



## **Klinische Studien von Dawson Church, PhD** Emotional Freedom Technique (EFT) & EcoMeditation

### **Klinisches EFT (Emotional Freedom Technique) verbessert diverse physiologische Gesundheitsmarker**

[Bach D<sup>1</sup>](#), [Groesbeck G<sup>1</sup>](#), [Stapleton P<sup>2</sup>](#), [Sims R<sup>2</sup>](#), [Blickheuser K<sup>1</sup>](#), [Church D<sup>1</sup>](#).

#### **Auszug**

Die Emotional Freedom Technique (EFT) ist eine evidenzbasierte Selbsthilfe-Therapiemethode, deren Wirksamkeit in über 100 Studien belegt ist. Allerdings sind nur wenige Informationen über die physiologischen Wirkungen von EFT verfügbar. In der aktuellen Studie wurde versucht, die Wirkungsmechanismen von EFT im gesamten Zentralnervensystem (ZNS) durch die Messung der Herzfrequenzvariabilität (HRV) und der Herzkohärenz (HK), des Kreislaufsystems mit Ruheherzfrequenz (RHR) und Blutdruck (BP), des endokrinen Systems mit Cortisol und des Immunsystems mit sekretorischem Immunglobulin A (sIgA) aufzuklären. Das zweite Ziel war die Messung psychologischer Symptome. Die Teilnehmer (N = 203) nahmen an einem 4-tägigen Training teil, der an verschiedenen Orten abgehalten wurde. Bei einem Workshop (n = 31) wurden die Teilnehmer auch umfassend physiologisch getestet. Nach dem Test wurden signifikante Rückgänge bei Angstzuständen (-40%), Depressionen (-35%), posttraumatischen Belastungsstörungen (-32%), Schmerzen (-57%) und Heißhungerattacken (-74%) festgestellt, alle  $P < .000$ . Das Glücksempfinden nahm zu (+31%,  $P = .000$ ), ebenso wie die sIgA-Werte (+113%,  $P = .017$ ). Signifikante Verbesserungen wurden bei RHR (-8%,  $P = .001$ ), Cortisol (-37%,  $P < .000$ ), systolischem BP (-6%,  $P = .001$ ) und diastolischem BP (-8%,  $P < .000$ ) festgestellt. Bei HRV und HK wurden positive Trends beobachtet, und die Anstiege wurden auch bei späteren Messungen verzeichnet, was darauf hindeutet, dass EFT zu positiven Gesundheitseffekten sowie zu einem gesteigerten psychischen Wohlbefinden führt.

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/30777453>



## Physiologische und psychologische Wechselwirkungen der EcoMeditation

[Grosbeck G<sup>1</sup>](#), [Bach D<sup>1</sup>](#), [Stapleton P<sup>2</sup>](#), [Blickheuser K<sup>1</sup>](#), [Church D<sup>1</sup>](#), [Sims R<sup>2</sup>](#).

### Auszug

Diese Studie untersuchte Veränderungen der psychologischen und physiologischen Marker während eines Wochenendmeditations-Workshops (N = 34). Es wurden psychologische Symptome von Angstzuständen, Depressionen, posttraumatischen Belastungsstörungen (PTSD) und Glücksempfinden untersucht. Zu den physiologischen Markern zählten Cortisol, sekretorisches Immunglobulin A (sIgA), die Herzfrequenzvariabilität (HRV), der Blutdruck (BP) und die Ruheherzfrequenz (RHF). Bei der Nachuntersuchung wurde ein signifikanter Rückgang von Cortisol (-29%,  $P < .0001$ ), RHF (-5%,  $P = .0281$ ) und Schmerzen (-43%,  $P = .0022$ ) festgestellt. Das Glücksempfinden nahm deutlich zu (+11%,  $P = .0159$ ), während der sIgA-Spiegel nur insignifikant erhöht war (+27%,  $P = .6964$ ). Angstzustände, Depressionen und PTBS gingen alle zurück (-26%,  $P = 0,0159$ ; -32%,  $P = 0,0197$ ; -18%,  $P = 0,1533$ ), bei PTBS wurden allerdings keine statistisch signifikanten Werte erreicht. Es konnten keine Veränderungen beim Blutdruck, der HRV und Herzkohärenz festgestellt werden. Die Probanden wurden nach 3 Monaten noch einmal auf psychologische Symptome untersucht, aber die Ergebnisse waren aufgrund der unzureichenden Stichprobengröße (N = 17) nicht signifikant. EcoMeditation ist als Stressreduktionsmethode ein vielversprechender Ansatz.

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/29502445>