

Langsameres Altern dank Zutat in Energy Drink? Studie zu Taurin sorgt für Aufsehen

Autor: Kyrill Wunderlich

München, Mittwoch, 14. Juni 2023

Längeres und gesünderes Leben dank Taurin? Eine aktuelle Studie liefert interessante Ergebnisse. An Tieren zeigten sich eine längere Lebenserwartung und ein gesünderes Leben. Auch für den Menschen spielt die Aminosäure eine bedeutende Rolle, die vor allem als Zutat in Energy-Drinks bekannt ist.

Taurin ist bekannt als Zutat in Energy-Drinks. Für den menschlichen Körper erfüllt die Aminosäure viele wichtige Funktionen.

- Verlangsamt Energy-Drink-Zutat Taurin den **Alterungsprozess?**
- Studien an Tieren kommen zu spannenden **Ergebnissen**
- Was die Studie für den Menschen bedeutet

Anzeige

Taurin ist als Zutat in Energy-Drinks bekannt - die belebende Wirkung des Inhaltsstoffes ist allerdings durchaus umstritten. Taurin wird immer wieder eine gesundheitsschädliche Wirkung nachgesagt - vor allem bei Überdosierung. Eine aktuelle Studie macht nun jedoch auf **mögliche positive Eigenschaften** der Aminosäure aufmerksam.

"Lässt sich der Alterungsprozess verlangsamen...?" - Studie mit interessanter Erkenntnis zu Taurin

Taurin kommt natürlicherweise im Menschen vor und erfüllt mehrere **Aufgaben**: Unter anderem unterstützt es das Herz, hilft bei der Fettverdauung und stabilisiert die Zellmembranen, erläutert das Gesundheitsportal "NetDoktor". Die Aminosäure ist also in vielerlei Hinsicht wichtig für den menschlichen Körper, wird in der Leber gebildet und teils über Nahrung aufgenommen.

Video:

Im **Alter** nimmt die natürliche Taurin-Konzentration allerdings zunehmend ab. Zu dieser Erkenntnis kam eine aktuelle Studie der Forschenden um Professor Vijay Yadav der New Yorker Columbia University in Zusammenarbeit mit der TU München und weiteren Universitäten. Um das herauszufinden, verglichen die Forschenden die Blutproben von älteren mit jüngeren Lebewesen.

Anzeige

Menschen über 60 wiesen dabei einen mehr als 80 Prozent geringeren Taurin-Gehalt als Kinder und Jugendliche auf. Die Forschenden leiteten daraus ihre Kernfrage ab: "Lässt sich der Alterungsprozess verlangsamen, wenn der Taurinspiegel auf ein 'junges' Niveau gebracht wird?" - fragt die TU München in einer Pressemitteilung.

Längere Lebensdauer und mehr Gesundheit - "Ergebnisse eindrucksvoll"

Um Antworten auf diese Frage zu finden, dienten Mäuse, Würmer und Affen als Testprobanden. Den Tieren wurde täglich Taurin verabreicht, die Ergebnisse sind deutlich: Bei Mäusen verlängerte sich die durchschnittliche Lebensdauer um zehn bis zwölf Prozent. Zudem wiesen Mäuse und auch Rhesusaffen eine längere Gesundheitsspanne ("Health Span") auf. Damit wird die Zeitspanne des Lebens beschrieben, in welcher das Lebewesen gesund ist.

Tatsächlich verbesserte sich die Gesundheit der supplementierten Mäuse in vielerlei Hinsicht: Es verbesserte sich die Funktion der Knochen, der Muskeln, der Bauchspeicheldrüse, des Gehirns, des Darms und des Immunsystems. Versuche an Affen brachten ähnliche Ergebnisse, auch bei Würmern zeigte sich eine lebensverlängernde Wirkung.

"Die Ergebnisse aus den Tierversuchen sind eindrucksvoll", freut sich Professor Henning Wackerhage von der Professur von Sportbiologie an der TU München in einer Pressemitteilung. Inwiefern diese jedoch auf den Menschen übertragbar sind, ist ungewiss. Mit weiteren klinischen Studien lasse sich jedoch herausfinden, "ob eine zusätzliche Einnahme von Taurin sich positiv auf das Altern und die Gesundheitsspanne auswirkt und ob es bislang noch nicht erkannte Nebenwirkungen, Wechselwirkungen oder ähnliches gibt", so Wackerhage.

Studie: Taurin hilft gegen typische Merkmale des Alterns

Generell legen die bisherigen Ergebnisse nahe, dass sich Taurin positiv auf typische Merkmale des Alterns auswirkt. Dazu zählt:

- eine reduzierte Zellalterung
- der Schutz vor Telomerasemangel
- die Vermeidung einer verschlechterten Funktion der Mitochondrien
- die Reduzierung von DNA-Schäden
- die Abschwächung von Entzündungen.

Eine große Datenanalyse von fast 12.000 Personen zeigte außerdem, dass eine geringe Taurin-Konzentration offenbar gesundheitsschädlich ist. Niedrige Taurinwerte korrelierten mit Übergewicht, Bluthochdruck, Entzündungen und Typ-2-Diabetes.

Das Ausüben von Sport hingegen hatte einen positiven Effekt: "Wir fanden heraus, dass eine Trainingseinheit die Konzentration der Taurin-Metaboliten im Blut erhöhte", schreiben die Autoren. Das könnte die Ursache für den Anti-Aging-Effekt von Sport sein.

Wichtige Erkenntnisse, aber weitere Studien zu Taurin sind nötig

Fazit: Taurin ist eine Aminosäure, die natürlicherweise im menschlichen Körper vorkommt. Im Alter nimmt die Taurin-Konzentration jedoch ab. Tierversuche zeigten, dass die Zugabe von Taurin mit einer erhöhten Lebenserwartung, einer höheren Lebensdauer und mehr Gesundheit einhergehen. Inwiefern sich diese Ergebnisse auf den Menschen übertragen lassen, müssen weitere Studien zeigen. Wer seine Taurin-Konzentration unbedenklich erhöhen möchte, sollte regelmäßig Sport treiben - und nicht auf (übermäßigen) Konsum von Energy-Drinks setzen. Schließlich birgt der tägliche Verzehr von Energy-Drinks schwerwiegende Risiken für den menschlichen Körper.