

Startseite › Wissen

Taurin verlangsamt Alterungsprozess bei Mäusen – Forschende fordern Studie am Menschen

Erstellt: 09.06.2023 **Aktualisiert:** 11.06.2023, 21:45 Uhr

Von: [Tanja Banner](#)

Kommentare



taurin-alterungsprozess-verlangsamt-studie-maeuse-affen-mensch.jpg © IMAGO/Pond5

Die Aminosäure Taurin verlängert in einer Studie das Leben von Mäusen und macht sie gesünder. Gibt es diese Wirkung auch beim Menschen?

New York – Ein Mangel an Taurin im Körper ist laut einer neuen Studie ein Treiber des Alterns bei Tieren. Das fand ein internationales Forschungsteam unter der Leitung von Vijay Yadav (Columbia University in New York) heraus und forschte noch weiter. Dieselbe Studie ergab schließlich auch, dass eine Ergänzung von Taurin den Alterungsprozess bei Würmern, Mäusen und Affen verlangsamt und die gesunde Lebensspanne von Mäusen verlängern kann.

Nun ist die große Frage: Gelten die Erkenntnisse der Studie auch für Menschen? „In den letzten 25 Jahren haben Wissenschaftler versucht, Faktoren zu finden, die uns nicht nur länger leben lassen, sondern auch die Gesundheitsspanne erhöhen, also die Zeit, in der wir im Alter gesund bleiben“, erklärt der Leiter der Studie, Dr. Vijay Yadav in einer [Mitteilung seiner Universität](#). „Diese Studie legt nahe, dass Taurin ein Lebenselixier in uns sein könnte, das uns hilft, länger und gesünder zu leben.“

Taurin reguliert Prozesse, die mit dem Alter abnehmen

Auf die Idee, Taurin im Zusammenhang mit einem langen Leben zu untersuchen, kamen Yadav und andere Forschende, als sie feststellten, dass die Aminosäure eine Rolle bei der Bildung von Knochen spielt. Außerdem wurde herausgefunden, dass die Mengen von Taurin im Blut einen Zusammenhang mit Immunfunktionen, Adipositas und Funktionen des Nervensystems hatten. „Wir erkannten, dass, wenn Taurin all diese Prozesse reguliert, die mit dem Alter abnehmen, der Taurinspiegel im Blut vielleicht die allgemeine Gesundheit und die Lebenserwartung beeinflusst“, erinnert sich Yadav.

Tatsächlich hat ein 60-jähriger Mensch nur noch etwa ein Drittel des Taurin-Niveaus im Blut wie ein fünfjähriges Kind. „Da begannen wir uns zu fragen, ob der Taurin-Mangel ein Treiber des Alterungsprozesses ist und setzten ein großes Experiment mit Mäusen auf“, erzählt Yadav. Etwa 250 weibliche und

männliche Mäuse, deren Alter dem eines etwa 45-jährigen Menschen entspricht, wurden für die Studie täglich mit Taurin oder einer Kontrollflüssigkeit gefüttert.

Aminosäure Taurin verlängert das Leben von Mäusen und macht sie gesünder

Am Ende des Experiments stellten die Forscherinnen und Forscher fest, dass das Taurin die Lebensspanne bei den männlichen Mäusen um zehn Prozent, bei den weiblichen Mäusen um zwölf Prozent verlängert hat. Bei den Mäusen bedeutete das eine Verlängerung des Lebens um drei bis vier Monate – auf den Menschen übertragen wären es ein etwa sieben oder acht Jahre längeres Leben. Die Studie wurde [im Fachjournal Science publiziert](#) .

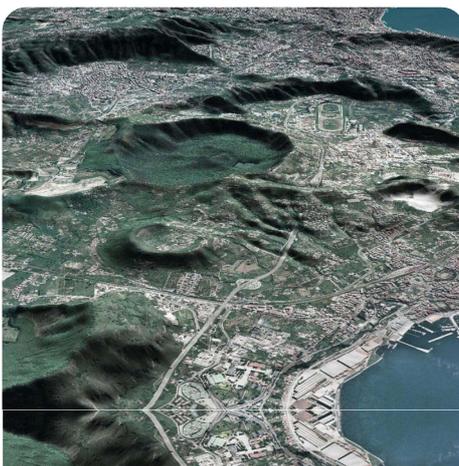
„Wir fanden nicht nur heraus, dass die Mäuse länger lebten, wir stellten auch fest, dass sie gesündere Leben lebten“, betont Yadav. Die Mäuse, die ein Jahr lang Taurin erhalten hatten, waren in jeder Hinsicht gesünder als die Tiere, die die Aminosäure nicht erhalten hatten. Die altersbedingte Gewichtszunahme bei weiblichen Mäusen wurde unterdrückt, der Energieverbrauch gesteigert sowie die Knochenmasse erhöht. Außerdem wurde laut der Studie die Muskelausdauer und -kraft verbessert, depressive und ängstliche Verhaltensweisen verringert und die Insulinresistenz reduziert. Insgesamt wirkte das Immunsystem der Taurin-Mäuse jünger als das der Vergleichsgruppe.

Ähnliche Ergebnisse stellte die Forschungsgruppe auch bei Rhesusaffen fest, die über sechs Monate täglich Taurin erhielten. Die Aminosäure verhinderte unter anderem eine Gewichtszunahme, verstärkte die Knochendichte und die Gesundheit des Immunsystems.

Hat Taurin beim Menschen ähnliche Effekte?

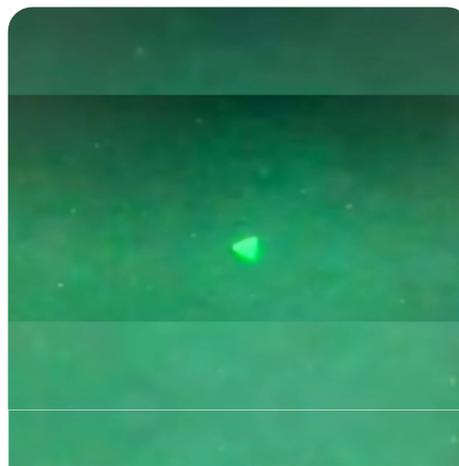
Ob Taurin bei Menschen ähnliche Effekte hat, ist noch unklar, doch zwei Experimente, die die Forschungsgruppe durchgeführt hat, geben bereits Hinweise. Im ersten Experiment untersuchte die Gruppe den Zusammenhang zwischen der Taurin-Menge im Blut und 50 Gesundheitsparametern bei 12.000 europäischen Erwachsenen ab 60 Jahren. Insgesamt seien die Menschen mit höherem Taurin-Level gesünder gewesen, es gab weniger Fälle von Diabetes Typ 2, ein geringeres Adipositas-Level, weniger erhöhten Blutdruck und niedrigere Entzündungs-Level. Es handelt sich dabei um Assoziationen, die keinen Kausalzusammenhang herstellen“, betont Yadav, „aber die Ergebnisse stehen im Einklang mit der Möglichkeit, dass Taurinmangel zur Alterung des Menschen beiträgt“.

LESEN SIE AUCH



Fachleute warnen vor Ausbruch von Supervulkan in Italien

MEIN BEREICH



US-Whistleblower: Regierung hält „nicht-menschliche“ Objekte zurück – ...



**Üb
Si
fre
–
Hi**

In einem zweiten Experiment stellten die Forscherinnen und Forscher fest, dass sportliche Betätigung das Taurin-Level der Testpersonen ansteigen ließ. „Unabhängig von der Person hatten alle einen erhöhten Taurinspiegel nach dem Training, was darauf hindeutet, dass ein Teil der gesundheitlichen Vorteile des Trainings auf eine Erhöhung des Taurinspiegels zurückzuführen sein könnte“, erklärt Yadav die Vermutung des Forschungsteams.

Klinische Studie soll zeigen, was Taurin beim Menschen macht

Doch nur eine randomisierte klinische Studie könne zeigen, ob Taurin tatsächlich gesundheitliche Auswirkungen auf den Menschen hat, betont der Forscher. Es gebe derzeit Studien, die einen Zusammenhang zwischen Taurin und Adipositas untersuchen, doch keine der Studien blickt auf die gesundheitlichen Parameter, für die sich Yadav und sein Team interessieren. „Taurin hat einige Vorteile: Es wird auf natürliche Weise in unserem Körper produziert, es kann auf natürliche Weise über die Ernährung aufgenommen werden, es hat keine bekannten toxischen Wirkungen und es kann durch Sport erhöht werden“, zählt der Forscher auf und ergänzt: „Der Tauringehalt nimmt mit dem Alter ab, sodass die Wiederherstellung eines jugendlichen

Taurinspiegels im Alter eine vielversprechende Anti-Aging-Strategie sein könnte“.

Ohne eine entsprechende Studie, die Nutzen und Sicherheit von Taurin nachweist, empfehlen die Forscherinnen und Forscher es allerdings nicht, Taurin zusätzlich einzunehmen. Die Aminosäure wird vom Körper in der Leber gebildet und kommt hauptsächlich in tierischen Lebensmitteln wie Fisch, Fleisch und Milch vor. Auch manchen Energydrinks wird Taurin zugesetzt. Yadav betont jedoch [gegenüber dem Portal Science](#) , die Studie sei weder von Energydrink-Firmen noch von Taurin-Ergänzungsmittel-Herstellern finanziert worden, keiner aus dem Forschungsteam habe eine Verbindung zu diesen Firmen. „Was wir jetzt wirklich brauchen, ist eine Studie mit menschlicher Beteiligung“, erklärt Co-Autor Wackerhage [gegenüber dem Guardian](#) und fügt hinzu: „Wir stehen in den Startlöchern.“ (tab)

Die in diesem Artikel genannten Informationen ersetzen nicht den Gang zu einem Arzt oder einer Ärztin. Nur Fachleute können die richtige Diagnose erstellen und eine geeignete Therapie einleiten. Die Einnahme von Medikamenten oder Nahrungsergänzungsmitteln sollte vorher mit einem Arzt oder einer Ärztin abgesprochen werden.
