



HEFT 6

MAI 2003

52. JAHRGANG

SONDERDRUCK

## **Meditationsforscher spricht vor britischem Oberhaus**

### **Neuer medizinischer Ansatz für kardivaskuläre Gesundheit**

*"Transzendente Meditation scheint die körpereigenen Selbstheilungsmechanismen zu aktivieren", so Prof. Dr. Robert Schneider, Dekan des Center for Health and Aging Studies an der Maharishi University of Management (MUM) in seiner Rede im März 2000 vor dem britischen House of Lords in London.*

Die Rede von Prof. Schneider vor dem House of Lords war Teil einer Vortragsreihe, bei der er aktuelle, in der Fachwelt viel beachtete Forschungsarbeiten über die Technik der Transzendentalen Meditation (TM) vorstellte. Schneider wurde vom House of Lords zu einem Vortrag vor der Kommission für Wissenschaft und Technologie geladen, die die Regierung bei gesundheitspolitischen Fragen im Bereich der Komplementärmedizin berät. Bei seinem Vortrag gab Schneider einen Überblick über den Maharishi Ayur-Veda, der ganzheitlichen Fassung des uralten vedischen Naturheilsystems, das auch in Deutschland seit mehr als 15 Jahren besonders bei chronischen Erkrankungen angewendet wird und gute Heilerfolge zeigt. Im Bereich der Herz-Kreislaufkrankungen sind ayurvedische Heilverfahren nicht nur von Erfolg gekrönt, es liegen auch eine Reihe wissenschaftlicher Studienergebnisse vor, die belegen, dass ayurvedische Ausleitungsverfahren und Phytopharmaka wirkungsvoll bei Arteriosklerose, Hypertonie, Arrhythmien sowie Angina pectoris sind. Schneider befasste sich außerdem ausführlich mit der aktuellen Forschung über die Rolle der Transzendentalen Meditation bei der Stressbewältigung; diese mentale Technik hat ihren Ursprung ebenfalls in den Jahrtausende alten Überlieferungen der Veden. Schneider referierte vor dem Oberhaus speziell die neuesten Forschungsergebnisse bezüglich Auswirkungen auf die kardiovaskuläre Gesundheit.

"Die Aufnahme des Themas durch die Parlamentsangehörigen war sehr ermutigend," so Prof. Schneider. Die "Peers" waren von der Forschung über Transzendente Meditation und Stressreduktion durch das Zentrum für Naturmedizin und Vorbeugung (Center for Natural Medicine and Prevention, USA) so beeindruckt, dass sie um eine Demonstration dieser Meditationstechnik baten und sich für eine weitere Zusammenarbeit im Gesundheitssektor aussprachen. Einige Tage zuvor hatte Prof. Schneider auf Einladung vor einer Expertenrunde des Wellcome Trust in London, einem der größten Stiftungsverbände

im Bereich medizinischer Forschung, gesprochen. Er war einer von nur zwölf ausgewählten US-amerikanischen Experten, die dort Empfehlungen zu gesundheitspolitischen Leitlinien im Bereich der Naturmedizin gaben.

### **Transzendente Meditation reduziert Arteriosklerose**

Sein Forscherteam veröffentlichte im Februar dieses Jahres in "Stroke" dem medizinischen Fachjournal der American Heart Association (1) Untersuchungsergebnisse, denen zufolge Transzendente Meditation nicht nur ein wirksames Mittel zur Vorbeugung von Arteriosklerose ist, sondern bereits bestehende Plaques der Arterienwände deutlich besser reduziert als herkömmliche Methoden wie Diät oder körperliche Bewegung. Da sklerosierte Arterienwände zu vielfältigen und schweren Folgeerkrankungen führen können, wie beispielsweise Koronarer Herzkrankheit, Herzinfarkt und Herzinsuffizienz sowie peripheren arteriellen Verschlusskrankheiten oder Schlaganfällen, stellen die Folgen der Arteriosklerose und des Bluthochdrucks die Todesursache Nr. 1 in allen westlichen Industrienationen dar.

Diese neuere Studie wurde gemeinsam von Forschern der Universität von Kalifornien, der Charles R. Drew-Universität für Medizin und Naturwissenschaft in Los Angeles wie auch dem MUM College für Vedische Medizin in Fairfield, Iowa, durchgeführt. Untersucht wurde eine Gruppe von 60 hypertonen Afroamerikanern beiderlei Geschlechts ab dem 20. Lebensjahr. Die Studie lief über einen Zeitraum von sechs bis neun Monaten. Die meditierende Versuchsgruppe erhielt eine fünf- bis achtstündige Einweisung in die TM-Technik, während die Kontrollgruppe an einem Gesundheitserziehungsprogramm mit gesunder Ernährung und einem Bewegungstraining mit entsprechender Stundenzahl teilnahm.

Durch Ultraschalluntersuchungen wurde die genaue Dicke der an den Arterienwänden abgelagerten Fettsubstanzen zu Beginn und zum Ende des Versuchszeitraums ermittelt, wobei das Ausmaß der Wandverdickung direkt mit dem Risiko korreliert, einen Herzinfarkt oder Schlaganfall zu erleiden. Bei den Meditierenden zeigte sich ein Rückgang der Verdickung der Arterienwände um 0,098 mm, während sich die Arterienwände der Gesundheitsprogrammgruppe im gleichen Zeitraum um 0,054 mm verdickten. Daraus zogen die Forscher eine aufsehenerregende Schlussfolgerung: Zwei frühere Studien in der medizinischen Forschung hätten nämlich ergeben, dass eine Verminderung der Ablagerungen um 0,1 mm, wie es die Gruppe der TM-Meditierenden aufwies, einer Risikoverminderung für das Auftreten eines Herzinfarkts um 11 Prozent sowie für einen Schlaganfall von zwischen 7,7 und 15 Prozent gleichkäme. Daraus leiteten die Forscher ab, dass regelmäßiges Ausüben der Transzendentalen Meditation das Risiko kardiovaskulärer Erkrankungen erheblich vermindert.

Nach Vorliegen dieser Ergebnisse hatten Prof. Schneider und seine Kollegen Drs. Sauford Nidich und Amparo Castillo-Richmond, eine Reihe von Präsentationen in angesehenen medizinischen Einrichtungen der USA gehalten - unter ihnen Stanford Medical School, Cedars Sinai, UCLA, Duke University, University of North Carolina und North Carolina Central University. Das Zentrum für Naturmedizin und Prävention, das in den letzten Jahren Forschungsgelder des Nationalen Gesundheitsinstituts der USA (NIH) in Höhe von 20 Mio. Dollar erhielt, um die Heilerfolge des Maharishi Ayur-Veda und der Technik der Transzendentalen Meditation speziell bei Herz-Kreislaufkrankungen zu untersuchen, hat sich inzwischen überall in den USA einen Namen gemacht. Laut Dr. Nidich wurden die Präsentationen des Forscherteams mit großem Interesse und sogar Begeisterung von namhaften Kardiologen, führenden Experten der Psychosomatik sowie Universitätsprofessoren, Hochschullehrern und auch Studenten begrüßt. "Ich denke, dass es inzwischen generell akzeptiert ist, dass die Ausübung von Meditation für die eigene Gesundheit wichtig ist", so Dr. Nidich. Viele Angehörige der Heilberufe zeigten persönliches Interesse daran, die Technik dieser Meditation zu erlernen.

Die Transzendente Meditation wird weltweit einheitlich von gründlich ausgebildeten TM-Lehrern gelehrt. Während der TM nutzt der Meditierende ein spezifisches Klangwort, das ihm erlaubt, ruhigere Denkebenen zu erfahren. Diese Technik erfordert keinerlei Anstrengung, Konzentration oder sonstige Bemühungen, den Geist von Gedanken frei zu machen. Sie nutzt die natürlichen Tendenzen des menschlichen Denkvorgangs, so dass der Praktizierende innerhalb kürzester Zeit mühelos einen Zustand ruhevoller Wachheit erreicht. In den letzten vierzig Jahren sind allein über diese Meditationsmethode weltweit ca. 600 wissenschaftliche Studien durchgeführt worden, die nicht nur deutliche physiologische Veränderungen während der Ausübung dokumentieren, sondern gleichzeitig deren anhaltende Wirkung im Alltag eindrucksvoll belegen (2).

Schneider erläuterte, dass jegliche Herzkrankheit mit psychologischem Stress verbunden sei und Meditieren diesen abbauen könne: "Vorangegangene Untersuchungen hatten bereits festgestellt, dass das TM-Programm die Risiken für Koronarerkrankungen des Herzens reduziert, wie Bluthochdruck, peroxidierte LDL, Stresshormone und auch psychologische Stressbelastungen. Somit war bereits ein kausaler Zusammenhang mit dem Rückgang von Herz-Kreislaufkrankungen hergestellt. Die Abnahme von Herz- und Gefäßkrankheiten und deren Folgen ist in Untersuchungen bei den besonders risikobehafteten Afroamerikanern ebenso nachgewiesen worden wie in der übrigen Bevölkerung."

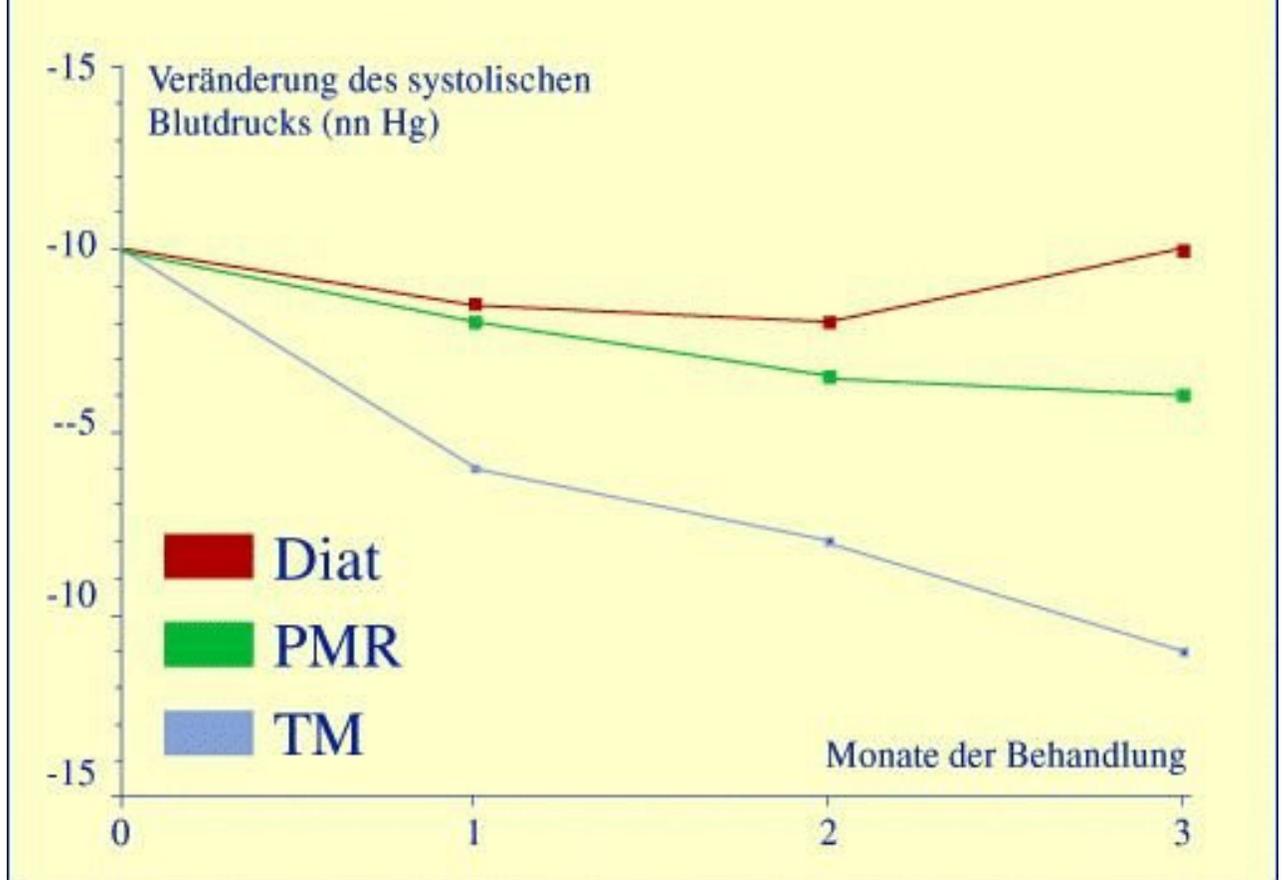
### **Therapie der Hypertonie durch TM**

Offiziellen deutschen Erhebungen zufolge beeinträchtigt bei 20 Prozent der Menschen hoher Blutdruck die Lebenserwartung, schätzungsweise ein weiteres Fünftel der Bevölkerung leidet unter erhöhtem Blutdruck ohne es zu wissen. Immerhin 50 Prozent aller Sterbefälle gehen auf sein Konto, die Folgekosten beziffern sich allein in Deutschland auf mehr als 80 Milliarden DM jährlich!

Die blutdrucksenkende Wirkung der Transzendentalen Meditation zeigt eine neuere Studie, die in "Hypertension", der Fachzeitschrift der American Heart Association, veröffentlicht wurde (3) und die in das Handbuch Herz und Kreislauf der Stiftung Warentest Eingang fand (4). Seit den siebziger Jahren wurden in Forschungsinstituten und Universitäten mehr als zwanzig Erhebungen zur Blutdrucksenkung und Harmonisierung des Herz-Kreislaufsystems durch Transzendente Meditation durchgeführt, die positive Wirkung auf dieses Krankheitsbild dokumentieren. Die neuere, von der amerikanischen Gesundheitsbehörde (NIH) finanzierte Studie, schloss 127 afroamerikanische Patienten zwischen 55 und 85 Jahren ein. Afroamerikaner leiden aufgrund genetischer und sozialer Bedingungen nicht nur vermehrt an arterieller Hypertonie, sondern deren Folgeschäden sind aufgrund ihrer Lebensumstände auch durchschnittlich schwerer in den Griff zu bekommen. Das erstaunliche Ergebnis der über einen Zeitraum von nur drei Monaten durchgeführten Studie:

- Transzendente Meditation (TM) senkt erhöhten Blutdruck nicht weniger als moderne konventionelle Antihypertonika, ohne deren schädliche Nebenwirkungen.
- Transzendente Meditation (TM) senkt den Blutdruck doppelt so stark wie eine andere Entspannungsmethode (Progressive Muskelrelaxation, PMR), die die Kontrollgruppe praktizierte.
- Transzendente Meditation (TM) senkt den Blutdruck siebenmal stärker als die ebenfalls zum Vergleich herangezogene Änderung von Lebensstil und Ernährung (Diät).

## Verringerung von Bluthochdruck Systolischer Blutdruck



### Langzeiteffekte auf die allgemeine Gesundheit

Mehr als 30 Studien über die Auswirkungen der TM auf Herz-Kreislaufkrankungen liegen inzwischen vor. Einhelliges Ergebnis: TM senkt systolischen und diastolischen Blutdruck, reduziert die Häufigkeit von Angina-pectoris-Anfällen und setzt die Sterblichkeit durch Herz-Kreislaufkrankungen deutlich herab. Die neueren Untersuchungen werfen einen noch differenzierteren Blick auf bereits vor Jahren veröffentlichte Ergebnisse (5), die in der Fachwelt Aufsehen erregten. In einer 7-Jahre-Langzeitstudie verglich Dr. Orme-Johnson die Krankenkassenkosten von 2.000 TM-Ausübenden mit der 160.000 Personen umfassenden Vergleichsgruppe. Sie ergab, dass Meditierende durchschnittlich 57 Prozent weniger Krankenkassenleistungen in Anspruch nahmen als die übrigen Versicherten, und zwar sowohl im stationären als auch im ambulanten Bereich.

In der Altersverteilung der untersuchten Patienten war die Ersparnis einerseits desto höher, je älter die Patienten wurden. Dieses Ergebnis wird durch bereits vorliegende Studien verständlich, die zeigen, dass Langzeitmeditierende, die länger als 5 Jahre TM ausübten, durchschnittlich um 12 Jahre physiologisch jünger waren, als es ihrem chronologischen Alter entsprach (Als Parameter dienten hierbei niedrigere

Blutdruckwerte, bessere Akkomodationsfähigkeit des Auges sowie bessere Hörfähigkeit als der Altersdurchschnitt (6)). Auch der altersbedingte Hormonabfall des DHEAS (Dihydroandosteronsulfat) war bei TM-Meditierenden weitaus geringer als in der Normalbevölkerung.

Andererseits klassifizierte Orme-Johnson die Untersuchungsergebnisse nach 18 verschiedenen Krankheitskategorien. Der Spitzenreiter in der Reduktion der Kosten waren die Herz-Kreislaufkrankungen mit einer Verringerung um 87 Prozent. Die durch die TM bedingte Kosteneinsparung betrug im Untersuchungszeitraum pro 1.000 Versicherten 1,5 Mio. US-Dollar. Inzwischen erstreckt sich der Untersuchungszeitraum auf 11 Jahre und zeigte auch im weiteren Verlauf vergleichbare Ergebnisse.

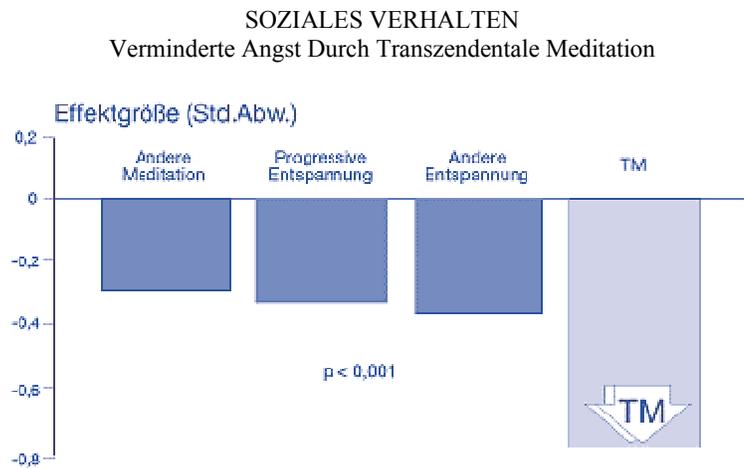


### Meditation im Vergleich

Nachdem in der Anfangszeit der Bewusstseinsforschung die Frage im Mittelpunkt stand, ob Meditation überhaupt quantifizierbare und verifizierbare Auswirkungen auf Körper und Psyche hervorruft, und dies inzwischen unzweifelhaft bejaht wurde, rückt nunmehr zusätzlich die Fragestellung der Vergleichbarkeit verschiedener Methoden in den Mittelpunkt. Der Leitartikel der Mai/Juniausgabe 1998 des "American Journal of Health Promotion" (7) lieferte neue Beweise dafür, dass nicht alle Meditations- und Entspannungstechniken gleiche Ergebnisse zeitigen. Die Autoren Dr. David Orme-Johnson und Dr. Ken Walton werteten Untersuchungsergebnisse und Meta-Analysen von 650 Studien aus dem Bereich der Bewusstseinsforschung aus und kamen zu dem Ergebnis, dass die Technik der TM das wirkungsvollste Verfahren ist, um den Körper zu entspannen, hohen Blutdruck zu senken, Ängste zu reduzieren sowie den Zigaretten-, Alkohol- und Drogenkonsum zu verringern. Außerdem bewirkte die TM im Vergleich mit anderen Methoden den größten Anstieg in den psychischen Parametern Selbstverwirklichung und ausgewogener persönlicher Entwicklung.

Gleichzeitig scheint TM die effektivste aller meditativen Verfahren zu sein, um Stress auszugleichen. Zu diesem Ergebnis kam Kenneth Eppley, ein Forscher der Stanford-University bei einer Meta-Analyse aller seit 1982 erhobenen Studien über die Auswirkungen verschiedenster Entspannungstechniken auf Angst (8). Es lagen Daten vor von Transzendentaler Meditation, progressiver Muskelentspannung, verschiedener Arten von Biofeedback, Zen, Atemkontrolle und vielen anderen. Die Meta-Analyse ist ein zunehmend populäres, statistisches Instrument, mit dem Wissenschaftler die Ergebnisse ähnlicher Studien miteinander kombinieren und vergleichbare Variablen untersuchen können, um übereinstimmende Trends herauszukristallisieren. Überdies weisen Einzelstudien häufig Mängel auf, die durch Meta-Analysen ausgeglichen werden können. Eppleys Team fand heraus, dass in den 146 herangezogenen Studien, die TM durchgängig Ängste und Stress doppelt so stark wie alle anderen Verfahren reduzierte. Aufgrund der Vielzahl der Daten war es in einem weiteren Schritt statistisch möglich, gesondert nur diejenigen Studien zu analysieren, die ein besonders anspruchsvolles Design

aufwiesen (Zufallsverteilung und Kontrollgruppen). Im Vergleich dieser besonders strengen Untersuchungen reduzierte die TM-Technik Ängste sogar viermal so stark wie alle anderen Verfahren. Interessantes Nebenergebnis seiner Meta-Analyse: Unabhängige Forscher kamen zu 20 Prozent besseren Ergebnissen als die TM meditierenden Untersucher.



### TM auf Krankenschein?

Die Transzendente Meditation erweist sich somit als eine nützliche Ergänzung der üblichen medizinischen Versorgung. Sie wirkt sich positiv auf das Herz-Kreislaufsystem wie auch die ganzheitliche Verbesserung der kardiovaskulären Gesundheit aus und bringt diese wieder ins Gleichgewicht. Prof. Schneider betonte in seiner Rede vor der britischen Kommission für Wissenschaft und Technologie nicht zu Unrecht, "dass diese Untersuchungsergebnisse gewaltige Auswirkungen auf die Behandlung von Herzkrankheiten und somit auf die Gesundheitskosten haben könnten."

Tatsächlich gewähren verschiedene ausländische Krankenversicherungen in den USA, Kanada und Holland aufgrund der vorliegenden Untersuchungsergebnisse bereits Beitragsrabatte, wenn ihre Versicherten Transzendente Meditation ausüben. Die private holländische Krankenversicherung Geové errechnet solche Beitragsnachlässe seit Jahren an der Kostenersparnis bei den TM ausübenden Versicherten, die sich regelmäßig zwischen 25 und 30 Prozent pro Jahr bewegt. In England können Ärzte Transzendente Meditation zur Behandlung psychischer Probleme verordnen, die Kosten für den Grundkurs zum Erlernen der Technik übernimmt in diesem Fall dann der National Health Service.

### Literaturhinweise /Referenzen:

1. Stroke 31 (2000): pp 568
2. viele Arbeiten siehe Collected Papers on the Transcendental Meditation Programme, Vols. 1-5, MERU Press Vlodrop, The Netherlands
3. Hypertension 11 (1995)
4. Handbuch Herz- und Kreislauf. Stiftung Warentest, 2 (1996) pp 97
5. Psychosomatic Medicine, 49 (1987): pp 493-507
6. International Journal of Neuroscience 16 (1982): pp 53-58 - Journal of Personality and Social Psychology 57 (1989): pp 950-964 - AGE 10 (1987): pp 160

7. American Journal of Health Promotion 3 (1989)
8. The Journal of Clinical Psychology 45; (1989): pp 957-974

Prof. Robert Schneider, M.D., Maharishi University of Management, Fairfield, Iowa 52557, U.S.A., Tel. 001-515-472-1129, Fax 001-515-472-1167, [rschneid@mum.edu](mailto:rschneid@mum.edu)

**Anschrift der Verfasserin:**

Dr. phil. Karin Pirc, Ärztin und Dipl.-Psych., Ärztliche Leitung, Maharishi Ayurveda Gesundheitszentrum, 56130 Bad Ems, Tel. 02603-9407-0, Fax 02603-3122, [mav-badems@t-online.de](mailto:mav-badems@t-online.de)

**Infocenter für Transzendente Meditation in Österreich**

Österreichische Gesellschaft für Maharishi Vedische Wissenschaft

Dr. med. Lothar Krenner

A-1080 Wien, Piaristengasse 1/6

Tel. +43(0)1/5127859, Fax: +43(0)1/5139660

eMail: [info@meditation.at](mailto:info@meditation.at)

Internet: [www.meditation.at](http://www.meditation.at)

**Infocenter für Transzendente Meditation in Deutschland**

[www.meditation.de](http://www.meditation.de)

Originalbeitrag in »Der Deutsche Apotheker« Nr. 5, Mai 2000, 52. Jahrgang