



DOSSIER · NATURSTOFF

Taurin

Taurin ist eine körpereigene Sulfonsäure; Studien am Menschen zeigen Vorteile bei Blutdruck, Gefäßfunktion und Blutzucker, für die Ausdauerleistung ist die Datenlage unsicher.

706

STUDIEN
INSGESAMT

153

AM MENSCHEN

58

DAVON
KONTROLLIERT

259

AN TIEREN

37

IM LABOR

Zahlen aus der IHR-Studiendatenbank · Stand 2026-10-17

So lesen Sie dieses Dossier

BELEGT

am Menschen gemessen, mit
Vergleichsgruppe

PLAUSIBEL

gestützt durch Wirkmechanismus,
Tierversuch oder Beobachtung

VERMUTUNG

ein naheliegender Zusammenhang,
der noch geprüft werden muss

Taurin auf einen Blick

Eine Metaanalyse fand nach einer einzelnen Taurin-Dosis kleine Leistungsvorteile, bei niedriger Sicherheit der Evidenz ⁵. In zwei randomisierten kontrollierten Studien in feuchter Hitze hielten junge Erwachsene mit Taurin länger durch, aber nur bei bestimmten Dosen ⁵⁶⁵⁷.

Mehrere Metaanalysen fanden unter oralem Taurin einen niedrigeren Blutdruck, bei Gesunden wie bei Menschen mit Vorerkrankungen ²³¹²¹³²².

Die arterielle Steifigkeit besserte sich in mehreren kontrollierten Studien ⁴⁶⁶⁵⁶⁶.

Für die kognitive Leistung fanden eine Metaanalyse und zwei systematische Übersichten keinen gesicherten Vorteil von Taurin ¹⁴⁶.

Taurin: ausgewertet wurden 153 Studien am Menschen, darunter 51 randomisierte kontrollierte Studien und 21 Metaanalysen oder systematische Übersichten; die kontrollierten Studien umfassen zusammen 1.885 Teilnehmer. Stand: 8. Oktober 2026.

1. Was ist Taurin? Vorkommen, Herkunft und Formen

Taurin ist eine schwefelhaltige Verbindung, die chemisch zu den Sulfonsäuren zählt und anders als die proteinogenen Aminosäuren nicht in Eiweiße eingebaut wird. Der Körper bildet es aus Cystein und Methionin selbst und nimmt es überwiegend mit tierischen Lebensmitteln auf. Bekannt ist Taurin als Zusatz in Energy-Drinks und in Säuglingsnahrung, als Nahrungsergänzung wird es in Pulver- oder Kapselform angeboten.

Taurin kommt in tierischen Geweben vor, besonders reichlich in Fisch und Meeresfrüchten, außerdem in Fleisch und Milch. Im menschlichen Körper ist es in vielen Geweben zu finden, unter anderem in Herz- und Skelettmuskel, in der Netzhaut und im Gehirn, und es ist in der Muttermilch enthalten.

Für Nahrungsergänzungsmittel wird Taurin industriell hergestellt, meist durch chemische Synthese. In Studien werden vor allem orale Formen als Einzelstoff geprüft, daneben taurinhaltige Getränke, Augentropfen sowie Taurin in Lösungen zur künstlichen Ernährung und in Säuglingsnahrung.

Untersuchte Formen und Zubereitungen

- Taurin als Einzelstoff, als Pulver oder Kapsel eingenommen
- Taurinhaltige Erfrischungsgetränke, meist zusammen mit Koffein, Zucker und weiteren Zusätzen (Mischung)
- Taurin-Augentropfen zur Anwendung am Auge
- Taurin in Lösungen zur künstlichen Ernährung (Infusion)
- Taurin in Säuglingsanfangsnahrung
- Taurin in Nahrungsergänzungsmitteln mit weiteren Stoffen (Mischpräparat)

Nicht gemeint sind auf dieser Seite:

- Energy-Drinks als Getränkekategorie, deren Wirkung sich nicht dem Taurin allein zuschreiben lässt
- Koffein und andere Einzelbestandteile von Energy-Drinks
- Homotaurin, als Arzneistoff Acamprosat, ein anderes Molekül
- Gallensäure-Konjugate wie Taurocholsäure, in denen Taurin gebunden vorliegt

2. Wie wirkt Taurin? Ergebnisse nach Anwendungsgebiet

ANWENDUNGSGBEIT	ERGEBNIS IN KONTROLLIERTEN STUDIEN	BEWEISKRAFT	STUDIEN	TEILNEHMER
Körperliche Leistungsfähigkeit	gemischt	hoch	5 Metaanalysen · 17 kontrolliert · 10 weitere	277
Herz und Kreislauf	überwiegend verbessert	hoch	3 Metaanalysen · 12 kontrolliert · 9 weitere	296
Blutzucker und Stoffwechsel	überwiegend verbessert	hoch	5 Metaanalysen · 5 kontrolliert · 9 weitere	251
Blutdruck	überwiegend verbessert	mittel	7 Metaanalysen · 1 kontrolliert · 3 weitere	0
Nerven und Gehirn	überwiegend kein Unterschied	gering	4 Metaanalysen · 5 kontrolliert · 21 weitere	128
Altern und Langlebigkeit	überwiegend verbessert	gering	0 Metaanalysen · 1 kontrolliert · 5 weitere	24
Auge und Netzhaut	nur Übersichten	gering	1 Metaanalysen · 0 kontrolliert · 5 weitere	0
Weitere Untersuchungen	überwiegend verbessert	hoch	9 Metaanalysen · 38 kontrolliert · 41 weitere	1.484

So lesen Sie die Tabelle: Gezählt werden Studien am Menschen, deren Ergebnisse das jeweilige Gebiet betreffen. „Hoch“ heißt: mindestens eine Metaanalyse und zwei kontrollierte Studien mit Verbesserung, oder mindestens drei kontrollierte Studien, von denen drei Viertel eine Verbesserung zeigen, mit zusammen mindestens 300 Teilnehmern. „Mittel“ heißt: mindestens zwei kontrollierte Studien mit Verbesserung, und zwar mehrheitlich, oder eine

Metaanalyse neben kontrollierten Studien. „Gering“ heißt: eine kontrollierte Studie mit Verbesserung. Gibt es in einem Gebiet keine kontrollierte Studie, ist die Beweiskraft höchstens „gering“ (Ergebnis „nur Übersichten“ oder „nur Beobachtungsdaten“). Alles andere ist „unklar“. Eine Studie zählt als Verbesserung, wenn mindestens die Hälfte ihrer Messgrößen in diesem Gebiet besser ausfiel. Übersichten über Mischpräparate zählen nicht als Metaanalyse; Ergebnisse, die nur Nebenwirkungen oder Anteile von Anwendern beschreiben, zählen nicht als Wirkung. Dieselbe Studie zählt nur einmal.

3. Was die Studien im Einzelnen zeigen

Taurin und Körperliche Leistungsfähigkeit: Studien am Menschen

Eine Metaanalyse fand nach einer einzelnen Taurin-Dosis kleine Leistungsvorteile, vor allem bei Ausdauer und Kraft, bei niedriger Sicherheit der Evidenz ⁵. In zwei randomisierten kontrollierten Studien in feuchter Hitze hielten junge Erwachsene mit Taurin länger durch, aber nur bei bestimmten Dosen ⁵⁶⁵⁷. Eine weitere Metaanalyse fand eine bessere Sprungleistung als unter Placebo ¹⁶, eine randomisierte kontrollierte Studie mehr anaerobe Leistung bei Eisschnellläufern ⁴³. Nach exzentrischem Krafttraining erholte sich die Kraft in zwei randomisierten kontrollierten Studien besser als unter Placebo ⁵¹⁶⁴. Eine Metaanalyse fand nach Belastung weniger Laktatdehydrogenase, beim Muskelschmerz nur zu einem späten Zeitpunkt einen Vorteil ¹⁰; weniger Muskelkater zeigte auch eine randomisierte kontrollierte Studie ⁵¹. Eine kleine kontrollierte Studie an Läufern fand niedrigere AST- und Entzündungswerte, aber keinen Unterschied bei der Kreatinkinase ⁷⁶. Dem stehen Ergebnisse ohne Unterschied gegenüber: Eine Metaanalyse fand keinen Vorteil bei der maximalen Sauerstoffaufnahme ¹⁶, zwei kontrollierte Studien keinen bei der Zeit bis zur Erschöpfung ⁵⁵⁷⁴. Die Befunde stammen überwiegend aus kleinen, kurzen Studien an jungen, trainierten Männern; die Einnahmedauer reichte von einer akuten Einzeldosis bis zu mehreren Wochen. In zwei randomisierten kontrollierten Studien verbesserte die Mischung aus Taurin und Koffein einzelne Leistungswerte, Taurin allein dagegen nicht ⁴¹⁵⁴. In einer dritten Studie brachte die Mischung bei wiederholten Sprints keinen Vorteil ⁵⁸. Offen bleibt, ob die Effekte bei Frauen, älteren Menschen und über längere Zeiträume bestehen.

STUDIE	ART · TEILNEHMER	PRÄPARAT · DOSIS · DAUER · VERGLEICH
¹ Wang et al. 2026	systematische Übersicht · 1.030 Teilnehmer	Taurin-Supplementierung; optimal 3.000 mg täglich; gegen Kontrolle in den eingeschlossenen Studien
⁵ Deng et al. 2025	Metaanalyse · 308 Teilnehmer	Akute Einzeldosis Taurin, Kapsel- oder Getränkeformulierung; üblicher Bereich 1-6 g; einmalige Einnahme, ca. 1 h v
¹⁰ Dehghani et al. 2025	Metaanalyse · 165 Teilnehmer	Taurin-Supplementierung (Form/Dosis nicht berichtet); gegen Placebo- oder Kontrollgruppe
¹⁶ Buzdağlı et al. 2022	Metaanalyse	Taurin-Supplement; gegen Placebogruppe
²¹ Kurtz et al. 2021	systematische Übersicht	Taurin als Einzelbestandteil, orale Einnahme; <1 g bis 6 g, akut oder chronisch; akut 10-15 min bis 2 h vor Belastung
⁴¹ Köse et al. 2026	randomisiert kontrolliert · 32 Teilnehmer	Taurin 10 mg/kg oral, allein und mit Koffein 2 mg/kg; Taurin 10 mg/kg; Koffein 2 mg/kg; akute Einmalgabe; gegen Pl
⁴³ Buzdağlı et al. 2023	randomisiert kontrolliert · 30 Teilnehmer	Taurin oral; 6 g Einzeldosis; 60 Minuten vor Testung, Auswaschphase 72 Stunden; gegen Placebo 6 g
⁴⁸ De et al. 2021	randomisiert kontrolliert · 24 Teilnehmer	Taurin-Supplementierung oder Placebo; 3 g Taurin; 8 Wochen; gegen Tau allein, Ex allein, TauEx, Placebo

Weitere Studien zu diesem Gebiet: [51](#) [52](#) [54](#) [55](#) [56](#) [57](#) [58](#) [60](#) [63](#) [64](#) [74](#) [76](#) [77](#) [78](#) [81](#) [97](#) [118](#) [120](#) [122](#) [123](#) [124](#) [129](#) [143](#) [144](#)

Taurin, Herz und Kreislauf: Studien am Menschen

In drei randomisierten kontrollierten Studien besserten sich Gefäßfunktion oder arterielle Steifigkeit stärker als unter Placebo, auch bei Diabetes ⁴⁶⁶⁵⁶⁶. Eine Metaanalyse fand eine niedrigere Herzfrequenz sowie bei Herzinsuffizienz eine höhere Ejektionsfraktion und eine bessere NYHA-Klasse ³. Eine systematische Übersicht sah bei Herzinsuffizienz dagegen keinen gesicherten Unterschied bei Ejektionsfraktion und Schlagvolumen ¹⁸. Die Befunde stammen überwiegend aus kleinen, kurzen Studien; optimale Dosis und langfristige Wirkung sind offen. Eine kontrollierte Studie mit einer Mischung aus Koffein und Taurin fand keinen Unterschied beim Hautblutfluss ⁷⁵.

STUDIE	ART · TEILNEHMER	PRÄPARAT · DOSIS · DAUER · VERGLEICH
³ Tzang et al. 2024	Metaanalyse · 808 Teilnehmer	Taurin (Form nicht näher angegeben); nicht berichtet, Meta-Regression nach Gesamtdosis; nicht berichtet; gegen Ki
¹³ Nie et al. 2026	Metaanalyse	Orale Taurin-Supplementierung; 1,5-3,0 g täglich am wirksamsten; ≥8 Wochen für Glukose-/Lipidstoffwechsel, <8 W
¹⁸ McGurk et al. 2022	systematische Übersicht	Taurin-Supplementierung, Formulierungen: Tablette, Kapsel, Getränk, Pulver; 500 mg bis 6 g pro Tag; 2 bis 48 Woch
²⁵ Moludi et al. 2022	randomisiert kontrolliert · 120 Teilnehmer	Taurin 1 g versus Placebo, zusätzlich fettarme Diät; 1 g Taurin dreimal täglich; acht Wochen; gegen Placebo plus fett
³⁶ Samadpour et al. 2021	randomisiert kontrolliert · 40 Teilnehmer	Taurin-Supplement, oral; 8 Wochen; gegen TRX+Placebo, Taurin allein, Kontrolle
⁴⁵ Ra et al. 2019	randomisiert kontrolliert · 29 Teilnehmer	Taurin-Supplement vs. Placebo; 6 g/Tag; 2 Wochen vor und 3 Tage nach dem Training; gegen Placebo-Gruppe
⁴⁶ Ra et al. 2016	randomisiert kontrolliert · 29 Teilnehmer	Taurin oral, Placebo; 2,0 g Taurin oder Placebo, 3-mal täglich; 14 Tage vor, am Tag und 3 Tage nach Belastung; geg
⁵⁴ Karayigit et al. 2021	randomisiert kontrolliert · 17 Teilnehmer	Taurin allein, Koffein allein, Koffein+Taurin, Placebo; 1 g Taurin; 6 mg/kg Koffein; Einnahme 60 min vor dem 30-s-Wir

Weitere Studien zu diesem Gebiet: [56](#) [60](#) [65](#) [66](#) [70](#) [74](#) [77](#) [79](#) [97](#) [115](#) [119](#) [120](#) [139](#) [142](#) [145](#) [146](#)

Taurin, Blutzucker und Stoffwechsel: Studien am Menschen

Mehrere Metaanalysen fanden unter oralem Taurin einen niedrigeren Nüchternblutzucker, bei Menschen mit Diabetes auch einen niedrigeren Langzeitblutzucker und weniger Insulinresistenz ¹²⁸¹³. In zwei randomisierten kontrollierten Studien bei Typ-2-Diabetes sanken Nüchternblutzucker, Insulin und Insulinresistenz stärker als unter Placebo ³¹³². Eine dritte Studie fand nur bei Insulin und Insulinresistenz einen Vorteil, nicht beim Blutzucker ²⁵. Bei den Blutfetten fanden zwei Metaanalysen niedrigere Triglyceride ²²² und eine randomisierte kontrollierte Studie niedrigeres Gesamt- und LDL-Cholesterin ³¹. Eine Metaanalyse bei Diabetes und eine weitere randomisierte kontrollierte Studie fanden keinen Unterschied der Blutfette ⁸²⁵. Bei Entzündungsmarkern, oxidativem Stress und der CAT-Aktivität fand eine randomisierte kontrollierte Studie Verbesserungen, ohne Unterschied blieb sie bei IL-6 und TAC ²⁹. Auf den Ruheumsatz hatte Taurin in zwei randomisierten kontrollierten Studien mit Training bei adipösen Frauen keinen eigenen Einfluss ⁴⁸⁴⁹.

STUDIE	ART · TEILNEHMER	PRÄPARAT · DOSIS · DAUER · VERGLEICH
¹ Wang et al. 2026	systematische Übersicht · 1.030 Teilnehmer	Taurin-Supplementierung; optimal 3.000 mg täglich; gegen Kontrolle in den eingeschlossenen Studien
² Tzang et al. 2024	Metaanalyse · 1.024 Teilnehmer	Taurin-Supplementierung (Pulver/Kapsel); 0,5 bis 6 g pro Tag; 5 bis 365 Tage; gegen Kontrollgruppe
⁸ Tao et al. 2022	Metaanalyse · 209 Teilnehmer	Taurin-Supplement; gegen Kontrollgruppe
¹³ Nie et al. 2026	Metaanalyse	Orale Taurin-Supplementierung; 1,5-3,0 g täglich am wirksamsten; ≥8 Wochen für Glukose-/Lipidstoffwechsel, <8 W
²² Guan et al. 2020	Metaanalyse	Taurin-Supplementierung (orale Einnahme); 0,5 bis 6 g/Tag; 15 Tage bis 6 Monate; gegen Kontrollgruppe (Placebo)
²⁵ Moludi et al. 2022	randomisiert kontrolliert · 120 Teilnehmer	Taurin 1 g versus Placebo, zusätzlich fettarme Diät; 1 g Taurin dreimal täglich; acht Wochen; gegen Placebo plus fett
³¹ Esmaeili et al. 2021	randomisiert kontrolliert · 46 Teilnehmer	Taurin-Supplement vs. Placebo; 3.000 mg/Tag; 8 Wochen; gegen Placebo, doppelblind randomisiert
³² Maleki et al. 2020	randomisiert kontrolliert · 45 Teilnehmer	Taurin-Supplementierung; 3000 mg täglich; 8 Wochen; gegen Placebo (kristalline Mikrozellulose)

Weitere Studien zu diesem Gebiet: [36](#) [69](#) [112](#) [118](#) [120](#) [130](#) [135](#) [136](#) [137](#) [142](#) [146](#)

Taurin und Blutdruck: Studien am Menschen

Mehrere Metaanalysen fanden unter oral eingenommenem Taurin einen niedrigeren systolischen und diastolischen Blutdruck, bei Gesunden ebenso wie bei Menschen mit Stoffwechsel-, Leber- oder Herzerkrankungen [23121322](#). Eine randomisierte kontrollierte Studie bei Typ-2-Diabetes fand ebenfalls einen niedrigeren systolischen Blutdruck als unter Placebo [66](#). Eine Metaanalyse an Menschen mit Diabetes mellitus fand dagegen keinen Unterschied beim Blutdruck [8](#). Die Beweiskraft ist mittel; die Studien unterscheiden sich in Dosis, Einnahmedauer und Teilnehmerzahl.

STUDIE	ART · TEILNEHMER	PRÄPARAT · DOSIS · DAUER · VERGLEICH
1 Wang et al. 2026	systematische Übersicht · 1.030 Teilnehmer	Taurin-Supplementierung; optimal 3.000 mg täglich; gegen Kontrolle in den eingeschlossenen Studien
2 Tzang et al. 2024	Metaanalyse · 1.024 Teilnehmer	Taurin-Supplementierung (Pulver/Kapsel); 0,5 bis 6 g pro Tag; 5 bis 365 Tage; gegen Kontrollgruppe
3 Tzang et al. 2024	Metaanalyse · 808 Teilnehmer	Taurin (Form nicht näher angegeben); nicht berichtet, Meta-Regression nach Gesamtdosis; nicht berichtet; gegen Kc
8 Tao et al. 2022	Metaanalyse · 209 Teilnehmer	Taurin-Supplement; gegen Kontrollgruppe
12 Waldron et al. 2018	Metaanalyse · 103 Teilnehmer	oral verabreichtes isoliertes Taurin; 1 bis 6 g/Tag; 1 Tag bis 12 Wochen; gegen Kontrolle (nicht näher beschrieben)
13 Nie et al. 2026	Metaanalyse	Orale Taurin-Supplementierung; 1,5-3,0 g täglich am wirksamsten; ≥8 Wochen für Glukose-/Lipidstoffwechsel, <8 W
22 Guan et al. 2020	Metaanalyse	Taurin-Supplementierung (orale Einnahme); 0,5 bis 6 g/Tag; 15 Tage bis 6 Monate; gegen Kontrollgruppe (Placebo)
66 Li et al. 2025	randomisiert kontrolliert	Taurin (oral); 2,4 g/Tag; 12 Wochen; gegen Placebo

Weitere Studien zu diesem Gebiet: [112](#) [137](#) [145](#)

Taurin, Nerven und Gehirn: Studien am Menschen

Für die kognitive Leistung fanden eine Metaanalyse und zwei systematische Übersichten keinen gesicherten Vorteil von Taurin [146](#). Eine randomisierte kontrollierte Studie fand bei Schädel-Hirn-Trauma unter Taurin zusätzlich zur Sondennahrung eine bessere Bewusstseinslage als ohne Taurin [42](#). Nach Lebertransplantation trat unter Taurin in einer randomisierten kontrollierten Studie seltener ein Delir auf als unter Placebo [68](#). Mischpräparate mit Vitaminen oder Koffein lassen keine Aussage über Taurin allein zu [3340](#). Populationen, Dosen und Einnahmedauern sind sehr unterschiedlich, und für gesunde Erwachsene überwiegen Nullbefunde.

STUDIE	ART · TEILNEHMER	PRÄPARAT · DOSIS · DAUER · VERGLEICH
1 Wang et al. 2026	systematische Übersicht · 1.030 Teilnehmer	Taurin-Supplementierung; optimal 3.000 mg täglich; gegen Kontrolle in den eingeschlossenen Studien
4 Cao et al. 2025	Metaanalyse · 402 Teilnehmer	Taurin, allein oder mit Bewegungstraining bzw. Arzneimitteln; gegen Bewegungstraining allein, Arzneimittel allein,
6 Moore et al. 2026	systematische Übersicht · 244 Teilnehmer	Taurin oral, akut, Einzeldosis; teils mit Koffein kombiniert; typisch 1-3 g, bis etwa 50 mg/kg; akute Einzeldosis; geg
9 Verner et al. 2007	systematische Übersicht · 189 Teilnehmer	Taurin-Supplementierung, überwiegend enteral mit Säuglingsnahrung, ein Versuch parenteral; Neonatalperiode bi
11 Pedregosa et al. 2026	Übersicht · 130 Teilnehmer	Taurin (Einzelstoff, orale Aufnahme); gegen keine Taurin-Kontrollgruppe in Übersicht
41 Köse et al. 2026	randomisiert kontrolliert · 32 Teilnehmer	Taurin 10 mg/kg oral, allein und mit Koffein 2 mg/kg; Taurin 10 mg/kg; Koffein 2 mg/kg; akute Einmalgabe; gegen P
42 Vahdat et al. 2021	randomisiert kontrolliert · 32 Teilnehmer	Taurin zusätzlich zu Standard-Enteralernährung bzw. Standard-Enteralernährung allein; 30 mg/kg/Tag Taurin; 14 1

STUDIE	ART · TEILNEHMER	PRÄPARAT · DOSIS · DAUER · VERGLEICH
⁵⁸ Liu et al. 2025	randomisiert kontrolliert · 16 Teilnehmer	Taurin 50 mg/kg, Koffein 5 mg/kg, Taurin+Koffein, Placebo (Maltodextrin 5 mg/kg); Taurin 50 mg/kg; Koffein 5 mg,

Weitere Studien zu diesem Gebiet: [68](#) [72](#) [86](#) [94](#) [96](#) [97](#) [100](#) [103](#) [104](#) [107](#) [108](#) [110](#) [112](#) [113](#) [116](#) [120](#) [121](#) [125](#) [128](#) [131](#) [139](#) [142](#)

Taurin, Altern und Langlebigkeit: Studien am Menschen

Eine randomisierte kontrollierte Studie mit älteren Frauen fand unter Taurin höhere Spiegel des antioxidativen Enzyms SOD als unter Placebo ⁴⁷. Der Oxidationsmarker Malondialdehyd stieg nur in der Placebogruppe ⁴⁷. Die Beweiskraft ist gering, da nur eine kontrollierte Studie mit kleiner Teilnehmerzahl vorliegt. Eine Übersichtsarbeit sieht einen Nutzen der Taurin-Supplementierung für gesundes Altern ¹¹⁸, eine andere für den Schutz vor mitochondrialen Defekten ¹³⁹. Eine weitere Übersicht vermutet, dass eine Mischung aus Taurin und Glutamin zusammen mit Training dem Muskelabbau im Alter entgegenwirken könnte ¹²¹.

STUDIE	ART · TEILNEHMER	PRÄPARAT · DOSIS · DAUER · VERGLEICH
⁴⁷ Abud et al. 2022	randomisiert kontrolliert · 24 Teilnehmer	Taurin oder Placebo (1,5 g Stärke); 1,5 g täglich; 16 Wochen; gegen Placebogruppe (1,5 g Stärke)
⁸¹ Marcangeli et al. 2025	Querschnittstudie · 137 Teilnehmer	kein Präparat; Messung des zirkulierenden Taurins; gegen kein Vergleich; Querschnittsanalyse nach Alter und Aktivität
⁹⁹ Frascatani et al. 2026	Kohortenstudie	Taurin (Serumspiegel, keine Verabreichung); median 45 Monate Follow-up; gegen IBD-Patienten vs. gesunde Kontrollen
¹¹⁸ Beine et al. 2026	Übersicht	Taurin-Supplementierung; 1-6 g pro Tag; gegen kein Vergleichsarm berichtet
¹²¹ Chen et al. 2026	Übersicht	Taurin- und Glutamin-Supplementierung, teils mit Trainingsprogrammen
¹³⁹ Jong et al. 2021	Übersicht	Taurin-Supplementierung

Taurin, Auge und Netzhaut: Studien am Menschen

Eine Übersichtsarbeit vermutet, dass Taurin als Nahrungsergänzung visuelle Ermüdung lindern könnte; kontrollierte Studien mit Taurin allein am Auge stehen noch aus ¹⁵. Eine randomisierte kontrollierte Studie mit 43 gesunden Probanden fand unter einem Mischpräparat aus Taurin mit Vitamin C, Vitamin E, Zink, Lutein/Zeaxanthin, Selen, Aronia-Extrakt und Omega-3-Fettsäuren günstigere Werte für den retinalen Arterienradius, die Erythrozyten-Geschwindigkeit in Netzhautgefäßen und den retinalen Blutfluss ³⁵; da hier kein Arm Taurin allein erhielt, lässt sich der Effekt nicht dem Taurin zuschreiben. Die Beweiskraft ist gering, da keine kontrollierte Studie Taurin allein am Auge geprüft hat. Offen bleibt, ob Taurin allein am Auge wirkt.

STUDIE	ART · TEILNEHMER	PRÄPARAT · DOSIS · DAUER · VERGLEICH
¹⁵ Duan et al. 2023	systematische Übersicht	Taurin (endogene Quellen, Nahrung, Supplemente)
⁸⁷ Hiller et al. 2025	Fall-Kontroll-Studie · 23 Teilnehmer	Keine Taurin-Gabe; Messung von Glaskörper-Metaboliten; gegen DR-Gruppen versus Kontrollen
⁹⁵ Horvath et al. 2016	Fallserie · 2 Teilnehmer	L-Taurin-Supplementierung, orale Einnahme; gegen Vorher-Nachher unter Vigabatrin-Therapie
¹⁰¹ Ullah et al. 2026	Fallserie	Keine Taurin-Gabe; Untersuchung von SLC6A6-Varianten und Plasma-Taurin; gegen Heterozygote Träger und gesunde Kontrollen
¹³³ García-Ayuso et al. 2024	Übersicht	Taurin (Übersicht, keine eigene Studie)

STUDIE	ART · TEILNEHMER	PRÄPARAT · DOSIS · DAUER · VERGLEICH
138 Castelli et al. 2021	Übersicht	Taurin(-Supplementierung)

Taurin: weitere Messgrößen in Studien

Entzündungsmarker sanken in zwei randomisierten kontrollierten Studien stärker als unter Placebo [2761](#), Marker für oxidativen Stress in zwei weiteren [3846](#). Gesamt- und LDL-Cholesterin sanken in zwei randomisierten kontrollierten Studien stärker als in der Vergleichsgruppe [3269](#), Leberwerte in zwei weiteren [2438](#). Bei klinischen Endpunkten fanden mehrere kontrollierte Studien Vorteile, etwa bei Muskelkrämpfen bei chronischer Lebererkrankung [30](#), bei beatmeten Kindern [27](#) und nach Lebertransplantation [24](#). Dem stehen Ergebnisse ohne Unterschied gegenüber, etwa bei Anthropometrie und Körpergewicht [485969](#) sowie bei mehreren Entzündungs- und Oxidationsmarkern [445176](#). Mischpräparate mit N-Acetylcystein [2628](#), mit Koffein [54](#) oder mit zahlreichen weiteren Stoffen [67](#) erlauben keinen Rückschluss auf Taurin allein.

STUDIE	ART · TEILNEHMER	PRÄPARAT · DOSIS · DAUER · VERGLEICH
1 Wang et al. 2026	systematische Übersicht · 1.030 Teilnehmer	Taurin-Supplementierung; optimal 3.000 mg täglich; gegen Kontrolle in den eingeschlossenen Studien
7 Cao et al. 2018	Metaanalyse · 216 Teilnehmer	Taurin-Supplementierung (Form nicht berichtet); gegen Kontrolle ohne Taurin
8 Tao et al. 2022	Metaanalyse · 209 Teilnehmer	Taurin-Supplement; gegen Kontrollgruppe
9 Verner et al. 2007	systematische Übersicht · 189 Teilnehmer	Taurin-Supplementierung, überwiegend enteral mit Säuglingsnahrung, ein Versuch parenteral; Neonatalperiode bis
13 Nie et al. 2026	Metaanalyse	Orale Taurin-Supplementierung; 1,5-3,0 g täglich am wirksamsten; ≥8 Wochen für Glukose-/Lipidstoffwechsel, <8 W
14 Roberts et al. 2025	systematische Übersicht	Taurin-Supplementierung; gegen Placebo
17 Faghfour et al. 2022	Metaanalyse	Taurin-Supplementierung; verschiedene Dosen (Dosis-Wirkungs-Analyse); verschiedene Dauer, 56 Tage günstiger
19 Mirjalili et al. 2022	systematische Übersicht	Taurin neben 22 weiteren Verbindungen; gegen Kontrolle ohne nephroprotektive Substanz, nicht berichtet

Weitere Studien zu diesem Gebiet: [20](#) [22](#) [23](#) [24](#) [25](#) [26](#) [27](#) [28](#) [29](#) [30](#) [31](#) [32](#) [34](#) [36](#) [37](#) [38](#) [39](#) [42](#) [44](#) [46](#) [48](#) [49](#) [50](#) [51](#) [53](#) [54](#) [56](#) [57](#) [59](#) [61](#) [62](#) [63](#) [64](#) [67](#) [69](#) [71](#) [73](#) [74](#) [76](#) [78](#) [80](#) [82](#) [83](#) [84](#) [85](#) [88](#) [89](#) [90](#) [91](#) [92](#) [93](#) [94](#) [96](#) [98](#) [99](#) [101](#) [102](#) [105](#) [106](#) [108](#) [109](#) [110](#) [111](#) [114](#) [115](#) [117](#) [118](#) [120](#) [121](#) [123](#) [126](#) [127](#) [132](#) [134](#) [135](#) [140](#) [141](#) [142](#) [143](#) [144](#)

4. Wie wird Taurin dosiert? Zubereitung, Dosis und Dauer in Studien

Die Studien verwendeten überwiegend orales Taurin als Einzelstoff in Pulver- oder Kapselform, teils als akute Einzeldosis, teils über mehrere Wochen. Einzelne Untersuchungen nutzten Mischpräparate mit Koffein, Vitaminen oder weiteren Stoffen. Die Dosen und Einnahmedauern zeigt die Tabelle.

PRÄPARAT ODER FORM	DOSIS	DAUER	STUDIE
L-Taurin oral plus Standardbehandlung	1000 mg pro Tag	12 Wochen	23
Orale Taurin-Supplementation vs. Placebo	2 g/Tag	Transplantationstag bis Tag 30	24
Taurin 1 g versus Placebo, zusätzlich fettarme Diät	1 g Taurin dreimal täglich	acht Wochen	25
Nefrosave®: NAC 150 mg + Taurin 500 mg	zweimal täglich	180 Tage	26
Taurin- oder Placebo-Kapseln zusätzlich zur Standardtherapie	30 mg/kg/Tag, aufgeteilte Dosen	von PICU-Aufnahme bis PICU-Entlassung	27
NT-Arm: 500 mg Taurin + 150 mg NAC; NP-Arm: 300 mg NAC + 50 mg Pyridoxamin	zweimal täglich, 500 mg Taurin + 150 mg NAC pro Einnahme	6 Monate, monatliche Kontrolle	28

PRÄPARAT ODER FORM	DOSIS	DAUER	STUDIE
Taurin-Kapsel (1000 mg) vs. Placebo (kristalline Mikrozellulose)	1000 mg Taurin dreimal täglich	8 Wochen	29
Orale Taurin-Supplementierung	2 g Taurin pro Tag	4 Wochen pro Arm, Crossover	30
Taurin-Supplement vs. Placebo	3.000 mg/Tag	8 Wochen	31
Taurin-Supplementierung	3000 mg täglich	8 Wochen	32
Mischung aus Taurin, Vitamin B6, B9 und B12	—	vier Wochen Supplementierung	33
Taurin-Supplementierung, oral	3 g/Tag	12 Wochen	34
Nahrungsergänzung mit Taurin und weiteren Stoffen	—	14 Tage täglich	35
Taurin-Supplement, oral	—	8 Wochen	36
Taurin oral vs. Placebo, doppelblind randomisiert	2 g pro Tag, auf zwei Dosen verteilt, 6 h nach Chemotherapie	6 Monate	37

5. Ist Taurin sicher? Nebenwirkungen in Studien

Die eingeschlossenen Studien berichten überwiegend keine oder nur leichte Nebenwirkungen, etwa gastrointestinale Beschwerden [232350](#). In einer randomisierten kontrollierten Studie traten milde unerwünschte Ereignisse bei einem Teil der Teilnehmer auf [23](#). Bei Mäusen mit Lupus-Veranlagung verstärkte zugeführtes Taurin Autoantikörper und Nierenentzündung; ob das für Menschen mit Lupus gilt, ist offen [111](#).

STUDIE	BERICHTETE NEBENWIRKUNGEN
2 Tzang et al. 2024	Keine signifikanten unerwünschten Effekte gegenüber Kontrolle
3 Tzang et al. 2024	keine signifikanten Nebenwirkungen gegenüber Kontrollen
11 Pedregosa et al. 2026	keine schwerwiegenden Nebenwirkungen in eingeschlossenen Humanstudien
12 Waldron et al. 2018	keine unerwünschten Ereignisse berichtet
14 Roberts et al. 2025	Nur Pregabalin mit signifikanten Nebenwirkungen; zu Taurin keine Angabe
15 Duan et al. 2023	Verträglichkeit der Aufnahme wird berichtet
18 McGurk et al. 2022	keine signifikanten Sicherheitsbedenken berichtet
23 Sasidharan et al. 2026	11,8 % unter Taurin, alle mild
26 Bhalla et al. 2026	leichte unerwünschte Ereignisse bei fünf Teilnehmern im Testarm
30 Vidot et al. 2018	Keine Nebenwirkungen im Zusammenhang mit Taurin berichtet
37 Islambulchilar et al. 2015	Nebenwirkungen per Fragebogen erfasst; keine spezifischen genannt
39 Islambulchilar et al. 2015	Nebenwirkungen per Fragebogen erfasst, keine Zahlen berichtet

6. Was noch offen ist: Grenzen der Studienlage

- Die meisten Studien sind klein und kurz; Frauen, ältere Menschen und langfristige Endpunkte sind unterrepräsentiert.
- Für Taurin-Augentropfen, Infusionslösungen und Säuglingsnahrung liegen kaum kontrollierte Befunde vor.
- Mischpräparate mit Koffein oder weiteren Stoffen erlauben keinen Rückschluss auf Taurin allein.
- Die optimale Dosis und Einnahmedauer sind für die meisten Endpunkte offen.
- Zu klinischen Endpunkten wie Herzinsuffizienz oder kognitiver Leistung sind die Ergebnisse uneinheitlich.

7. Fazit: Was über Taurin gesichert ist

Taurin ist eine schwefelhaltige Verbindung, die der Körper selbst bildet und über tierische Lebensmittel aufnimmt. Studien am Menschen zeigen für orales Taurin als Einzelstoff Vorteile bei Blutdruck, Gefäßfunktion und Blutzucker; bei der körperlichen Leistung sind sie klein und unsicher. Die Befunde stammen überwiegend aus kleinen, kurzen Studien an jungen, trainierten Männern oder an Menschen mit Stoffwechselstörungen. Für gesunde Erwachsene überwiegen bei kognitiven Tests Nullbefunde. Zu Taurin-Augentropfen, Infusionslösungen und Säuglingsnahrung ist die Datenlage dünn. Mischpräparate mit Koffein oder weiteren Stoffen lassen keine Aussage über Taurin allein zu.

Häufige Fragen

Wie gut ist Taurin am Menschen untersucht?

Taurin: ausgewertet wurden 153 Studien am Menschen, darunter 51 randomisierte kontrollierte Studien und 21 Metaanalysen oder systematische Übersichten; die kontrollierten Studien umfassen zusammen 1.885 Teilnehmer. Stand: 8. Oktober 2026.

Was bringt Taurin bei Körperliche Leistungsfähigkeit? Das zeigen die Studien

Ausgewertet sind 5 Metaanalysen oder systematische Übersichten, 17 kontrollierte Studien und 10 weitere Studien, die kontrollierten Studien mit zusammen 277 Teilnehmern. Ergebnis der kontrollierten Studien: gemischt. Beweiskraft nach unseren offengelegten Regeln: hoch. Belege: [151016](#)

Was bringt Taurin bei Herz und Kreislauf? Das zeigen die Studien

Ausgewertet sind 3 Metaanalysen oder systematische Übersichten, 12 kontrollierte Studien und 9 weitere Studien, die kontrollierten Studien mit zusammen 296 Teilnehmern. Ergebnis der kontrollierten Studien: überwiegend verbessert. Beweiskraft nach unseren offengelegten Regeln: hoch. Belege: [3131825](#)

Was bringt Taurin bei Blutzucker und Stoffwechsel? Das zeigen die Studien

Ausgewertet sind 5 Metaanalysen oder systematische Übersichten, 5 kontrollierte Studien und 9 weitere Studien, die kontrollierten Studien mit zusammen 251 Teilnehmern. Ergebnis der kontrollierten Studien: überwiegend verbessert. Beweiskraft nach unseren offengelegten Regeln: hoch. Belege: [12813](#)

Was bringt Taurin bei Blutdruck? Das zeigen die Studien

Ausgewertet sind 7 Metaanalysen oder systematische Übersichten, eine kontrollierte Studie und 3 weitere Studien. Ergebnis der kontrollierten Studien: überwiegend verbessert. Beweiskraft nach unseren offengelegten Regeln: mittel. Belege: [1238](#)

Was bringt Taurin bei Nerven und Gehirn? Das zeigen die Studien

Ausgewertet sind 4 Metaanalysen oder systematische Übersichten, 5 kontrollierte Studien und 21 weitere Studien, die kontrollierten Studien mit zusammen 128 Teilnehmern. Ergebnis der kontrollierten Studien: überwiegend kein Unterschied. Beweiskraft nach unseren offengelegten Regeln: gering. Belege: [1469](#)

Was bringt Taurin bei Altern und Langlebigkeit? Das zeigen die Studien

Ausgewertet sind eine kontrollierte Studie und 5 weitere Studien, die kontrollierten Studien mit zusammen 24 Teilnehmern. Ergebnis der kontrollierten Studien: überwiegend verbessert. Beweiskraft nach unseren offengelegten Regeln: gering. Belege: [478199118](#)

Verbessert Taurin die sportliche Leistung?

Eine Metaanalyse fand nach einer einzelnen Taurin-Dosis kleine Leistungsvorteile, bei niedriger Sicherheit der Evidenz ⁵. Andere Studien fanden keinen Unterschied bei der maximalen Sauerstoffaufnahme oder der Zeit bis zur Erschöpfung ¹⁶⁵⁵⁷⁴. Die Befunde stammen überwiegend aus kleinen, kurzen Studien an jungen, trainierten Männern.

Wie wirkt Taurin auf den Blutdruck?

Mehrere Metaanalysen fanden unter oral eingenommenem Taurin einen niedrigeren systolischen und diastolischen Blutdruck, bei Gesunden ebenso wie bei Menschen mit Stoffwechsel-, Leber- oder Herzkrankungen ²³¹²¹³²². Eine randomisierte kontrollierte Studie bei Typ-2-Diabetes fand ebenfalls einen niedrigeren systolischen Blutdruck als unter Placebo ⁶⁶. Eine Metaanalyse an Menschen mit Diabetes mellitus fand dagegen keinen Unterschied beim Blutdruck ⁸. Die Beweiskraft ist mittel.

Gibt es Studien zu Taurin-Augentropfen?

Eine Übersichtsarbeit vermutet, dass Taurin als Nahrungsergänzung visuelle Ermüdung lindern könnte; kontrollierte Studien mit Taurin allein am Auge stehen noch aus ¹⁵. Eine randomisierte kontrollierte Studie mit einem Mischpräparat aus Taurin und weiteren Stoffen fand günstigere Netzhautwerte, erlaubt aber keinen Rückschluss auf Taurin allein ³⁵. Offen bleibt, ob Taurin allein am Auge wirkt.

Welche Nebenwirkungen sind bekannt?

Die eingeschlossenen Studien berichten überwiegend keine oder nur leichte Nebenwirkungen, etwa gastrointestinale Beschwerden ²³²³⁵⁰. In einer randomisierten kontrollierten Studie traten milde unerwünschte Ereignisse bei einem Teil der Teilnehmer auf ²³. Die langfristige Sicherheit ist noch unzureichend untersucht.

Kann Taurin den Blutzucker verbessern?

Mehrere Metaanalysen fanden unter oralem Taurin einen niedrigeren Nüchternblutzucker, bei Menschen mit Diabetes auch einen niedrigeren Langzeitblutzucker und weniger Insulinresistenz ¹²⁸¹³. In zwei randomisierten kontrollierten Studien bei Typ-2-Diabetes sanken Nüchternblutzucker, Insulin und Insulinresistenz stärker als unter Placebo ³¹³². Eine dritte Studie fand nur bei Insulin und Insulinresistenz einen Vorteil, nicht beim Blutzucker ²⁵. Die Befunde stammen überwiegend von Pulver- oder Kapselgaben an Patienten mit Stoffwechselstörungen.

Quellen

- 1 **Taurine supplementation as a therapeutic strategy for cellular senescence and chronic inflammation in long COVID: a systematic review and meta-analysis**
Wang K, Ma CH, Khoramjoo M, Kung JY, Oudit GY · 2026
- 2 **Taurine reduces the risk for metabolic syndrome: a systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials**
Tzang CC, Chi LY, Lin LH, Lin TY, Chang KV, Wu WT et al. · 2024
- 3 **Insights into the cardiovascular benefits of taurine: a systematic review and meta-analysis**
Tzang CC, Lin WC, Lin LH, Lin TY, Chang KV, Wu WT et al. · 2024
- 4 **Effects of taurine supplementation on cognitive function: a systematic review and meta-analysis of randomised controlled trials**
Cao Q, Nie Z, Liu Y, Xu J, Chen L, Han S · 2025
- 5 **Does One Shot Work? The Acute Impact of a Single Taurine Dose on Exercise Performance: A Meta-Analytic Review**
Deng H, Song T, Yin M, Xu K, Zhong Y, Liu P et al. · 2025
- 6 **Cognitive Effects of Taurine and Related Sulphur-Containing Amino Acids: A Systematic Review of Human Trials and Considerations for Plant-Based Dietary Transitions**
Moore JA, Cousins AL, Taylor RMJ, Griffiths AR, Young HA · 2026
- 7 **Effects of Taurine Supplementation on Growth in Low Birth Weight Infants: A Systematic Review and Meta-Analysis**
Cao SL, Jiang H, Niu SP, Wang XH, Du S · 2018
- 8 **The effects of taurine supplementation on diabetes mellitus in humans: A systematic review and meta-analysis**
Tao X, Zhang Z, Yang Z, Rao B · 2022
- 9 **Effect of taurine supplementation on growth and development in preterm or low birth weight infants**
Verner A, Craig S, McGuire W · 2007
- 10 **The effect of taurine supplementation on markers of muscle damage and muscle pain in an athletic population: A systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials assessed using the grading of recommendations, assessment, development, and evaluation approach**
Dehghani E, Naeini F, Bidar SS, Beba M, Mortezaipoor E, Nourian R et al. · 2025
- 11 **Therapeutic Potential of Gotu Kola (<i>Centella asiatica</i>), Phosphatidylcholine, and Taurine in Mood Disorders: A Systematic Scoping Review**
Pedregosa BIC, Navarro JC, Baroque GAB, Sta Maria MIN, De Leon MAJ, Trivilegio MJH et al. · 2026
- 12 **The Effects of Oral Taurine on Resting Blood Pressure in Humans: a Meta-Analysis**
Waldron M, Patterson SD, Talient J, Jeffries O · 2018
- 13 **Effects of Oral Taurine Supplementation on Cardiometabolic Risk Factors: A Meta-analysis and Systematic Review of Randomized Clinical Trials**
Nie Z, Liu Y, Zhang M, Wu C, Cao Q, Xu J et al. · 2026
- 14 **Management of Muscle Cramps in Patients With Cirrhosis: A Systematic Review of Randomised Controlled Trials**
Roberts AT, Makar J, Abdelmalak J, Sinclair M, Testro A, Majumdar A · 2025
- 15 **Taurine: A Source and Application for the Relief of Visual Fatigue**
Duan H, Song W, Guo J, Yan W · 2023
- 16 **Effect of Taurine Supplement on Aerobic and Anaerobic Outcomes: Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials**
Buzdağlı Y, Eyipinar CD, Tekin A, Şiktar E, Zydecka KS · 2022
- 17 **Profiling inflammatory and oxidative stress biomarkers following taurine supplementation: a systematic review and dose-response meta-analysis of controlled trials**
Faghfour AH, Seyyed Shoura SM, Fathollahi P, Shadbad MA, Papi S, Ostadrahimi A et al. · 2022
- 18 **Effect of taurine administration on symptoms, severity, or clinical outcome of dilated cardiomyopathy and heart failure in humans: a systematic review**
McGurk KA, Kasapi M, Ware JS · 2022
- 19 **Pharmacological agents for the prevention of colistin-induced nephrotoxicity**
Mirjalili M, Mirzaei E, Vazin A · 2022
- 20 **Bioactive Compounds in Infant Formula and Their Effects on Infant Nutrition and Health: A Systematic Literature Review**
Almeida CC, Mendonça Pereira BF, Leandro KC, Costa MP, Spisso BF, Conte-Junior CA · 2021
- 21 **Taurine in sports and exercise**
Kurtz JA, VanDusseldorp TA, Doyle JA, Otis JS · 2021
- 22 **The effects of taurine supplementation on obesity, blood pressure and lipid profile: A meta-analysis of randomized controlled trials**
Guan L, Miao P · 2020
- 23 **A randomized controlled trial of L-taurine for fatigue in decompensated cirrhosis**
Sasidharan S, Phillips CA, Phillips CA, Tharakan A, Ahamed R, Oommen TT et al. · 2026
- 24 **Could taurine supplementation improve graft functions after liver transplantation? A randomized clinical trial among liver transplant recipients**
Mottaghi S, Vazin A, Nikoupour H, Firoozfar SM, Haem E, Heidari R et al. · 2026
- 25 **Protective and therapeutic effectiveness of taurine supplementation plus low calorie diet on metabolic parameters and endothelial markers in patients with diabetes mellitus: a randomized, clinical trial**
Moludi J, Qaisar SA, Kadhim MM, Ahmadi Y, Davari M · 2022
- 26 **The Efficacy and Safety of N-acetylcysteine and Taurine (Nefrosave®) in Chronic Kidney Disease: A Double-Blind, Multicenter, Placebo-Controlled Trial (DELAY-CKD)**
Bhalla AK, Kumar S, Verma H, Sheth G, Kumar B, Mondal R et al. · 2026
- 27 **Effect of taurine supplementation on preventing ventilator-associated pneumonia in pediatrics under mechanical ventilation, a randomized controlled double-blind clinical trial**
Shirzad-Yazdi N, Shorafa E, Abotalebi SN, Heidari R, Hojabri K, Doostfateme M et al. · 2024
- 28 **Comparative Study to Evaluate the Effect of Low-Protein Diet Supplementation with Taurine and N-Acetylcysteine, N-Acetylcysteine and Pyridoxamine Dihydrochloride in Preventing the Progression of Chronic Renal Failure in Patients with Non-Diabetic Kidney Disease**
Sengupta P, Biswas S, Roy T · 2022
- 29 **The effects of taurine supplementation on oxidative stress indices and inflammation biomarkers in patients with type 2 diabetes: a randomized, double-blind, placebo-controlled trial**
Maleki V, Mahdavi R, Hajizadeh-Sharafabad F, Alizadeh M · 2020
- 30 **Randomised clinical trial: oral taurine supplementation versus placebo reduces muscle cramps in patients with chronic liver disease**
Vidot H, Cvejic E, Carey S, Strasser SI, McCaughan GW, Allman-Farinelli M et al. · 2018
- 31 **The Effects of Taurine Supplementation on Metabolic Profiles, Pentosidine, Soluble Receptor of Advanced Glycation End Products and Methylglyoxal in Adults With Type 2 Diabetes: A Randomized, Double-Blind, Placebo-Controlled Trial**
Esmaeili F, Maleki V, Kheirouri S, Alizadeh M · 2021
- 32 **The effects of taurine supplementation on glycemic control and serum lipid profile in patients with type 2 diabetes: a randomized, double-blind, placebo-controlled trial**
Maleki V, Alizadeh M, Esmaeili F, Mahdavi R · 2020
- 33 **A nutritional blend of taurine, vitamins B6, B9, and B12 improves motivated behaviors in healthy adults-a double-blinded randomized clinical trial**
Anlacan VM, Jamora RDG, Krattinger LF, De Longis E, Hartweg M, Steinmann M et al. · 2026
- 34 **Combined Aerobic-Resistance Training and Taurine Supplementation Reduce Asprosin and Elevate Spexin in Men with Obesity: A 12-Week Supplement-Blinded, Randomized Controlled Trial**
Saedmocheshi S, Dhahbi W, Saeidi A, Rahmani A · 2026
- 35 **Antioxidative capacity of a dietary supplement on retinal hemodynamic function in a human lipopolysaccharide (LPS) model**
Told R, Schmidl D, Palkovits S, Boltz A, Gouya G, Wolzt M et al. · 2014
- 36 **The Effects of TRX Suspension Training Combined with Taurine Supplementation on Body Composition, Glycemic and Lipid Markers in Women with Type 2 Diabetes**
Samadpour Masouleh S, Bagheri R, Ashtary-Larky D, Cheraghloo N, Wong A, Yousefi Bilevar O et al. · 2021
- 37 **Taurine attenuates chemotherapy-induced nausea and vomiting in acute lymphoblastic leukemia**
Islambulchilar M, Asvadi I, Sanaat Z, Esfahani A, Sattari M · 2015
- 38 **Effect of taurine on attenuating chemotherapy-induced adverse effects in acute lymphoblastic leukemia**
Islambulchilar M, Asvadi I, Sanaat Z, Esfahani A, Sattari M · 2015
- 39 **Effect of taurine on febrile episodes in acute lymphoblastic leukemia**
Islambulchilar M, Asvadi I, Sanaat Z, Esfahani A, Sattari M · 2015
- 40 **Acute beneficial effects of a functional energy shot on cognitive performance and mood states during cognitively demanding task performance: a randomized, double-blind, placebo-controlled, crossover trial**
O'Shea OK, Lawley N, Azzopardi A, Gutkowski A, Niedziela MM, Horn R et al. · 2024
- 41 **Effects of combined low-dose caffeine and taurine on anaerobic, neuromuscular, and cognitive performance: a double-blind randomized placebo-controlled crossover study**
Köse Y, Ulaş M, Atay E · 2026
- 42 **The effects of Taurine supplementation on inflammatory markers and clinical outcomes in patients with traumatic brain injury: a double-blind randomized controlled trial**
Vahdat M, Hosseini SA, Soltani F, Cheraghian B, Namjoonia M · 2021
- 43 **Taurine supplementation enhances anaerobic power in elite speed skaters: A double-blind, randomized, placebo-controlled, crossover study**
Buzdağlı Y, Eyipinar CD, Öget F, Şiktar E, Forbes SC, Tekin A · 2023
- 44 **Anti-Inflammatory Effect of Taurine in Burned Patients**
Lak S, Ostadrahimi A, Nagili B, Asghari-Jafarabadi M, Beigzali S, Salehi F et al. · 2015
- 45 **Effects of Taurine Supplementation on Vascular Endothelial Function at Rest and After Resistance Exercise**
Ra SG, Choi Y, Akazawa N, Kawanaka K, Ohmori H, Maeda S · 2019
- 46 **Taurine supplementation attenuates delayed increase in exercise-induced arterial stiffness**
Ra SG, Choi Y, Akazawa N, Ohmori H, Maeda S · 2016
- 47 **Taurine as a possible antiaging therapy: A controlled clinical trial on taurine antioxidant activity in women ages 55 to 70**
Abud GF, De Carvalho FG, Batitucci G, Travieso SG, Bueno Junior CR, Barbosa Junior F et al. · 2022
- 48 **Taurine supplementation associated with exercise increases mitochondrial activity and fatty acid oxidation gene expression in the subcutaneous white adipose tissue of obese women**
De Carvalho FG, Brandao CFC, Batitucci G, Souza AO, Ferrari GD, Alberici LC et al. · 2021
- 49 **Taurine supplementation increases irisin levels after high intensity physical training in obese women**
Batitucci G, Brandao CFC, De Carvalho FG, Marchini JS, Pfrimer K, Ferrioli E et al. · 2019
- 50 **Randomised clinical study: the effects of oral taurine 6g/day vs placebo on portal hypertension**
Schwarzer R, Kivaranovic D, Mandorfer M, Paternostro R, Wolrab D, Heinisch B et al. · 2018
- 51 **Effects of taurine supplementation following eccentric exercise in young adults**
da Silva LA, Tromm CB, Bom KF, Mariano I, Pozzi B, da Rosa GL et al. · 2014
- 52 **Post-activation performance enhancement (PAPE) and taurine combination improves anaerobic performance in highly trained wrestlers: a double-blind, randomized, crossover study**
Bilgin S, Bilgin S, Buzdağlı Y, Ozan M, Yilmaz U, Çiydem Ç et al. · 2026
- 53 **Effects of Dietary Taurine-Containing Jelly Supplementation on Academic-Related Characteristics and Academic Achievement in Korean College Entrance Examinees: A Pilot Study**
Park SH, Kang DH, Kim SH, Chang KJ · 2022
- 54 **Combined but Not Isolated Ingestion of Caffeine and Taurine Improves Wingate Sprint Performance in Female Team-Sport Athletes Habituated to Caffeine**
Karayigit R, Naderi A, Saunders B, Forbes SC, Coso JD, Berjisan E et al. · 2021
- 55 **Acute administration of high doses of taurine does not substantially improve high-intensity running performance and the effect on maximal accumulated oxygen deficit is unclear**
Miloni F, Malta Ede S, Rocha LG, Mesquita CA, de Freitas EC, Zagatto AM · 2016

- 56 **Effects of different doses of taurine supplementation on repeated-sprint performance after exhaustive exercise in a high temperature and humidity environment**
Cheng X, Lin Y, Li Z · 2026
- 57 **Dose-response relationship of taurine on endurance cycling performance under hot and humid conditions**
Li X, Huo L, Wang L, Zhang W · 2025
- 58 **Effects of taurine combined with caffeine on repetitive sprint exercise performance and cognition in a hypoxic environment**
Liu J, Rong W · 2025
- 59 **Taurine supplementation in conjunction with exercise modulated cytokines and improved subcutaneous white adipose tissue plasticity in obese women**
De Carvalho FG, Brandao CFC, Muñoz VR, Batitucci G, Tavares MEA, Teixeira GR et al. · 2021
- 60 **Taurine Supplementation Improves Functional Capacity, Myocardial Oxygen Consumption, and Electrical Activity in Heart Failure**
Ahmadian M, Dabidi Roshan V, Ashourpore E · 2017
- 61 **Oxidative stress and inflammation in obesity after taurine supplementation: a double-blind, placebo-controlled study**
Rosa FT, Freitas EC, Deminice R, Jordão AA, Marchini JS · 2014
- 62 **The effect of 8-day oral taurine supplementation on thermoregulation during low-intensity exercise at fixed heat production in hot conditions of incremental humidity**
Peel JS, McNarry MA, Heffernan SM, Nevola VR, Kilduff LP, Coates K et al. · 2024
- 63 **Effects of Caffeine-Taurine Co-Ingestion on Endurance Cycling Performance in High Temperature and Humidity Environments**
Yu P, Fan Y, Wu H · 2024
- 64 **The Effect of Taurine on the Recovery from Eccentric Exercise-Induced Muscle Damage in Males**
McLeay Y, Stannard S, Barnes M · 2017
- 65 **Two weeks taurine supplementation reverses endothelial dysfunction in young male type 1 diabetics**
Moloney MA, Casey RG, O'Donnell DH, Fitzgerald P, Thompson C, Bouchier-Hayes DJ · 2010
- 66 **Taurine ameliorates blood pressure and vascular function in patients with type 2 diabetes: Randomized, double-blind, placebo-controlled trial**
Li Y, Wang Q, Liu Y, Li Q, Xia W, Lin S et al. · 2025
- 67 **Icarifil® in Association with Daily Use of Tadalafil (5 mg) versus Standard Tadalafil Daily Dose (5 mg) or Alone: Results from a Controlled, Randomized Clinical Trial**
Cai T, Palumbo F, Miacola C, Ceruti C, Rizzo M, Liguori G et al. · 2024
- 68 **The effect of taurine supplementation on delirium post liver transplantation: A randomized controlled trial**
Mottaghi S, Nikoupour H, Firoozfar M, Jalali SS, Jamshidzadeh A, Vazin A et al. · 2022
- 69 **Effect of weight-loss diet combined with taurine supplementation on body composition and some biochemical markers in obese women: a randomized clinical trial**
Haidari F, Asadi M, Mohammadi-Asl J, Ahmadi-Angali K · 2020
- 70 **Taurine supplementation has anti-atherogenic and anti-inflammatory effects before and after incremental exercise in heart failure**
Ahmadian M, Roshan VD, Aslani E, Stannard SR · 2017
- 71 **Effect of oral taurine on morbidity and mortality in elderly hip fracture patients: a randomized trial**
Van Stijn MF, Bruins AA, Vermeulen MA, Witlox J, Teerlink T, Schoorl MG et al. · 2015
- 72 **Exercise and taurine in inflammation, cognition, and peripheral markers of blood-brain barrier integrity in older women**
Chupel MU, Minuzzi LG, Furtado G, Santos ML, Hogervorst E, Filaire E et al. · 2018
- 73 **Taurine Supplementation Increases Post-Exercise Lipid Oxidation at Moderate Intensity in Fasted Healthy Males**
Carvalho MB, Brandao CFC, Fassini PG, Bianco TM, Batitucci G, Galan BSM et al. · 2020
- 74 **Physiological and thermoregulatory effects of oral taurine supplementation on exercise tolerance during forced convective cooling**
Simmonds R, Cole J, Tallent J, Jeffries O, Theis N, Waldron M · 2022
- 75 **Acute Effects of Caffeine and Taurine Co-Ingestion on Time to Exhaustion and Thermoregulatory Responses to Cycling in the Heat**
Aggett J, Page J, Peel J, John K, Matta G, Tallent J et al. · 2025
- 76 **Effect of taurine in muscle damage markers and inflammatory cytokines in running exercise**
Wang Y, Xu T, Zhao H, Gu C, Li Z · 2022
- 77 **Taurine supplementation improves economy of movement in the cycle test independently of the detrimental effects of ethanol**
Paulucio D, Costa BM, Santos CGM, Nogueira F, Koch A, Machado M et al. · 2017
- 78 **Combined effect of branched-chain amino acids and taurine supplementation on delayed onset muscle soreness and muscle damage in high-intensity eccentric exercise**
Ra SG, Miyazaki T, Ishikura K, Nagayama H, Komine S, Nakata Y et al. · 2013
- 79 **Integrating metabolomics and proteomics to identify novel drug targets for heart failure and atrial fibrillation**
van Vugt M, Finan C, Chopade S, Providencia R, Bezzina CR, Asselbergs FW et al. · 2024
- 80 **Urinary Taurine Excretion and Risk of Late Graft Failure in Renal Transplant Recipients**
Post A, Said MY, Gomes-Neto AW, van der Krogt J, de Blaauw P, Berger SP et al. · 2019
- 81 **Experimental Evidence Against Taurine Deficiency as a Driver of Aging in Humans**
Marcangeli V, Cefis M, Hammad R, Granet J, Leduc-Gaudet JP, Gaudreau P et al. · 2025
- 82 **Taurine and its transporter TAUT positively affect male reproduction and early embryo development**
Wu H, Zhang X, Yang J, Feng T, Chen Y, Feng R et al. · 2022
- 83 **Assessing the efficacy of a novel sperm-washing medium enriched with serotonin, L-carnitine, and coenzyme Q10: an observational cohort study**
Dogan S, Aydin T, Koroglu N, Yilmazer Y, Albayrak N, Cetin F et al. · 2024
- 84 **Efficacy of Polyvinylpyrrolidone-Zinc Gluconate and Taurine Gel in the Prophylaxis of Oral Mucositis in Adults Undergoing High-Dose Chemotherapy and Allogeneic Stem Cell Transplantation**
Porto G, Pitino A, Gori M, Pitea M, Alvaro ME, Tripepi GL et al. · 2025
- 85 **The potential immuno-stimulating effect of curcumin, piperine, and taurine combination in hepatocellular carcinoma: a pilot study**
Kotb RR, Affi AM, El-Houseini ME, Ezz-Elarab M, Basaliou EB, Omran MM et al. · 2023
- 86 **Cerebral Taurine Levels are Associated with Brain Edema and Delayed Cerebral Infarction in Patients with Aneurysmal Subarachnoid Hemorrhage**
Kofler M, Schiefecker A, Fergar B, Beer R, Sohm F, Broessner G et al. · 2015
- 87 **Metabolic Deficiencies in the Vitreous of Diabetic Retinopathy: Exploring the Potential of Dietary Supplementation to Address Key Metabolite Imbalances**
Hiller JK, Sand ES, Rootwelt H, Vassili AO, Lumi X, Moe MC et al. · 2025
- 88 **Curcumin, Piperine and Taurine Combination Enhances the Efficacy of Transarterial Chemoembolization Therapy in patients with Intermediate Stage Hepatocellular Carcinoma: A Pilot Study**
Abd El Rahiem R, Ibrahim SA, Effat H, El-Houseini ME, Osman RA, Abdelraouf A et al. · 2024
- 89 **A novel treatment of intertrigo in athletes and overweight subjects**
Verzi AE, Nasca MR, Dall'Oglio F, Cosentino C, Micali G · 2021
- 90 **A combined treatment of curcumin, piperine, and taurine alters the circulating levels of IL-10 and miR-21 in hepatocellular carcinoma patients: a pilot study**
Hatab HM, Abdel Hamid FF, Soliman AF, Al-Shafie TA, Ismail YM, El-Houseini ME · 2019
- 91 **The influence of taurine and L-carnitine on 6 β-hydroxycortisol/cortisol ratio in human urine of healthy volunteers**
Makhova AA, Shikh EV, Bulko TV, Sizova ZM, Shumyantseva VV · 2019
- 92 **Unraveling gut microbiome alterations and metabolic signatures in hereditary transthyretin amyloidosis**
Li H, Wang Z, He S, Zhao X, Wu Q, Sun Y et al. · 2025
- 93 **Effectiveness of 4-Week Oral Taurine Treatment for Muscle Cramps in Patients with Liver Cirrhosis: A Single-Arm Pilot Study**
Jang ES, Hwang SH, Kim JW, Jeong SH · 2021
- 94 **Taurine supplementation for prevention of stroke-like episodes in MELAS: a multicentre, open-label, 52-week phase III trial**
Ohsawa Y, Hagiwara H, Nishimatsu SI, Hirakawa A, Kamimura N, Ohtsubo H et al. · 2019
- 95 **Eye Findings on Vigabatrin and Taurine Treatment in Two Patients with Succinic Semialdehyde Dehydrogenase Deficiency**
Horvath GA, Hukin J, Stockler-Ipsiroglu SG, Aroichane M · 2016
- 96 **Taurine ameliorates impaired the mitochondrial function and prevents stroke-like episodes in patients with MELAS**
Rikimaru M, Ohsawa Y, Wolf AM, Nishimaki K, Ichimiya H, Kamimura N et al. · 2012
- 97 **Taurine supplementation improves physical activity level in a hemodialysis patient with mitochondrial disease: a case report**
Yoshida R, Mitsuno R, Nakayama T, Azegami T, Hashiguchi A, Torimitsu T et al. · 2025
- 98 **Changes in histopathology and heteroplasmy rates over 8 years and effectiveness of taurine supplementation in a patient with mitochondrial nephropathy caused by MT-TL1 mutation: A case report**
Imasawa T, Kitamura H, Kawaguchi T, Yatsuka Y, Okazaki Y, Murayama K · 2023
- 99 **Longitudinal Evidence of Sustained Taurine Deficiency in Inflammatory Bowel Disease**
Frascatani R, Mattogno A, Salvatori S, Iannucci A, Marafini I, Monteleone G · 2026
- 100 **Nusinersen rescues taurine deficiency in patients with type 1 Spinal Muscular Atrophy**
di Vito R, Hassan A, Nuzzo T, Caretto A, Paniciucci C, Bruno C et al. · 2026
- 101 **Early-Onset Retinopathy in Patients With Variants in SLC6A6 Leading to Impaired Taurine Transport**
Ullah M, Rehman AU, Shetty M, Allen MD, Ullah E, Signorini SG et al. · 2026
- 102 **Taurine intake ameliorates lactic acidosis and hyperferritinemia occurring after mRNA SARS-CoV-2 vaccination in a patient with β-thalassemia trait: a case report and review of literature**
Kyriakopoulos AM, McCullough PA, Seneff S · 2026
- 103 **Taurine Intake, Plasma Taurine Concentration, and Dementia Risk: Findings From the Malmö Diet and Cancer Study**
Zhang N, Borné Y, Hagberg E, Palmqvist S, Glans I, Ottosson F et al. · 2025
- 104 **Unveiling taurine's protective role in ischemic stroke: insights from bidirectional Mendelian randomization and LC-MS/MS analysis**
Wang T, Huang X, Zhang X, Li N, Lu K, Zeng Y · 2025
- 105 **Taurine, Sirtuin-1 and TNF-α levels in different aged adults with periodontitis: a pilot study**
Sayedyousef H, Yilmaz O, Ozturk C, Demir B, Toygar HU, Balci N · 2025
- 106 **Plasma taurine level is linked to symptom burden and clinical outcomes in post-COVID condition**
Khoramjoo M, Wang K, Srinivasan K, Gheblawi M, Mandal R, Rousseau S et al. · 2024
- 107 **Simultaneous determination of human plasma 5 amino acid neurotransmitters using liquid chromatography-tandem mass spectrometry: Establishment of reference intervals in Chinese adult population and application to patients with schizophrenia**
Wang J, Cui L, Pan G, Li Y, Sun X, Zhang Y et al. · 2024
- 108 **[Taurine for Mitochondrial Diseases]**
Sunada Y · 2024
- 109 **Taurine in Septic Critically Ill Patients: Plasma versus Blood**
Mahmoodpoor A, Farjami A, Farzan N, Hamishehkar H, Asgharian P, Sanaie S et al. · 2023
- 110 **Alterations of gut microbiota contribute to the progression of unruptured intracranial aneurysms**
Li H, Xu H, Li Y, Jiang Y, Hu Y, Liu T et al. · 2020
- 111 **Taurine Metabolism Aggravates the Progression of Lupus by Promoting the Function of Plasmacytoid Dendritic Cells**
Li J, Ding H, Meng Y, Li G, Fu Q, Guo Q et al. · 2020
- 112 **The Relationship between Plasma Taurine Levels and Diabetic Complications in Patients with Type 2 Diabetes Mellitus**
Sak D, Erdenen F, Müderrisoğlu C, Altunoglu E, Sozer V, Gungel H et al. · 2019
- 113 **Plasma taurine levels are not affected by vigabatrin in pediatric patients**
Spelbrink EM, Mabud TS, Reimer R, Porter BE · 2016
- 114 **Utility of nuclear magnetic resonance spectroscopy for pancreatic cancer studies**
Tesiram YA, Lerner M, Stewart C, Njoku C, Brackett DJ · 2012
- 115 **The relationship between plasma taurine and other amino acid levels in human sepsis**
Chiarla C, Giovannini I, Siegel JH, Boldrini G, Castagneto M · 2000
- 116 **Mitochondrial DNA A3243G variant-associated MELAS: Recent advances in clinical trials, therapeutic interventions, and disease-modifying strategies**
Chu KY · 2026
- 117 **The therapeutic landscape and underlying mechanisms of taurine in colorectal cancer**
Zheng Y, Liu H, Liu X, He W · 2026
- 118 **Taurine supplementation at the crossroads of metabolism, inflammation and aging: mechanistic and nutritional perspectives**
Beine BJ, Castellano M, Fiamoncini J, Hiller K · 2026

- 119 **Nutraceuticals for Preventing and Managing Cancer Chemotherapy-Induced Cardiotoxicity: An Updated Comprehensive Review**
Mirzohreh ST, Ghaffari S, Mesri Alamdari N, Banisefid E, Ghaffari M, Shabestari AN et al. · 2026
- 120 **Beyond weight loss, cognitive health, and glycemic control: taurine supplementation as a reprogrammer of adipose tissue plasticity, physical performance, metabolic flexibility, neuroinflammation, and cardiac remodeling in obesity, aging, and diabetes**
Zhang L, Zhang Y, Wang Y · 2026
- 121 **Taurine and glutamine supplementation in aging: systemic mechanisms, exercise interactions, and modulation of muscular and neurobiological pathways**
Chen Z, Niu Z · 2026
- 122 **Multimechanistic actions of functional factors in enhancing physical strength and endurance: a scoping review of nutritional basis and natural extracts**
Huang X, Zhu J, Zang P, Chen J, Chen P, Xu N et al. · 2026
- 123 **Taurine Supplementation and Human Heat Tolerance: Mechanisms, Evidence, and Integration with Heat Acclimation, Cooling, and Hydration**
Naddafha S, Stout JR, Evans C · 2026
- 124 **Nutritional Strategies to Support Performance Maintenance and Recovery in Football Under Hot Environmental Conditions: A Narrative Review**
Dai X, Liu S, Zou D, Zou S, Shao X, Jiang Y et al. · 2026
- 125 **The Immunomodulatory Effects of Nutritional Supplements in Traumatic Brain Injury**
Zanza C, Longhitano Y, Planinsic R, Voza A, Tesaro M, Caputo G et al. · 2026
- 126 **The Potential Role of Taurine in Cancer Therapy: Mechanisms of Action and Future Directions**
Björklund G, Izmailovich M, Nurpeisov T, Glushkova N, Semenova Y · 2026
- 127 **Targeting amino acid metabolism to inhibit gastric cancer progression and promote anti-tumor immunity: a review**
Jiang Y, Tao Q, Qiao X, Yang Y, Peng C, Han M et al. · 2025
- 128 **Natural sulfur compounds in mental health and neurological disorders: insights from observational and intervention studies**
Rana A, Katiyar A, Arun A, Berrios JN, Kumar G · 2025
- 129 **Are there Effective Vegan-Friendly Supplements for Optimizing Health and Sports Performance? a Narrative Review**
Nieto ÁVA, Diaz AH, Hernández M · 2025
- 130 **Taurine in Type 2 Diabetes: Plasma Concentrations, Metabolic Pathways, and Potential as a Therapeutic Adjuvant**
Fogagnolo C, Ortiz GU, Travieso SG, Rossini-Venturini AC, Abud GF, Silva BM et al. · 2025
- 131 **Antioxidant Bioactive Agents for Neuroprotection Against Perinatal Brain Injury**
Beretta V, Scarpa E, Carloni S, Petrolini C, Dell'Orto V, Ravenda S et al. · 2025
- 132 **Clinical implications of taurine in breast cancer**
Chen SH, Chen L · 2025
- 133 **Taurine: a promising nutraceutical in the prevention of retinal degeneration**
García-Ayuso D, Di Pierdomenico J, Martínez-Vacas A, Vidal-Sanz M, Picaud S, Villegas-Pérez MP · 2024
- 134 **Commonly encountered symptoms and their management in patients with cirrhosis**
Phillips CA · 2024
- 135 **The Impact of Taurine on Obesity-Induced Diabetes Mellitus: Mechanisms Underlying Its Effect**
Ahmed K, Choi HN, Yim JE · 2023
- 136 **Active role of amino acid metabolism in early diagnosis and treatment of diabetic kidney disease**
Li C, Gao L, Lv C, Li Z, Fan S, Liu X et al. · 2023
- 137 **Beneficial Effects of Taurine on Metabolic Parameters in Animals and Humans**
Bae M, Ahmed K, Yim JE · 2022
- 138 **Taurine and oxidative stress in retinal health and disease**
Castelli V, Paladini A, d'Angelo M, Allegretti M, Mantelli F, Brandolini L et al. · 2021
- 139 **The Role of Taurine in Mitochondria Health: More Than Just an Antioxidant**
Jong CJ, Sandal P, Schaffer SW · 2021
- 140 **A new therapeutic horizon in diaper dermatitis: Novel agents with novel action**
Hebert AA · 2021
- 141 **Role of Dietary Amino Acids and Nutrient Sensing System in Pregnancy Associated Disorders**
Hussain T, Tan B, Murtaza G, Metwally E, Yang H, Kalhor MS et al. · 2020
- 142 **Effects and Mechanisms of Taurine as a Therapeutic Agent**
Schaffer S, Kim HW · 2018
- 143 **Taurine: the appeal of a safe amino acid for skeletal muscle disorders**
De Luca A, Pierno S, Camerino DC · 2015
- 144 **Taurine and skeletal muscle function**
Spriet LL, Whitfield J · 2015
- 145 **Role of taurine in the vasculature: an overview of experimental and human studies**
Abebe W, Mozaffari MS · 2011
- 146 **Taurine and glucose metabolism: a review**
De la Puerta C, Arrieta FJ, Balsa JA, Botella-Carretero JI, Zamarrón I, Vázquez C · 2010

International Health Research

Forschung, eingeordnet. Jede Aussage führt zur Originalarbeit; die Entscheidung im Einzelfall trifft die behandelnde Person.
ih-research.com/wissen/taurin/ · Stand 2026-10-17