Margriet

5 - 11 mei 2022 Adviesprijs Benelux € 4,95 2

EXTRA DIK

HART VOOR OEKRAÏNE

# Zij vangen vluchtelingen o

HANNIE (56): *'De angst die zij voelen, ken ik niet en hoop ik ook nooit te kennen'*

INTERVIEW

LENNY KUHR

'Ik houd niet van het vaste pad, niet van gezapigheid'

# Verbeter je Brein & Balans

(doe nu de geheugen- en fittest)

Relatie spelregel

ZÓ HOUD JE HE SAMEN LEU

Mijn stad AVIGNON

TREND!

FACE YOGA VOOR EEN STRAKKERE HUID

12122

8 710841 326123 AP

## Nooit meer je sleutels kwijt

**Het kwijtraken van je sleutels heeft volgens Konrad meestal niets te maken met een geheugenprobleem. Het is een kwestie van aandacht. Als je thuiskomt ben je vaak met belangrijkere dingen bezig (de hond begroeten, de boodschappen uitpakken) en niet met zoiets onbeduidends als waar je de sleutels moet laten. De oplossing is eigenlijk heel simpel. Leg je sleutels op een vaste plek. En doe dat met aandacht, door zachtjes tegen jezelf te zeggen: ik leg de sleutels nu op het dressoir. Als je jezelf dat bewust inprent, vind je ze ook eerder terug.**

*Als je je geheugen traint, bouw je cognitieve reserve op. Je brein is dan beter in staat om de nadelige gevolgen van dementie en veroudering op te vangen.*

# Breinboosters

**Behalve geheugenoefeningen kun je je brein ook op andere manieren stretchen en gezond houden.**

- Maak een sudoku of kruiswoordpuzzel: hersenkrakers zijn niet alleen leuk, ze houden ook je brein in vorm, aldus hoogleraar neuropsychologie Erik Scherder. Kies niet voor een heel makkelijke puzzel, maar daag jezelf uit. Door jezelf mentaal uit te dagen, houd je je brein langer fit.

- Leer iets nieuws: ga zeilen of volg een cursus macarons maken. Door nieuwe dingen te ondernemen en uit te proberen, leggen je hersenen nieuwe verbindingen aan, waardoor je meer cognitieve reserve opbouwt en langer fit blijft. Nieuwe dingen leren is ook goed voor het geheugen.

- Prik een plek op de kaart en ga ernaartoe voor een wandeling. Door een nieuwe omgeving te verkennen kom je uit je comfortzone en houd je je brein scherp.

- Eet als een Zuid-Europeaan: 'Het eten van omega 3-vetzuren maakt het omhulsel van de hersencellen zachter en soepeler en de communicatie ertussen stabieler,' schrijft neurowetenschapper Noëlle Kamminga in *Breinfitness*. 'Uit studies blijkt dat ouderen die zich houden aan een mediterraan dieet – vis, olijfolie, groenten, noten en weinig rood vlees – cognitief minder achteruitgaan en minder vaak aan geheugenverlies lijden.'

- Sta stil bij het positieve: de vogels fluiten, de koffie smaakt lekker, iemand glimlacht naar je. Door tien seconden met je aandacht bij positieve ervaringen te blijven, beleef je ze intenser en maak je de positieve netwerken in je brein krachtiger.

- Maak een boswandeling: bijna nergens komt je geest zo goed tot rust als in de natuur. De natuur vraagt geen gerichte aandacht, zoals ons werk wel vaak doet. We hoeven ons niet te concentreren en kunnen ontspannen om ons heen kijken. Hersengebieden die te maken hebben met gerichte aandacht kunnen dan uitrusten. ▶