



# Serotonin Test

ERGEBNISBERICHT

## Inhaltsverzeichnis

|     |   |   |
|-----|---|---|
| 1   | Ihr individueller Ergebnisbericht             | 3 |
| 2   | Ihr Messergebnis                              | 4 |
| 3   | Wofür benötigt der Körper Serotonin?          | 4 |
| 4   | Wie kann sich ein Serotonin-Mangel äußern?    | 5 |
| 5   | Wie lässt sich der Serotonin-Spiegel anheben? | 5 |
| 5.1 | Tryptophanreiche Ernährung                    | 5 |
| 5.2 | Sport   | 6 |
| 5.3 | Verzicht auf Kaffee und Nikotin               | 6 |
| 6   | Wodurch zeigt sich ein Serotonin-Überschuss?  | 6 |
| 7   | Literaturhinweise                             | 7 |

## 1 Ihr individueller Ergebnisbericht

|            |                |              |                   |
|------------|----------------|--------------|-------------------|
| Name       | Max Mustermann | Probennummer | test165 / P018187 |
| geboren am | 08.09.1990     | Eingang      | 14.10.2015        |
| Gewicht    | 66 kg          | Ausgang      |                   |

Sehr geehrter Herr Mustermann,  
wie von Ihnen gewünscht, haben wir Ihren Serotonin-Spiegel gemessen. Dazu haben wir die Konzentration des Neurotransmitters (Botenstoff des Nervensystems) Serotonin in Ihrem Urin überprüft.

**! Serotonin entfaltet seine Funktionen nicht nur bekanntermaßen als Glückshormon, sondern ist zudem als Gewebshormon und Botenstoff für die Regulation vieler weiterer Bereiche von großer Bedeutung. !**  
**Dazu gehören beispielsweise der Schlaf-Wachrhythmus, das Schmerzempfinden, das Hungergefühl und die Muskulatur.**  
**Nicht zuletzt zeigt sich auch bei Vorliegen eines Burn-Out und einer Depression eine Erniedrigung des Serotonin-Spiegels.**

Bei vielen Menschen ist die Serotonin-Konzentration im Urin wegen unterschiedlicher Grunderkrankungen oder Lebensgewohnheiten nicht im Bereich des Normalwertes.

Die in diesem Bericht aufgeführten Laborbefunde und Hinweise sollen Ihnen als Orientierungshilfe dienen. Bitte beachten Sie, dass wir bei der Erstellung dieses Berichtes Ihre individuellen Symptome und Diagnosen nicht beachtet haben. Bitte beenden oder beginnen Sie keine Therapien eigenständig, sondern suchen Sie einen Arzt auf.

Dieses Dokument wurde automatisch erstellt und ist ohne Unterschrift gültig.

Wenn Sie eine persönliche Beratung bezüglich Ihrer Testergebnisse wünschen oder allgemeine Fragen haben, wenden Sie sich gern an eine unserer Ernährungswissenschaftlerinnen unter [frage@cerascreen.de](mailto:frage@cerascreen.de) oder 0385/48592233.

Ihr cerascreen® -Team

## 4. Informationen zu Ihrem Test

### 4.1 Welche Inhalte sind in Ihrem Test?

Die Inhalte des Tests sind in der Tabelle unten dargestellt. Die Tabelle zeigt die Anzahl der Fragen, die Sie in jedem Bereich des Tests beantworten müssen. Die Tabelle zeigt auch die Anzahl der Fragen, die Sie in jedem Bereich des Tests beantworten können. Die Tabelle zeigt auch die Anzahl der Fragen, die Sie in jedem Bereich des Tests beantworten dürfen. Die Tabelle zeigt auch die Anzahl der Fragen, die Sie in jedem Bereich des Tests beantworten müssen.

Alle weiteren 4 Seiten dieses Ergebnisberichts erhalten Sie nach Ihrem persönlichen Test.

### 4.2 Welche Themen sind in Ihrem Test?

| Thema          | Anzahl der Fragen |
|----------------|-------------------|
| Mathematik     | 10                |
| Wissenschaften | 10                |
| Lesen          | 10                |
| Schreiben      | 10                |

Die Themen des Tests sind in der Tabelle unten dargestellt. Die Tabelle zeigt die Anzahl der Fragen, die Sie in jedem Bereich des Tests beantworten müssen. Die Tabelle zeigt auch die Anzahl der Fragen, die Sie in jedem Bereich des Tests beantworten können. Die Tabelle zeigt auch die Anzahl der Fragen, die Sie in jedem Bereich des Tests beantworten dürfen. Die Tabelle zeigt auch die Anzahl der Fragen, die Sie in jedem Bereich des Tests beantworten müssen.

### 4.3 Welche Themen sind in Ihrem Test?

Die Themen des Tests sind in der Tabelle unten dargestellt. Die Tabelle zeigt die Anzahl der Fragen, die Sie in jedem Bereich des Tests beantworten müssen. Die Tabelle zeigt auch die Anzahl der Fragen, die Sie in jedem Bereich des Tests beantworten können. Die Tabelle zeigt auch die Anzahl der Fragen, die Sie in jedem Bereich des Tests beantworten dürfen. Die Tabelle zeigt auch die Anzahl der Fragen, die Sie in jedem Bereich des Tests beantworten müssen.