

# Meditation: Sie wirkt nicht nur im Geist, sondern in jeder Zelle des Körpers

16. November 2016

Meditation stärkt Körper und Geist. Welche Wirkmechanismen hinter der jahrtausendealten Technik stecken könnten, haben amerikanische Wissenschaftler jetzt in einer Studie herausgefunden. Demnach hängen die positiven psychischen Veränderungen, die durch die Meditation hervorgerufen werden, mit einer erhöhten Aktivität des Enzyms Telomerase zusammen. Dieses ist wichtig für die langfristige Gesundheit der Zellen unseres Körpers.

Die Studie ist Teil einer großangelegten Langzeituntersuchung der Auswirkungen von Meditation auf Körper und Psyche, des sogenannten Shamatha-Projekts der *University of California* in Davis. Die Wissenschaftler maßen die Aktivität des Enzyms Telomerase bei Teilnehmern eines dreimonatigen intensiven Meditationstrainings im Rahmen des Projektes.

Telomere sind Abschnitte der DNA am Ende von Chromosomen. Sie werden mit jeder Zellteilung kürzer; unterschreiten sie eine bestimmte Länge, kann sich die Zelle nicht weiter teilen und stirbt ab. Das Enzym Telomerase kann die Telomere reparieren und somit wieder verlängern. Frühere Untersuchungen legen nahe, dass die Telomerase eine Verbindung zwischen psychischem Stress und körperlicher Gesundheit darstellt.

Bei den 30 Teilnehmern der Meditationsstudie zeigte sich am Ende des dreimonatigen Trainings eine um ein Drittel höhere Aktivität der Telomerase als bei der Kontrollgruppe. Außerdem berichteten die Probanden über positive psychische Auswirkungen der Meditation: Sie empfanden etwa ein größeres Gefühl der Kontrolle über ihr Leben und brachten ihrer Umgebung mehr Aufmerksamkeit entgegen. Darüber hinaus nahmen sie ihr Leben als sinnvoller wahr und hatten mit weniger negativen Emotionen zu kämpfen.

Von Anke Bruder / Quelle: ScienceDaily