

American Heart Association informiert Ärzte über die blutdrucksenkende Wirkung der Transzendentalen Meditation

„Die Technik der Transzendentalen Meditation (TM) kann wirksam Bluthochdruck senken und der therapeutische Einsatz der Transzendentalen Meditation zur Prophylaxe und Behandlung von Bluthochdruck ist zu empfehlen“, lautet das Fazit eines am 22. April 2013 veröffentlichten Reports der American Heart Association (AHA).

Die American Heart Association ist eine nationale auf freiwilliger Basis bestehende Gesundheitsorganisation, deren Auftrag es ist, durch Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Schlaganfall bedingte Beeinträchtigung, Behinderung und Tod zu vermindern.

Der Zweck des Reports mit dem Titel

„Jenseits von Medikamenten und Diäten — alternative Ansätze zur Reduktion von Bluthochdruck: eine wissenschaftliche Stellungnahme der 'American Heart Association' "

ist es, die Ärzteschaft zu informieren, welche alternativen Ansätze zur Bluthochdruckbehandlung wissenschaftlich erwiesen wirksam sind.

Unter Berücksichtigung von Metaanalysen und aktuellsten klinischen Studien über unterschiedliche Meditationstechniken kommt der Bericht zur **Schlußfolgerung, dass die Technik der Transzendentalen Meditation zur wirksamen Senkung von Bluthochdruck empfohlen werden kann, während es bei anderen Meditations- und Entspannungstechniken keine ausreichende wissenschaftliche Evidenz gibt.**

„Das ist ein wichtiger Durchbruch in der Evolution der ärztlichen Versorgung, denn es ist das erste Mal, dass die Technik der Transzendentalen Meditation von einer nationalen Gesundheitsorganisation, die Arbeitsrichtlinien für Ärzte, Krankenversicherungen und Gesetzgeber erarbeitet, anerkannt und zur Anwendung empfohlen wird“, sagt Dr. Robert Schneider, MD, Fellow of the American College of Cardiology, Direktor des Institutes für Naturheilkunde und Vorbeugung, der eine Reihe von Forschungsprojekten über die Auswirkungen der Transzendentalen Meditation auf Herz-Kreislauf-Erkrankungen geleitet hat: **„Auf eine solche offizielle Empfehlung haben die Krankenversicherungen seit Jahren gewartet.“**

In ihrem Report untersuchten und bewerteten die Autoren drei Kategorien alternativer Heilansätze: Verhaltensmaßnahmen wie z.B. Meditation, nicht-invasive Verfahren oder Hilfsmittel und Trainingsprogramme. Diäten oder Nahrungsmittelergänzungen wurden in dem Bericht nicht behandelt.

Anstoß für die von der AHA ausgesprochene Empfehlung kam zum Teil von Patienten selbst, die oft ungern auf Medikamente zurückgreifen möchten. "Wir werden oft von Patienten gefragt: 'Ich nehme nicht gerne Medikamente, was kann ich tun, um meinen Blutdruck zu senken?'," sagte Dr. Robert Brook, der Vorsitzender des Expertengremiums, das diesen Report herausgegeben hat, „da wollten wir eine Orientierung bieten.“

Die in dem Bericht aufgeführten Metaanalysen bestätigten, dass die Transzendente Meditation durchschnittlich 5 mmHg im systolischen und 3 mmHg im diastolischen Bereich verringern kann. Wenn diese Werte auch moderat erscheinen, so bedeutet diese Reduktion für Millionen Hypertoniepatienten eine Hilfe, in den Normalbereich zu gelangen oder der einer medikamentösen Behandlungen mit ihren Nebeneffekten und hohen Kosten vorzubeugen, betont Dr. Schneider. Klinische Studien haben nachgewiesen, dass die **Senkung des Blutdrucks durch Transzendente Meditation** mit einer signifikant geringeren Häufigkeit von Todesfällen, Herzattacken und Herzinfarkten korreliert.

„Wir sind erfreut, dass unsere Untersuchungen der Wirksamkeit der Transzendentalen Meditation bei Bluthochdruck **öffentliche Anerkennung** gefunden hat und sind zuversichtlich, dass sie durch diesen Konsens noch mehr Resonanz in der klinischen Praxis finden wird" sagte C. Noel Bairey Merz, Professor der Medizin am "Cedar Sinai Medical Center" und Forschungsleiter einer vom amerikanischen Gesundheitsamt (NIH) finanzierten klinischen Studie über den Effekt der Transzendentalen Meditation auf die Herz-Kreislauf-Gesundheit.

Weiterhin wurde in dem Bericht bestätigt, dass die Auswirkungen der Transzendentalen Meditation in sich sicher und ohne schädliche Nebenwirkungen sind. Über die blutdrucksenkenden Wirkungen hinaus kann bei alternativen Therapien, wie Transzendente Meditation, so der Report, ein Spektrum anderer gesundheitlicher oder psychologischer Verbesserungen erreicht werden. Das Fazit des Reports lautet: „Die Verfasser stimmen darin überein, dass wenn Therapien aus klinischer Sicht angebracht erscheinen, es bei Bluthochdruckpatienten mit einem Wert >120/80 mm Hg empfehlenswert ist, alternative nicht-medikamentöse Therapien zur Bluthochdruckbehandlung zur Unterstützung hinzuzuziehen.“