < 12 nmol/mol: Niedriger Bereich
- 12 - 70 nmol/ml: Normalbereich
- > 70 nmol/ml: Bereich natürlicher Schwankungen

Histidin ist für Erwachsene eine nicht-essentielle Aminosäure. Nur im Säuglingsalter ist sie unentbehrlich [2].

Histidin ist die chemische Basis für lebenswichtige Regulationsprozesse. Es wird im Körper zu Histamin umgewandelt, das eine zentrale Rolle bei der Immunabwehr, allergischen Reaktionen und der Regulierung der Magensäure spielt. Ein Mangel an Histidin kann sich durch chronische Müdigkeit und Abgeschlagenheit sowie blasse Haut und häufige Infekte äußern.

Über die Ernährung kann Histidin über Hülsenfrüchte, Erdnüsse, Fleisch, Fisch und Hartkäse zugeführt werden.



Arginin

Die Konzentration von Arginin im Blut wird in Nanomol pro Milliliter (nmol/ml) gemessen.

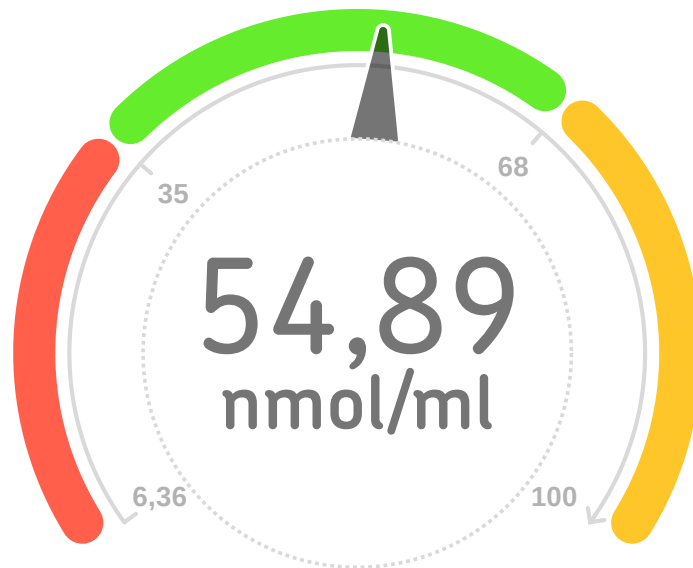
✓ Ihr gemessener Arginin-Wert beträgt 18,1 nmol/ml und liegt damit im Normalbereich.

Achten Sie weiterhin auf eine ausgewogene Ernährung und eine gesunde Lebensweise, um Ihre Werte im Normalbereich zu halten.

- < 1,3 nmol/ml: Niedriger Bereich
- 1,3 - 45 nmol/ml: Normalbereich
- > 45 nmol/ml: Bereich natürlicher Schwankungen

Arginin ist eine nicht-essentielle Aminosäure. Unter bestimmten körperlichen Umständen wie z.B. Krankheiten kann sie jedoch als unentbehrlich eingestuft werden und muss dann mit der Nahrung zugeführt werden [1]. Die folgenden Lebensmittel enthalten besonders viel: Hülsenfrüchte, Erdnüsse, Fleisch und Fisch.

Arginin ist im Körper die einzige Vorstufe von Stickstoffmonoxid (NO), womit der Blutdruck reguliert wird. Zudem ist Arginin wichtig für die Entgiftung, das Immunsystem und die Wundheilung. Ein Mangel kann sich in Bluthochdruck und Durchblutungsstörungen sowie Konzentrationsstörungen und schlechter Wundheilung äußern.



Asparagin

Die Konzentration von Asparagin im Blut wird in Nanomol pro Milliliter (nmol/ml) gemessen.

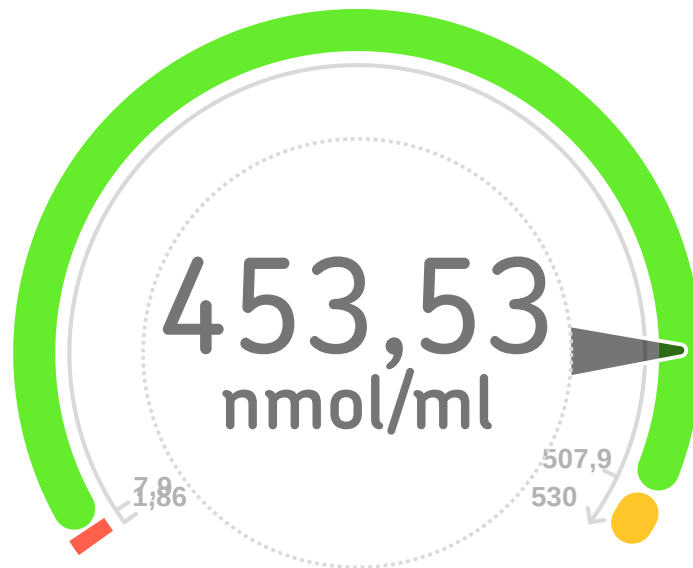
✓ Ihr gemessener Asparagin-Wert beträgt 54,89 nmol/ml und liegt damit im Normalbereich.

Achten Sie weiterhin auf eine ausgewogene Ernährung und eine gesunde Lebensweise, um Ihre Werte im Normalbereich zu halten.

- < 35 nmol/mol: Niedriger Bereich
- 35 - 68 nmol/ml: Normalbereich
- > 68 nmol/ml: Bereich natürlicher Schwankungen

Asparagin ist eine nicht-essentielle Aminosäure, die für den Transport und die Speicherung von Stickstoff zuständig ist. Es spielt zudem eine Rolle bei der Gehirnentwicklung und der Reizübertragung im Nervensystem. Hier macht sich auch ein Mangel bemerkbar: Krampfanfälle, Entwicklungsverzögerungen und Konzentrationsschwäche können die Folge sein.

Über die Ernährung kann Asparagin über Spargel, Kartoffeln, Hülsenfrüchte sowie Milchprodukte und Eier zugeführt werden.



Glutamin

Die Konzentration von Glutamin im Blut wird in Nanomol pro Milliliter (nmol/ml) gemessen.

✓ Ihr gemessener Glutamin-Wert beträgt 453,53 nmol/ml und liegt damit im Normalbereich.

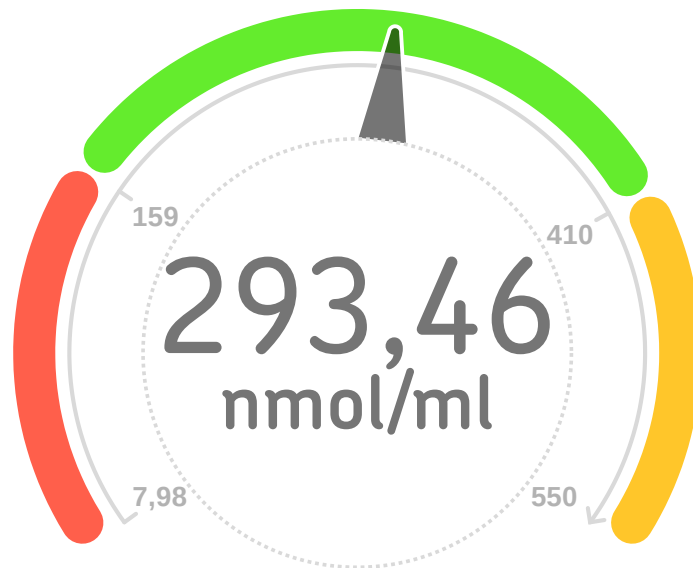
Achten Sie weiterhin auf eine ausgewogene Ernährung und eine gesunde Lebensweise, um Ihre Werte im Normalbereich zu halten.

- < 7,9 nmol/mol: Niedriger Bereich
- 7,9 – 507,9 nmol/ml: Normalbereich
- > 507,9 nmol/ml: Bereich natürlicher Schwankungen

Glutamin ist eine nicht-essentielle Aminosäure. Es ist die Hauptenergiequelle für die Zellen der Darmschleimhaut und hilft dabei, die Darmbarriere aufrechtzuerhalten. Zudem spielt es eine Rolle im Immunsystem und im Säure-Basen-Haushalt.

In Phasen von extremer körperlicher Belastung, nach Operationen oder bei chronischem Stress sinkt der Glutaminspiegel oft rapide ab. Die Folge können eine erhöhte Infektanfälligkeit, langsame Wundheilung oder Verdauungsbeschwerden sein.

Über die Ernährung kann Glutamin durch Sojabohnen, Hülsenfrüchten, Spirulina, Haferflocken, Thunfisch, Seelachs, Karpfen, Garnelen, Emmentaler und Grüntee zugeführt werden.



Glycin

Die Konzentration von Glycin im Blut wird in Nanomol pro Milliliter (nmol/ml) gemessen.

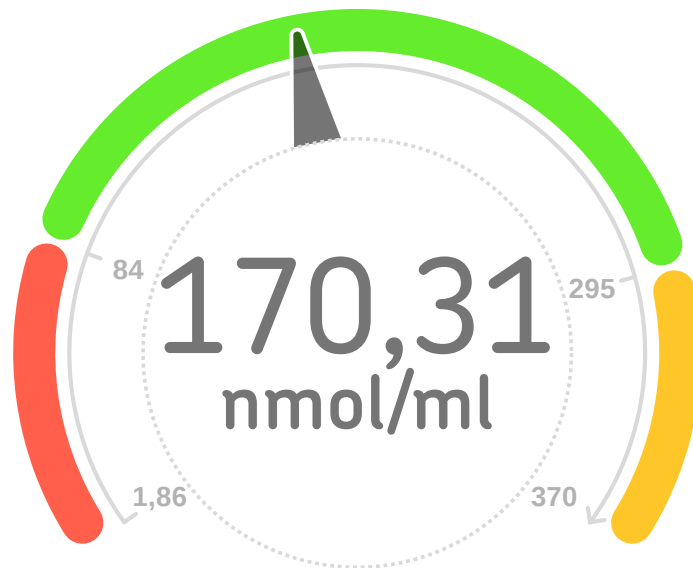
✓ Ihr gemessener Glycin-Wert beträgt 293,46 nmol/ml und liegt damit im Normalbereich.

Achten Sie weiterhin auf eine ausgewogene Ernährung und eine gesunde Lebensweise, um Ihre Werte im Normalbereich zu halten.

- < 159 nmol/mol: Niedriger Bereich
- 159 - 410 nmol/ml: Normalbereich
- > 410 nmol/ml: Bereich natürlicher Schwankungen

Glycin ist eine nicht-essentielle Aminosäure. Da sie ein zentraler Bestandteil von Kollagen ist, gilt sie als Strukturgeber für Haut und Gelenke. Die Leber benötigt Glycin, um Giftstoffe (wie Medikamente oder Umweltgifte) zu binden und auszuschcheiden. Zudem ist es ein Baustein für Glutathion, das wichtigste Antioxidans unserer Zellen und wirkt als Neurotransmitter beruhigend. So kann sich ein Mangel unter anderem durch Schlafstörungen oder instabilen Bindegewebe zeigen.

Über die Ernährung kann Glycin über Schweinefleisch, Hähnchenbrustfilet, Lachs, Walnüsse, Kürbiskerne, Weizen- und Vollkornmehl zugeführt werden.



Prolin

Die Konzentration von Prolin im Blut wird in Nanomol pro Milliliter (nmol/ml) gemessen.

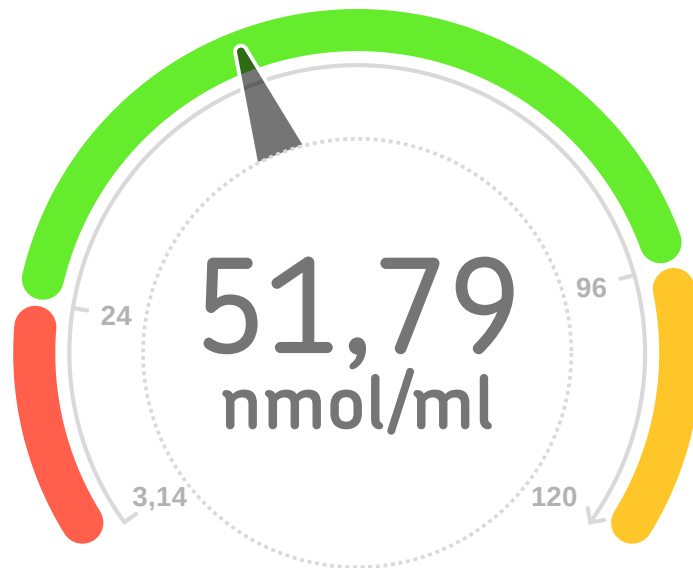
✓ Ihr gemessener Prolin-Wert beträgt 170,31 nmol/ml und liegt damit im Normalbereich.

Achten Sie weiterhin auf eine ausgewogene Ernährung und eine gesunde Lebensweise, um Ihre Werte im Normalbereich zu halten.

- < 84 nmol/mol: Niedriger Bereich
- 84 - 295 nmol/ml: Normalbereich
- > 295 nmol/ml: Bereich natürlicher Schwankungen

Prolin ist eine nicht-essentielle Aminosäure und der Hauptbaustein von Kollagen, das Haut, Sehnen, Bänder und Knorpel Festigkeit gibt. So steigt bei Verletzungen oder Entzündungen der Bedarf an Prolin massiv an, da der Körper neues Gewebe aufbauen muss.

Über die Ernährung kann Prolin über Rind- und Schweinefleisch, Fisch, Sojaerzeugnisse, Linsen, Walnüssen und Erdnüssen zugeführt werden.



Tyrosin

Die Konzentration von Tyrosin im Blut wird in Nanomol pro Milliliter (nmol/ml) gemessen.

✓ Ihr gemessener Tyrosin-Wert beträgt 51,79 nmol/ml und liegt damit im Normalbereich.

Achten Sie weiterhin auf eine ausgewogene Ernährung und eine gesunde Lebensweise, um Ihre Werte im Normalbereich zu halten.

- < 24 nmol/mol: Niedriger Bereich
- 24 - 96 nmol/ml: Normalbereich
- > 96 nmol/ml: Bereich natürlicher Schwankungen

Tyrosin ist eine nicht-essentielle Aminosäure. Unter bestimmten körperlichen Umständen wie z.B. Krankheiten kann sie jedoch als unentbehrlich eingestuft werden [1].

Tyrosin fungiert im Körper als ein zentraler chemischer Schalthebel für Energie, Motivation und Stoffwechsel. Es ist die Ausgangssubstanz für Dopamin und die Schilddrüsenhormone.

Über die Ernährung kann Tyrosin über Fleisch, Lachs, Hühnerei, Gouda, Kürbiskerne, Walnüsse, Erdnüsse, Haferflocken, weißen Bohnen und Sojabohnen zugeführt werden.



Alanin

Die Konzentration von Alanin im Blut wird in Nanomol pro Milliliter (nmol/ml) gemessen.

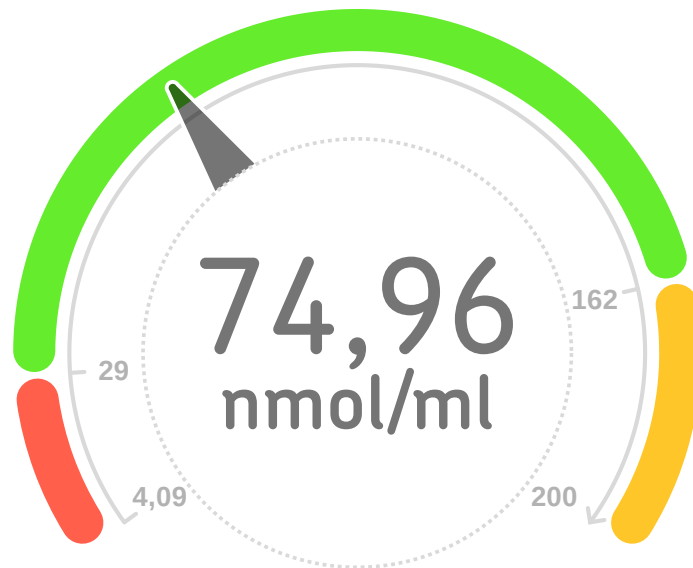
✓ Ihr gemessener Alanin-Wert beträgt 229,08 nmol/ml und liegt damit im Normalbereich.

Achten Sie weiterhin auf eine ausgewogene Ernährung und eine gesunde Lebensweise, um Ihre Werte im Normalbereich zu halten.

- < 174 nmol/ml: Niedriger Bereich
- 174 - 436 nmol/ml: Normalbereich
- > 436 nmol/ml: Bereich natürlicher Schwankungen

Alanin ist eine nicht-essentielle Aminosäure. Es ist an der Produktion von Antikörpern beteiligt und hilft dem Körper, den Blutzuckerspiegel stabil zu halten. Da Alanin die wichtigste Reserve für die Neubildung von Blutzucker ist, ähneln die Symptome oft denen einer Unterzuckerung oder eines chronischen Energiemangels.

Über die Ernährung kann Alanin über Käse, Hülsenfrüchte, Nüsse, Rind- und Schweinefleisch sowie Eier zugeführt werden.



Asparaginsäure

Die Konzentration von Asparaginsäure im Blut wird in Nanomol pro Milliliter (nmol/ml) gemessen.

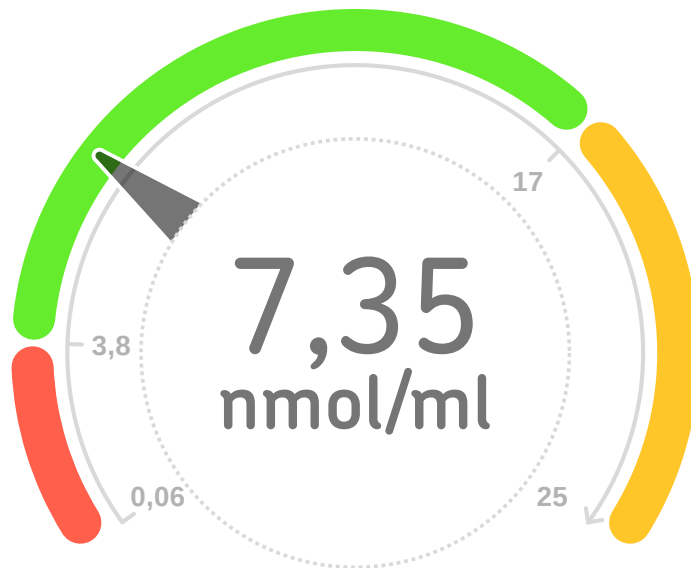
✓ Ihr gemessener Asparaginsäure-Wert beträgt 74,96 nmol/ml und liegt damit im Normalbereich.

Achten Sie weiterhin auf eine ausgewogene Ernährung und eine gesunde Lebensweise, um Ihre Werte im Normalbereich zu halten.

- < 29 nmol/mol: Niedriger Bereich
- 29 - 162 nmol/ml: Normalbereich
- > 162 nmol/ml: Bereich natürlicher Schwankungen

Asparaginsäure ist eine nicht-essentielle Aminosäure. Sie beeinflusst die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit und ist wichtig für Ausdauer und Durchhaltevermögen. Ein Mangel kann sich dementsprechend durch chronische Müdigkeit, Konzentrationsschwierigkeiten oder Antriebslosigkeit bemerkbar machen.

Über die Nahrung kann Asparaginsäure über Hülsenfrüchte wie Sojabohnen, Erdnüsse und Sonnenblumenkerne sowie Ei und Fisch zugeführt werden.



Beta-Alanin

Die Konzentration von Beta-Alanin im Blut wird in Nanomol pro Milliliter (nmol/ml) gemessen.

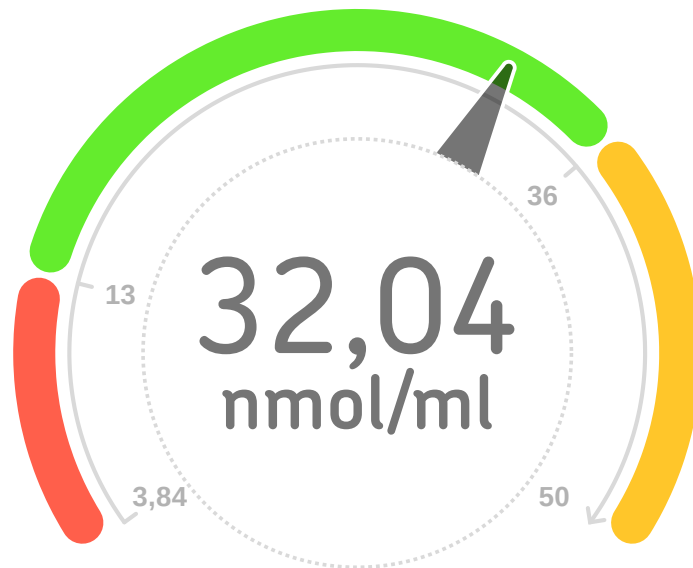
✓ Ihr gemessener Beta-Alanin-Wert beträgt 7,35 nmol/ml und liegt damit im Normalbereich.

Achten Sie weiterhin auf eine ausgewogene Ernährung und eine gesunde Lebensweise, um Ihre Werte im Normalbereich zu halten.

- < 3,8 nmol/ml: Niedriger Bereich
- 3,8 - 17 nmol/ml: Normalbereich
- > 17 nmol/ml: Bereich natürlicher Schwankungen

Beta-Alanin ist eine nicht-essentielle Aminosäure. Im Gegensatz zu den meisten anderen Aminosäuren wird es nicht für den Aufbau von Muskelgewebe genutzt, sondern dient als spezialisierter Leistungs-Booster, der direkt die Ausdauer in der Muskulatur beeinflusst. Es wirkt der Erschöpfung und Übersäuerung der Muskulatur entgegen und unterstützt das Gedächtnis im Alter.

Über die Nahrung kann Beta-Alanin ausschließlich über Fleischprodukte und Fisch zugeführt werden.



Citrullin

Die Konzentration von Citrullin im Blut wird in Nanomol pro Milliliter (nmol/ml) gemessen.

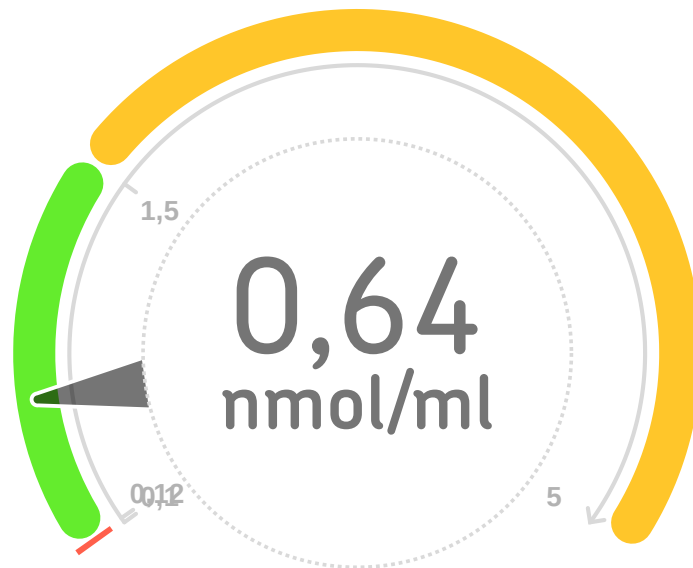
✓ Ihr gemessener Citrullin-Wert beträgt 32,04 nmol/ml und liegt damit im Normalbereich.

Achten Sie weiterhin auf eine ausgewogene Ernährung und eine gesunde Lebensweise, um Ihre Werte im Normalbereich zu halten.

- < 13 nmol/ml: Niedriger Bereich
- 13 - 36 nmol/ml: Normalbereich
- > 36 nmol/ml: Bereich natürlicher Schwankungen

Citrullin ist eine nicht-essentielle Aminosäure. Es spielt eine wichtige Rolle bei der Entgiftung im Harnstoffzyklus und wird als Funktionsmarker für den Dünndarm geschätzt. Da es fast ausschließlich in den Zellen der Darmschleimhaut produziert wird, gibt der Citrullin-Spiegel im Blut Auskunft darüber, wie gesund und aufnahmefähig die Darmoberfläche ist.

Über die Nahrung kann Citrullin über Melonen, Gurken, Zwiebeln, Knoblauch, Kichererbsen, Fisch und Fleischzugeführt werden.



Gamma-Aminobuttersäure

Die Konzentration von Gamma-Aminobuttersäure (GABA) im Blut wird in Nanomol pro Milliliter (nmol/ml) gemessen.

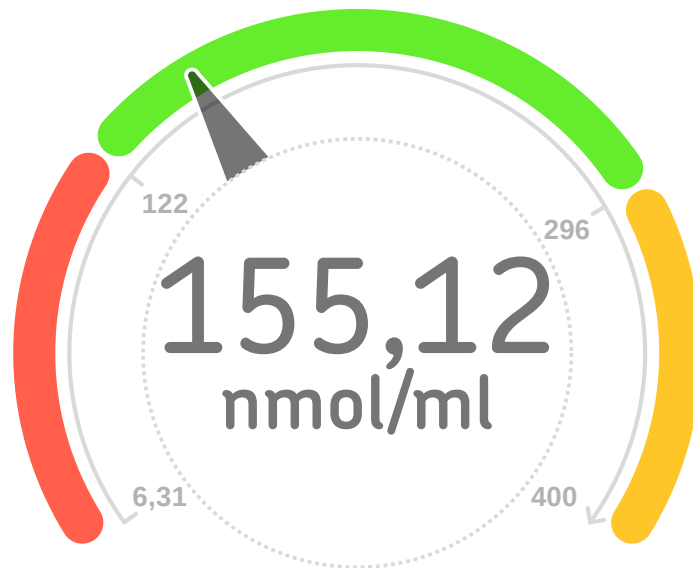
- ✓ Ihr gemessener Gamma-Aminobuttersäure-Wert beträgt 0,64 nmol/ml und liegt damit im Normalbereich.

Achten Sie weiterhin auf eine ausgewogene Ernährung und eine gesunde Lebensweise, um Ihre Werte im Normalbereich zu halten.

- < 0,12 nmol/ml: Niedriger Bereich
- 0,12 - 1,5 nmol/ml: Normalbereich
- > 1,5 nmol/ml: Bereich natürlicher Schwankungen

GABA ist eine nicht-essentielle Aminosäure. Sie wirkt schmerzlindernd und blutdrucksenkend und beeinflusst, wie wir Angst und Entspannung empfinden. Ein Mangel kann sich in Einschlaf- und Durchschlafstörungen oder innerer Unruhe bemerkbar machen.

Über die Nahrung kann GABA über Tomaten, Litschi, grüne Bohnen, Kürbiskerne und Kartoffeln zugeführt werden.



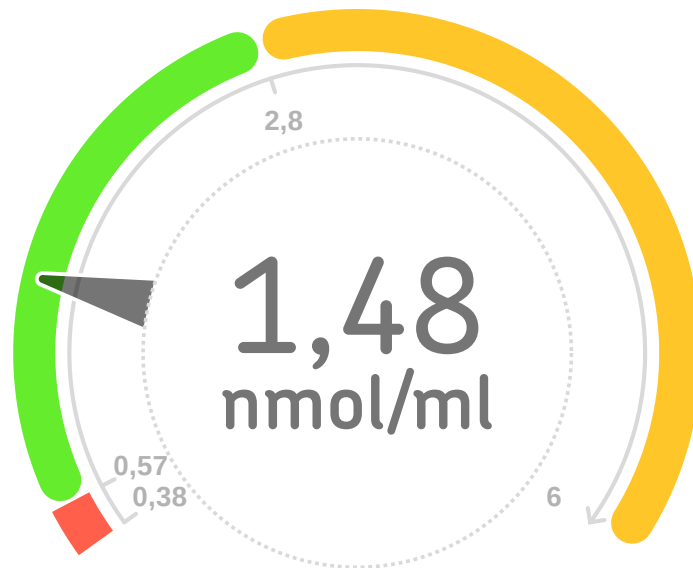
Glutaminsäure

Die Konzentration von Glutaminsäure im Blut wird in Nanomol pro Milliliter (nmol/ml) gemessen.

✓ Ihr gemessener Glutaminsäure-Wert beträgt 155,12 nmol/ml und liegt damit im Normalbereich.

- < 122 nmol/mol: Niedriger Bereich
- 122 - 296 nmol/ml: Normalbereich
- > 296 nmol/ml: Bereich natürlicher Schwankungen

Glutaminsäure (auch Glutamat genannt) ist eine nicht-essentielle Aminosäure. Über 90 % aller erregenden Signale im Gehirn werden über Glutamat übertragen. Es ist unverzichtbar für das Lernen, die Konzentration und das Langzeitgedächtnis. In der Ernährung ist Glutaminsäure bekannt für den Geschmack Umami (herzhaft/würzig) und kann über Fleisch, Emmentaler, Tomaten, grünen Erbsen und Pilzen zugeführt werden.



Homoarginin

Die Konzentration von Homoarginin im Blut wird in Nanomol pro Milliliter (nmol/ml) gemessen.

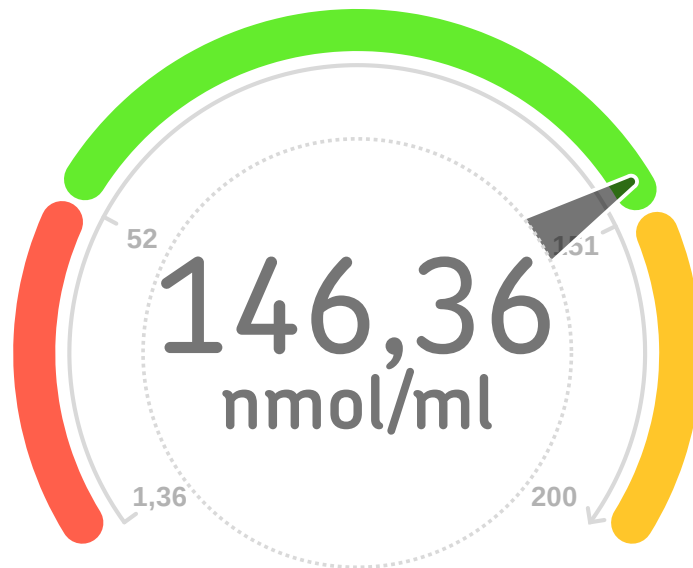
- ✓ Ihr gemessener Homoarginin-Wert beträgt 1,48 nmol/ml und liegt damit im Normalbereich.

Achten Sie weiterhin auf eine ausgewogene Ernährung und eine gesunde Lebensweise, um Ihre Werte im Normalbereich zu halten.

- < 0,57 nmol/mol: Niedriger Bereich
- 0,57- 2,8 nmol/ml: Normalbereich
- > 2,8 nmol/ml: Bereich natürlicher Schwankungen

Homoarginin ist eine nicht-essentielle Aminosäure, die eng mit der Herz-Kreislauf-Gesundheit verknüpft ist. Sie wird in den Nieren und der Leber aus den Aminosäuren Arginin und Lysin gebildet. Ein niedriger Spiegel gilt als Risikofaktor für Gefäßerkrankungen.

Über die Nahrung kann Homoarginin über Nüsse, Sojabohnen, Erbsen und Linsen sowie Fisch und Fleisch zugeführt werden.



Ornithin

Die Konzentration von Ornithin im Blut wird in Nanomol pro Milliliter (nmol/ml) gemessen.

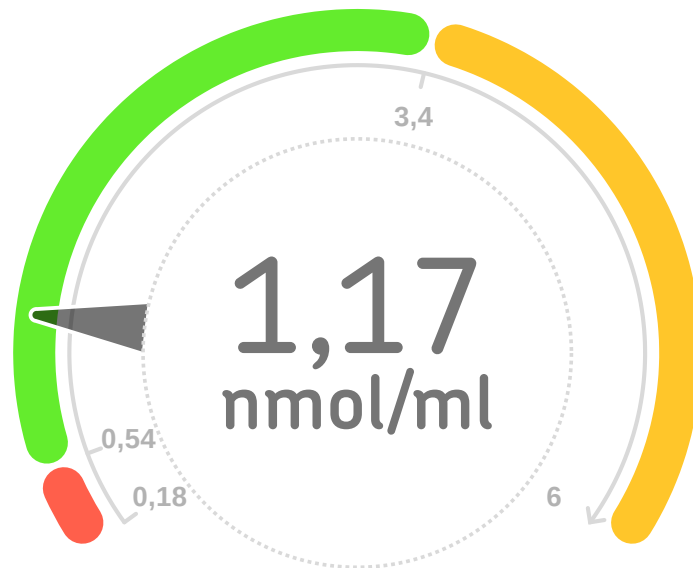
✓ Ihr gemessener Ornithin-Wert beträgt 146,36 nmol/ml und liegt damit im Normalbereich.

Achten Sie weiterhin auf eine ausgewogene Ernährung und eine gesunde Lebensweise, um Ihre Werte im Normalbereich zu halten.

- < 52 nmol/ml: Niedriger Bereich
- 52 - 151 nmol/ml: Normalbereich
- > 151 nmol/ml: Bereich natürlicher Schwankungen

Ornithin ist eine nicht-essentielle Aminosäure. Es spielt eine zentrale Rolle im Harnstoffzyklus, also bei der Entgiftung von Ammoniak. Da Ornithin den Ammoniakspiegel senkt, entlastet es das zentrale Nervensystem. Ein niedrigerer Ammoniakspiegel wird oft mit einer besseren Schlafqualität und einer schnelleren Erholung nach dem Sport in Verbindung gebracht.

Über die Ernährung kann Ornithin über Nüsse, Getreide, Fleisch-, Fisch- und Milchprodukte zugeführt werden.



Sarkosin

Die Konzentration von Sarkosin im Blut wird in Nanomol pro Milliliter (nmol/ml) gemessen.

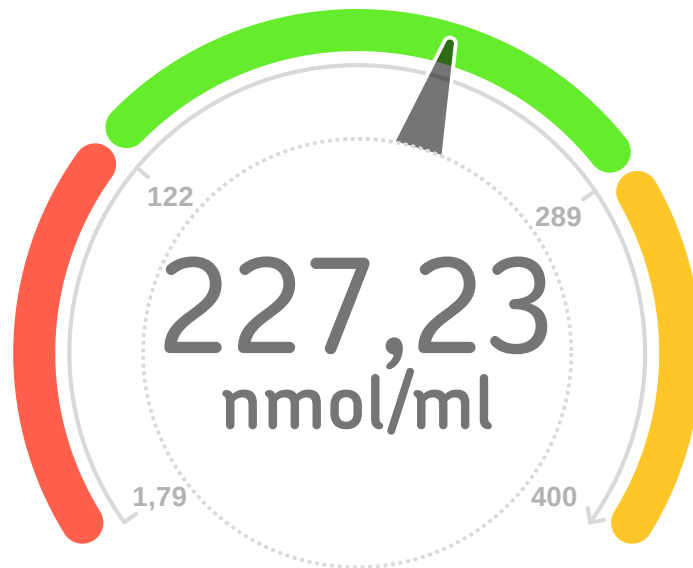
✓ Ihr gemessener Sarkosin-Wert beträgt 1,17 nmol/ml und liegt damit im Normalbereich.

Achten Sie weiterhin auf eine ausgewogene Ernährung und eine gesunde Lebensweise, um Ihre Werte im Normalbereich zu halten.

- < 0,54 nmol/mol: Niedriger Bereich
- 0,54 - 3,4 nmol/ml: Normalbereich
- > 3,4 nmol/ml: Bereich natürlicher Schwankungen

Sarkosin ist eine nicht-essentielle Aminosäure und entsteht als Zwischenprodukt des Aminosäurestoffwechsels. Es balanciert wichtige Botenstoffe im Gehirn aus, unterstützt die Muskeln und sorgt dafür, dass unsere Zellen ihre Erbinformation korrekt verarbeiten können.

Über die Nahrung kann Sarkosin über Hülsenfrüchte, Gemüse, Eigelb und Schinken zugeführt werden.



Serin

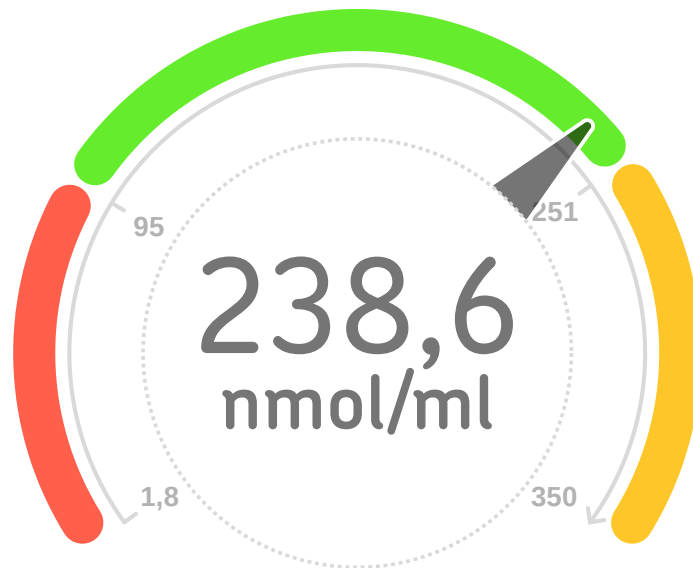
Die Konzentration von Serin im Blut wird in Nanomol pro Milliliter (nmol/ml) gemessen.

✓ Ihr gemessener Serin-Wert beträgt 227,23 nmol/ml und liegt damit im Normalbereich.

Achten Sie weiterhin auf eine ausgewogene Ernährung und eine gesunde Lebensweise, um Ihre Werte im Normalbereich zu halten.

- < 122 nmol/mol: Niedriger Bereich
- 122 - 289 nmol/ml: Normalbereich
- > 289 nmol/ml: Bereich natürlicher Schwankungen

Serin ist eine nicht-essentielle Aminosäure und für das Nervensystem sowie die Zellteilung wichtig. Es sorgt dafür, dass die Schutzhüllen der Nerven (Myelinscheiden) intakt bleiben und ist zudem ein Baustein für Haut und Immunsystem. Ein Mangel kann sich in Konzentrationsschwierigkeiten, Müdigkeit oder Missempfindungen in den Händen oder Füßen zeigen. Über die Ernährung kann Serin über Erdnüsse, Walnüsse, Sojabohnen, Emmentaler und Gouda sowie Fisch zugeführt werden.



Taurin

Die Konzentration von Taurin im Blut wird in Nanomol pro Milliliter (nmol/ml) gemessen.

✓ Ihr gemessener Taurin-Wert beträgt 238,6 nmol/ml und liegt damit im Normalbereich.

Achten Sie weiterhin auf eine ausgewogene Ernährung und eine gesunde Lebensweise, um Ihre Werte im Normalbereich zu halten.

- < 95 nmol/ml: Niedriger Bereich
- 95 - 251 nmol/ml: Normalbereich
- > 251 nmol/ml: Bereich natürlicher Schwankungen

Taurin ist eine aminosäureähnliche Verbindung. Es stabilisiert den Herzrhythmus und unterstützt die Kontraktionskraft des Herzens. In der Muskulatur hilft Taurin dabei, die elektrische Erregbarkeit zu kontrollieren, was vor schmerzhaften Muskelkrämpfen schützt. Im Gehirn wirkt Taurin ähnlich wie der Botenstoff GABA: Es hat eine beruhigende Wirkung auf das Nervensystem und hilft dabei, Reizüberflutung zu reduzieren und Stresssymptome zu lindern.

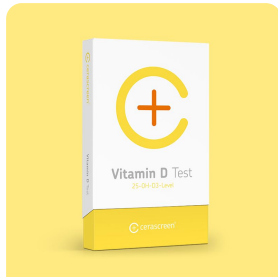
Über die Ernährung kann Taurin ausschließlich über Fleisch, Fisch und Milchprodukte zugeführt werden. Es ist zudem häufiger Bestandteil von Energy-Drinks.

Ständig müde? Ihr Körper versucht Ihnen etwas zu sagen

Dauerhafte Erschöpfung ist oft ein direktes Signal Ihres Stoffwechsels. Aus der Auswertung von über **1 Million Tests** und der Analyse zahlreicher Studien wissen wir, dass meist drei Schlüsselfakto-

ren hinter Antriebslosigkeit stecken:

- **Eisen:** Ohne Eisen gelangt nicht genug Sauerstoff in Ihre Zellen, wodurch Ihre körperliche Energieproduktion ausgebremst wird.
- **Vitamin B12:** Das Vitamin ist entscheidend für Ihre Nerven und die Energiegewinnung; ein Mangel führt oft zu mentaler Erschöpfung.
- **Vitamin D:** Ein niedriger Spiegel korreliert in Studien sehr häufig mit einem Gefühl der Kraftlosigkeit und reduzierter Leistungsfähigkeit.



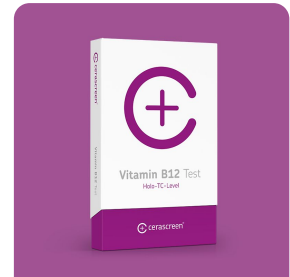
Jetzt für 29,90 €
kaufen

Vitamin D Test
[mehr Infos](#)



Jetzt für 40,90 €
kaufen

Eisen Test
[mehr Infos](#)



Jetzt für 46,90 €
kaufen

Vitamin B12 Test
[mehr Infos](#)

Finden Sie heraus, was Ihrem Körper fehlt, um die ständige Erschöpfung und Müdigkeit gezielt zu beheben. Unser [Symptom-Check](#) liefert Ihnen weitere personalisierte Test-Empfehlungen passend zu Ihren Symptomen. Besuchen Sie auch unser Gesundheitsportal, wo wir [Ursachen und Tipps bei ständiger Müdigkeit](#) für Sie zusammengestellt haben.

Essentielle Aminosäuren für Ihre Gesundheit und Leistungsfähigkeit

Eine ausgewogene Versorgung mit essentiellen Aminosäuren ist sinnvoll, um Ihre Gesundheit und Leistungsfähigkeit zu optimieren. Wenn Sie gezielt hochwertige Aminosäurenprodukte einnehmen, kann das dabei helfen, mögliche Lücken in Ihrer Proteinversorgung zu schließen. So können Sie Ihre körperliche und geistige Leistungsfähigkeit unterstützen.



Jetzt für 34,95 €
kaufen

Smart Protein
Presslinge



Jetzt für 24,99 €
kaufen

Aminokraft Amino-
säuren-Komplex



Jetzt für 58,90 €
kaufen

Amino Plus
Kapseln

[mehr anzeigen](#)

[mehr anzeigen](#)

[mehr anzeigen](#)

Alle Nahrungsergänzungsmittel bei cerascreen werden von unseren Ernährungswissenschaftler*innen auf Qualität, Inhaltsstoffe und Wirksamkeit geprüft, um Ihnen die bestmögliche Unterstützung zu bieten.

Die Ärzt*innen haben etwas anderes gemessen?

Wir stehen hinter der Zuverlässigkeit unserer Labore. Bevor wir einen Test auf den Markt bringen, prüfen wir die Arbeitsqualität jedes Labors und speziell der Auswertungen, die sie für uns tätigen. Darüber hinaus testen wir die Arbeit der Labore regelmäßig, um deren zuverlässige Arbeit weiterhin zu gewährleisten. Das Labor ist als offizielles medizinisches Diagnostiklabor anerkannt. Darüber hinaus führt das Labor Ringversuche durch, um dafür zu sorgen, dass unsere Testergebnisse zuverlässig und aussagekräftig bleiben. Bedauerlicherweise gibt es in Deutschland bei einigen Messungen kein einheitlich festgelegtes Messverfahren. So kann jedes Labor frei entscheiden, welche Methode es anwendet. Es gibt beispielsweise für die Bestimmung des Vitamin-D-Spiegels mehrere Auswertungsmethoden, die in diversen Studien als zuverlässige Methoden anerkannt wurden und sich qualitativ kaum unterscheiden. Nichtsdestotrotz gibt es Unterschiede in den Verfahren, wie zum Beispiel die Geschwindigkeit der Auswertung und die festgelegten Toleranzbereiche. Das führt unter anderem dazu, dass jedes Labor eine Streuung in den Messergebnissen hat. So kann es insgesamt leider zu sehr unterschiedlichen Messergebnissen kommen. Folglich sind nur Vergleiche zwischen identischen Testverfahren und Testbedingungen sinnvoll.



Gesundheit durch Wissenschaft. Dafür stehen wir und unsere Partnerlabore.

Dr. Wilfried Blum – Wissenschaftliche Leitung bei cerascreen®

Quellenangaben

[1] DEUTSCHE GESELLSCHAFT FÜR ERNÄHRUNG E. V., "AUSGEWÄHLTE FRAGEN UND ANTWORTEN ZU PROTEIN UND UNENTBEHRLICHEN AMINOSÄUREN", 2025, [HTTPS://WWW.DGE.DE/GESUNDE-ERNAEHRUNG/FAQ/AUSGEWAEHLTE-FRAGEN-UND-ANTWORTEN-ZU-PROTEIN-UND-UNENTBEHRLICHEN-AMINOSAEUREN/#C3502](https://www.dge.de/gesunde-ernaehrung/faq/ausgewaehlte-fragen-und-antworten-zu-protein-und-unentbehrlichen-aminosaeuren/#C3502)

[2] BRIGITTE HAMANN, *AMINOSÄUREN*. KOPP.

[Impressum](#) | [AGB](#) | [Datenschutz](#)

Die Informationen dürfen auf keinen Fall als Ersatz für professionelle Beratung oder Behandlung durch ausgebildete und anerkannte Ärzte angesehen werden. Der Inhalt von mein cerascreen kann und darf nicht verwendet werden, um eigenständig Diagnosen zu stellen oder Behandlungen anzufangen.

© 2026 Cerascreen GmbH