

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