

YOSHIYA HASEGAWA  
Daumen-Yoga für das Gehirn



### *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.

Der Verlag behält sich die Verwertung des urheberrechtlich  
geschützten Inhalts dieses Werkes für Zwecke des Text- und  
Data-Minings nach § 44b UrhG ausdrücklich vor.  
Jegliche unbefugte Nutzung ist hiermit ausgeschlossen.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

10. Auflage  
Deutsche Erstausgabe August 2019  
© 2019 Wilhelm Goldmann Verlag, München  
in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,  
Neumarkter Straße 28, 81673 München  
produktsicherheit@penguinrandomhouse.de  
(Vorstehende Angaben sind zugleich  
Pflichtinformationen nach GPSR.)

Originalausgabe: Copyright © 2015 by Yoshiya Hasegawa  
Published by Arrangement with SUNMARK PUBLISHING, INC.

Umschlaggestaltung: UNO Werbeagentur, München

Umschlagmotiv: FinePic®, München

Lektor: Franz Leipold, Violau

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](http://www.goldmann-verlag.de)

# INHALT

<b>VORWORT</b>	11
<b>EINLEITUNG</b>	
<b>Die Finger sind das zweite Gehirn</b>	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

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 <i>Laogong</i> drücken	92
3. Den Akupunkturpunkt <i>Hegu</i> 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
<b>NACHWORT</b>	157
<b>BILDNACHWEIS</b>	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.



halten

fassen  
schneiden  
binden  
stecken  
biegen  
drehen

Die Befehle aus dem Gehirn wurden immer komplizierter, aber die Finger führten sie wunderbar aus. Auf diese Weise wurde das Gehirn aktiviert.

Die Entwicklung der Finger und die Entwicklung des Gehirns greifen ineinander.

Die Evolution der Finger ist die Evolution des Gehirns.



binden

Um komplizierte Befehle des Gehirns auszuführen, gibt es einen besonders wichtigen Finger. Das ist der Daumen (jap. *oyayubi* = Elternfinger).

Ich möchte, dass Sie sich alltägliche Bewegungen vorstellen, wie beispielsweise binden, knöpfen, biegen, schneiden ...

Ohne Daumen dürfte es ziemlich schwierig oder unmöglich sein, diese Bewegungen auszuführen.



schneiden