

Bootcamp voor het brein

Door ze goed te verzorgen en ze almaar uit te dagen, kunnen we onze hersenen beter laten werken. Acht manieren om slimmer te worden

Wat kan een mens doen om zijn intellectuele capaciteiten te verbeteren? Vroeger zou het antwoord luiden: niet veel. Wie met een IQ van een dubbelte is geboren, krijgt er nooit een van een kwartje. Maar tegenwoordig weten we dankzij duizenden onderzoeken dat we weliswaar met zekere intellectuele vermogens en talenten worden geboren, maar dat we wel meer uit onze hersenen, ons geheugen en ons leervermogen kunnen halen als we daar ons best voor doen.

Ten eerste door goed voor ons brein te zorgen. Ten tweede door het voortdurend te stimuleren. Tot op hoge leeftijd loont dat de moeite. Maar elke dag een cryptogram of sudoku maken is, hoe leuk ook, niet genoeg. Zo worden we wel meesterlijk in het oplossen van taal- en rekenpuzzels, maar meer ook niet. Om in bredere zin onze hersencapaciteit op te peppen, is een verbeterde werking van alle hersenfuncties en -circuits nodig. Acht manieren om dat te bewerkstelligen.

1 Slaap goed

Het lijkt vreemd om met dit advies te beginnen, maar uit duizenden onderzoeken is gebleken dat een gezonde nachtrust essentieel is om onze hersenen optimaal te laten functioneren. Dat wil zeggen: allerlei complexe taken goed te laten uitvoeren. Wie kwalitatief en kwantitatief niet goed genoeg slaapt, wordt vergeetachtig en verstrooid. Hij kan zich slecht concentreren, gaat fouten maken en zal vergissingen begaan. Hij kan ook geen oplossingen meer bedenken voor problemen en vraagstukken en gaat, kortom, intellectueel slechter presteren. Wees dus slim en ga op tijd naar bed. Hou regelmatige slaaptijden aan die passen bij uw bioritme. Zorg dat u diep kunt slapen en 's nachts niet wordt gewekt door licht, geluid of het gedraai van degene die naast u ligt. Probeer ook nachtelijk getob te vermijden.

2 Beweeg veel

Mens sana in corpore sano, schreef de Romeinse dichter Juvenalis al aan het begin van onze jaartelling. Een gezonde geest in een gezond lichaam. Wie zijn hersencapaciteit wil verbeteren, doet er goed aan om een paar keer per week achter de boeken en het beeldscherm vandaan te komen en te gaan fietsen, rennen, sporten. Vele onderzoeken hebben de positieve effecten hiervan overtuigend aangetoond. Vreemd is dat natuurlijk niet. Ons brein is een fysiek orgaan dat net als alle andere organen baat heeft bij een goede doorbloeding. Daarvan gaat het beter werken. Wie voor een grote opgave staat, zoals een zwaar examen, een ingewikkeld project, een belangrijke lezing, een moeilijke bijeenkomst, of iets anders waar hij zijn hoofd bij moet houden, moet zich ook lichamelijk goed voorbereiden om het maximale uit zijn hersenen te halen.

3 Eet gezond

Ons brein moet ook eten. Het heeft mineralen, vitaminen, aminozuren en een beetje vet nodig om goed te kunnen functioneren. En natuurlijk vocht.

Geloof niemand die zegt dat een bepaald voedingsmiddel uw IQ tien punten zal laten stijgen, maar hou een gezond voedingspatroon aan om het beste uit uw brein te halen. Drink dagelijks een paar liter vloeistof, maar wees daarbij zuinig met koffie, suikerhoudende frisdranken en alcohol.

4 Vermijd gifstoffen

Drank en drugs zijn schadelijk voor ons brein. Ze geven misschien even een oppepper waardoor we denken dat we slim bezig zijn met een trekje hier en een pilletje of lijntje daar, maar op de langere termijn eisen alle gifstoffen hun tol. Ze tasten ons denk- en leervermogen aan en maken ons in feite dommer dan we waren.

5 Vermijd stress

Ons lichaam kan ook zelf gifstoffen produceren die slecht zijn voor ons brein: stresshormonen. Een beetje stress op zijn tijd kan geen kwaad en houdt ons alert, maar chronische stress is fnuikend voor een goede werking van het brein. Aanhoudende spanningen werken ontregelend en zelfs beschadigend, waardoor we ons niet meer kunnen concentreren en allerlei geheugen- en leerproblemen ontwikkelen. Laat problemen in uw leven dus niet zodanig uit de hand lopen dat ze een bron van chronische stress worden.

6 Zoek avontuur

Onze miljarden hersencellen houden van afwisseling. Dat prikkelt ze. Ze gaan erover communiceren met elkaar en zoeken naar slimme manieren om een en ander zo snel en goed mogelijk te begrijpen of te regelen. Daag uw brein dus uit door veel variatie in uw leven te brengen, nieuwe uitdagingen aan te gaan, spannende ervaringen op te doen. U hoeft niet tussen de haaien te gaan zwemmen, maar ga op reis, leer andere talen en culturen kennen. Lees boeken, ga naar het theater en de bioscoop, maak kennis met de leef- en denkwereld van anderen. Verdiep u in kunst, politiek, wetenschap; ja, alles wat uw brein aan het denken zet.

7 Gebruik handen

Doe niet alles met uw hoofd, gebruik ook uw handen om iets te leren of op te lossen. Neem een pen en maak een schets of schema. Gebruik blokjes of andere hulpmiddelen. Zoek een simpel klusje om onderwijl goed na te denken. Het werkt.

8 Vergaar kennis

Natuurlijk moeten we ook leren, leren, leren – liefst een leven lang – om zo slim mogelijk te worden en te blijven. Zoek daarom een opleiding die u werkelijk interesseert en laat uw onverzadigbare brein vullen met theoretische kennis en praktische ervaring.

Blijf u bijscholen in uw beroep. Dat geldt voor een kapper net zo goed als voor een sterrenkundige. Ga er iets naast doen, als tweede vak of als hobby. Probeer verbindingen te leggen, snijpunten te zoeken, andere invalshoeken te bedenken. Ga geregeld bij uzelf na wat er nog ontbreekt aan uw kennis en haal het op. Probeer voor de lol ook van gebaande paden af te wijken, buiten gebruikelijke kaders te denken. Zo kunt u tot op hoge leeftijd uw hersens lekker bezighouden en dus optimaal gebruiken.



Sinds 2007 genereert emedia leads via e-bulletins. Hierdoor zijn wij expert op het gebied van e-mail marketing, content marketing en leadgeneratie.

Wilt u leads genereren met uw whitepapers, artikelen, e-books of andere kennisdocumenten? Via een campagne bij emedia bereikt u altijd uw doelgroep. Neem vrijblijvend contact met ons op en wij vertellen u graag over onze mogelijkheden.

emedia

Radarweg 29

1043 NX Amsterdam

020-5159385

info@emedia.nl