

TRÆN DIN *hjerne*

Du kan gøre rigtig mange konkrete ting for at træne din hjerne. Her har vi samlet hjerneforsker Henning Kirk og læge Charlotte Bechs bedste tips til dig.

STYRK DIN OPMÆRKSOMHED

Styrk din evne til at fokusere din opmærksomhed ved fx at lære at jonglere med bolde. Det er en effektiv metode til at øve sig i at udelukke af uvedkommende støj. Vi bliver derved bedre til at fokusere, altså til at være opmærksomme på det, der er vigtigt for vores bevidsthed.

TRÆN DIN TÆNKNING Træn den ved strategiske spil som skak, hvor det gælder om at tænke mange træk frem, hvilket styrker korttidshukommelsen og evnen til at holde flere mentale bolde i luften på én gang. Også kortspillet bridge træner din evne til at tænke frem. Hvad gør modspilleren, hvis jeg gør sådan eller sådan? Dygtige bridgespillere kan opbygge mange tanke-scenarier. Det kræver opmærksomhed og strategisk tænkning.

STYRK DIN INDLÆRING

Kast dig ud i noget nyt – og brug din erfaring med lignende emner, når du skal lagre ny viden. Læs bøger, gå til foredrag eller lær et nyt fremmedsprog, og brug din viden om fx engelsk til at lære det nye sprog.

LØB, GÅ, CYKL, RO ELLER SVØM

Det træner dine automatiserede kropsbevægelser, der styres af lillehjernen, som også har betydning for vores sproghåndtering.

LØS OPGAVER

Dagligt forbrug af krydsord, sudoku eller Wordfeud er godt for din hjerne. Krydsord og Wordfeud styrker dit ordforråd og giver en indsigt i typiske ordsammensætninger, mens sudoku træner din hovedregning samtidig med at man skal tænke fremadrettet. Det samme gør Rubiks terning.

LYT TIL MUSIK

Man kan kemisk påvise, at musik og sang gør, at der udskilles dopamin, som er et signalstof, der får os til at føle velbehag og kan hæve vores smertetærskel. Herudover har stoffet en række gavnlige virkninger på de kognitive funktioner og er med til at holde hjernen skarp. Det gælder i endnu højere grad, hvis du selv er udøvende mu-

siker eller sanger. Vælg harmoniserende og melodisk musik, der giver en glad og positiv atmosfære og løfter stemningslejet.

VÆR GLAD

Når vi er glade – og smiler og ler – sker der mange forskellige positive processer i vores hjerne, som virker godt for et langt liv.

FÅ MORGENLYS

I de tidlige morgentimer og allerhelst omkring solopgang. Det tidlige morgenlys påvirker koglekirtlen i hjernen, så alle pro-





VIDSTE DU
Når man jonglerer, øves hjernen i at fokusere på én ting ad gangen, i dette tilfælde en bold. Træningen betyder, at man lærer at udelukkende udelukkende støj.

Blodgennemstrømningen til hjernen øges ved bevægelse hver dag.

cesser og biorytmer i krop og sind bliver finjusteret i forhold til naturens rytmer.

SOV GODT OM NATTEN

Gå tidligt i seng og få en god, dyb, lang og sammenhængende søvn hver nat, så hjernen kan regenerere, og der kan dannes nye hjerneceller

FÅ ILT TIL HJERNEN

Sørg for at få frisk luft, hvor du sidder og arbejder og opholder dig, og hvor du sover. Luft ud med gennemtræk tre gange dagligt. Sørg for grønne planter indendørs. Sørg for at komme ud i frisk luft hver dag - gå en tur i parken eller i skoven, eller langs et vandløb. Tag nogle dybe indåndinger og træk vejret godt og grundigt igennem.

ØG BLODGENNEMSTRØMNINGEN

Øg blodgennemstrømningen til hjernen, så der kommer ilt og andre næringsstoffer

ud til hjernen, og der kan fjernes nedbrydningsprodukter fra hjernecellerne. Blodgennemstrømningen øges ved at sørge for godt med bevægelse hver dag, og gerne i frisk luft udendørs. Desuden øges blodgennemstrømningen ved at undgå afkøling af hovedet. Sørg for en varm og vindtæt polarhue til om vinteren og i storm og blæsevejr.

MEDITER

Forskning har vist en gavnlig virkning på hjernen af at meditere. Især Transcendental Meditation tager hele hjernens totale kapacitet i brug og giver samordning mellem alle dele af hjernen på særlige frekvenser, der er specielt harmoniserende. Mange hundrede undersøgelser viser, at Transcendental Meditation giver bedre hukommelse, koncentrationsevne, indlæringsevne, større mental klarhed, samt bedre evner til at tale, skrive og regne. ■

En KORT GUIDE til et LANGT LIV

Sådan bevarer du en skarp hjerne i en stærk krop

Henning Kirk

CYDENHALL

Dr. Med. og aldringsforsker Henning Kirk har skrevet den interessante bog *En kort guide til et langt liv - sådan bevarer du en skarp hjerne i en stærk krop.*