



Neuropsycholoog Erik Scherder:

“Bewegen is goed voor ons geheugen”

Neuropsycholoog Erik Scherder grossiert in opvallende uitspraken. Zijn boodschap? “Bewegen moet, minimaal een half uur per dag. Wie dat niet doet, helpt zijn eigen zelfstandigheid om zeep.”

Elke werkdag, weer of geen weer, fietst wetenschapper Scherder naar zijn werk aan de Vrije Universiteit in Amsterdam. Drie kwartier heen, en drie kwartier terug. “Ook in het weekend ga ik er bewust met de fiets op uit”, vertelt hij. “Zo probeer ik dagelijks aan mijn portie beweging te komen.” Scherder is een man met een missie. In collegezalen, op radio en tv, op symposia, congressen en via internet predikt, 's lands bekendste neuropsycholoog telkens dezelfde boodschap: beweging moet! Waarom dat zo ontzettend belangrijk is, en hoe we het beste kunnen bewegen, legt hij graag uit. Speciaal voor de lezers van Thuis! een minicollege neuropsychologie.

#### De stelling:

**Bewegen is goed voor ons** “Als we voldoende bewegen, kunnen we langer zelfstandig blijven functioneren. Maar wat is voldoende? Mijn stelregel is: zorg dat je elke dag minstens een halfuur aaneengesloten beweegt. Zorg dat je hartslag iets verhoogt, en dat je het er een beetje warm van krijgt. We noemen dat matig intensief bewegen. Golfen valt daar dus niet onder, stevig doorwandelen wel. Natuurlijk zijn er mensen die dat niet kunnen. Voor hen, vaak ouderen in verzorgingshuizen met fysieke beperkingen, heb ik een alternatief: ga meer kauwen. Uit recente studies blijkt namelijk dat kauwen vergelijkbare dingen met ons doet als wanneer we bewegen. En dan bedoel ik: echt kauwen.

Onlangs was hoogleraar Klinische Neuropsychologie Erik Scherder (1951) te gast in *De Wereld draait door*. Daar werd hij geroemd door zijn studenten. Niet toevallig won hij meerdere keren de VU Onderwijsprijs, vanwege zijn inspirerende colleges. Daarnaast is hij regelmatig te zien bij de Universiteit van Nederland, waar de beste hoogleraren van Nederland gratis college geven op internet. Ook maakt hij samen met Ard Schenk en Dick Swaab een tour door Nederland met de gratis lezing ‘Het fitte brein’, waarbij zij ieder vanuit hun eigen perspectief vertellen over de invloed van bewegen op de hersenen bij jongeren en ouderen. Meer weten? Bekijk dan zijn college *Waarom ouderen vaker zouden moeten hardlopen* op [www.universiteitvannederland.nl](http://www.universiteitvannederland.nl)

Dus liever geen groente in de blender, of een gehaktbal die zo week is dat je er niet eens een gebit voor nodig hebt. Het is juist extra belangrijk dat deze mensen ergens hun tanden in kunnen zetten, in ongekookte wortelen of rauwkost bijvoorbeeld. Door kauwen neemt namelijk de doorbloeding van de hersenen toe. Eigenlijk ben je daarmee een beetje aan het lopen.”

#### Het bewijs:

##### **Bewegen conserveert ons geheugen**

“Bewegen is goed voor onze stemming. Dat weten we allemaal. Maar het doet meer met ons: het houdt ons geheugen en ons verstand in conditie. Zo is de Amerikaanse wetenschapper Art Kramer zes maanden lang drie kwartier per dag actief gaan wandelen met ouderen die voornamelijk een zittend bestaan leiden. En wat bleek? Bij alle deelnemers nam de doorbloeding van de hersenen toe in het gedeelte waar ons geheugen wordt geregeld. Of om preciezer te zijn: in het gebied waar onze remming zit. Remming helpt ons om orde te scheppen in informatie. We hebben maar een beperkt werkgeheugen, en dus moeten we belangrijke van onbelangrijke zaken kunnen onderscheiden. Remming doet dat. Zonder remming wordt alles wat we meemaken, even belangrijk. Ook weten we uit onderzoeken dat bewegen goed is voor onze *intern record*. Dat is het vermogen om te weten waarom je doet wat je doet, waarom je bent waar je bent. Met *intern record* bouwen we een voorgeschiedenis op. Zonder dat is alles wat we meemaken chaos. Wie voldoende beweegt, doet een maximale poging om deze belangrijke hersenfuncties zo goed mogelijk in conditie te houden. Ik zie het als puur noodzakelijk preventief onderhoud voor het behoud van je eigen zelfstandigheid.”

#### Conclusie:

##### **Zoek altijd de weg van de meeste weerstand**

“Laatst sprak ik op een congres voor 3.000 cardiologen. Aan hen vertelde ik hetzelfde verhaal. Na afloop zag ik ze allemaal op de roltrap staan. Onbegrijpelijk! En dit is geen uitzondering. We zijn in razend tempo ons normale activiteitsniveau aan het verliezen. Zo blijkt uit onderzoek dat 35 procent van de Nederlanders dagelijks 7 tot 16 uur zittend doorbrengt. Vooral 50-, 60- en 70-jarigen worden steeds inactiever. Ik kan niet genoeg benadrukken hoe onverstandig dat is. Want daarmee vergroten we de kans op dementie of een hartaanval en helpen we onze zelfstandigheid om

zeep. Daarom is mijn advies: zoek altijd de weg van de meeste weerstand. Zorg dat je altijd ergens moeite voor moet doen, prikkel je brein maximaal. Neem de trap in plaats van de lift. Pak eens wat vaker de fiets. Doe zelf boodschappen in plaats van dat je ze laat bezorgen. Ga het huis opruimen, ga stofzuigen. Eigenlijk maakt het niet eens uit hoe je het doet, als je maar minstens een halfuur per dag beweegt. Daarmee werk je maximaal aan het behoud van je zelfstandigheid. In zelfstandigheid zit bovendien altijd moeite. ‘Wat wil ik vandaag eten? Moet ik boodschappen doen?’ Dat soort vragen roept acties op waardoor je haast vanzelf in beweging blijft.



#### “Moeite doen, dat is de crux”

Neuropsycholoog Erik Scherder vindt het een prima uitgangspunt dat de overheid ouderen zo lang mogelijk zelfstandig thuis wil laten wonen. “Maar mijn grote zorg is: wie haalt die man of vrouw van twee hoog straks nog naar beneden om dagelijks een halfuur te bewegen?” Daarnaast maakt hij zich zorgen over de mondzorg van veel ouderen. “Ik hoor verhalen van mensen die een plaatje in hun mond hebben dat er al maanden niet uit is geweest. Je wilt niet weten hoeveel ziektes daaruit voortkomen. Door slechte mondzorg wordt kauwen steeds moeilijker, en dat is juist zo belangrijk voor stimulatie van de hersenen.” Hij is daarom erg enthousiast over de dienst Mondzorg aan huis van de Ledenservice van Marente. “Een heel slimme en praktische manier om dat probleem het hoofd te bieden.” Ook is hij enthousiast over de medische trainingen voor ouderen onder begeleiding van een fysiotherapeut en zwemmen voor mensen met dementie van Marente. “Als deelnemers maar echt moeite moeten doen, zich fysiek moeten inspannen. Dat is de crux. Want alles wat ons te gemakkelijk afaakt is geen prikkel voor het brein.” Meer weten? Kijk voor het aanbod op [www.marente.nl/cursussen](http://www.marente.nl/cursussen) en op pagina 14 en 15.