

Effektivität der Technik der Transzendentalen Meditation bei Herz-Kreislauf-Erkrankungen erneut dokumentiert.

Das Fachjournal „*Behavioral Medicine*“ veröffentlicht Analyse von 30 wissenschaftlichen Studien

Nachweise für die Effektivität der Transzendentalen Meditation bei Herz-Kreislauf-Erkrankungen werden durch eine neue Analyse bestätigt. Ein Mitte Mai in *Behavioral Medicine* veröffentlichter Artikel über alternative Ansätze zeigt, dass aussagekräftiges und von Fachleuten überprüftes Forschungsmaterial über die positiven Wirkungen der Technik der Transzendentalen Meditation (TM) auf Herz-Kreislauf-Erkrankungen in großem Umfang vorliegt.

Verringerung von psychosozialem Stress

Die Veröffentlichung fasst neueste Forschungen zusammen, die die positive Wirkung der TM auf eine große Bandbreite von Risikofaktoren veranschaulichen. Sie zeigt auch, wie die TM-Technik negative Veränderungen im Körper, die das Krankheitsbild verursachen und zum Tod führen können, zum Stillstand bringen oder sogar umkehren kann.

Laut Ken Walton, Mitverfasser der Analyse und Mitarbeiter des mit öffentlichen Forschungsgeldern unterstützten Center for Natural Medicine and Prevention an der Maharishi University for Management (MUM) in Fairfield, Iowa, USA, kann psychosozialer Stress (als Folge von niedrigem Bildungs-, Berufs- und Einkommensstand oder ungünstigen Lebensumständen wie z.B. Verlust eines Angehörigen, Arbeitslosigkeit, Arbeitsüberlastung oder soziale Isolation) zu unangemessenen oder schlecht angepassten Reaktionen wie Ärger, Feindseligkeit und Depressionen führen. Ein psychosozialer Ansatz zur Linderung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen müsste demnach sowohl auf psychologisches als auch auf soziales Verhalten ausgerichtet sein. Die vorliegende Analyse zeigt die mögliche Wirksamkeit der TM in beiderlei Hinsicht.

Schlussfolgerungen

Die zusammenfassende Analyse hat alle kontrollierten Forschungsarbeiten der letzten 15 Jahre ausfindig gemacht, die die Wirkung der TM auf eine ganze Reihe von Faktoren in Bezug auf Herz-Kreislauf-Erkrankungen untersuchten.

„Diese Arbeit trägt Anhaltspunkte zusammen, die unsere weitere Forschung zur Klärung der Mechanismen der positiven und ganzheitlichen Auswirkungen der Technik der Transzendentalen Meditation stützen“, sagte Dr. Walton. „Auch sollte diese Analyse dazu beitragen, diesem speziellen medizinischen Ansatz die fachliche Anerkennung zu bringen, so dass er in großem Maßstab angewendet werden kann, um Herz-Kreislauf-Erkrankungen und deren Risikofaktoren sowie deren enorme Kosten im Gesundheits- und Sozialwesen zu reduzieren.“

Originalartikel: „Psychosocial Stress and Cardiovascular Disease Part 2: Effectiveness of the Transcendental Meditation Technique in Treatment and Prevention,“
Behavioral Medicine: http://www.heldref.org/html/body_bmed.html

Datenbank zur Forschung über die Technik der Transzendentalen Meditation:
www.mum.edu/tm_research/welcome