

Uit: De Telegraaf, 11 maart 2006

Hersengymnastiek
werkt echt

Slimmer in 7 dagen

LONDEN – Hersengymnastiek maakt intelligenter. En het resultaat is al zichtbaar na een week. Dat blijkt uit de testen die het BBC-programma 'Get Smarter in a Week' (Wordt slimmer in een week) op vrijwilligers uitprobeerde. Na zeven dagen was het mentale vermogen met veertig procent toegenomen.

De testen die de vrijwilligers moesten uitvoeren, bestonden uit het spelen van games waaronder scrabble, het opzoeken van moeilijke woorden in een woordenboek, geblinddoekt door hun huizen lopen en douchen, proberen de computer onder controle te krijgen met de muis en iemands 'verkeerde' hand (links als je rechtshandig bent en vice versa) en tandenpoetsen met de verkeerde hand. Daarnaast moesten de mensen ook voldoende nachtrust nemen en was het verboden junkfood te eten.

De programmamakers hoopten dat door gezond te leven en te eten in combinatie met een flinke dosis hersengymnastiek dat hun intelligentie een beetje zou toenemen. De resultaten waren echter verbluffend, zo bleek al bij de try-outs van de tv-show. Op basis van IQ-testen die de deelnemers na een week moesten doen, werd verwacht dat de intelligentie met tien procent zou zijn toegenomen. Bij sommigen bleek dat maar liefst veertig procent te zijn.

Wetenschappers hebben al eerder vastgesteld dat iemands intelligentiequotiënt geen vast getal is, maar dat door middel van oefeningen de intelligentie kan worden vergroot.

Voor de liefhebbers: 'Get Smarter in a Week' wordt op zaterdagavond bij de BBC uitgezonden.

Weekschema

Zaterdag: poets uw tanden met de 'verkeerde' hand: links als u rechtshandig bent en rechts als u linkshandig bent. En neem een douche met uw ogen dicht.

Zondag: los De Telegraaf-puzzel of een andere hersenbreker op en loop een pittige wandeling.

Maandag: ga vandaag met een ander vervoermiddel na uw werk: neem de bus, de fiets of ga lopen en eet vette vis als avondeten.

Dinsdag: zoek moeilijke woorden op die u nog niet kent en maak er een conversatie van.

Woensdag: ga naar yoga, pilates of een meditatieles en knoop een gesprek een met een volslagen onbekende.

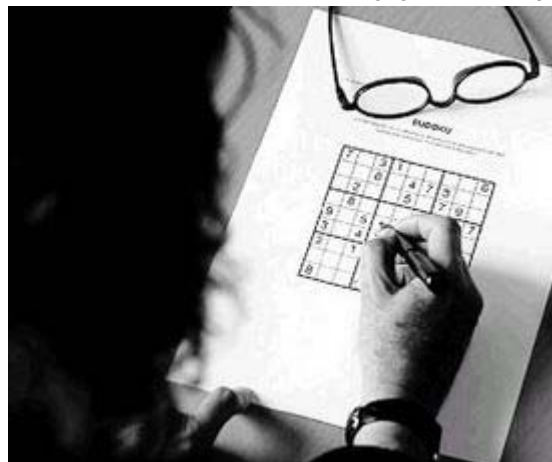
Donderdag: neem een andere route naar uw werk en kijk op tv naar een quiz met moeilijke vragen (hersenbrekers).

Vrijdag: probeer geen cafeïne en alcohol te drinken en probeer het boodschappenlijstje uit uw hoofd te leren.



• *Probeer het eens met de andere hand.*

FOTO: AKKE VAN ECK



• *Puzzeltje maken.*

FOTO: JOHANNES DALHUIJSEN



• *Met de ogen dicht.*

FOTO: GETTY IMAGES