

Jahrestagung der American Heart Association, 16.11.2009

Präsentation einer neuen Studie über die Technik der Transzendentalen Meditation:
Fast 50-prozentige Risikoreduktion betr. Herzinfarkt, Schlaganfall und
Mortalitätsrate durch die Anwendung der TM-Technik

Abstract-Veröffentlichung in Circulation. 2009; 120: S. 461

Eine neuere wissenschaftliche Studie bestätigt eine deutliche Verbesserung der Diagnose von Herz-Kreislaufpatienten durch die Anwendung der Technik der Transzendentalen Meditation (TM). Die TM-Technik ist eine Yoga-Meditation mit einer jahrtausendealten Tradition. Sie ist wesentlicher Bestandteil der Maharishi Ayurveda Medizin. Ihre positiven Wirkungen auf die Gesundheit wurden in mehreren Studien eindrucksvoll bestätigt.

Die Ergebnisse dieser Arbeit wurden erstmals auf der Jahrestagung der American Heart Association in Orlando, am 16. November 09 präsentiert (Dr. Robert Schneider, Leiter des Instituts for Natural Medicine and Prevention an der Maharishi University of Management in Fairfield, Iowa, USA). Die Studie bildet einen Meilenstein in der Behandlung von Herz-Kreislaufpatienten und wird in einer der nächsten Ausgaben des American Journal of Hypertension publiziert werden.

An der neun Jahre dauernden kontrollierten Doppelblindstudie nahmen 201 Männer und Frauen mit KHK teil, die randomisiert einer Gruppe von Ausübenden der Technik der Transzendentalen Meditation oder einer Kontrollgruppe zugeordnet wurden.

Alle Teilnehmer nahmen weiterhin die Standard-Medikation und die übliche medizinische Behandlung in Anspruch.

Die Untersuchung ergab bei den Teilnehmern am Programm der Transzendentalen Meditation:

- * Eine 47-prozentige Verringerung in der Kombination Mortalitätsrate, Herzinfarkt und Schlaganfall
- * 5 mm Hg durchschnittliche Blutdrucksenkung mit einem verringerten Bedarf an klinischer Behandlung
- * Signifikante Verringerung an psychischem Stress in der hoch belasteten Subgruppe

Die neunjährige Studie wurde mit 3.8 Millionen US-Dollar vom National Institute of Health (NIH) unterstützt und am Medical College of Wisconsin in Milwaukee in Zusammenarbeit mit dem Institut for Natural Medicine and Prevention (<http://www.mum.edu/inmp/welcome.html>) an der Maharishi University of Management in Fairfield, Iowa durchgeführt.

Mehrere Studien über die Blutdruck-senkende und Stress-reduzierende Wirkung der Technik der Transzendentalen Meditation wurden in der Vergangenheit bereits veröffentlicht (z.B.: Blood Pressure Response to Transcendental Meditation: A Meta-analysis; James W. Anderson, ed al.; American Journal of Hypertension, March 2008; Volume 21:310-316; Zusammenfassung unter <http://www.mum.edu/physiology/research.html>; www.tmbusiness.org/national-institutes-of-health.html). Die jetzt vorgestellte Studie zeigt jedoch zum ersten Mal, dass die langfristige Praxis der TM-Technik die Inzidenz klinischer kardiovaskulärer Ereignisse signifikant reduziert (Herzinfarkte, Schlaganfälle und Motalitätsrate).

CIRCULATION

(Circulation. 2009; 120:S461.)

American Heart Association

Abstract 1177: Effects of Stress Reduction on Clinical Events in African Americans With Coronary Heart Disease: A Randomized Controlled Trial

Robert Schneider¹; Sanford Nidich¹; Jane Morley Kotchen²; Theodore Kotchen²; Clarence Grim²; Maxwell Rainforth³; Carolyn Gaylord King³; John Salerno³

¹ Institute for Natural Medicine and Prevention, Maharishi Vedic City, IA

² Med College of Wisconsin, Milwaukee, WI

³ Institute for Natural Medicine and Prevention, Maharishi Vedic City, IA

Introduction: Atherosclerotic cardiovascular disease (CVD) is the leading cause of death in the US. African Americans suffer from disproportionately high rates of mortality and morbidity from CVD. Substantial epidemiological and mechanistic research has demonstrated that psychosocial stress contributes to CVD pathophysiology and clinical events. However, there is paucity of clinical trial data on the effects of stress reduction on cardiovascular clinical events. Previous controlled clinical studies have reported that a selected stress reduction technique, the Transcendental Meditation program is associated with reductions in CVD risk factors—hypertension, insulin resistance, and psychosocial stress and surrogate markers of disease—carotid intima-media thickness, left ventricular mass and stress-induced myocardial ischemia.

Objective: To evaluate the effects of stress reduction with the Transcendental Meditation program on cardiovascular clinical events in a high-risk group of African Americans.

Methods: The subjects were 201 African American participants (46% female, mean age 58) with angiographically documented coronary artery disease. Subjects were randomly allocated to either the Transcendental Meditation program or health education control. The intervention arms were matched for nonspecific factors. Usual care was continued in all subjects. The primary outcome was a composite of death from any cause, myocardial infarction or stroke. Secondary outcomes included blood pressure, body mass index and a psychosocial stress index including depression, anger and hostility.

Results: After 5 years of follow-up, the risk (hazard) ratio for the primary outcome of clinical events was 0.57 (p=.048). Systolic BP decreased by mean of 5.1 mm Hg (p=.012). Subgroup analyses showed reduction in psychosocial stress in the high stress subgroup (p=.047). There were no significant changes in diastolic BP or BMI.

Conclusion: Stress reduction with the Transcendental Meditation program was associated with 43% reduction in risk for all cause mortality, myocardial infarction and stroke in a high-risk sample of African Americans. A selected stress reduction approach may be useful in the secondary prevention of atherosclerotic CVD.

Fast Facts on Coronary Heart Disease (US statistics):

- Coronary heart disease (CHD) is the leading cause of death in the United States
- There are nearly 1.5 million heart attacks per year in the US, according to the American Heart Association
- An American will suffer a heart attack every 34 seconds
- Coronary heart disease is also the leading cause of soaring health care costs; more than \$475 billion spent annually on treating CHD, including
 - \$100,000 for each coronary bypass surgery
 - \$50,000 for each angioplasty
 - \$30,000 for each diagnostic cardiac catheterization
- There are nearly 500,000 coronary artery bypass grafts and 1.3 million angioplasties performed every year
- Stress is thought to contribute to development of CHD

Rückfragen

Österreichische Gesellschaft für Ayurvedische Medizin - Maharishi Vedische Medizin

1080 Wien, Piaristengasse 1/3. Stock (Lift)

Tel: 01/512 78 59

Fax: 01/513 96 60

Öffnungszeiten: wochentags, Mo. - Fr., 11.00 – 15.00 Uhr

e-Mail: lothar.krenner@aon.at

Internet: www.ayurveda.at (Gesellschaft)

www.ayurveda.at/krenner (Ordination)