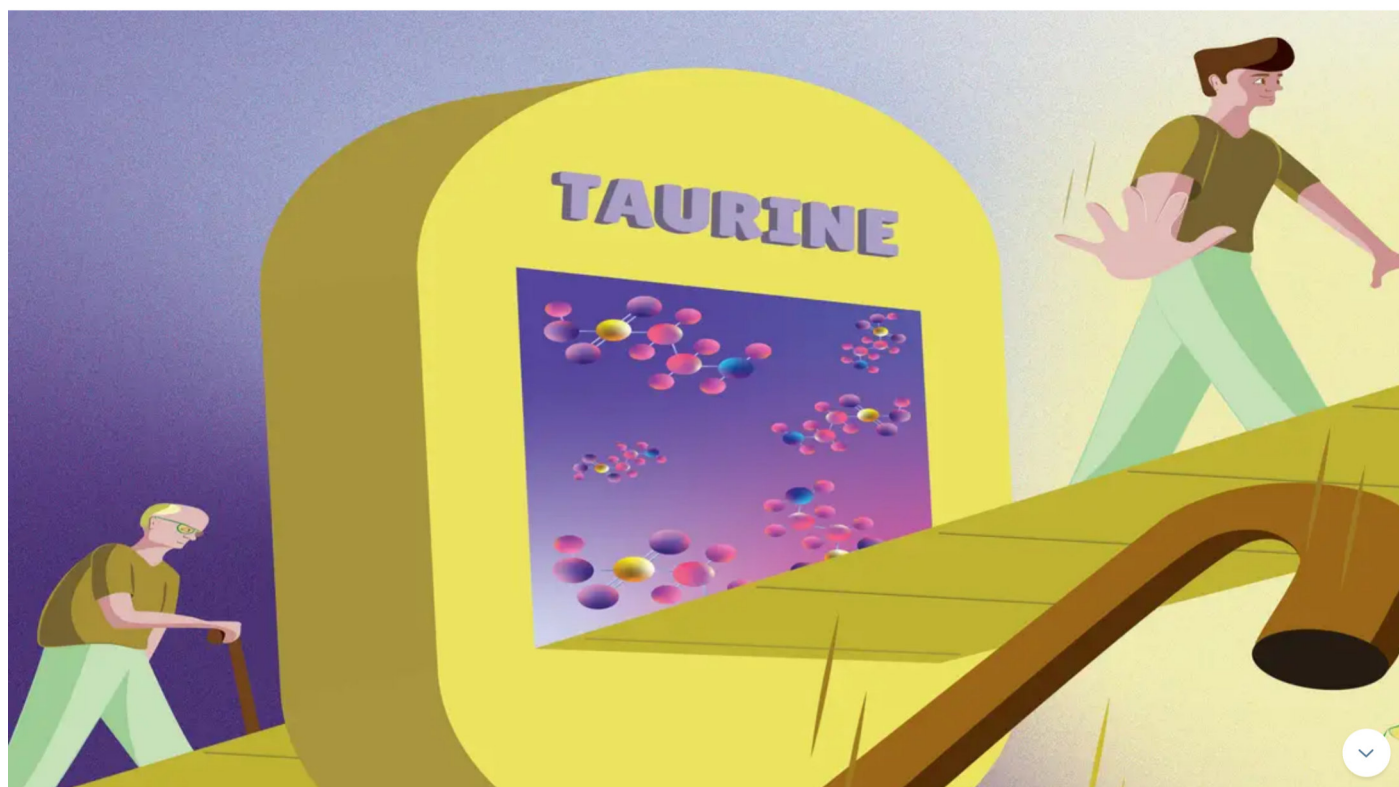


Startseite > Gesundheit > Kann die Aminosäure Taurin das Leben verlängern? Tierversuche zeigen positive Effekte

„Könnte ein Lebenselixier in uns sein“

Kann die Aminosäure Taurin das Leben verlängern? Tierversuche zeigen positive Effekte



Mit Taurin gefütterte Mäuse leben länger, Affen bleiben gesünder. Die Aminosäure ist als Zusatz in Säuglingsnahrung und Energydrinks weitverbreitet. Ob diese Ergebnisse einer Studie aber auch für Menschen gelten, ist noch unklar. Erste positive Hinweise darauf gibt es bereits.

08.06.2023, 20:01 Uhr



„Taurin könnte ein Lebenselixier in uns sein, das uns hilft, länger und gesünder zu leben“, sagt Vijay Yadav, Leiter einer in der Zeitschrift „Science“ veröffentlichten Studie. Sicher ist das jedoch keineswegs. Denn in der Studie konnte das internationale Forschungsteam um den Mediziner von der Columbia University in New York keinen eindeutigen Mechanismus hinter den positiven Wirkungen dieser Aminosäure identifizieren.

In der Studie stellten die Forschenden zunächst fest, dass Mäuse, Affen und auch Menschen mit zunehmendem Alter weniger Taurin im Blut haben. In Blutproben von über 60-jährigen Menschen fanden sie nur noch ein Fünftel der bei Kindern und Jugendlichen gemessenen Konzentration. Yadav und sein Team untersuchten daraufhin in Tierversuchen, ob Taurin – eine natürlicherweise in tierischen Lebensmitteln vorkommende und im menschlichen Körper gebildete Aminosäure – den Alterungsprozess beeinflusst.



Das Leben und wir

Der Ratgeber für Gesundheit, Wohlbefinden und die ganze Familie - jeden zweiten Donnerstag.

Mit meiner Anmeldung zum Newsletter stimme ich der [Werbevereinbarung](#) zu.

Sie fütterten 246 Mäuse ab einem Alter von 14 Monaten bis zu ihrem Tod entweder mit Taurin in einer Dosis von täglich 1000 Milligramm pro Kilogramm Körpergewicht oder mit einer Kontrolllösung. Die 120 Mäuse mit Taurin im Futter lebten im Schnitt länger: Weibliche Mäuse hatten eine um 12 Prozent und männliche Mäuse eine um 10 Prozent höhere Lebenswartung als die Tiere in der Kontrollgruppe. Das sind drei bis vier Monate mehr, was etwa sieben oder acht Menschenjahren entsprechen würde. Auch bei Fadenwürmern verlängerte Taurin die Lebenserwartung um 10 bis 23 Prozent, nicht aber bei dem einfachen Organismus Hefe.

Erste positive Effekte auch beim Menschen beobachtet

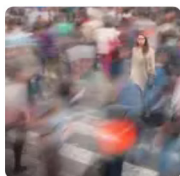
In weiteren Versuchen mit Mäusen und Rhesusaffen stellten die Forschenden fest, dass alternde Tiere, die mit Taurin gefüttert wurden, gesünder waren als ihre unbehandelten Artgenossen. Weibliche Mäuse, die ein Jahr lang Taurin bekamen, nahmen altersbedingt weniger Gewicht zu, verbrauchten mehr Kalorien, hatten stärkere Knochen und Muskeln, verhielten sich weniger depressiv und ängstlich. Zudem hatten sie weniger Insulinresistenz und ihr Immunsystem war fitter. Ähnliche gesundheitliche Effekte beobachteten Yadav und sein Team bei Rhesusaffen mittleren Alters, die sechs Monate lang täglich Taurin bekamen.

Mehr zum Thema



Erfolge bisher nur in Tierversuchen

Für immer jung: Gibt es Medikamente, die das Altern aufhalten?



Einsamkeit verstehen und bekämpfen

Gemeinsam einsam – wenn nicht einmal Freunde helfen



Rezept zum Nachkochen

Fürs Immunsystem und gegen das Altern: Ist Knochenbrühe wirklich ein Superdrink?

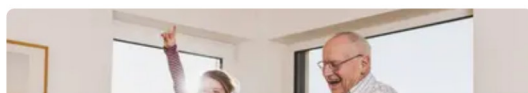
„Die Ergebnisse aus den Tierversuchen sind eindrucksvoll“, sagt Co-Autor Henning Wackerhage, Professor für Sportbiologie an der Technischen Universität München. „Wir wissen aber nicht, ob sie auf den Menschen übertragbar sind.“

Hinweise auf ein gesundheitsförderndes Potenzial von Taurin beim Menschen sieht das Forschungsteam in den Ergebnissen seiner Beobachtungen an 12.000 europäischen Erwachsenen: Die ab 60-Jährigen mit höherem Taurinspiegel hatten seltener Typ-2-Diabetes, Fettleibigkeit sowie Bluthochdruck und hatten geringere Entzündungswerte als diejenigen mit niedrigeren Werten.

Trägt Taurinmangel zur Alterung bei?

Der Taurinspiegel hängt also mit Gesundheitsparametern zusammen. Ob die Aminosäure aber ursächlich für die bessere Gesundheit ist, bleibt aufgrund des Studiendesigns offen. „Es handelt sich um Assoziationen, die keine Kausalität begründen“, sagt Yadav. „Aber die Ergebnisse stehen im Einklang mit der Möglichkeit, dass ein Taurinmangel zur Alterung des Menschen beiträgt.“

Gleichzeitig zeigten die Forschenden, dass Menschen durch ein anstrengendes Fahrradtraining verstärkt Taurin produzieren. „Diese Erkenntnis deckt sich mit der Beobachtung, dass sich Sport positiv auf die Gesundheit im Alter auswirkt“, sagt Wackerhage.



Wie Sie Ihre Lebenserwartung um 13 Jahre verlängern können



Sich jünger zu fühlen kann zu gesünderem und längerem Leben führen. Herz und Hirn funktionieren bei Menschen mit positiver Haltung zum Alter deutlich besser. Vielleicht ist es sowieso an der Zeit, unseren Blick auf diesen Lebensabschnitt zu ändern.

[Lesen Sie hier mit dem Plus](#)

Ob eine zusätzliche Einnahme von Taurin tatsächlich die Gesundheit fördert und das Leben verlängert, können Forschende aber nur durch randomisierte klinische Studien am Menschen klären. Solche Untersuchungen fehlen bisher. Sie sind auch notwendig, um Nebenwirkungen oder Wechselwirkungen zu untersuchen.

Bislang gilt Taurin, das als Zusatz in Säuglingsnahrung und Energydrinks weitverbreitet ist, zwar als gesundheitlich unbedenklich. Die in der Studie verwendeten Dosen wären für den Menschen jedoch sehr hoch, und ihre Sicherheit ist nicht geprüft.

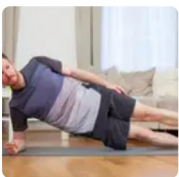
Risiken der Einnahme von Taurin sind noch unklar

Die Europäische Behörde für Lebensmittelsicherheit erachtet die Aufnahme von 6000 Milligramm – entsprechend 100 Milligramm pro Kilogramm Körpergewicht – Taurin pro Tag aus Lebensmitteln und anderen Quellen als sicher. Mit der normalen Ernährung nimmt der Mensch zwischen 10 und 400 Milligramm pro Tag auf.

Mehr zum Thema



„Der effektivste Eingriff ist, weniger zu essen“: Forscher erklärt, wie man das Altern verlangsamen könnte



[Fitnessprogramm zum Jungbleiben](#)
Muskulatur: Wie das Superorgan das Altern bremst



[Autorin Sarah Diehl im Interview](#)
„Immer mehr Frauen entscheiden sich für das Alleinsein, weil sie keinen Bock mehr auf eine lieblose Ehe haben“

In einem „Science“-Kommentar schreiben Joseph McGaunn and Joseph Baur von der University of Pennsylvania in Philadelphia, es müsse noch gezeigt werden, ob Taurin tatsächlich die Ursache der altersverzögernden Prozesse sei. Zudem müsse man Risiken einer Einnahme von Taurin durch den Menschen untersuchen. „Einer Taurinsupplementierung mit dem Ziel, die menschliche Gesundheit und Langlebigkeit zu verbessern, sollte man sich nur mit Vorsicht nähern“, mahnen sie.

Diesen Aspekt betont auch Sebastian Grönke vom Max-Planck-Institut für Biologie des Alterns in Köln. „Basierend darauf, dass der Tauringehalt mit dem Alter abnimmt und höhere Taurinlevel mit einem geringeren Risiko für bestimmte altersbedingte Erkrankungen verbunden sind, halte ich es für durchaus realistisch, dass eine Taurineinnahme auch im Menschen die Lebenszeit verlängern kann“, sagt er. „Allerdings sind dafür noch weitere klinische Studien notwendig, die die genaue Dosierung und die Verträglichkeit bei einer Langzeittherapie mit den hier verwendeten hohen Taurinmengen abklären müssen.“

RND/dpa

Empfohlener redaktioneller Inhalt

An dieser Stelle finden Sie einen externen Inhalt von **Outbrain UK Ltd**, der den Artikel ergänzt. Sie können ihn sich mit einem Klick anzeigen lassen.

Externe Inhalte anzeigen

Ich bin damit einverstanden, dass mir externe Inhalte angezeigt werden. Damit können personenbezogene Daten an Drittplattformen übermittelt werden. Mehr dazu in unseren [Datenschutzhinweisen](#).

🕒 VERWANDTE THEMEN

Medizin

Forschung

Studie

🕒 LETZTE MELDUNGEN

Nach 27 Jahren

Slipknot trennt sich von Keyboarder Craig Jones

vor 6 Minuten