

Ruhe im Kopf. Stärke im Leben

Meditation hat viele Formen – doch ihr Ziel ist immer ähnlich: mehr Klarheit, mehr Fokus und mehr innere Ruhe. Egal ob Du Dich auf Deinen Atem konzentrierst oder Deine Gedanken bewusst wahrnimmst – Du trainierst Deine Fähigkeit, präsent zu sein. Mit der geistigen Konzentration kannst Du Gedanken bewusst steuern, das führt zu Gelassenheit und Glück. Meditation hinterlässt sogar messbare Veränderungen im Gehirn.

Meditation verjüngt das Gehirn

Wissenschaftler aus Jena und Australien haben die Scans von 50 Personen, die seit Jahren meditieren, mit Scans von 50 weiteren Personen ohne Meditationserfahrung verglichen. Die Forscher ermittelten das biologische Alter der Gehirne. Die Probanden beider Gruppen waren mindestens 50 Jahre alt. Studien zeigen, dass die Gehirne von regelmässig Meditierenden im Durchschnitt «jünger» wirken und altersbedingte Abbauprozesse verlangsamt sein können. Es wurde somit nachgewiesen, dass die Abnahme an Gehirnzellen im Alter durch Meditation verringert wird. Meditation hält das Gehirn fit.

Meditation hilft bei Depressionen

Bei Menschen mit Depressionen zeigen bestimmte Hirnregionen ein Ungleichgewicht – insbesondere jene, die für Emotionen und Stressverarbeitung zuständig sind. Meditation kann helfen, diese Aktivität zu regulieren, die Resilienz zu stärken und das emotionale Gleichgewicht wiederzufinden.

Meditation wirkt antioxidativ

Zudem führt Meditation dazu, dass weniger oxidativer Stress im Gehirn entsteht. Die Anzahl freier Radikale, die Zellen, die Mitochondrien und DNA angreifen, verringert sich. Ausserdem steigt die Konzentration an Glutathion und anderen Antioxidantien, was den oxidativen Stress weiter reduziert. Entzündungsreaktionen entstehen erst gar nicht oder nehmen ab. Meditation unterstützt daher die Heilung von Gehirnerkrankungen. Wenn Sie mit Meditieren beginnen, bevor Sie an chronischen Erkrankungen leiden, bleibt Ihr Gehirn eher jung und gesund.