

Wirkung von Meditation im Genom nachgewiesen

Kongress Meditation & Wissenschaft 2014 – Achtsamkeit und
Meditation in Medizin, Therapie, Arbeits- und Alltagswelt

Mitteilung: Meditation & Wissenschaft 2014

Meditation steht aufgrund ihrer nachgewiesenen positiven gesundheitlichen Wirkung in der Medizin hoch im Kurs. Zahlreiche Studien dokumentieren, dass Achtsamkeitsmethoden in der Stressprävention, im Rahmen der Burn-out-Behandlung, bei der Schmerztherapie, Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder als flankierende Methode der Behandlung von Krebs Heilungsprozesse sowie die körperliche und seelische Selbstregulation unterstützen können.

Harvard-Studie: Wirkung von Meditation im Genom nachweisbar

Nun scheint die wissenschaftliche Forschung vor einem neuen Durchbruch zu stehen. „In früheren Untersuchungen konnten wir bereits feststellen, dass Stress sich negativ auf den Zellstoffwechsel auswirkt und die Muster der Genaktivität tangiert. Eine neue Studie von Herbert Benson und seinem Team liefert nun erste Belege dafür, dass sich im Genom durch Achtsamkeitsübungen hervorgerufene Aktivierungsmuster nachweisen lassen“, erklärt Prof. Dr. med. Tobias Esch, Visiting Professor of Medicine der Harvard Medical School und Mitglied des Wissenschaftlichen Beirats beim Kongress Meditation & Wissenschaft (24.-25.10.2014 in Berlin).

Bei der Harvard-Studie wurde im Blut der gesunden Teilnehmer eines achtwöchigen Entspannungstrainings die Expression von 22.000 Genen untersucht. Es zeigte sich, dass bereits eine 20-minütige Übungseinheit den Energiestoffwechsel und hier insbesondere die Funktion der Mitochondrien positiv beeinflusst. Die Signalwege eines Proteins, das eine zentrale Rolle bei der Entstehung von Entzündungen und sogar Krebs zu spielen scheint, wurden unterdrückt. In einer Vergleichsgruppe mit Langzeit-Praktizierenden, die unterschiedliche Methoden wie Meditation, Yoga oder andere Entspannungsverfahren zum Teil über mehrere Jahre übten, fielen diese Effekte noch deutlicher aus.

„Diese Erkenntnisse und die geplanten Folgestudien, die unter anderem Interventionen der Mind-Body-Medizin im Hinblick auf ihre Wirkung bei Vorstufen von Knochenmarks-Krebs untersuchen, werden möglicherweise unser Verständnis der gesundheitlichen Bedeutung von Meditation auf eine völlig neue Basis stellen, denn bereits heute lässt sich erkennen, dass Achtsamkeits- und Entspannungsübungen nicht allein auf der psycho-emotionalen Ebene, sondern gleichermaßen auch auf der biologischen Ebene und auch in den Genen Wirkungen zeitigen können“, so Esch.

Bewusstheit stärkt die gesundheitliche Autonomie

Im Rahmen seiner Harvard-Gastprofessur erforschte Esch, der in Deutschland zu den renommiertesten Meditationsforschern zählt, mit dem Projekt „Open Notes“, wie sich die Selbstverantwortung von Erkrankten verbessern lässt, indem diese Zugang zu ihren Patientenberichten erhalten. In Feldversuchen mit inzwischen rund drei Millionen Behandelten und detaillierteren Untersuchungen an ausgewählten Standorten zeigte sich, dass bis zu 90 Prozent der Versuchsteilnehmer ein stärkeres Gefühl der Kontrolle über ihren Krankheitsverlauf entwickelten und bei etwa 80 Prozent zugleich die Akzeptanz ihrer Therapie stieg.

Diese Bedeutung des Verstehens und der Eigeninitiative wirft auch ein neues Licht auf die Erkenntnisse der bisherigen Meditationsforschung. In einem Paper im Journal für Innere Medizin der American Medical Association weisen Esch und seine Fachkollegen Prof. Dr. Dr. Harald Walach (Europa-Universität Viadrina) und Prof. Dr. Stefan Schmidt (Universitätsklinikum Freiburg, Europa-Universität Viadrina) darauf hin, dass die aus der pharmakologischen Forschung adaptierten Studiensettings mit ihrer zufallsbasierten Teilnehmeraufteilung in Interventions- und Kontrollgruppen möglicherweise nur Minimal-Effekte messen, da sie die bei der Meditation zentrale Dimension der bewussten Wahl und des aktiven Einsatzes ausklammern. „Meditation ist keine Medikation, denn sie erfordert in Abgrenzung von der Medikamentengabe eine bewusste Entscheidung und längerfristiges Engagement“, argumentieren die drei Wissenschaftler und plädieren für vergleichende Langzeit-Kohortenstudien, die diese subjektiv-individuelle Dimension gleichermaßen erfassen.

„Eigeninitiative und Selbstverantwortung sind wesentliche Aspekte des Genesungsprozesses wie auch der Vorsorge. Wenn wir es Patienten erleichtern, ein Verständnis von Ursache und Wirkung bei der Entstehung und Heilung von Krankheiten zu geben und sie dabei unterstützen, durch Methoden wie Meditation selbst zu einer Verbesserung ihrer gesundheitlichen Befindlichkeit beizutragen, können wir langfristig die Fähigkeit zur Selbstfürsorge fördern“, erklärt Esch.

Kongress Meditation & Wissenschaft - neue Studien und Best practices

Gemeinsam mit dem Arzt Dr. med. Eckart von Hirschhausen wird Prof. Dr. med. Tobias Esch beim Kongress Meditation & Wissenschaft, der am 24.-25. Oktober 2014 zum dritten Mal in Berlin stattfindet, eine Studie vorstellen, die die positiven Wirkungen von Meditation und Achtsamkeit (als Teil eines Online-„Glückstrainings“) im Rahmen des betrieblichen Gesundheitsmanagements evaluiert hat und Wege aufzeigt, wie sich Achtsamkeitsmethoden breitenauglich implementieren lassen.

Prof. Dr. Stefan Schmidt wird im Rahmen der Networking-Talks zum Thema „Kulturveränderung oder Konsumprodukt? Vom Meditieren in der beschleunigten Leistungsgesellschaft“

sprechen, Prof. Dr. Dr. Harald Walch zum Thema „Spiritualität und Bewusstseinskultur – Trend, Tabubruch, Chance?“.

Der Kongress informiert Mediziner, Therapeuten, in der Beratung und im Gesundheitswesen Tätige über aktuelle Studien und Anwendungsbeispiele, die zeigen, in welchen Feldern sich Meditation wirksam einsetzen lässt.

Die Themenschwerpunkte:

Wissenschaftliche Impulse für ein neues Zeitmanagement:

- Von der Zeitverdichtung zum zeitfreien Raum – Meditation, Ich-Identität und Bewusstsein
- Achtsamkeit und Zeiterleben: Mehr Gelassenheit durch eine verbesserte Fokussierung auf das Hier und Jetzt
- Immer mehr und immer schneller? Von der Tretmühle zur inneren Zufriedenheit und Balance

Achtsamkeit in der Arbeitswelt

- Dr. med. Eckart von Hirschhausen stellt das von ihm entwickelte Online-Glückstraining vor
- Studie zu den Wirkungen des Programms im Rahmen des Gesundheitsmanagements einer Versicherung
- Achtsame E-Mails, bewusste Kommunikation, gesunde Unternehmenskultur – Vorstellung einer Studie zu einem Achtsamkeitsprogramm
- Workshop „Was Meditation den Unternehmen bringt – Anregungen zu einer neuen Kultur im Business“ mit Zen-Lehrer und Führungskräfte-Berater Paul J. Kohtes

Meditation in Medizin und Therapie als Weg zu Resilienz und Daseinsfürsorge

- Vorstellung einer Meta-Analyse zur Wirkung von Meditation bei Gesunden
- Embodiment und Depression: Die Rolle des Körpers im Rahmen von achtsamkeitsbasierten Verfahren
- Meditation in Bewegung (Yoga und Qigong) als Weg zu körperlicher und geistiger Balance
- Workshop LebensRhythmen – LebensZeiten: Die therapeutische Wirkung meditativer Zeiterfahrung

Networking-Event

Talks mit den Referenten u.a. zu folgenden Themen:

- Zen-Meditation zwischen spiritueller Tradition und modernem Alltag
- Meditation und Biofeedback – Möglichkeiten und Nutzen physiologischer Messungen

während der Praxis

- Achtsamkeit und subjektives Zeiterleben
- Qigong in Medizin und Alltagspraxis

Informationen zu den Details des Programms unter:

www.meditation-wissenschaft.org

*Pressemitteilung v. 3.9.2014 |
Meditation & Wissenschaft 2014
Dr. Nadja Rosmann
Quelle: humannews.de*