

Taurin – wie war das noch einmal mit den Flügeln?

Eigenschaften und Funktion

Taurin ist eine zellschützende (!), entzündungshemmende, entgiftende und antioxidative natürliche Aminosulfonsäure. Der Körper bildet sie zu einem gewissen Maß auch selber – doch nicht immer in ausreichender Menge. Sie ist lebensnotwendig für eine einwandfreie Funktion der Mitochondrien (Zellkraftwerke).

Sie kommt am höchsten konzentriert in Muskeln, Herz, Augen und im Gehirn vor.

Es wirkt positiv auf die Netzhaut und hat neuroprotektive Eigenschaften. Und es regt im Körper die Bildung von Immunsystem stärkenden Substanzen an. Zudem erhöht es die Elastizität von Arterien!

Taurin zeichnet sich durch positive Wirkung auf das Herz aus, weshalb es bei arteriellen Herzerkrankungen, Herzrhythmusstörungen, Bluthochdruck und Herzmuskel-Erkrankungen, die zu Herzinsuffizienz führen, helfen kann. Es wirkt auf die Herzzellen stabilisierend. Dadurch wird die Gefahr von Herzrhythmusstörungen verringert.

Zudem senkt Taurin das Risiko von Herzinfarkten und Schlaganfällen, indem es das Verklumpen der Blutplättchen (Thrombozyten) vermindert. Besonders Diabetiker sollten diese Wirkung beachten, da Taurin damit auch vor Augen- und Nierenerkrankungen schützt, welche als Spätfolgen von Diabetikern gefürchtet werden.

In Verbindung mit Zink findet sich Taurin in den Nervenzellen. Hier wirkt es stabilisierend. Epilepsie-Patienten weisen oft einen sehr geringen Taurin-Spiegel auf. Zusätzliche Einnahme von Taurin zusammen mit Zink kann deshalb die Epilepsie positiv beeinflussen.

Taurin wirkt unterstützend auf die Leber und verbessert die Entgiftungsleistung dieses Organs. Es kann besonders gut Schwermetalle an sich binden und ausleiten. Personen mit Taurinmangel sind anfälliger für Gewebeschäden durch Umweltgifte.

Weiter hemmt es die Bildung von Gallensteinen und regt die Fettverbrennung an.

Taurin hilft auch bei Migräne, da es den Kalzium-Haushalt der Zelle optimiert. Durch die gleichen Mechanismen unterstützt es auch den Herzmuskel.

Insulin wirkt sättigend. Taurin wirkt ähnlich und oder aktiviert die Insulinwirkung. Dies hilft beim Abnehmen.

Übergewichtige Menschen haben geringere Taurinkonzentrationen im Blut als Schlanke. Eine tägliche Einnahme von 3g Taurin half die Werte auf die von Schlanken zu heben. Die

krankmachenden Entzündungsstoffe im Blut reduzierten sich dabei um 29% und Anzeichen von oxidativen Stress um 20%

Diese Wirkung hilft gerade bei Arteriosklerose und Diabetes.

Biosynthese von Taurin

Der Körper kann Taurin selber aus Cystein und Methionin bilden. Hierfür benötigt er das Vitamin B6. Diese Bausteine sind hauptsächlich in vitalstoffreichen Lebensmitteln enthalten. Wenn diese nicht regelmäßig auf dem Speiseplan stehen, kann dies sich negativ auf den Körper auswirken! Vitamin B6 ist hitzeempfindlich und geht leider beim Kochen zu einem bestimmten Anteil verloren.

Da wir heute in vielen Stresssituationen uns befinden und unser Körper viele „aggressive“ Substanzen neutralisieren muss, ist es sinnvoll Taurin zu supplementieren, da unser Körper jede Unterstützung benötigt um vital gesund zu bleiben.

Cystein-Quellen:

Fleisch, Eier, Sonnenblumenkerne, Walnüsse, Erbsen, Weizenvollkornprodukte.

Methionin-Quellen:

Fleisch, Eier, Paranüsse, Sesamkörner, Walnüsse, Erbsen, Weizenvollkornprodukte

Vitamin B6-Quellen:

Fisch, Fleisch, Kohl, grüne Bohnen, Linsen, Feldsalat, Kartoffeln, Vollkornprodukte, Weizenkeime, Nüsse, Hefe, Avocado und Bananen.

Vitamin B6 ist hitzeempfindlich. So ist zur Grundversorgung mit Vitamin B6 pflanzliche Lebensmittel, die roh gegessen werden können, empfehlenswert.

Tagesbedarf und Dosierung

Ein Mensch nimmt im Schnitt zwischen 40 – 400 mg Taurin täglich auf, durch Fleisch-Produkte und Eier. Laut EU darf man am Tag bis zu 6 g (USA sagt 3g) unbedenklich konsumieren. Als Einzelportion sollte man nicht mehr als 500mg – 1 g einnehmen, da es in größerer Menge sedierend wirken kann und auch die Reaktionszeit verringern kann. Dies kommt durch seine gefäßerweiternde und blutdrucksenkende Wirkung. Vorsicht deshalb auch für Menschen mit niedrigem Blutdruck, hier immer geringe Mengen einnehmen. Höhere Dosen von Taurin (>3g/Tag) kann zu Nebenwirkungen wie Kopf – und Bauschmerzen Muskelkrämpfe und Schläfrigkeit führen.

Taurin in Lebensmitteln:

Fische (bis 830 mg/100g), Fleisch (bis 300mg/100g), Käse (10 – 40 mg/100g), Eier und Goji Beeren (320mg/100g).

Einnahmeempfehlung

Tägliche Dosen von 0,5 bis 3 g Taurin gelten als gut verträglich und auch bei langfristiger Einnahme als sicher. Sie sollten über den Tag verteilt, auf mehrere kleine Mengen verteilt eingenommen werden.

Ich würde hier morgens und nachmittags eine Teelöffelspitze Taurinpulver (entspricht eine insgesamt Tagesdosis von knapp 1-1,5g Taurin), z.B. in den Smoothie gerührt empfehlen. – So bleibt man deutlich unter dem empfohlenen Wert.

Taurin-Mangel

Vegetarier und Veganer haben eher einen Mangel an Taurin, da die meisten Taurin-Quellen tierischen Ursprungs sind. Sie nehmen wenig Taurin auf, scheiden aber auch glücklicherweise geringere Mengen aus.

Menschen die einfach nur die tierischen Produkte weglassen und dabei nicht schauen, dass sie sich ausgewogen und vitalstoffreich ernähren, können einen Mangel an Taurin und anderen wichtigen Substanzen bekommen.

Menschen, die unter KPU (Kryptopyrrolurie) leiden, scheiden vermehrt mit dem Urin Vitamin B6, Zink und Mangan aus. So sind alle Stoffwechselprozesse im Körper belastet, für die man gerade diese Nährstoffe benötigt. Dies wirkt sich auch auf die Taurinbiosynthese negativ aus.

Dies kann Babys und Kleinkinder betreffen, die noch keine ausreichende Taurin-Eigensynthese haben. Und Vegetarier oder Veganer, da Taurin in Pflanzen fast nicht vorkommt. Oder Menschen die an einer KPU (Kryptopyrrolurie) leiden.

Taurinmangel –Symptome

Infektanfälligkeit

Entwicklungsstörungen bei Kindern

Sehschwäche

Herzprobleme

Taurin und Energy-Drinks

Energy-Drinks enthalten neben Taurin höhere Dosen Koffein und Zucker. Sie werden aufgrund ihrer aufputschenden Wirkung genossen. Offenbar ist hierfür aber vor allem das Koffein verantwortlich. Womöglich steigert Taurin die Koffein-Wirkung. Taurin allein kommt jedoch keine leistungsfördernde Wirkung zu. Zur Behandlung eines Taurinmangels sollten die süßen Drinks jedoch nicht verwendet werden.

Seit 2013 ist vom Gesetzgeber eine Maximalmenge von 4 Gramm Taurin pro Liter Energy-Drink erlaubt.

Mögliches Supplement:

Geovis – Taurin Pulver

Zuckerfrei, laktosefrei und vegan

Die Informationen aus der Zusammenfassung über Taurin können die Beratung durch einen Arzt nicht ersetzen, und sind keine medizinischen Anweisungen. Auch wenn ich Ernährungswissenschaftlerin bin, dienen hier die Informationen der Vermittlung an Wissen, und können die individuelle Betreuung durch einen Sprechstundenbesuch nicht ersetzen, die Umsetzung der hier besprochenen Empfehlungen, sollten immer mit einem qualifizierten Therapeuten abgesprochen werden.

„Quellenangaben“

http://www.rainforest-newsletter.de/public/nahrstoffvibel/Aminosauern/main_taur_2.htm

<http://www.diegesundheitsseite.de/versorgung/aminosuren/taurin>

<http://edubily.de/2016/03/schlaganfall-schuetzen/>

<http://hallovita.de/vitalstoffe/aminosaeuren/taurin/>

<https://www.peak.ag/de/classic/ratgeber/taurin>

<https://www.yumpu.com/de/document/view/31037670/tabelle-tauringehalt-verschiedener-nahrungsmittel-fleisch>