

<b>1 Einleitung .....</b>	<b>1</b>
<b>2 Von der Selbstumarmung zur Gruppenumarmung: Formen der Umarmung .....</b>	<b>3</b>
<b>3 Von Hormonen und Neuronen: Die neurowissenschaftliche Sicht auf die Umarmung .....</b>	<b>9</b>
<b>4 Der Einfluss von Kultur und Geschlecht auf Umarmungen .....</b>	<b>15</b>
<b>5 Wie Umarmungen helfen können, Stress zu regulieren .....</b>	<b>21</b>
<b>6 Haben Umarmungen einen Effekt auf die körperliche Gesundheit? .....</b>	<b>27</b>
<b>7 Umarmungen im Tierreich und die Evolution der Umarmung .....</b>	<b>31</b>
<b>8 Die Zukunft der Umarmungsforschung .....</b>	<b>35</b>
<b>Literatur .....</b>	<b>41</b>