




∨ Bildrechte: Bildrechte online, picture alliance

09.06.2023, 05:00 Uhr

[🏠](#) > Wissen > Taurin in Energy Drinks: Neuer Fund in der Altersforschung

Taurin in Energy Drinks: Neuer Fund in der Altersforschung

Wissenschaftler stellen eine mutige These auf: Die Taurinkonzentration im Blut soll Alterungsprozesse verlangsamen können. Relevante Ergebnisse gibt es derzeit hauptsächlich für Mäuse-, Fadenwürmer- und Affenpopulationen.

Von  Sedir Dabbass

Taurin, ein körpereigenes Abbauprodukt der Aminosäuren Methionin und Zystein, soll Alterungsprozesse durch eine erhöhte Dosierung im Blut verlangsamen können. Nicht nur das – in ihren Studien konnten die beiden zusätzlich einen positiven Effekt auf das allgemeine Gesundheitsbild der Testobjekte feststellen.

Was sind die Ergebnisse der Taurin-Studie?

Speziell bei Mäusen mittleren Alters wurde laut Studie erkannt, dass sich die Lebensspanne bei einer Taurin-Zugabe um zehn bis zwölf Prozent verlängerte. Andere Gesundheitsmarker verzeichneten auch positive Veränderungen: Die Taurin-Nahrungsergänzung bewirkte in Mäusen ein verbessertes Erinnerungsvermögen, eine Zunahme der Muskelkraft, reduziertes depressives oder ängstliches Verhalten, ein besseres Immunsystem und eine Zunahme in der Knochendichte. Bei Mäusen und Rhesusaffen wurde auch eine Verlängerung der "health span", also des Zeitraums des gesunden Lebens, durch eine Taurin-Zugabe festgestellt.



✓ Bildrechte: Bildrechte online, picture alliance

Wirkung von Taurin - Spiegel auf Alterserkrankungen



Erkrankungen, die häufig im höheren Alter auftreten. Ein niedriger Taurin-Spiegel im Blut wurde laut Forschern Yadav und Wackerhage oft im Zusammenhang mit einem erhöhten Blutdruck, gesteigerten Entzündungswerten und Diabetes festgestellt. Die genauen Prozesse, die durch einen Taurin-Mangel verhindert oder gehemmt werden, sind allerdings noch nicht bekannt – um das herauszufinden, hoffen die Forscher auf weitere finanzielle Unterstützung.

[Artikel: Lebensstil - Änderung: Diabetes - Risiko verringern.](#)

Taurin - Wirksamkeit im Menschen untersuchen

Die erhobenen Daten in diversen Organismen wie Mäusen und Fadenwürmern können allerdings nur bedingt auf den Menschen übertragen werden. In beiden Fällen konnte ein direkter Einfluss der Taurin-Supplementierung auf die Lebensspanne beobachtet werden – diese ist aber auch vergleichsweise kurz. Die untersuchten Fadenwürmer-Populationen, "C.elegans" zum Beispiel, leben im Durchschnitt nur ungefähr zwanzig Tage. Beim Menschen lässt sich so eine Studie aufgrund der längeren Lebenszeit nicht durchführen – hier wird deswegen das Augenmerk auf die Prävention von Alterskrankheiten durch eine Taurin-Einnahme gelegt.

Konsum von Taurin für Menschen unbedenklich

Die Aminosulfonsäure Taurin ist schon seit Jahren eine gängige Zutat in Energy Drinks – deswegen gibt es bereits unabhängig von den Forschungsergebnissen von Yadav und Wackerhage Einschätzungen zu der potentiell gesundheitsschädlichen Wirkung von Taurin. Die Europäische Behörde für Lebensmittelsicherheit (EFSA) konnte in ihrem Bericht von 2012 keine Nebenwirkungen beim Konsum feststellen. Zusätzlich wird angenommen, dass beim Menschen eine Einnahme von bis zu sechs Gramm Taurin am Tag unbedenklich ist – genau die Menge, die idealerweise in einer klinischen Studie von Yadav und Wackerhage verabreicht werden würde, um positive Effekte zu beobachten.

Das ist die Europäische Perspektive bei BR24.

Ich möchte eingebundene Inhalte von der European Broadcasting Union (EBU) in BR24 sehen. Hierbei werden personenbezogene Daten (IP-Adresse o.ä.) an die EBU übertragen. Diese Einstellung kann

[Anzeige erlauben](#)

Das ist die [Europäische Perspektive](#) bei BR24.

"Hier ist Bayern": Der BR24 Newsletter informiert Sie immer montags bis freitags zum Feierabend über das Wichtigste vom Tag auf einen Blick – kompakt und direkt in Ihrem privaten Postfach. [Hier geht's zur Anmeldung!](#)



DAS KÖNNTE SIE AUCH INTERESSIEREN



10.05.2023, 10:39 Uhr



Länger leben: So wollen Forscher unser Altern aufhalten