



30.01.2019 16:01

## **Meditation: Eine neue Therapie zur Verringerung des Augeninnendrucks bei Glaukom**

Kornelia Suske *Pressestelle*  
Universitätsklinikum Magdeburg

*Eine neue Studie im Journal of Glaucoma zeigt, dass Achtsamkeitsmeditation den Augeninnendruck bei Patienten mit grünem Star erheblich senkt, stressbedingte Biomarker reduziert und die Lebensqualität deutlich verbessert*

Hoffnung für Glaukom-Patienten: In einer wegweisenden Studie im Journal of Glaucoma, Zeitschrift der World Glaucoma Association, wurde ein neues Verfahren zur Behandlung des Augenleidens „Glaukom“ vorgestellt. Patienten mit primärem Offenwinkelglaukom zeigten nach Teilnahme an einem dreiwöchigen Programm mit Achtsamkeitsmeditation signifikante Verbesserungen des Augeninnendrucks, 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 (systemische Hypertonie), denken jedoch selten über seine bekannte Wirkung auf das Auge nach, wo Stress einen hohen Augeninnendruck (IOP) hervorruft. Dies ist die erste Studie, die zeigt, dass ein Entspannungsprogramm mit Meditation den IOP 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, vom Dr. Rajendra Prasad Center für Augenheilkunde des All India Institute of Medical Sciences in Neu Delhi, Indien.

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 der Patienten zu verbessern.“

Die Wissenschaftler teilten 90 Glaukom-Patienten zufällig einer von zwei Gruppen zu. Eine Gruppe praktizierte 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 ca. 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 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 okulare und systemische Nebenwirkungen haben, welche die gesundheitsbezogene Lebensqualität von Glaukom-Patienten beeinträchtigen. Ziel der hier vorgestellten traditionellen Behandlung ist es, den Augeninnendruck zu reduzieren, wodurch weitere Schäden am Sehnerv verhindert werden. Durch den Einsatz der Meditation sinkt der Bedarf an Medikamenten, wodurch Nebenwirkungen verringert und Kosten für den Patienten und das Gesundheitssystem gesenkt werden können. Darüber hinaus reduziert Meditation die allgemeinen Stresshormone, was die Lebensqualität der Patienten insgesamt verbessert und dabei hilft, die durch den Sehverlust verursachte psychische Belastung erfolgreicher zu bewältigen.

„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. Es sind nun weitere Untersuchungen erforderlich, um diese neue Perspektive zu erforschen und um zu ermitteln, ob durch Meditation auch das Fortschreiten des Sehverlusts zu reduzieren, zu stoppen oder vielleicht sogar eine Wiederherstellung des Sehvermögens zu erreichen ist“, erklärte Professor Sabel.

Obwohl Yoga und Meditation, Schlüsselemente für eine ganzheitliche Gesundheit, in Indien seit mehr als 5000 Jahren praktiziert werden, sind sie modernen Ärzten kaum bekannt und werden derzeit nicht in der medizinischen Praxis verwendet. Die meisten Menschen denken bei Yoga an körperliche Übungen. Tatsächlich wird der größte Nutzen für die Gesundheit durch Atemübungen und Meditation erreicht, Entspannungstechniken, die die Freisetzung von Stresshormonen reduzieren und so die Beziehung zwischen Körper und Geist harmonisieren.

Bildunterschrift:

Vor Beginn der Studie wurden bei allen Teilnehmern ähnliche Parameter gemessen. Nach dreiwöchiger Meditation konnte eine signifikante Senkung des Augeninnendrucks (IOP), des Cortisols und des oxidativen Stressniveaus in der Gruppe „Meditierende“ nachgewiesen werden, während die neurotrophischen Faktoren im Gehirn und die Beta-Endorphine zunahmen, was zu einer Verbesserung der Lebensqualität führte. In der Gruppe der „Nicht-Meditierenden“ gab es dagegen keine Veränderungen.

Grafik: Prof. Dr. Bernhard Sabel

Publikation:

"Mindfulness Meditation Reduces Intraocular Pressure, Lowers Stress Biomarkers and Modulates Gene Expression in Glaucoma: a randomized controlled trial" Tanuj Dada, Deepti Mittal, Kuldeep Mohanty, Muneeb A. Faiq, Muzaffer, Bhat, Raj K. Yadav, Ramanjit Sihota, Talvir Sidhu, Thirumurthy Velpandian, Mani Kalaivani, Ravindra M. Pandey, Ying Gao, Bernhard A. Sabel, Rima Dada, Journal of Glaucoma 27, 1061-1067, DOI: 10.1097 / IJG.00000000000010888, veröffentlicht von Wolters

Kluwer Health, Inc.

Die Studie wurde am All India Institute of Medical Sciences in Neu-Delhi durchgeführt und vom indischen Ministerium für AYUSH finanziert.

Weitere Informationen:

Prof. Bernhard Sabel, PhD, Direktor des Instituts für Medizinische Psychologie der Universität Magdeburg, Mituntersuchungsleiter der Studie, Tel. + 49-391-672 1800 oder [imp@med.ovgu.de](mailto:imp@med.ovgu.de)

DR. RAJENDRA PRASAD ZENTRUM FÜR AUGENHEILKUNDE (RPC)  
Das Dr. Rajendra Prasad Zentrum für Augenheilkunde (RPC), All India Institute of Medical Sciences, Neu-Delhi, benannt nach dem ersten indischen Präsidenten, Dr. Rajendra Prasad, wurde am 10. März 1967 als nationales Kompetenzzentrum für Augenheilkunde gegründet, um modernste Patientenversorgung zu gewährleisten, die Personalressourcen für die medizinische Ausbildung zu erweitern und Forschungsarbeiten zu Problemen der Augenheilkunde von nationaler Bedeutung durchzuführen. Es ist derzeit mit über 250 Forschungspublikationen jährlich das führende ophthalmologische Zentrum Indiens für Ausbildung und Forschung und bietet der gesamten Gemeinschaft modernste klinische Versorgung zu stark subventionierten Preisen (für die Bevölkerung unterhalb der Armutsgrenze kostenlos). Das Zentrum versorgt jährlich 0,4 Millionen Patienten ambulant und 0,6 Millionen in spezialisierten Augenkliniken mit über 40.000 Augenoperationen. <https://www.aiims.edu/de/departments-and-centers/specialtycenters.html>

DAS INSTITUT FÜR MEDIZINISCHE PSYCHOLOGIE (IMP)

Das IMP ist eine Lehr- und Forschungseinrichtung der Medizinischen Fakultät der Otto-von-Guericke-Universität Magdeburg. Unter der Leitung von Prof. Dr. Bernhard Sabel hat es sich in über 25 Jahren als weltweit anerkanntes Zentrum zur Behandlung von Sehbehinderungen durch die Plastizität des Gehirns mittels neuer Technologien zur Therapie von Glaukom, Schlaganfall und Sehnervschädigung etabliert. Das Institut arbeitet eng mit dem SAVIR-Centrum ([www.savir-center.com](http://www.savir-center.com)) und internationalen Partnern zusammen und hat über 200 wissenschaftliche Publikationen zum Thema Erholung nach Schädigungen des Nervensystems vorgelegt ([www.imp.ovgu.de](http://www.imp.ovgu.de)).

---

**Merkmale dieser Pressemitteilung:**

Journalisten  
Medizin  
überregional  
Wissenschaftliche Publikationen  
Deutsch

---