Fotolia

Mit Meditation den Druck senken

Eine neue Studie zeigt, dass Achtsamkeitsmeditation den Augeninnendruck bei Patienten mit grünem Star (Glaukom) erheblich senken und die Lebensqualität deutlich verbessern kann.

In einer Studie im Journal of Glaucoma, Zeitschrift der World Glaucoma Association, wurde kürzlich ein neues Verfahren zur Behandlung des Glaukom vorgestellt. Patienten mit primärem Offenwinkelglaukom zeigten nach Teilnahme an einem dreiwöchigen Programm mit Achtsamkeitsmeditation deutliche Verbesserungen des Augeninnendrucks, eine Verringerung der Stresshormone und einen Anstieg der Lebensqualität im Vergleich zur Kontrollgruppe, die nicht teilnahm. „Wir wissen, dass chronischer Stress zu einer Erhöhung des Blutdrucks führen kann, denken jedoch selten über seine bekannte Wirkung auf das Auge nach, wo Stress einen hohen Augeninnendruck hervorruft. Dies ist die erste Studie, die zeigt, dass ein Entspannungsprogramm mit Meditation den Druck bei Glaukompatienten senken und ihre Lebensqualität verbessern kann, indem Stresshormone wie Cortisol gesenkt werden. Achtsamkeitsmeditation ist selbst für ältere und bettlägerige Patienten einfach durchzuführen", sagte der Leiter der Studie, Dr. Tanuj Dada (All India Institute of Medical Sciences in Neu Delhi).

Uralte Meditationstechnik gegen Stress anwenden

Prof. Dr. Bernhard Sabel vom Institut für Medizinische Psychologie der Otto-von-Guericke-Universität Magdeburg, Koautor der Studie, fügte hinzu: „Die Studie legt nahe, dass psychischer Stress eine der Hauptursachen für erhöhten Augeninnendruck ist. Die Anwendung dieser uralten Meditationstechnik zur Verringerung von Stress ist ein wirksames Mittel, um das Gesamtbefinden der Patienten, und nicht nur das Auge, mit einem ganzheitlichen Ansatz zu behandeln und das allgemeine Wohlbefinden zu verbessern."

Die Wissenschaftler teilten 90 Glaukom-Patienten zufällig einer von zwei Gruppen zu. Eine Gruppe prak-

tizierte jeden Morgen 60 Minuten mit einem ausgebildeten Yogalehrer für einen Zeitraum von drei Wochen ein Meditations- und Atemübungsprogramm, während die Teilnehmer weiterhin ihre Augentropfen nahmen. Die zweite Gruppe nahm ebenfalls weiterhin Augentropfen ein, meditierte jedoch nicht. Nach drei Wochen zeigten 75 Prozent der meditierenden Patienten eine signifikante Verringerung ihres Augeninnendrucks um zirka 25 Prozent; eine Verbesserung, die in der Kontrollgruppe nicht beobachtet wurde. Darüber hinaus konnten durch die Meditation Stress-Indikatoren wie Cortisol-Spiegel (Stresshormon), oxidative Stressbiomarker und pro-inflammatorische Marker (Interleukine) reduziert werden. Des Weiteren konnte ein Anstieg von Entspannungsmarkern wie Beta-Endorphinen und neurotrophischen Faktoren im Gehirn nachgewiesen werden.

Das Glaukom ist die häufigste Erblindungsursache von Menschen im erwerbsfähigen Alter und betrifft fast 70 Millionen Menschen weltweit. Die Senkung des Augeninnendrucks ist die einzige bewährte Therapie, die derzeit mit Augentropfen, Lasertherapie oder Operationen erreicht wird. Diese Therapien sind teuer und können am Auge sowie am ganzen Körper Nebenwirkungen haben, die die gesundheitsbezogene Lebensqualität von Glaukom-Patienten beeinträchtigen. Ziel der hier vorgestellten traditionellen Behandlung sei es, den Augeninnendruck zu reduzieren, wodurch weitere Schäden am Sehnerv verhindert werden sollen, so die Pressemitteilung. Durch den Einsatz der Meditation sinke der Bedarf an Medikamenten, wodurch Nebenwirkungen verringert und Kosten für den Patienten und das Gesundheitssystem gesenkt werden könnten. Darüber hinaus reduziere Meditation die allgemeinen Stresshormone, was die Lebensqualität der Patienten insgesamt verbessere und dabei helfe, die durch den Sehverlust verursachte psychische Belastung erfolgreicher zu bewältigen.

Die Beziehung zwischen Körper und Geist harmonisieren

„Unsere Ergebnisse eröffnen einen spannenden Ansatz, die Kraft des Gehirns zur Heilung von Leiden des menschlichen Körpers zu nutzen. Ein Großteil der menschlichen Krankheiten beruht auch auf einer psychologisch/psychosomatischen Komponente und es ist die Psychologie des Patienten, auf die die Meditation abzielt. Die Reduktion des Stresshormonspiegels kann sich auf viele Organe im Körper günstig auswirken, einschließlich der Augen", erklärte Professor Sabel. Es seien weitere Untersuchungen erforderlich, um zu erforschen, ob durch Meditation auch das Fortschreiten des Sehverlusts zu reduzieren, zu stoppen oder vielleicht sogar eine Wiederherstellung des Sehvermögens zu erreichen sei. Obwohl Yoga und Meditation, Schlüsselelemente für eine ganzheitliche Gesundheit, in Indien seit mehr als 5000 Jahren praktiziert würden, seien sie modernen Ärzten kaum bekannt und würden derzeit nicht in der medizinischen Praxis verwendet. Die meisten Menschen dächten bei Yoga an körperliche Übungen. Tatsächlich werde der größte Nutzen für die Gesundheit durch Atemübungen und Meditation erreicht.

Quelle: Universitätsklinikum Magdeburg

Glaukom (grüner Star)

Als Glaukom bezeichnet man eine ganze Gruppe von Augenerkrankungen, bei denen der Sehnerv geschädigt wird, was ohne Behandlung zur Erblindung führt. Bei der Erkrankung sterben die Zellen des Sehnervs nach und nach ab, es kommt zu Gesichtsfeldausfällen – zunächst am Rand, schließlich auch im Zentrum. Die häufigste Form ist das Offenwinkelglaukom, bei dem es zu einem Ungleichgewicht kommt zwischen der Menge an Kammerwasser, die produziert wird, und derjenigen, die aus dem Auge abfließen kann. Der wohl bekannteste, aber nicht der alleinige Risikofaktor für ein Glaukom ist ein erhöhter Augeninnendruck. Gleichzeitig spielt die Durchblutung im Bereich des Sehnerven und der Netzhaut eine wichtige Rolle. Hinzu können anatomische Besonderheiten des Auges kommen. Weitere Risikofaktoren sind zunehmendes Alter, familiäre Vorbelastungen, fortgeschrittener Diabetes sowie starke Kurzsichtigkeit. Ein bereits entstandener Glaukomschaden kann nicht rückgängig gemacht werden.