



Meditation verändert sein Erbgut positiv

Wer seinen Geist und sein Herz durch Meditation stärkt, tut gleichzeitig auch was für seine körperliche Gesundheit. Und das wirkt sich sogar auf das Erbgut aus, wie Forscher nun herausgefunden haben.

Auch in der westlichen Welt schwören immer mehr Menschen auf die Kraft der Meditation. Achtsamkeits- und Konzentrationsübungen, zum Beispiel beim Yoga, sollen den Geist beruhigen und es so ermöglichen, sich zu sammeln und neue Lebensenergie für den stressigen Alltag zu schöpfen. Dass hinter der Meditation mehr steckt als fernöstliche Esoterik, konnten in den letzten Jahren zahlreiche Studien belegen: Sie zeigen ein-drucksvoll die positiven gesundheitlichen Auswirkungen dieser spirituellen Praxis.

Der Geist kann die Gene verändern

Wie genau sich aber die Meditation auf den Körper auswirkt, war bislang unklar. Umso erstaunlicher ist das Ergebnis einer Studie von Forschern um Richard Davidson von der University of Wisconsin-Madison. Demnach führt jahrelanges Meditieren zu deutlichen molekularen Veränderungen im Erbgut.

In der Studie verglichen die Forscher Menschen, die bereits jahrelang regelmäßig meditierten, mit einer Kontrollgruppe ohne jegliche Erfahrung in dem Bereich. Während erstere acht Stunden lang Konzentrations- und Achtsamkeitsübungen ausführten, beschäftigten sich letztere mit anderen ruhigen Tätigkeiten (etwa lesen und fernsehen). Sowohl vor als auch nach dem Versuch wurde die Genaktivität der Teilnehmer registriert.

Meditieren beugt Entzündungen vor

Das Ergebnis war so erstaunlich wie unerwartet: Zu Beginn des Experiments war die Genaktivität noch in beiden Gruppen in etwa gleich ausgeprägt. Ein ganz anderes Bild zeigte sich jedoch am Ende des Tages: Die stundenlange tiefe Meditation hatte tatsächlich ihre Spuren im Erbgut hinterlassen. Vor allem die Aktivität von entzündungsfördernden Genen war deutlich gedrosselt. In der Kontrollgruppe waren hingegen keine derartigen Veränderungen festzustellen. „Unsere Gene sind erstaunlich wandelbar. Meditation und geistige Achtsamkeit kann ihre Aktivität anscheinend entscheidend beeinflussen“, sagt Richard Davidson.

Da Entzündungen im Körper zu zahlreichen Krankheiten, wie Krebs und Alzheimer, führen können, könnte dies die gesundheitsfördernde Wirkung des Meditierens erklären. Und auch mit Stress können Meditations-Geübte viel besser umgehen, wie die Forscher in einem anschließenden Test herausfanden: Ihr Körper erholte sich nach einer stressigen Situation deutlich schneller, da der Cortisol-Spiegel schneller sinkt.

Meditation hilft also nicht nur, die Konzentration und Ausgeglichenheit zu festigen und sich zu entspannen, sondern kann auch Krankheiten vorbeugen.