

Freds-KRAM

Sådan virker et kram

Når man krammer, holder hånd eller har andre former for hud-mod-hud-kontakt bliver hormonet oxytocin frigivet fra hypofysen i hjernen. Det knytter bånd mellem de to, som rører ved hinanden.

Styrker immunforsvaret

Et liv med mange kram kan mildne symptomerne, hvis man bliver smittet med forkølelsesvirus, antyder et amerikansk studie fra 2015 med 404 forsøgspersoner.

Virker som chokolade

En let berøring aktiverer et område i den frontale pandelap, som findes lige over øjnene. Det er det samme område, der bliver aktiveret, når vi spiser chokolade og andre søde sager. Så en let berøring påvirker hjernen ligesom chokolade.

Forbedrer sportspræstationer

Amerikanske basketballhold med en høj grad af kropskontakt i form af kram, high-fives, bryst mod bryst vinder flere kampe, antydede forskning i 2010.

Dæmper stress

Et kram reducerer mængden af stresshormonet kortisol nærmest øjeblikkeligt. Det gør en mindre anspændt, og der bliver sendt beroligende beskeder til hjernen.

Godt for hjertet

En undersøgelse har vist, at et kram på 30 sekunder og 10 minutters holden i hånd kan dæmpe hjertegaloppen med 50 procent, hvis snakken falder på sindsoprivende ting, der kan få hjertet til at banke hurtigere.

Øger selvtilliden

Et studie fra 2013 viste, at et kram kan reducere dødsangst og øge selvværd.

Lavere blodtryk

Et kram kan sænke blodtrykket. Kropsberøringen sender nemlig et signal til et nervebundet dybt inde i hjernen, vagusnerven. Aktivering af vagusnerven reducerer antallet af hjerteslag pr. minut og sænker blodtrykket.

