brein beeld

nieuwsbrief

HERFST EDITIE

december 2023

Voorwoord

Welkom bij de herfsteditie van onze nieuwsbrief! Terwijl de bladeren verkleuren en de dagen kouder worden, brengen we jullie graag op de hoogte van de laatste ontwikkelingen binnen onze stichting Brein in Beeld.

Deze herfsteditie is wellicht iets minder uitgebreid dan jullie van ons gewend zijn, mede door het vertrek van enkele leden uit ons redactieteam. We koesteren de tijd die ze aan Brein in Beeld hebben besteed en wensen hen veel succes in hun nieuwe avonturen. Gelukkig mochten we ook een nieuw lid verwelkomen (daarover leest u meer in deze nieuwsbrief) waardoor we met hernieuwde energie naar de toekomst kijken.

In deze nieuwsbrief nemen we jullie mee op een reis door de verschillende teams van Brein in Beeld. Hoe gaat het met het redactieteam, team Kids en team Public? Wat heeft hen de afgelopen tijd beziggehouden? Daarnaast kondigen we met trots onze agenda voor de komende tijd aan, boordevol boeiende activiteiten. Of je nu geïnteresseerd bent in het beluisteren van een podcast, of het bezoeken van een event over de hersenen, er is voor elk wat wils.

De herfst staat bekend om zijn warme kleuren en gezellige sfeer. Daarom delen we in deze editie ook tips voor leuke herfstactiviteiten en laten we je hersenen kraken met uitdagende hersenraadsels. Ontdek hoe de herfst niet alleen een lust voor het oog is, maar ook voor de geest. Een bijzonder moment dat we met jullie willen delen, is de terugblik op ons recente evenement: "Eat Your Brain Out." Een unieke ervaring waarbij we tijdens een diner werden getrakteerd op wetenschappelijke toelichtingen die onze hersenen deden smullen.

We hopen dat deze herfsteditie jullie nieuwsgierigheid prikkelt en dat jullie met ons uitkijken naar de winter, waarin we met frisse energie en vernieuwde betrokkenheid samen verder zullen groeien. En niet te vergeten, wij wensen jullie vrolijke kerstdagen en de allerbeste wensen voor het nieuwe jaar!

Met warme herfstgroeten,

Het Brein in Beeld Redactieteam

Nieuwsupdate

Team Redactie

Hallo lieve lezer,

De afgelopen periode zijn we weer druk bezig geweest met de herfsteditie van de Brein in Beeld nieuwsbrief. Bij de redactie hebben we helaas afscheid moeten nemen van een paar pareltjes van auteurs. Femke, Kim, Kirsten en Womei, enorm bedankt voor jullie inzet, creativiteit en harde werk tijdens jullie tijd bij de redactie van Brein in Beeld! Wij wensen jullie het allerbeste in jullie verdere carrière. Daarbij verwelkomen wij Adinda als nieuwe redactie-aanwinst. Verder staan er in 2024 weer een aantal seizoensgebonden nieuwsbrieven op de planning. Heb je zelf ideeën, suggesties of opmerkingen die wij kunnen gebruiken? Neem dan gerust contact met ons op via onze e-mail (zie Contact).

Wij hopen dat jullie weer hebben kunnen genieten van de Brein in Beeld nieuwsbrief en wensen iedereen fijne feestdagen en een heel gelukkig, gezond maar vooral Bibberig 2024!

Liefs,
Team Redactie

Team Public

Team Public is het academisch jaar weer met vliegende start begonnen! Nog nagenietend van de release van onze podcast "Over de Kop" deze zomer, begonnen we het jaar met een nieuwe editie van "Eat Your Brain Out" op 26 november; een viergangendiner in Studio/K in Amsterdam bomvol informatie over de relatie tussen je voeding en je brein. Verderop in deze nieuwsbrief vind je een verslag over hoe deze avond eraan toe ging en wat do-it-yourself tips voor je voeding!
Ook 2024 heeft weer veel moois in petto voor Public. Achter de schermen zijn we druk bezig met het organiseren van een volledige BiB-filmmaand in februari; elke week zullen we een andere film laten zien in Kriterion in Amsterdam die te maken heeft met het geheugen. Elke film zal dan ook ingeleid worden door een wetenschapper die ons meer over dit aspect van het geheugen kan vertellen! Daarnaast zijn we bezig met het organiseren van een evenement rondom muziek en het brein voor in de lente. Hierover later meer, maar reken maar dat het een swingende én informatieve avond wordt! Houd onze socials vooral in de gaten voor meer info over deze aankomende evenementen!

Team Kids

Beste Bibbers,
We gaan hard op de Kerst af en binnen BiB Kids heeft er een wisseling van de wacht plaatsgevonden. Kim Soesbergen zwaait af als teamcaptain en geeft het stokje door aan Piet Bouman. Die heeft grote schoenen te vullen, want Kim heeft ontzettend veel voor elkaar gekregen. Als kers op de taart heeft ze georganiseerd dat er speciaal voor BiB labjassen met BiB-logo erop gekomen zijn. We zijn haar heel dankbaar voor wat ze allemaal voor ons gedaan heeft! We doen ook meteen ons best die grote schoenen te vullen: we zijn vrijwilligers aan het werven en hebben een aantal studenten aangetrokken die verkennen welke onderwerpen interessant kunnen zijn om ons op te richten als BiB. Na de Kerst beginnen we met een scholing over anatomie van de hersenen en een practicum met kalfsbreinen voor de vrijwilligers, om iedereen weer fris het nieuwe jaar in te laten gaan. Daarin beginnen de eerste evenementen zich ook alweer aan te dienen. We hebben er zin in.

Kim (ex-teamcaptain):
"Zoals vele Bibbers misschien al wel weten, ben ik met captain-pensioen gegaan. Vol mooie herinneringen van schoolbezoeken met enthousiaste kids, de gekste vragen, bloederige kalfsbreinen, maar vooral met een berg gezelligheid en enthousiasme van jullie, is het nu tijd voor mij om me op andere dingen te richten. Op dit moment werk ik in het UMC Utrecht als analist, en komend jaar zal ik me daar aan een PhD gaan wagen. Met modellen als iPSCs, organoids, en organ-on-a-chip ga ik de ziekte ALS onderzoeken. Daarnaast ga ik ook door met vrijwilligerswerk, maar dan als global ambassador voor een zeldzame stofwisselingsziekte. Omdat er - helaas ook bij mij - nog steeds maar 24 uren in een dag zitten, wordt het tijd voor een nieuwe BiB kids captain. Vol vertrouwen geef ik het stokje over aan de enthousiaste kalfsbreinen expert Piet Bouman! Uiteraard laat ik hem niet met lege handen beginnen, de echte BiB labjassen zijn namelijk klaar voor gebruik.

Dank voor alle mooie jaren en tot een volgend BiB event!"

Floris (nieuw lid van Team Kids):
"Ik ben Floris, 20 jaar oud, en ik kom oorspronkelijk uit het verre Zeeland. Ik studeer psychologie en filosofie, waar ik bij beide studies het meeste plezier haal uit het nadenken over hersenen en bewustzijn. Naast mijn studie speel en schrijf ik ook graag muziek op mijn gitaar."

Femke (nieuw lid van Team Kids): "Ik ben Femke en via mijn studie Psychobiologie ben ik bij BiB terecht gekomen. Ik was al snel enthousiast en heb zin om iedereen binnenkort te ontmoeten! Verder doe ik graag aan volleybal spreek ik af met vrienden."

Geniet van het einde van het jaar!
Team Kids

Algemeen

Hallo! Wij zijn Lara, Marije en Anouk en als opdracht voor onze master Neuroscience aan de Vrije Universiteit willen wij een les gaan ontwikkelen over slaap, wat wellicht een mooie toevoeging kan zijn voor BiB Kids. Waarom slaap? Omdat we geloven dat het begrijpen van de rol van slaap in onze hersenen van onschatbare waarde is, vooral voor middelbare scholieren. Onze doelen zijn ambitieus maar belangrijk: we willen leerlingen onderwijzen over hoe slaap werkt in de hersenen, het belang ervan benadrukken, slaapproblemen bespreken en tips delen voor een goede nachtrust. Daarnaast willen we hen inspireren voor wetenschappelijk onderzoek. We gaan deze les eerst testen bij geselecteerde klassen om vervolgens feedback van zowel leerlingen als docenten te verzamelen. Zo kunnen we de les verder verfijnen en perfectioneren, zodat het een waardevolle toevoeging zou kunnen zijn aan het BiB lespakket. Zelf hopen we met deze opdracht meer te leren over lesgeven en onze kennis over slaap te verbreden. Wij hebben er heel veel zin in! Hebben jullie vragen of waardevolle tips voor ons? We staan open voor jullie input! Je kunt ons bereiken via l.g.naus@student.vu.nl, m.e.zwaneveld@student.vu.nl en a.a.boogaard@student.vu.nl.

Terugblik

Eat Your Brain Out - 26 november

Iris Sommer en Daan Guelen kwamen opgewekt binnen na een lange reis uit Groningen. We bestelden een theetje en kletsten wat bij in de foyer van Studio/K in Amsterdam. Langzaamaan druppelden er al wat vrienden van Iris binnen. In de keuken leek alles onder controle; alles klaar voor het viergangendiner met lezing over voeding en je brein! Het werd al snel druk en mensen werden naar hun tafel begeleid. De sfeer zat er goed in! Na een korte introductie begon Iris Sommer, hoogleraar psychiatrie bij het UMC Groningen, met haar verhaal over bacteriën en het brein.

Bacteriën, ze werken samen met elkaar en met alle andere organismen. Én ze kunnen overal leven. Onze biologie is er volledig mee verworven, zo zitten er heel veel in onze darmen. Onze darmen beginnen als embryo redelijk steriel, maar tijdens de geboorte pikken we allemaal bacteriën van de moeder op, die in onze darmen terechtkomen. Deze 'darmflora' staat in nauw contact met ons brein; ze produceren namelijk een hoop nuttige stoffen voor onze hersenen. Deze moeten we dus goed verzorgen. Om de bacteriën te voeden, kan je drie dingen het beste eten: directe bacteriën (bijvoorbeeld Lactobacillen), vezels als voeding voor de bacteriën, én wegblijven van alcohol en conserveringsmiddelen (die gemaakt zijn om bacteriën te doden)! Een manier om bacteriën direct te eten is bijvoorbeeld met gefermenteerde voeding. Daarom stond de eerste gang in het teken van fermentatie, met brood gemaakt uit bier van Texels Skuumkoppe, geserveerd met misoboter en kimchi, en een heerlijke waterkefir als drankje.

Iris nam opnieuw het podium en begon te spreken over het volgende onderwerp: wat gaat er mis met ons microbioom? Antibiotica, pesticiden en het gebruik van koelvriescombinaties: deze factoren ontnemen vrijwel alle bacteriën aan onze voeding. Onze hersenen ondervinden hier vervolgens de gevolgen van, omdat ze een aantal essentiële stoffen missen, zoals neurotransmitters, die cruciaal zijn voor hun optimale functioneren. Het kan zelfs zo ver gaan dat bij een intensieve antibioticabehandeling iemand abrupt in een manische toestand terechtkomt! Iris legde uit dat dit komt doordat de darmflora wordt vernietigd, waardoor de cruciale overgang van activerende naar remmende neurotransmitters niet meer kan plaatsvinden. Om deze trend tegen te gaan, is het van belang om in de voeding voldoende Lactobacillen op te nemen, aangezien deze van vitaal belang zijn voor deze omzetting. Hierna genoot het publiek van het voorgerecht: rosti op een bedje van bietenpuree met ingelegde komkommer, gestoomde wortel, geitenkaas en gefrituurde kappertjes.

Veroudering door ontsteking was het volgende onderwerp, oftewel inflammaging. Het immuunsysteem gaat anders reageren naarmate we ouder worden; de specifieke afweer gaat achteruit en de algemene afweer wordt actiever. Dit zorgt voor een veroudering van onze weefsels en onze hersenen. Met sommige voeding, bijvoorbeeld veel vlees en suiker, jaag je dit proces nóg verder aan. Om gezond te blijven is echter een dieet dat ontsteking tegengaat (anti-inflammatoir) een stuk beter. Veel soorten kool, groenten met caroteen (zoals wortel, pompoen of zoete aardappel) en paddenstoelen zijn goed voor het tegengaan van ontsteking. Gelukkig kregen we preciés zo'n maaltje geserveerd als hoofdgerecht; portobello steak met knolselderijpuree, pangratatto van panko en sperziebonen, en een garnering van kervel, radijsscheut en dille.

Tot slot kwam Daan Guelen, stagiair in het lab van Iris, aan het woord. Hij benadrukte nogmaals dat het eten van vlees ontstekingen in de hersenen kan veroorzaken, wat samenhangt met een hoop ziektes. De oplossing? Vegan eten! Daan vertelde dat het prima te doen is om aan alle benodigde voedingsstoffen te komen, zélfs omega-3 vetzuren en vitamine B12, met een veganistisch dieet, zolang je goed let op wat je eet. En gelukkig kan het óók nog eens heel lekker zijn, zoals we mochten ervaren tijdens het veganistisch dessert: een crumble van pistache, havermout en roggebrood, met een kwakje kokosyoghurt rozijnen van waterkefir en een stoofpeertje.

Al met al was Eat Your Brain Out wederom een groot succes! De sprekers hebben het naar hun zin gehad, en de bezoekers gingen met een gevulde buik én gevuld brein weer richting huis. Op naar de volgende! Zien we jou daar ook?

Raadseltjes enzo

Raadsel 1

Ik ben de basis van jouw zenuwstelsel,
Elektrische signalen gaan door mijn stelsel.
Wat ben ik, klein maar krachtig,
De bouwsteen van het brein, zo prachtig?

Raadsel 2

k kom en ik ga
Gelukkig blijf ik maar even
Toch voelt het erg lang
Vier maanden droevig leven

Ik geef je een tip: Ik ben een samenstelling
Mijn eerste deel benoemt een kil seizoen
Voor sommige mensen ben ik dan een kwelling
Toch verdwijn ik weer bij het eerste groen.

In de koude, dan voel ik me sip,
Een humeur dat zakt, een echte ...?
Wat is dit tweede deelwoord, kort en knap,
Een stemming lager, je vindt het vast rap!

Wat ben ik?

Antwoord Raadsel 1 = neuron

Antwoord Raadsel 2 = winterdip

Herfst tips

1
Kastanjes poffen in de oven, de pan of zelfs een kampvuur. Echt een zalige herfstsnack, vooral heerlijk met een beetje zeezout. Je kunt ze vinden op de markt, in sommige supermarkten of zelf gaan rapen in het park of de tuin (maar zorg wel dat je enkel tamme kastanjes plukt)!

2
IJspret voor je brein: ga schaatsen! Deze activiteit vereist balans en coördinatie, wat een positief effect heeft op het brein. Bovendien is het een leuke manier om in beweging te blijven tijdens de koude maanden. Of neem een wandeling en adem diep in. Frisse lucht stimuleert de bloedtoevoer naar je hersenen, waardoor je alerter wordt. Geef je brein deze periode een boost terwijl je geniet van de koele, knisperende lucht!

3
Ontvlucht de kou en breng een bezoekje aan de bioscoop en bekijk de documentaire Human Forever. De 24-jarige Teun Toebes heeft een missie: de levenskwaliteit van mensen met dementie verbeteren. Hij woont al jaren op de gesloten afdeling van een verpleeghuis als hij besluit deze missie naar een hoger plan te tillen. Tijdens een reis rond de wereld onderzoekt hij samen met zijn goede vriend en filmmaker Jonathan de Jong hoe in andere landen wordt omgegaan met dementie en wat we van elkaar kunnen leren om de toekomst te verbeteren. Nu het aantal mensen met dementie de komende 20 jaar verdubbelt (in 2040: 81 miljoen mensen wereldwijd) is deze zoektocht geen vraag, maar een noodzaak. De documentaire is te zien in verschillende Pathé bioscopen in Nederland.

4
Ga lekker wandelen en de herfstkleuren bewonderen! Het observeren van de veranderende bladeren en de natuurlijke omgeving kan een rustgevend effect hebben op je brein en stress verminderen. Bovendien kan blootstelling aan natuurlijk licht tijdens het wandelen de productie van vitamine D stimuleren, wat gunstig is voor de gezondheid van je hersenen. Dus, geniet van de prachtige herfstomgeving, maak een ontspannende wandeling en geef je brein de kans om te ontspannen en te revitaliseren!

5
Heb je een tuin of balkon? Maak deze winter-proof voor wilde dieren! Voor insecten kun je een insectenhotel ophangen. Egels vinden het heerlijk om hun winterslaap in een veilig holletje te houden, zorg dus dat je je tuin niet te netjes maakt en laat bladeren, takjes en bijvoorbeeld een omgekeerde mand liggen. Kijk hier voor meer tips: https://www.dierenbescherming.nl/diervriendelijk-leven/zorgen-voor-dieren/herfsttips

BiB agenda

Over de Kop: de podcast over úw hoofd (en dan met name wat daarin zit)!

Heb je het nieuwe seizoen van de podcast Over de Kop al voorbij horen komen? Dit seizoen is in samenwerking met De Jonge Akademie en journalist Pieter Hulst tot stand gekomen. Vijf gloednieuwe afleveringen staan voor je klaar, waarin de volgende thema's door Pieter en zijn Brein in Beeld sidekick worden uitgediept:

Aflevering 1: Thema "Slaap"
Met prof. Ysbrand van der Werff en dr. Rolf Fronczek
Aflevering 2: Thema "Muziek"
met dr. Rebecca Schaefer en dr. Eelke Spaak
Aflevering 3: Thema "Voeding"
met prof. Esther Aarts en dr. Garmt Dijksterhuis
Aflevering 4: Thema "Aandacht & Tijdsbesef"
met prof. Hedderik van Rijn en prof. Stefan van der Stigchel
Aflevering 5: Thema "Routines"
met prof. Roshan Cools en prof. Marieke Adriaanse

En voor degenen die het eerste seizoen hebben gemist, zijn er uren aan hersenweetjes in te halen op je favoriete podcastplatform. Geïnteresseerd? Klik dan snel op **deze link!**

Brein op Beeld: Geheugen Special

Brein op Beeld keert terug, en deze keer in speciale vorm! In februari staat Brein op Beeld in het thema van 'geheugen en herinnering'. Vier weken lang zal elke week een verschillende hersenonderzoeker die zich met deze thema's bezighoudt een film die gerelateerd is aan diens onderzoek inleiden met een praatje van ongeveer 15 minuten. Alle kanten van geheugen en herinneringen zullen worden belicht. Hoe betrouwbaar is ons geheugen? Hoe kan het misgaan met ons geheugen, bijvoorbeeld in dementie? Kunnen we ons geheugen ook wissen, of aanpassen? En wat voor een rol speelt geheugen in onze identiteit? Voor het antwoord op deze vragen en meer zien we jullie graag op de maandagavonden van februari!

Wanneer: Elke maandagavond in februari om 21:00
Waar: Filmtheater Kriterion, Roetersstraat 170, Amsterdam
Tickets: Op termijn op de website van Filmtheater Kriterion

Brein en Muziek

Er zijn maar weinig mensen die er niet van houden: muziek. Maar bestaat er ook een link tussen muziek en de hersenen? Jazeker! Of het nou gaat om beluisteraars van muziek, muzikanten, of patiënten van een neurologische of psychiatrische ziekte; muziek heeft invloed op de hersenen van ál deze groepen. In een informatief, interactief, en vermakelijk programma zullen drie hersenwetenschappers het publiek de ins&outs vertellen over de relatie tussen muziek en onze hersenen. Meer informatie TBA!

Wanneer: April
Waar: TBA
Tickets: TBA

Contact

Website
https://breininbeeld.org/

E-mail
Brein in Beeld algemeen: info@breininbeeld.org
Team Redactie: redactie@breininbeeld.org
Team Public: public@breininbeeld.org
Team Kids: kids@breininbeeld.org
Team Media: media@breininbeeld.org

Telefoon
06 198 48 322

Socials
Linked-In: https://www.linkedin.com/company/breininbeeld/?originalSubdomain=nl
Facebook: https://www.facebook.com/BreininBeeld
Twitter: https://twitter.com/breininbeeld
Instagram: https://www.instagram.com/breininbeeld/

SCAN MIJ SCAN MIJ SCAN MIJ SCAN MIJ SCAN MIJ