

Hou je brein gezond, leer een extra taal spreken of een muziekinstrument spelen

(Dagblad van het Noorden, 3 jan. 2023)

Een nieuwe taal of een muziekinstrument leren 'wordt in verband gebracht' met het langer gezond houden van de hersenen.



Spelen op een Steinway-piano. Foto: foto via [eric nederkoorn](#)
Stef Altena • 3 januari 2023, 16:18 • [Groningen](#)

Deze conclusie trekt Saskia Nijmeijer (UMCG) in haar promotieonderzoek. Aanwijzingen dat het actief houden van het brein helpt om het gezond te houden waren er al langer. „Maar wát je dan precies moet doen, dat was niet bekend”, zegt Nijmeijer.

In haar onderzoek toont ze aan dat het spreken van meerdere talen of het spelen van een instrument significant helpt. Allebei, dus een taal én een instrument, is nog beter.

Hersenziektes nemen toe

„We worden met z'n allen steeds ouder, dus zullen hersenziektes ook meer voorkomen”, zegt Nijmeijer. Voor aandoeningen als de ziekte van Alzheimer bestaat nog geen medicijn. Dus is het heel relevant om op zoek te gaan naar manieren om hersenaandoeningen te voorkomen, zegt de wetenschapper. „De een krijgt er eerder mee te maken dan de ander. Zijn er manieren om dit moment te voorkomen of uit te stellen? Dat is heel waardevol om te weten.”

Nijmeijer en haar collega-wetenschappers hebben de data bekeken van 5800 deelnemers aan Lifelines. Mensen van 65 jaar en ouder kregen een extra vragenlijst over of zij meerdere talen spreken of dit in het verleden hebben gedaan en of zij een muziekinstrument hebben leren bespelen. Vervolgens zijn deze mensen ingedeeld in verschillende groepen.

Beter denkvermogen

„We hebben de groepen verdeeld in de mate waarin mensen meerdere talen gebruiken of een instrument spelen in het heden en verleden en die groepen hebben we met elkaar vergeleken”, zegt de onderzoeker.

„Mensen met één ervaring, dus of meerdere talen of een instrument, hadden een beter denkvermogen dan groepen die dat niet hadden gedaan. Groepen met beide ervaringen deden het nog beter.” Nijmeijer spreekt van een significant verschil. „Niet zo groot dat je het merkt in het dagelijks leven, maar wel een duidelijk verschil in resultaat in de test die we ze afnemen”, zegt Nijmeijer.

Voor een vervolgonderzoek hebben Nijmeijer en haar collega's 99 senioren die nog geen tweede taal spraken Engels laten leren, in een tijdsbestek van 3 tot 6 maanden. Ook leerden mensen die dat nog niet konden een instrument bespelen.

Nijmeijer: „Uiteraard pakt de een dit sneller op dan de ander. Helemaal zeker weten we het nog niet, maar er is wel een indicatie dat ook op latere leeftijd dit soort vaardigheden leren kan helpen bij het gezond houden van de hersenen.”