

Geven maakt gelukkig en gezond

Laatste update: 11 november 2011 11:05 info

BAARN - Voor anderen zorgen geeft een goed gevoel en het verlaagt ook nog eens het stressniveau.

Foto: Gezondheidsnet

Onderzoekers observeerden twintig stellen. De mannen kregen pijnlijke elektrische schokken. De hersenen van hun vrouwen werden ondertussen bekeken door middel van [fMRI-scans](#). De vrouwen mochten soms de arm van hun vriend vasthouden, soms mochten ze alleen toekijken.

Beloningscentra

Op momenten waarop de vrouwen hun mannen konden helpen, bleken beloningscentra in de hersenen geactiveerd te worden. "Een van deze gebieden is meestal actief als reactie op 'beloningen' zoals geld, seks en chocola.", zegt onderzoeker Naomi Eisenberger.

Stress

Ook een gedeelte in de hersenen dat een rol speelt bij stressreductie werd actief. "Hulp bieden heeft dus mogelijk een stressverlagend effect. Voor een ander zorgen heeft ook gezondheidsvoordelen voor jezelf.", aldus Eisenberger.