

YOSHIYA HASEGAWA
Daumen-Yoga für das Gehirn



GOLDMANN

Lesen erleben

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.

Yoshiya Hasegawa

Daumen-Yoga für das Gehirn

Die ultimativen Übungen
für mentale Fitness

Aus dem Japanischen
von Wolfgang Höhn und Mariko Sakai

GOLDMANN

Die japanische Originalausgabe erschien 2015
unter dem Titel »Oyay ubiwo Shigekisuruto Tachimachi Wakagaeridasu!«
bei Sunmark Publishing, Inc., Tokyo, Japan. German translation rights
arranged with Sunmark Publishing Inc., through InterRights, Inc., Tokyo,
Japan and Gudovitz & Company Literary Agency, New York, USA.

Dieses Werk wurde vermittelt durch die
Literarische Agentur Thomas Schlück GmbH, 30827 Garbsen.

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten,
so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung,
da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich auf
deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.



Dieses Buch ist auch als E-Book erhältlich.



Verlagsgruppe Random House FSC® N001967

1. Auflage

Deutsche Erstausgabe August 2019

© 2019 Wilhelm Goldmann Verlag, München

in der Verlagsgruppe Random House GmbH,

Neumarkter Str. 28, 81673 München

Originalausgabe: Copyright © 2015 by Yoshiya Hasegawa

Published by Arrangement with SUNMARK PUBLISHING, INC.

Umschlaggestaltung: UNO Werbeagentur, München

Umschlagmotiv: FinePic®, München

Lektor: Franz Leipold, Viollau

JG · Herstellung: cb

Satz: Uhl + Massopust, Aalen

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

Printed in Germany

ISBN 978-3-442-22259-9

www.goldmann-verlag.de



SINN



SUCHER



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