

Meditation

verändert das Gehirn

Regelmässiges Meditieren bringt's!

Bereits 2008 konnte der Hirnforscher Richard Davidson von der University of Wisconsin-Madison durch eine Studie darlegen, dass regelmässiges Meditieren bestimmte Regionen im Hirn verändert. Für die Studie untersuchte er die Hirnaktivität buddhistischer Mönche mit mindestens 10'000 Stunden Meditationspraxis und die von Meditations-Beginnern während der Meditation. Die bei hoher Konzentration im Gehirn sehr aktiven Gamma-Wellen stiegen bei den Langzeit-Meditierenden deutlich stärker an als bei den Neulingen. Zudem konnte bei den Mönchen eine hohe Aktivität im linken Frontalhirn gemessen werden.

Dieser Bereich gilt als Sitz von Sozialverhalten und individueller Persönlichkeit. Negative Stimmungen scheinen dort ausgeglichen zu werden. Meditationsforscher gehen davon aus, dass Konzentrationsfähigkeit und eine positive Grundstimmung durch Meditation antrainiert werden können.

Davidsons Schlussfolgerung: Wird regelmässig meditiert, können Menschen nicht nur während der Meditation entspannen, sondern auch im Alltag entspannter/gelassener mit stressigen Situationen umgehen.

Meditation und körperliche Gesundheit

Darauf, dass Meditation auch das Risiko für Erkrankungen des Herz-Kreislauf-Systems senken kann, deutet unter anderem eine Untersuchung hin, die im Fachblatt «[The American Journal of Cardiology](#)» veröffentlicht wurde. Für diese wurden Daten von mehr als 61'000 Menschen ausgewertet, von denen rund zehn Prozent meditieren. Bei dieser Gruppe konnten die Forscher unter anderem bessere Blutfettwerte feststellen. Erkrankungen der Herzkranzgefässe und Diabetes mellitus kamen seltener vor.

Was geschieht, wenn der Mensch meditiert?

Meditation aktiviert den [Parasympathikus](#) «Ruhe Nerv», sprich das vegetative Nervensystem als Ganzes. Sein Gegenspieler, der [Sympathikus](#) sorgt für Aktivität und Leistungsfähigkeit, steuert Atmung, Herzschlag und fördert, wenn nötig, die Ausschüttung von Adrenalin.

Der Parasympathikus sorgt für Entspannung, senkt die Hormonausschüttung, verlangsamt den Herzschlag und reguliert die Atmung. Spannungen im Körper können sich lösen, der Schlaf wird tiefer – insgesamt ist die Erholung effektiver.

Einstieg in die Meditation

Wie, wo, womit sollte man am besten starten? Mit dem [Meditationskurs](#) von AyurvedaYoga der im Januar und Februar 2021 stattfindet.