

TIJD VOOR EEN WEETJE!



Lichte lichaamsbeweging, zoals wandelen (goed bezig dus!), zorgt al voor een positieve impact op de hersengezondheid.

Als je wandelt, ben je ondertussen bezig met te kijken waar je loopt, hindernissen te omzeilen, verkeer in te schatten en je te positioneren in de ruimte. Allemaal functies die de hersenen scherp houden.

BEWEGING

TIJD VOOR EEN WEETJE!



De hersencapaciteit gaat niet enkel achteruit met de leeftijd. Onderzoek toont aan dat ouderen een betere woordenkennis hebben. Op oudere leeftijd kan men nog steeds bijleren en nieuwe skills ontwikkelen.

LEEFTIJD

TIJD VOOR EEN WEETJE!



Af en toe intensiever bewegen (waarbij je sneller gaat ademen en je hart sneller slaat) geeft extra voordelen voor je hersengezondheid. Want “wat goed is voor het hart, is goed voor de hersenen”.

BEWEGING

TIJD VOOR EEN WEETJE!



Dat goed kunnen horen ook iets doet aan je hersengezondheid, wordt steeds duidelijker.

Er verschijnen voorzichtig hoopgevende studies die aantonen dat een hoorstoornis wegwerken met hoortoestellen leidt tot betere kwaliteit van leven en een gezonder brein. De wetenschap geeft hier 2 verklaringen voor:

- 1) Door het gehoor te verbeteren, kunnen mensen terug gemakkelijker deelnemen aan sociale interacties, en
- 2) De hersenen moeten hard werken om verstoorde geluiden te interpreteren, dus als het gehoor terug verbetert, blijft er meer energie over voor andere hersenfuncties zoals geheugen en denken.

GOED HOREN

TIJD VOOR EEN WEETJE!



Beweging verbetert de doorbloeding in het volledige lichaam, en dus ook in de hersenen!

We weten dat een goede doorbloeding belangrijk is voor het aanleveren van zuurstof en voedingsstoffen naar de hersencellen, maar het zorgt er ook voor dat afvalstoffen beter worden afgevoerd.

BEWEGING

TIJD VOOR EEN WEETJE!



Op zowat een halve eeuw tijd zijn we met z'n allen een zittend volk geworden. De meesten toch, niet iedereen natuurlijk. Té lang stilzitten zorgt onder andere voor een verminderde doorbloeding, en net dat is slecht voor onze hersengezondheid. Zie vorige tip ;-).

ZITTEN

TIJD VOOR EEN WEETJE!



Als je begint te bewegen, geven je spieren stoffen vrij die ervoor zorgen dat er nieuwe hersencellen worden gevormd (neurogenese) en dat er nieuwe verbindingen tussen hersencellen worden gemaakt. Eén van die stofjes noemt men 'irisine'.

BEWEGING

TIJD VOOR EEN WEETJE!



Het negatieve effect van eenzaamheid is bijna even schadelijk als roken. Sociaal actief blijven houdt je fysiek en cognitief bezig, maar het verlaagt ook gevoelens van stress. Beide goed voor de hersenen!

VRIENDEN, FAMILIE & BUREN

TIJD VOOR EEN WEETJE!



Er is een sterk verband tussen slaapkwaliteit en hersengezondheid. Slapen kan op veel manieren fout gaan, zoals door een te rumoerige omgeving, door gordijnen die te veel licht doorlaten, door te druk bezig te zijn laat in de avond of door apneu (ademstilstand tijdens het slapen).

Maar wie voldoende beweegt doorheen de dag, verbetert alvast zijn slaapkwaliteit.

BEWEGING & SLAAP

TIJD VOOR EEN WEETJE!



Over spieren wordt wel eens gezegd: “use it, or lose it!”. Onze hersenen zijn geen spieren, maar eigenlijk gaat hetzelfde principe op: hoe meer je je hersenen gebruikt, hoe krachtiger ze worden en hoe beter ze onderhouden worden.

Denk aan: een nieuwe taal leren, een nieuwe hobby uitoefenen, danspassen onthouden ...
Het moet wel uitdagend blijven, anders is er niet zo'n groot effect.

BIJLEREN

TIJD VOOR EEN WEETJE!



Lichaamsbeweging in combinatie met iets nieuws leren of iets moeilijks doen (bijv. puzzels, geheugenspelletjes), zorgt voor een extra boost aan je cognitieve gezondheid in vergelijking met enkel bewegen of enkel iets nieuws leren.

BEWEGING

TIJD VOOR EEN WEETJE!



Oudere studies lieten uitschijnen dat 1 glaasje alcohol per dag beschermend is voor onze hersenen, maar dat blijkt dus fout te zijn. Alcohol is neurotoxisch, dat wil zeggen dat het direct schadelijk is voor de hersencellen. De gezondheidsboodschap is dus duidelijk: drink zo weinig mogelijk alcohol.

ALCOHOL

TIJD VOOR EEN WEETJE!



De mediterrane keuken is goed voor je algemene gezondheid. We wonen echter niet rond de Middellandse zee, maar dat is niet erg! Ook bij ons vind je voedzame noten, groenten, fruit, volkoren producten, bonen ... om je gezond te eten.

EET JE GEZOND

TIJD VOOR EEN WEETJE!



De hersenen bestaan voor 60% uit vet: het vetste orgaan van het menselijk lichaam! Dit vet is cruciaal om de hersenen te doen werken: het zorgt voor voldoende energie en insulatie voor de vele hersencellen.

VETTE HERSENEN

TIJD VOOR EEN WEETJE!



Jawel, roken verhoogt ook de kans op dementie, omdat de gezondheid van je hart en bloedvaten er slechter door wordt. Onze hersenen zijn erg afhankelijk van een goede bloeddorstroming.

ROKEN

TIJD VOOR EEN WEETJE!



Het is nooit te laat om te beginnen met bewegen. Ook wanneer je reeds de diagnose 'dementie' hebt gekregen, zal bewegen het ziekteproces vertragen, en ervoor zorgen dat je minder moeite hebt met dagdagelijkse handelingen (koken, wassen ...).

BEWEGEN