



# REGENERATION

Vitalität einfach mit Lebensfähigkeit zu übersetzen,  
wird der Sache kaum gerecht. Wir wollen doch jeden  
neuen Tag nicht nur überleben, sondern auch mit Vitalität  
begrüßen sowie aus vollen Zügen erleben und genießen.



## Taurin, Kapseln

Inhalt: **71,5 g e** (= 120 Kapseln)

PZN: 18831782

Hergestellt in Deutschland

Seite 1 von 2

Stand 11.08.2023

# PLANTAVis

## NATÜRLICHE KRAFT AUS DER PFLANZE

PlantaVis GmbH | Am Sportplatz 3 | DE-56291 Leiningen | Tel.: +49 (0) 6746 8037853

Fax: +49 (0) 6746 8028820 | info@plantavis.de | [www.plantavis.de](http://www.plantavis.de)

# TAURIN

- **Veganes Taurin mit 500 mg pro Kapsel**
- **Ohne unnötigen Zusätze: Frei von Gluten, Laktose und Zucker**
- **Eine Dose enthält 120 Kapseln und reicht für 2 Monate**

## Was ist Taurin?

Taurin ist vielen ein Begriff, da man es häufig in Energydrinks vorfindet – doch was genau ist Taurin und was macht es überhaupt im menschlichen Körper?

Ein anderes Wort für Taurin ist 2-Aminoethansulfonsäure. Das klingt kompliziert, aber einfach gesagt, ist Taurin eine organische Säure, welche im Stoffwechsel vieler Tiere entsteht. Taurin ist ein Abbauprodukt der Aminosäure Cystein. Für den Menschen ist es ein semi-essenzieller Nährstoff, das heißt, der Mensch kann Taurin selbst herstellen, vorausgesetzt, er nimmt über die Ernährung die dafür benötigten Bausteine (Cystein, Methionin und Vitamin B6) auf.

Natürlich kann man Taurin auch über die Nahrung aufnehmen, allerdings kommt es ausschließlich in tierischen Lebensmitteln wie Fisch, Fleisch, Eiern und Milch vor. Eine einseitige oder vegane Ernährung kann zu einem Taurinmangel führen.

Der Name Taurin kommt von dem griechischen Wort „Taurus“, was übersetzt so viel wie Stier oder Ochse bedeutet. Der Name kommt daher, weil Taurin das erste Mal im Jahre 1827 von Leopold Gmelin und Friedrich Tiedemann aus der Ochsen-galle isoliert wurde.

Heutzutage hat Taurin wenig mit Stieren zu tun, weil es synthetisch hergestellt wird. Dies hat den Vorteil, dass es komplett vegan ist und man aufgrund seiner Ernährungsweise nicht darauf verzichten muss.

## Was macht Taurin?

Taurin kommt im gesamten Körper vor, doch ganze 75 % davon finden sich in den Muskelzellen, während der Rest überwiegend auf Herz, Gehirn und Blut aufgeteilt ist. Das Thema Taurin ist und bleibt spannend, denn obwohl wir mittlerweile über viele Funktionen dieses Nährstoffes Bescheid wissen, gibt es noch viele ungeklärte Fragen.

Einige der klar definierten Aufgaben von Taurin lauten wie folgt: Es sorgt für die Bildung von Gallensalzen (die sogenannten Gallensäurekonjugate) und ist somit Teil des Leber-Galle-Darm (enterohepatischen) Kreislaufs.

In den Muskelzellen dient es als Osmoregulator, das heißt, es hilft bei der Bewegung von Natrium und Kalium durch die Zellmembran und sorgt daher auch dafür, dass das elektrische Membranpotential stabil bleibt. Umgekehrt weiß man auch, dass ein Taurinmangel sich negativ auf das Immunsystem auswirken kann.

## Taurin und das Alter

Der Altersprozess ist ein äußerst komplizierter Vorgang, mit dem viele physiologische Veränderungen einhergehen. Viele von diesen Veränderungen sind noch nicht vollständig erforscht oder verstanden, dennoch ist jede neue Erkenntnis spannend und birgt ebenso viele neue Informationen wie sie Fragen aufwirft.

Erst im Juni 2023 wurde im wissenschaftlichen Magazin „Science“ eine neue Studie<sup>1</sup> zu dem Thema Altern veröffentlicht. In dieser Studie wurde die Konzentration von Taurin im Blut von verschiedenen Organismen gemessen, in diesem Fall Mäuse und Affen, und geschaut, wie sich eine Nahrungsergänzung mit Taurin auf die Alterserscheinungen auswirkt. Das erstaunliche Ergebnis war, dass sich die gesunde Lebensspanne der Tiere verlängerte, bevor die altersassoziierten Symptome auftraten. Bei Mäusen, die im Gegensatz zu ihren Artgenossen aus der Kontrollgruppe taurinreiches Futter bekamen, wurde auch eine Verlängerung der Lebensspanne beobachtet.

Natürlich kann man die Ergebnisse aus Tierversuchen nicht 1:1 auf den Menschen übertragen, doch die Ergebnisse sind vielversprechend und legen eine gute Argumentationsgrundlage vor, um dieses Thema in Zukunft auch in klinischen Studien am Menschen zu erforschen.

<sup>1</sup>Parminder Singh et al., Taurine deficiency as a driver of aging. Science380, eabn9257 (2023). DOI: 10.1126/science.abn9257

## Zutaten:

Taurin 500 mg, Kapselhülle: Hydroxypropylmethylcellulose

Inhalt: 71,5 g e (= 120 Kapseln)

PZN: 18831782

Hergestellt in Deutschland

## Verzehrsempfehlung:

Täglich 2 Kapseln (pro Kapsel 500 mg Taurin) mit ausreichend Flüssigkeit verzehren.

## Hinweise:

Die angegebene empfohlene tägliche Verzehrsmenge darf nicht überschritten werden. Nahrungsergänzungsmittel sollten nicht als Ersatz für eine ausgewogene, abwechslungsreiche Ernährung und gesunde Lebensweise verwendet werden. Das Produkt ist außerhalb der Reichweite von kleinen Kindern aufzubewahren. Bitte lagern Sie das Produkt trocken, lichtgeschützt und nicht über 25°C.

| Zusammensetzung | pro Tagesdosis<br>(2 Kapseln) | NRV(%)* |
|-----------------|-------------------------------|---------|
| Taurin          | 1.000,00 mg                   | **      |

\* NRV (%): Referenzmengen (für den durchschnittlichen Erwachsenen) nach LMIV \*\* keine Referenzmenge vorhanden