

Meditation

Nachweisbar verringerter Langzeitstress

Mentales Training verringert die Konzentration des Stresshormons Cortisol im Haar. Damit ist einem Team am Max-Planck-Institut für Kognitions- und Neurowissenschaften in Leipzig erstmals ein objektiver Nachweis gelungen, dass mentales Training körperliche Anzeichen langer Stressphasen verringern kann, auch bei gesunden Menschen.

In der Studie absolvierten 3 Gruppen mit jeweils rund 80 Teilnehmerinnen und Teilnehmern 3 jeweils 3-monatige Trainingsmodule in unterschiedlicher Reihenfolge, um allfällige Unterschiede in der Wirkung verschiedener Trainingstechniken aufzudecken. Insgesamt wurde 9 Monate trainiert, 30 Minuten täglich, 6 Tage die Woche. Nach 6 Monaten Trai-

ning war die Cortisolkonzentration in den Haaren deutlich gesunken, im Schnitt um 25 Prozent. In den ersten 3 Monaten waren zunächst leichte Effekte zu sehen, die sich in den darauffolgenden 3 Monaten verstärkten. Im letzten 3-Monats-Modul blieb die Cortisolkonzentration auf niedrigem Niveau.

Es habe offenbar keine Rolle gespielt, welches Meditationstraining zum Einsatz kam, aber man gehe davon aus, dass für verschiedene Formen von Stress unterschiedliche Trainingsaspekte besonders hilfreich seien, heisst es in einer Medienmitteilung. RBO/MPI Leipzig ▲

Medienmitteilung des Max-Planck-Instituts für Kognitions- und Neurowissenschaften, Leipzig, am 7. Oktober 2021 auf idw-online.