

5 manieren om je geheugen te verbeteren

Mijn gezondheidsgids

Of het nu om het onthouden van de boodschappen gaat, een examen of de naam van je nieuwe buurvrouw: met deze tips wordt het voortaan een eitje.

1. Blijf actief

Bewegen zorgt er niet alleen direct voor dat ons geheugen scherp blijft, het vermindert ook nog eens het risico op cardiovasculaire ziekten en diabetes – wat uiteindelijk ook tot geheugenverlies kan leiden. Daarnaast verbetert het de neuroplasticiteit van het brein, wat de **cognitieve functie** ten goede komt. Onderzoekers hebben aangetoond dat aerobics en krachttraining een positief effect hebben op de hersenen van 50-plussers. Dagelijks 45 minuten zou al voldoende zijn.

Bovendien liet een andere studie zien dat wanneer je iets wilt onthouden, het verstandig is om vier uur na de leersessie te bewegen. Deelnemers die na deze tijd gingen sporten waren beter in het herinneren van informatie dan degenen die direct of helemaal niet gingen trainen.

2. Eet producten die je geheugen verbeteren

Wetenschappers hebben ontdekt dat consumptie van walnoten helpt om je prestatievermogen te verbeteren. Daarnaast heeft het een positief effect op je geheugen, concentratie en verwerkingsduur van informatie.

Ook van avocado is gebleken dat het de **cognitieve functie** bij testen verbetert. Consumptie zou met name effect hebben op ons geheugen, de snelheid waarmee we een taak volbrengen en onze aandachtsspanne.

Daarnaast zagen wetenschappers dat cacao en chocola helpen bij het onthouden en verwerken van visuele informatie. Cacao bleek daarnaast ook leeftijdsgebonden geheugenverlies tegen te gaan.

Ten slotte ontdekten onderzoekers dat kaneel ons geheugen verbetert en helpt om **cognitieve beperkingen** zoals Alzheimer te voorkomen.

3. Schrijf dingen met de hand op

Onderzoekers van de Indiana University veronderstellen dat we informatie beter kunnen onthouden wanneer we het opschrijven. Redenen hiervoor zouden te maken hebben met het feit dat schrijven meer regio's van het brein activeert en de hersenen meer informatie moeten verwerken dan tijdens het typen.

4. Doe een dutje

Recent deden wetenschappers onderzoek naar het effect van een middagdutje op het geheugen.

Zij bestudeerden hiervoor 3.000 65-plussers die een aantal testen moesten doen. Deze bestonden uit simpele vragen, rekensommen en het onthouden van woorden.

Van de deelnemers gaf 60 procent aan na de lunch een middagdutje te doen. Ze sliepen dan gemiddeld 63 minuten.

Uiteindelijk ontdekten de onderzoekers dat degenen die na de lunch een uur sliepen beter scoorden op de testen dan de mensen die geen middagdutje deden. Zij scoorden 4 tot 6 keer beter. Slaap bleek dus een positief effect te hebben.

5. Relax

Stress heeft een negatief effect op onze hersenen. Zo kan het cellen beschadigen, de hippocampus aantasten en leiden tot geheugenverlies. Ontspanning is dan ook een goede manier om je geheugen te beschermen.

Uit onderzoek is gebleken dat mediteren en het luisteren naar muziek een positief effect hebben op het geheugen en **cognitieve prestaties** verbeteren. Ook bleken Hatha-yoga en mindfulness de breinfunctie te verbeteren.

