

HJERNEN OG ALDRING

Artikel af Tine Bay, MIND SOCIAL, maj 2025

Hjernen er din vigtigste ”muskel” og ligesom resten af kroppen har den brug for motion hele livet. Med alderen gennemgår hjernen en række naturlige biologiske forandringer, som påvirker dens funktion. Hjernen skrumper lidt, og er mere skrøbelig, da den har færre reserver at tære på.



Blandt de vigtigste årsager til kognitiv svækkelse er:

Nedsat plasticitet: Hjernens evne til at danne nye forbindelser mellem nerveceller (neuroplasticitet) falder med alderen. Det betyder, at hjernen bliver mindre fleksibel og langsommere til at lære nyt eller tilpasse sig forandringer.

Tab af nerveceller og forbindelser: Fra omkring 30-40-årsalderen begynder hjernen gradvist at miste nerveceller og synapser (forbindelser mellem cellerne). Det sker især i de områder, der styrer hukommelse, opmærksomhed og planlægning.

Reduceret blodgennemstrømning og iltning: Aldring medfører ofte en svækkelse af blodkarrene, også i hjernen. Det kan føre til mindre ilt og næring til hjernecellerne – og dermed lavere effektivitet.

Ændringer i signalstoffer (neurotransmittere): Stoffer som dopamin, serotonin og acetylkolin, der er afgørende for kommunikation i hjernen, produceres i mindre mængder med alderen. Det kan påvirke både hukommelse, motivation og humør.

Inflammation og oxidativt stress: Aldring er forbundet med en øget grad af lavgradig inflammation og cellededbrydning. Det svækker hjernens funktion over tid og øger risikoen for demenslignende tilstande.

Hvad kan man selv gøre? Selvom aldring er uundgåelig, kan hjernen trænes og vedligeholdes gennem målrettet stimulation – ligesom kroppen. Træning, læring og mental aktivitet kan styrke hjernens modstandskraft, vedligeholde kognitive

funktioner og udskyde svækkelse og degenerative sygdomme. Hjernen kan trænes og genoptrænes hele livet igennem.

Når hjernen bruges aktivt, styrkes dens netværk, holder den skarp og forebygger svækkelse. Det gælder hele livet – men særligt i seniorårene er det afgørende at vedligeholde den mentale styrke.

Hjernen styrer alt fra hukommelse og opmærksomhed til humør og initiativ. Når vi træner den, kan vi forebygge mental træthed og forglemmelser, styrke evnen til at lære nyt, forbedre koncentration og beslutningsevne, og ikke mindst bevare selvstændighed og livskvalitet. Her er et par tips:

Bevæg dig. Alle bevægelser aktiverer alle hjerneceller generelt. Mange hjerneforskere nævner bevægelse som det vigtigste enkeltstående parameter, til en mentalt sund hjerne.

Udfordr dig selv. Brug hjernen på nye måder. Lær noget nyt, spil musik, læs, skriv, vend dine vaner på hovedet (vend gåturen om, osv.).

Lav målrettet hjernetræning, gerne med kroppen forrest. Træn opmærksomhed og arbejdshukommelse med målrettede øvelser

Meningsfulde fællesskaber/relationer

Søvn. Sørg for at sove så godt som det er muligt

Vedholdenhed ift ovenstående

For at komme godt i gang, kan du med fordel tilmelde dig et af vores holdforløb med funktionel hjernetræning, som kommer hele vejen rundt, og som kan booste en god udvikling for din hjerne, som du selv kan arbejde videre med efterfølgende.

Se mere på www.mindsocialonline.dk