

Meditation kann bei Depression helfen - netdoktor.at

Quell-Url: <http://www.netdoktor.at/therapie/komplementaermedizin/meditation-kann...>



Meditation ist "ein Weg, unsere Aufmerksamkeit zu steigern und Einblick in unser Leben zu bekommen." (Evgeny Atamanenko , Shutterstock)

Die innere Mitte finden - und gesund bleiben:

Einer neuen Studie zufolge kann Meditation Beschwerden wie Angst, Depression und Schmerz lindern.

"Viele Menschen glauben, meditieren heißt nur dasitzen und nichts tun. Aber das stimmt nicht. Meditation ist aktives Training des Geistes", sagt Dr. Madhav Goyal von der Johns Hopkins University in Baltimore (USA). Goyal und sein Team haben 47 Studien mit insgesamt mehr als 3500 Teilnehmern ausgewertet. Die Wissenschaftler suchten Antworten auf die Frage, ob Meditation Beschwerden wie Angststörungen, Depression, aber auch Kreuzschmerzen lindern kann. Alle Studien hatten Kontrollgruppen, in denen Studienteilnehmern Wissen über Ernährung oder Sport vermittelt wurde. Ergebnis: Meditation hilft in moderatem Maße gegen Beschwerden wie Depression, Angst und physischen Schmerz. Dass meditierende Patienten besser gestimmt sind, ließ sich nicht nachweisen. Zudem hat das in sich Gehen scheinbar keine Auswirkungen auf den Schlaf und den Missbrauch von Substanzen (Alkohol, Drogen, etc.) und ist anderen Therapiemethoden nicht überlegen.

"Mindfulness Meditation"

Positive Auswirkungen schreiben Studienleiter Goyal und sein Team vor allem der so genannten "Mindfulness Meditation" zu. Dabei nimmt der Meditierende Reize aus seiner Umgebung auf und lässt seine Gedanken fließen. Im Gegensatz dazu steht bei der Mantra-Meditation die Konzentration auf ein Wort oder einen Satz im Vordergrund.

Depression

Besonders gute Resultate erzielte Meditation laut der Forschungsarbeit bei Depression. Positive Effekte ließen sich auch bei der Behandlung von Angst nachweisen. Zudem scheint Meditieren schmerzlindernd zu wirken. Gegen welche Art Schmerz die Entspannungstechnik am meisten nützt, konnte Goyal zufolge nicht festgestellt werden.

Stärkung des Geistes

Mediziner sollten ihre Patienten über die Vorzüge der Meditation aufklären, sagt Goyal. Zudem seien weitere Forschungsarbeiten zum Thema nötig.

Denn: Meditation an sich ist nicht in der Lage, eine Krankheit zu heilen, so Goyal: "Eher ist sie ein Weg, unsere Aufmerksamkeit zu steigern und Einblick in unser Leben zu bekommen." Dieser Einblick sei es, warum wir meditieren sollten. Goyal: "Die Stärkung der Gesundheit ist eine Nebenwirkung und sollte auch als solche gesehen werden."

Autoren:

Philip Pfleger

Redaktionelle Bearbeitung:

Dr. med. Stefanie Sperlich

Quellen:

Goyal M, Singh S, Sibinga ES, et al. Meditation Programs for Psychological Stress and Well-being: A Systematic Review and Meta-analysis. JAMA Intern Med. 2014;():. doi:10.1001/jamainternmed.2013.13018.

Stand der Information: Januar 2014