

## Sind Sie ausreichend mit Aminosäuren versorgt?

Aminosäuren sind unverzichtbar für zahlreiche wichtige Körperfunktionen und bilden die Grundlage für Gesundheit, Vitalität und Wohlbefinden. Ein Mangel an bestimmten Aminosäuren bleibt jedoch oft lange unbemerkt, denn die ersten Anzeichen sind meist unspezifisch und werden leicht übersehen.

### Typische Anzeichen für eine unausgewogene Aminosäurenversorgung können sein:

- Muskelschmerzen oder Muskelschwäche
- Infektanfälligkeit
- Konzentrationsstörungen
- Magen-Darm-Probleme
- Reizdarm
- Schlafstörungen
- chronische Müdigkeit
- Innere Unruhe / Reizbarkeit
- Stimmungsschwankungen
- depressive Verstimmung
- Hautprobleme, Haarausfall, brüchige Nägel
- Erhöhte Schmerzempfindlichkeit
- Gewichtszunahme oder Schwierigkeiten beim Abnehmen

### Wann ist der Amino-Screen® Test sinnvoll?

- bei hoher körperlicher Belastung (z. B. sportlich, beruflich)
- bei bestimmten Ernährungsformen (z. B. vegetarisch, vegan, Fast Food)
- bei unklaren, chronischen Beschwerden
- zur Vorsorge und Gesundheitskontrolle

**Der Labortest hilft Ihnen, mögliche Mängel frühzeitig zu erkennen, bevor sie zu gesundheitlichen Einschränkungen führen.**

## Nehmen Sie Ihre Gesundheit in die eigenen Hände!

Oft haben Beschwerden keine klare Ursache. Der sinnvollste Weg zur Diagnose ist daher, mögliche Auslöser sorgfältig zu prüfen und andere Ursachen systematisch auszuschließen. **medivere** unterstützt Sie mit hochwertigen Labortests, selbst für Ihre Gesundheit aktiv zu werden.

- ✓ einfache Durchführung zuhause
- ✓ kein Arztbesuch, keine Wartezeit
- ✓ sicher und diskret
- ✓ 100% Zufriedenheitsgarantie
- ✓ zertifiziertes und akkreditiertes Labor
- ✓ übersichtliche Befunde

**Wir möchten,  
dass Sie gesund bleiben!**



medivere GmbH  
Hans-Böckler-Str. 111  
55128 Mainz  
Tel. 061 31 - 7205-216  
Fax 061 31 - 7205-100  
info@medivere.de  
www.medivere.de



## AMINOSÄUREN

Mangel erkennen und gezielt handeln!

**zuhause testen:  
sicher und einfach**



**Laboranalyse der  
wichtigsten Aminosäuren**

## Aminosäuren - Bausteine des Lebens

Aminosäuren sind die lebenswichtigen Bausteine aller körpereigenen Eiweiße (Proteine). Sie spielen eine zentrale Rolle in nahezu allen biochemischen Prozessen und sind somit unverzichtbar für unsere Gesundheit, Leistungsfähigkeit und Vitalität.

Welche Funktion ein Eiweiß im Körper übernimmt, hängt entscheidend von der Abfolge seiner Aminosäuren ab. Diese Abfolge ist wie eine Bauanleitung, die in unseren Genen gespeichert ist. Sie bestimmt, wie das jeweilige Eiweiß aufgebaut ist und welche besonderen Eigenschaften es besitzt.

### Proteine übernehmen zahlreiche Aufgaben im Körper:

- als Baustoffe für Muskeln und Bindegewebe
- als Enzyme beim Stoffwechsel (z. B. Verdauung, Atmung und Regeneration)
- als Botenstoffe (z. B. manche Hormone)
- als Neurotransmitter für Nerven und Gehirn
- als Bestandteile der Immunabwehr (z. B. Antikörper)
- als Energiequelle



## Welche Aminosäuren gibt es?

Die Aminosäuren lassen sich in drei Gruppen unterteilen:

### Nicht-essenzielle Aminosäuren

Diese kann der Körper selbst in ausreichender Menge herstellen: *Alanin, Asparagin, Asparaginsäure, Glutaminsäure, Glycin, Prolin, Ornithin, Citrullin*

### Semi-essenzielle Aminosäuren

Sie werden normalerweise vom Körper gebildet, jedoch reicht die körpereigene Produktion unter besonderen Situationen wie Krankheit, Stress oder Verletzungen nicht aus: *Arginin, Cystein, Glutamin, Serin, Tyrosin, Taurin, Glycin*

### Essenzielle Aminosäuren

Diese lebenswichtigen Aminosäuren kann der Körper nicht selbst herstellen und müssen über die Nahrung aufgenommen werden: *Histidin, Isoleucin, Leucin, Lysin, Methionin, Phenylalanin, Threonin, Tryptophan, Valin*

## Wie viel Protein braucht der Körper?

Eine zu geringe Eiweißzufuhr hat spürbare Folgen. Fehlt dem Körper Protein, beginnt er, Muskelmasse abzubauen, um an lebenswichtige Aminosäuren zu gelangen. Dies kann zu Muskelschwäche, Leistungseinbußen und Erschöpfung führen. Ein anhaltender Mangel kann sogar die Funktion wichtiger Organe beeinträchtigen.

**Empfehlung der Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE)** für gesunde, normalgewichtige Erwachsene:

**bis 65 Jahre:** 0,8 g Protein pro kg Körpergewicht und Tag  
**ab 65 Jahre:** 1,0 g Protein pro kg Körpergewicht und Tag

## Moderne Labordiagnostik für zuhause

Ein ausgewogenes Aminosäurenprofil ist entscheidend für körperliche Gesundheit, geistige Leistungsfähigkeit und allgemeines Wohlbefinden. Bereits geringfügige Ungleichgewichte können vielfältige Beschwerden von Erschöpfung über Konzentrationsstörungen bis hin zu Muskelabbau verursachen.

Mit dem Amino-Screen® Test erhalten Sie einen fundierten Überblick über Ihre individuelle Versorgung mit den wichtigsten Aminosäuren. Die Analyse erfolgt anhand weniger Tropfen Kapillarblut (z. B. aus der Fingerkuppe) und wird in einem akkreditierten Fachlabor durchgeführt.

### Was Sie erwartet:

- Analyse des Aminosäurenprofils
- Erkennung von Mangel- oder Überschusszuständen
- ausführliche Informationen zu jeder gemessenen Aminosäure

### Ihr persönlicher Befund - leicht verständlich und übersichtlich



Ihre Gesundheit liegt  
in Ihren Händen!