

Randomisierte, kontrollierte Studie:

Transzendente Meditation hilft gegen Komponenten des metabolischen Syndroms

Therapieempfehlungen zum Umgang mit kardiovaskulären Risikofaktoren heben mit schöner Regelmässigkeit hervor, dass vor dem Griff zum Rezeptblock zunächst die nichtpharmakologischen Behandlungsoptionen zu berücksichtigen seien. Zu den Entspannungsübungen könnte auch die Transzendente Meditation (TM) gehören, wie eine soeben in den Archives of Internal Medicine publizierte Studie nahe legt. Die Transzendente Meditation ist nach eigenem Bekunden «einzigartig», da sie weder Konzentration noch Kontemplation abverlangt. Nach dem Begründer der TM, Maharishi Mahesh Yogi, ist die konzentrative geistige und körperliche Anstrengung, die seit Jahrhunderten von Yogalehrern in West und Ost praktiziert und gelehrt wird, eine sehr bedauerliche Fehlinterpretation der vedischen Texte (vgl. z.B. www.meditation-tm.ch). Lernen kann man TM nur persönlich und mündlich von autorisierten Lehrern. Mit öffentlichen Geldern, unter anderem des

US-amerikanischen National Center for Alternative and Complementary Medicine, führte das Cedars-Sinai Research Center in Los Angeles und das Institute for Natural Medicine and Prevention der Maharishi University of Management in Maharishi Vedic City im Bundesstaat Iowa (wohin sich die Organisation nach beträchtlichen Turbulenzen zurückgezogen hat) bei 103 Patienten mit stabiler Koronarerkrankung eine randomisierte Studie durch. Die 52 Teilnehmenden der TM-Gruppe unterzogen sich während 16 Wochen einer aufwändigen Therapie mit persönlichem Interview, Einleitungsvorlesungen, persönlicher Instruktion, Gruppensitzungen und mindestens wöchentlich stattfindenden Kontrolltreffen. Als «Plazebo» besuchte die Kontrollgruppe ebenso häufig Gruppensitzungen, in denen allgemeine und herzspezifische Gesundheitsinformationen dargeboten wurden. Als Outcome-Messungen waren Blutdruck, Lipidprofil, Insulinresistenz, Endothelfunktion anhand der Brachialis-Re-

aktivität sowie autonome Systemaktivität anhand der Herzfrequenzvariabilität definiert. In der TM-Gruppe gab es positive Veränderungen beim adjustierten systolischen Blutdruck ($-3,4 \pm 2,0$ vs. $2,8 \pm 2,1$ mmHg, $p = 0,04$), und bei der Insulinresistenz ($-0,75 \pm 2,04$ vs. $0,52 \pm 2,84$, $p = 0,01$). Auch die Herzfrequenzvariabilität wurde günstig beeinflusst, erreichte aber selbst nach einigen statistischen Korrekturen nicht die Signifikanzschwelle.

Die Autoren interpretieren die Ergebnisse ihrer Studie als Hinweis, dass die Transzendente Meditation die physiologische Antwort auf Stress modulieren und kardiovaskuläre Risikofaktoren im Rahmen eines metabolischen Syndroms günstig beeinflussen könne.

■
H.B.

Quelle: Maura Paul-Labrador et al., Arch Intern Med 2006; 166: 1218-1224.

Glanz und Elend antimikrobieller Therapien:

Azithromycin-Einzeldosis gegen Cholera

Aus dem internationalen Zentrum für Diarrhöforschung in Dhaka, Bangladesh, kommt eine Erfolgsmeldung. In einer doppelblinden, randomisierten Studie waren die Einzeldosen von jeweils 1 g Azithromycin und Ciprofloxacin bei Erwachsenen mit schwerer Choleraerkrankung verglichen worden. Dabei erwies sich Azithromycin als deutlich wirksamer (klinische Heilung 73 vs. 27%, bakteriologische Heilung 78 vs. 10%). Ausserdem reduzierte das Makrolid auch die Diarrhödauer median von 78 auf 30 Stunden. Dadurch werden der Flüssigkeitsverlust, der Verbrauch an Rehydratationslösung und die

Hospitalisationslänge in praktisch sehr relevantem Ausmass reduziert. Ein begleitender Kommentar im New England Journal of Medicine stellt der positiven Meldung aber auch einige negative Gedanken zur Seite. Noch vor zehn Jahren war Ciprofloxacin als Einzeldosis ausgezeichnet wirksam, heute scheitert diese Therapie im untersuchten Kollektiv klinisch in 73 und bakteriologisch in 90 Prozent der Fälle. Inzwischen sind auch verschiedene Mechanismen bekannt, wie Vibrionen, aber auch Salmonellen oder Neisserien ihre Chinolonempfindlichkeit verlieren. Und zwischen der Datenerhebung dieser

Studie und ihrer Publikation sind in Bangladesh schon etliche multiresistente Vibrio cholerae-Stämme aufgetaucht, von denen 79 Prozent gegen Erythromycin und Azithromycin resistent sind. Eifriger Antibiotikaeinsatz macht anfängliche Fortschritte also sehr rasch zunichte.

■
H.B.

Quelle: D. Saha et al., N Engl J Med 2006; 354: 2452-2462.
R.L. Guerrant, N Engl J Med 2006; 354: 2500-2502.