

20 tips voor een brein in topvorm

De nauwelijks 1,2 kg grijze massa die onze hersenen vormen, zijn ontegensprekelijk het meest complexe onderdeel van ons lichaam. Vele aspecten ervan zijn nog omgeven met een waas van mysterie. Toch breken tal van wetenschappers zich dagelijks het hoofd om meer te weten te komen over dit prachtige orgaan. In de voorbije twintig jaar hebben ze meer achterhaald over de werking van de hersenen dan de twintig eeuwen daarvoor. De grenzen van de hersenwetenschap worden in blitztempo verlegd. En hoe meer we ontdekken, hoe groter de kans dat over afzienbare tijd ook mensen zullen kunnen geholpen worden van wie de hersenen door ziekte of ongeval niet meer functioneren zoals het hoort. Maar in afwachting kunnen we al heel wat van de huidige kennis gebruiken om tot op hoge leeftijd over al onze geestelijke capaciteiten te blijven beschikken!

Onze hersenen zijn uitzonderlijk flexibel. Dit in tegenstelling tot wat men lang heeft gedacht. Wetenschappers hebben het over de 'plasticiteit' van onze hersenen. Ons brein heeft zich in de loop van de evolutie zo ontwikkeld dat we in een voortdurend evoluerende wereld kunnen overleven. De opkomst van nieuwe communica- tietechnologieën zoals het internet heeft ons leven behoorlijk veranderd. De hoeveelheid informatie die dagelijks op ons afkomt en de snelheid waarmee we deze informatie moeten verwerken, blijft groeien. Wat vandaag nog voorpaginanieuws is, zal morgen al achterhaald zijn. De industriële samenleving heeft plaatsgemaakt voor de kennismaatschappij. Erg belangrijk daarbij is het leren zoeken, selecteren en gebruiken van informatie. Dit vergt nieuwe, complexe vaardigheden van onze hersenen.

Niet iedereen past zich even makkelijk aan deze snelle evolutie aan. Zo ontstaat een groep mensen die volkomen normale hersenen hebben en toch voortdurend kampen met het gevoel dat ze het allemaal niet meer aankunnen. Vraag maar eens om de mensen om u heen hoe ze het maken. U krijgt gegarandeerd het antwoord: "Ik heb het zo ontzettend druk, de laatste tijd. Ik ben zo moe." Steeds meer mensen klagen over geheugen- en concentratieproblemen. Klachten die vaak worden veroorzaakt door het feit dat onze cognitieve vaardigheden niet meer goed aansluiten bij de omgeving waarin we leven en de eisen die we aan onszelf stellen. We moeten te veel tegelijk doen: bijblijven met alle nieuwe evoluties op het werk, voortdurend omschakelen tussen gezin en werk,... Uiteindelijk verliezen sommige mensen de controle. Door dit gebrek aan controle ontstaan niet alleen cognitieve klachten met de aandacht, het geheugen en de concentratie, maar ook slaapproblemen, stress en depressie. En dat zijn nu net elementen die schadelijke gevolgen hebben voor de hersenen.

Telkens wij iets bijleren, veranderen onze hersenen. Waarom niet iedereen evenveel weet en niet iedereen even makkelijk leert, is nog niet duidelijk. Maar het wetenschappelijk onderzoek heeft wél uitgewezen dat onze hersenen veranderen, telkens we iets bijleren. Zo blijkt bij topviolisten het hersengebied dat de fijne motoriek van de vingers aanstuurt veel groter te zijn dan bij andere mensen. Dus was die 'wiskundeknobbel' waar men het op school zo vaak over had, toch niet zo'n onzin. Alleen worden we er misschien niet mee geboren, maar moeten we hem zelf aankweken?

We bouwen een soort cognitieve reserve op. Dat ons brein, net zoals alle andere organen, niet ontkomt aan het natuurlijke verouderingsproces is duidelijk. Dat proces begint al rond de leeftijd van 25 jaar maar er zijn voldoende alternatieven om de gevolgen te beperken. Blijkbaar bouwen mensen die hun grijze massa vaak aan het werk zetten - door veel te lezen, te studeren, te schaken,...- een soort cognitieve reserve op. Zij compenseren de natuurlijke aftakeling van hun hersencellen met het aanleggen van alternatieve netwerken

van zenuwcellen. "Het trainen van ons brein zou hoog op ieders persoonlijke agenda moeten staan", zegt de Nederlandse neuropsychologe Margriet Sitskoorn, auteur van de bestseller *Het maakbare brein*.

De bouwstenen van ons brein

De hersenen zijn opgebouwd uit zenuwcellen (**neuronen**) met twee bijzondere eigenschappen: ze zijn in staat zenuwprikkels door te geven en ze zijn niet bolvormig zoals andere cellen, maar hebben veel uitlopers. Die wringen zich door de weefsels heen om zich in verbinding te stellen met andere zenuwcellen en zo de prikkels door te sturen. Elk neuron heeft één lange uitloper die men een **axon** noemt en meerdere, korte uitlopers: de **dendrieten**.

Tussen twee zenuwcellen zit een kleine spleet, de **synaptische spleet**. Opdat een zenuw prikkel van één zenuwcel naar een andere zou kunnen doorgegeven worden, steken boodschapperstoffen of **neurotransmitters** de synaps over en hechten ze zich op receptoren op de volgende zenuwcel. Er zijn tientallen soorten boodschapperstoffen gekend, die elk een rol spelen bij de overdracht van specifieke prikkels. Enkele voorbeelden: de endorfines, dopamine, serotonine, acetylcholine, noradrenaline,...

Geneesmiddelen kunnen het geheugen beïnvloeden

Sommige geneesmiddelen hebben als bijwerking dat ze het geheugen negatief beïnvloeden. Zodra u ermee stopt, verdwijnen meestal ook de problemen. Maar stoppen met een medicatie die een arts heeft voorgeschreven, is fout. Als u de indruk hebt dat uw geheugen onder de medicatie lijdt, praat er dan over met uw arts. Van volgende geneesmiddelen is bekend dat ze een invloed op het geheugen kunnen hebben:

- antihistaminica: ter behandeling van allergieën
- antipsychotica: ter behandeling van angst, wanen en hallucinaties
- benzodiazepinen: tegen angst en stress
- barbituraten: als slaapmiddel, kalmeermiddel en in de behandeling van epilepsie
- bètablokkers: vertragen de hartslag, doen de bloeddruk dalen
- calciumkanaalblokkers: ter behandeling van hoge bloeddruk
- bepaalde pijnstillers
- slaapmiddelen
- tricyclische antidepressiva
- steroïden zoals prednisone en hydrocortisone.

Het is nooit te laat om een expert te worden

Professor Anders Ericsson van de universiteit van Florida verrichte onderzoek naar de ontwikkeling van deskundigheid. Hij onderzocht o.a. topsporters, kunstenaars en musici. Hij stelt nu dat ervaring en gerichte training van vrijwel iedereen een uitmuntende musicus, sporter, rekenkundige,.... kunnen maken.

- Door jarenlange training in een bepaald gebied ontwikkelt iedereen een veel uitgebreider **werkgeheugen** dan normaal het geval is. Hierdoor kunnen we veel meer

informatie 'on line' houden. Dat verklaart waarom serveersters exact kunnen onthouden wie wat besteld heeft op het volle terras.

- Voorts hebben deskundigen in hun langetermijngeheugen een enorme **database** aangelegd van voor hun gebied relevante kennis. Die kennis bouwen ze op door training. Eigenlijk hebben wij allemaal een zekere deskundigheid in taal. Het kost ons geen moeite om een zin van 25 woorden te herhalen. Nochtans overstijgt dit wat het normale werkgeheugen aankan (negen items).
- Als we ergens expert in zijn, dan hebben we een enorme database (langetermijngeheugen) en een superwerkgeheugen ontwikkeld. Maar deze vaardigheden slaan niet over naar **andere gebieden**. Zo onthoudt een schaakgrootmeester geen muziekstuk dat hij één keer gehoord heeft.
- Het niveau van expertise dat we ergens in bereiken, houdt rechtstreeks verband met het aantal uren training. Maar we moeten **gericht trainen** d.m.v. de juiste combinatie van zintuiglijke prikkeling, beweging, cognitie en emotie. Om een training samen te stellen moeten we weten welke vaardigheden we moeten beheersen op elk van deze vlakken, welke we op dat moment reeds beheersen en wat onze beperkingen zijn. Dat bepalen is de taak van de trainer of coach.
- Uit het onderzoek blijkt dat er **grote overeenkomsten** bestaan tussen de training van topperformers uit verschillende gebieden. Ze oefenen een uur zeer geconcentreerd en nemen dan rust. Dutjes komen veelvuldig voor. De sessies vroeg in de ochtend schijnen het meest effectief te zijn. Om een topniveau te bereiken in welke richting dan ook wordt er ongeveer tien jaar lang, zeven dagen per week, gemiddeld vier uur per dag getraind.

De plasticiteit van volwassen hersenen

Zelfs op volwassen leeftijd kunnen onze hersenen nog heel wat veranderingen ondergaan.

- **Ze vormen nog nieuwe synapsen.** Tot midden jaren zestig ging men ervanuit dat in volwassen hersenen geen nieuwe synapsen gevormd konden worden. Recent onderzoek heeft uitgewezen dat dit wel het geval is.
- **De dendrieten kunnen groeien en vertakken.** Zo ontstaan complexere structuren in het brein. Dit blijkt een belangrijk compensatiemechanisme te zijn voor het verlies van hersencellen bij veroudering.
- **De axonen lijken nog in lengte te kunnen toenemen en te vertakken.** Dit blijkt te gebeuren nadat het zenuwstelsel plaatselijk beschadigd is geraakt.
- **Het wegsnoeien van ongebruikte verbindingen** is het sterkst tijdens de kindertijd en de adolescentie, maar gaat ook op volwassen leeftijd door.
- **Het myeliniseren van axonen.** Myeline vormt een soort omhulsel rond de axonen en werkt als isolator. Zo versnelt het de overdracht van elektrische impulsen. Dit myeliniseren blijkt een gestaag proces te zijn en te pieken rond ons vijftigste.
- **De kracht van bepaalde synapsen verandert.** De synaptische overdracht van prikkels tussen hersencellen gebeurt makkelijker langs paden die vaak geactiveerd worden.
- **Er ontstaan nieuwe hersencellen.** Er is lang gedacht dat er in de hersenen van volwassenen geen nieuwe cellen meer bijkomen. Dit blijkt niet te kloppen. De neurogenese treedt in elk geval op in de volwassen hippocampus (een hersenstructuur die belangrijk is voor geheugen). Opvallend is dat de combinatie van cognitieve prikkeling (concentratie, geheugen en planning) en lichaamsbeweging de mate van celdeling, de overleving van de cellen en de mogelijkheid tot het integreren van cellen in bestaande neurale netwerken lijkt te bepalen. En dat stress de aanmaak van nieuwe cellen in de hippocampus afremt.

1. Kweek nieuwe hersencellen, dankzij de sport



De meeste onderzoekers waren er enkele jaren geleden nog van overtuigd dat de vorm en de werking van de hersenen enkele jaren na de geboorte vastlag. Elke verandering die nadien optrad, was een negatieve: verlies van hersencellen door alcohol of andere giftige stoffen, hersenbeschadiging door klappen tegen het hoofd, aftakeling door ouderdom of ziekte. Men was ervan overtuigd dat er in de hersenen van volwassenen zeker geen nieuwe hersencellen meer gevormd werden. Dit blijkt een vergissing te zijn. In onze volwassen hersenen worden wel degelijk nog nieuwe hersencellen aangemaakt. En dat proces, dat de *neurogenese* wordt genoemd, wordt gestimuleerd door lichaamsbeweging. Sporten heeft vooral een gunstig effect op de vaardigheden die een beroep doen op het plannen en het bedenken van strategieën. De effecten zijn het duidelijkst bij wie minstens dertig minuten per sessie traint en de training minstens zes maanden volhoudt.

Voldoende bewegen houdt bovendien het hart en de bloedvaten gezond en die zorgen voor de aanvoer van zuurstof en voedingsstoffen naar de hersenen wat absoluut noodzakelijk is want om goed te kunnen functioneren verslinden onze hersencellen zuurstof en energie. Hoewel ze slechts 2% van het totale lichaamsvolume uitmaken, gebruiken ze 20% van alle zuurstof die wordt opgenomen via de longen en 25% van alle energie. Krijgen ze onvoldoende zuurstof en energie, dan valt de boel stil. Om aan de noden van die gulzige hersenen te kunnen voldoen, moeten het hart en de bloedvaten dus optimaal functioneren.

Een dan is er nog een derde voordeel: sporten beïnvloedt de chemie van de hersenen, meer bepaald de neurotransmitters die van belang zijn voor de interne communicatie. Wellicht hebt u het zelf al eens aan den lijve ondervonden: u verzamelt al uw moed om na een zware werkdag toch nog even uw loopschoenen aan te trekken of op de fiets te kruipen en nadien blijkt niet alleen dat uw vermoeidheid plaatsgemaakt heeft voor een zalig ontspannen gevoel, maar dat u zich ook veel beter kunt concentreren. Dat komt door de endorfines - een bepaalde soort neurotransmitters - die tijdens het sporten vrijkomen.

2. Eet lijnzaad en vis

Onze hersenen bestaan voor 60% uit vetten die diverse functies vervullen, van nuttige tot ronduit ongezonde.

Verzadigde vetten lokken atherosclerose uit: de bloedvaten vernauwen en de bloedcirculatie komt in het gedrang. Wat dat voor de hersenen betekent, bespraken we in punt 1. Om nog maar te zwijgen over de toegenomen kans op een beroerte. Verzadigde vetten moeten dus worden beperkt!

De vetten die ons brein wel nodig heeft, zijn meervoudig onverzadigde vetten. Die bevatten namelijk vetzuren die onze hersenen in topvorm helpen te houden. Dat is het verhaal van de omega 3 en de omega 6. Deze twee types vetzuren moeten in evenwicht zijn. Nu is het in de realiteit echter zo dat de meeste mensen een overdaad aan omega 6-vetzuur binnenkrijgen. De aanvoer van arachidonzuur (het omega 6-vetzuur dat de hersenen uit de voeding moeten halen) stelt dus zelden of nooit een probleem... tenzij van overdaad want te veel omega 6 leidt tot meer prostaglandines, en die brengen een ontstekingsproces in de vaatwand op gang, wat leidt tot klontervorming in het bloed.

Naast arachidonzuur hebben de hersenen nog een tweede vetzuur nodig dat kortweg DHA genoemd wordt. Het behoort tot de omega 3-vetzuren die we vooral vinden in vette vis (zalm, makreel, sardines, haring,...) en in lijnzaad. De aanvoer van dit omega 3-vetzuur is bij veel mensen ontoereikend en volgens onderzoek kan een laag DHA-niveau soms met geheugenproblemen geassocieerd worden. Zet dus één of twee keer per week vette vis op het menu of meng lijnzaad onder uw ontbijtgranen.

3. Voorkom een gebrek aan vitamine B



Vitamines zijn niet enkel belangrijke bouwstenen voor ons lichaam, ze zijn ook nodig om optimaal gebruik te kunnen maken van de diverse vaardigheden van ons geheugen. Vooral de verschillende vitamines uit de B-groep hebben een invloed op de aanmaak van bepaalde neurotransmitters. Tekorten doen zich vooral voor bij mensen die onvoldoende of onevenwichtig eten en bij personen die misbruik maken van alcohol. Onvoldoende vitamine B1 zou een verminderde waakzaamheid en een

langere reactietijd veroorzaken. Bij alcoholisten kan een gebrek aan vitamine B1 leiden tot het syndroom van Korsakov, dat gekenmerkt wordt door geheugenstoornissen en problemen met de oriëntatie in tijd en ruimte. Te weinig vitamine B2 werkt stress en gespannenheid in de hand, en een tekort aan vitamine B12 geeft verwardheid en wordt ook genoemd als mogelijke oorzaak van een bepaalde vorm van dementie. Helaas is de klok niet terug te draaien. De hersencellen die door een tekort aan vitamine B12 vernietigd zijn, herstellen niet meer. Een tekort aan vitamine B12 kan ontstaan door een slechte opname van deze vitamine (daarom worden supplementen vaak ingespoten). Ook vegetariërs lopen een verhoogd risico op een tekort omdat B12 haast uitsluitend in dierlijke producten voorkomt. Foliumzuur moet dan weer in voldoende mate aanwezig zijn om prikkelbaarheid, geheugenproblemen en een trage gedachtegang te voorkomen.

4. Drink voldoende water

Het klinkt banaal, maar wist u dat dehydratatie erg bedreigend is voor de hersenen? En heel veel mensen drinken onvoldoende in de loop van de dag. Anderhalve liter per dag is een absolute vereiste. Bij sportbeoefening of warm weer moet deze hoeveelheid opgedreven worden. Koffie, thee en alcohol zijn niet geschikt om uw vochtaanvoer te vergroten. Ze werken vochtafdrijvend. Als je hoofdpijn en dorst krijgt, dan heb je waarschijnlijk al een vochttekort. Bij dehydratatie treden vrij snel verwardheid en problemen met de aandacht en het kortetermijngeheugen op. Daarom merk je bij aanhoudende hitte in de zomer vaak dat sommige oudere mensen verward lijken. Wellicht hebben ze dan gewoon te weinig gedronken!

5. Houd uw suikerspiegel stabiel

Onze hersenen halen hun energie hoofdzakelijk uit de verbranding van glucose, die ons lichaam vindt in de koolhydraten in onze voeding. Enzymen in het maagdarmkanaal breken de koolhydraten af tot glucose. De glucose wordt in de bloedsomloop opgenomen en voorziet onze hersenen op die manier van brandstof.

Niet alle koolhydraten zijn echter even goed. De eenvoudige koolhydraten (zoals bijv. suiker) worden heel snel omgezet in glucose. Die plotse stijging van het glucosepeil wordt door de alveesklier beantwoordt met de productie van insuline, waardoor het suikergehalte in het bloed even plots als het gestegen is, weer daalt. En dit lage bloedsuikergehalte zorgt ervoor dat we minder goed in staat zijn om ons te concentreren en dat ons kortetermijngeheugen minder goed werkt. Onderwijzers hebben zeker al gemerkt dat hun leerlingen vaak minder aandachtig zijn na de pauze omdat ze dan een dip hebben in hun bloedsuikerspiegel nadat ze tijdens de pauze snoep en frisdrank (die allebei eenvoudige koolhydraten bevatten) naar binnen hebben gespeeld.

Om ons brein op peil te houden, hebben we koolhydraten nodig die het energieniveau langdurig op een hoog peil houden. Met andere woorden: complexe koolhydraten die onder meer voorkomen in granen en in de meeste groenten. Ze worden langzamer afgebroken en houden het glucoseniveau gedurende langere tijd op peil.

6. Zorg voor voldoende antioxidanten

Vrije radicalen zijn bijproducten van de stofwisseling in de cellen. Het zijn erg reactieve deeltjes die zich absoluut willen binden en daarbij gezonde cellen beschadigen. Dit oxidatieproces (inderdaad te vergelijken met het roesten van ijzer) vindt onophoudelijk plaats. Sommige cellen (zoals hersencellen) zijn bijzonder kwetsbaar voor een aanval door vrije radicalen. Gelukkig produceert ons lichaam eigen antioxidante stoffen, die de vrije radicalen

bestrijden en zo schade trachten te voorkomen. Maar deze productie neemt in de loop der jaren geleidelijk af. Als u er bovendien een levensstijl op nahoudt die de vrije radicalen in de kaart speelt - door bijv. veel vet voedsel te eten en/of te roken- dan kunnen uw hersenen het extra zwaar te verduren krijgen. Zorgt u er daarentegen voor dat uw voeding veel antioxidante stoffen bevat, dan kunt u de schade binnen de perken houden. Kies onder meer voedingsmiddelen die rijk zijn aan vitamines C (bessen, citrusvruchten, spruitjes, broccoli,...) en E (aardappelen, olijfolie, pompoen- en zonnebloempitten,...).

7. Slaap voldoende en goed

Te weinig slaap heeft een grote invloed op ons brein. Het kortetermijngeheugen laat steken vallen, de radertjes in onze hersenen draaien trager waardoor denkprocessen veel meer tijd in beslag nemen en we zijn niet helder van geest. Nochtans zijn deze probleempjes eenvoudig te voorkomen.

- Vermijd slaaponderdrukkende middelen zoals cafeïne.
- Drink geen slaapmutsje. Alcohol geeft inderdaad een slaperig gevoel waardoor we gemakkelijker inslapen maar het onderdrukt de diepe slaap, de fase waarin we het meest uitrusten.
- Beweeg, zorg voor fysieke vermoeidheid maar... doe het minstens drie uur voor u naar bed gaat. Op die manier gunt u uw hart de tijd om weer helemaal tot rust te komen en zijn basisritme te vinden. Ook de lichaamstemperatuur die tijdens het sporten flink de hoogte is ingeschoten, moet opnieuw tot een normaal niveau kunnen dalen.
- Houd de temperatuur in de slaapkamer laag zodat uw lichaamstemperatuur 's nachts kan dalen.
- Vermijd geluiden die u uit uw slaap kunnen halen (radio, tv,...).

8. Mijd chaos in uw hoofd

Chaos in uw werk, is chaos in uw hoofd. Door ordelijk te werken, zult u de dingen die u écht wilt onthouden ook beter kunnen onthouden. Ordelijk werken betekent niet noodzakelijk dat uw bureau altijd leeg en kraaknet moet zijn. Het wil zeggen dat u uw ervaringen en gedachten ordent en de belangrijke ervaringen associërend in uw geheugen opneemt. Dit betekent: u koppelt ze meteen aan andere gegevens die al in uw brein opgeslagen zitten zodat u ze ook veel makkelijker kunt oproepen.



Als uw leven een rommeltje is, zal dat een duidelijke weerslag hebben op uw geheugen en op uw werk. Als u bijvoorbeeld een taak tegen een bepaald moment moet klaar hebben, dan splitst u die het best op in stukken zodat u geordend aan één stuk tegelijk kunt werken. Is dat stuk klaar, dan bekijkt u even met de nodige afstand hoe het in het geheel past. Pas daarna begint u aan het volgende deel. Door zo systematisch te werken, gebruikt u uw geheugenvaardigheden optimaal. Gaat u daarentegen chaotisch te werk, dan raakt u snel het spoor bijster en heeft uw brein de grootste moeite om hoofdzaken van details te onderscheiden.

9. Adem zo weinig mogelijk gifstoffen in

Neurotoxinen (dit zijn stoffen die schadelijk zijn voor de hersenen) komen we overal tegen. Zware metalen zoals lood bijvoorbeeld (in sommige oude gebouwen nog gebruikt in verf, in oplosmiddelen, onkruidverdelgers, schoonmaakmiddelen,...). Een van de eerste dingen die men merkt bij personen die langdurig met dergelijke toxines in contact zijn geweest, is een achteruitgang van het geheugen.

Koolmonoxide (dat vrijkomt bij slechtwerkende verwarmings- of warmwatertoestellen, maar dat ook aanwezig is in uitlaatgassen, sigarettenrook,...) kan eveneens de werking van de hersenen in het gedrang brengen omdat het de plaats inneemt van de zuurstof in de rode bloedcellen. Koolmonoxide kan schade aanbrengen ter hoogte van de hippocampus en zo het vermogen om elementen van het kortetermijngeheugen over te brengen naar het langetermijngeheugen beperken.

10. Blijf stress de baas

Stress oefent een negatieve invloed uit op onze hersenen en in het bijzonder op ons geheugen. Het remt onder meer de aanmaak van nieuwe hersencellen in de hippocampus af. Het stresshormoon cortisol staat bekend als een vijand van de hippocampus en bijgevolg van het geheugen en het vermogen van de hersenen om nieuwe dingen te leren.

Om iets te kunnen onthouden, moet ons brein er ontvankelijk voor zijn want alleen dan kan nieuwe informatie er blijvend in opgeslagen worden. Dat betekent dat u het de nodige aandacht geeft en niet in gedachten met andere dingen bezig bent. Wie angstig of neerslachtig is bijvoorbeeld, staat niet open voor de opname van nieuwe informatie. Kampt u met depressieve gevoelens, zoek dan eerst professionele hulp vooraleer u zich zorgen gaat maken over uw geheugen. Grijp niet zomaar naar pillen.

11. Maak plezier

Naarmate we ouder worden, neemt het aantal receptoren voor de neurotransmitter dopamine ter hoogte van de synapsen tussen de hersencellen af. Deze boodschappermolecule, die sterk verband houdt met onze gevoelens, is vooral actief in de frontale hersenkwabben. Een verminderde dopamine-activiteit maakt mensen minder geremd, ze flappen er makkelijker dingen uit. Ook de aandacht wordt vanuit dit hersengebied geregeld, sommige mensen lijken vaker afwezig.

De verminderde dopamine-activiteit kunnen we proberen af te remmen door vaker plezierige dingen te doen: naar een humoristische film kijken, een prettig boek lezen, plezier maken met vrienden,... Het doet verschrikkelijk veel deugd én uw geheugen vaart er wel bij!

12. Houd uw zintuigen alert

Hoe u het ook draait of keert, bij de meeste mensen gaan de zintuigen er met de leeftijd op achteruit. Vooral ons gezichtsvermogen en ons gehoor zijn gevoelig voor de tand des tijds. Maar gelukkig bestaan er heel wat oplossingen om deze achteruitgang te compenseren: een bril, lenzen, oogheelkunde, een hoorapparaat,... Maak zoveel mogelijk gebruik van deze hulpmiddelen! Want zwakkere zintuigen maken het moeilijker om de informatie op te pikken die u wilt onthouden. Resultaat: u mist misschien een belangrijk deel van de informatie die u interesseert.

13. Herhaal verstandig

Als u iets wilt studeren - een taal, een computercursus,... - moet u de leerstof regelmatig herhalen. Maar iets grondig leren, is meer dan louter repeteren. Hoe meer u de informatie kunt koppelen aan elementen die al in uw brein aanwezig zijn, hoe beter u ze zult onthouden. Daarom is het zinvol om bijvoorbeeld voldoende tijd uit te trekken om naast de cursus die u onder de knie wilt krijgen, extra boeken te lezen over hetzelfde onderwerp, of met anderen van gedachten te wisselen. Op hoe meer verschillende manieren u de informatie in uw brein laat doordringen, hoe beter u ze zult onthouden.

14. Doe één ding tegelijk

Zelfs wie kalm is van aard heeft het niet altijd even makkelijk om niet toe te geven aan de jachtigheid waarmee we van alle kanten worden bestookt: terwijl we een tekst uitschrijven, gaat de telefoon en flikkert in de hoek van het computerscherm de boodschap dat enkele nieuwe mails wachten om gelezen te worden,... Liefst zouden we het allemaal tegelijk kunnen doen. Helaas kan dat niet zonder ons kortetermijngeheugen in de problemen te

brengen. Elk van de taken krijgt immers slechts een deel van onze aandacht en gedeelde aandacht, is verzwakte aandacht.

15. Kweek nieuwe synapsen

Hoe meer onderlinge verbindingen onze hersencellen hebben (uw dokter zegt: hoe meer dendritische vertakkingen en synapsen), hoe sterker ons brein. Hoe minder dendriten en synapsen, des te minder mogelijkheden er zijn om via meerdere kanalen geheugensporen te vormen. Hoe meer u uzelf voor intellectuele uitdagingen plaatst, des te meer verbindingen er ontstaan in de hersenen en des te beter uw geheugen. Onze hersenen kunnen inderdaad ons hele leven lang nieuwe dendriten en synapsen aanmaken. De beste manier om dit te doen, is uw hersenen vaak te prikkelen.

Helaas geldt ook het omgekeerde. Verbindingen die niet geprikkeld worden, ontwikkelen zich niet verder of kwijnen weg, net zoals spieren die u niet gebruikt.

16. Leef niet op automatische piloot

U hoort wel eens zeggen dat je een oude hond geen nieuwe kunstjes kunt leren. Niets is minder waar. Dit gezegde geldt alleen voor oude honden die op gekende trucjes blijven teren. Zoals in tip 15 uitgelegd, komt het eropaan de hersenen regelmatig te oefenen door ze voor nieuwe uitdagingen te plaatsen. Zoals uit het onderzoek van professor Ericsson blijkt, houdt het niveau van expertise dat u ergens in bereikt over het algemeen rechtstreeks verband met het aantal uren training of studie. Maar gewone training alleen volstaat niet. Neem bijvoorbeeld stijldansen. U traint die vaardigheid tot u een bepaald niveau bereikt hebt: u leert de basisfiguren en tracht fouten te vermijden. Als u blijft trainen, wordt het dansen een automatisme. Dit lijkt een voordeel, maar er zit ook een nadeel aan vast. Want over wat u automatisch doet, oefent u geen controle meer uit. U wordt minder aandachtig, verliest oog voor de details en aanpassingen maken wordt een stuk moeilijker. Door de automatisering blijft uw kunnen ook op een bepaald niveau steken. Het lijkt wel of u een plafond bereikt hebt. Mensen beschouwen dit vaak als het maximaal haalbare. Volgens Ericsson is dit echter niet correct. Door uw brein vaker voor nieuwe uitdagingen te plaatsen en uw grijze massa op een andere manier te prikkelen, kunt u door dit plafond heen groeien.

17. Blijf levenslang studeren

Hoe kunt u uw hersenen beter stimuleren dan door te studeren? Dat hoeft niet met een cursus wiskunde te zijn. Maar wat dacht u van een nieuwe taal, een computer- of wijncursus, teken- of kookles? Veel scholen en opleidingscentra stellen vast dat ouderen tot hun beste en meest gemotiveerde leerlingen behoren. Zij hebben immers bewust gekozen voor de opleiding en volgen de lessen uit interesse. En die extra aandacht, plus hun ervaring en levenswijsheid compenseert ruimschoots het feit dat het studieproces zelf wellicht iets trager verloopt.

18. Gebruik ezelsbruggetjes

Het is helemaal geen schande trucjes te gebruiken om bepaalde dingen beter te kunnen onthouden. Een ezelsbruggetje is trouwens niet zomaar een trucje. Het is een aanknopingspunt, een soort kapstok waaraan u items uit uw geheugen kunt ophangen, een soort prikkel om de herinnering aan iets anders op te roepen. Laat ons het allemaal wat concreter maken met een voorbeeld. Twee keer per jaar schakelen we over tussen zomer- en wintertijd en moeten we onze uurwerken aanpassen. Maar moeten we ze een uur vooruit- of net een uur terugdraaien? U twijfelt er ook telkens aan. Als u nu eens in uw hoofd steekt:

'Heen in de lente, terug in de herfst' of 'eerst heen, dan terug', dan weet u voortaan precies wat u moet doen!

Nog een voorbeeld? U moet enkele inkopen doen: kaas, appels, thee, noten en rijst. Moeilijk te onthouden? Niet als u een woord vormt met de eerste letter van alle producten. U onthoudt bijvoorbeeld het woord 'krant' en roept zo de vijf producten die u moet kopen in uw geest op.

19. Bedenk een verhaal of maak een tekening

Een ander trucje om dingen te onthouden, bestaat erin, in gedachten een verhaaltje te maken met de dingen die u niet mag vergeten. Dit laat u zelfs toe dingen in een bepaalde volgorde te onthouden. Het verhaaltje roept in uw geest beelden op en de dingen die u zich wilt herinneren duiken meteen weer op als u in gedachten uw verhaaltje vertelt.

Bent u geen held in het bedenken van verhaaltjes, dan kan het ook met een tekening. Zorg ervoor dat hierin elementen zitten die u doen denken aan elk van de items die u moet onthouden. Later haalt u zich de tekening voor de geest, overloopt u de verschillende elementen en weet u precies wat u niet mocht vergeten.

20. Gebruik externe hulpmiddelen verstandig

Zelfs een superbrein kan onmogelijk perfect zijn in het onthouden van alle soorten informatie. Bovendien ontbreekt het soms aan de tijd om een geheugentechniek toe te passen. In zo'n geval kunnen katebelletjes, post-its, zakagenda's, papiertjes met trefwoorden,... waardevolle hulpmiddelen zijn. Dit op voorwaarde dat u ze verstandig gebruikt. Want overal lijstjes en papiertjes in het rond laten slingeren, lijstjes maken maar ze niet bijwerken of volledig op uw katebelletje vertrouwen en het dan... nergens meer kunnen terugvinden, lost uiteraard niets op.