



## Referat fra mødet 12-02-2019

I mødet deltog ca. 72 medlemmer.

### 1 Velkomst

Formanden bød velkommen til en ny spændende dag i HCL, og en særlig velkomst til den cyklende læge og hjerneforsker Ellen Garde.

### 2 Præsentation af medlemmer

Lars Vinther, Jørgen Fynsø, Ole Søballe og Jørgen Grubbe præsenterede sig.

### 3 Den aldrende hjerne, indlæg af Ellen Garde

EG fortalte om hjernens anatomi og funktion. Hjernen består af 75 % fedt, resten er vand og det netværk, som bruges til forståelse og formidling. Hjernen bruger 20 % af vores energi. Elektriske signaler styrer hjernen. En hjerne har 85 mia. hjerneceller, 130.000 km nervebaner og kan modtage 10 mia. beskeder pr. sek. med en hastighed på 200-400 km/time.

EG har kortlagt hjernen ved en masse MR scanninger. Hjernen forandrer sig tydeligt med alderen. Området med netværk reduceres med alderen, men det er meget forskelligt fra person til person.

Det er vigtigt at holde hjernen i gang fordi en skrumpet hjerne giver grundlag for dårlig korttidshukommelse og risiko for demens.

Demens kan være Alzheimers eller kredsløbsdemens, som kan behandles med medicin.

Sanserne svækkes typisk med alderen, ikke mindst lugtesansen.

Livsstil og gener kan være årsag til forhøjet blodtryk, sukkersyge, inaktivitet, stress og rygning, som alt sammen er skadeligt for hjernen.

EG's forskning viser, at det er vigtigt at holde sig i gang både intellektuelt og fysisk, idet blodforsyningen til hjernen skal sikres bedst muligt:

- Motion, 1 time 2-3 gange/uge eller 30 min 5 gange/uge anbefales. Du skal have sved på panden og pulsen skal op.
- Sund mad. Hjernen skal have umættede fedtsyrer. Derfor skal vi spise proteiner, magert kød, æg, mælk, grøntsager, kulhydrater (fiber + stivelse), vitaminer og mineraler.
- Søvn og en god døgnrytme sikrer at hjernen storvaskes, medens du sover.
- Et godt netværk og socialt samvær er med til at holde hjernen i gang.
- 2 sprog kan udskyde demens i 4 år. Musik er også gavnlige for hjernen.

Vi fik bekræftet at det er vigtigt at hjernen stimuleres og at vores aktiviteter i HCL bidrager hertil.