



schreiben

Mit zunehmendem Alter lässt die Willenskraft immer stärker nach.

Man ist nicht mehr so motiviert, und Ausgehen wird als mühsam empfunden. Auch das Gedächtnis wird schlechter. Ein solches Nachlassen der Willenskraft kann letztendlich zu Demenz führen.



knöpfen

Ohne Willenskraft wird das Gehirn schlechter durchblutet, und es hat weniger Möglichkeiten, aktiv zu werden. Schließlich beginnt das Gehirn, zu altern und abzubauen.

Für mich ist der Daumen ein Symbol der Willenskraft. Schnürsenkel binden, Knöpfe zumachen, den Wasserhahn drehen, Gemüse schneiden.

Bei aktiven Bewegungen kommt garantiert der Daumen zum Einsatz. Und wenn der Daumen zum Einsatz kommt, wird das Gehirn aktiv.

Jeden Monat untersuche ich tausend Demenzpatienten. Dabei bin ich zu folgender Erkenntnis gelangt:

Wenn man den Daumen stimuliert, beginnt das Gehirn, sich zu verjüngen!



drehen