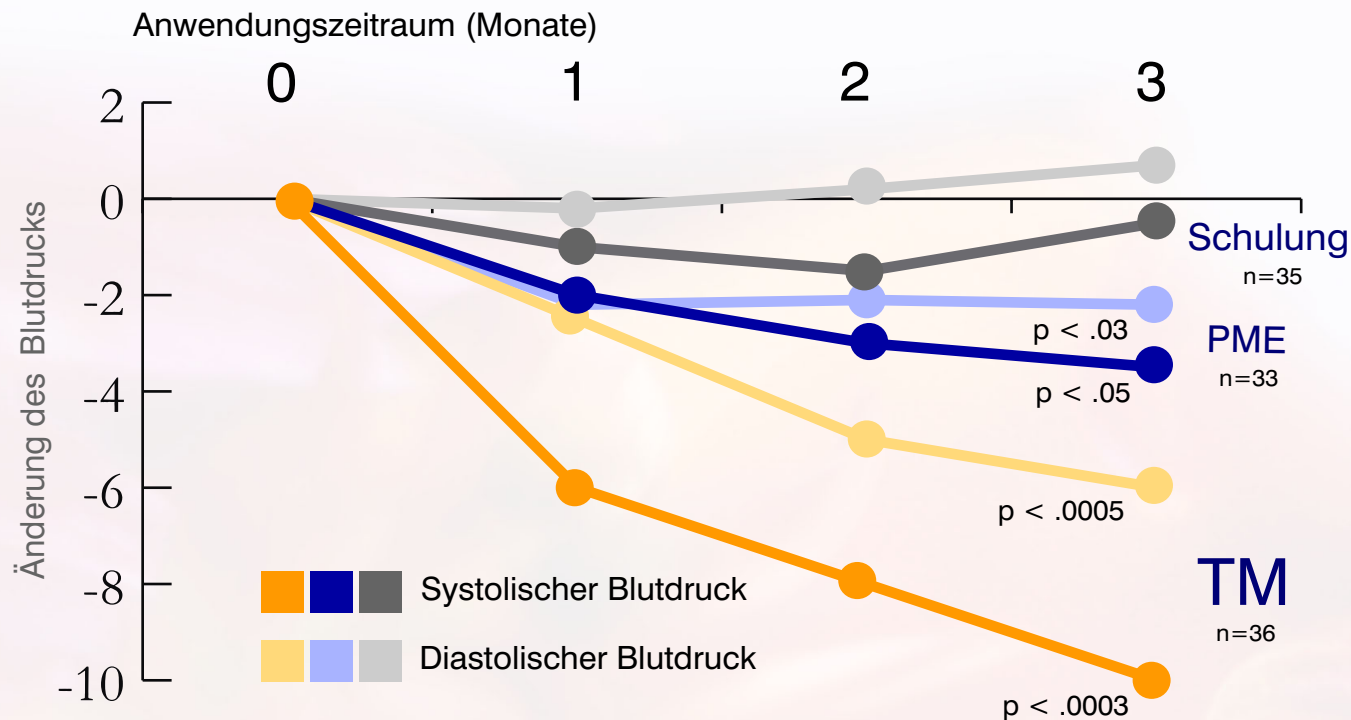


Reduktion arterieller Hypertonie

DURCH TRANSZENDENTALE MEDITATION



TM verringert erhöhten Blutdruck nicht weniger als chemische Blutdruckmedikamente, ohne deren schädliche Nebenwirkungen.

TM senkt den Blutdruck doppelt so stark wie progressive Muskelentspannung und sieben mal stärker als ein Schulungsprogramm zur Änderung von Lebensstil und Ernährung.

Gemessene Blutdruckwerte minus den gemittelten Werten vor Beginn der Studie (ANCOVA-Vergleich).

Referenz: Hypertension, 1995, Vol. 28 Nr. 2, S. 223-237