

# Hjernen længe leve

**Maria Schouboe Sloth**, Kommunikationsmedarbejder, Amager og Hvidovre Hospital

Forebyggende indsats

**Med MR-scanning og helt konkrete øvelser vil ny professor ved AHH, Carl-Johan Boraxbekk, forske i, hvordan ældre kan gøre hjernen skarp til en lang alderdom - og måske forsinke demens.**

”Åh, var det i dag, vi skulle mødes?”. Mange ældre kender til at glemme en aftale, ligesom de også ofte skal lede efter et ord eller glemmer at tænde for kaffemaskinen. Det er ikke alarmerende.

Men det duer ikke, at vores hjerner fungerer ikke længere optimalt, når vi samtidig lever længere.

Derfor er ny professor i Cognitive Neuroscience of Aging (Kognitiv neurovidenskab og aldring) ved AHH, Carl-Johan Boraxbekk, på vej med forskningsprojekter, der via MR-scanning og fx hukommelsestræning ellers fysisk træning skal fortælle os, hvordan hjernen kan holdes skarp til en lang alderdom. Det er endda formentlig muligt at forsinke udbrud af demens.

## **Ældre skal træne hukommelse og fysik for at holde deres hjerner ”i gang”**

Carl-Johan Boraxbekks forskning tager udgangspunkt i grupper af ældre mennesker, som henholdsvis træner fysisk, træner hukommelsen eller slet ikke træner, og hvordan de håndterer forskellige situationer, hvor de kommer under lidt stress eller pres.

”De skal fx kunne huske en liste med ord. Det kan være meget svært for nogle ældre,” fortæller Carl-Johan Boraxbekk.

”Vores forsøgspersoner testes på hukommelsen både før og efter en intervention. Derudover scanner vi deres hjerner med avancerede MR-teknikker. Så kan vi se, hvordan de forskellige aktiviteter påvirker hjernens struktur, aktivitet og kemi, og hvor meget disse påvirkninger øjer hjernens funktionelle reserve,” siger han.

## **Ung – med fokus på ældre**

Carl-Johan Boraxbekk er med sine 37 år endnu ikke selv i farezonen for en træt og slidt hjerne. Men fascinationen af hjernens betydning for et langt og godt liv begyndte allerede i hans helt unge år.

”Jeg har altid trænet meget fysisk, og jeg kunne mærke, at det skærpede min hjerne. Derfor blev jeg interesseret i, hvad træning mon kunne gøre for ældre menneskers hjerner, og jeg ser kæmpemuligheder i at fortsætte min forskning her på Hvidovre,” fortæller Carl-Johan Boraxbekk.

Han blev ph.d. i fysiologi i 2008 og har siden beskæftiget sig med hjernens funktioner hos ældre.

## **Blå bog**

Carl-Johan Boraxbekk er uddannet i medicin og psykologi. Han tog MA i psykologi i 2004, og i 2008 tog han ph. d. i fysiologi i 2008 fra Umeå Universitet. Her fortsatte han som uafhængig forsker og blev i 2012 ansat som docent i Neuroscience.

I 2016 blev Carl-Johan Boraxbekk tilknyttet DRICMR som gæsteprofessor finansieret af Lundbeckfonden. DRICMR er det danske forskningscenter for MR på Københavns Universitetshospital Hvidovre.

