



## Dr. Douwes informiert!



### Taurin

Weckt Hoffnung auf Besserung bei neurologischen Erkrankungen.

Bisher glaubten wir, auch weil es uns so im Medizinstudium so gelehrt wurde, dass eine Schrumpfung des Gehirns mit zunehmendem Alter unvermeidlich und unumkehrbar sei. *Jüngste Forschungen aber haben gezeigt, dass auch Hirnzellen regenerieren können.*

Die Aminosäure Taurin spielt dabei eine wichtige Rolle, neue Gehirnzellen zu schaffen. Taurin stimuliert das Wachstum von Gehirnzellen durch Aktivierung „schlafender „ Stammzellen und erhöht dadurch auch das Überleben dieser neuen Neuronen, was zu einem zahlenmäßigen Anstieg adulter Gehirn Zellen führt.

1-3 Taurin hat einzigartige biochemische Eigenschaften, die besonders wichtig sind für die Bildung neuer Gehirnzellen. 4,5 Tierstudien zeigen, dass Taurin die Bildung neuer Gehirnzellen fördert, besonders in den Bereichen, die wichtig sind für das Gedächtnis. 1,6 *Durch eben diese positive Beeinflussung besonders des Hippocampus, kann es zu einer dramatischen Verbesserung von Kognition und Gedächtnis sowie Erinnerungsvermögen führen.* 7,8 Zusätzlich zu diesen beeindruckenden Vorteilen für unser Gehirn, steigert Taurin auch die Herzfunktion und reduziert Arteriosklerose sowie die negativen Auswirkungen des metabolischen Syndromes. 11-16 Es ist daher nicht verwunderlich, dass diese positiven Wirkungen positiv von Metformin unterstützt werden. *Taurin und Metformin sind daher ein wirkungsvolles Duo.* 17 Da die Taurinwerte mit zunehmendem Alter deutlich absinken, werden Gehirn, Herz, Nieren und Nerven immer weniger regenerationsfähig und das gibt Anlass zu den bekannten Alterskrankheiten. 1,6,18

Wir erkennen daher immer deutlicher, dass der im Alter auftretende Taurinmangel eine echte Bedrohung für unsere Gesundheit darstellt. Die gute Nachricht aber ist auch, dass Taurin ein preiswertes Nahrungsergänzungsmittel ist und somit eigentlich jeder von seinem Potenzial profitieren kann, um seine persönlichen degenerativen Prozesse zu verlangsamen und/oder zu umkehren.

#### Taurin fördert Wachstum neuer Gehirnzellen

Wenn Taurin-defiziente Gehirnzellen in Kultur gezüchtet werden, kommt es nach Zusetzen von Taurin zu einem starken Wachstum von neuen Zellen.

#### Dies ist auf mehrere Wirkmechanismen zurückzuführen

1. auf die Verbesserung der Mitochondrien Funktion
2. auf die Aktivierung von Genen, die für normale Proliferation, das Überleben und die Energiebildung zuständig sind
3. auf die Blockierung chemischer Signale, die Nervenzellregeneration hemmen.

*Neben dem Wachstum neuer Gehirnzellen fördert Taurin auch die Neuriten Bildung, das sind die Zellen, die den Gehirnzellen helfen, miteinander zu kommunizieren.* Neuriten maximieren die Verbindungen zwischen den Zellen, entlang denen elektrische Impulse fließen, um unser Gedächtnis, unsere Wahrnehmung, unser Fühlen und Denken zu unterstützen.

Im Laufe der Zeit können durch chemischen Belastungen und Giftstoffe diese Neuriten beschädigt werden und bei älteren Menschen zu den bekannten Alterskrankheiten beitragen. 24

Eine Laborstudie ergab, dass Taurin Nerven gegen chemische Belastungen schützen kann. 25 Diese Erkenntnisse, dass Taurin auch geschädigte Gehirnzellen regenerieren kann ist wirklich revolutionär und gibt Anlass über altersbedingte neurodegenerative Erkrankungen und Traumen anders zu denken als bisher. 26, 27

### Taurin bei neurodegenerativen Erkrankungen

Bei zwei spezifische Erkrankungen wurde der Nutzen von Taurin gezeigt: bei der Parkinson-Krankheit und bei Depression. 22, 28 Untersuchungen am Menschen zeigten, dass die Taurin-Plasmaspiegel bei Patienten mit Parkinson-Krankheit stark erniedrigt sind, was darauf hindeutet, dass Taurin sowohl einen potenziellen Beitrag leisten kann zur Krankheitsentstehung aber auch zu einer mögliche Behandlung. 28 Dieses Problem wird auch durch die Tatsache verstärkt, dass für die Standard - Behandlung der Parkinson-Symptome häufig das Medikament Levodopa eingesetzt wird, welches zu einer weiteren Taurin Verarmung führt. 28

Für Parkinson-Patienten ist es daher ihre Ernährung mit dieser vielseitigen Aminosäure zu ergänzen. Eine Supplementation mit Taurin ist auch wichtig für Menschen, die unter Depressionen leiden. 22 Depression kommen besonders häufig bei Diabetikern vor. Es wird angenommen, dass starke Blutzuckerschwankungen an Depressionen und neurodegenerative Erkrankungen wie Alzheimer-Krankheit beteiligt sind. 29-31 In Rattenversuchen konnte eine Taurin-Supplementierung bei diabetischen Tieren eine depressiv-ähnliche Verhaltensweise verbessern. Bei Diabetikern verbessert Taurin die Neurotransmitter-Funktion, was zu einem verbesserten Kurzzeitgedächtnis führt. 32

### Zusammenfassung:

Taurin ist eine freie Aminosäure, die bei der Verlangsamung altersbedingter Degenerations-Prozesse, vor allem im zentralen Nerven- und Herz-Kreislauf-Systeme von entscheidender Bedeutung ist.

Laboruntersuchungen zeigen, dass Taurin erreichen kann, was wir für unmöglich hielten, nämlich neues Wachstum und neue Verbindungen von Gehirnzellen zu fördern. Dies ermöglicht die Wiederherstellung verloren gegangener Funktion des Gehirns bei älteren Menschen.

Taurin-Spiegel sinken mit zunehmendem Alter und bei metabolisch und neurologischen Erkrankungen ab. Supplementation mit Taurin, sowohl in Tier- und Humanstudien, zeigen die Verlangsamung der altersbedingte Effekte.

Laboruntersuchungen zeigen außerdem dramatische Verbesserungen in der Wahrnehmung- und Gedächtnisleistung. Eine Supplementation mit Taurin kann sich auch bei der Entwicklung und Behandlung von Parkinson positiv auswirken. Taurin-Supplementierung erhöht die Herzfunktion und reduziert Arteriosklerose beide verantwortlich für frühen Tod von Herzerkrankungen und Schlaganfall. Auch Patienten mit metabolischem Syndrom können von einer Taurin Ergänzungen profitieren, in dem die durch das Syndrom bedingten negativen Auswirkungen auf das kardiovaskuläre Risiko reduziert werden.

Literatur: Beim Verfasser



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