

Das ist was fürs Herz: Ayurveda, Meditation, Tai Chi

Östliche Heilmethoden wissenschaftlich geprüft / Patienten mit koronarer Herzkrankheit, Herzinsuffizienz und Hypertonie profitieren offenbar

Eingefleischten Vertretern der Schulmedizin müssen bei dieser Nachricht die Haare zu Berge stehen: Das ehrwürdige American College of Cardiology (ACC), weltweit bekannt und gerühmt für besonders harte Wissenschaft in der Herz-Kreislauf-Medizin, hat auf seiner 55. wissenschaftlichen Jahrestagung in Atlanta ein Symposium zu "Traditionellen Systemen der Naturmedizin und der Verbindung von Herz und Geist" veranstaltet. Auf der Tagesordnung unter anderem: Transzendente Meditation (TM), altindische vedische Medizin und Tai Chi.



Dr. Malissa J. Wood:
Herzinsuffiziente verbesserten mit Tai Chi den 6-Minuten-Gehtest und ihre Lebensqualität. Gemessen wurde mit einem Fragesystem.



Dr. C. Noel Bairey Merz:
Transzendente Meditation besserte bei KHK-Patienten Hypertonie und Insulin-Resistenz. Angst und Depression verringerten sich.



Dr. Robert H. Schneider:
Hypertoniker senkten mit Transzendentaler Meditation den Druck um 10 mmHg systolisch und 5 mmHg diastolisch. Fotos (3): HR

Von Hagen Rudolph

Eine esoterische Angelegenheit also? Mit Mantra-Gemurmel, Beschwörung der Lebenskräfte Yin und Yang? Mit Menschen, die sich im Schneidersitz auf geheimnisvolle Weise in die Luft erheben und herumschweben, was Levitation heißt und bei manchen Anhängern der Transzendentalen Meditation als angenehme Nebenwirkung der Erleuchtung abfällt?

Studien nach dem Muster westlicher Wissenschaft

Nichts dergleichen! Die Referenten berichteten von Studien, die nach dem Muster westlicher Wissenschaft gemacht worden sind - soweit das bei diesen Methoden möglich ist. Und sie stellten Vermutungen über Wirkmechanismen ihrer Methoden an, die ganz von der Welt sind, die dem normalen ACC-Publikum vertraut ist.

Dr. Robert H. Schneider etwa, der aus dem US-Staat Iowa kommt und dort wiederum aus dem Ort Maharishi Vedic City. Ein beziehungsreicher Name: Der Begründer der Transzendentalen Meditation heißt Maharishi Mahesh Yogi. Er hatte vor mehreren Jahrzehnten im Osten, bevor er in den Westen ging und sich dort Anhänger suchte, erste große Schlagzeilen gemacht, weil die Beatles sich bei ihm in Indien die Erleuchtung hatten holen wollen.

Aber das nur nebenbei. In der Abteilung Medizin beruft sich die Transzendente Meditation auf indische Überlieferungen, die mehrere tausend Jahre alt sind: die Veden.

Robert H. Schneider präsentierte Daten von Arbeiten, die in unverdächtigen Journalen wie "Hypertension", "Stroke" oder dem "American Journal of Cardiology" in den letzten Jahren erschienen sind. Und meistens hat TM dabei ziemlich gut abgeschnitten. Vordergründig ist TM eine Entspannungsübung, die zweimal am Tag 20 Minuten lang ausgeübt wird.



Yoga interessiert auch westlich orientierte Herzforscher. Foto: djd/Staatsbad Meinberg

So kam in einer randomisierten, kontrollierten Studie heraus, daß ältere afro-amerikanische Hypertoniker mit Hilfe der TM ihren systolischen Blutdruck hochsignifikant um gut 10 mmHg ($p=0,0004$) und den diastolischen um 5 mmHg ($p=0,0001$) senken können. Das sind traumhafte Werte für manchen medikamentösen Blutdrucksenker. In den Vergleichsgruppen wurde entweder die Progressive Muskelentspannung ausgeübt oder nichts Besonderes gemacht.

Oder: In einer Meta-Analyse von 146 Studien zu psychosozialen Aspekten hat nach Angaben von Schneider TM bei der Verringerung von Angst doppelt so gut abgeschnitten wie Biofeedback oder andere Entspannungsübungen oder Meditationsrichtungen. Weiterhin: Herzkrankte brauchten mit TM weniger oft ins Krankenhaus, und KHK-Patienten konnten mit TM Herzischämien signifikant verringern.

Lifestyle-Änderung mit Yoga und Ayurveda-Diät

Oder Professor Brian Olshansky von der Universität von Iowa in Iowa City, der zusammen mit Kollegen von der Maharishi Universität (!) in Maharishi Vedic City eine Pilot-Studie mit 28 KHK-Patienten gemacht hat, in der die Effekte von Lifestyle-Änderungen nach den wissenschaftlichen Vorgaben der American Heart Association verglichen worden sind mit den Effekten einer Lifestyle-Änderung nach dem Muster der vedischen Medizin, wozu gehörten: TM, Yoga-Übungen, Ayurveda-Diät und Kräuter auf der Grundlage vedischer Medizin. Alle Patienten wurden ansonsten medizinisch nach westlichem Standard gleich versorgt. Gemessen wurden die Effekte der Lifestyle-Änderungen an der Intima-Media-Dicke der Karotis. Die Studie dauerte neun Monate.

Ergebnis: Es gab keinen signifikanten Unterschied zwischen beiden Gruppen. Was auch heißt, das westliche Programm hat nicht besser abgeschnitten. Und herausgefunden hat Olshansky immerhin, daß selbst alte Leute aus dem mittleren amerikanischen Westen mit der vedischen Methode nicht überfordert sind. Die Patienten waren im Mittel 70 Jahre alt.

Oder Dr. Malissa J. Wood vom Brigham and Women's Hospital in Boston, die in einer kontrollierten Studie überprüft hat, ob bei Herzinsuffizienz-Patienten zusätzlich zur normalen Behandlung das fernöstliche Tai Chi von Nutzen sein könnte. Tai Chi wurde als meditative Bewegungsform gewählt, weil auch ältere oder behinderte Leute damit gut zurechtkommen. Malissa Wood: "Tai Chi kombiniert langsame, zielgerichtete Bewegungen mit entspanntem Atmen, mentaler Entspannung und Selbstwahrnehmung."

Ergebnis nach nur zwölf Wochen: Mit Tai Chi verbesserten sich die Lebensqualität, gemessen mit einem in der westlichen Wissenschaft üblichen Fragesystem, und der 6-Minuten-Gehtest signifikant.

Oder schließlich Dr. C. Noel Bairey Merz vom Cedars-Sinai Medical Center in Los Angeles, die mit 103 KHK-Patienten eine randomisierte und kontrollierte Studie gemacht hat. In der einen Gruppe praktizierten die Patienten TM, in der anderen Gruppe andere Gesundheitsübungen. Jeweils zweimal 20 Minuten am Tag.

Ergebnis: Mit TM verbesserten sich der Blutdruck und die Insulin-Resistenz, das Ausmaß von Ängsten und depressiven Verstimmungen wurde geringer.

Forscherin fordert dazu auf, die Erfolge zur Kenntnis zu nehmen

Als Erklärung all dieser Ergebnisse der fernöstlichen Methoden, Herz und Geist zu verbinden, bieten die Protagonisten ganz nahwestliche Muster an. Robert H. Schneider interpretiert TM als Programm, die Homöostase zu verbessern und die Selbst-Reparaturmechanismen des Körpers in Gang zu setzen. Brian Olshansky bucht die Erfolge auf Lifestyle-Änderungen.

Ein Etikett, das allen streng schulmedizinisch orientierten Wissenschaftlern bestens vertraut ist. Malissa Wood spekuliert nicht, fordert aber dazu auf, die Erfolge zur Kenntnis zu nehmen und nach den Mechanismen zu suchen. Und Noel Bairey Merz sieht neurohormonale Mechanismen als Ursache, die allerdings, wie alle anderen Erscheinungen, weiter erforscht werden müßten.

Auch damit treffen sich die Alternativen mit den harten Schulmedizinern, die immer dann, wenn Dinge nicht zu erklären sind, neue Studien anmahnen.

In Atlanta hatte im übrigen im selben Raum, in dem die Verbindung von Herz und Geist demonstriert wurde, in Halle B102 des Georgia Weltkongreß-Centers, kurz vorher noch ein Symposium mit den hochwissenschaftlichen Zukunftsthemen Genomtherapie, Angiogenese und Zelltherapie stattgefunden.

Womit zumindest schon mal räumlich das Gestern ganz unverkrampft mit dem Morgen verbunden war.