



### **Tips om je brein in topvorm te houden!**

Onze hersenen helpen ons dagelijks bij het functioneren als lerende en werkende mens. Wetenschappers zullen zich nog jarenlang bezig houden met het bestuderen van dit enorm complex gedeelte van het menselijk lichaam. Het is belangrijk dat dit fascinerende orgaan zo goed als mogelijk intact blijft, zodat we onze cognitieve vaardigheden optimaal kunnen blijven gebruiken. Hieronder enkele tips die ervoor zorgen dat je brein in topvorm raakt én blijft.

### **Gezonde voeding om je brein te ondersteunen**

Een gezond voedingspatroon is natuurlijk altijd belangrijk maar voedingsmiddelen met omega-3 en omega-6 bevorderen de ondersteuning van de hersenen. Het lichaam maakt standaard nieuwe hersencellen aan maar de juiste voedingsstoffen kunnen hierbij ondersteunend werken. Zo bevat vis bijvoorbeeld de genoemde omega-voedingsstoffen, het is dus belangrijk regelmatig vis te eten. Andere belangrijke voedingsstoffen zijn antioxidanten, die zijn te vinden in groente en fruit, bijvoorbeeld: Broccoli, knoflook, wortelen, druiven en bosbessen.

### **Gebruik alcohol met mate**

Alcohol, het nuttigen hiervan is het meest schadelijk voor de hersenen. Het gebruik van alcohol heeft een negatieve invloed op het geheugen en het denkvermogen. In andere woorden: alcohol tast het cognitieve vermogen aan. Regelmatig alcoholgebruik vermindert je denk capaciteit. Vermijd alcohol zo veel als kan wanneer je de goede conditie van je hersenen graag wilt behouden.

### **Vind de manier waarop jij kunt ontspannen**

Stress heeft een slechte invloed op ons brein en het cognitieve vermogen. Wanneer je onder spanning staat wordt denken en handelen moeilijker. Het is dus belangrijk om stress te beperken door regelmatig te ontspannen. Ontspanning vindt iedereen op een andere manier, het is daarom van belang iets te vinden wat bij je past. Test daarom verschillende sporten, hobby's en activiteiten uit om erachter te komen waar jij rustig van wordt.

### **Hersentraining met behulp van songteksten.**

Je kunt verschillende dingen doen om je hersenen scherp te houden. Een goed werkende manier om je hersenen te trainen is het opslaan van songteksten. Het enige wat je hiervoor hoeft te doen is het luisteren naar jouw favoriete muziek! Helemaal niet zo verkeerd, toch? Wanneer je muziek leuk vindt hoeft je geen enkele moeite te doen de songtekst te onthouden; dit gaat vanzelf. Ook kun je bij het ontdekken van nieuwe nummers extra goed op de teksten letten en ze vervolgens proberen mee te zingen. Deze eenvoudige manier van hersentraining is niet alleen gezond, maar zorgt ook nog voor plezier.

### **Probeer een denksport**

Geheugenspellen en denksport optimaliseren het behoud van de cognitieve vaardigheden. Zo voorkom geheugen verlies op lange termijn. In vrijwel iedere krant of magazine vind je wel een kruiswoord-, of sudokupuzzel of rebus. Andere woordspellen, zoals Scrabble, dragen bij aan verbetering van de alertheid. Bord- en kaartspellen zijn daarentegen goed om je geheugen fris te houden en nieuwe mentale strategieën te bedenken.

### **Het aanleren van een nieuwe taal**

Het aanleren van een tweede of misschien wel derde taal is een ideale hersentraining. Het is heus niet altijd even ingewikkeld om een andere taal te leren; andere Germaanse talen, zoals het Engels en het Duits, kennen een vocabulaire dat vergelijkbaar is met het Nederlandse. Bij het leren van één van deze talen zul je zonder al te veel moeite nieuwe woorden in je op kunnen nemen. Tegenwoordig heb je leuke apps voor op je telefoon die je helpen de basis van verschillende talen onder de knie te krijgen. Een nieuwe taal leren stelt je daarnaast in staat om een andere cultuur te leren kennen, nieuwe mensen te ontmoeten en je kunt, als je de nieuwe taal voldoende beheerst, zelfs iets toevoegen aan je cv!

Bron: <https://besparenvoo senioren.nl/tips-om-je-brein-in-topvorm-te-houden/>-- --