



Meditation gegen Demenz

Die Silver-Santé-Studie ist die bislang längste und umfassendste wissenschaftliche Studie, um die Auswirkungen von Meditation auf die emotionalen Aspekte des Alterns und der psychischen Gesundheit zu untersuchen. Über die ersten Ergebnisse berichtet Olga Klimecki, die als eine von vielen Forschern aus sechs europäischen Ländern an der Studie beteiligt war.

Text: Dr. Olga Klimecki, Fotos: Unsplash, aus moment by moment, 4/2022, S. 62 - 65

Mein Großvater ist Mitte 90, mittlerweile mehrfacher Uropa und lebt im Altersheim. Als ich ihn neulich mit meinem Sohn besuchte, freute er sich sehr, auch wenn er uns nicht unbedingt erkannte – denn seit vielen Jahren hat er eine starke Demenz. Er freute sich einfach darüber, dass wir da waren, und schmunzelte immer wieder, wenn er die unbändige Energie meines Sohnes spürte. Wir haben mit ihm gesungen und gegessen und ihn in seinem Rollstuhl spazieren gefahren. Ein wenig war es so, wie mit einem Kind zu interagieren: Es war eine gute Gelegenheit, freundlich und wohlwollend präsent zu sein.

Mein Großvater ist natürlich nicht der Einzige in dieser Situation. Rein demografisch gesehen wird unsere Gesellschaft immer älter. Forscher schätzen, dass sich als Folge die Zahl der Demenzfälle weltweit von 2019 bis 2050 von 57 Millionen Fällen auf 153 Millionen Fälle verdreifachen wird. Eine wichtige Herausforderung unserer Zeit ist also die Frage, was man tun kann, um gesund zu altern und Demenzerkrankungen vorzubeugen. Studien aus den letzten Jahren zeigen, dass man durch moderate Bewegung, gesunde Ernährung und ein gutes soziales Umfeld dazu beitragen kann. Bewegung, Ernährung und soziale Kontakte werden auch modifizierbare Faktoren genannt.

Auf sie kann man, anders als z.B. auf manche genetisch vererbten Risikofaktoren, Einfluss nehmen.

Erst vor relativ kurzer Zeit ist erkannt worden, dass zu den modifizierbaren Faktoren auch Emotionen gehören. Man weiß z.B., dass Menschen, die viel Angst haben, auch eher eine Demenz entwickeln. Folglich stellt sich die Frage, ob es Wege gibt, das emotionale Wohlbefinden zu stärken und in dieser Hinsicht negative Emotionen wie Angst zu verringern. Da Studien an jüngeren Probanden bereits gezeigt haben, dass Meditationstraining einen guten Einfluss auf das emotionale Wohlbefinden und sogar den Erhalt der grauen Substanz, also der Nervenzellen im Gehirn, hat, könnte es im Alter vielleicht dazu beitragen, das Demenzrisiko zu senken. Allerdings war die Studienlage zu den Effekten von Meditationstraining auf gesundes Altern lange Zeit eher spärlich.

Das Medit-Ageing-Projekt

Zusammen mit einem Team von renommierten Alters- und Meditationsforschern um die französische Altersforscherin Dr. Gael Chételat stellten wir uns die Frage, ob Meditationstraining tatsächlich dazu beitragen kann, gesund zu altern. Dabei war unser Ziel, eine Studie durchzuführen, die den strengsten wissenschaftlichen Kriterien gerecht wird. Wir entschieden, dass wir klinische Studien durchführen wollten, um Meditation genauso strikt zu testen, als ob es sich dabei um ein Medikament handeln würde. In monatelanger Arbeit entwarfen wir die zunächst provisorisch Medit-Ageing genannte Studie. Auf Anhieb wurde unser Projekt von der Europäischen Kommission von 2016 bis 2022 gefördert. Als offiziellen Namen wählten wir Silver Santé Study, damit Versuchsteilnehmer nicht zugunsten der Meditation beeinflusst werden würden. Die Studie besteht insgesamt aus drei Teilen, die ich im Folgenden vorstelle.

Die SCD-Well-Studie

Der erste Teil konzentrierte sich auf fast 150 Menschen im Alter von über 60 Jahren, deren Gedächtnis nach eigenem Empfinden nachlässt, aber deren geistige Leistungsfähigkeit nach objektiven Kriterien noch im Normbereich liegt. Im Englischen spricht man hier von „subjective cognitive decline“, kurz SCD genannt. Getestet wurde, ob es möglich ist, durch acht Wochen Meditationstraining oder acht Wochen Gesundheitstraining Angst nachhaltig zu senken.

Die Ergebnisse der Studie zeigen, dass sowohl das Meditationstraining als auch das Gesundheitstraining signifikant dazu beitragen, Angst zu verringern. Besonders ermutigend ist, dass die Reduktion von Angst auch vier Monate nach Ende des Trainings anhält. Diese Resultate bedeuten, dass ein Meditations- oder Gesundheitstraining auch noch im Alter dazu beiträgt, einen entscheidenden Risikofaktor für Demenz nachhaltig zu beeinflussen. Besonders ermutigend ist, dass wir dies bei Probanden beobachtet haben, die bereits subjektive kognitive Einschränkungen haben und dadurch besonders anfällig für Demenz sind. Auch in dieser Risikogruppe kann man also durch gezieltes Training das Demenzrisiko senken. Es zeigte sich zudem, dass die Gedächtnisleistung und das Wohlbefinden in beiden Gruppen (Meditationstraining und Gesundheitstraining) verbessert werden konnten.

Es gibt aber auch Effekte, die spezifisch für das jeweilige Training sind. So hat sich z.B. gezeigt, dass nur das Meditationstraining dazu führt, dass Teilnehmer mehr Selbstgefühl haben. Selbstmitgefühl ist ein wohlwollender und freundlicher Umgang mit sich selbst in schwierigen Zeiten. Das Gesundheitstraining wiederum fördert spezifisch die Bewegungsfähigkeit der Probanden, was wir in der Meditationsgruppe nicht beobachtet haben. Aus früheren Studien weiß man, dass sowohl

Selbstmitgefühl als auch Bewegung zum Wohlbefinden beitragen und gesundes Altern unterstützen.

Es gibt also verschiedene Wege, um die eigene Gesundheit und das Wohlbefinden im Alter zu fördern. Das Fazit der SCD-Well-Studie ist, dass man sein Risiko für Demenz auch bei subjektiven kognitiven Einschränkungen senken kann, indem man im Alter das Training wählt, das einem guttut und Spaß macht.

Die Age-Well-Studie

Der zweite Teil von Medit-Ageing ist die Age-Well-Studie. Hier haben wir den Einfluss von 18 Monaten Meditationstraining oder Fremdsprachentraining in einer Stichprobe von ebenfalls fast 150 älteren Personen in Nordfrankreich getestet, von denen mehr als die Hälfte (56 Prozent) älter als 85 Jahre waren. Ähnlich wie in der SCD-Well-Studie haben wir in der Age-Well-Studie nach Möglichkeit Teilnehmer ausgewählt, die ein erhöhtes Risiko hatten, an Demenz zu erkranken, und gleichzeitig gesund waren. Das Ziel war auch hier, zu testen, ob verschiedene Trainings dazu beitragen können, Risikofaktoren für Demenz zu reduzieren.

Zusätzlich haben wir getestet, ob Meditationstraining dazu beitragen kann, die graue Substanz im Gehirn, das heißt die Nervenzellen, besser zu erhalten. Unsere Recherchen hatten gezeigt, dass die Gehirne jüngerer Erwachsener von Meditationen profitieren können und mehr graue Substanz aufweisen. Zudem hatten Dr. Gael Chélat und Kollegen gezeigt, dass ältere Meditationsexperten im Vergleich zu gleichaltrigen Kontrollgruppen besser erhaltene Gehirnstrukturen haben. Aus den bisherigen Ergebnissen ließ sich allerdings noch nicht schließen, ob ein Meditationstraining auch bei älteren Erwachsenen dazu führen kann, dass die graue Substanz im Gehirn besser erhalten bleibt.

Um die Wirkung von Meditation zu testen, haben wir uns auch bei dieser Studie dafür entschieden, eine randomisierte klinische Studie durchzuführen. So haben wir eine Gruppe, die 18 Monate lang an einem Meditationstraining teilnahm, mit zwei anderen Gruppen verglichen: einer aktiven Kontrollgruppe, die 18 Monate lang eine Fremdsprache lernte, und einer passiven Kontrollgruppe, die kein Training bekam. In den ersten neun Monaten wurde vor allem Achtsamkeit trainiert und in den zweiten neun Monaten vor allem *metta* (Wohlwollen und Freundlichkeit). Sowohl die Meditationsgruppe als auch die Gruppe, die eine Fremdsprache lernte, trafen sich jede Woche für zwei Stunden. Zudem waren die Teilnehmenden eingeladen, zu Hause täglich 20 Minuten oder länger mithilfe einer App zu üben, und praktizierten einen Tag pro Woche intensiv in der Gruppe.

Die aufgrund von früheren Studien vermutete Wirkung des Meditationstrainings auf die graue Substanz im anterioren cingulären Cortex und der Insula (Hirnregion, die besonders wichtig für die Regulation von Aufmerksamkeit und Emotionen sind) hat sich nach 18 Monaten Training allerdings nicht gezeigt. Dafür hat sich herausgestellt, dass Meditationstraining im Gegensatz zu Fremdsprachentraining dazu beiträgt, dass sich die Aufmerksamkeit sowie die sozialen und emotionalen Fähigkeiten der Teilnehmer verbessern, was zum Beispiel in der gesteigerten Beziehungsqualität zu ihren Familienmitgliedern, Freunden und Nachbarn zum Ausdruck kam. Insgesamt zeigen die Resultate der Age-Well-Studie, dass Meditationstraining positive Effekte auf Aufmerksamkeit und Emotionen haben kann, aber nicht die graue Substanz in den getesteten Hirnregionen verbessert.

Neben der klinischen Age-Well-Studie gibt es im Medit-Ageing-Projekt auch noch eine dritte Querschnittsstudie, in der fast 30 ältere Menschen mit langjähriger Meditationspraxis getestet worden sind. Diese Studie wurde erst kürzlich abgeschlossen. Erste Analysen der Daten weisen auf interessante Ergebnisse hin, die demnächst veröffentlicht werden. Wir dürfen also weiterhin gespannt sein und halten Sie auf dem Laufenden.



www.silversantestudy.eu

www.olgaklimecki.com