

# SEMINAR

# GO BRAINY

MOTION GØR DIG KLOGERE

# Motion gør dig klogere

Det har længe været kendt, at børn som er fysisk aktive i skoletiden får bedre karakterer, har færre konflikter og socialiserer bedre. Ny forskning under ledelse af bl.a. Maria Åberg fra Gøteborgs Universitet har vist, at dem som er fysisk aktive er klogere end dem som ikke dyrker motion. Faktisk er dem som dyrker meget motion klogere end dem som dyrker mindre motion. Da forsøgene er lavet på tvillinger ved forskergruppen, at det er træningen som øger intelligensen og ikke andre faktorer. Formentlig skyldes det, at træning øger et stof i hjernen, BDNF, som er et væksthormon, som igen øger størrelsen af Hippocampus. Jo større Hippocampus jo bedre hukommelse har vi.

I forlængelse af vores seminar i 2012 om fysisk efteruddannelse som forebyggelse af nedslidning, afvikler vi del 2 i efteråret 2013. Temaet er motion som redskab til ikke bare at forebygge nedslidning, men også øge det kognitive niveau. Det er stadigvæk kontroversielt, at træning gør os klogere, men eftersom ny forskning viser at det rent faktisk er tilfældet drister vi os derfor til at tage emnet op. Det understøtter vores strategi om at iværksætte moti-

onsaktiviteter på danske arbejdspladser, som en del af alle virksomheders CSR og forretningsudvikling.

Det er simpelthen en god forretning og i tråd med de nyeste forskningsresultater fra NFA\*.



Arbejdsmiljø og Helbred 2012 fra Det Nationale Forskningscenter for Arbejdsmiljø (NFA).

## Tid

Seminarer afholdes torsdag den 19. september 2013 fra 9.00 – 16.00.

## Sted

Schæffergården, Jægersborg Allé 166, 2820 Gentofte  
Tlf. +45 39772800, info@schaeffergaarden.dk

## Parkering

Der er gratis parkering.

## Arrangør

Health Group A/S, Henningsens Allé 8, 2900 Hellerup  
Tlf. 70 20 16 26, info@healthgroup.dk

## Pris for deltagelse

Prisen for deltagelse på seminarer er kr. 1.695,- ekskl. moms. Prisen inkluderer fuld forplejning.

## Tilmelding

Ring eller e-mail din tilmelding til Irene Herbst, Health Group A/S  
Tlf: 70 20 16 26  
ih@healthgroup.dk

Ved tilmelding fremsendes bekræftelse og faktura.

Ved afbestilling mindre end 14 dage før refunderes 50 % af tilmeldingsgebyret, og ved afbestilling senere end tre dage før, tilbageholdes det fulde beløb. Er man forhindret i at deltage, kan pladsen overdrages til en anden person, f.eks. en kollega. Husk blot at give besked herom.

08.00	Registrering og morgenmad
09.00	Velkomst ved Adm. direktør <b>Tim Herbst</b> fra Health Group A/S
09.10	<b>Peter Lund Madsen</b> , <i>Forfatter, læge og dr. med</i>  <b>Hvad er hjernen for en størrelse og hvad sker der i hjernen under fysisk aktivitet og hvorfor er det så svært at gøre det rigtige?</b> Den underholdende hjerneforsker <b>Peter Lund Madsen</b> vil på sin egen humoristiske måde føre os igennem hjernens snørklede gange, så man ikke alene forstår det, men tillige bliver underholdt samtidig.
10.00	Spørgsmål
<b>10.10</b>	<b>TÅSTRÆKKER</b>
10.15	<b>Bente Klarlund Pedersen</b> , <i>Professor, overlæge, dr.med.</i>  <b>Hvordan taler musklerne til hjertet, leveren og hjernen?</b> Man ved, at kommunikationen ikke udelukkende foregår via nervesystemet. <b>Bente Klarlund Petersen</b> forklarer at der findes en kommunikationsvej fra musklerne til andre organer, som ikke indbefatter nervesystemet, en slags 'exercise-factor', i dag også kaldet myokiner. Myokiner frigives i blodet når man er fysisk aktiv og der er identificeret myokiner med effekt på leveren, fedtet og karvækst. Det er derfor sandsynligt at der også findes myokiner, der direkte eller indirekte påvirker hjernens funktion i forbindelse med fysisk aktivitet.
10.55	Spørgsmål
<b>11.05</b>	<b>PAUSE</b>
11.20	<b>Poul Jennum</b> , <i>Professor, overlæge, dr.med.</i>  <b>Hvordan påvirker søvn og motion indlæring?</b> Søvn spiller en vigtig rolle for koncentration og indlæring. Mangel på søvn kan påvirke både immunforsvar og kognitive funktioner som hukommelse og indlæring. Hvor mange timers søvn det enkelte menneske har brug for er varierende, men der skal være en god balance mellem dyb søvn og drømmesøvn, for at holde hjernen oppe på mærkerne. En anden vigtig medspiller er fysisk aktivitet, idet motion påvirker både søvnkvalitet og indlæring. <b>Poul Jennum</b> viser, at den optimale indlæringsituation således kræver et samspil mellem tilstrækkelig søvn, motion, god levevis og koncentration.
12.00	Spørgsmål
12.10	<b>Jesper Rud Kirkegaard</b> , <i>NovoHealth Project Manager, Novo Nordisk, Cand. Scient. Idræt.</i>  Novo Nordisk har sammen med Health Group udviklet og lanceret Exercise At Work (EAW), som er en ambitiøs satsning på elastiktræning og helkropsøvelser i arbejdstiden. Alle afdelinger i Novo Nordisk får tilbud om at deltage i EAW tre gange ugentligt. Der bliver lavet instruktionsvideoer hver 2. måned og et instruktørkorps er blevet uddannet til at varetage træningen ude i de enkelte afdelinger. Hør mere om den spændende protokol.
<b>12.30</b>	<b>FROKOST</b>
13.30	<b>Maria Åberg</b> , <i>Forsker og læge, dr. med.</i>  <b>Motion øger intelligensen – tvillingestudie.</b> Dyrk motion og bliv klogere - Noget tyder på at der er en årsags-sammenhæng mellem fysisk aktivitet og intelligens. Ny forskning baseret på en omfattende svensk undersøgelse, hvor ikke færre en 1.8 millioner svenske mænd født mellem 1950-1987 indgår, viser en sammen hæng mellem fysisk aktivitet og indlæring. Ved hjælp af tvillingestudier fra samme undersøgelse redegør <b>Maria Åberg</b> hvordan regelmæssig motion og højere intelligens hænger sammen.
14.20	Spørgsmål
14.30	<b>Kristian Uhd Jepsen</b> , <i>Direktør, Running26</i>  <b>Hvilke målbare effekter har struktureret motion på en gruppe af medarbejderes evne til koncentration og samarbejde?</b> Casestudie fra et konkret Running26 træningsforløb 2013.
15.00	Spørgsmål
<b>15.10</b>	<b>PAUSE - EFTERMIDDAGSKAGE</b>
15.30	Afrunding/diskussion ved Adm. direktør <b>Tim Herbst</b> fra Health Group A/S
16.00	Tak for i dag



## Seminarets indlægsholdere:

### **Bente Klarlund Pedersen,**

Professor, overlæge, dr.med. Siden 2005 Centerleder for Danmarks Grundforskningsfonds Center for Inflammation og Metabolisme.

Bente Klarlund Pedersen har sat danskernes motionsvaner på dagsordenen i mange forskellige sammenhænge – bl.a. i bøger, foredrag, interviews, artikler og brevkasser. Hun er en anerkendt forsker og en stor formidler som gør, at vi alle kan forstå selv komplicerede sammenhænge indenfor fysisk aktivitet og sundhed. ■

### **Peter Lund Madsen,**

Hjerneforsker, læge og dr. med.

Forsvarede sin doktordisputats om hjernens energistofskifte tilbage i 1993 og har haft ansættelser på neurologiske og medicinske afdelinger. Peter Lund Madsen er også kendt i andre sammenhænge og har medvirket i flere teaterforestillinger samt tv-programmer om hjernen. Seneste udgivelse er *Dr. Zugaroffs testamente – en bog om menneskehjernen*. I dag koncentrerer Peter Lund Madsen sig om at holde foredrag om hjernen og er ved at uddanne sig til speciallæge i psykiatri. ■

### **Kristian Uhd Jepsen,**

Direktør, Running26.

Medstifter af virksomheden, som siden 2003 har gennemført mellem 300 og 400 strukturerede motionsforløb i danske virksomheder. Running26 afvikler forløb både for virksomheders medarbejdere, men også for virksomheders kunder og samarbejdspartnere. Fællesnævneren er, at motion er kilde til såvel sundhed og velvære som til stærke indbyrdes relationer for deltagerne i et træningsforløb. ■

### **Poul Jennum,**

Professor, overlæge, dr.med. Siden 2001 overlæge på Dansk Center for Søvnmedicin på Glostrup Hospital og professor i neurofysiologi ved Københavns Universitet.

Poul Jennum forsker i de mekanismer der styrer søvn og vågen tilstand, som er afgørende for at forstå udvikling af søvnsygdomme og deres konsekvenser. Poul Jennum har således været med til at dokumentere de alvorlige sygdoms-, samfundsmæssige og personlige konsekvenser af bl.a. narkolepsi og søvnapnø. ■

### **Maria Åberg,**

Forsker og læge, dr. med, Centre for Brain Repair and Rehabilitation - Göteborgs universitet.

Maria Åberg disputerede i 2001 med en afhandling om nervecellernes dannelse i den voksne hjerne. De seneste år er hun overgået til den epidemiologiske forskning med fokus på hvordan vores livsstil påvirker hjernen. Maria Åberg er ligeledes ordstyrer i den nyskabte styrekomitee Physical fitness and Brain- Epidemiological studies (PHYSBE). ■

### **Jesper Rud Kirkegaard,**

NovoHealth Project Manager, Novo Nordisk, Cand. Scient. Idræt.

Har siden 2007 været en del af Novo Nordisk medarbejdersundhedsprogram, NovoHealth, der har til formål at skabe sunde rammer for medarbejdere i Novo Nordisk. Jesper har været med i udviklingen af de langsigtede strategier for sundhedsarbejdet samt i implementeringen af konkrete tiltag til medarbejdere, for dermed at gøre det sunde valg til et lettere valg. ■



### **Health Group A/S**

Henningsens Allé 8  
2900 Hellerup  
Tlf.: 70 20 16 26  
info@healthgroup.dk