

Meditation: Mehr graue Zellen – News – Focus Online – Nachrichten

Quell-Url: http://www.focus.de/gesundheit/news/meditation_aid_101329.html

11.11.2005

Meditation kann nicht nur Hirnmuster beeinflussen, sondern auch die grauen Zellen vermehren.

Ein Forscherteam der Universität Yale, vom Massachusetts General Hospital und dem Massachusetts Institute of Technology fanden jetzt heraus, dass durch Meditation die Dicke des Cortex, also der Hirnrinde zunimmt.

Die Wissenschaftler untersuchten 20 Erwachsene, die intensiv buddhistische Meditation trainierten, und zwar im Schnitt etwa 40 Minuten am Tag.

Wachstumsfaktor Meditation

Die Meditierenden wiesen strukturelle Veränderungen in Hirnarealen auf, die wichtig für sensorische, kognitive und emotionale Vorgänge sind. Die Magnetresonanz-Tomographie zeigte, dass die regelmäßigen Meditationsübungen mit mehr grauer Substanz in einigen Regionen der Hirnrinde einhergingen.

„Am faszinierendsten war die Vorstellung, dass Meditation die graue Hirnsubstanz eines jeden Menschen verändern kann“, so Jeremy Gray, einer der Studienleiter. „Die Studienteilnehmer waren ja keine Mönche, die den ganzen Tag meditieren, sondern normale Durchschnittsbürger mit Jobs und Familie.“

Mentale Übungen stärken das Hirn

Die neuen grauen Zellen fanden sich vor allem in der rechten Gehirnhälfte, an Stellen, die wichtig sind, um Konzentration aufrecht zu halten – ein zentraler Aspekt der Meditation.

Die Forscher sind sicher, dass auch andere mentale Übungen, etwa Yoga, die Hirnrinde verändern können. Sie würden vermutlich je nach Art der Übungen auf andere Regionen des Cortex wirken.

Quelle: Eurekaalert