



Dr. Douwes informiert!



Taurin

Taurin die Aminosäure mit großer Wirkung auf die Gesundheit, es schützt das Herz, die Augen und verbessert die Glukosetoleranz

Aminosäuren sind die Bausteine der Eiweiße. Sie sind kettenartig verbunden, um die Proteine zu formen, die ein störungsfreies Funktionieren unseres Körpers gewährleisten. Es gibt einige wenige Ausnahmen, in denen Aminosäuren ihre eigene Funktion ausüben nicht als Komponente eines Proteins. Taurin ist eine solche Aminosäure. Tatsächlich ist Taurin die wichtigste freie Aminosäure im Körper.

Was macht Taurin?

Taurin ist eine nicht essentielle Aminosäure. Sie wird im Körper aus den beiden Aminosäuren Methionin und Cystein synthetisiert. Taurin ist eine wichtige Komponente der Gallensäuren, die ja bekanntermaßen notwendig sind, um Fette und die fettlöslichen Vitamine zu resorbieren.

Taurin reguliert den Herzschlag, erhält die Stabilität der Zellmembranen, transportiert Calcium in und aus der Zelle, reguliert die Aktivität von Hirnzellen und dient außerdem als potentes Antioxidanz.

Es wird angenommen, dass Taurin eine wichtige Rolle bei der Behandlung verschiedener Krankheiten spielen könnte wie:

- kongestive Herzinsuffizienz
- hoher Blutdruck
- Diabetes und
- Retinaerkrankungen

Normalerweise produziert unser Körper genügend Taurin oder nimmt es aus der Nahrung auf. Es wird wie bereits betont aus Methionin, Cystein, mit Hilfe von Vitamin C gebildet, wenn aber diese Stoffe nicht in ausreichendem Maße zur Verfügung stehen, kommt es zum Taurin-Mangel.

Welche Nahrungsmittel liefern uns Taurin?

Taurin ist in **Eiern, Milchprodukten, Fisch und rotem Fleisch** enthalten.

Vegetarier leiden sehr häufig an einem Taurin-Mangel, Fleischesser hingegen selten oder nie.

Doch mit zunehmendem Alter produzieren wir immer weniger Taurin. Jüngste Untersuchungen haben gezeigt, dass eine Supplementierung im Alter von hohem Nutzen sein kann.

Dabei spielt es kaum eine Rolle welche Ernährungsform bevorzugt wird. Häufig ist der Bedarf in dieser Lebensphase so hoch, dass dieser weder durch die körpereigene Produktion noch durch eine Aufnahme durch die Nahrung gedeckt werden könnte.

Wie bereits gezeigt hat das enorme Wirkung auf die Gesundheit, besonders auch dann, wenn man mehr supplementiert als man braucht um ein Defizit zu vermeiden.

Taurin ein kraftvolles Antioxidanz

Taurin ist ein wichtiges Antioxidanz unseres Körpers, besonders hohe Konzentrationen werden im Auge, in der Retina gefunden. Ein Taurinmangel verursacht Retinaläsionen und Sehverschlechterung, die eventuell sogar durch ausreichende Taurin Supplementierung reversibel sein können.

Taurin schützt vor Makula Degeneration

Die Retina ist eine ca. 200 µm dicke Gewebsschicht, die das Innere des Auges wie eine Tapete auskleidet. Sie ist der sensorische Bereich des Auges und dient der Wahrnehmung von Lichtreizen.

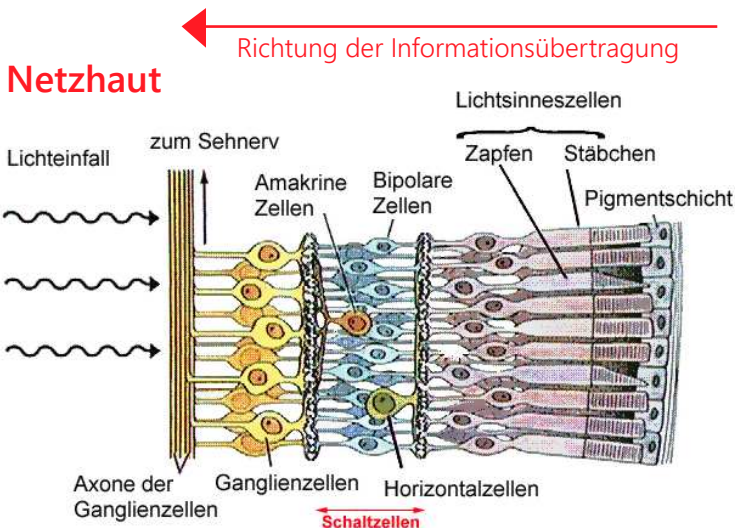


Abb. 1 Aufbau der Netzhaut

Man nimmt an, dass Taurin sowohl die Stäbchen als die Zapfchen und die pigmentierten Epithelzellen schützt. Die pigmentierten Epithelschicht (Retinales Pigmentepithel (RPE)) dient als Lichtfilter und Stoffaustausch. Die Zellen des RPE enthalten durch Melanin schwarz gefärbte Melanosomen, welche funktionell Lichtfilter darstellen die für Sehrezeptoren.

Die größte Sehschärfe besteht in der Makula. Mit zunehmendem Alter kommt es immer häufiger zur Makuladegeneration, weil die Stäbchen und Zapfen absterben. Blindheit ist dann die Folge. Die Ursachen der Degeneration sind unklar, sie tritt gehäuft bei Diabetikern auf, kann aber auch Folge von Lichtschäden durch UV Licht sein.

Herzgesundheit durch Taurin

Unser Herz schlägt mehr als 2 Milliarden Mal, während unseres Lebens und transportiert ständig Blut und Sauerstoff zu den einzelnen Organen. Eine häufige Folge des Alterns ist die Herzinsuffizienz, verbunden mit einer eingeschränkten Pumpfunktion.

Neueste Untersuchungen haben gezeigt, dass Taurin beim Menschen die Kontraktilität des Herzmuskels (Herzkraft) stärkt und somit helfen kann einer Herzinsuffizienz vorzubeugen.

In einer schon etwas älteren Tierstudie aus dem Jahr 1984 konnte Taurin vor Herzinsuffizienz schützen und Mortalität um 80% senken. In einer weiteren Studie aus dem Jahr 1988 konnte gezeigt werden, dass Taurin den Blutdruck senkt und Arteriosklerose vorbeugt bei Tieren mit erhöhten Cholesterinspiegeln.

Taurin hilft die Hirnfunktion zu erhalten

Im Gehirn werden größeren Mengen an Taurin benötigt. Jüngste in vitro Untersuchungen haben gezeigt, dass die Aminosäure neben ihren hirnspezifischen Funktionen, auch neuroprotektive Fähigkeiten besitzt, indem sie Neurotransmitter vor oxidativer Schädigung schützt.

Dies ist besonders wichtig zur Verhinderung von Parkinson und dem Repair bei neurodegenerativen Erkrankung wie MS und ALS.

Taurin verbessert die Glukosetoleranz

Eine der negativen Folgen unserer mit viel Zucker beladenen Ernährung ist der exzessive und krankmachende Effekt von Fruktose. Fruktosehaltige Nahrung kann ein Diabetes ähnliches Syndrom hervorrufen, mit herabgesetzter Glukosetoleranz und einem dramatisch Abfall des Antioxidantien Spiegels. Eine Supplementierung mit Taurin kann diese negative Wirkung verhindern. Taurin bewirkt eine Verbesserung der Insulinwirkung, indem es die Insulintoleranz erhöht und den Spiegel der Antioxidantien anhebt. Dies ist eine sehr wichtige Funktion, um die negativen Effekte unserer Kohlenhydrat haltigen Ernährungsform aus zu bilanzieren.

Taurin verringert das Risiko einer Muskelschadens

Auch im Muskel werden große Mengen an Taurin gefunden. Es wird angenommen, dass es dort eine wichtige Rolle spielt. Es konnte gezeigt werden, dass Taurin die Muskelschäden verringert, die bei intensivem Muskeltraining auftreten können. Taurin kann den Trainingszuwachs verbessern.⁽¹³⁾ Intensives Training erschöpft die Taurinreserven im Muskel, darum ist wichtig für diejenigen, die sich ein optimales Trainingsprogramm mit einem optimalen Trainingsgewinn wünschen Taurin zu supplementieren.

Taurin verbessert die Gesundheit

Obwohl die genaue tägliche Dosis von Taurin nicht bekannt ist, ist aber eine tägliche Einnahme von 250-500 mg sinnvoll. Es gibt zahlreiche Hinweise aus Evidenz basierter Forschung, dass wir alle von einer tägliche Einnahme von 500-2000mg profitieren könnten.



Dr. med. Friedrich R. Douwes
Facharzt für Innere Medizin
Onkologisch verantwortlicher Arzt
Medikamentöse Tumorthherapie
Ärztlicher Direktor