

Maharishi Veda Center

Thurgauerstr. 39, 8050 Zürich, Tel.: 044 260 44 70

Studie zeigt: Transzendente Meditation bei der Normalisierung von Bluthochdruck effektiver als andere Stress reduzierende Programme

Lexington Kentucky, Dezember 2007 – Menschen mit Bluthochdruck können durch Transzendente Meditation Linderung erfahren, so eine maßgebliche neue Metaanalyse von 107 veröffentlichten Studien über Programme zur Stressreduzierung, erschienen in der Dezemberausgabe von Current Hypertension Reports.

Die Technik der Transzendentalen Meditation ruft eine statistisch signifikante Verminderung von Bluthochdruck hervor, die bei anderen Formen der Entspannung und Meditation, Biofeedback oder Stressmanagement nicht gefunden wird.

Die neue Metaanalyse beurteilte randomisierte, kontrollierte Untersuchungen aller Stressreduzierungs- und Entspannungsmethoden an Teilnehmern mit hohem Blutdruck, die in wissenschaftlichen Fachzeitschriften veröffentlicht und von Experten nachgeprüft wurden.

Änderungen des Blutdrucks durch Transzendente Meditation beinhalten einen durchschnittlichen Rückgang von 5,0 Punkten beim systolischen und 2,8 beim diastolischen Blutdruck; beide Ergebnisse sind statistisch signifikant, so die Analyse. Die anderen Stressreduzierungs-Programme zeigten keine signifikanten Änderungen des Blutdrucks.

Änderungen des Blutdrucks, die mit Ausübung der Transzendentalen Meditation einhergehen, waren konsistent mit anderen kontrollierten Studien, die eine Verminderung von Herz-Kreislauf-Risikofaktoren, Verbesserungen bei Kennzeichen von Herzkrankheiten und verminderte Sterblichkeitsrate bei Teilnehmern am Programm der Transzendentalen Meditation zeigten.

Die neue Metaanalyse wurde von Wissenschaftlern der Medizinischen Hochschule der Universität von Kentucky und des NIH (National Institutes of Health) geförderten Instituts für Naturheilkunde und Prävention (Institute of Natural Medicine and Prevention) an der Maharishi University of Management, Iowa, durchgeführt.

Die neue Metaanalyse widerlegt einen Bericht vom Juli 2007, der von der Behörde für Erforschung und Qualität der Gesundheitsfürsorge (Agency for Healthcare Research and Quality) und dem Nationalen NIH-Center für komplementäre und alternative Medizin (NIH-National Center for Complementary and Alternative Medicine) finanziert wurde und zu dem Schluss kam, dass die meisten Untersuchungen über Meditation eine schlechte Qualität aufweisen und wenig Beweise erbracht haben, dass eine spezifische Stressreduzierungs-Methode Blutdruck wirksam verringert, so Dr. James Anderson, Professor für Medizin an der Universität von Kentucky und Koautor der neuen Metaanalyse. Diese Metaanalyse ermittelte alle hoch qualifizierten Untersuchungen über Meditation, die 2006 veröffentlicht wurden, und führte eine strenge Analyse der Ergebnisse durch, was der Bericht der Regierung unterlassen hatte.

Anderson sagte, die neue Metaanalyse enthalte ausschließlich Studien hoher Qualität zu allen verfügbaren Stressreduktions-Interventionen. Die Untersuchungen zur Transzendentalen Meditation wurden an fünf unabhängigen Universitäten und Medizinischen Instituten durchgeführt und die Mehrheit von ihnen wurde durch aufgrund von Wettbewerben vergebenen Forschungsgeldern der National Institutes of Health finanziert.

„Die Größenordnung der Blutdrucksveränderungen durch die Technik der Transzendentalen Meditation ist mindestens so groß wie die Veränderungen durch grundlegende Änderung der Ernährung oder sportliche Betätigung, die von Ärzten so oft empfohlen werden“, sagte Anderson. „Transzendente Meditation erfordert jedoch keine Änderung des Lebensstils. So könnten viele Patienten mit geringem Bluthochdruck oder mit milder Hypertonie die Notwendigkeit vermeiden, blutdrucksenkende Medikamente einzunehmen, die alle gesundheitsschädliche Nebenwirkungen

haben. Personen mit ernsteren Formen von Bluthochdruck könnten die Dosis ihrer Blutdruckmittel unter Aufsicht ihres Arztes senken.“

Anderson fügte hinzu, dass Langzeit-Änderungen des Blutdrucks in dieser Größenordnung mit einer mindestens 15-prozentigen Verringerung von Herzinfarkten und Schlaganfall verbunden sind. „Dies betrifft jeden, denn Herz-Kreislauf-Erkrankungen sind die Haupttodesursache in den USA und auf der ganzen Welt“, sagte Anderson.

Der Biostatistiker der Studie Maxwell Rainforth, Dozent für Physiologie und Gesundheitsstatistik an der Maharishi University of Management, Iowa, sagte, dass die Metaanalyse allermodernste statistische Methoden angewandt habe, um 107 veröffentlichte Forschungsarbeiten im Bereich Stressreduzierung, Entspannung und Blutdruck zu beurteilen. „Die 23 separaten Studien, die für die endgültige Analyse berücksichtigt wurden, haben die bekannten Kriterien für hohen wissenschaftlichen Standard erfüllt. Das bedeutet, dass diese Studien auf wiederholten Messungen des Blutdrucks basieren und dass die Versuchspersonen zufällig entweder der Stressreduzierungstechnik oder der Kontrolle vom Placebotyp zugeordnet wurden, was jeweils über mindesten acht Wochen lief. Die von uns benutzten Daten wurden alle in von Experten beurteilten wissenschaftlichen Zeitschriften veröffentlicht“, sagte Rainforth.

Nach Dr. Robert Schneider, Koautor und Direktor des Instituts für Naturheilkunde und Prävention, zeigt diese streng durchgeführte Metaanalyse, dass das Programm der Transzendentalen Meditation unverkennbar wirksam ist gegenüber anderen wissenschaftlich untersuchten Techniken zu Verringerung des Blutdrucks.

„Für die 100 Millionen Amerikaner mit erhöhtem Blutdruck ist hier ein wissenschaftlich dokumentiertes und doch einfaches Mittel, um den Blutdruck ohne Medikamente und schädliche Nebenwirkungen zu senken. Darüber hinaus zeigen andere Studien in diesem Bereich eine integrierte Ganzheit positiver ‚Nebenwirkungen‘ wie verminderter Stress, geringere Häufigkeit von Herzerkrankungen und erhöhte Lebensspanne mit dieser Technik zur Wiederherstellung des Gleichgewichts im Herzkreislaufsystem, Geist und Körper“, sagte Schneider.

Kontakt in den USA

Ken Chawkin, (641) 470-1314 (Institute of Natural Medicine and Prevention)
Ann Blackford, (859) 323-6363 ext. 230 (Universität von Kentucky)

Links

Institute of Natural Medicine and Prevention www.mum.edu/inmp
Universität von Kentucky, PR: <http://w2.uky.edu/UKPR/>
NIH-National Center for Complementary and Alternative Medicine: www.nccam.nih.gov