

# Sløv og glemsk? Det er fullt mulig å trene opp hjernekapasiteten. Sjekk hva du kan gjøre for å bli smartere, få bedre hukommelse – og utsette aldringsprosessen.

## 7 TIPS FOR Å TRIMME HJERNEN

### 1 Utfordre deg selv.

For eksempel kan du lære deg et nytt språk eller tilegne deg ny informasjon. Det fører til at du bruker hjernen på en annen måte enn du er vant til.

### 2 Finn en aktivitet du synes er gøy.

Ikke alle synes det er spennende å jogge eller pugge gloser. Skal du trene hjernen, er mengden viktig. Skal du klare å opprettholde interessen for aktiviteten over tid, må du gjøre noe som oppleves morsomt og meningsfullt.

### 3 Vær fysisk aktiv.

Studier viser at mosjon virker positivt på hjernen. Mest effektivt er det å kombinere fysisk aktivitet med kognitiv trening.

### 4 Velg riktig mat.

Maten du spiser har betydning. Forskning har vist at fettsyrene i Omega-3 bremser aldring og er positivt for hjerneaktiviteten. Det samme gjelder antioksidanter. Spis derfor mye frukt og grønt, f.eks. kiwi og blåbær, og fisk – gjerne flere ganger i uka.

### 5 Stress ned.

Har du et maset liv i perioder, vil du også huske dårligere. Detaljene i hverdagslivet blir sterkere i etterkant hvis du tar deg tid til å reflektere over opplevelsene, f.eks. ved å snakke om hva som har skjedd eller skrive dagbok.

### 6 Fokuser på det viktigste.

I dagens samfunn med alle de teknologiske duppedittene skal vi huske så ekstremt mye, dermed gjelder det å redusere mengden slik at du kan bruke hjernekapasiteten på andre ting. Ikke vær redd for at hukommelsen din blir ødelagt av å bruke tekniske hjelpemidler, mengden av informasjon du er nødt til å huske blir bare større og større. Bare tenk på alle passord, kontonumre og navn du må huske i dag!

### 7 Husk ute av syne – ute av sinn-prinsippet.

Legger du fra deg hanskene og fotoapparatet på hattehyl-la på toget, er de mye lettere å glemme enn hvis du henger kameraet rundt halsen og stapper hanskene i lomma. Tren på å gjøre visse ting på autopilot, da får du mindre å huske på.

**Kilder:** Oddbjørn By, Jon Storm-Mathisen, Kristine B. Walhovd

## HJERNETRIM

Tekst: **Merete Landsend**  
mel@dagbladet.no

Hvor stor hjernekapasitet du har, bestemmer du til en viss grad selv, mener Jon Storm-Mathisen, lege og hjerneforsker ved Universitetet i Oslo.

– Det ligger rammer inne gitt av genetik og oppvekst, men disse rammene er ikke helt faste. Alle kan ikke bli Einstein, men vi kan bli bedre ut ifra de forutsetningene vi har, sier han.

En nyttig øvelse for å opprettholde hjerneaktiviteten er å hente fram ting fra minnet og sette det sammen på en kreativ måte, fastslår hjerneforskeren.

– For eksempel kan det være lurt å løse kryssord. Da blir du nødt til å ransake hjernen for å se hva som passer inn, sier han.

### Øker hjernevolumet

Når du trener opp hjernekapasiteten skjer det aktivitet i hjernen som er mulig å måle, påpeker Storm-Mathisen.

– Hjernen virker ved at nervecellene sender beskjeder til hverandre gjennom nervekontakter (synapser). Når vi bruker hjernen, blant annet ved å lære noe nytt, blir det flere slike kontakter – og hver kontakt blir mer effektiv. Hjernebarken øker faktisk i tykkelse, samtidig som du blir bedre til å huske, sier han.

Lar du være å bruke hjernen aktivt, risikerer du motsatt effekt: at du blir sløvere og får dårligere hukommelse.

– Benytter du ikke hjernen til noe avansert jevnlig, taper den seg. For eksempel er det en god idé å prøve å huske telefonnumre i stedet for bare å ha dem lagret på mobilen, slik både jeg selv og mange andre har, Storm-Mathisen.

### Utsetter Alzheimer

Trening av hjernen kan også utsette tidspunktet for når du eventuelt blir rammet av Alzheimer sykdom.

– Du kan ikke hindre eller beskytte deg mot Alzheimers, men du kan antakelig forsinke tidspunktet for når sykdommen blir tydelig og hvor fort og hardt du blir rammet, sier han.

Fysisk aktivitet har også stor betydning for hvor skjerpet hjernen din er.

– Når du er fysisk aktiv, blir det mer av stoffet BDNF (Brain Derived Neurotrophic Factor) i hjernen. Dette er et protein som nervecellene lager selv og skiller ut. Stoffet virker stimulerende på nervecellene og er nødvendige for at de skal holde seg i form og lage nye kontakter under læring, sier Storm-Mathisen.

### Frigjør hjernekapasitet

– Hvis du trener hjernen, sørger

du for at enkelte prosesser blir automatisert slik at du frigjør hjernekapasitet, sier Kristine B. Walhovd, professor i nevropsykologi ved psykologisk institutt, Universitetet i Oslo.

– Er du ikke vant til å kjøre bil, vil du ikke kunne klare å snakke samtidig som du skal bremse og gi. Men når du kjørt tilstrekkelig mange ganger, vil du kunne gjøre begge deler på samme tid. Dette gjelder også kognitive oppgaver, sier hun.

Sammen med professor i kognitiv psykologi, Anders Fjell, og stipendiat Andreas Engvig, har Walhovd tatt for seg en gruppe middelaldrende og eldre menn og kvinner, både friske og personer med nedsatt hukommelse, og trent på husketeknikker over flere uker. Ved hjelp av en visualiseringsmetode (locimetoden) lærte testpersonene å huske ulike ting i rekkefølge. Det viste seg å være effektivt.

– Begge gruppene hadde utbytte av husketeknikkene. Vi skannet også de friske personene med MR før og etter trening, og fant at de både hadde bedre hukommelse, litt tykkere hjernebark og litt bedre kvalitet i forbindelsene i hjernen etterpå, sier Walhovd.

### Utfordre deg selv

Alle kan trene seg til å huske bedre, mener Oddbjørn By, norgesmester i hukommelse og aktuell med boka «Best of Memo + mye nytt».

– Skal du trimme hjernen er du nødt til å utfordre deg selv med vanskelige ting. For noen pensjonister kan det være utfordrende nok å skulle lære å bruke mobil. For de yngre kan sudoku være en effektiv øvelse, sier By. Han har bestått flere universitetseksamener med under to døgn lesing og bruker selv visuelle teknikker for å trene hjernen.

– Å huske episoder som har skjedd langt tilbake i tid er fin hjernetrim. Selv pleier jeg å forestille meg huset til besteforeldrene mine og lete etter detaljer i rom etter rom. Når jeg husker plasseringen av ulike møbler og andre detaljer, dukker også episoder som har skjedd for lenge siden opp i hukommelsen, sier By.

**For å utnytte hjernen maksimalt, bør du styre unna stressende situasjoner. Det kan påvirke hukommelsen negativt.**

– I hektiske perioder i livet vil du merke at du husker dårligere. I dag opplever vi utrolig mye i løpet av en dag. Skal du huske hva du har opplevd, er det nødvendig å repetere opplevelsene, for eksempel ved å skrive dagbok, se på bilder eller snakke om hva som har skjedd. Er du stresset, har du ikke tid til å reflektere noe over ulike situasjoner, dermed går opplevelsene gjerne i glemmeboka, sier By.

Slik s  
HJE