

Kerstin Uvnäs Moberg

# Oxytocin, das Hormon der Nähe

Gesundheit – Wohlbefinden –  
Beziehung

Aus dem Englischen übersetzt von Martina  
Wiese

Herausgegeben von Uta Streit und Fritz  
Jansen



**Springer** Spektrum

# Inhalt

<b>1</b>	<b>Einleitung</b> .....	<b>1</b>
	1.1 Nähe und Oxytocin .....	2
	1.2 Hintergrund .....	3
	1.3 Der Aufbau dieses Buches .....	6
<b>2</b>	<b>Unser Säugetiererbe</b> .....	<b>9</b>
	2.1 Wie Säugetiere für ihre Jungen sorgen .....	10
	Weiterführende Literatur .....	17
<b>3</b>	<b>Theorien zu Nähe, Bindung und Beziehung</b> .....	<b>21</b>
	3.1 Iwan Pawlow und klassische Konditionierung ...	22
	3.2 Konrad Lorenz und Prägung .....	23
	3.3 Bonding .....	24
	3.4 Harlow und die Ersatzmütter .....	25
	3.5 John Bowlby und Bindung .....	29
	Weiterführende Literatur .....	33
<b>4</b>	<b>Wie wird der Körper gesteuert?</b> .....	<b>35</b>
	4.1 Aufbau des Gehirns .....	36
	4.2 Hormone .....	40
	4.3 Die Haut – ein Weg zum Oxytocin .....	45
	4.4 Über die Haut können sowohl Abwehr als auch Ruhe und Frieden ausgelöst werden .....	50
	Weiterführende Literatur .....	56

<b>5</b>	<b>Was ist Oxytocin?</b> .....	61
	5.1 Die Entdeckung des Oxytocins .....	61
	5.2 Protein und Signalsubstanz .....	62
	5.3 Wege der Oxytocinübertragung .....	63
	5.4 Die Auswirkungen von Oxytocin .....	66
	5.5 Vasopressin, ein enger Verwandter von Oxytocin .....	73
	5.6 Wirkungen von Oxytocin bei Männern .....	75
	5.7 Zusammenfassung .....	77
	Weiterführende Literatur .....	78
<b>6</b>	<b>Oxytocin und Eltern-Kind-Bindung</b> .....	83
	6.1 Zu Beginn des Lebens .....	83
	6.2 Unser Säugetiererbe .....	84
	6.3 Schwangerschaft und Geburt beim Menschen ...	87
	6.4 Die erste Begegnung .....	90
	6.5 Stillen .....	96
	6.6 Die Känguru-Methode .....	99
	6.7 Das Band wird fester .....	101
	6.8 Physiologische Erklärung der langfristigen Effekte .....	105
	6.9 Entspannung aus der Ferne .....	106
	6.10 Ergänzungen der Herausgeber .....	110
	Weiterführende Literatur .....	119
<b>7</b>	<b>Oxytocin in Beziehungen zwischen Erwachsenen</b> ....	127
	7.1 Auswirkungen von Oxytocin bei Erwachsenen ...	127
	7.2 Aufbau fester Paarbeziehungen bei Säugetieren .....	131
	7.3 Sex und Liebe .....	133
	7.4 Oxytocin und Freundschaft .....	141
	7.5 Gruppe und Herde .....	142
	Weiterführende Literatur .....	149

<b>8</b>	<b>Oxytocin und Vertrauen</b> .....	155
	8.1 Innere Nähe .....	156
	8.2 Vertrauen und Fremde .....	160
	8.3 Der Placebo-Effekt .....	168
	Weiterführende Literatur .....	171
<b>9</b>	<b>Nahrung als Ersatz für Nähe</b> .....	175
	9.1 Ein voller Bauch schafft Ruhe und Frieden .....	176
	9.2 Ein voller Bauch schafft Vertrauen .....	180
	9.3 Ein voller Bauch macht großzügiger .....	182
	9.4 Berührung verbessert die Magen-Darm-Funktion .....	184
	9.5 Der Verdauungstrakt und die Liebe .....	186
	Weiterführende Literatur .....	190
<b>10</b>	<b>Nähe schenkt uns Gesundheit und ein längeres Leben</b> .....	193
	10.1 Wie können gute Beziehungen die Gesundheit verbessern? .....	194
	10.2 Der beste Freund des Menschen macht Herrchen und Frauchen gesund .....	201
	10.3 Oxytocin und Massage .....	207
	10.4 Nicht jeder mag Berührung .....	218
	Weiterführende Literatur .....	219
<b>11</b>	<b>Das Oxytocinerbe</b> .....	225
	11.1 Oxytocin – ein Schlüssel .....	227
	11.2 Fehlende Beziehungen und Drogen .....	228
	11.3 Oxytocin als Medizin .....	229
	11.4 Unser Oxytocinerbe und die Gesellschaft .....	234
	11.5 Die zerfallene Familie .....	240
	11.6 Wie schützen wir unser Oxytocinerbe? .....	244
	Weiterführende Literatur .....	248
	<b>Sachverzeichnis</b> .....	255