



Ik zorg voor mijn  eigen gezondheid

## E-book Geheugen verbeteren

Aan de inhoud van dit document kunnen geen rechten worden ontleend.

Dit document is met grote zorg samengesteld door Uitgever Ebooks. Incidentele onvolkomenheden kunnen zich desalniettemin voordoen.

Uitgever Ebooks is niet aansprakelijk voor eventuele onjuistheden, onvolkomenheden en/of ontstane schade ten aanzien van de in dit document getoonde informatie. Aan gegevens uit deze site kunnen daarom geen rechten worden ontleend.

Niets van dit document mag zonder onze toestemming worden gebruikt voor andere documenten of websites. Het kopiëren van dit document is alleen toegestaan voor persoonlijk gebruik.

**Copyright Stefan Rooyackers, Uitgever Ebooks**

## **Informatie over de auteurs**

### **Stefan Rooyackers**

Stefan Rooyackers, geboren in 1959 in Eindhoven, is een bekend auteur van eBooks. In korte tijd heeft hij enorme successen geboekt en sindsdien wordt hij zeer gewaardeerd door zijn vele lezers. Hij verkoopt honderden eBooks per jaar, zowel in Nederland als in het buitenland. Stefan Rooyackers schrijft eBooks over de meest uiteenlopende onderwerpen. Omdat hij zelf iemand is die op zijn doelen afgaat, probeert hij zijn lezers aan te zetten om nieuwe doelen in hun eigen leven na te streven.

## Inhoudsopgave

Wat ook alweer verbeteren? Oh ja, mijn geheugen!  
Hoe onthouden we?  
Begin vroeg met geheugen trainen  
Invloeden van buitenaf  
Manieren om dingen te onthouden  
Manieren om het geheugen te verbeteren  
Stimuleer het geheugen van uw kind  
Mentale oefeningen om uw geheugen te verbeteren  
Verbeter het geheugen door ezelsbruggetjes  
Onderbewustzijn  
Verbeter uw geheugen met een potje kaarten  
Verbeter uw geheugen door muziek  
Leer een nieuwe taal  
Het onthouden van namen  
Verbeter uw geheugen met koken  
Geheugenverbetering door cafeïne  
Oefeningen ter verbetering van uw geheugen  
Meditatie en geheugen  
Eten is weten  
Verbeter uw geheugen op een natuurlijke manier  
Vitamine B – een wondermiddel?  
Kruiden voor het geheugen  
De gevaren van geheugenverlies door slaaptekort  
Leeftijd en geheugen  
Help uw geheugen de menopauze door  
Het drama Alzheimer  
Dementie  
Onderzoek naar geheugenverlies  
Meer wetenschappelijk onderzoek  
Herstel een verslechterd geheugen  
Faalangst  
Handige websites

## **Wat ook alweer verbeteren? Oh ja, mijn geheugen!**

Hoe vaak overkomt het u dat wat u wilt zeggen op het puntje van uw tong ligt? Eveneens herkenbaar: u hebt uw boodschappenlijstje gemaakt om niets te vergeten in de winkel... vergeet u uw boodschappenlijstje. Een paashaas met een slecht geheugen doet er overigens ook niet verstandig aan om eieren te verstoppen. Tegen de tijd dat hij zich weer kan herinneren waar hij ze gelaten heeft, zijn de eieren namelijk verrot. En wat nu als u oog in oog komt te staan met iemand op wie u al een tijdje verliefd bent en u weet opeens niets meer te zeggen?

Bent u vergeten de rekening op tijd te betalen, omdat u vergeten was dit in uw agenda op te schrijven? Hebt u niet meer aan de verjaardag van uw kinderen, uw ouders of uw partner gedacht? Bent u vergeten de hond te voeren, die vervolgens om deze reden boos op u wordt en al uw aandacht opeist? Vroeg uw partner u op een hete dag aan het strand weleens om een drankje te gaan halen bij de bar, waar u vervolgens een oude bekende tegenkwam en u uw partner vervolgens vergat? Hebt u niet meer aan die belangrijke bespreking op het werk gedacht?

Soms lijkt het alsof ons geheugen ons in de steek laat en dan altijd op momenten dat het absoluut niet uitkomt, bijvoorbeeld uw kinderen vergeten op te halen van school, terwijl het uw beurt is. Ook gênant is het als u aan het winkelen bent en ergens één van uw boodschappentassen laat staan (of erger nog: uw baby!!!), omdat u wordt afgeleid.

Stel: uw partner heeft een zakendiner en zegt u daarom dat u vanavond voor hem of haar niet hoeft te koken. Vervolgens gaat de telefoon. Het is uw vriendin, die over een uur bij u op de koffie wil komen. Hierdoor komt de tweede informatiestroom op de voorgrond en heeft u de neiging de eerste te vergeten, met als gevolg dat u vanavond per ongeluk toch voor 2 personen staat te koken. Studenten overkomt dit ook nogal eens bij het lezen van een tekst. Zij krijgen dan in korte tijd veel informatie op zich afgevuurd. Door de stress kan het voorkomen dat zij aan het eind van de tekst vergeten zijn wat ze aan het begin gelezen hebben. Dit heeft allemaal te maken met het korte termijn geheugen, waarbij het geheugenverlies maar tijdelijk is.

Iedere dag zijn er mensen die klagen over het feit dat ze 'niets' meer kunnen onthouden, wat meestal maar tijdelijk en van korte duur is. Vaak is dit een gevolg van de vele zorgen die iemand aan zijn of haar hoofd heeft en van een hectische levensstijl. Tevens kan slaapttekort een mogelijke oorzaak zijn.

Rust en ontspanning zijn essentieel voor een goed functionerend geheugen. Zo komen hectische gezinnen die met vakantie gaan en zichzelf voortdurend voorbij lopen, met veel meer stress terug dan toen ze gingen. Het enige wat deze gezinsleden zouden moeten doen is wat vaker voor zichzelf opkomen. Mensen moeten leren om 'nee' te zeggen, wat de vakantie voor iedereen een beetje makkelijker maakt, want zij zijn al gespannen genoeg.

In dit boek hopen wij u een steuntje in de rug te geven met genoeg achtergronden, ideeën en tips om uw geheugen te verbeteren.

## Hoe onthouden we?

Onthouden betekent niets anders dan het opslaan van gegevens in ons geheugen om deze later opnieuw te kunnen gebruiken. Ons geheugen is in staat om dingen te onthouden, wat weer verwijst naar herinneringen die weer boven komen door een bepaalde prikkel of gebeurtenis.

Sommige mensen zijn in staat om iets te onthouden en dit vervolgens meteen weer te vergeten als ze toch niets meer met deze informatie doen. Dergelijke situaties komen vaak voor bij testpersonen aan wie gevraagd wordt een tekst te lezen, terwijl zij niet weten of het de bedoeling is dat zij de tekst ook moeten onthouden of niet. Een ander verhaal is het als scholieren een tekst krijgen voorgeschoteld: een proefwerk tekstverklaren kan doorslaggevend zijn voor het overgangsrapport. Of voor basisschoolkinderen in groep 3, voor wie het belangrijk is dat zij leren lezen en schrijven, omdat zij dit hun hele leven nodig zullen hebben.

Het kan wel eens voorkomen dat u tijdens een telefoongesprek aan de andere kant van de lijn een telefoonnummer doorkrijgt dat u moet bellen, maar tot uw ergernis hebt u geen pen en papier bij de hand. Om het nummer even te kunnen onthouden, slaat u het op in uw tijdelijke geheugen.

Sommige dieren kunt u ook wat aanleren. Hebt u een papegaai al ooit leren praten? Hierbij is het alleen de vraag in hoeverre een papegaai voor het herhalen van woorden of korte zinnen zijn geheugen gebruikt. Of wat dacht u van het aanleren van trucjes aan een hond? Dan zult u wel gemerkt hebben dat u het stapsgewijs moet aanpakken. Uit zichzelf kunnen dieren soms ook wat leren, zoals de weg terugvinden naar huis of het herkennen van geuren. Zij doen dit alleen onbewust. Bij mensen gaat leren vaak wel bewust, zoals het onthouden van uw pincode of belangrijke telefoonnummers. Dit soort standaardgegevens, die niet vaak zullen veranderen of wisselen, hebt u uw kinderen waarschijnlijk ook wel uit het hoofd laten leren, zoals hun eigen telefoonnummer en adres, voor als ze verloren lopen.

Er zijn 2 soorten geheugen te onderscheiden, namelijk korte - en lange termijn geheugen. Sommige mensen kunnen zich gebeurtenissen van een jaar of 20 geleden veel beter herinneren dan wat ze bijvoorbeeld afgelopen week hebben gedaan. Dit kan te wijten zijn aan onbewust handelen of aan het zgn. multitasken (met meerdere dingen tegelijk bezig zijn). Door ergens minimaal gedurende 8 seconden de aandacht op te vestigen, blijft het in het geheugen opgeslagen. Bovendien worden de verschillende taken, als men ze één voor één uitvoert, ook beter gedaan. Mensen zijn nou eenmaal geen computers die moeiteloos en zonder vertraging over kunnen schakelen van de ene naar de andere taak.

Als we toch aan het multitasken geslagen zijn, voeren we automatisch altijd eerst die taak uit waar we de minste moeite voor hoeven doen, bijvoorbeeld lezen. Vervolgens komen concentratie- en denkwerktaken aan de orde, zoals het benoemen van een kleur. In de psychologie staat dit fenomeen bekend als het stroop-effect. Multitasken

hoeft echter niet altijd slecht uit te pakken. Sommige taken zijn wel degelijk goed te combineren. Denk maar eens aan lopen en praten. De reden daarvan is dat we bij het lopen niet na hoeven te denken, waardoor we ons volledig op het gesprek kunnen concentreren. Als het twee relatief makkelijke taken betreft en ze beslag leggen op twee verschillende zintuigen, zijn we zelfs in staat om deze beide zonder problemen gelijktijdig uit te voeren. Muzikanten zijn daarvan een goed voorbeeld. Zij kunnen noten lezen met hun ogen en tegelijkertijd een muziekinstrument bedienen met hun handen. Indien het om twee (of meer) complexe handelingen gaat, kiezen onze hersenen echter voor slechts één taak, met als gevolg dat de andere taak / taken slechter worden uitgevoerd en we de informatie slechter opslaan in ons geheugen. Uit onderzoek blijkt wel dat vrouwen multitasken over het algemeen beter aangaat dan mannen.

Ter verbetering van het geheugen worden er een groot aantal puzzelboeken uitgegeven, zoals kruiswoordpuzzels, doorlopers, woordzoekers. Door middel van jarenlange studies heeft men geprobeerd om de werking van het geheugen te achterhalen. Zo is ontdekt dat om namen van mensen niet meer te vergeten, u hier ook een spel van zou kunnen maken. Maak bijvoorbeeld over een te onthouden naam een liedje, maak een verhaal in rijmvorm of leg associaties tussen namen en kleuren. Voor het verbeteren van uw geheugen of tegengaan van geheugenverlies kunt u denken aan geheugentraining, natuurlijke supplementen of medicijnen. Alle beetjes helpen.

Terwijl ouderen zich toeleggen op middeltjes, kunnen jongere vergeetachtige hun hart ophalen aan (online) geheugenspelletjes, te vinden op sites als [www.breintrainer.plusonline.nl](http://www.breintrainer.plusonline.nl) en [www.neurocampus.nl](http://www.neurocampus.nl): een digitaal terrein waar geheugen oefeningen gedaan kunnen worden verdeeld over vier faculteiten, namelijk ThemaTent, taal, rekenen en inzicht. Om deze oefeningen effect te laten hebben, moet u er met 100% overtuiging aan beginnen en echt geloven dat het werkt.



## Begin vroeg met geheugen trainen

Over het algemeen wordt onder geheugen 'het terughalen van informatie' verstaan. We grijpen erop terug om ons dingen te kunnen herinneren. Toch nemen wij ons geheugen zelden serieus, zelfs als we ziek zijn. Dit probleem kan verholpen worden door op jonge leeftijd al actie te ondernemen op het geheugen op peil te houden. Door uw geheugen in uw jonge jaren te laten versloffen, kunt u mogelijk op latere leeftijd eerder Alzheimer ontwikkelen.

Kenners hebben diverse methoden uitgevonden om falen en achteruitgang van het geheugen te verhelpen. Dergelijke hulpprogramma's worden **mnemonics** genoemd. Zij hebben als taak om ons geheugen te verbeteren op basis van samenhang. Daarnaast zijn er nog **neuronen**, die signalen ontvangen en uitzenden. Naarmate de samenhang tussen de neuronen sterker is (neurale verbindingen), des te beter functioneert ons geheugen. Het hormoon oestrogeen stimuleert de aanmaak van neurale verbindingen. Een daling in de oestrogeenproductie kan dus geheugenproblemen veroorzaken. In de volksmond wordt het ook wel het vrouwelijke hormoon genoemd, omdat het een rol speelt tijdens de menstruatiecyclus, maar oestrogeen komt in lagere concentraties ook bij mannen voor. Welke functies het hormoon bij hen heeft, is nog niet duidelijk.

Als we verschillende manieren hebben uitgevonden om iets te onthouden, zullen we het ook minder snel vergeten. De geheugencapaciteit neemt echter meestal af als we te kampen krijgen met mentale stoornissen als stress of omdat we ouder worden. Mensen storten zich vaak in ontspanningsactiviteiten om hun stress te verminderen. Ook hebben we behoefte aan afwisseling. Als we bijvoorbeeld jaren achter elkaar (tot vervelens toe) op tennis hebben gezeten, dan willen we wel weer eens wat anders en gaan we op zoek naar nieuwe uitdagingen. Doordat u naast uw dagelijkse bezigheden zoals huishoudelijk werk, uitdaging zoekt in een sportactiviteit, worden uw hart en bloedvaten getraind, wat ten gunste komt aan de doorbloeding van uw lichaam en dus ook aan uw hersenen. Ziet u meer heil in denksporten, dan passen het oplossen van puzzels en het meedenken tijdens tv-quizzes beter bij u. Eveneens is het lezen van boeken, tijdschriften en kranten een uitstekende oefening om uw brein te trainen. Hoe meer u leest, hoe meer u weet. Dit maakt dat u over veel dingen mee zult kunnen praten.

Heel belangrijk is dat u verder gezond leeft. Dus laat slaappillen, antidepressiva, sigaretten, drugs en alcohol voor wat ze zijn en zorg voor voldoende slaap per nacht. Uw brein zal u dankbaar zijn. Ook kinderen hebben soms last van slaaptkort. Bij hen kan slaaptkort leiden tot o.a. een achteruitgang van de leerprestaties en het zich moeilijk kunnen concentreren.

Toch geeft een goede nachtrust alleen nog geen garantie dat u alles onthoudt. U kunt het uzelf wat gemakkelijker maken door belangrijke informatie in uw agenda of adresboek te noteren. Voor het onthouden van complexe zaken is het raadzaam om eerst het grote geheel in gedeelten te analyseren en er vervolgens een betekenis aan te koppelen.

Bij het leren van een vreemde taal zijn de zgn. flashcards een uitkomst. Op de ene zijde van de kaart staat een woord in het Nederlands en aan de andere kant de betekenis van dat woord in de vreemde taal. Ook kinderen kunnen hiervan gebruik maken, als zij wat willen vertellen. De flashcards helpt hen om woorden in de vreemde taal te herinneren. Een andere manier is het leren met behulp van zgn. pop-up boeken, waarin plaatjes van bijv. dieren, speelgoed of eten automatisch worden uitgevouwen als u het boek openslaat. Zo leren kinderen woorden in deze categorieën te onthouden, net als de betekenissen ervan.

### **Verbeterde voeding**

Als u ouder wordt, blijft uw lichaam niet altijd gespaard en krijgt u mogelijk te maken met aandoeningen als hart- en vaatziekte en suikerziekte, die de nodige neerslag op uw geheugen achterlaten. Net als stress zullen deze aandoeningen ervoor zorgen dat concentreren moeilijker wordt. Om het geheugen toch wat ondersteuning te bieden is gezond eten essentieel. Zo zorgen peulvruchten en bladgroenten ervoor dat uw rode bloedcellen meer zuurstof opnemen en dit transporteert naar en afgeeft aan uw hersenen.

Beta-carotene - dat in het lichaam omgezet wordt in vitamine A - en vitamine B verbeteren eveneens de zuurstoftoevoer naar uw hersenen en fungeren hier als antioxidanten, die het concentratievermogen vergroten. Deze gezonde en onmisbare stoffen zitten in groenten en fruit als zoete blauwe bessen, tomaten, aardappelen, spinazie, broccoli, citrusvruchten, groene thee, noten en lever. Daarnaast bevatten zoetwatervissen als tonijn, zalm en kabeljauw veel leverolie en Omega 3-vetzuren, die weer goed zijn voor verschillende cognitieve functies. Omega 3 is tevens te vinden in walnoten en flax seed (een groenteolie). Een tekort aan foliumzuur (ook een geheugenverbeteraar) en vitamine B kan verholpen worden door supplementen. Als deze in de juiste hoeveelheden worden ingenomen, ondersteunt het bij de bloedtoevoer naar de hersenen. Hierdoor functioneren de neuronen beter en neemt de geheugencapaciteit toe.

## Invloeden van buitenaf

Diverse externe krachten kunnen negatief van invloed zijn op het geheugen, zoals slechte voeding, een gebrek aan lichamelijke beweging en lichaamsvreemde stoffen als drugs, alcohol en geneesmiddelen. Daarnaast kan ziekte, hersenletsel of een traumatische gebeurtenis (delen van) het geheugen uitwissen. Als slachtoffers geen psychische hulp krijgen, kunnen zij zowel fysiek als mentaal / emotioneel verzwakken.

Het is al lang bekend dat (illegaal) drugsgebruik het geheugen aantast. Het doodt hersencellen net als overmatig alcoholgebruik op lange termijn en er zijn overigens ook twee geneesmiddelen in omloop, namelijk Prozac en Zoloft (antidepressiva), die geheugenverlies als bijwerking hebben. Zodra deze bijwerking optreedt, zou de patiënt moeten stoppen met het gebruik ervan.

Uw drukke agenda heeft overigens ook invloed op uw geheugen. Leeft u erg hectisch en ongeorganiseerd en heeft u nauwelijks tijd voor uzelf? Uw geheugen heeft eronder te lijden. Om dit te herstellen, kost tijd. Vraagt u zich eens af of u wel goed voor uzelf zorgt. Misschien denkt u dat u er goed aan doet om snel even een uurtje te gaan sporten, maar niets is minder waar.

Een bekend spreekwoord luidt 'haastige spoed is zelden goed'. Als u te veel hooi op uw vork neemt, kan dit wel eens slecht uitpakken voor uw geheugen. Op langere termijn kunnen we schadelijke gevolgen ondervinden van overbelasting en moeten we uitkijken dat stress zich niet tot een gewoonte gaat ontwikkelen. Mensen die wat meer rust in hun leven willen, moeten onthaasten.

Niet alleen stress is funest voor ons geheugen, maar ook een hersenschudding, drugs, een herseninfarct, verlamming, een infectie of een trauma. In het ergste geval kunnen aandoeningen, leefgewoontes of ervaringen een totale black-out veroorzaken. Het geheugen kan meestal worden hersteld door middel van psychotherapie, maar soms blijkt dat er geen weg meer terug is en moeten slachtoffers ermee leren leven.

Het kan zijn dat u meerdere gewoontes in uw leven moet veranderen om meer grip te krijgen op uw geheugen. Als u de hele dag in uw luie stoel zit, gaat niet alleen uw fysieke conditie achteruit, maar ook uw mentale energie. Een gezonder geheugen betekent om te beginnen een hoger zuurstofgehalte in de hersenen, wat gerealiseerd kan worden door een goede doorbloeding van het brein. U kunt uw zuurstofpeil optimaliseren door middel van ademhalingsoefeningen. Dit zuivert uw geest, het geeft u energie en het vermindert stress, al is het maar voor even. Ook belangrijk is gezond eten. Vaak wordt het effect van voeding op ons geheugen onderschat. Dat een verantwoord dieet goed is voor ons lichaam is bij de meesten wel bekend, maar als u niet verantwoord eet en daardoor lichamenlijk al niet lekker in uw vel zit, hoe kunt u zich dan mentaal wél fit voelen? De geestelijke en lichamelijke gezondheid hangen immers nauw met elkaar samen, meer dan u denkt.

En hoe zit het met uw leefomgeving? Het klinkt misschien raar, maar een vies huis komt uw geheugen niet ten goede. U wordt dan namelijk doorlopend geconfronteerd met vuiligheid en dus negativiteit, wat zijn weerslag geeft op uw brein. Een opgeruimd en fris huis kan daarentegen uw humeur verbeteren en is rustgevend voor uw hersenen. Niet alleen blinkende tegels of een schoongeschrobde vloer is essentieel voor een goedwerkend geheugen, maar ook een lekker schoonmaakgeurtje doet er toe. Kaarsen, potpourri of verstuivers geven eenzelfde effect.

## Manieren om dingen te onthouden

Het woord 'geheugen' kan diverse associaties opwekken, zoals herinnering, opslagcapaciteit en onderdeel van een computer. Mnemonics kunnen u helpen om dingen te onthouden, wat niets anders betekent dan 'opslaan in het geheugen'. Herinneren betekent 'het weer oproepen van hetgeen wat is opgeslagen'. Onthouden is van 'levensbelang' bij onder meer het correct aanleren van een vreemde taal.

Bij het aanleren van nieuwe informatie wordt op uw hersenen het meeste beslag gelegd in de eerste leerfase, zoals op school of tijdens een studie. In een latere (leer)fase zijn cursussen nuttig om deze informatie aan te vullen en/of om het geheugen te verbeteren. Sommigen beweren dat geheugentraining al begint bij baby's in de baarmoeder als hun moeder wordt blootgesteld aan klassieke muziek, en dan bedoelen we uiteraard niet via de oortjes van een MP3-speler of iets dergelijks. Het zou het brein van de ongeboren baby stimuleren en daarmee ook het leerproces. Soms geloven aanstaande moeders in het afspelen van educatiemateriaal voor hun ongeboren kind. Ook kunt u in onderbewuste toestand aan uw eigen geheugen werken, door opnames of studiemateriaal te beluisteren terwijl u slaapt. Zo zou u, als het even meezit, ook slapend een vreemde taal kunnen leren.

Dankzij een bieper kunt u uw draagbare telefoon weer opsporen, opname materiaal (cassettes, videobanden, CD(rom)'s, Dvd's e.d. helpen u gesproken taal of beelden te onthouden en memoblokken en het Word programma in uw computer is er om 'geschreven' taal zwart op wit te bewaren. Kortom: u hoeft niet wanhopig te zijn als u een keer iets niet kunt onthouden.

Toch kunt u zelf uw resultaten eens testen van uw onderbewuste leren. Plaats een ouderwetse cassetterecorder naast uw bed en verbeter zo bijvoorbeeld uw talenkennis. Leert u liever bewust, dan zou u eens kunnen overwegen om uw kennis bij te spijkeren door boeken te lezen of door het kijken naar wetenschappelijke tv-programma's / video's / Dvd's. Ook kunt u een vriend voorstellen om samen weer eens in de schoolbanken te duiken. Uw geheugen is immers de sleutel tot succes.

## Manieren om het geheugen te verbeteren

Vergeet u regelmatig waar u uw bril ook alweer heeft gelaten? U zoekt in elke hoek en ontdekt even later dat hij gewoon op uw neus staat. Anderen lachen u uit en u voelt zich voor schut gezet. Als dergelijke taferelen zich dagelijks voordoen, gaat u zich eraan ergeren. Toch zijn er veel mensen die er last van hebben, de één nog vaker dan de ander. Door de jachtige levensstijl van deze tijd krijgen mensen nauwelijks even een moment van rust, waardoor belangrijke informatie zomaar aan ons voorbij gaat. En onze hedendaagse voeding en ongezonde levensstijl dragen er ook niet aan bij om dit te voorkomen, wat ons tot een soort robots maakt, die alleen maar zó kunnen leven zoals ze geprogrammeerd zijn. Door gezonde voeding, een gezonde levensstijl en de juiste geheugen oefeningen kunnen wij echter functioneren als mensen.

Er zijn verschillende manieren waarop u uw geheugen kunt verbeteren. Een gezond lichaam heeft gezonde hersenen, die immers regelmatig de aandacht verdienen.

- U kunt hierbij gaan voor een geheugentraining middels het spelen van spelletjes of door u bezig te houden met hersenkrakers. Een eenvoudig spel op dit gebied is **Memory**. U kunt het spelen met een of twee stokken kaarten en met maximaal 4 personen. Verspreid de kaarten op tafel met de afbeelding naar beneden. Draai vervolgens twee kaarten om. Indien de kaarten met elkaar overeenkomen, haalt u dit setje uit het spel. Diegene die aan het eind de meeste setjes heeft, is de gedoodverfde winnaar of winnares. Het is overigens ook leuk om dit spel alleen te spelen. Voor kinderen (of voor uzelf) is het misschien leuker om een memoryspel te spelen met echte plaatjes of foto's. Zelf een memoryspel maken is eveneens een optie.
- Als u liever met woorden speelt, zijn woordspelen als **Scrabble** aan te raden. Schud de steentjes met daarop de letters door elkaar en leg ze met de letterzijde op tafel. Pak ongezien een 7-tal blokjes. Zorg er voor (ook nadat u hebt uitgelegd) dat u altijd 7 steentjes blijft houden. De eerste speler legt een woord op het speelbord en de overige spelers proberen 'hun' letters hierop aan te sluiten, zodat er nieuwe woorden ontstaan. Tel na iedere uitlegbeurt het puntenaantal op de door u uitgelegde steentjes op. Op het speelveld staat aangegeven met vakjes waardoor u nog extra punten kunt vergaren. Indien u 'uw' letters niet meer aan kunt sluiten, pakt u een nieuw steentje van tafel. De speler die het hoogste totale puntenaantal heeft behaald, heeft gewonnen. Dit spel is met meerdere mensen te spelen, maar ook prima alleen. Zo kunt u uitstekend uw woordenschat uitbreiden.
- Een ander spel is **Rummikub**, dat met cijfers werkt (1 t/m 13; in 4 kleuren) en een tweetal jokers én waarbij een speelbord ontbreekt. Net als bij Scrabble worden de steentjes met de blanco zijde naar boven op tafel gelegd. Iedere speler pakt vervolgens 14 stuks. Bij een eerste zet moet een speler minimaal 30 punten uitleggen, waarbij de cijfers op de stenen gelijk is aan het puntenaantal. Zo lang u niet uit kunt leggen, pakt u een nieuw steentje van tafel. Bij Rummikub moeten reeksen van minstens 3 steentjes gevormd worden, waarbij een opeenvolging van cijfers wordt goedgekeurd, mits de cijfers dezelfde kleur hebben (blauwe 8 - blauwe 9 - blauwe 10), maar ook dezelfde cijfers van drie of

vier verschillende kleuren (blauwe 8 - gele 8 - rode 8 - zwarte 8). Doortellen van 13 naar 1 is echter niet toegestaan (12 - 13 - 1). Wel mogen spelers steentjes aan eerder neergelegde reeksen aansluiten of jokers, die voor iedere waarde kunnen gelden. Indien een speler een joker in de wacht sleept, moet deze ook in dezelfde beurt uitgelegd worden in een setje. Als een speler de beurt heeft, maar niet uit kan leggen of aan kan sluiten, pakt hij wederom een nieuwe steen. Wie het eerst al zijn steentjes kwijt is, heeft gewonnen.

- Een variant op Rummibub is **Woordrummykub**, dat met letters gespeeld wordt, net als Scrabble.

Veel van deze spellen helpen u niet alleen uw geheugen op peil te houden, maar hebben ook een psychologisch effect. Door nieuwe tactieken en vaardigheden toe te passen wordt de figuurlijke motor, die uw brein aandrijft, als het ware geolied. Maar er zijn nog meer mogelijkheden, waarmee u een soortgelijk effect kunt creëren:

- Misschien is het leren van een **andere taal** wat voor u. Uw hersenen krijgen dan te maken met een nieuwe vorm van leren. U leest hier meer over in een ander hoofdstuk.
- Er zijn ook speciaal ontwikkelde **computerspelletjes** voor het trainen van uw geheugen. Om alles in de bovenkamer gesmeerd te laten verlopen, biedt de ontwikkeling op het gebied van de oog-handcoördinatie ondersteuning.
- Om helder van geest te blijven zijn **yoga** en aanvullende oefeningen een uitkomst. Door te mediteren zult u namelijk merken dat uw concentratievermogen toeneemt. Bovendien neemt de bloedcirculatie toe, wat u een ontspannen gevoel geeft en u alert houdt.
- Net zo belangrijk is het op tijd inlassen van een **rustmoment** voor lichaam en geest in uw overvolle agenda. Alle vormen van stress leiden tot geheugenverlies, waardoor u zich moeilijker kunt concentreren. Als u extreem gespannen bent, kan dit een negatieve uitwerking hebben op uw geheugen, waardoor onthouden lastiger wordt.

Van drukke agenda's raken lichaam en geest uit balans. Dit komt doordat de hersenen bij verschillende zaken tegelijkertijd betrokken raken, wat concentratie op één aspect bemoeilijkt. Conclusie: als we gezond zijn en gezond leven, verantwoord eten en regelmatig aan braintraining doen, dan komt het met ons geheugen ook wel goed.

## Stimuleer het geheugen van uw kind

Welke ouder wil nou niet dat zijn of haar kind al kan lezen voordat het naar school gaat? Sommige ouders stellen zich erg actief op en leren hun peuter of kleuter al hoe de letters uitgesproken moeten worden. Deze vaardigheden vormen de basis voor geletterdheid. Tot ongeveer het 5<sup>e</sup> levensjaar hoeven kinderen nog niet zo veel te onthouden en is hun aandachtsgebied nog sterk afhankelijk van prikkels die zij van buitenaf ontvangen, maar daarna gaan zij steeds meer hun aandacht vestigen op datgene wat ze willen onthouden. Naarmate kinderen ouder worden, gaan zij nieuwe informatie koppelen aan leerstof die zij al eerder hebben verworven, maar dan moeten zij dat wel onthouden hebben.

Snelle methoden om uw kind te leren lezen zijn spelletjes waarbij kinderen afbeeldingen aan woorden moeten koppelen. De spellen zijn niet duur en bevatten meestal kleine kaartjes met eenvoudige afbeeldingen erop. Nadat uw kind de plaatjes heeft bekeken, moeten de afbeeldingen worden omgekeerd. Het is de bedoeling dat uw kindje zich de plaats van ieder plaatje kan herinneren en zo punten scoort. Dit spel is zelfs al geschikt voor kinderen vanaf 3 of 4 jaar. Het stimuleert niet alleen hun geheugen, maar het biedt ook u de mogelijkheid voor meer interactie met uw zoon of dochter.

Bij het leren lezen imiteren kinderen volwassenen. Lezen is niet alleen simpelweg losse klanken met elkaar verbinden, zodat er woorden ontstaan. Kinderen moeten ook woorden leren door patronen van letters te onthouden en te herkennen. Dat is te vergelijken met het leren tellen van 1 tot en met 10. Door de cijfers maar vaak genoeg te herhalen, onthouden ze de benamingen en kunnen ze tellen. Eerst van 1 tot en met 5 en daarna steeds verder. U kunt dus uitspraken van woorden op dezelfde manier oefenen.

Eveneens nuttig en leuk zijn geheugenoefeningen die u als ouder in dagelijkse activiteiten kunt 'verpakken'. Dit kan bijvoorbeeld als u uw kind naar school wegbrengt of weer op gaat halen. Kijk wat u onderweg allemaal tegenkomt, zoals een 'hond' of een 'bloem'. Door de woorden te benoemen en vervolgens te herhalen, bouwt uw kind een woordenschat op. Als uw kind later weer een hond of een bloem ziet, zal hij/zij het 'voorwerp' herkennen en het geleerde woord in zijn/haar herinnering op kunnen roepen.

Als uw kind eenmaal op school leert lezen en schrijven, heeft het uw hulp echter nog steeds nodig. Oudere kinderen hebben vaak moeite met het onthouden van de leerstof, maar u kunt ondersteuning bieden bij het leren voor een proefwerk. U laat uw kind bijvoorbeeld zijn of haar aantekeningen hardop aan u voorlezen. Door de leerstof niet alleen te lezen, maar ook uit te spreken, zal uw kind het beter kunnen onthouden. Vervolgens zou u de belangrijkste passages bij hem of haar kunnen overhoren, wat ook weer een extra stimulans is voor het geheugen.

Televisie oefent vaak een grote invloed uit op kinderen. U doet er goed aan om als ouder samen met uw kind een leerzaam kinderprogramma te kijken, zodat uw kind alles wat het ziet nog beter in zich opneemt. Als er bijvoorbeeld liedjes voorbij komen, kunt u



dat op een later tijdstip samen met uw peuter of kleuter zingen en een aantal keer herhalen. Op een gegeven moment zal uw kind het liedje van buiten kennen. Kinderprogramma's werken soms zo stimulerend dat uw kind zijn of haar leeftijdsgenootjes, die deze stimulans niet hebben gehad, ver voor is en het zal hiervan profijt hebben als het naar school gaat. Met dergelijke geheugen oefeningen kan op iedere leeftijd worden gestart.

Niet ieder kind heeft echter een 'goed stel hersenen'. Soms heeft dit een duidelijke oorzaak. Zo heeft 10% van alle kinderen met epilepsie te maken met een geheugenstoornis, maar het komt ook voor bij kinderen die langdurig medicijnen hebben geslikt of ADHD of een hersenletsel hebben. Dit heeft als gevolg dat zij tijdens hun schoolperiode de leerstof minder snel op zullen pikken dan hun leeftijdsgenootjes, terwijl het natuurlijk belangrijk is dat uw kind de lessen goed kan bijbenen.

Als ouder kunt u zelf nog meer actie ondernemen om de leerprestaties van uw (moeilijk lerende) kind te stimuleren, al zullen jonge kinderen deze strategieën nog niet zo snel uit zichzelf gaan gebruiken. Kinderen van 8 tot 12 jaar zijn er meer bij gebaat:

- Herhaling en inslijping: laat uw kind een te bestuderen tekst een aantal keer achter elkaar lezen. Voor visueel of motorisch ingestelde kinderen is het een idee om hen de tekst nauwkeurig over te laten schrijven. Deze methode is toe te passen op korte teksten, woordrijen of cijferreeksen. Ook kan het helpen als u in een tekst de belangrijkste woorden of passages markeert, zodat uw kind weet waar het de aandacht op moet vestigen.
- Ordening en categorisering: visueel ingestelde kinderen zijn over het algemeen goed in het onthouden van informatie die weergegeven is in een schema.
- Verbaliseren: is uw kind auditief ingesteld, dan kunt u de te bestuderen tekst eens hardop voorlezen.
- Visualiseren: laat uw kind een beeld bedenken bij de informatie die het moet onthouden. Dit werkt vooral als het kind visueel is ingesteld.
- Ezelsbruggetjes: sommige kinderen hebben moeite met het verschil tussen de letters 'b' en 'd'. Door er een verhaaltje omheen te verzinnen als: de 'b' loopt met zijn buik de goede kant in, dus de kant van de leesrichting en is daarmee een 'brave b' (de 'b' van 'brave') en de 'd' die de verkeerde richting op loopt, is daarom een 'dwarsligger' (de 'd' van 'dwarsligger').
- Clusteren: woorden of passages die bij elkaar horen groeperen.
- Opschrijven: u laat uw kind schriftelijk een samenvatting van de leerstof maken, zodat de kans groter is dat er wat van blijft hangen.

Ook kunt u het geheugen van uw kind spelenderwijs stimuleren, los van eventuele leerstof. Hier volgen enkele voorbeelden:

- Onthouden van woordvolgorden: als ouder leest u 10 woorden achter elkaar voor, waarbij u per seconde 1 woord uitspreekt, bijv. broek, kaas, paard, draad, peer, vlees, krijt, dak, auto, appel. Het is vervolgens aan uw kind om zoveel mogelijk woorden te onthouden en op te zeggen. Als uw kind na 2 pogingen nog steeds minder dan 7 woorden weet, bespreekt u met hem of haar de ontbrekende woorden en gaat u na welke ezelsbruggetjes voor hem of haar

nuttig zijn. Vergeet hij bijvoorbeeld het woord 'appel' of 'peer', dan kunt u vertellen dat het om 2 vruchten gaat, waardoor uw kind deze link kan leggen.

- Misschien voor u een oude bekende zijn onthoudspelletjes in verschillende categorieën, zoals 'Ik ga op reis en ik neem mee.....'. Om de beurt voegen u en uw kind een voorwerp toe aan de reeks, waarbij bij het opzeggen ervan geen enkel woord mag ontbreken en de voorwerpen het liefst ook nog in dezelfde volgorde genoemd moeten worden. Variaties zijn o.a. 'Ik ga naar de dierentuin en ik zie daar.....' of 'Ik ga naar een restaurant en ik eet daar.....'. Indien het niet lukt of moeizaam gaat, bedenkt u samen met uw kind een passende methode.
- Visueel geheugenspel: leg 20 kleine voorwerpen naast elkaar op tafel, als een potlood, een schaar, een rolletje plakband etc. Laat uw kind de voorwerpen 3 minuten in zich opnemen. Als de tijd is verstreken, legt u een doek over de voorwerpen en vraagt u uw kind alle voorwerpen op te noemen die hij of zij nog weet. Bespreek naderhand welke voorwerpen vergeten zijn en de benodigde strategieën ter verbetering.
- Geluidenspel: leg ongeveer 5 spullen die geluid maken op tafel, zoals een rammelaar, een kookwekker, een viool et cetera, maar net wat u in huis heeft. Laat uw kind de verschillende geluiden horen en laat het vervolgens herkennen wat het is. Een variant hierop is het voelspel, waarbij u uw kind eerst verschillende materialen aan laat raken en daarna laat opzeggen.
- Ritmespel: tik met uw vingers een ritme op tafel en uw kind moet proberen om het ritme na te tikken. Het is aan te raden om met een korte serie te beginnen en het vervolgens steeds moeilijker te maken. Ook hierbij kunt u een methode bedenken als uw kind moeite heeft met het onthouden van de ritmes.
- Nadoen / nazeggen / natekenen: u maakt een aantal gebaren na elkaar, zoals uw tong uitsteken, in uw handen klappen, uw hoofd bewegen. Laat uw kind de gebaren in dezelfde volgorde nadoen. Ook kunt u dit variëren met het opzeggen van zinnen. U zegt een zin (niet al te lang) en uw kind zegt deze zo precies mogelijk na. Een derde variant is om een relatief eenvoudig tekeningetje op papier te zetten en het uw kind het na laten tekenen. U kunt bij alle drie de spellen de moeilijkheidsgraad opvoeren. Hierbij kunt u eveneens geschikte strategieën bedenken, mocht dat nodig zijn.
- Smaak- en reukspel: leg een aantal lepels op tafel, met daarop iets wat uw kind lekker vindt, zoals pindakaas, filé, chocoladepasta. Uw kind proeft daarna één voor één de verschillende smaken, eerst zonder en daarna met blinddoek. Hij of zij moet raden wat het is. Eveneens kunt u in plaats van voedsel voorwerpen gebruiken die lekker ruiken, zoals uw parfum, afwasmiddel, een bloem... U kunt uw kind ook eten laten ruiken.

## Mentale oefeningen om uw geheugen te verbeteren

Iedereen vergeet wel eens wat. Zo vragen nogal wat mensen zich regelmatig af waar ze hun autosleutels hebben gelaten of hoe die bekende tv-persoonlijkheid ook al weer heet. Dat is op zich heel onschuldig. Maar als vergeten voor u een probleem begint te worden, dan is hersengymnastiek een optie om uw geheugen weer op peil te brengen en te houden. U bent immers nooit te oud om te leren en een goed geheugen biedt veel voordelen, op welke leeftijd dan ook. Bij vergeetachtigheid slaat soms bij ouderen de angst voor Alzheimer toe, maar ook voor kinderen en jonge mensen is geheugentraining belangrijk, al kost dit doorgaans bij hen minder moeite.

Het verbeteren van uw geheugen kan bijvoorbeeld al door eenvoudigweg een tekst te lezen. Deze activiteit vereist namelijk veel concentratie, wat dan ook van belang is bij het stimuleren van het geheugen. Door dagelijks enkele minuten te lezen, worden de hersenen op de juiste wijze geprikkeld.

U hoeft niet per se een boek ter hand te nemen om uw geheugen op deze manier te trainen. Wat dacht u er bijvoorbeeld van om een krant te lezen tijdens uw koffiepauze? De artikelen houden u bovendien op de hoogte van het laatste nieuws en u hoeft nooit meer het gevoel te hebben achter te blijven bij uw collega's of partner, als zij over het nieuws van de dag beginnen. U leert de tekst als het ware van buiten. Lezen is een perfecte training voor het geheugen en als een verhaal, artikel of iets anders u interesseert, kost het u weinig moeite. Door zo de hersenen te laten kraken, spijkt u meteen uw kennis bij.

Ook het voorlezen van een verhaaltje aan uw kinderen levert positieve resultaten op. Voor hen is het een vorm van vermaak en het geeft hen het idee lekker even alleen te kunnen zijn met hun vader of moeder. Maar het prikkelt ook uw geheugen en dat van uw kind. Tijdens het luisteren maakt uw kleintje zich namelijk voorstellingen van hetgeen u op dat moment voorleest. Uw kind heeft er plezier in en gaat helemaal op in het verhaal, dus het is logisch dat het alles wil onthouden. U geeft uw zoon of dochter het idee van u wat te kunnen leren.

Misschien is (voor)lezen toch niet helemaal uw ding en houdt u meer van sport? Probeer u zich dan de scores van een vorige wedstrijd eens te herinneren. Het geeft u niet alleen een goed gevoel als u zich de getallen op het scorebord weer voor de geest kunt halen, maar u zet zo ook uw hersenen spelenderwijs aan het werk.

## **Verbeter het geheugen door ezelsbruggetjes**

Een ezelsbruggetje of een geheugensteun draagt bij aan de verbetering van uw geheugen. Het worden ook wel onderwijsinstrumenten genoemd.

Veel studenten zijn gewend om colleges bij te wonen, aantekeningen te maken en zich voor te bereiden op toetsen. Wat dacht u van de spanningen eromheen, alles om maar die felbegeerde voldoende in de wacht te kunnen slepen. Soms leren (jonge en oudere) studenten zichzelf ezelsbruggetjes aan om dingen makkelijker te kunnen onthouden. Deze worden vaak aangereikt door de docent. Voorwaarde is wel dat een student zich in het ezelsbruggetje kan vinden. Wat voor de één werkt, hoeft voor de ander immers niet te werken.

Een bekend voorbeeld is de toepassing van 't Kofschip, om erachter te komen of de verleden tijd van een werkwoordsvorm met een 't' of een 'd' gevormd wordt. Binnen deze methode moeten leerlingen een aantal stappen doorlopen om tot de juiste vorm te komen. Neem nu het werkwoord 'maken'. Van de infinitief (oftewel het hele werkwoord) wordt de uitgang -en verwijderd, zodat men alleen de stam overhoudt, in dit geval 'mak-'. De laatste letter van de stam (de 'k') komt in het woord 'Kofschip' voor. Dit betekent dat de uitgang in de verleden tijd wordt gevormd met een 't', waardoor je 'maakte' krijgt. Bij het werkwoord 'leven' is echter te zien dat de laatste letter van de stam (de 'v') niet in 'Kofschip' voorkomt, wat betekent dat de verleden tijd van het werkwoord 'leven' met een 'd' wordt gevormd (leefde(n)). Voor sommige leerlingen is deze methode te ingewikkeld en zij zullen er dus geen baat bij hebben.

Een aardrijkskundig voorbeeld is het gebruik van 'TVtas'. De volgorde van de letters in dit woord geven de volgorde van de namen van de Waddeneilanden aan. De eerste letter staat telkens genoemd in TVtas (**T**exel, **V**lieland, **T**erschelling, **A**meland en **S**chiermonnikoog). Ook dit ezelsbruggetje is niet voor iedereen effectief. Als men de namen van de eilanden vergeten is, heeft het namelijk nog geen nut om de eerste letters van iedere naam te weten. Bovendien is deze methode ook niet helemaal waterdicht, omdat er twee eilanden zijn waarvan de naam met een 't' begint. Deze namen kunnen verwisseld worden.

### **Afzonderlijke methoden**

Jonge kinderen die niet goed kunnen leren hebben een methode nodig waarbij zij voor alles wat zij leren een afzonderlijke vaardigheid ontwikkelen. Zij kunnen baat hebben bij het gebruik van kleuren om zich dingen te kunnen herinneren, bijvoorbeeld de kleur groen met een boom. Ook kunnen vormen voor hen belangrijk zijn (een cirkel staat voor een bal), evenals geuren (het parfum van oma wordt geassocieerd met ouderwets). Het leren aan de hand van geuren en tast is soms effectief voor kinderen met een mentale stoornis. Zo kunnen zij bijvoorbeeld het verband leggen tussen pluizig en moeders wollige trui.

### **Samenhangende methoden**

Docenten gebruiken vaak andere methoden om kinderen dingen aan te leren dan dat ouders doen. Zo kan het zijn dat de uitleg die ouders geven bij het huiswerk van hun kind, sterk verschilt van de uitleg die de docent in de klas heeft gegeven. Als kinderen in de veronderstelling zijn dat zowel ouders als docenten het altijd bij het rechte eind hebben, dan is dat voor leerlingen erg verwarrend. Daarom is het belangrijk dat er een samenhang bestaat tussen beide methoden.

### **Muzikale methoden**

Heeft u ooit geprobeerd een gek of grappig liedje te schrijven over mensen die u ooit gekwetst hebben? Het is een effectieve 'braintraining', dus neem het mee als suggestie. Om jonge kinderen geheugen oefeningen aan te leren is muziek een prima hulpmiddel, waardoor ze ook nog eens positiever gaan denken. Het gebeurt dan ook regelmatig dat cabaretiers onbeschaafde liedjes vertolken in hun shows, met als gevolg dat het publiek hem of haar blijft herinneren als iemand met een krachtige persoonlijkheid, wat weer sympathie afdwingt. Toehoorders letten hierbij nog niet eens zo zeer op de woorden die een cabaretier gebruikt. Eerder de toon waarop iets wordt gezegd, zorgt voor het effect bij de toeschouwers.

Ritme heeft een gunstige werking op het geheugen. In sommige kinderseries op televisie wordt hiervan gebruik gemaakt, zoals in de animatieserie Pingu, een kleipoppetje in de vorm van een pinguïn, die met zijn ouders en zusje allerlei avonturen beleeft op de Noordpool. De pinguïns spreken een taal die uit fluittoontjes bestaat, afgewisseld met een taaltje dat lijkt op Scandinavisch, maar dat in het formele taalgebruik geen betekenis heeft. Dankzij het ritme waarmee de animatiefiguurtjes deze klanken produceren, kunnen (ook Nederlandse) kijkertjes hieraan een betekenis koppelen. De Teletubbies, die eveneens een soort ritmetaal zonder concrete betekenissen gebruiken, is een vergelijkbaar voorbeeld.

### **Herhaling**

Herhaling is de algemene vuistregel om dingen te kunnen onthouden. Wen uzelf bijvoorbeeld aan om uw spullen in huis of op kantoor een vaste plaats te geven, zodat u geen tijd meer kwijt bent aan zoekacties.

## Onderbewustzijn

In de film 'Johnny Mnemonic' (1995) speelt Keanu Reeves de gelijknamige koerier die op de vlucht is met gestolen data (ter grootte van 320 gigabytes), die met behulp van computerchips in zijn hersenen zijn geïmplanteerd. Als hij dit geheugen - dat een geneesmiddel bevat voor een toekomstig zenuwsyndroom - tijdens zijn tocht van Beijing naar Newark niet verliest, kost dat hem zijn leven. Het gaat hier om 'gedwongen geheugen', omdat dit niet het werk van zijn hersenen is geweest.

Aan trauma's worden mensen liever niet meer herinnerd, terwijl de herinnering wel in hun geheugen aanwezig blijft (wederom een gedwongen geheugen). Toch heeft het telkens weer oproepen van deze herinneringen een positief effect op het verwerkingsproces en is het dé ideale manier om het trauma te overwinnen en het 'vertrouwde' leven weer op te pakken. Om dit in de praktijk toe te passen kunt u hulp vragen bij een psychiater, hypnotiseur, counselor of predikant of misschien een leraar van school, een goede vriend of familielid.

Hypnose werd lang gebruikt als remedie om verschrikkelijke gebeurtenissen te overwinnen. Het laat zien dat het geheugen ook opnieuw opgebouwd kan worden en dat het niet alleen dient voor het opslaan en terughalen van gebeurtenissen / data enz.. Mensen die zich laten hypnotiseren wordt meestal eerst gevraagd hun ogen te sluiten en terug te gaan naar de gebeurtenis die hen het trauma heeft bezorgd. Vervolgens moeten zij zichzelf tegen het onraad beschermen. Zo probeert de hypnotiseur het slachtoffer te laten vergeten wat er gebeurd is. Soms kan hypnose gevaarlijk zijn, maar soms ook ingezet worden als een noodzakelijk middel.

Deze vorm van 'hersenspoeling' kan eveneens gebruikt worden om beter met pijn om te kunnen gaan, maar tevens tot gevolg hebben dat slechte gewoontes doorbroken worden, zoals nagelbijten, roken of te veel eten. Hoe dan ook: hypnose dringt altijd door tot het onderbewuste geheugen en de gehypnotiseerde heeft zichzelf niet meer onder controle en kan plotseling iets gaan doen of laten, wat voor hem of haar eigenlijk ondenkbaar is. De hypnotiseur programmeert als het ware gewenste gedragingen in het brein van de gehypnotiseerde, zoals het niet meer roken. Een kritische kanttekening bij hypnose is dat slechts sprake is van symptoombestrijding, maar het probleem zelf wordt niet overwonnen. Het is wel een manier om kleine ergernissen te overwinnen, terwijl geheugenverlies iemands leven op z'n kop kan zetten.

Uw onderbewustzijn maakt als het ware gebruik van ezelsbruggetjes om te voorkomen dat u herinnerd wordt aan rampzalige gebeurtenissen. Een voorbeeld hiervan zou kunnen zijn dat u een heggenschaar associeert met uw buurman, die regelmatig de tuin een flinke snoeibeurt geeft. Toen u ongevraagd een keer zijn gazon betrad, werd hij kwaad en bedreigde hij u met zijn heggenschaar. U bent hier zo van geschrokken en u dwingt uzelf deze gedachten uit uw hoofd te verbannen. Dergelijke trauma's kunnen ook invloed hebben op uw handelen. Bijv.: een tante aan wie u een hekel heeft, draagt altijd paars. Dit kan als gevolg hebben dat u zelf nooit paarse kleding zult kopen. Deze

gedachten komen vaak onbewust in u op. Eveneens kunnen foto's, muziek, geuren e.d. herinneringen opwekken of u in een bepaalde periode uit het verleden wanen.

## Verbeter uw geheugen met een potje kaarten

We leven in een dynamische wereld, waarin veel om ons heen verandert. Het spelen van een eenvoudig potje kaarten wordt daarom al snel als ouderwets bestempeld. Door de opkomst van videospelletjes is het spelen van een kaartspel 'een verloren wedstrijd' geworden. Toch is kaarten een gezellig en eenvoudig tijdverdrijf. Naast de drang om te winnen bieden kaartspellen ook een perfecte hersentraining.

Met een stok kaarten kunt u leuke en makkelijke spelletjes spelen, zoals:

- Pokeren
- Pesten
- Toepen
- Bridge
- Klaverjassen (populair in m.n. Amsterdam, Rotterdam en Utrecht)
- Rikken (populair in m.n. Noord-Brabant en België)

De spelregels zijn telkens weer anders en door goed na te denken wordt u steeds beter in het spel. Bij sommige kaartspellen worden kaarten uitgegooid, waarbij ze slechts een paar seconden met de afbeelding naar boven op tafel liggen. Om het spel goed te kunnen spelen is het van belang deze kaarten te onthouden. Het moge duidelijk zijn dat spelers met een goed geheugen hier hun voordeel mee kunnen doen. Zo kan een eenvoudig spel toch nog moeilijk worden, waarbij u nog meer gestimuleerd wordt om te winnen.

Ook zijn er kaartspelen waarmee u alleen aan de slag kunt gaan en die voor uw geheugen hetzelfde effect hebben, zoals een inspirerend potje Patience. U speelt hierbij met 7 stapeltjes naast elkaar die uit een oplopend aantal kaarten bestaan, van 1 t/m 7. Alleen de bovenste kaart van ieder stapeltje ligt met de afbeelding naar boven. De overige speelkaarten vormen de reststapel, die u één voor één omdraait. U moet de kaarten op elkaar aansluiten, waarbij u van koning naar 2 gaat en rood om zwart om rood etc, zodat maximaal 7 kolommen ontstaan. Kolommen mag u - als dat kan - ook weer aan elkaar aanleggen. Het is daarom van belang dat u goed onthoudt welke kaarten bloot liggen. Indien u bijvoorbeeld een kolom hebt liggen die eindigt met een rode 10 en een andere kolom die met een zwarte 9 begint, dan kunt u deze op elkaar aansluiten, maar niet meer als u al een zwarte 9 van de reststapel op de 10 heeft aangesloten. Zorg er overigens voor dat van iedere stapel de bovenste kaart is omgekeerd, met de afbeelding omhoog. Treft u een Aas, dan kunt u die boven de kolommen kwijt, naast elkaar. Als vervolgens in één van de kolommen een 2 bloot ligt, van dezelfde kleur en vorm, waarvan u al een Aas heeft liggen, dan legt u de 2 op de Aas. Dit doet u ook met de overige kaarten en er ontstaan in de meeste gevallen uiteindelijk 4 stapels. Probeer u maar eens. U zult merken soms geluk te hebben en het spel helemaal uit te kunnen spelen. Het is dan ook niet voor niets dat Patience de nodige dosis concentratie en hersengebruik vereist.

Praktijkoefeningen zijn effectief en dat geldt zeker ook voor Patience. Naar mate u zich beter kunt concentreren en u beter kunt onthouden, bent u uw kaarten steeds meer de baas. Dus heeft u het gevoel dat uw hersenen u in de steek beginnen te laten? Leg of



gooi dan eens een kaartje uit en uw geheugen komt weer terug. Dit help u bovendien uw concentratievaardigheden te trainen.

## **Verbeter uw geheugen door muziek**

Droomt u er ook wel eens van om een gevierde gitarist te zijn die geen enkele noot vals speelt? Of trekt u liever volle zalen met het spelen van de zesde symfonie van Beethoven op de piano? Een ijzeren wil is niet genoeg. Het succesvol kunnen bespelen van een muziekinstrument - of dat nu gitaar, piano, drums of trompet is - vereist niet alleen veel talent, maar ook hard werken om technieken aan te leren.

Als u een instrument wilt gaan bespelen, moet u eerst muzieknoden leren lezen. Ga daar maar eens aan staan. Het gaat hierbij in eerste instantie om het eigen maken van de basiskennis. Dit betekent dat u veel zult moeten onthouden. Noten leren lezen is enigszins te vergelijken met het leren fietsen: opeens kun je het en normaal gesproken voor een leven lang. Bij musiceren moet echter veel uit het hoofd geleerd worden, wil men hierin resultaat boeken. Het gaat beduidend minder spontaan dan het leren fietsen. Op een gegeven moment bent u zover dat u de noten kunt lezen, ook tijdens het bespelen van uw instrument. De kans is echter groot dat u ook kunt spelen zonder bladmuziek voor uw neus. Veel mensen, die slechts de basisnoten kennen, kunnen moeiteloos een nummer van de radio meespelen, alleen door goed te luisteren. Zij herinneren zich notenreeksen, die zij hebben onthouden en gaan deze toepassen in de praktijk, met als resultaat een (bijna) perfecte compositie.

Het leren lezen van noten is enerzijds te vergelijken met het leren van een vreemde taal. De noten zijn dan de woorden die we nog niet kennen, maar wel gaan leren. Als de student de woorden (noten) beheerst, kan hij overgaan op het leren van zinnen (notenreeksen). Anderzijds is het leren musiceren toch weer heel anders: bij het leren lezen in de moedertaal of in een vreemde taal bezit de leerder al talenkennis. Kleine kinderen kunnen namelijk al eerder spreken en gesproken taal begrijpen, voordat ze beginnen met lezen en een leerling/student die leert lezen in een vreemde taal bezit al moedertaalkennis.

Ziet u het niet zitten om al die noten uit uw hoofd te leren, maar wilt u toch op een muzikale manier uw geheugen trainen? Dan past het bekende vertolken van liederen onder de douche of tijdens de afwas of het meezingen van uw favoriete song als deze op de radio te horen is, beter bij u. De kennis omtrent de melodie en de woorden worden in uw hersenen geactiveerd en u kunt meezingen zonder hierbij na te denken. Deze manier van geheugentraining biedt voordelen tijdens uw eventuele muziekcarrière, maar ook bij het huis-tuin-en-keuken zingen.

## Leer een nieuwe taal

Als klein kind leren we meestal één taal die we voor de rest van ons leven blijven spreken. In het basis- en voortgezet onderwijs krijgen we vervolgens ook één of meerdere vreemde talen voorgeschoteld. De meeste kinderen kunnen zich de basisregels relatief makkelijk eigen maken.

Bij het leren van een nieuwe taal is het belangrijk om het basisvocabulaire uit het hoofd te leren. Uit de praktijk blijkt dat de meesten van ons bijvoorbeeld wel weten dat we een Brit kunnen begroeten met 'hello' en afscheid van hem kunnen nemen met 'goodbye'. Deze woorden kennen we niet omdat we weten hoe we ze moeten schrijven, maar we onthouden ze omdat we ze horen en vervolgens opslaan in ons geheugen. Als we ze nodig hebben, kunnen we ze weer oproepen en moeiteloos gebruiken in gesprekken. Op deze manier kunt u niet alleen uw woordenschat van een bepaalde taal uitbreiden, maar dit is ook nog eens goede hersengymnastiek.

Gebleken is dat het leren van een vreemde taal vooral kleuters erg makkelijk af gaat. Zij leren deze taal op de zogenaamde automatische piloot en hoeven er niet of nauwelijks bij na te denken. Daarnaast leren zij met hetzelfde gemak twee talen tegelijk, zonder daarbij gebruik te maken van woorden- en grammaticaboeken en zonder getoetst te worden over hun talenkennis. Deze leermethode is te vergelijken met het leren van de moedertaal. Het goed luisteren naar gesproken taal van anderen speelt ook bij kleuters een grote rol. Naarmate men ouder wordt, verloopt het leren van een vreemde taal stroever en minder spontaan, vooral na het twaalfde levensjaar. Het bewijs hiervan vormde Genie, een meisje dat tot haar twaalfde helemaal afgezonderd leefde van mensen. Later leerde ze nog wel veel woorden, maar het maken van grammaticaal goede zinnen lukte haar niet meer. Kinderen leren dus tot hun twaalfde vrij gemakkelijk nieuwe talen. Daarom vormt het tweetalig opvoeden van kinderen geen belemmering voor ze.

Veel kinderen leren een vreemde taal in het basis- of voortgezet onderwijs, vaak met behulp van tekstboeken, rijtjes en schema's. De meeste lesmethoden zijn erg gefocust op grammaticaregels en vertaal oefeningen. Hierdoor wordt in feite alleen de leesvaardigheid getraind, maar niet de spreek- en luistervaardigheid. Dit levert problemen op bij o.a. het horen van meer dan één zinnetje achter elkaar, omdat de leerlingen te weinig tijd hebben om de voor hen onbekende woorden te ontcijferen. Intussen gaat de spreker verder met zijn verhaal en raakt de luisteraar steeds meer achterop. In modernere lesmethoden wordt echter meer aandacht besteed aan spreek- en luistervaardigheid door ervoor te zorgen dat leerlingen snel woorden in een vreemde taal herkennen en daarop kunnen reageren.

In een later stadium van de taalverwerving is het noodzakelijk om vocabulaire uit het hoofd te leren en ook aan het gebruik van deze woorden in gesprekken met anderen is geen ontkomen meer aan. Ieder nieuw woord waarmee de woordenschat wordt aangevuld, wordt toegevoegd aan het vocabulaire dat de leerling al in zijn of haar geheugen heeft opgeslagen. Het leren van nieuwe woorden en intussen gemotiveerd

blijven, is op z'n zachtst gezegd een hele klus, maar voor het geheugen is het een weldoener.

In het Nederlands worden de meeste woorden uitgesproken zoals ze geschreven worden, of in ieder geval wijkt de uitspraak nooit veel af van de spelling. Een voorbeeld waarbij het woord iets anders uitgesproken moet worden dan de letters op papier, is 'vakantie'. In dit woord ontbreekt (qua klank) de s tussen de 't' en de 'i', maar deze moet wel uitgesproken worden [vakantsie]. Toch weten we precies wat iemand, die letterlijk [vakantie] zegt, bedoelt. De Engelse taal kent ook afwijkingen tussen spelling en uitspraak, zelfs nog veel meer dan het Nederlands. Neem nou de Engelse woorden 'horizon' (= horizon) en 'rise' (= stijgen). In het woord 'horizon' wordt de 'z' ook daadwerkelijk als een 'z' uitgesproken, terwijl de 's' in het woord 'rise' ook als een 'z' klinkt [rize]. Verschillende letters voor een zelfde klank dus.

In het Engels kan het voorkomen dat de betekenis van het door u uitgesproken woord ook nog eens afwijkt van het woord op papier of van het woord dat u eigenlijk bedoelt, ook al lijken ze erg op elkaar. Een voorbeeld hiervan is zij de woorden 'thought' dat 'idee' of 'gedachte' betekent en 'though' dat 'echter' of 'maar' betekent. De schrijfwijzen mogen dan niet veel van elkaar verschillen, de uitspraak van deze woorden is - op de th-klank na - niet met elkaar te vergelijken. Door de twee verschillende uitspraken door elkaar te halen, zou mogelijk verwarring kunnen ontstaan, al zal dat in de praktijk niet vaak het geval zijn, omdat de betekenis van woorden toch vaak ontleend wordt vanuit de context. De Engelse taal biedt echter wel een extra uitdaging in vergelijking met het Nederlands. Het is dan ook niet zo vreemd dat het leren spreken, maar ook het leren schrijven van een vreemde taal nog knap lastig is.

Hoe woorden correct uitgesproken moeten worden, leert men van buiten. Als volwassenen een vreemde taal leren, gebeurt dit op dezelfde manier, hetzij in het klaslokaal of door het beluisteren en nazeggen van gesproken taal op bijvoorbeeld cd's.

## Het onthouden van namen

Het overkomt iedereen weleens: u bent de naam van uw achterbuurman vergeten of van die vrouw die iedere dag met de hond langs uw huis komt. U weet het wel, maar komt er zo niet op. Zo'n situatie vindt u niet alleen vervelend voor uzelf, maar ook voor die ander als u hem of haar ontmoet. U bent bang de ander te kwetsen. Hun namen proberen te herinneren is zinloos, maar in plaats daarvan doet u er verstandig aan op zoek te gaan naar aanwijzingen.

Om het onthouden van belangrijke zaken of namen wat makkelijker te maken, kunt u trucjes gebruiken, die het geheugen ten goede komen:

- Als iemand zich aan u heeft voorgesteld, kunt u zijn of haar naam een paar keer voor uzelf (hardop) **herhalen**. U onthoudt de naam en ook het gezicht dat erbij hoort. Dit moet niet al te moeilijk zijn, omdat u deze persoon zojuist nog gezien heeft.
- Ook als u de persoon in kwestie wat vraagt, kunt u **in de vraag zijn of haar naam verwerken**, zoals 'Wat doe je voor de kost, Lisa?' of 'Heb je kinderen, Paul?' Alweer een methode om namen te onthouden.
- Wat ook kan werken is het **bestuderen van iemands gezicht of kapsel** als u hem of haar voor het eerst ontmoet. De meeste mensen hebben iets karakteristieks, zoals stijl haar of scheve tanden. Als u zich op die kenmerken concentreert en hieraan vervolgens hun namen koppelt, dan onthoudt u welke naam bij welk gezicht hoort. Stel: u wordt voorgesteld aan een vrouw, die Anne heet. Karakteristiek voor haar is dat haar rechter hoektand wat naar voren staat. Deze eigenschap print u in uw geheugen en als u haar later weer ontmoet en haar gebit bekijkt, dan weet u dat dit Anne is.

Als u kennis maakt met een grote groep mensen, waarvan u niemand eerder heeft ontmoet, dan zijn alle drie de methoden bruikbaar. In eerste instantie zou men het niet verwachten om mensen uit een groep te leren kennen door alleen hun namen te herhalen, maar toch is dit mogelijk. Om dit te kunnen begrijpen moeten we teruggaan naar onze schoolperiode, waarin alle leerlingen zichzelf voorstelden. De docent schreef vervolgens hun namen in een klassenplattegrond en iedereen moest het hele schooljaar ook in die opstelling blijven zitten. Tijdens de les zag de docent ook de gezichten van de leerlingen, die hij aan de namen koppelde. Het is namelijk bijna onmogelijk voor een docent om in een paar dagen tijd 25 of 30 leerlingen bij naam te leren kennen. De methode van herhaling, zodra u iemand voor het eerst heeft ontmoet, werkt verreweg beter.

## Verbeter het geheugen met koken

Een leuke en ontspannen manier om uw geheugen op peil te houden is door te koken. Dat sommige voedingsstoffen helpen het geheugen op peil te houden is een feit. Zo tonen onderzoeken aan dat vette vissoorten een positief effect hebben op de werking van ons brein. Door regelmatig vette vis te eten zou zelfs de kans op de ziekte Alzheimer verkleind worden. Tevens zijn onverzadigde vetzuren, bepaalde soorten vitamines en vezels in volkoren producten gunstig voor onze geheugenconditie. Het bereiden van maaltijden kan overigens óók een bijdrage hieraan leveren.

Voor veel mensen betekent koken een recept lezen en daarna de benodigde ingrediënten samenvoegen, volgens de richtlijnen in het recept. Dit is een gebruikelijke manier om eetbare maaltijden te bereiden, vooral als iemand voor de eerste keer het gerecht klaarmaakt. Alle aanwijzingen worden dan stap voor stap opgevolgd. Naarmate de maaltijd vaker wordt bereid, loopt men steeds sneller door het recept heen. Een goede training voor uw geheugen is om het receptenboek nu eens dicht te laten, tenzij u even echt niet meer weet hoe u verder moet gaan. U kunt trots op uzelf zijn als u merkt alle benodigde ingrediënten op het aanrecht te hebben gezet, zonder in het receptenboek te hebben gespiekt.

Nu komt het eenvoudigere gedeelte: u gaat de ingrediënten samenvoegen, uiteraard met gesloten boek. Vooral de handelingen die u hierbij verricht, zijn van belang. Denk na over welk ingrediënt u als laatste heeft toegevoegd, wat helpt bij het herinneren van de volgende stap. Dit is een uitstekende vorm van hersengymnastiek. Als u er even niet meer uitkomt, is kijken in het boek natuurlijk toegestaan. Doordat u handelingen, die voor u moeilijk zijn, probeert te onthouden en deze op verschillende dagen herhaalt, leert u ook deze van buiten. U zult merken dat u uw receptenboek steeds vaker in de kast kunt laten staan.

## Geheugenverbetering door cafeïne

Er wordt beweerd dat cafeïne niet goed voor ons is. Zo zouden koffie, thee en chocolade slecht zijn, omdat deze veel cafeïne bevatten. Toch is de stof ook een stimulans voor het geheugen.

Ons korte termijngeheugen trainen we continue. Denk maar aan het dichtdraaien van de kraan als we onze tanden gepoetst hebben of aan het sluiten van de voordeur als we gaan slapen. We weten immers dat als we de kraan niet dicht doen, er een overstroming in onze badkamer kan ontstaan en dat een niet goed vergrendelde deur vooral 's nachts gevoelig is voor inbrekers. Dergelijke handelingen ervaren wij als vanzelfsprekend, maar toch zijn ze dat niet. Problemen thuis of op het werk kunnen er voor zorgen dat 'vanzelfsprekende' handelingen vergeten worden en dat kan jong en oud overkomen. Dat wil natuurlijk nog niet zeggen dat we ons er bij neer moeten leggen. We kunnen ons geheugen op een dusdanige manier trainen dat we ons niet meer schuldig hoeven te maken aan dit soort stomiteiten.

Gaat u ook regelmatig de mist in en roept dit frustratie bij u op? Dan kan uw korte termijngeheugen haar voordeel doen met cafeïne. Het genotmiddel stimuleert niet alleen ons hart, maar ook ons geheugen en het kan vaak net even die stimulans bieden die u nodig heeft. Dat veel mensen 's ochtends behoefte hebben aan een kopje koffie zegt al genoeg. Sommige kunnen zelfs eenvoudigweg niet functioneren voordat ze koffie op hebben. Vaak wordt dit met een korreltje zout genomen, maar er zit wel degelijk een kern van waarheid in. Na een eerste kop koffie komt het geheugen in een stroomversnelling terecht.

Vooraf voor mensen met een baan klinkt dit bekend in de oren. Koffie is essentieel voor hun functioneren op het werk. Als zij binnen hun beroep niet bij de les blijven, kan dit nare gevolgen hebben, maar ook in de privésfeer kunnen dingen vergeten worden. Het kan zelfs zo zijn dat die ene kop koffie of thee in de ochtend hun verdere functioneren van de dag bepaalt. Het eten van een chocoladereep of het drinken van een glas chocolademelk in de middag geven het geheugen ook een extra oppepper, evenals een koolhydraatrijke maaltijd.

## Oefeningen ter verbetering van uw geheugen

Het uitvoeren van lichamelijke oefeningen is van belang voor onze gezondheid, inclusief onze spieren. Door actief bezig te zijn kunnen we bovendien ons gewicht terugdringen, maar ook ons geheugen verbeteren.

Als u eens op uw hartslag let, dan zult u merken dat u hierop invloed uit kunt oefenen door bepaalde activiteiten te verrichten. Gaat u maar eens in een sneller tempo lopen als u toch aan het wandelen bent. Uw hart begint sneller te pompen, waardoor het bloed ook sneller door uw lichaam stroomt en dus ook door uw hersenen. Hierdoor worden een aantal hersenfuncties verbeterd, zoals het geheugen. Dat betekent dat we door fysiek actief te zijn ook onze hersenfuncties kunnen stimuleren en beter kunnen onthouden. Naarmate we ouder worden, gaan we meer vergeten en zijn we geneigd om de ouderdom daarvan de schuld te geven. Maar dankzij lichaamsbeweging kunt u uw vergeetachtigheid een halt toe roepen.

Het soort oefening doet er niet toe. Het is belangrijker om te proberen dat u uw hart in een bepaald tempo gedurende een bepaalde tijd kunt laten slaan. Fysieke inspanning is daarom erg belangrijk. Kies altijd voor iets wat u leuk vindt om te doen, want dan gaat de tijd snel voorbij en voor u het weet, heeft u uw geheugen weer op de rails.

Een eindje wandelen is een goede oefening voor zowel lichaam als geest. Meerdere malen per week 20 of 30 minuten een blokje omlopen helpt bij het stimuleren van uw brein. Ondertussen kunt u dit ook nog aanvullen met wat mentale training: onthoud alle namen van straten waar u doorheen loopt. Als u na een tijdje alle namen kunt herhalen, legt u zich toe op andere dingen, zoals de kleuren van voordeuren, huizen of daken. Zo stimuleert u meerdere geheugenfuncties tegelijkertijd.

Een andere manier om de doorbloeding te stimuleren is zwemmen. Waterratten genieten het hele jaar door van een frisse duik. Een paar baantjes trekken is niet alleen goed voor de bloedsomloop en de spieren, maar ook voor het geheugen. Er worden zelfs zwemlessen gegeven, waarvan eveneens aerobics onderdeel uitmaakt, wat extra veel oefening biedt. Bovendien wordt dan van u gevraagd de oefeningen die de docent aangeeft, na te doen en te herhalen, wat ook weer uw brein traint.

Als u wat ouder wordt, zijn tevens gymlessen een uitstekende manier om uw conditie te behouden. In de fitnessruimte staan diverse toestellen, waarmee u uw hartslag kunt verhogen en daarmee ook de doorstroming van het bloed door uw hersenen. En wat dacht u van dansen op uw favoriete muziek, wat u overigens ook thuis kunt doen. Als u klein behuist bent, schuift u eventueel wat meubels aan de kant om ruimte te creëren. Bedenk zelf danspasjes en herhaal deze.



## Meditatie en geheugen

Iemands naam of verjaardag vergeten? Waarschijnlijk heeft u deze persoon leren kennen toen u veel aan uw hoofd had. U wordt echter wel zo met uw vergeetachtigheid geconfronteerd, wat tot nog meer geheugenproblemen kan leiden. Er zijn mensen die zich in een dergelijke neerwaartse spiraal bevinden.

Meditatie is een uitstekende manier om de geest (en het lichaam) die veel te lijden heeft gehad, te ontspannen. Bovendien leidt het tot geheugenverbetering, versnelt het uw denkvermogen en maakt het uw lichaam gezonder. Door daarnaast ademhalingsoefeningen te doen, vloeit de stress weg uit uw lichaam en veel mensen worden er vriendelijker door. De juiste ademhaling en concentratie blazen uw hersenen nieuw leven in. Hier volgen 2 voorbeelden van dergelijke ontspanningsoefeningen. U kunt de proef op de som nemen. U dient hiervoor in kleermakerszit te gaan zitten en een rustige ruimte of omgeving op te zoeken.

- Haal adem via uw neus, terwijl u buikademhaling toepast. Tijdens de oefening laat u uzelf tot rust komen door het ritme van uw ademhaling. Dit kunt u 4 x achter elkaar herhalen.
- Adem zo diep mogelijk in, wederom via de neus en bij buikademhaling en adem vervolgens weer volledig via de neus uit. Intussen stelt u zich bij het inademen voor dat u gevuld wordt met wit licht, dat u weg laat zakken bij het uitademen.

Beide oefeningen kunnen ook achter elkaar worden uitgevoerd. Bij het beëindigen van de meditatie, opent u nog niet meteen de ogen, om een shock te voorkomen. U dient uzelf namelijk eerst rustig terug te laten komen naar het heden. Meditatie hoeft niet ingewikkeld te zijn. Door dagelijks slechts enkele minuten te mediteren, boekt u al resultaten. Op deze manier verbetert u uw geheugen door pure concentratie. U kunt hierbij tevens etherische oliën gebruiken of kaarsen laten branden om meer sfeer te creëren. Als u zich zo kunt ontspannen, activeert u uw geheugen. Tevens kunt u nog kiezen voor een bepaalde geur, die de werking vergroot, zoals sinaasappel, eucalyptus en lavendel. Door de verschillende meditatietechnieken die mensen in de loop der jaren hebben toegepast, krijgt u meer helderheid op uw geheugen, wat de functionaliteit ervan ten goede komt. Het is geweldig te ontdekken dat u cijfers, namen, data en alles wat u niet wilt vergeten, kunt onthouden en dat u niet eerst op uw kalender of in uw agenda hoeft te kijken.

Om op een goede manier te mediteren, worden er cursussen aangeboden. U krijgt dan ook vaak informatie over hoe u goed voor uzelf kunt zorgen en bij sommige cursussen wordt dieper ingegaan op geheugenverbetering. Als u het idee heeft dat uw geheugen niet meer is zoals het was, dan is dit misschien wat voor u en zult u er mogelijk jaren nadien nog profijt van hebben. Door een bepaalde routine hierin op te bouwen, gaat u lekkerder in uw vel zitten en kunt u mentaal veel meer aan.

Voor als u liever alleen mediteert zonder 'pottenkijkers', zijn er ook boeken en handleidingen verkrijgbaar met belangrijke informatie over hoe u zich meditatie eigen kunt maken. Zo worden in de literatuur een aantal goede ademhalingstechnieken

beschreven en wordt er ingegaan op de voordelen die meditatie biedt, zowel geestelijk als lichamelijk, maar de nadruk ligt op de mentale conditie. Als deze in orde is, wordt het brein geoptimaliseerd.

## Eten is weten

Om op een gezonde manier oud te worden, moeten veel mensen hun levensstijl aanpassen. Dit hangt samen met het behoud van een gezond geheugen. Velen van ons eten onverantwoord, slapen te weinig, drinken regelmatig, roken en hebben te kampen met stress. Zo kunt u uw fysieke en mentale conditie natuurlijk nooit in het gareel houden.

Als we ons bewust zijn van wat gezonde voeding is, kan men daarop inspelen. Door de juiste combinatie van koolhydraten, eiwitten en vetten binnen te krijgen, worden onze spieren sterker en functioneert ons geheugen beter. Voor iedereen geldt dat het eten van bepaalde voedingsstoffen ons brein stimuleert, waardoor we jonger van geest kunnen worden. Tegenwoordig worden we bestookt met van alles wat gezond is voor ons lichaam, maar gezond eten heeft eveneens een positieve uitwerking op onze hersenen. Er is onderzoek gedaan naar de invloed van vitamines op het functioneren van ons geheugen. Zo geeft suiker ons energie en voelen we ons fit na het eten van snoepgoed, maar één of twee uur later is dit gevoel alweer verdwenen. Zo werkt het ook met ons geheugen. Een dieet van alleen zoetheid biedt dus geen perspectief.

Verantwoorde voeding, waarin bijv. antioxidanten zijn verwerkt, zijn belangrijk voor ons geheugen. Vaak wordt van antioxidanten gezegd dat zij kankerbestrijdend werken en een positieve rol spelen bij hart- en vaatziekten, maar de werking op het geheugen hiervan wordt meestal onderschat. Antioxidanten zijn in een hoge concentratie aanwezig in wortels, groene thee en sommige soorten peulvruchten. Tevens vinden veel mensen 'genezing' bij soja, dat in grote hoeveelheden voorkomt in tofu, maar ook in sojamelk, dat in de meeste supermarktschappen te vinden en meestal erg smaakvol is. Het proeft anders dan koemelk, maar mensen vinden het over het algemeen lekker. Bovendien werkt het uitstekend voor uw brein. Probeer het eens. Misschien wilt u het daarna niet meer missen en wordt het voor u dagelijkse kost.

Van groentekost als broccoli is bekend dat het uw brein ten goede komt. Recente studies tonen zelfs aan dat dergelijke groenten, waaronder ook bloemkool, het verouderingsproces van het geheugen met maar liefst anderhalf jaar terugdringt. Doordat spinazie zo'n hoog gehalte aan foliumzuur bevat, wordt bij het eten van deze groente het aminozuur homocysteïne (dat giftig is voor een zenuwcel) kapot gemaakt, waardoor het risico op Alzheimer verkleind wordt. Eenzelfde resultaat heeft het consumeren van onverzadigde vetten.

Tegenwoordig gebruiken veel mensen vloeibare vetten in de keuken, die gezond zijn voor hart- en bloedvaten. Een aantal van deze vetten lijken ook zinvol voor uw geheugen, zoals olijfolie. U kunt het gebruiken om in te bakken en te braden, maar ook verwerken in een salade. U kunt dus van alles doen om uw hersencapaciteit te verbeteren, al is dat mogelijk voor u nog even wennen.

Uw voedingspatroon aanpassen lijkt perfect te werken. Soms zijn kleine wijzigingen al voldoende. Zowel mentaal als fysiek zult u er de vruchten van plukken.

## **Verbeter uw geheugen op een natuurlijke manier**

Natuurlijke supplementen winnen steeds meer aan populariteit en zijn nuttig voor veel aspecten binnen de volksgezondheid en welzijn, maar zij stimuleren ook het geheugen. De stoffen die in supplementen zijn opgenomen zijn puur natuur en worden al eeuwenlang in voedsel verwerkt. Dat deze stoffen een positieve werking hebben op onze grijze cellen is meer dan de moeite waard om te onderzoeken.

Het onderzoek zal uitwijzen dat inname van de supplementen ervoor kan zorgen dat mensen beter in staat zijn om complexe gegevens te onthouden. Het extract van de Japanse notenboom is hiervoor verantwoordelijk. De gunstige werking heeft te maken met het feit dat de stof de bloedstroom in het lichaam (en dus ook in het hoofd) stimuleert. Bloed bevat zuurstof en houdt zo het geheugen scherp. Diverse fabrikanten beweren elk dat hun supplement - met daarin het extract - het beste is, maar het is aan de consument om te bepalen waar hij of zij voor kiest.

Een ander heilzaam supplement is rozemarijn. Het wordt vaak gebruikt bij het koken en is nuttig voor het geheugen. Er zijn verschillende supplementen verkrijgbaar, waarin rozemarijn zit verwerkt. U dient echter altijd na te gaan wat een verantwoorde dosering is! Veel natuurlijke middelen bieden ook andere positieve effecten voor de gezondheid. Neem nou zwarte thee, dat zich bij matig gebruik richt op de stimulering van het brein. Groene thee daarentegen helpt voor tal van kwaaltjes en aandoeningen. Het biedt een scala aan voordelen en werkt erg beschermend tegen het ontwikkelen van kanker, dankzij de antioxidanten. Voor een genezend effect moet het op de huid worden aangebracht en het gaat bovendien huidveroudering tegen.

Ginseng is een vergelijkbaar voorbeeld. Het geeft energie aan het hele lichaam, wat doorwerkt in de hersenen. Ginseng valt goed te combineren met veel andere soorten voeding. Kijkt u dan ook even naar de voordelen die de overige voedingsstoffen in uw maaltijd hebben op het geheugen.

Voedingssupplementen zijn alleen nuttig als men ze dagelijks inneemt. Men heeft de keuze uit een heel scala aan capsules waarin foliumzuur, zink, magnesium en andere belangrijke voedingsstoffen voor de hersenen verwerkt zitten. Verwacht van de supplementen echter geen wonder. Om het brein beter te laten werken boekt men meer resultaat met mentale inspanning zoals het bekende potje memorie, waardoor er bloed naar de hersenen stroomt.

Dergelijke aanvullingen in het voedingspatroon kunnen wel een steun zijn voor mensen die lijden aan beginnend geheugenverlies, hetzij ten gevolge van de leeftijd of vanwege een hectisch leven. In tegenstelling tot medicijnen tegen vergeetachtigheid laten natuurlijke middelen bijwerkingen achterwege.

## Vitamine B – een wondermiddel?

Een dagelijkse Multi-vitamine is uitstekend om uw dieet mee aan te vullen. Diverse vitaminen en mineralen voegen namelijk brandstoffen toe aan een gezond lichaam. Sommige van deze vitaminen kunnen een belangrijke rol spelen als het gaat om het geheugen.

Er zijn studies die suggereren dat mensen met een laag vitamine B-gehalte in het bloed wellicht gevoeliger zijn voor het ontwikkelen van de ziekte van Alzheimer. Het idee eerst kleine dingetjes te vergeten en geleidelijk aan niets meer kunnen onthouden, is voor velen een beangstigend vooruitzicht. Bij een aantal Alzheimerpatiënten is bloedonderzoek uitgevoerd en hieruit blijkt daadwerkelijk dat zij een gebrek hebben aan vitamine B12. Nu bekend is dat deze vitamine een belangrijke rol speelt bij geheugenverlies, kunnen de kwalijke gevolgen van de ziekte vertraagd worden.

Om uw vitamine B12-gehalte op peil krijgen, kunt u voor levensmiddelen kiezen die rijk zijn aan deze stof, om uw geheugen te activeren. Deze vitamine is rijkelijk aanwezig in bijvoorbeeld voedingsmiddelen die van dieren afkomstig zijn, zoals zalm. Deze vis kan bovendien op een gemakkelijke manier bereid worden. Alternatieven zijn lever (maar veel mensen houden hier niet van), kabeljauw, een hamburger, kwark, ei en kaas. Vegetariërs en veganisten moeten er extra alert op zijn dat zij genoeg vitamine B12 binnenkrijgen. Indien dit niet het geval is, zijn supplementen een oplossing.

Men doet er dan goed aan om iedere dag een vitamine B-supplement in te nemen, dat het geheugen een oppepper geeft. Er zijn diverse soorten supplementen op dit gebied in omloop, maar het is verstandig als u eerst even met uw arts of een andere medicus bespreekt wat de gevolgen van extra inname van vitamine B12 kunnen zijn voor het brein, voordat u ze gaat slikken. Uw arts kan u adviezen op maat geven, over welk supplement en welke dosering het beste bij u past. Als u nog jong bent, is de kans dat u een tekort heeft aan vitamine B12 klein, maar deze wordt groter naarmate u ouder wordt, waardoor u vergeetachtiger zou kunnen worden. Door eens met uw arts om de tafel te gaan zitten, zet u al een eerste stap tegen mentale veroudering.

U vergeet bijvoorbeeld voor de zoveelste keer een naam van één van uw kleinkinderen of wanneer ze jarig zijn en het frustreert u er telkens weer mee geconfronteerd te worden. Een manier om weer vertrouwen in uzelf te winnen is door te gaan werken aan uw geheugen en vitamine B12 kan u daarbij ondersteunen. U gaat dan op een andere manier in het leven staan.

## Kruiden voor het geheugen

Het klinkt misschien raar, maar kruiden zijn goed voor ons geheugen. Onderzoek uit diverse landen, zoals Noord-Amerika, Egypte en Griekenland heeft uitgewezen dat kruidetherapie een positief effect heeft op de hersenen. Er zijn diverse kruiden die een heilzame werking bevatten en die ook in de handel zijn:

- **Geelwortel** is zo'n kruid. Het wordt gewoonlijk gebruikt in gerechten waar ook kerrie in zit en helpt het geheugen beter te functioneren en ziekten als Alzheimer terug te dringen.
- Een andere werkzame specerij is **gember**, dat het zogenoemde **zingerone** bevat, wat de zenuwen in de hersenen beschermt, waardoor zij beter functioneren.
- Een heuse oppepper voor het geheugen is **kaneel**, alleen al door eraan te ruiken.

Al deze kruiden zijn te vinden in het supermarktassortiment, meestal in of nabij het schap waar ook de suiker en de meel staan. Ook zijn ze te koop in natuurvoedings- en reformzaken, waarvan Nederland er zo'n 470 telt. Jongeren moeten nog wennen aan gezonde voeding, maar het zijn vooral de volwassen consumenten die er zich voor interesseren. Er zijn kruiden die gemaakt zijn van de ginkgo biloba populair (oftewel: de Japanse notenboom), die bloedtoevoer naar de hersenen stimuleren. Een hoeveelheid van dagelijks 3 keer 80 milligram wordt aangeraden.

Er zijn tevens specerijen in omloop die zorgen voor innerlijke rust:

- Zo is de **Indische waternavel** niet alleen goed voor het geheugen, maar heeft het ook een kalmerende werking. Het is in de meeste reformwinkels te koop. Geadviseerd wordt om 3 keer per dag een half theezakje met deze kruiden in lauw water te dompelen en op te drinken.
- **Siberische ginseng** helpt daarnaast een evenwichtig zenuwstelsel op te bouwen en zo stress te verminderen. Overigens geeft het ook wat extra energie. Het is raadzaam om van deze specerij 2 keer per dag 250 milligram te nemen.
- Een kopje **jasmijnthee** dat een zachte, milde smaak heeft, werkt rustgevend.

Als u deze kruiden als aanvulling op uw voeding gaat gebruiken, dient u eerst na te gaan of het wel verstandig is om deze in te nemen in combinatie met eventuele medicijnen. Het kan namelijk negatieve, onbedoelde reacties veroorzaken en dat is natuurlijk niet de bedoeling. Het idee achter de kruiden is dat zij voor een betere werking van de hersenen zorgen, zonder daarbij schade aan uw lichaam te brengen, op wat voor manier dan ook.

Of bent u meer het type dat huiverig is van het eten van allerlei voor u onbekende dingen? Dan zult u misschien zweren bij **aromatherapie**. Dit is één van de populairste methoden om het brein te stimuleren. Hierbij worden een aantal kruiden in heet water gedaan of soms in kaarsvet of in een doek boven een potpourribrander, met daarin belangrijke oliën om te inhaleren. Deze goedkope vorm van therapie dient o.a. om de mentale gezondheid en het humeur te verbeteren, de gedachten op een rijtje te zetten en het heeft tevens een ontspannende werking. Twee essentiële oliën op het gebied

van aromatherapie (die het geheugen verbeteren) zijn **bazielkruid** en **rozemarijn**. Door de aroma's door de neus in te ademen, wordt u ontspannen en helder van geest.

Belangrijk is dat u naast het gebruik van aromatherapie en kruiden ook uw levensstijl aanpast en stress probeert te vermijden door uzelf niet te veel op de hals te halen. Verwaarloos uzelf niet en denk maar zo: u bent nooit te oud om uw leven eens drastisch om te gooien als u er zelf op vooruit gaat.



## De gevaren van geheugenverlies door slaapttekort

Stel: u slaapt 's nachts te weinig, wat voor jonge ouders, chronische workaholics en studenten vast bekend in de oren klinkt. Om uw slaapttekort te verdrijven kunt u een aantal keer per dag (indien mogelijk) een hazenslaapje doen om het 's avonds naar bed gaan uit te kunnen stellen. Toch is het belangrijk dat u genoeg slaapt en tot rust komt. Want ook al zorgt u goed voor uzelf en heeft u zoals veel mensen de neiging om voor alle problemen een oplossing te zoeken, uw slaapttekort zal eens op gaan breken! Soms is dit al merkbaar na één of meerdere nachten niet of slecht slapen. Het wordt echter erger als iemand een chronisch slaapttekort heeft. Op de lange duur ondervindt niet alleen uw geheugen er de gevolgen van, maar ook kunnen uw spraakvermogen, uw reactiesnelheid en uw besluitvaardigheid er op achteruit gaan. Hoeveel slaap we nodig hebben, verschilt van persoon tot persoon, maar gemiddeld schommelt dit ergens tussen de 5 en 10 uur per nacht. Het gemiddelde van volwassenen ligt rond de 7,5 uur, terwijl baby's beduidend meer tijd nodig hebben om uitgerust te zijn, namelijk ca. 18 uur.

Soms is geheugenverlies gevaarlijk of kan het fataal zijn. Mensen die aan geheugenverlies leiden dat ontstaat als gevolg van slaapttekort, kunnen zich niet goed concentreren en hebben een lege oogopslag. Dergelijke taferelen komen nogal eens bij groepen jongeren voor die een weekend zijn wezen stappen. Gegarandeerd dat er altijd wel één tussen zit die te kampen heeft met vermoeidheidsverschijnselen of zijn of haar blik op oneindig heeft.

In het aller ergste geval kan vergeetachtigheid indirect een ziekenhuisopname veroorzaken, als u er bijvoorbeeld van overtuigd bent uw medicijnen nog niet te hebben ingenomen, terwijl het tegendeel waar is. Een tweede inname leidt dan tot een overdosis met alle gevolgen van dien. Door slaapttekort kunnen ook levensbelangrijke zaken vergeten worden, zoals het uitzetten van de verwarming. Hierdoor kan uw woonhuis vlam vatten waardoor u zelf, uw huisdieren, maar ook uw kinderen en inwonende ouders niet meer te redden zijn uit de vlammenzee.

### Bijwerkingen van medicijnen

Medicijngebruik kan een negatieve invloed hebben op de werking van het geheugen en een overdosis aan medicijnen doet het concentratievermogen afnemen. Zegt u nou zelf, het is geen pretje om samen te moeten werken met een vergeetachtige collega. En wat dacht u van een werknemer die afspraken buiten de deur vergeet, waarvoor hij of zij zich had moeten voorbereiden?

Uw eet- en leefpatroon kunt u relatief makkelijk veranderen, als u maar gemotiveerd genoeg bent. Maar u kunt er niet altijd iets aan doen als u op tijd naar bed gaat en de slaap maar niet kunt vatten. Daarom volgen hier een aantal gouden slaaptips:

- Neem regelmatig een **warm** of **heet bad** of gebruik **etherische oliën**. Geuren als valeriana en hop maken uw oogleden zwaarder. Kaarsjes of relaxte muziek zorgen voor extra ontspanning.

- Geef u over aan aromatherapie met natuurlijke milde geuren (zie voorgaand hoofdstuk).
- Ga naar bed met een **goed boek**.
- **Inspanning** is niet alleen goed voor uw lichaam en geest, maar doordat u energie verbruikt, raakt u ook vermoeid. Bepaal wel voor uzelf de grens. Indien u namelijk te moe bent, kan het effect averechts zijn.
- Zorg voor **regelmaat** in uw leven.

## Leeftijd en geheugen

Dat uw geheugen om verschillende redenen verslechtert naarmate u ouder wordt, is een feit. Zowel uw familieleden, vrienden, uw partner als ook uw loopbaan hebben hieronder te lijden. Het proces voltrekt zich erg geleidelijk en er wordt meestal pas relatief laat ingegrepen. Als geheugenverlies eenmaal bij mensen wordt geconstateerd, wordt dit de mannelijke menopauze genoemd, omdat mannen over het algemeen minder met hun gezondheid te koop lopen dan vrouwen.

Veroudering tast eerst het korte termijngeheugen aan. Als dit soort geheugenverlies optreedt, wordt eerder verondersteld dat het om Alzheimer gaat dan om de mannelijke menopauze, waarbij sommigen het idee alleen al lachwekkend vinden. Iedereen denkt immers dat enkel vrouwen de menopauze ondergaan. Toch is dat niet helemaal waar. Mannen treden met hun menopauze namelijk niet naar buiten, omdat zij zich niet bewust zijn van het gevoel dat deze overgang met zich meebrengt. Zij zijn geneigd om hun emoties opzij te zetten, omdat zij het uiten van gevoelens vaak als een zwakte zien.

Vergeetachtigheid is één van de eerste tekenen van het ouder worden. De mentale processen worden vertraagd, wat al begint na het 40<sup>ste</sup> levensjaar, als de hormoonproductie begint af te nemen. Ons lichaam produceert een zgn. steroïde-hormoon dat voor het grootste gedeelte uit cholesterol bestaat en omgezet wordt in andere steroïden die het lichaam nodig heeft. Als men ouder wordt, neemt de hoeveelheid van dit hormoon in het lichaam echter af, met alle gevolgen van dien voor het geheugen. Door uzelf een geringe dosis van 10 tot 30 milligram per dag toe te dienen, wordt uw brein weer geactiveerd. De toediening gebeurt door middel van een injectie. Het middel is tevens een ontstekingsremmer, die aan artritispatiënten in een hoge dosis van wel 400-500 milligram per dag wordt voorgeschreven. Toch is het wel de beste remedie tegen geheugenverlies. Andere voordelen van dit hormoon is dat u er energiek van wordt en dat het uw hormoonhuishouding in balans brengt.

Veel vrouwen nemen geheugenverlies als gevolg van de menopauze niet zo serieus. Geheugenverlies in deze levensfase kan bij zowel mannen als vrouwen toegeschreven worden aan hun drukke bestaan: naast een (drukke) baan hebben zij ook hun handen vol aan het opvoeden van hun kinderen. Hun hectische levensstijl brengt vaak zorgen met zich mee.

Toch moeten veroudering en geheugenverlies wel degelijk serieus worden genomen. Sommige mensen proberen hun eigen problemen achter humor te verschuilen. Zij gebruiken het als een manier om hun eigen dagelijkse frustratie van geheugenverlies te verbloemen. De op het eerste gezicht zo onschuldige vergeetachtigheid kan echter ernstige vormen aan gaan nemen binnen het verouderingsproces en het is zeker niet meer om te lachen als ouderen worden geconfronteerd met het verlies van onafhankelijkheid. Mensen raken levensbedreigend verward waardoor ze soms te ver bij hun huis vandaan lopen en de weg niet meer terug kunnen vinden. Bovendien is het niet verstandig om in dergelijke toestanden nog achter het stuur te kruipen. Ernstige verkeersongevallen kunnen namelijk het gevolg zijn.

## Help uw geheugen de menopauze door

Vrouwen ondervinden in de menopauze onvermijdelijk dat hun lichaam verandert. Het einde van hun menstruatie betekent voor velen van hen talrijke neveneffecten. Zo kunnen zij mogelijk te maken krijgen met 'kopzorgen' als angsten en kaalheid, maar ook vergeetachtigheid. Kleine dingen die ze voorheen makkelijk konden onthouden, ontgaan hen nu. Om het geheugenverlies tegen te gaan, zoeken vrouwen naar oplossingen en proberen ze hun brein te beïnvloeden. Zij hebben geluk: vergeetachtigheid is aan te pakken.

Met het stoppen van de menstruatie daalt de oestrogeenproductie, wat vaak als oorzaak gezien wordt van geheugenverlies. Door supplementen te nemen, waarin dit hormoon zit verwerkt, wordt het oestrogeengehalte weer op peil gehouden en daarmee ook de mentale conditie. Een dagelijkse of wekelijkse dosis kan de tekorten aanvullen. Hierdoor gaan vrouwen zich weer jonger voelen en verdwijnt hun vergeetachtigheid. Eenzelfde resultaat hebben in bepaalde concentraties de plantaardige stoffen soja en rode klaver.

Eén van beste remedies tegen geheugenverlies in de menopauze is toch wel de braintraining. Vrouwen voelen zich er goed bij en het helpt alle gedachten op een rijtje te zetten. Het is logisch dat als men aan te veel dingen tegelijk denkt, de hersenen bijna overbelast worden. Dit is te vergelijken met een kop koffie die te vol wordt geschonken. De koffie die er niet meer in kan, loopt over de rand. Zo is ons brein ook gevuld met geheugencapaciteit. Als de hersenen te vol raken, zitten we niet lekker in ons vel. Vrouwen in de menopauze zijn hier extra gevoelig voor. De menopauze is voor vrouwen een nieuwe levensfase, waarin zij regelmatig worden herinnerd aan hun jonge jaren. Ze krijgen soms spijt van dingen die ze toen niet gedaan hebben en menen dat het daar nú te laat voor is. Hierdoor kunnen vrouwen in een depressie terecht komen, wat ook zijn sporen nalaat op het geheugen. Door zich een paar keer per week of dagelijks te onderwerpen aan geheugentraining, wordt dit voorkomen.

In deze levensfase zijn kleinkinderen vaak de stimulerende factor. Hoe vaak vragen zij niet om een verhaal voor te lezen of om een spelletje met hen te spelen? Dit houdt het geheugen van oma (en opa) alert. Bovendien houdt het vrouwen jong van geest. Ondanks dat vrouwen in de menopauze te maken krijgen met veranderingen in hun lichaam, hoeven zij geheugenverlies niet te accepteren. Het is belangrijk om het brein te stimuleren, ook voor het behoud van de mentale vitaliteit.

## Het drama Alzheimer

De ziekte van Alzheimer c.q. geheugenverlies vormt een echte bedreiging als het erger wordt. Deze kwalen treffen steeds meer ouderen, nu al 65% van hen. Tijdens het verloop van de ziekte van Alzheimer verschrompelen geleidelijk aan hersengedeelten met ernstige vergeetachtigheid tot gevolg. Patiënten die aan een ernstige vorm van de ziekte lijden, hebben hulp nodig van bijvoorbeeld mantelzorgers. Van iemand die de verantwoordelijkheid draagt voor zijn of haar partner, vader of moeder - die aan Alzheimer lijdt - wordt dan ook veel zorg en geduld gevraagd. Voor mantelzorgers is de ziekte het meest ingrijpend zodra het karakter van de patiënt verandert en/of zodra hij of zij goede bekenden niet meer herkent (fase 6; zie verder).

Tegen de ziekte van Alzheimer is nog geen medicijn gevonden. Er is echter wel een alternatief middel in omloop, dat kruiden en andere voedingssupplementen bevat om de hersenen in een betere conditie te brengen. Helaas is er over de effectiviteit en veiligheid van dit middel nog niet veel bekend en men is ook niet overtuigend van de effectieve werking van voedingssupplementen op Alzheimer. Reacties op en kleinschalige effecten van het supplement staan vaak niet geregistreerd, waardoor er ook geen verder onderzoek plaats kan vinden. Eveneens blijkt dat waarschuwingen omtrent de veiligheid van de voedingssupplementen veelal genegeerd worden en dat dit soort alarmeringen tevens op de verpakking schijnen te ontbreken. Er is wel bekend dat eventuele medicijnen die door een arts aan de patiënt zijn voorgeschreven de werking van deze aanvullingen afremt en zelfs eerder sterke en onaangename reacties teweeg kan brengen.

### Verwarring

In Nederland lijdt naar schatting ruim 1% van de mensen tussen de 65 en 69 jaar aan Alzheimer, maar naarmate mensen ouder worden neemt ook de kans op de ziekte toe. Van de mensen boven de 80 heeft namelijk 20% Alzheimer en van de 90-plussers al meer dan 40%. In verband met de vergrijzing zal naar verwachting het aantal Alzheimerpatiënten tot 2050 nog sterk toenemen. Het aantal mannen en vrouwen ligt hierbij ongeveer gelijk. Op dit moment lijden er in ons land ongeveer 230.000 patiënten aan deze ziekte, waarvan bij 120.000 mensen Alzheimer nog niet is vastgesteld. Het zijn niet per definitie ouderen die met Alzheimer kampen: circa 12.000 patiënten zijn onder de 65 jaar.

Alzheimer kent een verloop van 7 fasen, waarvan de duur varieert tussen ongeveer 3 en 20 jaar:

- **Fase 1:** De patiënt ondervindt nog geen klachten van de ziekte. Hij functioneert als een normale volwassene, maar de ziekte is wel latent aanwezig.
- **Fase 2:** De eerste minimale gebreken van het geheugen beginnen zich voor te doen, maar er is nog niets van te merken.
- **Fase 3:** Het gedrag van de patiënt verandert wat en hij beseft dat zijn geheugen achteruit gaat, doordat o.a. zijn korte termijngeheugen wordt aangetast en doordat hij bijvoorbeeld namen vergeet.

- **Fase 4:** Het korte termijngeheugen gaat nog meer achteruit. Ook kan de patiënt zwaarmoedig worden en zich sociaal terug gaan trekken.
- **Fase 5:** De patiënt heeft hulp nodig bij zijn persoonlijke verzorging en vergeet zijn eigen adres, telefoonnummer enz.
- **Fase 6:** Het karakter van de patiënt verandert en zijn geheugen wordt slechter, waardoor hij hulp nodig heeft bij de dagelijkse activiteiten. Het feit dat patiënten in deze fase hun vrienden en familieleden niet meer herkennen, is voor mantelzorgers het moeilijkste.
- **Fase 7:** De patiënt reageert niet meer op de omgeving en kan alleen nog maar in woorden of korte zinnen spreken. In deze fase heeft hij 24 uur per etmaal zorg nodig.

Naarmate Alzheimerpatiënten zich meer bewust worden van de ziekte ervaren zij een soort van leegte in hun geheugen. Dit vindt meestal plaats na het 50<sup>ste</sup> levensjaar. De hoeveelheid stress waaraan iemand voor het begin van zijn of haar geheugenverlies is blootgesteld, is een bepalende factor in deze. Daarnaast kunnen patiënten vaak niet goed slapen, wat ook weer negatieve gevolgen heeft op hun functioneren overdag. Alleen een uitgerust brein kan naar behoren presteren. Simpelweg iets vergeten is overigens normaal en hoort zoals eerder vermeld bij het ouder worden.

Meestal is vergeetachtigheid aangeboren, maar sommige mensen zien onbewuste gewoonten als roken, drinken, drugsgebruik als oorzaak, in combinatie met lichamelijke zwakte. De ziekte van Alzheimer is één van de meest complexe aandoeningen die er bestaat, maar er is dus nog geen genezing voor gevonden. Alzheimerpatiënten hebben pijnlijke gebeurtenissen in hun leven - die soms al jaren geleden hebben plaatsgevonden - nog steeds niet kunnen verwerken, waardoor zij soms al binnen 6 jaar na de diagnose sterven. Hun neurologische systeem wordt door de ziekte aangetast. Het ergste wat Alzheimerpatiënten kan overkomen, is dat zij hun familieleden en vrienden niet meer herkennen en vergeten. Van zichzelf blijven zij zich bewust tot in het verste stadium.

### **Zorgverleners / mantelzorgers**

Alzheimerpatiënten hebben veel last van emotionele en lichamelijke spanningen. Er wordt doorgaans veel energie gestoken in behandelingen die het leven van de patiënt wel kunnen rekken, maar zonder hoop of vorderingen. Zorgverleners en mantelzorgers kunnen wel hulp bieden door bijvoorbeeld naamplaatjes en foto's van vrienden en familieleden op een prikbord of aan de muur te hangen, zodat de patiënt zich weer bewust wordt van zijn (lees ook: haar) naasten. Bovendien maakt hen dit gelukkiger, evenals een bereikbaarheidslijst met contactgegevens van deze personen (en evt. van de huisarts), die de zorgverlener naast de telefoon kan leggen. Voldoende afleiding van de patiënt moet voorkomen dat hij hen te pas en te onpas gaat bellen. Het is sowieso goed om hem te laten ontspannen door hem bijvoorbeeld verder te laten gaan met zijn postzegelverzameling, waar hij vroeger zo van hield. Alzheimerpatiënten in een latere fase vinden het vaak fijn als er uit religieuze boeken wordt voorgelezen met rustgevende muziek op de achtergrond, maar het meeste baat hebben zij bij familiebezoek.

Hieronder volgen nog een aantal adviezen over hoe men Alzheimerpatiënten het beste kan benaderen:

- Laat een patiënt zoveel mogelijk zelf doen wat hij zelf nog kan.
- Corrigeer een patiënt niet in wat hij doet/zegt of spreek hem niet tegen.
- Betrek een patiënt bij groepsactiviteiten, zodat hij niet vereenzaamt.
- Hanteer voor de patiënt een vaste dagindeling.
- Benader de patiënt met respect en niet als een klein kind.
- Spreek langzaam tegen de patiënt en gebruik korte zinnen.

Soms merkt een zorgverlener of mantelzorger dat de patiënt extreem gespannen is of andere zorgwekkende emoties laat zien zoals verlegenheid, schaamte, irritatie, angst en eenzaamheid. Veel mantelzorgers vinden het schokkend om te zien dat een dierbare Alzheimerpatiënt hieraan lijdt. Met anderen hierover praten in o.a. een discussiegroep, helpt de situatie te relativëren, maar het blijft in de meeste gevallen moeilijk om ermee om te gaan. Hierbij kan professionele hulp een steun bieden voor zowel de mantelzorger als de patiënt.

Alzheimerpatiënten hebben één ding gemeen: hun zelfreflectie neemt af, wat betekent dat zij minder kijk hebben op hoe ze zelf functioneren in het dagelijks leven. Als dit symptoom bij iemand optreedt, kan gesteld worden dat hij of zij aan Alzheimer lijdt, maar als dit niet tijdig en doeltreffend wordt behandeld, kunnen ook andere hersengebieden aangetast worden, die dit symptoom beïnvloedt. Hierdoor wordt het moeilijker om te bepalen wat een patiënt nu eigenlijk heeft.

## Dementie

Alzheimer is te vergelijken met dementie. Bij dementie kunnen we verschillende soorten onderscheiden:

- **Parkinson-dementie:** Onder 40 % van de Parkinsonpatiënten komt dementie voor en dat is 6 keer vaker dan bij mensen die niet aan Parkinson lijden. Patiënten met deze vorm van dementie ondervinden problemen bij het uitvoeren van relatief complexe handelingen, maar er zijn meer symptomen die op Parkinson-dementie kunnen duiden, zoals concentratiestoornissen, minder goed kunnen spreken, een persoonlijkheids- en gedragsverandering en voor de handliggend, een verminderde geheugenfunctie. De symptomen van Parkinson-dementie sluipen er langzaam in en soms duurt het lang voordat de diagnose wordt gesteld. Vaak proberen patiënten de symptomen ook te verbergen zolang dat nog mogelijk is. Deze ziekte is nog niet te genezen, maar het proces kan wel worden vertraagd als mantelzorgers en zorgverleners problemen die zij tegenkomen tijdig met de behandelend arts bespreken. Mogelijk worden bij de patiënt vervolgens een aantal geheugentests afgenomen. Nadat de diagnose Parkinson-dementie is vastgesteld, krijgt de patiënt mogelijk Rivastigmine capsules voorgeschreven (merknaam: Exelon®). Onderzoek heeft aangetoond dat door dit middel o.a. het concentratievermogen, het geheugen en de spraak wat kunnen verbeteren, maar niet genezen.
- **Frontaalkwab-dementie:** Deze vorm van dementie kan het gevolg zijn van onder meer een hersentrauma, een herseninfarct of een hersentumor in de frontaalkwab en kan al optreden vanaf het 40<sup>ste</sup> levensjaar. Patiënten die aan frontaalkwab-dementie lijden als gevolg van een herseninfarct, kunnen last krijgen van emotionele ontremmingen, zoals dwanglachen en dwanghuilen. Dat wil zeggen dat bij iemand om het minste geringste de tranen over zijn of haar wangen kunnen rollen. Deze emoties zijn slechts van korte duur en mantelzorgers en zorgverleners doen er goed aan hierbij niet te lang stil te staan, want dan wordt het alleen maar erger. Patiënten kunnen van deze aandoening wel herstellen.
- **Vasculaire dementie:** Na de ziekte van Alzheimer komt deze vorm van dementie het meeste voor. De oorzaak voor vasculaire dementie is een beschadiging van de bloedvaten in de hersenen, dat vaak gecombineerd wordt met hart- en vaatziekten in het verleden, als hoge bloeddruk, hartritmestoornissen. In tegenstelling tot de meeste vormen van dementie krijgen vasculaire dementie-patiënten abrupt te maken met de ziekte. De symptomen kunnen vrij ernstig worden, waarbij patiënten steeds meer in moeten leveren. De ziekte begint meestal tussen de 65 en de 75, maar komt ook bij jongere mensen voor. Patiënten kunnen hierbij last krijgen van o.a. verlammingen, spraak- en slikproblemen.



- **Subcorticale vasculaire demantie:** Door een (gedeeltelijke) blokkade van de zuurstoftoevoer naar de hersenen kan deze vorm van demantie optreden. De meeste patiënten hebben o.m. een verminderd zelfbeeld, een afwijkend looppatroon en last van spraakstoornissen, stemmingswisselingen en vergeetachtigheid. Laatstgenoemde is minder duidelijk aanwezig dan bij de ziekte van Alzheimer. Andere functies zoals taal- en rekenvermogen zijn wel intact. In latere fasen kan nog desinteresse optreden, kan de patiënt emotioneel labiel worden en evenwichtsproblemen ontwikkelen. Een ernstige vorm van demantie komt bij deze ziekte zelden voor.
- **Demantie als gevolg van hoofdletsel:** Iemand kan een hersenschudding oplopen als een relatief zwaar voorwerp met grote kracht op het hoofd terecht komt. De ernst van de opgelopen schade is afhankelijk van waar de klap op het hoofd heeft plaatsgevonden, maar zelfs al een milde vorm kan leiden tot langdurige of blijvende problemen op het gebied van denken, begrijpen, redeneren, communiceren en het zich dingen herinneren, maar ook veranderingen in emoties of gedrag zijn mogelijk. Deze vorm van demantie komt het meest voor bij jonge mannen.
- **Demantie als gevolg van (de bestraling van) een hersentumor:** Door een hersentumor kan demantie ontstaan. Hoe de ziekte behandeld wordt, is afhankelijk van de plaats waar de tumor zich bevindt, maar het komt zelden voor dat de demantie na de behandeling afneemt. Soms kan demantie juist optreden na behandeling van de hersentumor, omdat door de bestraling niet alleen zieke cellen, maar ook gezonde cellen aangetast worden.

## Onderzoek naar geheugenverlies

De medische wetenschap staat niet stil op het gebied van Alzheimer cq geheugenverlies en doet op mondiaal niveau onderzoek om een oplossing te vinden. Sommige onderzoeken hebben wel wát opgeleverd, maar er zijn nog geen aanzienlijke resultaten geboekt. Het enige dat diagnoses uitwijzen is dat de symptomen gekoppeld kunnen worden aan het ouderdomsproces.

Getroffen ouderen zijn er zich van bewust dat hun kwaliteit van leven steeds meer wordt beïnvloed, zowel psychisch als emotioneel. Met name in gezinssituaties worden deze mensen vaak genegeerd door anderen. Als Alzheimer niet op tijd wordt ontdekt, heeft de ziekte een fatale afloop. De ziekte begint in het hersengedeelte, waarin zich neuronen bevinden, die betrokken zijn bij de opbouw van nieuwe herinneringen. Bij Alzheimerpatiënten neemt het aantal neuronen sneller af dan dat oude worden vervangen door nieuwe. Eerder werd gedacht dat het volledig aantal hersencellen al bij de geboorte aanwezig is, maar nieuwe studies hebben aangetoond dat we ook na de geboorte nog nieuwe cellen aanmaken.

Deze nieuwe zenuwcellen worden aangemaakt in de hersenschors, waar alle informatie uit de rest van ons lichaam ontvangen wordt. De productie van het aantal cellen is normaal gesproken gedurende ons hele leven ongeveer gelijkmatig. In elk hersengebied gaan er wel cellen verloren, maar er worden ook telkens weer nieuwe aangemaakt. Op een gegeven moment kan het voorkomen dat de productie achterloopt en dat er meer cellen verdwijnen dan dat er worden vervangen. Wetenschappers stellen dat als het totaal aantal hersencellen afneemt met 1/3<sup>e</sup> dan het korte termijn geheugen begint te falen en de diagnose Alzheimer gesteld kan worden.

Er is wel onderzoek gedaan naar het effect van voedingssupplementen op geheugenverlies en hieruit is onlangs gebleken dat Omega 3 vetten goed zijn voor het geheugen. Deze werking is ook bekend voor wat betreft foliumzuur. Als u de supplementen minstens 3 jaar slikt, zal dit uw cognitieve geheugen aanzienlijk verbeteren. Daarnaast verkleint het regelmatig eten van vis de kans op Alzheimer en door het consumeren van fruit krijgt u vitaminen en mineralen binnen die voor een actieve werking van de zenuwcellen zorgen. Maar het belangrijkste is toch wel hersengymnastiek, wat voor een betere bloedcirculatie in het hele lichaam en dus ook in de hersenen zorgt. Onderzoek heeft aangetoond dat uw hersenen minder gevoelig zijn voor de ziekte van Alzheimer als u 3 keer per week uw grijze cellen intensief aan het werk zet. Als u uw geheugen traint, heeft u ook geen medicijnen nodig en heeft u met bijwerkingen dus niets te maken.

Uw brein op dieet zetten, levert zeker ook een positieve bijdrage op. Denk hierbij aan het eten van groenten, fruit en dus vis met Omega 3-vetzuren. Wees daarbij uiteraard matig met verzadigd vet. Daarnaast is een actief leven aan te raden, wat ons immuunsysteem verbetert en ontstekingsremmend werkt. Zo wordt geadviseerd om uw gewicht binnen de perken te houden, waarnaast een goede bloeddruk en een goed cholesterolgehalte belangrijk zijn. Iedereen heeft bovendien baat bij het nuttigen van

groenten en fruit, dat beide veel anti-oxidanten bevat. Deze stoffen stimuleren o.a. de verbranding en de zorgvuldigheid waarmee zenuwcellen te werk gaan. Tevens is van magnesium en zink bekend dat zij de geheugencapaciteit vergroten. Groene thee blijkt overigens een wondermiddel te zijn: als u dit regelmatig drinkt, blijft uw denkvermogen op peil.

Het is bekend dat oudere mensen die hun geheugen regelmatig trainen, meer hersencellen hebben dan hun ongeoefende leeftijdgenoten. Ook zijn de geoefende ouderen dan beter in staat zich nieuwe vaardigheden eigen te maken. Het beoefenen van aerobics is voor ouderen een aanrader. Deze vorm van bewegen beschermt de hersenen tegen veroudering, wat bleek uit een onderzoek naar geheugenverlies en hersenstoornissen.

Er wordt gedacht dat antioxidanten het verloop van Alzheimer kunnen vertragen. Voorbeelden hiervan zijn de vitamines A en C (in groente, fruit en aardappelen). Tevens wordt beweerd dat antioxidant vitamine E ook zou helpen bij het terugdringen van deze ziekte, mits het in een vroeg stadium wordt aangepakt. Deze stof zit vooral in plantaardige oliën en plantaardige producten als granen, noten, zaden en ook weer groenten en fruit. Daarnaast zou een lage dosering van 200-400 milligram Ibuprofen bij mensen onder de 80 jaar de kans op ontwikkeling van deze ziekte met 50 % verkleinen, mits het medicijn voor minimaal 2 jaar wordt ingenomen. Wetenschappers geloven daarentegen ook dat het ziekteverloop kan worden vertraagd door regelmatig aan lichaamsbeweging te doen.

Volgens een onderzoek zijn bosbessen, Ginseng, Gastrodine (Chinese groentensoort) en Japanse notenboom goed in het aanmaken van nieuwe zenuwcellen en daarmee de geheugenfuncties te verbeteren, evenals vitamine B12, C, E en andere voedingssupplementen. Recente studies hebben uitgewezen dat cafeïne in koffie en thee onze hersenen verscherpt. Daarentegen is stress funest voor het geheugen.

## Meer wetenschappelijk onderzoek

Er is nóg meer onderzoek gedaan naar geheugenverbetering en naar de redenen van geheugenverlies. Laten we eens een aantal oorzaken nader bekijken.

Stel: u bent passagier tijdens een angstaanjagende vliegreis. Omdat u hulp nodig heeft om uw angst onder controle te krijgen, besluit u een rustgevend middel in te nemen, dat speciaal bedoeld is tegen paniekaanvallen. Het middel is te vergelijken met andere geneesmiddelen die worden voorgeschreven bij angststoornissen, bijvoorbeeld alprazolam en triazolam of met het slaapmiddel zolpidem. Dit soort middelen heeft helaas een bijwerking, die ook wel 'reizigersgeheugenverlies' wordt genoemd. Zodra iemand weer stopt met de inname, begint het geheugen zich weer te herstellen. Toch moet men bij gebruik van medicijnen altijd alert zijn op bijwerkingen. Er kunnen altijd neveneffecten optreden, die tijdens (eerdere) studies nog niet zijn aangetoond. Omdat iedere persoon anders is, kan het best zo zijn dat een bepaalde bijwerking bij het gebruik van een bepaald middel of medicijn, slechts bij één enkele persoon optreedt.

Er is eveneens onderzoek gedaan naar hersenletsel, wat tijdelijk kan leiden tot het zogenoemde post hersenschuddingsyndroom. Iemand kan het oplopen na bijvoorbeeld een vliegtuigongeval. Het slachtoffer is meteen verward en kan vaak dagen, weken of soms zelfs maanden naderhand nog last hebben van o.a. hoofdpijn, duizeligheid, concentratieproblemen, geheugenstoornissen, vermoeidheid, slaapproblemen en depressiviteit. Tevens kan een harde val of een ferme klap op het hoofd een hersenletsel veroorzaken.

Er zijn nogal wat studies verricht naar ziektes of psychische stoornissen die geheugenvermindering tot gevolg hebben. De kans van genezing is erg afhankelijk van hoe ver de ziekte is ingelopen voordat de juiste hulp geboden wordt. Dankzij de technologische en wetenschappelijke ontwikkelingen ontdekken we steeds meer over dit soort aandoeningen. Als het om een psychische stoornis gaat, komen ook onderliggende problemen om de hoek kijken als psychiatrische zorg en hulp, maar ook medicatie. Vaak kan het geheugen zelf ook als therapeutisch middel ingezet worden, door na te gaan wat de oorzaak is van de geheugenvermindering.

Hormonale therapie zou het risico op Alzheimer bij vrouwen verlagen, maar er zijn ook deskundigen en studies die deze invalshoek bekritisieren. Sommigen benaderen de zgn. mnemonics (hulpprogramma's om falen en achteruitgang van het geheugen te verhelpen) echter eveneens sceptisch. Zij beweren dat dit soort methodes nooit 100% waterdicht zijn, omdat er erg makkelijk dingen over het hoofd worden gezien.

In veel gevallen kan herhaling helpen bij geheugenvermindering. Als we iets maar vaak genoeg doen, gaat het zich ontwikkelen tot een gewoonte en gaan we het vanzelf onthouden. Sommige mensen zijn een kei in het verzinnen van gewoontes en zij voelen zich het prettigst en het veiligst als zij zich hieraan vast blijven houden. Alles wat niet tot hun gewoontes behoort, kan hen uit balans brengen.

In het laboratorium zijn dieren gebruikt om de werking van het menselijke geheugen te bestuderen. Een bekend voorbeeld hiervan is de plaatsing van een geroutineerde muis in een doolhof. Daarnaast wordt honden geleerd om te gaan met obstakels. Als zij de benodigde vaardigheden goed onthouden, kunnen zij hiermee wedstrijden winnen. Bovendien heeft men orang-oetangs gebarentaal aangeleerd, omdat zij van nature goed kunnen begrijpen en onthouden en hebben verloren katten na een verre reis de weg naar huis terug weten te vinden. Over goudvissen bestaat daarentegen de mythe dat zij een geheugen hebben van slechts 3 seconden, terwijl laboratoriumonderzoek heeft aangetoond dat deze dieren zich in een relatief korte tijd een weg in een doolhof kunnen banen.

Er is een verhaal bekend over een vrouw die een traumatische ervaring heeft meegemaakt en als gevolg daarvan in coma is geraakt. Van haar werd nooit meer verwacht dat zij ooit nog naar de werkelijkheid – zoals wij die kennen - terug zou keren. Voor haar was deze werkelijkheid niets meer dan een herinnering aan een verhaal dat zij in de afgelopen jaren heeft gelezen. Haar herinneringen leefden als het ware in het verhaal. Men is hier achter gekomen, omdat zij af en toe over haar ervaring sprak, maar zich hierover verwickelen in een conversatie of vragen over dit onderwerp beantwoorden deed ze niet. Het waren niets meer dan zinnen die zij uitbracht, gebaseerd op de ervaringen uit haar 'verhaal'.

Ons geheugen zit zeer ingewikkeld in elkaar. Daardoor ontstaan er misverstanden over de werking van ons brein en wordt het vaak onderschat. Mensen met psychische problemen of met geheugenverlies worden vaak als een raadsel gezien, vooral voor de partner of voor vrienden van het slachtoffer. Overigens worden kinderen met leerproblemen, voordat hun probleem is vastgesteld, vaak niet begrepen, evenmin als mensen die een hersentumor hebben en door hun ziekte verward raken. Zij hebben over het algemeen al veel informatie in hun geheugen opgeslagen, maar vergeten wat het nut is van herinneringen.

Ook mensen die in coma liggen zijn voor wetenschappers een mysterie. Comateuze patiënten schijnen totaal bewusteloos te zijn en niets te kunnen horen, zien of voelen, met als reden dat een bepaald gedeelte van de hersenen is uitgeschakeld. Tijdens de eerste fase van de coma zijn mensen meestal het verste weg. Deze fase kan een paar uur tot 2 maanden duren. Als een patiënt daarna nog niet ontwaakt is, gaat de coma over in een zogenaamde coma vigil. Het lijkt er dan soms op alsof de patiënt reacties geeft op pijn, licht en geluid, zijn ogen opent, kauwbewegingen maakt, slikt of geeuwt, maar hij maakt geen contact met de wereld om zich heen. In deze vegetatieve toestand zijn bewegingen niet meer dan reflexen te noemen. Deze fase kan jaren duren, hoe lang weet niemand. Sommigen blijven zelfs in coma tot hun dood.

Mocht iemand toch nog wakker worden, dan zal hij of zij nog lange tijd problemen ervaren, waaronder geheugenstoornissen en persoonlijkheidsveranderingen, maar ook fysieke klachten, zoals moeite hebben met lopen en met het bewaren van het evenwicht. Een aantal mensen blijft hun hele verdere leven klachten houden, maar anderen worden (vaak na jaren) weer helemaal gezond.

Het is niet zo vreemd dat geheugenstudies wetenschappers blijven verbazen en het wordt als één van de mysteries binnen de medische wereld gezien!

## **Herstel een verslechterd geheugen**

Een verslechterd geheugen is op diverse manieren weer op te bouwen. U heeft in eerdere hoofdstukken al een hele hoop methoden voorbij zien komen. Er zijn diverse CD-ROMs met educatieve software te verkrijgen op allerlei gebieden, waaronder digitale vakondersteunende programma's voor leerlingen in het basis- en voortgezet onderwijs. Bij vrouwen in de overgang kan eveneens hormonale therapie hulp bieden, omdat gebleken is dat bij deze therapievorm rechtstreeks een beroep gedaan wordt op dat hersengeedeelte dat bepalend is voor de geheugenfunctie.

Vergeten is menselijk. Het is logisch dat als men iets leert (bv op school) en er vervolgens lange tijd niets meer mee doet, men het geleerde op een gegeven moment niet meer onthoudt. Om het geheugen toch up-to-date te houden, kunt u uzelf een aantal vaardigheden aanleren. Zodra u begint te merken dat de vaardigheden u - na een bepaalde tijdsperiode - moeilijker af gaan, wordt het tijd om ze weer eens te herhalen.

Een slechter geheugen geldt niet voor iedere oudere en niet iedereen is gevoelig voor het ontwikkelen van geheugenverlies of Alzheimer. Opleiding, kennis en training kan het ouderdomsproces van uw hersenen namelijk doorbreken. Er zijn daarnaast nog steeds mensen die zweren bij medicijnen, maar het zijn eerder de voedingssupplementen die goed zijn voor ons lichaam en voor ons brein. Dat er één of andere magische geheugenpil zou zijn, is echter een mythe. Verder is het consumeren van bepaalde voeding nog steeds populair om onze hersenen intact te houden, maar voor alles geldt: te veel kan ook schadelijk zijn, wat eveneens geldt voor de specerij Japanse notenboom.

Overdadig consumeren kan zelfs een hersenbloeding veroorzaken. Als hierdoor geheugenverlies optreedt, zijn groene vruchten en groente en fruit dat rijk is aan antioxidanten, probate middelen. Indien iemand last heeft van een depressie, kan ijzerhoudend voedsel het geheugen weer optimaal laten werken. IJzer is te vinden in vlees, vis, granen, aardappelen, peulvruchten, bonen en andere groenten. Daarnaast mag de nodige ontspanning ook niet vergeten worden.

Als onze hersenen het zwaar te verduren krijgen, door drugs en/of andere ongezonde gewoonten, kan op langere termijn hersenbeschadiging het gevolg zijn. Onderzoek wijst bovendien uit dat nicotine en alcohol voor hart- en vaataandoeningen kunnen zorgen, waardoor de stroom van neuronen (die signalen in onze hersenen ontvangen en uitzenden) verzwakt, wat ook weer kan leiden tot geheugenverlies. Als men toch alert willen blijven, zijn pepmiddelen als koffie en thee een mogelijkheid, mits er voldoende van gedronken wordt.

Vanwege de hormonale verandering tijdens de zwangerschap kunnen vrouwen in deze periode óók last krijgen van vergeetachtigheid. Door biologische omstandigheden zijn zij vaak gespannen, waardoor de neuronen in de hersenen wat verstoord raken. Supplementen kunnen het probleem meestal oplossen.

## Faalangst

Een sociale fobie is een ook aantasting van het geheugen. Misschien heeft u er ook wel eens last van: als u een presentatie gaat houden, zijn opeens alle ogen en oren op u gericht, waardoor u niets meer weet uit te brengen. Dit is op z'n zachtst gezegd pijnlijk. U vertrouwt niet meer op uw geheugen, waardoor het moeilijker wordt om deze angst te overwinnen. Toch is er hoop. Concentreert u zich eens op lichamelijke ontspanningstechnieken. Hierbij let u niet alleen op uw spieren, maar ook op uw ademhaling: door een paar keer door uw neus in en door uw mond uit te ademen, wordt u rustiger. Daarnaast kunt u uzelf ook moed inspreken en tegen uzelf zeggen 'natuurlijk kan ik dat' of 'ik heb het goed voorbereid, dus er kan niets mis gaan'. Leerlingen en studenten krijgen soms op school cursussen aangeboden om hun faalangst te overwinnen of zij kunnen nuttige tips opdoen uit boeken als 'Succes met faalangst' voor 10- tot 16-jarigen (geschreven door Ard Nieuwenbroek en Ivo Mijland), 'Omgaan met prestatie-angst' (door Ard Nieuwenbroek) en 'Omgaan met examenvrees' (door Ard Nieuwenbroek en Jos de Vries). Wellicht staan er ook nuttige tips in waar u nog wat aan heeft.

U kunt vervolgens uw zelfvertrouwen weer opbouwen door achteraf om deze faalangst te lachen en er grappen over te maken. Zo kunt u anderen, die met hetzelfde probleem kampen, ook over hun plankenkoorts heen helpen.

Iemand die in de spotlights staat, kan gaan lijden aan geheugenverlies. Als u bijvoorbeeld in uw eentje voor een bomvolle kerk moet zingen tijdens een plechtige gelegenheid, krijgt u misschien het gevoel dat iedereen zit te wachten op een valse noot. Of u staat voor een klas met leerlingen om een boekbespreking te houden, waarbij de angst om geen fouten te maken, soms hoog op kan lopen. Faalangst kan een carrière aardig in de weg staan. Mensen die zichzelf hierin herkennen, zijn mogelijk gebaat bij begeleiding om hun paniek te leren verslaan.

U wilt een goede indruk maken op de werkvloer? Dan is de naam van uw baas of een andere collega vergeten funest en het is bovendien met behulp van de volgende tips niet nodig:

- Probeer iemands naam te onthouden door één of meerdere **woordassociaties** te bedenken.
  - Als u het bijvoorbeeld erg goed met uw werkgever kunt vinden en ze heet toevallig Lieke, dan zou 'lieve Lieke' een hulpmiddel kunnen zijn. Of uw baas, genaamd Hans, weet voor ieder probleem een oplossing, zodat de associatie 'handige Hans' voor hem opgaat. Het is misschien even wennen om dit soort methodes toe te passen, maar als u er eenmaal in thuis bent, kunt u uw voordeel ermee doen.
  - Maar stel nou dat Hans iemand is die alles uit zijn handen laat vallen en u kunt geen enkele andere eigenschap bedenken die op zijn voornaam (en/of achternaam) lijkt en die op hem alleen slaat, dan gaat helaas deze vlieger niet op. Wel kunt u uw verbeelding laten spreken, zoals bij Marijke die altijd een in uw ogen dure ring draagt. U zou met de ring de associatie



'rijk' kunnen maken en deze eigenschap kunnen koppelen aan *Marijke*, omdat dit in haar naam verborgen zit.

- Indien u niets kunt bedenken, kunt u ook zelf associaties verzinnen. Bijvoorbeeld als iemand van zijn achternaam 'Bakker' heet, dan zou u voor uzelf een beeld kunnen bedenken waarbij deze persoon een bakkersmuts op zijn hoofd heeft. Hoe vreemder de associatie, hoe beter u deze kunt onthouden.
- Een andere tactiek is het kijken naar overeenkomsten met personen die dezelfde naam hebben. Zo maakt u bijvoorbeeld kennis met een nieuwe collega, wiens naam Gerard is. Het toeval wil dat uw buurman ook zo heet. U kunt u zelf dan afvragen 'in welke opzichten lijkt deze nieuwe collega op mijn buurman?'. Dit kan van alles zijn van grijze haren tot een bril. Mocht u helemaal niets kunnen vinden, dan is het feit dat u alleen al intensief naar een overeenkomst heeft gezocht, mogelijk al voldoende om zijn naam te onthouden.

## Handige websites

- [www.casinogokken.net/casino-spelregels/patience-spelregels](http://www.casinogokken.net/casino-spelregels/patience-spelregels)
- [www.kennislink.nl/publicaties](http://www.kennislink.nl/publicaties)
- [www.wikipedia.nl/kofschip](http://www.wikipedia.nl/kofschip)
- [www.alzheimer-nederland.nl](http://www.alzheimer-nederland.nl)
- [www.scumdoctor.com/Dutch/disease-prevention/genetic-disorders/alzheimer](http://www.scumdoctor.com/Dutch/disease-prevention/genetic-disorders/alzheimer)
- [www.btsg.nl/infobulletin/dementie/dementie-omgang](http://www.btsg.nl/infobulletin/dementie/dementie-omgang)
- [www.novartis.nl/aandoeningen/parkinson](http://www.novartis.nl/aandoeningen/parkinson)
- [www.pick.nl/artikelen/Artikel\\_VPN95.html](http://www.pick.nl/artikelen/Artikel_VPN95.html)
- [www.zorgvoormijnvader.weblog.nl/zorgvoormijnvader](http://www.zorgvoormijnvader.weblog.nl/zorgvoormijnvader)
- [www.emedicinehealth.com/dementia\\_in\\_head\\_injury](http://www.emedicinehealth.com/dementia_in_head_injury)
- [www.ziekenverzorgende.nl](http://www.ziekenverzorgende.nl)
- [www.whiplashinformatie.nl/documenten/20\\_FAQ\\_Traumatisch\\_Hersenletsel.pdf](http://www.whiplashinformatie.nl/documenten/20_FAQ_Traumatisch_Hersenletsel.pdf)
- [www.zaligslapen.nl](http://www.zaligslapen.nl)
- [www.wikipedia.org/wiki/Oestrogeen](http://www.wikipedia.org/wiki/Oestrogeen)
- [www.elsevier.nl/web/Lifestyle/Gezondheid-Gezin/Gezin/57411/Multitasken](http://www.elsevier.nl/web/Lifestyle/Gezondheid-Gezin/Gezin/57411/Multitasken)
- [www.wikipedia.org/wiki/Rummikub](http://www.wikipedia.org/wiki/Rummikub)
- [www.wikipedia.org/wiki/Hypnose](http://www.wikipedia.org/wiki/Hypnose)
- [www.mens-en-gezondheid.infonu.nl/spiritueel](http://www.mens-en-gezondheid.infonu.nl/spiritueel)
- [www.pdf.swphost.com/downloads/download\\_ouders\\_onvergetelijk.pdf](http://www.pdf.swphost.com/downloads/download_ouders_onvergetelijk.pdf)
- [www.vitamine-info.nl/vitaminesvoeding](http://www.vitamine-info.nl/vitaminesvoeding)
- [www.kennisring.nl/smartsite.dws?id=32945](http://www.kennisring.nl/smartsite.dws?id=32945)
- [www.faalangst.nl/faq.html](http://www.faalangst.nl/faq.html)
- [http://www.lichaamstaal.nl/manager/namen\\_onthouden.html](http://www.lichaamstaal.nl/manager/namen_onthouden.html)

This Product Is Brought To You By

