



Daumen-Yoga für das Gehirn: Einfache Fingerübungen gegen Vergesslichkeit, Demenz und Alzheimer

Herausgeber: Goldmann Verlag
Deutsche Erstausgabe Edition (15. Juli 2019)
Taschenbuch: 160 Seiten
ISBN-13 : 978-3442222599
Preis: € 12,4

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. Dr. Yoshiya Hasegawa, einer der führenden Demenzexperten Japans, hat die enge Beziehung zwischen Fingern und Gehirn untersucht. Daraus entwickelte er die Methode der Daumenstimulation. Mittels einfacher Fingerübungen wird das Gehirn besser durchblutet und beginnt sich zu verzüngen.

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.

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

Vom motorischen Cortex in der Hirnrinde gehen die Bewegungsbefehle aus. Die fünf Finger und die Hände nehmen etwa ein Drittel des motorischen Cortex ein.

Im somatosensorischen Cortex werden die Empfindungen registriert, Hände und die fünf Finger belegen da etwa ein Viertel des gesamten zur Verfügung stehenden Areals.

Das bedeutet auch, dass bei jeder Bewegung der Hände, der Finger, besonders des Daumens große Teile des motorischen und sensomotorischen Cortex aktiviert,

revitalisiert und besser durchblutet werden. Gute Versorgung mit Sauerstoff verjüngt unser Gehirn und verbessert unsere Merkfähigkeit.

Finger und Hände habe ich überall mit dabei, ich benötige keinerlei Hilfsmittel. Zeitaufwand: ein paar Minuten täglich. Meine LIMA Gruppen Teilnehmerinnen haben die super einfachen drei Grundübungen sofort in ihre täglichen Bewegungsroutinen übernommen.

MEIN FAZIT: Ausprobieren und schnell ran ans Daumen-Yoga!