

# Sinn und Bedeutung des Aminogramms

Warum das Bestimmen der Aminosäuren wichtig ist | Jürgen Lueger

**Das Blut ist eine ganz besondere Flüssigkeit. Die Blutwerte sagen nahezu alles über den Menschen aus. Ist er gesund oder krank, pflegt er einen guten oder eher einen schlechten Lebensstil? Eine Blutuntersuchung, die (noch) relativ wenig Beachtung und Wertschätzung findet, ist das Aminogramm: das Bestimmen der Aminosäuren im Blut.**

Aminosäuren sind die Grundbausteine aller Proteine und somit wesentliche Bestandteile unseres Körpers. Sie sind die Substanzen, aus denen Organe, Muskeln, Blut, Haut, Knochen, Haare, Enzyme, und vieles mehr entstehen. Aminosäuren zählen zu den Mik-

ronährstoffen, ebenso wie Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente und Fettsäuren. Bisher sind fast 300 natürlich vorkommende Aminosäuren bekannt. Geht es um die gesundheitsfördernde Eigenschaft, dann ist meist die Rede von proteinogenen Aminosäuren, das heißt, diese Aminosäuren sind Bausteine von Proteinen. Heute sind 20 Aminosäuren bekannt, die zu einer Vielzahl von Proteinen verknüpft werden können. Dabei werden sie in drei unterschiedliche Kategorien unterteilt.

1. **Essenzielle Aminosäuren**  
Der Organismus kann sie nicht selbst herstellen und muss sie über die Nahrung zugeführt bekommen. Isoleucin, Leucin, Lysin, Methionin, Phenylalanin, Threonin, Tryptophan und Valin sind essenzielle Aminosäuren.
2. **Nichtessenzielle Aminosäuren**  
Die zehn nicht essenziellen Aminosäuren kann der Organismus selbst herstellen, wenn er über die Nahrungszufuhr ausreichend Stickstoff zugeführt bekommt. Alanin, Asparagin, Asparaginsäure, Cystein, Glutamin, Glutaminsäure, Glycin, Prolin, Serin und Tyrosin sind die nicht essenziellen Aminosäuren.
3. **Semiessenzielle Aminosäuren**  
Zu den semiessenziellen Aminosäuren zählen Arginin und Histidin. Der Organismus kann sie nur unter bestimmten Stoffwechselbedingungen selbst herstellen.

Energiegewinnung herangezogen werden wie zum Beispiel Alanin, Glutamin und Leucin.

Ein Aminosäuren-Mangel kann zu zahlreichen körperlichen Beeinträchtigungen führen, wie zu einer verzögerten Wundheilung, zu Blutarmut, Muskelatrophie, zu Störungen des Immun- und Nervensystems und zu einer Beeinträchtigung des Herz-Kreislauf-Systems. Werden hingegen die richtigen Aminosäuren in der richtigen Dosis gegeben, dann verbessert sich die Funktion der einzelnen Organsysteme. Kaum eine Körperfunktion könnte ohne Aminosäuren aufrecht erhalten werden.

## Wie wissen wir, ob wir optimal mit Aminosäuren versorgt sind?

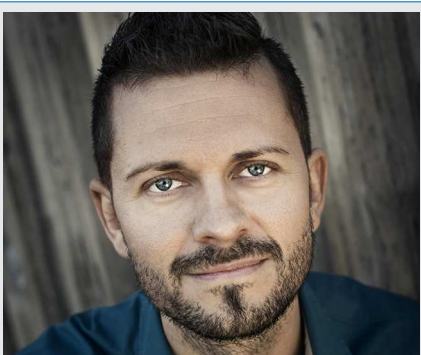
Um gezielt und effektiv mit Aminosäuren therapieren zu können, ist es notwendig, die Aminosäurenkonzentration im Blut (Serum) zu messen. Diese Blutuntersuchung nennt man Aminogramm.

Diese labordiagnostische Abklärung ist zwingend notwendig, da die Einnahme von Aminosäuren ohne diese Untersuchung nicht zu empfehlen ist. Leider ist diese Laboranalyse noch nicht so verbreitet, wie sie es eigentlich sein sollte. Viele Labormediziner wissen über dieses Messverfahren nicht Bescheid und untersuchen deshalb diese Parameter nicht.

Zu beachten ist dabei, dass diese Leistung in der Regel keine Kassenleistung ist. Das heißt, sie ist privat zu bezahlen. Es empfiehlt sich daher, sich vorab bei Ihrem Arzt oder dem Labor über mögliche, anfallende Kosten zu informieren. Da die Kosten hier stark differieren, sind Vergleichsangebote dringend einzuholen.

## Wann ist ein Aminogramm sinnvoll?

Grundsätzlich ist ein Aminogramm immer und für jeden Menschen sinnvoll. Egal, ob sie Beschwerden haben oder nicht. Es muss ja nicht regelmäßig wiederholt werden, aber wenn sie einen „Status quo“ haben, dann können Defizite gezielt mit Hochleistungs-Mikronährstoffen aufgefüllt werden.



### Jürgen Lueger

Jürgen Lueger (\*1982 in Salzburg) ist ein österreichischer Therapeut, Bioenergetiker und Buchautor. Er ist Entwickler der hochwertigen „Symbioceuticals“ Nahrungsergänzungen und der SYMBIOCEUTICALS-Biofeld-Methode (SBM) für ganzheitliche Gesundheit. Als Therapeut für Humanenergetik und Holopath unterrichtet er an der Paracelsusschule in Freilassing. Seit 2009 praktiziert er in seiner Naturheilpraxis für Bioenergetik in Salzburg. Zudem gründete er 2014 die Symbioceuticals Harmonizer GmbH, bei der er als Geschäftsführer tätig ist.

#### Kontakt:

BIOENERGETIC Jürgen Lueger  
Otto-Holzbauer-Straße 1-3  
A-5020 Salzburg  
www.bioenergetic.cc  
j.lueger@symbio-harmonizer.com

## Aminosäuren und ihre Anwendungsgebiete

Aminosäuren sind wichtig für den Stoffwechsel. Deshalb ist nicht verwunderlich, dass ein Mangel an der einen oder anderen Aminosäure die Gesundheit und das Wohlbefinden enorm beeinträchtigen kann. Sie sind die Ausgangssubstanz für die Bildung zahlreicher Biomoleküle wie Carnitin, Kreatin, Glutathion, Purine, Pyrimidine, Phospholipide, Gallensäure, etc. Zudem haben sie antioxidative Eigenschaften, sind Vorstufen von Neurotransmittern und Hormonen oder fungieren selbst als Nervenbotenstoffe. Aminosäuren wirken stoffwechselregulierend, sind Co-Faktoren bei Entgiftungsreaktionen und können zur

## Was viele nicht wissen: Vegetarische Ernährung führt zu Mangel!

Eine rein vegetarische Ernährung führt zu Mangelversorgung an wichtigen Aminosäuren. Dies kann nur verhindert werden, wenn man sich als Vegetarier sehr gut mit Ernährung auskennt und weiß, wann und wie viel zu ergänzen ist. Gesünder ist es, wenn Sie einzelne Nahrungsmittel nicht komplett von ihrem Speiseplan streichen. Eine Mischkost aus pflanzlichen (Erbsen, Süsslupine) und tierischen Proteinen (Quarkspeisen, Fisch, Geflügelfleisch) bietet Ihnen nicht nur Abwechslung beim Essen, sondern versorgt Sie darüber hinaus noch mit allen nötigen Aminosäuren. Leider wird das aufgrund der sinkenden Qualität unserer Nahrungsmittel nicht immer gewährleistet. Aus diesem Grund ist im Bedarfsfall eine Nahrungsergänzung mit Aminosäuren zu empfehlen.

## Die L- und die D-Form

Natürliche Aminosäuren besitzen die sogenannte L-Form, das heißt die Moleküle sind dabei links gedreht. Nur in dieser Form sind sie für unseren Organismus erschließbar. Unter starker Hitze oder durch die Behandlung mit Konservierungsmitteln und Farbstoffen wechseln Aminosäuren jedoch zur D-Form. In dieser Form besitzen die wertvollen Aminosäuren keinen Nährwert mehr. D-Aminosäuren können sogar Schaden anrichten, da sie im Darm die Aufnahme der L-Aminosäuren behindern.

## Wissenswertes über die essenziellen Aminosäuren

### **Isoleucin: Fit trotz Stress**

Isoleucin bildet die Botenstoffe im Gehirn, die vor Stress und den negativen Auswirkungen schützen. Es fördert die Verwertung von anderen Eiweißbausteinen aus der Nahrung und hilft somit beim Muskelaufbau. Ein Mangel verkleinert die Muskeln und wirkt sich negativ auf unsere Psyche aus (Abgeschlagenheit, Lustlosigkeit).

### **Leucin: Mehr Muskeln und Vitalität**

Auch die Aminosäure Leucin hilft beim Muskelwachstum. Sie ist wesentlich für die muskuläre Ausdauer und die körperliche Leistungsfähigkeit verantwortlich. Die Synthese von Eiweiß wird angeregt und der Blutzucker wird stabil gehalten. Ein Mangel schwächt den kompletten Körper.

### **Lysin: Straffe Haut und starke Knochen**

Lysin ist wichtig für das Immunsystem. Es unterstützt die Therapie bei Herpes, Aphthen (schmerzhafte Bläschen) und Schleimhaut-Entzündungen im Mund. Lysin ist Teil des Carnitins, des Stoffes, der Fett in die Zelle schleust und damit erst die Fettverbrennung ermöglicht. Es stimuliert die antivirale Abwehr, schützt das Herz, strafft die Haut und stärkt die Knochen mit Kalzium.

### **Methionin: Schutz für jede Zelle**

Diese Aminosäure hilft vor allem der Leber, da sie den Giftabbau unterstützt und die Wundheilung forciert. Zudem verbessert es die Konzentrationsfähigkeit, hilft – ebenso wie Lysin – beim Fett-Transport in die Zelle und unterstützt die Abwehrfunktion der Fresszellen im Blut. Methionin ist der Ausgangspunkt für jeglichen Eiweißaufbau im Körper, das heißt, es ist in jeder Körperzelle vorhanden.

### **Phenylalanin: Weniger Appetit, mehr Glückshormone**

Aus Phenylalanin baut der Körper Glückshormone wie Noradrenalin, ACTH und Endorphine. Somit ist sie wesentlich für die Stimmung des Menschen verantwortlich. Es hilft gegen Depressionen und schenkt mehr Selbstvertrauen. Sie verbessert die Gedächtnisleistung und wirkt wie ein natürliches Schmerzmittel.

### **Threonin: Weite Blutgefäße und gute Durchblutung**

Wenn das Immunsystem gut funktionieren soll, dann benötigen wir Threonin. Es ist wesentlich für die Weitstellung der Blutgefäße und damit für die Durchblutung des Körpers verantwortlich. Ein Mangel bedeutet eng gestellte Blutgefäße (Impotenz) sowie Müdigkeit bis hin zu Herz- und Kreislaufbeschwerden.

### **Tryptophan: Entspannend und schlaffördernd**

Tryptophan ist die Ausgangssubstanz für Serotonin, dem Hormon der inneren Ruhe, der Ausgeglichenheit und des Glücks. Zudem ist es die Schlüsselsubstanz für die Herstellung von Melatonin, dem „Schlafhormon“. Bei einem Mangel sind Depressionen bis hin zu Psychosen möglich. Typischerweise ist dann auch die Abwehr des Körpers vermindert.

### **Valin: Gut für Nerven und Abwehrkräfte**

Ist sehr wichtig zum Aufbau eines aktiven Immunsystems. Valin fördert den Sauerstofftransport im Blut, da es am Aufbau des

roten Blutfarbstoffes (Hämoglobin) beteiligt ist. Zusammen mit Leucin und Isoleucin unerlässlich für den Muskelaufbau.

## Das Fazit

Das Aminogramm ist eine wichtige und wesentliche Untersuchung für alle Menschen. Krankheiten kann damit gezielt und frühzeitig vorgebeugt werden. Zu erwähnen gilt es noch, dass die jeweiligen Referenzwerte höher liegen, als es die Normwerte vorgeben.

Bleiben Sie fit und gesund!  
Eine gute und gesunde Zeit.

## Literaturhinweis

[www.aminosäure.org](http://www.aminosäure.org)

Strunz, Dr. U. *frohmedizin*. München: Wilhelm Heyne Verlag

Lueger, J. *Glauben Sie noch an den Weihnachtsmann?*

Weyarn: SYMBIOLIFE Verlag



**FLÜSSIGEXTRAKTE**

Von Experten entwickelt - von Therapeuten getestet

- Vitalpilzextrakte aus kontrolliertem Anbau
- Vitamin C und Zink für eine normale Funktion Ihres Immunsystems
- Exklusiver Hawlik-Rohstoff standardisiert auf 40 % Polysaccharide



Hawlik Gesundheitsprodukte GmbH  
82064 Straßlach  
[www.pilzshop.de](http://www.pilzshop.de)  
Kostenfreie Bestellhotline:  
0800/74 59 74 67