

Taurin – wichtig für Augen, Nerven, Herz und Fettstoffwechsel

Taurin ist von "taurus" (Stier) abgeleitet, da diese Substanz in den zwanziger Jahren des 19. Jahrhunderts in der Ochsgalle gefunden wurde. Obwohl als Aminosäure eingeordnet, ist Taurin im Gegensatz zu anderen Aminosäuren nicht am Aufbau struktureller Proteine, beispielsweise der Muskeln oder Bindegewebe, beteiligt. Taurin kommt im Körper meist in freier, ungebundener Form vor, und es wird aus den schwefelhaltigen Aminosäuren Cystein und Methionin gebildet.

Taurin ist eine Aminosäure, welche die Leistungsfähigkeit unserer Hirnanhangsdrüse (Hypophyse) steigert. Die Hypophyse ist verantwortlich für die ausreichende Produktion zahlreicher **Hormone**, z.B. das Wachstumshormon (Somatotropin). Das Wachstumshormon sorgt vor allem nachts dafür, daß während des Schlafes Fett aus den **Fettzellen abgebaut** und in Energie umgewandelt wird.

Taurin sorgt außerdem für die Produktion von Gallensäuren, die bei der Verdauung benötigt werden. Taurin sorgt für eine optimale Nutzung von **Sauerstoff für die Fettverbrennung** der Zelle. Taurin ist weiterhin ein wirksames Antioxidans, entgiftet und bindet Gifte in der Leber, ist für Wachstum von Gehirn, Nerven und der Augen wichtig, ebenso für die Bildung von Gallensäuren und somit für die Fettresorption. Es stabilisiert die Zellwände und fördert die Fettverbrennung in der Zelle.

Insofern spielt Taurin im Rahmen einer Diät zur Gewichtsreduktion zusammen mit Vitamin C, L-Carnithin und Coenzym Q10 eine wichtige Rolle bei der Steigerung der Grundumsatzes.

Taurin wird in der freien Form am häufigsten in Blutplättchen, im Nervensystem und in den Muskeln zu finden sein. Taurin ist ein wirksames **Antioxidans**. Es kann **Chemikalien, Medikamente und Gifte** in der Leber binden und entgiften. Taurin spielt eine wichtige Rolle beim **Wachstum, bei der Entwicklung des Gehirns** und der **Augen**.

Taurin kann **freie Radikale** binden. Risikoreduzierung bei **Krebs, Arteriosklerose, Arthritis**. Taurin wird benutzt bei **chronischen Lebererkrankungen** und zur **Entgiftung, bei Herzerkrankungen, bei hohem Blutdruck**.

Taurin hat wichtige Funktionen im Körper

Taurin trägt zum Wachstum der Augen und des Gehirns bei. Die größten Mengen finden sich im zentralen Nervensystem, in der Netzhaut der Augen und in den Blutplättchen. Taurin ist Bestandteil einer Reihe kleinerer Proteine und von Neurotransmittern, die für Nervenfunktionen wichtig sind. Es kann auch leicht erregbare Zellmembranen im Herzen, in den Nerven und Blutplättchen beruhigen und stärken. Taurin hat außerdem eine antioxidative Wirkung. Es kann freie Radikale unschädlich machen und beispielsweise Chemikalien, Umweltschadstoffe etc. in der Leber binden und entgiften. Taurin fördert weiter die ausgeglichene Funktion der Gallensäuren und trägt zu einem gesunden Fettstoffwechsel bei.

Die Hauptlieferanten von Taurin

Taurin kommt vorwiegend in tierischen und kaum in pflanzlichen Lebensmitteln vor. Vegetarier nehmen daher nur sehr geringe Mengen dieser Aminosäure auf.

Typische Gruppen für einen Mehrbedarf an Taurin

Ein Mehrbedarf an Taurin kann bei vielen Belastungen oder Krankheiten entstehen. So können beispielsweise chronische Leberkrankheiten die Synthese von Taurin erschweren und das Risiko für einen Mangel erhöhen. Vor allem strenge Vegetarier, die einen Mehrbedarf an Taurin haben, sollten für eine ausreichende, ergänzende Zufuhr sorgen.

Der Bedarf an Taurin kann bei folgenden Bedingungen, Beschwerden und Krankheiten erhöht sein

- bei Mangel an den Aminosäuren Methionin, Cystein und an Vitamin B6
- verbessert die Herzmuskel-Leistung bei Herzinsuffizienz
- bei gestörter Fettverdauung (z.B. bei Leber-, Gallenblasen- oder Bauchspeicheldrüsen-krankheiten)
- bei erhöhter oxidativer Belastung (Schadstoffe etc.)
- beim Risiko für Netzhautkrankheiten (grauer Star)
- bei erhöhtem Blutdruck oder Risiko für Herz- und Gefäßkrankheiten
- bei Arteriosklerose
- bei chronisch-degenerativen Krankheiten
- bei chronischen Leberkrankheiten
- bei Epilepsie

Kann man Taurin überdosieren oder gibt es Nebenwirkungen?

Bei der Einnahme von Taurin gibt es nur wenige bekannte Nebenwirkungen. Gelegentlich können Magenverstimmungen auftreten, bei Kindern kann sich außerdem die Schläfrigkeit erhöhen.

Taurin zur Vorbeugung und Therapie – und wieviel?

Zur allgemeinen Vorbeugung ist Taurin in der Regel nicht nötig, außer bei Vegetariern. Die vorbeugende Einnahme kann eventuell bei erhöhten gesundheitlichen Risiken, beispielsweise für Herzkrankheiten, erfolgen. Zur medizinischen Behandlung wird Taurin bei einem bekannten Mangel oder bei Mehrbedarf angewendet, die Dosierungen legt der Therapeut fest. Da Taurin aus Cystein gebildet wird, lassen sich die Taurinspiegel auch mit Hilfe von Cystein-Ergänzungen steigern. Bei der Synthese wirkt Vitamin B6 mit, das dann zusätzlich verordnet werden sollte.

Dosierungsempfehlung: pro Tag 500 mg bis 2.000 mg (2.000 bis 4.000 mg therapeutische Dosen)