

Je hersenen in optimale  
conditie  
Praktische handleiding



Je hersenen in optimale  
conditie  
Praktische handleiding

Annet Wellen

Schrijver: Annet Wellen  
Coverontwerp: Annet Wellen  
ISBN: 9789403652177  
© Annet Wellen

## Vooraf

Dit boek heb ik geschreven op basis van mijn eigen zoektocht naar wat je nu zelf kan doen om je belangrijkste bezit: je hersenen, te beschermen tegen achteruitgang en verwoestende hersenziektes. Tot mijn opluchting bleek dat er best wel veel onderzoek is gedaan op veel verschillende gebieden. Uit die onderzoeken komt naar voren dat je een heleboel kunt doen en dat een deel van hersenschade zelfs niet onherstelbaar hoeft te zijn<sup>1</sup>.

Als je kijkt wat je voor gezonde hersenen kunt doen, kom je eigenlijk op zes aandachtsgebieden uit.

- Daag je hersenen uit
- Gezonde voeding
- Kwelijke gevolgen van stress
- Sociale relaties zijn belangrijk
- Voldoende beweging
- Voldoende slaap

### **Uitgewerkt en praktisch programma**

Ik vroeg mij af hoe je aan deze blijkbaar essentiële zaken op een praktische manier invulling kon geven. Daar is dit boek uitgekomen. Wat ik heb gedaan, is alle aandachtsgebieden bijeenbrengen in één volledig uitgewerkt en praktisch programma, want weten wat je moet doen, is iets anders dan weten hoe je dat moet doen. Bovendien hangen alle gebieden met elkaar samen, dus het heeft niet zoveel zin om er één deelgebied uit te halen. Daarmee bedoel ik: gezond eten is natuurlijk altijd goed, maar als je vervolgens elke dag continu onder stress staat, zal gezonde voeding alleen niet voldoende zijn om je hersenen in optimale conditie te krijgen en te houden.

Daarom vind je in dit boek:

- een hoofdstuk met uitdagingen voor je hersenen
- recepten voor gezonde voeding,
- wat je tegen stress kunt doen,
- tips hoe je sociale relaties kunt opbouwen en versterken,

---

<sup>1</sup> <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5649456/>

- voor beweging: 2 wandelschema's;
  - 1 van 6 weken voor beginnende wandelaars,
  - 1 van 4 weken voor gevorderde wandelaars,
- wat je kunt doen om je slaap te verbeteren; praktische en snel toepasbare opties

En daarmee is een volledig, geïntegreerd programma ontstaan.

Ik heb er veel moeite voor gedaan om ervoor te zorgen dat de informatie in dit boek nauwkeurig, actueel, betrouwbaar en zo volledige mogelijk is. Ik geef echter geen garantie dat er geen fouten of onvolkomenheden in dit boek staan. Door veranderende of achterhaalde inzichten kan het zijn dat de inhoud op enig moment niet meer aansluit. De lezer wordt geacht te handelen naar wat in de betreffende persoonlijke situatie het beste is.

Dit boek is niet bedoeld als vervanging van therapie of medicijngebruik.

## Inhoud

Vooraf.....	5
1 Inleiding.....	9
1.1 Opvolging.....	12
2 AANDACHTSGEBIED 1: Uitdaging voor je hersenen.....	14
BREINPUZZELS.....	15
Puzzels voor één keer.....	15
Puzzels die je vaker kunt doen.....	22
3 AANDACHTSGEBIED 2: Voeding.....	23
3.1 Bladgroenten.....	23
3.2 Bessen.....	23
3.3 Thee en koffie.....	24
3.4 Vette vis.....	24
3.5 Walnoten.....	25
RECEPTEN.....	27
Voedsel dat goed is voor je brein.....	27
Ontbijtrecepten.....	29
Soeprecepten.....	34
Recepten voor Avondeten.....	39
HersenSnacks.....	44
4 AANDACHTSGEBIED 3: Omgaan met stress.....	46
4.1 Ademhaling tegen stress.....	51
4.1.1 Ademhalingsoefening 1: de 4, 7, 8, ademhaling.....	52
4.1.2 Ademhalingsoefening 2: de rolademhaling.....	53
4.1.3 Ademhaling oefening 3: ademhaling voor focus en ontspanning.....	53
5 AANDACHTSGEBIED 4: sociale relaties voor gezonde hersenen.....	54
5.1 Sociale betrokkenheid is oefening voor je hersenen.....	54
5.1.1 Sociale kansen liggen buiten je voordeur.....	54
5.1.2 Overweeg een huisdier te nemen.....	54
5.1.3 Sociale media hebben tot op zekere hoogte sociale waarde.....	55
5.1.4 Anderen helpen helpt ook jou.....	55
5.1.5 Sociale banden werpen hun hele leven vruchten af.....	55
5.2 Hoe houd je contacten en relaties gezond?.....	57
5.2.1 Heb over en weer realistische verwachtingen.....	57
5.2.2 Praat met elkaar.....	57
5.2.3 Zorg ook voor jezelf.....	57
5.2.4 Ga een conflict niet uit de weg.....	58
5.2.5 Gebruik 'Ik-statements' op de goede manier.....	58

5.2.6	Neem verantwoordelijkheid voor fouten .....	58
5.3	Praktische tip .....	59
6	AANDACHTSGEBIED 5: Gezonde hersenen en beweging .....	60
6.1	Wandeltechniek .....	60
6.1.1	Houding .....	60
6.1.2	Voetplaatsing.....	60
6.1.3	Paslengte vinden.....	60
6.1.4	Eventueel armzwaai.....	61
6.2	Het Zes Weken Wandelprogramma voor Beginners .....	61
6.3	Het Vier Weken Wandelprogramma voor de Gevorderde Wandelaar .....	66
7	AANDACHTSGEBIED 6 : Slapen om je hersenen gezond te houden .....	69
7.1	Gezonde slaapgewoonten.....	70
7.2	Wel of geen middagdutje? .....	71
7.3	Overige adviezen .....	71
7.4	Zelfhulp slaaptechnieken.....	74
	Antwoorden breinpuzzels.....	79



# 1 Inleiding

Weet je dat er op iedere leeftijd nog een hoop is dat je zelf kunt doen om je om te leren, te begrijpen en te onthouden te vergroten?

Het brein verandert voortdurend en in tegenstelling tot wat eerder werd gedacht, blijken hersenen wel degelijk in staat om te herstellen, ook als je al wat ouder bent of als je hersenen beschadigd zijn<sup>2</sup>. Gezonde hersenen houden tot op hoge leeftijd het vermogen zichzelf opnieuw te “bedraden” om scherper, helderder en gezonder te zijn.

Dit boek geeft een praktische invulling aan zes aandachtsgebieden die essentieel lijken te zijn voor een helderder, scherper en gezonder brein.

## **AANDACHTSGEBIED 1: Uitdagingen om je hersenen gezond te houden**

Er zijn aanwijzingen dat hoe meer je je hersenen stimuleert, hoe beter je jezelf kunt beschermen tegen de schadelijke effecten van veroudering<sup>3</sup>. Laat je hersenen werken om ze fit te houden. Je kunt bijvoorbeeld een nieuwe taal gaan leren of leer een muziek instrument bespelen.

## **AANDACHTSGEBIED 2: Geniet van een hersengezond dieet**

Er zijn voedingsmiddelen die kunnen helpen de cognitieve achteruitgang van je hersen te verminderen en zelfs te voorkomen. Er is ook voedsel dat je uit gezondheidsoogpunt voor je hersenen beter kunt vermijden.

## **AANDACHTSGEBIED 3: Omgaan met stress om je hersenen gezond te houden**

Chronische stress kan je hersenen beschadigen en tot geheugenproblemen leiden. Daarom is het van het grootste belang praktische hulpmiddelen toe te passen en strategieën te ontwikkelen om met stress om te gaan en de veerkracht van je hersenen te vergroten. Ook hier kan voeding je helpen je stressniveau omlaag te brengen en ook je darmgezondheid kan een grote rol spelen bij het verlichten van chronische stress.

---

<sup>2</sup> <https://www.sciencefocus.com/the-human-body/can-brain-heal-itself/>

<sup>3</sup> <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4154531/>