

24

[Startseite](#) » [ZEIT ONLINE](#) » Kann die Aminosäure Taurin das Leben verlängern? Tierversuche zeigen positive Effekte

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

[Kommentar verfassen](#) / [Von oe24news](#) / 8. Juni 2023

„Taurin könnte ein Lebenselixier in uns sein und uns helfen, ein längeres und gesünderes Leben zu führen“, sagt Vijay Yadav, Leiter einer in der Fachzeitschrift *Science* veröffentlichten Studie. Das ist jedoch keineswegs sicher. Denn in der Studie konnte das internationale Forschungsteam um den Arzt der Columbia University in New York keinen eindeutigen Mechanismus hinter den positiven Wirkungen dieser Aminosäure identifizieren.

[Lesen Sie mehr nach der Anzeige](#)

[Lesen Sie mehr nach der Anzeige](#)

In der Studie stellten die Forscher zunächst fest, dass Mäuse, Affen und Menschen mit zunehmendem Alter weniger Taurin im Blut haben. In Blutproben von Menschen über 60 Jahren fanden sie nur ein Fünftel der bei Kindern und Jugendlichen gemessenen Konzentration. Anschließend untersuchten Yadav und sein Team in Tierversuchen, ob Taurin – eine Aminosäure, die natürlicherweise in tierischen Lebensmitteln vorkommt und im menschlichen Körper gebildet wird – den Alterungsprozess beeinflusst.



Leben und wir

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

Sie fütterten 246 Mäuse im Alter von 14 Monaten bis zu ihrem Tod entweder mit Taurin in einer Tagesdosis von 1000 Milligramm pro Kilogramm Körpergewicht oder mit einer Kontrolllösung. Die 120 Mäuse mit Taurin im Futter lebten im Durchschnitt länger: Weibliche Mäuse hatten eine um 12 Prozent und männliche Mäuse eine um 10 Prozent längere Lebenserwartung als die Tiere der Kontrollgruppe. Das sind drei bis vier weitere Monate, was etwa sieben bis acht Menschenjahren entsprechen würde. Taurin erhöhte auch die Lebenserwartung von Nematoden um 10 bis 23 Prozent, jedoch nicht im einfachen Organismus Hefe.

[Lesen Sie mehr nach der Anzeige](#)

[Lesen Sie mehr nach der Anzeige](#)

Erste positive Effekte wurden auch beim Menschen beobachtet

In weiteren Experimenten mit Mäusen und Rhesusaffen stellten die Forscher fest, dass alternde Tiere, denen Taurin verabreicht wurde, gesünder waren als ihre unbehandelten Artgenossen. Weibliche Mäuse, denen ein Jahr lang Taurin verabreicht wurde, nahmen mit zunehmendem Alter weniger an Gewicht zu, verbrannten mehr Kalorien, hatten stärkere Knochen und Muskeln und verhielten sich weniger deprimiert und ängstlich. Außerdem hatten sie eine geringere Insulinresistenz und ihr Immunsystem war fitter. Yadav und sein Team beobachteten ähnliche gesundheitliche Auswirkungen bei Rhesusaffen mittleren Alters, denen sechs Monate lang täglich Taurin verabreicht wurde.

„Die Ergebnisse der Tierversuche sind beeindruckend“, sagt Co-Autor Henning Wackerhage, Professor für Sportbiologie an der Technischen Universität München. „Aber wir wissen nicht, ob sie auf den Menschen übertragen werden können.“

Hinweise auf ein gesundheitsförderndes Potenzial von Taurin beim Menschen sieht das Forscherteam in den Ergebnissen seiner Beobachtungen an 12.000 europäischen Erwachsenen: Personen ab 60 Jahren mit höheren Taurinwerten litten seltener an Typ-2-Diabetes, Fettleibigkeit und Bluthochdruck und hatten einen niedrigeren Entzündungswerte als diejenigen mit niedrigeren Werten.

Trägt Taurinmangel zum Altern bei?

Der Taurinspiegel steht also im Zusammenhang mit Gesundheitsparametern. Ob die Aminosäure Ursache für eine bessere Gesundheit ist, bleibt aufgrund des Studiendesigns offen. „Das sind Zusammenhänge, die keine Kausalität belegen“, sagt Yadav. „Aber die Ergebnisse stimmen mit der Möglichkeit überein, dass ein Taurinmangel zur Alterung des Menschen beiträgt.“

[Lesen Sie mehr nach der Anzeige](#)

[Lesen Sie mehr nach der Anzeige](#)

Gleichzeitig zeigten die Forscher, dass Menschen durch anstrengendes Fahrradtraining mehr Taurin produzieren. „Dieser Befund deckt sich mit der Beobachtung, dass sich Sport im Alter positiv auf die Gesundheit auswirkt“, sagt Wackerhage.



So verlängern Sie Ihre Lebenserwartung um 13 Jahre

Sich jünger zu fühlen kann zu einem gesünderen und längeren Leben führen. Herz und Gehirn funktionieren bei Menschen mit einer positiven Einstellung zum Alter deutlich besser. Vielleicht ist es sowieso an der Zeit, unsere Sicht auf diesen Lebensabschnitt zu ändern.

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

Bisher galt Taurin, das häufig als Zusatz in Babynahrung und Energy-Drinks verwendet wird, als gesundheitlich unbedenklich. Allerdings wären die in der Studie verwendeten Dosen für den Menschen sehr hoch und ihre Sicherheit wurde nicht nachgewiesen.

Die Risiken der Einnahme von Taurin sind noch unklar

Die Europäische Behörde für Lebensmittelsicherheit hält die Aufnahme von 6000 Milligramm – das entspricht 100 Milligramm pro Kilogramm Körpergewicht – Taurin pro Tag aus der Nahrung und anderen Quellen für unbedenklich. Bei normaler Ernährung nimmt der Mensch täglich zwischen 10 und 400 Milligramm auf.

[Lesen Sie mehr nach der Anzeige](#)

[Lesen Sie mehr nach der Anzeige](#)

In einem Science-Kommentar schreiben Joseph McQuann und Joseph Baur von der University of Pennsylvania in Philadelphia, dass noch zu zeigen sei, ob Taurin tatsächlich die Ursache für altersverzögernde Prozesse sei. Darüber hinaus muss man die Risiken der Einnahme von Taurin durch den Menschen prüfen. „Eine Taurin-Supplementierung mit dem Ziel, die menschliche Gesundheit und Langlebigkeit zu verbessern, sollte mit Vorsicht angegangen werden“, warnen sie.

Diesen Aspekt betont auch Sebastian Grönke vom Max-Planck-Institut für Biologie des Alterns in Köln. „Aufgrund der Tatsache, dass der Tauringehalt mit zunehmendem Alter abnimmt und höhere Taurinspiegel mit einem geringeren Risiko für bestimmte altersbedingte Krankheiten einhergehen, halte ich es für durchaus realistisch, dass die Aufnahme von Taurin auch die Lebensspanne beim Menschen verlängern kann“, sagt er. „Allerdings sind weitere klinische Studien notwendig, um die genaue Dosierung und Verträglichkeit bei einer Langzeittherapie mit den hier eingesetzten hohen Taurinmengen zu klären.“

RND/dpa

[← zurück](#)

[weiter →](#)

zusammenhängende Posts



VW will Rendite mit Sparprogramm aufbessern

ZEIT ONLINE | Von oe24news | 17. Mai 2023