

## **Erfahrungsmedizin in Wissenschaft und Forschung**

### **Meditieren beugt Gedächtnisproblemen vor**

Vergesslichkeit gehört zu den „normalen“ Alterserscheinungen. Aber etwa 10 bis 20 Prozent der Menschen, die 65 Jahre und älter sind, und bis zu 30 Prozent der über 85-Jährigen haben eine sogenannte leichte kognitive Beeinträchtigung (LKB). Die Betroffenen leiden unter Gedächtnisproblemen und kognitiven Defiziten, ohne dass die Beschwerden für sie im Alltag jedoch eine ernsthafte Behinderung darstellen. Allerdings besteht für Menschen mit LKB ein erhöhtes Risiko, später an einer Alzheimer-Demenz zu erkranken. Gemütsschwankungen und Depressionen, die häufig mit einer LKB einhergehen, können zudem den Verlust von Gedächtnisleistungen beschleunigen.

Kirtan Kriya, eine einfache Meditationstechnik, kann diese Beschwerden anscheinend positiv beeinflussen. Nachdem 15 Patienten mit LKB acht Wochen lang jeden Tag für 12 Minuten dieses Meditationsprogramm absolviert hatten, verbesserten sich bei ihnen neuropsychologische Parameter wie Stimmung, Anspannung, Müdigkeit, Angst und Depressionen. Parallel dazu konnte eine Zunahme des Blutflusses in bestimmten Hirnregionen beobachtet werden, die den emotionalen Zustand, die Aufmerksamkeit und das Gedächtnis regulieren.

Quelle: Moss A S et al: Effects of an 8-Week Meditation Program on Mood and Anxiety in Patients with Memory Loss. J Altern Complement Med. 2012; Vol 18, 1: 48-53