



Leseprobe

Yoshiya Hasegawa

Daumen-Yoga für das Gehirn

Einfache Fingerübungen
gegen Vergesslichkeit,
Demenz und Alzheimer

Bestellen Sie mit einem Klick für 11,00 €



Seiten: 160

Erscheinungstermin: 15. Juli 2019

Mehr Informationen zum Buch gibt es auf

www.penguinrandomhouse.de

Inhalte

- [Buch lesen](#)
- [Mehr zum Autor](#)

Zum Buch

Einfache Fingerübungen, um das Gehirn fit zu halten

Greifen, Fassen, Binden, Schließen, Drehen – unser Daumen ist ein echtes Multitalent. Dieser Finger ist jedoch nicht nur bei unseren täglichen Handlungen extrem wichtig, sondern auch eng mit unserem Gehirn verknüpft. Dr. Yoshiya Hasegawa, einer der führenden Neurologen Japans, hat die besondere Beziehung zwischen Fingern und Gehirn untersucht. Daraus entwickelte er die Methode der Daumenstimulation, die er nun erstmals vorstellt. Mittels einfacher Fingerübungen wird das Gehirn aktiviert, revitalisiert und besser durchblutet. Das Gehirn wird verjüngt, die Merkfähigkeit verbessert sich.

Autor

Yoshiya Hasegawa

Yoshiya Hasegawa, 1966 geboren in Nagoya, Japan, zählt zu den führenden Ärzten Japans für kognitive Beeinträchtigungen. Aufgrund seiner Forschungen zum Zusammenhang zwischen Gehirn und Fingern entwickelte er die Daumenstimulation. Diese Methode zur Prävention kognitiver Beeinträchtigungen und zur Rehabilitation bei Gehirnverletzungen brachte ihm nationale Anerkennung ein. Im Jahr 2000 eröffnete er eine Praxis für Demenz und häusliche Pflege.

Buch

Kein Tier kann seine Finger geschickter einsetzen als der Mensch. Um Beute zu fangen, einen Stein aufzuheben oder ein Werkzeug herzustellen, lieferte der Daumen dem Menschen einen entscheidenden evolutionären Vorteil. Auch heute noch ist der Daumen bei allen täglichen Handlungen extrem wichtig. Dr. Yoshiya Hasegawa, einer der führenden Demenzexperten Japans, hat die enge Beziehung zwischen Fingern und Gehirn untersucht. Daraus entwickelte er die Methode der Daumenstimulation, die in diesem Buch erstmals vorgestellt wird. Mittels einfacher Fingerübungen wird das Gehirn besser durchblutet und beginnt sich zu verjüngen. Dadurch lassen sich Alzheimer und Demenz verhindern.

Autor

Yoshiya Hasegawa, 1966 geboren in Nagoya, Japan, zählt zu den führenden Ärzten Japans für kognitive Beeinträchtigungen. Aufgrund seiner Forschungen zum Zusammenhang zwischen Gehirn und Fingern entwickelte er die Daumenstimulation. Diese Methode zur Prävention kognitiver Beeinträchtigungen und zur Rehabilitation bei Gehirnverletzungen brachte ihm nationale Anerkennung ein. Im Jahr 2000 eröffnete er eine Praxis für Demenz und häusliche Pflege.

INHALT

VORWORT	11
EINLEITUNG	
Die Finger sind das zweite Gehirn	27
Stimmt es, dass Menschen, die ihre Finger bewegen, selten dement werden?	28
Die fantastische Wirkung der Daumenstimulation bei der Gehirnrehabilitation	30
Weshalb sind die Finger das zweite Gehirn?	32
Wiederherstellung der Sprachfunktion durch therapeutisches Fingertraining	37
Der Daumen ist Motivation	39
Die Daten sind der Beweis: Daumenstimulation verbessert die Durchblutung des Gehirns!	42
Die neun Hauptwirkungen der Daumenstimulation	46
Sich vorstellen, mit Ton zu spielen	51

KAPITEL 1

Wiederherstellung von Vitalität und

Gedächtniskraft – die erstaunliche

Daumenpower 53

Der Hauptunterschied zwischen Menschen
und Affen 54

Durch den Daumen wurde das menschliche
Gehirn größer 57

Ohne Daumen kann man nicht einmal eine
Brille aufsetzen 60

Motorischer und somatosensorischer Cortex
als Schlüssel zur Verjüngung 62

Demenzrisiko durch Nachlassen des
motorischen und des somatosensorischen Cortex 64

Nachlassen der Motivation als Zeichen für die
Alterung des Gehirns 66

In Bewegungen mit Beteiligung des Daumens
äußert sich Motivation 68

Wenn das Gehirn stimuliert wird, bleibt es vital,
wird nicht senil und reagiert nicht zornig 70

KAPITEL 2

Das Gehirn mittels Daumenstimulation

verjüngen 73

Die Daumenstimulation konzentriert sich
auf zwei wunderbare Funktionen des Daumens 74

Drei Punkte bei der Daumenstimulation 76

Die Grundübungen der Daumenstimulation 78

1. Daumen beugen 78

2. Daumen öffnen und schließen 80

3. Mit dem Daumen leicht klopfen 82

Weitere Aktivierung des Gehirns:
Übungen mit verschiedenen Bewegungen
links und rechts 84

1. Abwechselnd öffnen und schließen 84

2. Eins-zwei-Übung 86

3. Pin-pin-Übung 88

Einfach und angenehm: Massieren und Drücken 90

1. Daumenspitze massieren 90

2. Den Akupunkturpunkt *Laogong* drücken 92

3. Den Akupunkturpunkt *Hegu* kreisend massieren 94

KAPITEL 3

Im Alltag mit der Daumenstimulation das Gehirn verjüngen

	97
Noch einmal vom Affen zum Menschen	98
Im modernen Leben wieder zum Affen werden	99
Daumenstimulation im Alltag	102
1. Auf das Gefühl im Moment der Berührung achten	102
2. Bewegungen live in Worte fassen	105
3. Augen schließen und etwas berühren	110
4. Auf das Design von Geräten achten	111
5. Andere Leute beim Halten beobachten	116

KAPITEL 4

Elf Dinge, die zu vermeiden sind, um ein gesundes Gehirn bekommen

	119
Drei wichtige Dinge zur Verjüngung des Gehirns	120
1. Laufen Sie nicht im Pyjama herum!	122
2. Machen Sie keine Erinnerungsfotos!	125
3. Heben Sie Geld nicht am Bankschalter ab!	128
4. Sammeln Sie kein Kleingeld!	131

5. Lassen Sie nicht einfach alles in Ihrer Tasche liegen!	134
6. Benutzen Sie keinen Ein-Jahres-Planer!	137
7. Suchen Sie im Gespräch nicht nach einem Ergebnis!	140
8. Gehen Sie nicht über die Schultern ins Wasser, wenn Sie ein Bad nehmen!	143
9. Gehen Sie nicht erst zum Zahnarzt, wenn Sie Schmerzen haben!	147
10. Nehmen Sie bei Verstopfung keine Abführmittel!	150
11. Essen Sie nicht, ohne zu riechen!	153
NACHWORT	157
BILDNACHWEIS	160

VORWORT

Es gibt viele Tiere, die schneller laufen können als der Mensch.

Es gibt viele Tiere, die höher fliegen können als der Mensch.

Es gibt auch viele Tiere, die stärker sind als der Mensch.

Aber ...

... es gibt kein Tier, das mit den Fingern geschickter ist als der Mensch.

Als wir uns im Lauf der Evolution zum Menschen entwickelten, spielten die Finger eine wichtige Rolle. Um Beute zu fangen, einen Stein aufzuheben, ein Werkzeug zu gestalten, eine Waffe zu gebrauchen.

Jedes Mal, wenn wir die Finger geschickt benutzen, wird das Gehirn aktiviert und sein Aktionsradius erweitert.

EINLEITUNG



Die Finger
sind das zweite Gehirn

Stimmt es, dass Menschen, die ihre Finger bewegen, selten dement werden?

In einer beliebten Fernsehsendung trat ein bekannter Schauspieler auf: »Siehst du ihn? Diesen Mann da, wer ist das nur? Schau mal, die Person dort, äh ...«, aber der Name will einem einfach nicht einfallen!

Auch im Gespräch mit Freunden wiederholt man immer wieder Wörter wie »der dort drüben«, »der da« oder »ist vielleicht« und man lächelt gezwungen, weil einem der Name partout nicht einfallen will ...

»Ich kann mich nicht daran erinnern, was wir gestern Abend gegessen haben. Ich weiß auch nicht mehr genau, was ich heute zum Frühstück hatte ...«, »Einen besonderen Grund dafür gibt es zwar nicht, aber das Ausgehen wird mir langsam lästig ...«, »Irgendwie war ich in letzter Zeit lustlos ...«

Haben Sie keine derartigen Erfahrungen gemacht?

Seit 15 Jahren führe ich eine Facharztpraxis für ambulante und häusliche Behandlung von Demenz. Als Facharzt für Demenz behandle ich jeden Monat rund tausend Patienten und komme auch oft mit ihren Familienangehörigen in Kontakt. So werde ich Tag für Tag mit der Tatsache konfrontiert: »Wenn die Menschen

altern, leiden sie darunter, dass ihr Gedächtnis und ihre Lebenskraft nachlassen.«

Aufgrund meiner praktischen Erfahrungen in der Sprechstunde und bei Hausbesuchen frage ich mich andererseits: Warum ist das Gedächtnis im Alter bei manchen Menschen gut und bei anderen wiederum schlecht? Weshalb ist die Lebenskraft im Alter bei manchen Menschen noch stark, während sie bei anderen rasch nachlässt? Warum schreitet die Krankheit bei manchen Menschen schnell und bei anderen langsam voran, wenn sich Demenz entwickelt? Als ich auf der Suche nach Antworten auf diese Fragen begann, mich neben meiner täglichen ärztlichen Praxis mit der Gehirnfunktion des Menschen zu beschäftigen, hat ein bestimmter Körperteil meine Aufmerksamkeit erregt.

Es handelt sich um den Daumen.

Schon immer sagt man über Handwerker und Pianisten: »Menschen, die mit ihren Händen arbeiten, werden kaum senil.« Der Grund, warum Origami gut für die Vorbeugung gegen Senilität sein soll, besteht darin, dass man dabei »die Finger bewegt«. Je tiefer ich nachforschte, desto klarer erkannte ich, dass es dafür eine solide medizinische Begründung gibt. Außerdem wurde mir klar, dass unter den fünf Fingern der Daumen eine besonders wichtige Rolle bei der Verhinderung

von Demenz spielt. Wenn man den Daumen bewegt, wird das Gehirn stimuliert; es wird aktiviert und verjüngt sich. Selbst für mich als Arzt war dies eine überraschende Entdeckung. Warum und auf welche Weise geschieht das?

Beginnen wir nun mit diesem Abenteuer und machen wir uns Gedanken über das Gehirn und den Daumen, der sogar zur Prävention von Demenz beitragen kann.

Die fantastische Wirkung der Daumenstimulation bei der Gehirnrehabilitation

»Kommen Sie bitte zur Gehirnrehabilitation, einmal pro Woche genügt. Mit Medikamenten allein wird es nicht besser.« Das sage ich jeden Monat in der Sprechstunde immer wieder zu ca. tausend Demenzpatienten. Unter den Medikamenten, die gegen Demenz helfen, gibt es durchaus gute therapeutische Mittel: Manche verzögern das Fortschreiten der Symptome, und andere unterdrücken die Begleitsymptome der Krankheit, wie beispielsweise Paranoia.

Dennoch existiert bis heute kein Medikament, das Demenz vollständig heilen kann. Deshalb betone ich,

