

# Transzendente Meditation bei arterieller Hypertonie

Die American Heart Association (AHA) empfiehlt die Technik der Transzendentalen Meditation als komplementäre Behandlungsmethode bei erhöhtem Blutdruck. Von Lothar Krenner

**Moderne Medizin ist Integrative Medizin - dieser gemeinsame, sich gegenseitig ergänzende Ansatz der etablierten Schul- und der Komplementärmedizin entspricht nicht nur dem mehrheitlichen Wunsch der Patienten, sondern führt auch zu einer Steigerung der Therapieeffizienz und zu Kosteneinsparungen in unserem modernen Gesundheitssystem. Ayurveda Medizin, in deren Rahmen spezielle Meditationstechniken angewendet werden, zählt zu den am besten wissenschaftlich untersuchten Methoden im Bereich der Komplementärmedizin.**

Im In einem wissenschaftlichen Statement der American Heart Association (AHA) vom April 2013 unter dem Titel: „Beyond Medications and Diet: Alternative Approaches to Lowering Blood Pressure“ kam ein Fachgremium zu folgendem Schluss: „Alternative Therapien können dazu beitragen den Blutdruck zu senken.“ (\*)

## Statistische Daten zu arterieller Hypertonie

An hohem Blutdruck - einem Hauptrisikofaktor für Herzinfarkt und Stroke - leiden mehr als 26 Prozent der Bevölkerung weltweit, außerdem trägt er mit mehr als 13 Pro-

zent zu vorzeitigen Todesfällen bei. Laut einem aktuellen Bericht der Statistik Austria sind Herz-Kreislauf-Erkrankungen auch in Österreich nach wie vor die mit Abstand häufigste Todesursache. 33.931 Personen (42,7 Prozent) verstarben im Jahr 2012 an Herz-Kreislauf-Krankheiten, 20.266 Personen (25,5 Prozent) an Krebs.

## Komplementärmedizinische Ansätze

In dem wissenschaftlichen Statement stellte die AHA fest, dass komplementärmedizinische Ansätze für Menschen in unterschiedlichen Situationen hilfreich sein können:

- präventivmedizinisch bei Risikogruppen mit Blutdruckwerten noch im Normbereich
- als zusätzlicher Therapieansatz bei erhöhtem Blutdruck
- wenn die Standard Medikation nicht toleriert wird, bzw. Nebenwirkungen auftreten.

Dabei wird von dem Fachgremium hervorgehoben, dass komplementärmedizinische Therapien bewährte Methoden zur Blutdrucksenkung nicht ersetzen sollen - einschließlich körperlicher Aktivität, Ernährung (Kochsalz-arm), Kontrolle des Körpergewichts, Enthaltensamkeit in Bezug auf rauchen, sowie übermäßigem Genuss von Alkohol und die regelmäßige Einnahme von Medikamenten, die vom

Arzt verordnet wurden.

Das AHA-Fachgremium hat 3 komplementärmedizinisch-therapeutische Kategorien bewertet:

- Bewegungstherapien (exercise-based regimens)
- Verhaltenstherapien wie z.B. Meditation und
- nicht-invasive Maßnahmen bzw. Instrumente (non-invasive procedures or devices), einschließlich Gerätegesteuertes langsames Atmen (device-guided slow breathing).

Das Review beinhaltet keine Beurteilungen über Ernährungsmaßnahmen und Behandlungen mit Heilkräutern (- die zusätzliche wichtige Therapieaspekte der Ayurveda Medizin darstellen).

## Blutdruck-senkende Wirkung

Zusammenfassend konnte durch das AHA-Fachgremium eine Blutdruck-senkende Wirkung nachgewiesen werden für:

- Körperliche Bewegung (abh. von Intensität und Dauer); spazieren gehen, wandern und laufen erzeugen einen moderaten Benefit; isometrische Handgrip-Übungen (isometric hand grip exercises) über 4 Wochen zeigten überraschenderweise die deutlichsten Ergebnisse im Bezug auf ihren anti-hypertonen Effekt.
- Verhaltenstherapien/Entspannungsmethoden: Transzendente Meditation (TM) und Biofeedback. Für alle anderen Meditationsformen (einschließlich Zen-Meditation) gibt es keine ausreichende Datenlage die derzeit ihre Anwendung rechtfertigen würde.

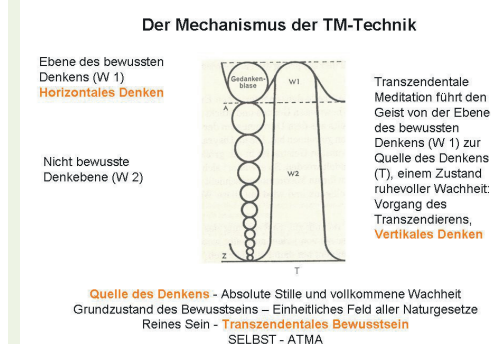
In dem Statement wurde u.a. auch erwähnt, dass mehrere der untersuchten komplementären Methoden, wie z. B. Transzendente Meditation, eine Vielfalt an gesundheitlichen und psychologischen Vorteilen bringen - zusätzlich zur Blutdruck-senkenden Wirkung und kardiovaskulären Risiko-Reduktion.

## Technik der Transzendentalen Meditation (www.meditation.at)

Die TM-Technik ist neben dem Biofeedback in der Gruppe der Entspannungs- und Meditationsmethoden die einzige, die von ihrer nachgewiesenen Evidenz von dem Fachgremium der AHA zur Vorbeugung und Senkung erhöhten Blutdrucks empfohlen wird.

Die Technik der Transzendentalen Meditation ist eine geistige Yogamethode mit einer jahrtausendalten Tradition. Sie wurde vor ca. 50 Jahren durch ein systematisches Lehr- und Lernprogramm von dem Vedischen Gelehrten Maharishi Mahesh Yogi im Westen bekannt gemacht und wird von speziell ausgebildeten und autorisierten Lehrern für Transzendente Meditation,

Abb. 2



Während der Ausübung der TM-Technik erfährt der Geist anstrengungslos und systematisch feinere Stadien eines Gedankens und überschreitet (transzendiert) schließlich den feinsten gedanklichen Impuls, um einen Zustand ruhevoller Wachheit, den Grundzustand des Bewusstseins (Transzendentes Bewusstsein), zu erfahren. Dieser Vorgang unterscheidet sich grundsätzlich von dem der Konzentrationsmethoden (z.B. dem Autogenen Training, oder der Zen-Meditation) und dem der Kontemplationsmethoden (wie z.B. einiger religiöser Meditationstechniken aus der christlichen Tradition) © Quelle: Dr. Lothar Krenner, ÖGMWV

werden. (Abb. 2)

Umfassendes Studienmaterial belegt, dass durch regelmäßige Praxis der Technik der Transzendentalen Meditation Kreativität zunimmt, klares Denken gefördert und das Energieniveau angehoben wird. Stress, Nervosität, Angst und Depressionen werden abgebaut; TM-Praktizierende sind signifikant gesünder (Orme-Johnson, Psychosomatic Medicine 49 (1987): 493 - 507).

## Wissenschaftliche Studien

Das Nationale Gesundheitsinstitut der USA (NIH) hat in den letzten 20 Jahren mehr als 24 Millionen US Dollar zur Durchführung von Studien zur Verfügung gestellt, um die Wirkungen der TM-Technik im Bereich der kardiovaskulären Erkrankungen untersuchen zu können.

Im Folgenden sind zwei der publizierten Arbeiten aus den

Jahren 2008 und 2012 aufgelistet:

- 1) Blood Pressure Response to Transcendental Meditation: A Meta-analysis; James W. Anderson, Chunxu Liu and Richard J. Kryscio; American Journal of Hypertension, March 2008, Volume 21, Nr. 3, 310-316
- 2) Stress Reduction in the Secondary Prevention of Cardiovascular Disease; Randomized, Controlled Trial of Transcendental Meditation and Health Education in Blacks; Robert H. Schneider, MD, FACC, et al.; Circulation: Cardiovascular Quality and Outcomes, 5:750-758, Nov. 2012

## Abschließende Bemerkungen

Ayurveda und Transzendente Meditation als Teil der Komplementärmedizin haben ihren Arbeitsschwerpunkt in den Bereichen Prävention, Befindlichkeitsstörungen, Psychosomatik, Stressfolgekrankheiten und chronische Erkrankungen. Sie bieten eine Erweiterung des schulmedizinischen Therapiespektrums an und damit eine Verbesserung der medizinischen Versorgung der Bevölkerung. ■

## Korrespondenz:

Dr. Lothar Krenner, Arzt für Allgemeinmedizin  
Vorstandsmitglied der Österreichischen Ärzte-Gesellschaft für Ayurvedische Medizin - Maharishi Vedische Medizin  
Sekretär des Dachverbandes Österreichischer Ärztinnen und Ärzte für Ganzheitsmedizin  
Piaristengasse 1  
A-1080 Wien  
T: +43 (0)1-5134352  
F: +43 (0)1-5139660  
E-Mail: lothar.krenner@ayurveda.at  
\* Link zur Originalarbeit:  
<http://hyper.ahajournals.org/content/61/6/1360.full?sid=c42116db-3ded-4622-9da9-b03cc6b6dbb0>;  
Link zu deutscher Zusammenfassung:  
[www.ayurveda.at/aha.pdf](http://www.ayurveda.at/aha.pdf)

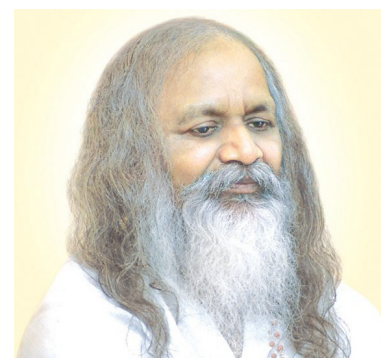


Abb. 1: Der Vedische Gelehrte Maharishi Mahesh Yogi hat das Vedische Wissenschaftssystem in seiner ganzheitlichen, traditionellen Form wiederbelebt und im Westen eingeführt, im speziellen die Technik der Transzendentalen Meditation, Maharishi Ayur-Veda und die Vedische Architektur © Quelle: Dr. Lothar Krenner, ÖGMWV

## AYURVEDA

### MAHARISHI VEDISCHE MEDIZIN

**A) Internationaler Ayurveda Kongress 2015 in Roermond/Holland Sa., 11. 4. - So., 12. 4. 2015,**  
„Ayurveda for Global Health“  
Veranstalter:

- Padma Bhushan Vaidya Devendra Triguna, President All India Ayurvedic Congress (AIAC), New Delhi, India, [www.ayurvediccongress.com](http://www.ayurvediccongress.com)
- Prof. Dr. Subhash Ranade, Chairman International Academy of Ayurveda (IAA), Pune, India, [www.ayurved-int.com](http://www.ayurved-int.com)
- Dr. Rainer Picha, Cardiol., Chairman International Maharishi AyurVeda Foundation (IMAVF), Vlodingen, The Netherlands [www.imavf.org](http://www.imavf.org)

Information/Anmeldung/Link:

<http://internationalayurvedacongress.com>

**Medizinische Fortbildung (Congress Extension) Di., 14. 4. - Fr., 17. 4. 2015 (Mo., 13. 4., Sightseeing)**  
(Kongresssprache English)

**B) Postgraduate Lehrgang für Ärztinnen und Ärzte in Wien**  
5 Einführungswochenenden (gesamt 60 Stunden mit DFP)

- Praxisbezogen mit systematisch aufgearbeitetem Grundlagen-Wissen
- umfangreiches Lehrmaterial mit Handouts (inkl. klin. Protokolle für ausgewählte chron. Erkrankungen)

Nächste Einstiegstermine in Wien (Wochenende I):

**13./14. Juni 2015 oder 14./15. Nov. 2015**

Seminargebühr pro Wochenende: Euro 260,-

Information, Anmeldung, Veranstalter:

Österreichische Ärztengesellschaft für Ayurvedische Medizin - ÖGAVM (gegr. 1985)

Sekretariat: Ordination Dr. Krenner, A-1080 Wien, Piaristengasse 1

Tel.: +43 (0)1/513 43 52, Fax: +43 (0)1/513 96 60

E-Mail: [info@ayurveda.at](mailto:info@ayurveda.at)

[www.ayurveda.at/aerzte](http://www.ayurveda.at/aerzte), [www.ayurveda.at](http://www.ayurveda.at)