

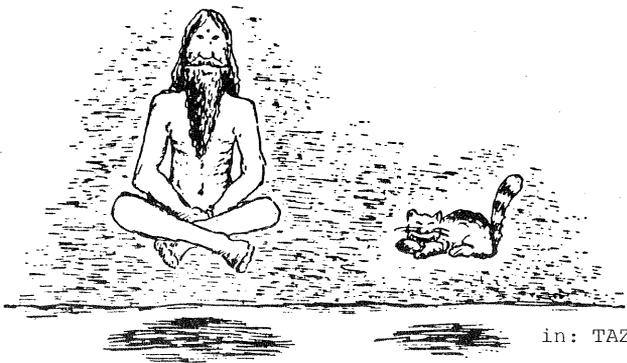
# Bessere Gesundheit durch TM

In "forum"-Nummer 93/94 hatte H.Hausemer die Bewegung der Transzendentalen Meditation angegriffen unter dem Titel: "Ist TM eine Sekte?". Daraufhin erhielten wir von der 'Association Luxembourgeoise pour la Promotion de la Science de l'Intelligence Créatrice" eine Gegendarstellung unter Berufung auf das Pressegesetz. Wir veröffentlichen diese, ungeachtet jeder formaljuristischen Überlegung, wollen jedoch kurz die Hauptfragen unseres Artikel an die TM hier wiederholen und überlassen es dem Leser im Lichte der Gegendarstellung eine Antwort zu finden:

"Nichts gegen Hinduismus und hinduistische religiöse Bewegungen. Weshalb aber bei TM diese Tarnung (als Meditationsmethode)? Wozu die horrenden Summen (30.000-100.000 Franken pro Kursus), die verlangt werden einerseits für banale Meditationsübungen andererseits für uneinlösbare Versprechungen (aus eigenen Kräften zu fliegen)? Weshalb die ganze pseudo-wissenschaftliche Kulisse?"

Ein kürzlich in einer spezialisierten amerikanischen Zeitschrift ("Business and Health" des "Washington Business Group on Health", November 1986, S. 39-42) erschienener Bericht über das Wohlbefinden meldet drastische Reduzierungen der Krankheitskosten, über einen Zeitraum von 4 Jahren, bei einer Versichertengruppe, die regelmäßig eine Technik der tiefen Entspannung und des Stressmanagements ausübte.

Ein größeres amerikanisches Unternehmen hat durch einen Gruppen-Krankenversicherungsvertrag eine kostendämpfende und gesundheitsfördernde Strategie entdeckt, welche die gesamten Krankheitskosten von 1981 bis 1984 im Mittel um 50% reduzierte. Die totale jährliche Inanspruchnahme von Leistungen war um durchschnittlich 50% geringer bei allen Mitgliedern als in Vergleichsgruppen, und sogar um bemerkenswerte 68% bei über 40 Jahre alten Mitgliedern.



in: TAZ

### Kosten und Inanspruchnahme der Krankenversicherung verringern sich drastisch.

Die Entwicklung der 1979 gegründeten Gruppen-Krankenversicherung demonstriert die Effektivität einer besonderen Gesundheitsförderungstechnik, des Programms der Transzendentalen Meditation (TM), einer Stress-Management-Technik, die bewiesenermaßen physiologische Auswirkungen zeitigt, die größer sind als die von normaler Ruhe oder Entspannung bewirkten. Die einzige Voraussetzung der Versicherung für die Mitgliedschaft besteht darin, daß Einzelpersonen und alle Familienmitglieder ab 10 Jahren mindestens 6 Monate lang die TM-Technik zweimal am Tag ausübten, vor Eintritt, und mit der Ausübung während der Zeit ihrer Mitgliedschaft fortfahren.

Eine Untersuchung ergab, daß die Beanspruchung der Gesundheitsfürsorgeleistungen, im Kontrast zu anderen vergleichbaren Unternehmungsgruppen, um durchschnittlich 50% geringer war, bei einer Streuung von 32 bis 84%. Dies war so im Vergleich zu anderen Gruppen des gleichen Unternehmens, die mit ähnlichen Berufen, Alter, Geschlecht, Leistungen und Gemeinschaftsversicherung betrachtet wurden. Zum Beispiel betragen die gesamten Belastungen pro Tausend Mitglieder in 1984 bei der Versicherungsgruppe Meditierender 261.708 Dollar gegenüber 512.162 Dollar für die Vergleichsgruppen.

Die Untersuchung zeigte auch, daß für jedes Jahr von 1981 bis 1984 das Ausmaß der Inanspruchnahme von Gesundheitsfürsorgeleistungen geringer als die Hälfte desjenigen der Vergleichsgruppen war - in allen Standard-Vergleichskategorien: um mindestens 50% niedriger in den Kategorien Krankenhausaufenthalt, ambulante Krankenhausbehandlung, professionelle stationäre Leistungen einschließlich medizinischer, chirurgischer und Schwangerschaftsmaßnahmen durch den Arzt sowie Röntgen- und Laboruntersuchungen, bei professionellen ambulanten Behandlungen in Arztpraxen, Notfalleinweisung, Ambulanzabteilungen, ambulanten Chirurgie-Zentren oder -Heimen, bei Ambulanzfahrten und in unabhängigen Labors.

### DIE ROLLE DER TM BEI DER STRESS - REDUZIERUNG

Warum war die Inanspruchnahme bei der Versicherungsgruppe Meditierender geringer als bei Vergleichsgruppen? Anscheinend waren die Mitglieder einfach deshalb gesünder, weil sie die TM-Technik ausübten. TM ist eine mentale Technik, die, nachgewiesenermaßen, physiologische Wirkungen hervorruft, die denen von Stress entgegengesetzt sind. Stress, etikettiert als eines der führenden Gesundheitsprobleme in den USA heutzutage, kostet die amerikanische Wirtschaft schätzungsweise zwischen 75 und 100 Milliarden Dollar pro Jahr (s. Business and Health, Mai 1984, S. 5-8). Diese Aus-

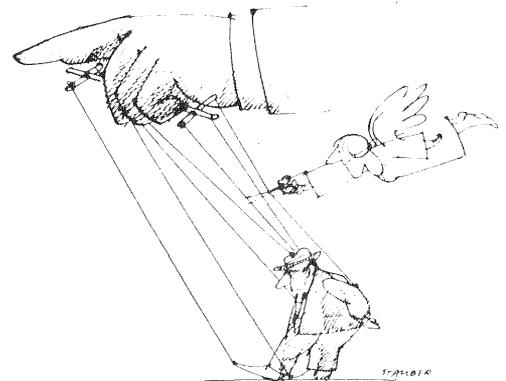
gaben resultieren sowohl aus höheren Krankenversicherungsaufwendungen als auch aus direkt mit Gesundheit verbundenen Ausgaben, Abwesenheit vom Arbeitsplatz und verminderter Produktivität. Paul Rosch, Präsident des "American Institute of Stress" in Yonkers, N.Y., und klinischer Professor der Medizin am "New York Medical College", erklärt, daß Arbeiter, mittlere Führungskräfte und leitende Angestellte alle den ihnen jeweils entsprechenden Arten von Stress unterworfen sind.

Seit Jahren ist bekannt gewesen, daß TM ein wirksames Instrument zur Gesundheitsförderung, Vorbeugung gegen Krankheit und Handhabung von Stress darstellt. Ärzte haben ihren Patienten TM verordnet gegen Stress und damit verbundenen Störungen wie Überempfindlichkeit, Rauchen, Alkohol- und Drogenmißbrauch, Asthma, Angst und Depression. Laut Barry Charles, Arzt und Vizepräsident der "World Medical Association for Perfect Health - USA", praktizieren mehr als 6.000 amerikanische Ärzte die TM-Technik und verordnen sie, gemeinsam mit Tausenden weiterer Gesundheits-Fachkräfte, ihren Patienten.

Die TM-Technik wird täglich zweimal für je 20 Minuten ausgeübt, morgens und abends. Sie erfordert keinerlei Veränderungen im Lebensstil, Glauben, Philosophie oder Ernährung; jedoch tendieren Individuen, welche TM praktizieren, spontan dazu, gesundheitsförderndere Lebensstile anzunehmen. Dies ist ein Schlüsselfaktor, da, wie der öffentliche US-Gesundheitsbericht von 1983 "Health and Prevention Profile" betonte: "viele größere Gesundheitsprobleme, welche die Amerikaner heute bedrohen, auch in Lebensstil oder Umgebungsfaktoren wurzeln, die für sich genommen verbesserungswürdig sind. Die Förderung von Gesundheit und die Vorbeugung von Krankheiten erscheinen daher als Schlüssel zu weiteren Verbesserungen im Gesundheitszustand des amerikanischen Volkes".

Individuen, die weniger Stress und Unordnung in ihrem Leben erfahren, sind weniger anfällig für Rauchen und Alkohol- und Drogenmißbrauch - Aktivitäten, die ihrerseits Versuche sein mögen, die interne Unordnung zu kompensieren. Laut einer Untersuchung von M. Shaffi von der "University of Michigan Medical School" sinken bei Personen, die mit TM beginnen, als Folgen davon Zigarettenrauchen, Alkoholverbrauch und Drogenmißbrauch.

Die von der TM-Technik hervorgerufene tiefe Ruhe und physiologische Geordnetheit verstärken die körpereigenen Selbstheilungsmechanismen und gleichen zahlreiche Unausgewogenheiten in der Physiologie aus.



in: Publik-Forum