

Hinweise durch Studien und Berichte auf die Chancen der Hygiogenese. Ein Quellenverzeichnis

Autor: Bruno Riek

Hinweis zu dieser Liste

Diese Liste ist provisorisch und noch ausbaufähig. Sie gibt den Kenntnisstand von mir als Laien wieder und soll so rasch wie möglich durch eine Fachperson erneuert, erweitert und überprüft werden. Wer sich eingehender mit den Studienergebnissen auseinandersetzen will, ist eingeladen, die hier aufgeführten Quellen zu konsultieren.

Die nachfolgenden Texte und Studien enthalten Hinweise zu Asanas (yogische Körperübungen) und Bewusstsein. Wer diese Übungen praktiziert, tut dies in eigener Verantwortung. Wir lehnen jede Haftung ab. Zudem empfehlen wir allen und insbesondere jenen, die an körperlichen oder psychischen Beeinträchtigungen leiden, eine Fachperson zurate zu ziehen.

Meine Beobachtung: Wer nach «Gesundheitsforschung» googelt, findet vor allem Einträge, die sich mit der Risikoverminderung von Krankheiten oder mit systemorientierter Forschung befassen, nicht aber mit der Entfaltung von Gesundheit. Davon ausgenommen sind Ernährung und Fitness, die aber oft mit wirtschaftlichen Interessen verbunden sind. Diese beiden Themen werden daher in der nachstehenden Liste nicht berücksichtigt.

Wie diese zeigt, gibt es praktisch keine gesundheitsorientierten Studien aus der Schweiz. Sie werden gemäss Abklärungen im Jahre 2013 in diesem Land weder gesammelt noch ausgewertet oder gar den Medien zugespielt - und dies, obwohl das Schweizer Gesundheitswesen – treffender: «Krankheitswesen» - das zweitteuerste der Welt ist.

Hypothese: Es gibt in der Schweiz eine noch kaum verbreitete Methode, um die Krankenkosten massiv zu senken: Die Menschen motivieren, ihre Gesundheit nicht wie von der WHO vorgeschlagen als idealen Zustand zu betrachten, sondern als dynamisches Konzept, das selbstverantwortlich und diszipliniert durch jedes Individuum günstig beeinflusst werden kann. Damit verlagert sich das Augenmerk vom Vermeiden von Krankheit (Vermeidungsziel) auf die Mehrung der Gesundheit (Annäherungsziel).

Ansporn zur persönlichen Gesundheitsentfaltung soll einerseits das Aufzeigen der vielfältigen Vorteile, die weit über die Abwesenheit von Krankheit hinausgehen, und andererseits in einer auf diese Menschen zugeschnittenen Krankenkassenpolice sein. Verbunden werden sollte diese mit entsprechender Forschung, um die zu erwartenden günstigen Ergebnisse auch in der Schweiz statistisch nachzuweisen.

Besonders wichtige Beiträge sind unterstrichen.

World Health Organization:

Im Gesundheitsbericht 2009 der WHO für Europa steht: "7 durch Lebensweise und Verhalten bedingte Faktoren sind für 60% der Kranklast in der europäischen Region verantwortlich: Bluthochdruck, Tabakkonsum, schädlicher Alkoholkonsum, hoher Serumcholesterinspiegel, Übergewicht, ungesunde Ernährung und Bewegungsmangel."

Im Bericht 2015 heisst es: "Schätzungen der WHO zeigen Anstiege der Bevölkerung von Übergewicht und Adipositas zwischen 2010 – 2014".

Wissenschafts- und Technikforschung: Gesundheitsforschung in der Schweiz; Eine Standortbestimmung im Auftrag der Schweizerischen Akademie der Geistes- und Sozialwissenschaften; Bern, 2012:

S. 5: "Als Datengrundlage dienten mehrere Forschungsdatenbanken, bei denen Forschungsprojekte, die zwischen den Jahren 2000 und 2010 zum Themenkomplex Gesundheit / Krankheit durchgeführt wurden..."

S. 6: "Die Analyse der Datenbanken vollzog sich über mehrere Etappen: In einem ersten Schritt wurde eine Such- und Samplingstrategie entwickelt, um aus den Datenbanken eine Stichprobe von Projekten zu ziehen. Dieses Vorgehen generierte zunächst 5545 potenziell relevante Forschungsprojekte. Aus dieser Grundgesamtheit wurde dann eine Zufallsstichprobe an Forschungsprojekten gezogen und wurden irrelevante Projekte gemäss spezifischen Ein- und Ausschlusskriterien entfernt. Die definitive Stichprobe von 373 Projekten wurde inhaltsanalytisch ausgewertet, indem die Projekte nach Themen, forschenden Fachgebieten, durchführenden Institutionen und Finanzgebern kodiert wurden."

S. 12: Tabelle 2: Themenschwerpunkte nach sozialwissenschaftlichen Fachgebieten

	Systemorientierte Forschung	Medizinspezifische Störungsbilder	Umfassende Phänomene Gh/Kh
Psychologie (n=74)		Psychische Krankheit, Sucht	Psychische Belastung, Ressourcen
Soziologie (n=48)	Arbeit/Beruf/Bildung/ Politik/Ethik		Behinderung
Wirtschaftswissenschaften (n=43)	Ökonomie Versiche- rung		
Pädagogik (n=33)			Behinderung, Lern- und Sprachstörung
Politikwissen- schaft (n=32)	Ökonomie/Versiche- rung, Arbeit/Beruf/ Bildung, Versorgung/ Infrastruktur, Poli- tik/Ethik		

S. 13f: Perspektive der Experten: Die Befunde der Analyse der Forschungsdatenbanken werden von den befragten Experten weitgehend geteilt. Mehrere der Experten identifizierten in zwei spezifischen Themenfeldern nationale Forschungslücken:

- Ungleichheiten in Gesundheit und Gesundheitsversorgung,
- Outcome- und Evaluationsforschung

S.33: Die Weltgesundheitsorganisation (World Health Organization, WHO) definiert Gesundheit als einen Zustand des umfassenden körperlichen, geistigen und sozialen Wohlbefindens und nicht lediglich als das Freisein von Krankheit und Schwäche.

S. 113: Es fällt auf, dass die sozialwissenschaftlich orientierte Gesundheitsforschung besonders durch zwei Themenkomplexe geprägt ist, die je etwas mehr als ein Drittel der untersuchten Forschungsprojekte versammeln: Die systemorientierte Forschung einerseits und die medizinspezifische Forschung andererseits. Anders ausgedrückt: Die Hauptfoki der sozialwissenschaftlich orientierten Gesundheitsforschung sind auf Steuerungsfragen (Makroebene) des Gesundheitssystems sowie auf (medizinische) Problemstellungen im Zusammenhang mit relativ klar umrissenen Krankheiten (Mikroebene) ausgerichtet. Nur rund ein Fünftel der ausgewerteten Studien (des Themenbereichs «umfassende Phänomene von Gesundheit und Krankheit») scheint explizit einem bio-psycho-sozialen Modell von Gesundheit und Krankheit verpflichtet.

Schweizerische Akademie der Medizinischen Wissenschaften: Effizienz, Nutzung und Finanzierung des Gesundheitswesens; Bern, 2012:

S. VII: RELEVANTE INEFFIZIENZEN IM SCHWEIZERISCHEN GESUNDHEITSWESEN: UNTERVERSORGUNG:

INEFFIZIENZEN MÄRKTE/BEREICHE	ERLÄUTERUNG	BETROFFENE
Risikoselektion in der Krankenversicherung	Durch Risikoselektion werden Kosten zwischen Versicherungen verschoben ohne einen Zusatznutzen...	
Mangelnde Konzentration der stationären Versorgung	Durch viele kleine Spitäler und Pflegeheime werden Grössenvorteile... zu wenig genutzt mit möglichen Auswirkungen auf Kosten und Behandlungsqualität	-> Pflegeheime und Spitäler
Ineffizienter Mix Ambulante/stationäre Leistungen	Stationär erbrachte Leistungen könnten z. T. ambulant mit weniger Ressourcen erbracht werden	-> ambulante und stationäre Versorgung
S. VIII: Unterversorgung:		
Fehlende personelle Ressourcen	Knappe Ressourcen führen zu schlechterer Qualität und zum Unterlassen von Leistungen mit ausgewiesenem Bedarf	-> Grundversorgung -> Pflege (akut, REHA, Langzeit)
Fehlende Angebote in der Gh'förderung und Prävention	Entgangener Nutzen in Form von verhinderten chronischen Krankheiten und längerer Lebenszeit in guter Gh durch ein zu knappes Angebot an Gh-Förderung und Präventionsmassnahmen	-> Gh'förderung und Prävention und nachgelagert ambulante und stationäre Versorgung
Unterversorgung einzelner Bevölkerungsgruppen	Tiefere Inanspruchnahme von Leistungen mit Bedarf führt zu aufgestaunter Morbidität und einem suboptimalen Gh'zustand	-> ambulante und stationäre Versorgung (inkl. Medikamentenabgabe)

Prof. Dr. med. et phil. Ronald Grossarth-Maticsek (RGM) war Direktor des Instituts für Präventivmedizin, Politische, Wirtschaft.- und Gesundheitspsychologie des Europäischen Zentrums für Frieden und Entwicklung der Universität für Frieden, Heidelberg, die von der UNO gegründet wurde. Seine Spezialgebiete: Epidemiologie, Psycho-Neuroonkologie, Autonomietraining.

Systemische Epidemiologie und präventive Verhaltensmedizin chronischer Erkrankungen; Walter de Gruyter; Berlin, New York, 1999:

S. 107: Die wichtigste Hypothese lautet: Der weitaus stärkste Erzeuger von Synergieeffekten Richtung Krebserkrankung und in Richtung Herzinfarkt/Hirnschlag ist Stress.

S. 115 und 211: "Je ausgeprägter das Wohlbefinden und die Lust (Werte 1-7), desto geringer die Mortalität nach 21 Jahren":

Lustorientierte Kohorte mit Werten von 5-7: (n = 1322), Überlebende 66%;

Wenig lustorientierte Kohorte mit Werten von 1-4.5: (n = 1733), Überlebende 34%

Sehr lustorientierte Kohorte mit Werten von 6.5-7: (n = 312), Überlebende 74.3%

Sehr unlustorientierte Kohorte mit Werten von 1-2: (n = 201), Überlebende 2.3%

S. 116 und XV: RGM hat ein Autonomietraining entwickelt, das B.R. z. T. überprüfen konnte. Es dauert normalerweise 1-3 Stunden und verbessert die Selbstregulation. Darunter versteht RGM (verkürzt) jede Eigenaktivität des Menschen, die zum Wohlbefinden, innerer Zufriedenheit und erlebter Sicherheit führt. Sie zeichnet sich aus durch wohltuende Ernährung, Bewegung, die Fähigkeit zu erholsamen Schlaf, erfüllende Arbeit und eine gute Partnerbeziehung.

S. 123: "Wir konnten zeigen, dass eine gute Selbstregulation eine sehr grosse Anzahl von Positivfaktoren mit sich zieht und eine schlechte Selbstregulation mit einer grossen Anzahl von Risikofaktoren assoziiert ist (z. B. Bluthochdruck, Übergewicht, Diabetes, hoher Zigaretten- und Alkoholkonsum usw.)."

Autonomietraining; de Gruyter; Berlin, New York; 2000:

Gerald Hüther im Vorwort S. XVI: "Sicher ist es schwer, ein Leben lang gebahnte Grundüberzeugungen zu verändern, und sicher gelingt das nicht in jedem Fall. Aber wenn es gelingt, dann nur so, wie es RGM hier vorschlägt: Durch die Bewusstmachung und Nutzung der eigenen Ressourcen... Das Gefühl, das man empfindet, wenn es einem gelingt, die Angst vor diesen Anforderungen zu überwinden, ist zunächst Überraschung, dann Neugier, dann Wohlbefinden und am Ende vielleicht sogar wieder Lust an der eigenen Lebensgestaltung und diese stärkt nicht nur die Gesundheit."

S. 9: Beispiele verbesserter Autonomie: "Anregung der Selbstbeobachtung, mehr Aufmerksamkeit für positive und negative Folgen des eigenen Verhaltens, Konzentration der Aufmerksamkeit auf Lust und Wohlbefinden, mehr Spontaneität in der Eigenaktivität zu Herstellung erwünschter Situationen..., mehr Zugang zu neuen Interpretationen, die das eigene Verhalten erklären, Stimulierung der kreativen Problemlösung..., Verbesserung des Gefühls der Eigenkompetenz für zukünftige Zielsetzungen, verbesserte Kooperation zwischen rationalen und emotionalen Anteilen, Verbesserung der Kooperation zwischen bewussten und unbewussten Anteilen, Anregung der Lebenstendenz (Wunsch zu leben), Anregung der freien Liebeszirkulation zwischen Ich, Mitmensch und Gott." [Statt von Gott würde ich von Transzendenz schreiben. B.R.]

S. 243: Zusammenhang Selbstregulation, Mortalität und Gesundheit: RGM hat 1973 die Versuchspersonen seiner Studie in 8 Gruppen eingeteilt, aufsteigend nach ihrer Fähigkeit der Selbstregulation und konnte 1998 bei 7400 deren Schicksal überprüfen. Ergebnisse:

Todesfälle (bzw. Überlebende) der Minderautonomen nach 25 Jahren (n=3813): 2388, bzw. 62.6%. Im Vergleich dazu starben von 3586 mit günstiger Selbstregulation (Autonomie) 898, bzw. 25.0%.

- An Krebs starben: 595 (15.6%) Minderautonomen und 223 (6.2%) Autonome
- Herz-Kreislauffote: 782 (20.5%) bei Minderautonomen, 289 (8.1%) bei den Autonomen
- Tote aus anderen Gründen 1011 (26.5%) Minderautonome, bzw. 384 (10.7%) Autonome
- Chronisch kranklebende Minderautonome 992 (26.0%), bzw. 1055 (29.4%) Autonome
- Gesundlebende Minderautonome 433 (11.4%), bzw. 1635 (45.6%) Autonome.

Würden lediglich die 2 Kohorten mit der geringsten Selbstregulation jenen 2 mit der besten gegenübergestellt, wären die Ergebnisse noch sehr viel drastischer.

S. 248: 1977/78 wurden 4259 Männer und 2797 Frauen nach ihren Fähigkeiten zur Selbstregulation in 8 Gruppen eingeteilt. Bis 1988 waren 169 (11.9%) von 1425 Männern und 138 (24.0%) von 576 Frauen

aus den vier Gruppen mit geringerer Selbstregulation dauernd arbeitslos, von den anderen 4 Gruppen hingegen nur 61 (2.2%) der 2834 Männer und 38 (1.4%) der 2221 Frauen.

S. 254: Zusammenhang zwischen Schlafqualität und Gesundheit (1973/78 – 1997/98: Von 7 Gruppen wiesen die 3 mit geringerer Schlafqualität (n = 4840) 3382 (69.9%) Todesfälle auf, davon 19.2% Krebs, 13.8% Herzinfarkt und 36.8% andere Todesursachen. 24.2% lebten chronisch krank und 6.0% gesund. –

Dem gegenüber starben von den 3 Gruppen mit guter Schlafqualität (n = 4956) 230 (4.6%) an Krebs, 195 (3.9% an Herzinfarkten und 445 (9.0%) aus anderen Gründen, also total 17.6%. 760 (15.3%) waren chronisch krank und 2386 (48.1%) lebten gesund.

In RGM's Literatur finden sich noch viele Studien mit Subgruppen, auf die hier nicht weiter eingegangen werden soll.

Bauer, Joachim, Prof. Dr. med., Neurobiologe, der an der U D-Freiburg lehrt.

Selbststeuerung; Die Wiederentdeckung des freien Willens; Blessing; München, 2015.

S. 12 "Mehr als 4/5 (der Probanden B.R.) sind, Umfragen aus den USA zufolge, zum Abspannen und Nichtstun gar nicht mehr in der Lage...So versetzten sich zahlreiche Teilnehmer eines wissenschaftlichen Experiments während einer ihnen gewährten 15-minütigen Auszeit lieber freiwillig kurze Stromstöße mit einem zufällig bereitstehenden Gerät, anstatt einfach nichts zu tun." (Wilson et al. "Just Think: The Challenges of the Disengaged Mind; Science 345: pp 75-7 [2014]).

S. 13 "Menschen, die sich dem eudaimonischen Glück verschrieben haben, zeigen ein ganz besonderes Aktivitätsmuster ihrer Gene, das die Bewahrung der Gesundheit begünstigt. Wer nur das hedonische Glück vor Augen hat, das sich in schnellen konsumatorischen Befriedigungen erschöpft, aktiviert in seinem Körper demgegenüber ein Genaktivitätsmuster das Herz-, Krebs- und Demenzerkrankungen begünstigt und die Anfälligkeit für Virusinfekte erhöht." (Frederickson B.L., A functional genomic perspective on human well-being, PNAS doi 10.1073/pnas.1305419110 [2013]).

S. 34 "Geistige Selbstbestimmung und die Frage, wie sie gestärkt werden kann, wird eines der heissesten Themen der Zukunft sein." (Metzinger T., The Myth of Cognitive Agency: Subpersonal Thinking as a Cyclically Recurring Loss of mental Autonomy. Frontiers in Psychology doi: 10.3389/fpsyg.2013-00931 [2013]).

S. 35 "Auf dem WWF in Davos stellte die britische Rock-Ikone Peter Gabriel seine 'Do it Yourself Health Revolution' vor, ein Stiftungsprojekt, dem es um die Förderung gesunden Lebens auf der ganzen Linie geht." (<https://www.diyhealth.org/>).

"Menschen mit funktionierender Selbststeuerung erleben signifikant mehr Glück und weniger Leid, Angst und Depressivität als jene, denen sie fehlt." (De Ridder et al.: Analysis of How Trait Self-Control Relates to a Wide Range of Behaviors. Personality and Social Psychology 16: 76-99 [2012]).

S. 41 "Wer als Kind nur eine geringe Fähigkeit zu Selbstkontrolle aufwies, brach als Jugendlicher zwischen 13 und 18 Jahren häufiger die Schule ab, war häufiger schwanger – beziehungsweise hatte häufiger eine Schwangerschaft verursacht – und gehörte mit grösserer Wahrscheinlichkeit zu den Rauchern..." Mit 32 Jahren zeigten diese Personen einen schlechteren körperlichen Gesundheitsstatus." (https://en.wikipedia.org/wiki/Dunedin_Multidisciplinary_Health_and_Development_Study).

S. 43 "Ein Mangel an Selbstkontrolle im Kindesalter ist kein genetisch vorgezeichnetes Schicksal. Das kindliche Gehirn formt sich entlang den sozialen Erfahrungen des Kindes und entlang der Art, wie das Kind erzogen wird, lebt und sein Gehirn benutzt. Kinder müssen im Rahmen der Erziehung - liebevoll, erklärend, aber auch konsequent – zu Selbstkontrolle angehalten werden, also lernen, zu warten, zu teilen und ihre Impulse zu kontrollieren."

S. 44 "Jugendliche, die als Vierjährige im Marshmallow-Test länger als andere warten konnten, zeigen als 14-Jährige eine höhere soziale Kompetenz und haben ein grösseres Selbstbewusstsein... eine überlegene Konzentrationsfähigkeit, sind stressresistenter und verhalten sich allgemein stärker vernunftsgesteuert... (haben) auch die besseren Schulnoten."

S. 49 "Die Grundstimmung seiner Bezugsperson überträgt sich auf das Selbstgefühl des Kindes. Optimistische Bezugspersonen infundieren das Kind mit dem Glauben an eine gute Zukunft."

S. 55 "Was unseren Kindern fehlt, sind Erwachsene – v.a. Väter -, welche die erforderliche Zeit aufbringen, um sie beim Erwerb dieser Kompetenzen (Konzentration, planvolles Handeln, Selbstkontrolle, soziale Kompetenz) anzuleiten."

S. 56 "Wer auf jeden Reiz reagieren muss (heute oft digital vervielfacht B. R.), auf jede Provokation in Zorn gerät und keiner Versuchung widerstehen kann, dessen Verhalten ist auf Reiz-Reaktions-Abläufe reduziert."

S. 84 "US-Kardiologen beobachteten bei Grundschulern, die täglich mindestens 2 Stunden fernsehend oder mit einem Videospiel am Bildschirm verbringen, ein um das 2.5-fache erhöhtes Blutdruck-Risiko". (Paradies G. et al. Beitrag auf dem World Congress of Cardiology in Melbourne, Australien, May 4-7 [2014]).

Eine andere Studie, die mehr als 13'000 Personen über 8 Jahre hinweg beobachtete, fand innerhalb dieses Zeitraums bei Menschen mit 2h täglichem TV-Konsum eine 1.4-fach, mit 3h gar eine 2-fach erhöhte Sterblichkeit innerhalb dieses Zeitraumes. (Basterra-Ortari et al.: TV Viewing, Computer Use, Time Driving and all-Cause Mortality. Journal of the American Heart Ass. doi: 10:1161/JAHA.114.000864 (2014)).

S. 85 "... bei Smartphones, die täglich durchschnittlich 150 Mal den Blick ihrer Besitzer auf sich ziehen, wurde eine inverse Korrelation der Nutzung mit der Lebenszufriedenheit ihrer Nutzer beobachtet." (Spitzer M: Smartphones: zu Risiken und Nebenwirkungen für Bildung, Sozialverhalten und Gesundheit. Nervenheilkunde 33:9-15 [2014]).

S. 86 "Mehr als 4.5h täglich am Bildschirm spielen 16% der 15-Jährigen." (Wölfling: Interview in: Der Spiegel 7 (2014).

S. 90 "Wir alle brauchen ermutigende Vorgesetzte und Kollegen am Arbeitsplatz. Wir alle brauchen Partner und Angehörige, die durch ihre Liebe und ihr Vertrauen das erzeugen, ohne das Menschen nicht leben können: Den Glauben an die Zukunft".

S. 93 "Die ... Mindfulness-Based Stress Reduction ..., ist eine wissenschaftlich evaluierte und effektive Übungspraxis, die in Gruppen gelehrt wird, sich dann im Alltag aber auch alleine anwenden lässt." (Schmidt, S.: Was ist Achtsamkeit? Sucht 60; 139 [2014]).

S. 100: Priming-Effekte: "... Menschen, denen ein Platz in einem Chefsessel angeboten wurde, nehmen in dann durchgeführten Experimenten – im Vergleich zu Kontrollpersonen, die auf einem normalen Stuhl sitzen, deutlich weniger Rücksicht auf die Meinung anderer." Etc.

S. 113f: "Einleuchtend ist das erste Wirkprinzip: Ein gesunder Lebensstil vermindert das Krankheitsrisiko. Beim zweiten geht es um eine innere Grundhaltung, um gutes Selbstwertgefühl, um Vertrauen in die eigenen Kräfte... Das derzeitige medizinische System kommuniziert mit seinen Patienten ausschliesslich die Frage der gesunden Lebensführung... Der zweite Wirkfaktor... wird sträflich vernachlässigt; er wird durch unseren Medizinbetrieb oft sogar geschwächt."

S. 131 "Ärzte, die im Rahmen ihrer Ausbildung gelernt haben, Gesundheitsstörungen als rein biologisches Geschehen zu betrachten, scheinen gegenüber ihren Patienten... weniger Empathie zu entwickeln." (Lebowitz, M.S. et al.: Effects of Biological Explanations for Mental Disorders in Clinicians Empathy; PNAS doi: 10:1073/pnas. 1414058111 [2014]).

S. 132 "Diejenigen, die sich selbst eine gute Prognose geben und glauben, dass sie trotz einer gegebenen Beeinträchtigung künftig ein lebenswertes Leben führen können, haben in der Folgezeit objektiv weniger schwere Komplikationen... höheres Mass von körperlicher Fitness... und sind während der nachfolgenden 10 Jahre von einer signifikant geringeren Mortalität betroffen." (Laferton et al.; Enhancing the Efficacy of Heart Surgery by Optimizing Patients' Preoperative Expectations; American Heart Journal 165: 1-7 (2013).

S. 135 "Kern der Selbststeuerung ist die Freiheit. Ihre Einengung durch äussere oder innere Zwänge ist ein dem freien Willen entgegengesetztes Verfahren..."

S. 139 "Radioaktive Strahlung, Röntgenstrahlen, harte UV-Strahlung, zahlreiche Chemikalien, Asbestfasern, Teerprodukte und Alkohol, aber auch eine Reihe von Inhaltsstoffen in Lebensmitteln sind für Zellen Stressoren." Mögliche Folgen: Brüche im Erbgut, Entartung von Zellen, Umbau des Erbgutes.

S. 146 "Wegen ihrer hohen Effektivität internationale Beachtung gefunden hat eine von ... Peter Gollwitzer entwickelte Methode. Die als Implementation Intentions ... bezeichnete Methode ist eine Art mentales Training. (Encyclopadia of Behavioral Medicine, [M. Gellmann and J.R. Turner, Eds] Part 9, pp 1043-8, Springer Verlag, New York (2013)).

S. 148 "Nicht wenige Menschen berichten, dass sie erst im Angesicht einer Krankheit begonnen haben, zu verstehen, worauf es im Leben wirklich ankommt."

S. 162 "... dass betagte Altersheimbewohner innerhalb weniger Wochen eine Verbesserung ihrer geistigen Frische, ihres Befindens und ihres körperlichen Allgemeinzustandes erleben, wenn man ihnen zunächst in freundlicher Weise deutlich macht, dass selbstgesteuerte Aktivitäten ihnen guttun würden, und wenn man sie dann einen Teil ihrer Tagesplanung selbst gestalten lässt und ihnen zudem die Fürsorge für eine Pflanze überträgt (Kondo, K. et al.: A Case-Control Study of Alzheimer's Disease in Japan – Significance of Life-Styles; Dementia 5: 314-326 (1994)).

Benor, Daniel J.: Healing Research, Holistic Energy, Medicine, and Spirituality; Vol. I and II (out of 4): Dr. Daniel Benor is an American psychiatrist, living in England. He integrates spiritual healing in his eclectic practice of psychotherapy, which includes conventional dynamically oriented therapy along with transactional analysis, gestalt, hypnotherapy, group and family approaches. (Back cover).

Benor has collected hundreds of studies in these fields, including PSI-phenomena, unconventional therapeutic approaches, and on spiritual healers. They are properly quoted in his books.

Buddha: "Glaubt nicht an das, was ihr gehört habt; glaubt nicht an Traditionen, nur weil sie über viele Generationen hinweg überliefert worden sind; glaubt nichts, weil es als Gerücht kursiert oder weil viele darüber sprechen; glaubt nicht nur deshalb, weil es angeblich durch eine schriftliche Äusserung irgendeines alten Weisen bestätigt wird; glaubt nicht an Mutmassungen; glaubt nicht nur an die Autorität eurer Lehrer und Ältesten. Wenn eure eigenen Beobachtungen und eure Analyse mit den logischen Erwägungen des Verstandes übereinstimmen und das Geprüfte dem Wohl aller förderlich ist, erst dann akzeptiert es und lebt ihm entsprechend. (Zitiert in: Wilber, Ken et al.; Meister, Gurus, Menschenfänger; Anmerkung Kapitel 2/27: Kalamas-Sutra.)

Benson, Herbert: Timeless Healing; Simon & Schuster; NYC, 1996:

Prof. Benson, 1935 in Yonkers, NY, geboren, ist ein amerikanischer Arzt, Kardiologe und Gründer des *Benson-Henry Institute for Mind Body Medicine* im Massachusetts General Hospital (MGH) in Boston. Er unterrichtet *Mind-Body-Medizin* an der Medizinischen Fakultät in Harvard und ist emeritierter Direktor des Benson-Henry Institute (BHI) am MGH. Er ist ein Gründungskurator des American Institute of Stress.

S. 24 "It's uncanny that medical science, in its passion to preserve life, has neglected the motivations that drive humankind forward, the meaning of life that makes people thirsty for health and longevity."

S. 50 "Much of the success the medical profession achieves is not due to anything doctors do or dispense that is inherently healing. We should really attribute the success of many medical treatments to the inherent healing power within individuals."

S. 52 "The Hawthorne effect... occurs in patients in research studies, in participants who are receiving active medications or treatments, as well as in those receiving placebos. Researcher attribute the Hawthorne effect to the fact that caregivers pay more attention to patients participating in studies..."

S. 49 "74% of the complaints patients bring to the clinics are of unknown origin and are probably caused by 'psychological' factors." (Kroenke, K. et al.: Common Symptoms in Ambulatory Care: Incidence, Evaluation, Therapy and Outcome." (American Journal of Medicine 86 [1989]: 262-6).

S. 76 "Top-down events are common. Have you ever been driving a car and imagined an accident occurring? You probably emerge from this momentary lapse only to realize that your speed has decreased and that your heart rate has increased." (Top-down events originate in the thoughts, bottom-up events in stimuli from the environment or from the body itself.)

S. 81 "They (the emotions) are far more important in brain functions and in deciding our health than our society, which promotes objective reasoning, ever knew."

S. 134: "The 2 steps to eliciting the relaxation response: 1. Repeat a word, sound, prayer, phrase, or muscular activity. 2 Passively disregard everyday thoughts that come to mind, and return to your repetitions."

S. 146 "For all patients, the relaxation response is not only a short-term boon but a long-term balm."

"Patients with hypertension experienced significant decreases in blood pressure and needed fewer or no medications over a 3-year measurement period." (Stuart, E. et al.: Nonpharmacologic Treatment of Hypertension...; Journal of Cardiovascular Nursing I [1987] 1-14). Some respective studies:

"Patients with chronic pain experienced less severity of pain, more activity, less anxiety, less depression, less anger, and they visited the managed care facility where they received care 36% less often in the 2 years after completing the program than they did prior to treatment". (Caudill M.: Managing Pain Before it Manages You: New York, Guilford, 1994).

"75% of patients with sleep-onset insomnia (meaning that they couldn't fall asleep easily) were cured and became normal sleepers...". (Jacobs, G.D. et al.: Multifactor Behavioral Treatment of Chronic Sleep-Onset Insomnia Using Stimulus Control and the Relaxation Response: A preliminary study: Behavior Modification 17 (1993); 498-509).

S. 147 "36% of women with unexplained infertility became pregnant within 6 months of completing the program." (Domar, A.D. et al.: Psychol. Improvement in Infertile Women After Behavioral Treatment: A Replication: Fertility and Sterility 58 [1992] 144-7).

"Patients with complaints described by the admitting personnel as psychosomatic and who were frequent users of health maintenance organizations reduced their number of visits by 50%". (Hellman, C.J. et al.: A Study of the Effectiveness of Two Group Behavioral Medicine Interventions of Patients with Psychosomatic Complaints: Behavioral Medicine 16 (1990; 165-173).

"Women suffering from symptoms of premenstrual syndrome (PMS) experienced a 57% decrease in severity." (Goodale, I.L. et al.: Obstetrics and Gynecology 75 [1990]: 649-55).

"Patients who had open-heart surgery had fewer postoperative arrhythmias and less anxiety following surgery." (Lesserman, J. et al.: The Efficacy of the Relaxation Response in Preparing for Cardiac Surgery; Behavioral Medicine 15 [1989]: 111-7).

"Migraine and cluster headache sufferers found they had fewer and less severe headaches". (Benson H. et al.: The Usefulness of the Relaxations Response in the Therapy of Headaches." (Headache 14 (1974): 49-52.)

"High school sophomores increased their self-esteem". (Benson H. et al.: Increases in Positive Psychological Characteristics with a New Relaxation-Response Curriculum in High School Students: Journal for Research and Development in Education 27 (1994): 226-31.

"Working people had fewer medical symptoms, fewer illness days, improved performance, and lower blood pressure." (Peters, R.K. et al.: Daily Relaxation Response Breaks in a Working Population...: American J. of Public Health 67 [1977] 946-53.)

S. 163 "My colleagues and I have made 4 expeditions to study Tibetan monks.... Our team documented that monks could indeed dry icy, wet sheets on their naked bodies in temperatures of 40° F (4.4° C). Within 3 – 5 Minutes of applying the dripping 3x6-foot sheets to their skin, the sheets began to steam. Within 30 – 40 Minutes, the sheets were completely dry, and the monks were able to repeat this process two more times."

S. 166 "During their meditation (3 Sikkim monks doing Tum-mo-yoga), we discovered they experienced outlandishly low rates of oxygen consumption of metabolism. While patients we had measured in Boston experienced an average of 10 – 17% drop in metabolism from the relaxation response, Bakar Rinpoche experienced a decrease of 64% - the lowest level ever documented in a human being."

S. 172 "Dr. Levin reviewed hundreds of epidemiologic studies to conclude that belief in God lowers death rates and increases health." (Levin, J.S.: Religions and Health: Is there an Association, Is It Valid, and Is It Causal?": Social Science and Medicine 38 [1994]: 1575-82.)

S. 176 Table 7: The Influence of Religious Factors on Psychological Measurements: (Source: as on page 174).

Measurement	No. of studies	No. of studies with positive effects	%
Greater Life Satisfaction	13	12	92
Greater Marital Satisfaction	3	3	100
Greater Wellbeing	16	15	94
Greater Altruism	5	3	60
Greater Self-Esteem	4	2	50

S. 227 "I believe that in 60-90% of doctor's visits, remembered wellness and other self-care techniques can be the treatment of choice."

S. 262f "In his book *Worried Sick: Our Troubled Quest for Wellness* Dr. A.J. Barsky of Harvard Medical School ... is forthright in condemning our propensity for exaggerating health threats, writing: 'We seem unable to enjoy our good health, to translate it into good feelings of well-being and physical security... We are pursuing perfect health and yet living all the while like invalids...'"

S. 297 "Dr. G.F. Vaillant of Harvard Medical School wrote in his book *Adaptation to Life*: Humor is one of the truly elegant defenses in the human repertoire. Few would deny that the capacity for humor... is one of mankind's most potent antidotes for the woes of Pandora's box."

Cramer, Holger (Dr. rer. Medic. Dipl. Psych. Ist wissenschaftlicher Mitarbeiter der Klinik für Naturheilkunde und Integrative Medizin, Kliniken Essen-Mitte, Medizinische Fakultät der U. Duisburg-Essen): *Yoga in Prävention und Therapie, eine wissenschaftliche Bestandesaufnahme; Berufsverband der Yoga-Lehrenden in Deutschland e. V.; Göttingen, 2015.*

S. 5 "Die Anzahl der randomisierten Studien zum Thema ist in den letzten Jahren sprunghaft gestiegen: - 2003 < 10 p.a.; 2007 – 2011 je ca. 18; 2011 und 2013 je > 50."

S. 7 "Mittlerweile sind Studien mit insgesamt mehr als 1'000 Patienten erschienen, welche eine positive Wirkung des Yoga bei Rückenschmerzen zeigen konnten." (Cramer H. et al.: A systematic review and meta-analysis of yoga for low back pain. Clin J Pain. 2013;29[5]:450-60).

S. 8 "Die Yoga-Praxis konnte sogar die strahlungsbedingte Schädigung des Erbguts verringern; die Therapie wurde also auf vielerlei Ebenen besser vertragen, wenn parallel Yoga unterrichtet (praktiziert? B.R.) wurde". (Banergee B. et al.: Effects of an integrated yoga program in modulation psychological stress and radiation-induced genotoxic stress in breast cancer patients undergoing radiotherapy. Integr. Cancer Ther.2007;6[3]:242-50).

"... hier konnte die Praxis nicht nur Angst und Depressivität, sondern auch Übelkeit und Erbrechen lindern... Ausserdem zeigte sich eine verbesserte Immunfunktion." (Raghavendra RM et al.: Effects of an integrated yoga program on chemotherapy-induced nausea and emesis in breast cancer patients. Eur J Cancer Care (Engl). 2007 Nov; 16(6): 462-74).

"..., dass 8 Wochen Yoga-Praxis zusätzlich zur medikamentösen Behandlung bei Patienten mit klinischer Depression zu einer mehr als 60%igen Reduktion der depressiven Symptomatik führte, im Vergleich zu 40% in der Kontrollgruppe, die nur medikamentös behandelt wurde. (Sharma VK et al.: Effect of Sahaj Yoga on depressive disorders. Indian J Physiol Pharmacol 205; 49: 462-8).

"... In dieser Studie (mit depressiven demente Patienten pflegenden Angehörigen in den USA) bewirkten bereits 8 Wochen selbständiger, nicht supervisierter Yoga-Praxis bei fast 2/3 der TeilnehmerInnen eine Halbierung der Depressionswerte, doppelt so viele wie in der Kontrollgruppe, die sich nur entspannen sollte." (Lavretsky H. et al.: A pilot study of yogic meditation for family dementia caregivers with depressive symptoms: effect on mental health, cognition, and tetomerase activity. Int J Geriatr Psychiatry. 2013; 28[1]: 57-65).

S. 9 Eine deutsche Studie zeigte, dass bei Frauen mit chronischer Erschöpfung nach einer Brustkrebserkrankung Yoga mit starken Anteilen an Entspannung und Meditation körperliche Beschwerden wie etwa Hitzewallungen, aber auch psychische Beschwerden wie Stimmungsschwankungen und Schlafstörungen deutlich verringern (nach 24 Wochen: menopausale Symptome -20%, somato-vegetative Symptome -8%, psychologische Symptome -25%, urogenitale Symptome -30%): (Cramer H. et al.: Yoga and meditation for menopausal symptoms in breast cancer survivors – a randomized controlled trial. Cancer. 2015).

S. 12 "Eine Studie fand eine mittlere Verringerung des Blutdruckes um 26 mmHg systolisch und 15 mmHg diastolisch – und lag damit deutlich über der Wirkung blutdrucksenkender Medikamente. Die Ergebnisse dieser Studie sind mittlerweile vielfach repliziert worden." (Patel CH: Yoga and bio-feedback in the management of hypertension. Lancet; 1973; 2[7837]:1053-5).

S. 19 "... für schwerwiegende neurologische oder neuropsychiatrische Erkrankungen wie Multiple Sklerose und Schizophrenie (gibt es) kaum wissenschaftliche Evidenz für positive Wirkungen des Yoga". (Cramer H. et al.: Yoga for multiple sclerosis: a systematic review and meta-analysis. PloS One: 2014; 9[11]: e112414).

Dossey, Larry, M.D.: "...continues his investigation into the connection between mind, meaning, and illness... He shows in true, often dramatic accounts how thought and emotion do influence the body – and can make the difference between life and death." (Cover: Meaning and Medicine).

Die Medizin von Raum und Zeit; ro-ro-ro transformation; Reinbek, 1987.

S. 87: "Cooper und Aygen haben nachgewiesen, dass der Cholesterinspiegel im Blut von Patienten, denen man das Meditieren gelehrt hatte, um 20% gefallen war." (Cooper M., Aygen M: Effect of Meditation on Blood Cholesterol and Blood Pressure, Journal of the Israel Medical Ass.; 95;1, July 1978.)

S. 101 "1973 berichtete eine besondere Arbeitsgruppe in Massachusetts dem amerikanischen Gesundheitsminister die Ergebnisse ihrer Untersuchung ... über die Überlebenschancen bei arteriosklerotischen Herzkrankheiten. Sie führte darin aus, dass nicht etwa Rauchen, hoher Blutdruck, Diabetes mellitus oder ein hoher Cholesterinspiegel, sondern Zufriedenheit und Erfüllung im Beruf der verlässlichste Faktor war, die Überlebenschancen bei arteriosklerotischen Herzkrankheiten zu bestimmen. An zweiter Stelle rangierte ein schwer bestimmbarer Zustand, den die Arbeitsgruppe mit dem Begriff 'allgemeines Lebensglück' charakterisiert hatte." (Work in America; Report of a Special Task Force to the Secretary of Health, Education, and Welfare; Cambridge, Mass.; MIT Press, 1973)

Meaning and Medicine: Bantam Books; NYC; 1991:

S. 70 "In 1984, Dr. W. Ruberman et al. interviewed 2320 male survivors of heart attacks. After controlling for the influence of well-known factors such as cigarette smoking, blood pressure, cholesterol, diabetes, and many others, Ruberman's team found that those patients who were socially isolated and who had a high degree of life stress had more than four times the risk of death than men with low levels of isolation and stress. Moreover, the poorly educated had the most social isolation and life stress, and the best-educated had the least. In fact, the poorly educated had the highest risk of dying."

(Ruberman W. et al.: Psychosocial Influences on Mortality after Myocardial Infarction; New England Journal of Epidemiology 116 [1982]).

S 73 "In spite of excellent studies..., the problem of illiteracy and loneliness still largely go unrecognized by physicians, health care planners, and politicians, who prefer to attack illness on the other end..."

S. 83 "For almost 30 years she (Dr. C.B. Thomas) performed psychological tests on every incoming medical student at John Hopkins School of Medicine... She followed the students over time, and at the end of the study examined the test scores for correlations between the psychological profiles and the diseases they developed... Those students whose psychological tests showed they could not externalize their feelings – those who kept things bottled up inside – developed fatal cancer of all types later in life at an increased incidence." (Thomas C.B: Precursors of Premature Disease and Death; Annals of Internal Medicine 85 [1976], pp 653-8.)

S. 86 "Researchers found that students measuring high in 'hostility' faced four times the risk of heart disease later in life, and a six-fold increase in mortality risk." (Barefoot J.C. et al.: Coronary Heart Disease Incidence, and Total Mortality; a 25-year follow-up Study of 255 Physicians).

S. 91 "Between 1960 and 1965, 371 residents of Llanidloes had died. Rees and Lutkins contacted 903 close relatives of these deceased persons... They found that 5% of the surviving close relatives died within the first year of the death of their loved one, compared to 0.7% of persons of the same age in the community." (Rees W.D.; Lutkins S.G.: Mortality of Bereavement; BMJ 4 (1967).

S. 94 "The meaning to the individual of being alone appears to be a crucial factor in determining the effects of social isolation... Employing data from an earlier study of nearly 7'000 healthy adults in Alameda County, California, they discovered that socially isolated women had a significantly greater chance of developing and dying from cancer. But it wasn't only social isolation in terms of lack of social contacts that was important, they reported, but the perception or the feeling of loneliness – in other words, what being alone meant to them." (Berkman L. and Syme S.: Social Networks, Host Resistance, and mortality; American Journal of Epidemiology 109 [1982] pp 186-204).

S. 149 "Meaning makes a great many things enduring – perhaps everything. (Through) the creation of meaning... a new cosmos arises" (C. G. Jung).

S. 152 "Thomas (chancellor of Sloan-Kettering Cancer Center in NY) believes that the warts respond because of an inner power in all of us – 'a kind of superintelligence' or an inner 'controller'. The ability to self-heal is activated when we make contact with these forces." (Thomas, Lewis: The Medusa and the Snail; Viking; NY, 1979, p.81.)

S. 156 "Genes are not destiny. They do not have the final word in how the body behaves. The manifestations of consciousness, emotions, thoughts, feeling states, perceived meanings – are also involved."

S. 201 "In each (cancer remission) there was a major, favorable change in the patient's life situation just preceding the cancer shrinkage."

S. 221 "Researcher K. W. Pettingale et al. at King's College School of Medicine... in London studied the psychological response of women 3 months after mastectomy. At a 5-year follow-up, they found that the rate of recurrence-free survival was significantly higher among patients who had reacted to their cancer either with a fighting spirit or with denial than among those who had reacted with stoic acceptance or feelings of hopelessness and helplessness." (Pettingale K.W. et al.: The Biological Correlates of Psychological Responses to Cancer; Journal of Psychosomatic Research 25 (1981) pp 453-8.)

Grof Stanislav and Christiana (editors) et al., among them: Laing, Assagioli, Ram Dass, Holger Kalweit: Spiritual Emergency, when Personal Transformation becomes a Crisis (B.R. participated in a several days course of Stanislav. Holger was employed by B.R.'s project SOMEPE, and visited with him shamans in South America.)

S. X Grof: "The concept of spiritual emergency integrates findings from many disciplines, including clinical and experimental psychiatry, modern consciousness research, experiential psychotherapies, anthropological field studies, parapsychology, thanatology, comparative religion, and mythology. Observations from all these fields suggest strongly that spiritual emergencies have a positive potential and should not be confused with diseases that have a biological cause and necessitate medical treatment. We will see in this book; such an approach is fully congruent with ancient wisdom as well as modern science."

S. XIII Grof: "More and more people seem to be realizing that true spirituality is based on personal experience and is an extremely important and vital dimension of life. We might be paying a great price for having rejected and discarded a force that nourishes, empowers, and gives meaning to human life."

S. 29 (Assagioli): "The therapeutic process of psychosynthesis involves four consecutive stages. At first, the client learns about various elements of his or her personality that were previously hidden and accepts them on a conscious level. The next step is freeing oneself from their psychological influence and developing the ability to control them; this is what Assagioli calls 'disidentification'. After the client has gradually discovered his or her unifying psychological center, it is possible to achieve psychosynthesis, characterized by a culmination of the self-realization process and integration of various selves around the new center."

Jahn, Robert G.; Dunne, Brenda J.: Margins of Reality: Harcourt Brace Jovanovich, Publishers; Orlando, Florida, 1987 (Jahn is [was B.R.] Professor for Aerospace Sciences and Dean Emeritus of the School of Engineering and Applied Sciences at Princeton U.):

S. 195: "Our experimental expeditions into the realm of consciousness-related phenomena have so far uncovered two species of anomalies that are starkly inconsistent with established physical theory. In one case, the tangible output of a variety of information processing devices has been shown to be correlated with the stated intentions of human operators in statistically replicable und individually characteristic fashion. In the other, substantive information about geographical targets inaccessible by any known sensory channel has been acquired by remote percipients, with a degree of fidelity that appears to be statistically insensitive to the intervening space or time. Although much more data will be required to specify these and similar anomalies with any completeness it is not too soon to begin serious contemplation of their theoretical accommodation, in terms that enable the scientific two-step to proceed."

Kiecolt-Glaser, Janice, Dr. (A clinical psychologist, Kiecolt-Glaser collaborates with her husband, virologist Dr. Ronald Glaser, at OSU's Mind/Body Center (https://nihrecord.nih.gov/newsletters/2008/08_08_2008/story1.htm):

"At 71 or older, age interacts with stress, and 'the older you are, the more stress really matters.' It impairs vaccine responses in older adults. - Turning to the young: When dental students on vacation were compared to those taking "a particularly dreaded exam—immunology,' no student healed as rapidly during exams. Oral wound-healing took them 40 percent longer. - Personal relationships influence immune/endocrine function and health. Hostile couples' wounds healed more slowly after conflict. - Women show larger response to interpersonal stress."

Kuby, Clemens: Unterwegs in die nächste Dimension: Kösel; München, 2003:

S. 5 (Vorwort von Prof. Dr. med. F. Porzsolt, Leiter der Klinischen Ökonomik am Universitätsklinikum Ulm): "Der Autor (Kuby B.R.) hat über viele Jahre hinweg Heiler und Schamanen in aller Welt besucht und damit ein beeindruckendes Dokument über Geistiges Heilen geschaffen... Der Autor selbst ist unterwegs in eine neue Dimension. Er beschreibt am Beispiel seines persönlichen Schicksals, wie man plötzlich – und diese Ereignisse kommen meistens sehr plötzlich – in eine hoffnungslose Lage gerät, die jegliche Aussicht auf Gesundung zunichtemacht... Eindrucksvoll wird klar, wie man das Besondere der wiedergewonnenen Gesundheit beschreiben kann."

S. 19 "Ich stürzte... aus 15m Höhe auf Asphalt... man (bringt) mich mit einem Hubschrauber in die europäische Querschnittsklinik nach Heidelberg-Schlierbach... Prof. Dr. Paeslack, Chefarzt der Klinik... erklärt ohne Umschweife, was Sache ist: Rollstuhl für immer! Ich bin ab dem 2. Lendenwirbel, also genau ab der Hüfte, querschnittgelähmt, der Wirbel zertrümmert."

S. 37: "Heute, über 20 Jahre später, wäre ich mit einer solchen Fraktur schon operiert. Der L2 wäre mit Metall von L1 auf L3 überbrückt worden. Ich säße schon ab der 2. Woche im Rollstuhl. So hätte man die Kreislaufprobleme vermieden und mein Aufenthaltsdauer in der Klinik wäre wesentlich verkürzt worden."

S. 39, Anmerkung: "Während ich dieses Kapitel schreibe, habe ich zu meinem Erstaunen feststellen müssen, dass weder ich noch die Ärzte ... sich darüber klar waren, welche einzelnen Schritte tatsächlich zu meiner Heilung geführt haben... Ohne die radikale Veränderung meiner damaligen Lebens- und Bewusstseinslage hätte ich den Rest meines Lebens im Rollstuhl verbracht."

Ornish, Dean et al.: Lifestyle Changes for Reversal of Coronary Heart Disease (JAMA, Vol.280, Nr.23, Dec. 16, 1998):

Objectives: To determine the feasibility of patients to sustain intensive lifestyle changes for a total of 5 years and the effects of these lifestyle changes (without lipid-lowering drugs) on coronary heart disease.

Patients: 48 patients with moderate to severe coronary heart disease were randomized to an intensive lifestyle change group or to a usual-care control group, and 35 completed the 5-year follow-up quantitative coronary arteriography.

Intervention: Intensive lifestyle changes (10% fat whole foods vegetarian diet, aerobic exercise, management training, smoking cessation, group psychosocial support for 5 years).

Results: ... In the experimental group, the average percent diameter stenosis at baseline decreased 1.75 absolute percentage points after 5 years (a 7.9% relative improvement). In contrast, the average percent diameter stenosis in the control-group increased by percentage points after 1 year (5.4% relative worsening) and by 11.8 percentage points after 5 years (27.7 relative worsening. 25 cardiac events occurred in 28 experimental group patients vs. 45 events in 20 control group patients during the 5 years follow-up...

in seinem Buch 'Reversing Heart Disease' beschreibt Ornish, wie schwierig es war, für sein Konzept bei offiziellen Stellen Geld aufzutreiben. Er konnte sein Projekt nur mit Hilfe einer Krankenversicherung starten. Forscher, die sich in Studien engagieren, von denen hier einige aufgelistet sind, finden kaum Unterstützung, weil keine wirtschaftlichen Interessengruppen dahinterstehen, und sie riskieren zudem, von diesen für andere Projekte nicht mehr berücksichtigt zu werden.

Spiegel, David (Department of Psychiatry and Behavioral Sciences, Stanford University School of Medicine, California):

"The effect of psychosocial intervention on time of survival of 86 patients with metastatic breast cancer was studied prospectively. The 1-year intervention consisted of weekly supportive group therapy with self-hypnosis for pain. Both the treatment (n = 50) and control groups (n = 36) had routine oncological care. At 10-year follow-up, only 3 of the patients were alive, and death records were obtained for the other 83. Survival from time of randomization and onset of intervention was a mean 36.6 months in the intervention group compared with 18.9 months in the control group, a significant difference. Survival plots indicated that divergence in survival began at 20 months after entry, or 8 months after intervention ended." (Spiegel, D, et al.: Effect of psychosocial treatment on survival of patients with metastatic breast cancer; Lancet: 1989 Oct 14;2(8668):888-91).

Sengupta, Pallav (Lincoln University College, Malaysia, Petaling Jaya with expertise in Biology, Endocrinology): **Health Impacts of Yoga and Pranayama: A State of the Art Review** (Int J Prev Med. 2012 Jul; 3(7): 444-. 458):

"Yoga is an ancient discipline designed to bring balance and health to the physical, mental, emotional, and spiritual dimensions of the individual. It is long popular practice in India that has become increasingly more common in Western society. 'Yoga' means union of our individual consciousness with the Universal Divine Consciousness in a super-conscious state known as Samadhi. – Yoga began in India as early as 3000 B.C., according to archeological evidence. It emerged in the later hymns of the ancient Hindu texts...

Yoga... is often depicted metaphorically as a tree and comprises 8 aspects...: yama (universal ethics), niyama (individual ethics), asana (physical posture, pranayama (breath control), pratyahara (control of the senses), dharma (concentration), dyana (meditation), and samadhi (bliss)." Beneficial Health Effects (small selection):

"Numerous studies have shown yoga to have an immediate down-regulating effect on the HPA-axis (hypothalamic-pituitary-adrenal axis in neuroendocrine responses to stress. B.R.) responses to stress." (Kirkwood G. et al.: Yoga for anxiety: A systematic review of research evidence [Br J Sports Med. 2005;39:884-91]).

"It was also found that brief yoga-based relaxation training normalizes the function of the autonomic-nervous system by deviating both the sympathetic and parasympathetic indices toward more 'normal' middle region of the reference values" (Pilkington K. et al.: Yoga for Depression: The Research Evidence. J Effect Disord. 2005;89:13-24.)

"Studies show that yoga decreases levels of salivary cortisol..." (Michalsen A. et al.: Rapid Stress Reduction and anxiolysis among distressed women as a consequence of a 3-month intensive yoga program. (Med Sci Monit. 2005;11:555-61).

Studies show that yoga decreases levels of blood glucose. (Khatri D. et al.: Effects of yoga and meditation on clinical and biochemical parameters of metabolic syndrome. (Diabetes Res Clin Pract. 2007;78:e9-10).

"Yoga significantly decreases heart rate and systolic and diastolic blood pressures". (Selvamurthi W. et al.: A new physiological approach to control essential hypertension." (Indian J Physiol Pharmacol. 1998; 42:2015-13).

"In a group of diabetics who practice yoga regularly, there was a significant reduction in the frequency of hyperglycemia and area index total under the oral glucose tolerance test curve. This experimental study showed that there was also a decrease in the need for oral hypoglycemic to maintain adequate blood sugar control in the population that practiced yoga." Jain SD et al. A study of response pattern of non-insulin dependent diabetics to yoga therapy: Diabetes Res Clin Pract Suppl. 1993;19;69-74).

"Yoga-based guided relaxation helped in the reduction of sympathetic activity with a reduction in heart rate, skin conductance, oxygen consumption and increase in breath volume – the clinical signs of neurohormonal activity, thus facilitating protection against ischemic heart disease and myocardial infarction." (Vempati RP et al.: Yoga-based guided relaxation reduces sympathetic activity judged from baseline levels. Psychol Rep. 2000;90:487-94.)

"Narendran et al. found that yoga practices including physical postures, breathing, and meditation practiced by pregnant women 1h daily resulted in an increase in birth weight, decrease in preterm labor, and decrease in IUGR (Intrauterine growth restriction, also known as fetal growth restriction either in isolation or associated with PIH (pregnancy-induced hypertension B.R.), with no increase in complications. (Narendran S. et al.: Efficacy of yoga on pregnancy outcome. J Altern Complement med. 2005;11:237-44).

"Another study examined the effects of a single yoga class for inpatients at the New Hampshire psychiatric hospital. 113 participants among patients with bipolar disorder, major depression, and schizophrenia it is found after yoga class, tension, anxiety, depression, anger, hostility, and fatigue dropped significantly" (Harvard Health Publication, Harvard Medical School: April, 2009).

"Although many forms of yoga practice are safe, some are strenuous and may not be appropriate for everyone. In particular, elderly patients or those with mobility problems may want to check first with a clinician before choosing yoga as a treatment option".

Transzendente Meditation (TM)

Der Quantenphysiker und Vertreter der TM-Organisation Prof. Dr. John Hagelin schreibt in einer Kurzfassung der 'Collected Papers': "TM ist das weltweit am meisten praktizierte Programm für Stressabbau, Krankheitsverhütung und Gesundheitsentwicklung. Sie ist wissenschaftlich eingehend untersucht und wird häufig verschrieben. Sie dient der Entwicklung des vollen menschlichen Potentials: jener ganzheitlichen Gehirnfunktion, die in allen Bereichen des Lebens grösseres Glück und mehr Erfolg erfahren lässt.

Die Wirkungen der TM und des TM-Sidhi (Fortgeschrittenen- B.R.) -Programms wurden in über 600 wissenschaftlichen Studien untersucht – an über 250 Universitäten und Forschungseinrichtungen, in 33 Ländern. Veröffentlicht wurden sie in über 125 wissenschaftlichen Zeitschriften. Die Originalarbeiten sind komplett abgedruckt in... den 'Collected Papers'".

Memorandum Deutscher Ärzte (9 B.R.) zum Programm der TM; der Deutschen Bundesregierung überreicht in Bonn am 23.8.1978:

S. 17 Änderung der Stoffwechselrate: Mit TM innert Minuten –16%, mit Schlaf nach 6 Stunden max. – 10%. Wallace R.K.: The Physiological Effects of TM... Dissertation, UCLA, 1970.

S. 18 Zustand der Entspannung gemessen am Hautwiderstand (n = 10) nach 20': Lesen, Musik hören, Ruhen: + 25 bis 40 K. Ohm; TM + 190 K. Ohm. West M.A., U. of Wales, 1970.

S. 22 Abbau der Schlaflosigkeit: Vor Beginn der TM durchschnittliche Einschlafzeit 75' und 30 Tage nach dem Erlernen 15'. (Miskiman D. E., U. of Alberta, 1972)

S. 23 Senkung des Alkohol- und Zigarettenkonsums (n = 1862) vor und 20 Monate nach dem Erlernen von TM: Der mittlere bis starke Alkoholkonsum sinkt von 17% auf 3% und der mittlere bis starke Zigarettenkonsum von 35% auf 17%. (Benson H. et al., Congressional Record, Serial No. 92-1, DC Government Printing Office.)

Verringerung des Drogenmissbrauchs: "Eine Längsschnittuntersuchung an 76 Drogenabhängigen während ihres ersten Jahres nach Beginn mit TM zeigte, dass 70% der Gruppe nach 9 Monaten... alle Drogen ausgesetzt hatten". Gleiche Quelle.

S. 24 – 29: Weitere Studien zu: 'Heilende Wirkung auf Bronchialasthma', 'Grössere körperliche Belastbarkeit bei Herzkranken (Angina pectoris)', 'Normalisierung des Körpergewichts', 'Rehabilitation von Strafgefangenen', 'Stärkeres Intelligenzwachstum', 'Bessere schulische Leistungen bei Gymnasiasten', 'Erhöhte Kreativität', 'Verbesserung der Arbeitsleistung', 'Grösserer Überblick und verbesserte Fähigkeit zu zielgerichteter Aufmerksamkeit', 'Entwicklung der Persönlichkeit', 'Höhere Grad von Selbstverwirklichung', 'Bessere seelische Gesundheit – weniger Angst'.

Brain/Mind Bulletin, June 1990: "Eppley's team (meta-analysis, Stanford U.) found that in studies conducted over a period of decades, TM had the most consistent beneficial effects on anxiety."

Orme-Johnson D.W. et al.: Paper presented at the Annual Conference of the American Journal of Health Promotion, Atlanta, Feb. 22-26, 1993 (published in The American Journal of Managed Care; Vol.3, No.1, Jan. 1997):

Comparisons between Health insurance statistics from Cross/Blue Shield of Iowa (n = 600'000 and 687 participants in Maharishi Ayur-Ved (MAV). MAV contains Sidhi-program, individually prescribed dietary

programs, herbal and mineral preparations, neuromuscular integrations programs etc. Mean age of the first group 32.5 years, of the second 34.0 years.

Results: MAV participants had 13'000 inpatient admissions to hospitals per 1000 and the control group 80'000, the patient days in hospital per 1'000 was 76% less. Total medical expenses were 68% lower, and the outpatient visits 57% less. (Herron R.E. et al.: Cost-Effective Hypertension Management: Comparison of Drug Therapies With an Alternative Program [Am J Man Care 1996;2:527-437]).

"... A cost-effectiveness comparison in 1996 USD was conducted among five standard antihypertensive medications and the TM technique over a simulated 20-year treatment period... The estimated average cost of antihypertensive drug treatment ranged from \$375 per year for hydrochlorothiazide to \$1051 per year for propranolol hydrochloride, whereas the estimated average cost of treatment with the TM technique was \$286 per year..."