

Quell-Url: [http://www.wissenschaft.de/home/-/journal\\_content/56/12054/1157567/](http://www.wissenschaft.de/home/-/journal_content/56/12054/1157567/)

**5.2.2003**

**Leben und Umwelt - Psychologie**

## **Studie: Meditation hat positive Effekte auf Immunsystem und Gehirn**

Meditation kann sich langfristig positiv auf Gehirnfunktionen und auf das Immunsystem auswirken. Das berichtet ein Forscherteam der Universität Wisconsin in Madison (USA) in der Fachzeitschrift *Psychosomatic Medicine*. Obwohl Meditation schon lange als wirksames Mittel zur Verringerung von Stress und Angst gilt, zeigt die Untersuchung erstmals, dass sie auch einen günstigen Einfluss auf bestimmte körperliche Vorgänge haben kann.

Die Wissenschaftler um Richard Davidson verwendeten die so genannte Aufmerksamkeits-Meditation. Dabei hat der Meditierende die Aufgabe, sich intensiv auf seine momentanen Gefühle und Gedanken zu konzentrieren, ohne sie jedoch zu bewerten. Die 25 Personen der Meditationsgruppe nahmen acht Wochen lang an einem Meditationskurs teil und meditierten jeden Tag selbst zuhause. Eine Vergleichsgruppe mit 16 Personen erhielt dagegen kein Meditationstraining.

Nach Abschluss des Trainings untersuchten die Psychologen die Gehirnaktivität im vorderen Bereich des Kopfes. Frühere Studien hatten ergeben, dass eine stärker linksseitig betonte Aktivität mit positiven Gefühlen zusammenhängt. Tatsächlich zeigten die Meditierenden eine stärkere linksseitige Aktivierung als die Kontrollpersonen, die nicht meditiert hatten.

Zusätzlich verabreichten die Forscher den Probanden am Ende des Trainings eine Grippeimpfung und maßen vier und acht Wochen nach der Impfung die Zahl der Grippeantikörper. Zwar stieg die Zahl der Antikörper im Blut in beiden Gruppen an, jedoch war der Anstieg in der Meditationsgruppe deutlich höher als in der Vergleichsgruppe.

Die Ergebnisse müssten jedoch durch weitere Studien untermauert werden, um eindeutige Aussagen treffen zu können, betont Davidson. Die Forschergruppe plant weiterhin, die Auswirkungen von Meditation auf bestimmte Erkrankungen zu untersuchen.

ddp/bdw - Christine Amrhein