

## Studien

In unterschiedlichen Studien zeigt sich, dass Meditation das individuelle Wohlbefinden deutlich und langfristig fördert. Meditation entspannt die Muskeln, verlangsamt den Herzschlag, senkt den Sauerstoffverbrauch und beruhigt ganz allgemein – kein Wunder, dass Meditation gegen Herz-Kreislauf-Krankheiten wirkt und alle psychosomatischen Beschwerden lindert. Und auch, wenn die Techniken aus religiösen Praktiken entliehen sind, funktionieren sie ohne jeden Glauben an das „Außerirdische“.

Zum Beispiel zeigte eine Fünfjahresuntersuchung, die 2000 meditierende Angestellte einer Versicherungsgruppe mit 600 000 nicht-meditierenden Versicherten verglich, dass die erste Gruppe nur halb so oft eine Klinik und deutlich seltener einen Arzt aufsuchte. Herzkrankheiten waren 87 Prozent weniger vertreten, Infekte um 30 Prozent, und Krebs kam immerhin nur halb so oft vor.

### **Meditation hat viele positive Auswirkungen auf unseren Geist und unsere Gesundheit.**

In einer weiteren Studie von Sara Lazar, Psychologin an der Harvard Medical School, wurde ebenfalls das Gehirn von Meditierenden mit einer Vergleichsgruppe ohne Meditationserfahrung verglichen. In der hier verwendeten Meditationstechnik wurde mit Körper- und Sinneswahrnehmungen gearbeitet. Wahrnehmungen, die im Bewusstsein auftauchen, werden dabei registriert, ohne weiter darüber nachzudenken, ansonsten ruht die Aufmerksamkeit auf dem Atem.

In dieser Studie konnte nachgewiesen werden, dass Meditation nicht nur die Struktur des Gehirns verändert, sondern es sogar vergrößert. Genauer gesagt vergrößert regelmäßige Meditation die Dicke der Hirnareale, die mit Kognition, der Verarbeitung von Gefühlen und Wohlbefinden zu tun haben. Diese Areale der Großhirnrinde (Cortex) werden in der Regel mit zunehmendem Alter dünner. Meditation scheint also ein ebenso effektives wie angenehmes Mittel, den Alterungsprozess des Gehirns aufzuhalten und einige der negativen Auswirkungen des Alterns (wie abnehmende Gedächtnis- und kognitive Leistung) umzukehren.

Die Ergebnisse dieser Studie stimmen überein mit anderen Studien, in denen gezeigt werden konnte, dass gewisse Hirnareale durch Übung wachsen. Das Erstaunliche an Sara Lazars Studie ist, dass eine rein mentale, innerliche Aktivität wie Meditation denselben Effekt hat wie äußerlich-physische Aktivitäten, wie zum Beispiel das Lernen eines Musikinstruments, einer Sportart oder einer Sprache.

Quelle: 14.06.2005, 10:34 Focus Online / grenzwissenschaft-aktuell.de / hms.harvard.edu



# MEDITATIONSTRAINER KARSTEN.SPADERNA

## **Meditieren hilft ebenso gut wie Blutdruck senkende Mittel.**

Regelmäßige Meditation senkt hohen Blutdruck genauso wie entsprechende Medikamente. Zu diesem Ergebnis sind Mediziner der Universität Würzburg unter Leitung von Wolfram Voelker gekommen.

Für ihre Untersuchung hatten die Wissenschaftler 52 Hochdruck-Patienten im Alter von 30 bis 70 Jahren in eine Meditations- und eine Kontrollgruppe geteilt. Die Probanden der Meditationsgruppe absolvierten im Würzburger Benediktinerkloster eine christlich geprägte, ganzheitliche Meditation und trainierten Atemtechniken ein.

Nach einer vierwöchigen Einführung und einem weiteren Monat mit zwei jeweils 40-minütigen Meditationseinheiten pro Tag war der Ruhe-Blutdruck dieser Teilnehmer im Durchschnitt um zwölf Prozent gesunken. „Auch in standardisierten Stress-Tests sowie in 24-Stunden-Blutdruck-Messungen schnitt die Meditationsgruppe signifikant besser ab“, betont Voelker. Die Teilnehmer der Kontrollgruppe zeigten dagegen in keinem Test Veränderungen.

## **Auch unter Stress bessere Werte**

Wie Meditation den Blutdruck senkt, sei bis dato noch unklar. „Womöglich beeinflusst Meditation das vegetative Nervensystem, wodurch sich die verengten Blutgefäße von Hochdruck-Patienten entspannen“, mutmaßt Voelker. Denkbar sei auch, dass das Gehirn unter dem Einfluss der Meditation die Ausschüttung von Stresshormonen drosselt.

Quelle: Meditation und Hirnforschung Text: Martin Bohn

## **Schlussfolgerung**

Meditation wirkt! Eine regelmäßige Meditationspraxis hat viele positive Auswirkungen auf unseren Geist und unsere Gesundheit. Die Stressforschung hat erwiesen, dass bei jeder Form der Meditation, der Blutdruck sinkt und sich die Hirnaktivität beruhigt. Herzschlag und Atmung werden ruhiger, was auch eine positive Wirkung auf die Psyche mit sich bringt.

Auch medizinisch lassen sich während der Meditation ganz bestimmte Vorgänge im Körper registrieren. So werden die Hirnströme beeinflusst: sowohl Alphawellen als auch Deltawellen werden vermehrt gemessen. Meditieren kann Endorphine freisetzen, die Glücksgefühle auslösen und die Schmerzempfindlichkeit herabsetzen.

Innere Klarheit und Konzentration, wachsende Sozialkompetenz und mehr Wachheit im täglichen Arbeitsleben werden durch Meditation gefördert.

