

AYURVEDA MAHARISHI VEDISCHE MEDIZIN

Literatur – Kurze Einführung in Maharishi Ayurveda Medizin für Ärzte:

- 1) Maharishi Ayurveda Lehrbuch in deutscher Sprache: Dr. med. E. Schrott, Dr. med. W. Schachinger; Handbuch Ayurveda, Haug Verlag, 2005, ISBN 3-8304-2106-0
- 2) Contemporary Ayurveda, Medicine and Research in Maharishi Ayurveda; Hari Sharma, Christopher Clark, Churchill Livingstone, 2000, ISBN 0-443-05594-7
- 3) Ayurveda für jeden Tag, Dr. med. E. Schrott, Mosaik Verlag (Taschenbuch)
- 4) Aufbruch zur Stille, Maharishi Ayur-Veda, eine leise Medizin für eine laute Zeit; Dr. med. Ulrich Bauhofer; Lübbe Verlag, 1997, ISBN 3-7857-0873-4
- 5) Kochen nach Ayurveda, Dr. Karin Pirc, Wilhelm Kempe, Mosaik Verlag (Taschenbuch)
- 6) Standardwerk über den theoretischen Aspekt der Maharishi Vedischen Medizin: Human Physiology: Expression of Veda and the Vedic Literature, A Textbook of Life; T. Nader, MD, PhD, ISBN 81-7523-017-7
- 7) Traditionelles Lehrbuch des Ayurveda:
Caraka Samhita, Sharma/Bhagwan Dash, Chowkhamba Sanskrit Stud., Vol. XCIV, Varanasi, India
- 8) Die Wissenschaft vom Sein und die Kunst des Lebens, Maharishi Mahesh Yogi, J. Kamphausen Verlag, ISBN 3-933496-40-3

Forschungsergebnisse Maharishi Vedische Medizin Zusammenfassung

1.) Transzendente Meditation senkt hohen Blutdruck neuere Studien

1.1)

Blood Pressure Response to Transcendental Meditation: A Meta-analysis

James W. Anderson, ed al.

The regular practice of Transcendental Meditation may have the potential to reduce systolic and diastolic blood pressure by ~4.7 and 3.2 mm Hg, respectively. These are clinically meaningful changes.

American Journal of Hypertension, March 2008; Volume 21:310-316

1.2)

Effectiveness of Transcendental Meditation on Functional Capacity and Quality of Life of African Americans with Congestive Heart Failure: a randomized control study

Ravishankar Jayadevappa, ed al.

Ethnicity & Disease, Volume 17, Winter 2007

1.3)

Effects of a Randomized Controlled Trial of Transcendental Meditation on Components of the Metabolic Syndrome in Subjects With Coronary Heart Disease

Maura Paul-Labrador, ed al.

Archives of Internal Medicine. 2006; 166:1157

1.4)

American Journal of Hypertension, 2005; 18: 88-98

A Randomized Controlled Trial of Stress Reduction in African Americans Treated for Hypertension for Over One Year; Robert H. Schneider, ed al.

1.5)

American Journal of Cardiology, Volume 95, Issue 9, 1 May 2005, Pages 1060-1064

Long-Term Effects of Stress Reduction on Mortality in Persons ≥ 55 Years of Age With Systemic Hypertension; Robert H. Schneider, ed al.

2) Im Bereich Präventivmedizin:

Verminderte Erkrankungshäufigkeit: In einer Studie wurde in den USA 5 Jahre lang die Inanspruchnahme von Krankenkassenleistungen von etwa 2.000 Personen, die die Technik der Transzendentalen Meditation und das TM-Sidhi Programm regelmäßig ausübten, mit dem Durchschnitt aller 600.000 Versicherten verglichen. Bei der TM-Gruppe lagen die Krankenhauseinweisungen im Durchschnitt um 56% niedriger, wobei deutlich geringere Einweisungen bei den häufigsten 20 Krankheitsarten feststellbar waren – etwa ein Rückgang um 87% bei Herz-Kreislaufkrankungen, um 55% bei malignen Tumorerkrankungen, um 87% bei neurologischen Erkrankungen und um 73% bei HNO und pulmologischen Erkrankungen. Mit zunehmendem Alter konnte bei der meditierenden Gruppe im Vergleich zu den Durchschnittswerten der jeweils gleichen Altersgruppe ein geringerer Bedarf an medizinischer Versorgung festgestellt werden. Der Rückgang lag bei der Altersgruppe der Personen über 40 Jahre bei 67%; Orme-Johnson, *Psychosomatic Medicine* 49 (1987): 493-507.

Verbesserte Gesundheit: Personen mit einer einwöchigen Maharishi Ayurveda Reinigungsbehandlung (Panchakarma) zeigen im Vergleich zu einer Kontrollgruppe eine deutliche Verbesserung des allgemeinen Gesundheitszustandes (Energie, Vitalität, Wohlbefinden, Widerstandsfähigkeit, Appetit und Verdauung, Schlafqualität, Klarheit des Denkens, Jugendlichkeit und Verjüngung); *The Journal of Social Behavior and Personality* 5 (1990) 1-27

Verbesserte Allgemeingesundheit: Verbesserung von Verdauung, Schlaf, Energie und Widerstandskraft; Abnahme von Depressionen und emotionaler Instabilität; *Federation of American Societies of Experimental Biology* (1991); 5489

Verbesserte Reaktion auf Streß; *Journal of Psychosomatic Research* 33 (6) (1989) 29-33; *Psychosomatic Medicine* 49 (1987): 211, 212-213; *Journal of Counselling and Development* 64 (1986): 212-215.

Verminderte Angst; *Journal of Clinical Psychology* 45 (1989) 957-974.

Verminderter Konsum von Koffein, Nikotin, Alkohol, Drogen und Medikamenten; *International Journal of the Addictions* 26 (1991) 293-325; *American Journal of Psychiatry* 131 (1974): 60-63.

Verbesserte Aufarbeitung traumatischer Erlebnisse; *Journal of Counseling and Development* 64 (1986) 212-215.

Erhöhte Fähigkeit zur Problemlösung; *Personality and Individual Differences* 12 (1991): 1105-1116; *Journal of Clinical Psychology* 42 (1986): 161-164.

Verbesserte Gesundheit am Arbeitsplatz; in einer groß angelegten Studie des Nationalen Gesundheitsinstituts in Japan wurden 447 Angestellte von Sumitomo Heavy Industries in die Technik der Transzendentalen Meditation unterwiesen und über 5 Monate mit einer nicht-meditierenden Kontrollgruppe (321 Angestellte) verglichen. Die TM-Gruppe zeigte eine signifikante Abnahme bei körperlichen Beschwerden, unbeherrschter Impulsivität, emotionaler Instabilität, Tendenz zu neurotischem Verhalten und Angst, sowie Schlaflosigkeit und Rauchen. (Studien in den USA zeigten, dass sich bei Angestellten in der Wirtschaft durch Transzendente Meditation sowohl die Beziehungen zu Vorgesetzten als auch zu Kollegen deutlich verbessern); *Japanese Journal of Industrial Health* 32 (1990) 656; *Academy of Management Journal* 17 (1974): 362-368;

Zunahme von Kreativität; *The Journal of Creative Behavior* 19 (1985): 270-275; 16 (1982): 29-49; 13 (1979): 169-180.

Verbesserte Kollektivgesundheit (Maharishi-, bzw. 1%-Effekt); Soziologische Arbeiten bestätigen, dass durch die Ausübung der Technik der Transzendentalen Meditation und des TM-Sidhi Programms (Yoga-Fortgeschrittenentechnik) ein positiver Effekt auf das Kollektivbewusstsein nachweisbar ist. U.a. wurden folgende statistisch signifikante Veränderungen festgestellt: Infektionskrankheiten -20%, Kindersterblichkeit -15%, Spitalseinweisungen -30%, Verkehrstote -18%, Kriminalität allg. -17%, Gewaltverbrechen -10%.

Journal of Conflict Resolution 32 (1988): 776-812.

Psychosomatic Medicine 49 (1987): 493-507.

The Journal of Mind and Behavior 8 (1987): 67-104.

The Journal of Mind and Behavior 9 (1989): 457-486.

Social Science Perspectives Journal 2 (1988): 127-146.

Social Indicators Research 22 (1990): 399-418.

Journal of Criminal Justice 4 (1981): 25-45.

Journal of Criminal Justice 15 (1987): 211-230.

International Journal of Comparative and Applied Criminal Justice 11 (1987): 111-132.

3) Im Bereich Komplementärmedizin

Begleitmaßnahmen zu schulmedizinischen Behandlungen

3.1) Antineoplastische Wirkung

von standardisierten Maharishi Ayurveda Kräutermischungen:

Pharmacology, Biochemistry and Behavior, 35 (1990): 767-773 (Antineoplastic Properties of Maharishi Ayurveda Herbal Preparations against DMBA-induced Mammary Tumors in Rats).

European Journal of Pharmacology (1990); 183-193

Nutrition Research 12 (1992): 51-61 (Reduction of Metastases of Lewis Lung Carcinoma by Maharishi Ayurveda Herbal Preparations in Mice).

Neuropharmacology, 31 (1992): 599-607 (Maharishi Ayurveda Herbal Preparations induce differentiation in Murine Neuroblastoma Cells in culture).

Proceedings of the American Association for Cancer Research, 32 (1991): 128 (Chemopreventive activity of Maharishi Ayurveda Herbal Preparations in Rat Tracheal Epithelial and Human Tumor Cells).

Biochemical Archives, 8 (1992): 267-272 (Protective Effects of Maharishi Ayurveda Herbal Preparations on Adriamycin-induced Microsomal Lipid Peroxidation and Mortality).

von Maharishi Ayurveda Musiktherapie:

Alternative Therapies in Clinical Practice, 3 (1996): 25-32 (Effect of different Maharishi Gandharva-Veda sounds on growth of Human Cancer Cell Lines in vitro).

3.2) Verminderte Wirkung chemischer Toxine (Toluen)

durch standardisierte Maharishi Ayurveda Kräutermischungen:

Biochemical Archives 10 (1994): 25-31 (verminderte Bildung von Toluen induzierter ROS)

Pharmacology, Biochemistry and Behavior 48 (1994): 505-510 (Hemmung der microsomalen Lipidperoxidation induziert bei Toluen)

Free Radical Biology and Medicine 18 (1995): 687-697 (Maharishi Ayurveda Herbal Preparations inhibited in vivo toluene-induced microsomal lipid peroxidation in rat brain microsomes).

3.3) Immunstimulierende Wirkung

von standardisierten Maharishi Ayurveda Kräutermischungen:

Immunomodulatory effects by Maharishi Ayurveda Herbal Mixtures <MAK4, MAK 5> in mice, Ryoichi Inaba, et al., *Japan Journal of Hygiene*, Vol. 50, Nr. 4, pp. 901-905, 1995.

Journal of Applied Nutrition, 48 (1996): 10-21

Biochemical Archives 9 (1993): 365-374 (Enhanced Lymphoproliferative Response, Macrophage-Mediated Tumor Cell killing and Nitric Oxide Production after ingestion of Maharishi Ayurveda Herbal Preparations).

Biochemical Archives 6 (1990): 267-274 (Priming of Splenic Lymphocytes after ingestion of Maharishi Ayurveda Herbal Preparations).

3.4) Antioxidative Wirkung

von standardisierten Maharishi Ayurveda Kräutermischungen:

Free-radical scavenging: inhibition of Human Low Density Lipoprotein <LDL> Oxidation in vitro by Maharishi Ayurveda Herbal Mixtures (MAK 4, MAK 5, MA 631), Hari M. Sharma, et al., *Pharmacology, Biochemistry and Behavior*, Vol. 43, pp. 1175-1182, 1992); *Nutrition Research* 12 (1992): 51-61.

Indian Journal of Clinical Practice, 1 (1991): 23-27; Niwa Institute for Immunology, Japan (Effect of Maharishi Ayurveda Herbal Preparations on Inflammatory Mediators – with special reference to their free radical scavenging effect).
Pharmacology, Biochemistry and Behavior, 48 (1994): 505-510 (In vitro and in vivo inhibition of Microsomal Lipid Peroxidation by Maharishi Ayurveda Herbal Preparations)
Pharmacology, Biochemistry and Behavior, 39 (1991): 649-652
Biochemical Archives, 12 (1996): 181-186 (in vivo effect of Maharishi Ayurveda Herbal Preparations on Antioxidant Capacity of Brain Microsomes).
Biochemical Archives, 10 (1994): 25-31.
Complimentary Medicine International, 3 (1996): 28-36 (Effect of Maharishi Ayurveda Herbal Preparations on Susceptibility of Human LDL to oxidation).
Free Radical Biology and Medicine, 18 (1995): 687-697.
Journal of Investigative Medicine, 43 (1995): 483.
Journal of Alternative and Complimentary Medicine, 2 (1996): 463-478.
The Pharmacologist, 34 (1992): 184.

3.5) Genregulative Wirkung

Proceedings of the American Association for Cancer Research, 33 (1992): 13 (Abstract) (Effect of Maharishi Ayurveda Herbal Preparations on mRNAs coding for Hepatic Glycosyltransferases in the rat).

3.6) Klinische Studien

Antihypertensiver Effekt der Technik der Transzendentalen Meditation:

Hypertension, 26 (1985): 820-827.
Hypertension, 28 (2): 228-237.
Circulation, 93 (3), 19, 1996.
American Journal of Managed Care, 2 (4): 427-437, 1996
Hypertension, 18 (2005): 88-98
American Journal of Cardiology, Vol 95, Issue 9 (2005): 1060-1064

Verbesserung der myocardialen Ischämie bei KHK Patienten

American Journal of Cardiology, 77: 867-870, 1996

Verminderung des Risikos für Myocardinfarkt und cerebralem Insult

American Heart Association Journal, Stroke 2000; 31:568-573

A randomly assigned trial on hypertensive African Americans found that the Transcendental Meditation program significantly reduced blood vessel blockage, compared to a health education program. The findings suggested that the TM program may reduce risk of heart attack by about 11% and risk of stroke by 7,7 – 15%.

Eine Zusammenfassung weiterer Studien finden Sie unter:
www.mum.edu/physiology/research.html

Kontakt

Österreichische Ärzte-Gesellschaft für Ayurvedische Medizin
Maharishi Institut für Vedische Medizin
Mitglied des Dachverbandes Österreichischer Ärzte für Ganzheitsmedizin
(www.ganzheitsmed.at)

Dr. med. Lothar Krenner, Arzt für Allgemeinmedizin
A-1080 Wien, Piaristengasse 1
Tel: 01/513 43 52, Fax: 01/513 96 60, eMail: lothar.krenner@speed.at
Internet: www.ayurveda.at (Gesellschaft), www.ayurveda.at/krenner (Ordination)
Bürozeiten: Mo. – Fr., 11.00 - 15.00 Uhr