

Literaturlist zur Fortbildung: Achtsame Körperwahrnehmung und Emotionsregulation

Thea Rytz & Silvia Wiesmann, Juni 2015

Buddhismus Kontemplative Traditionen
<ul style="list-style-type: none"> • Beck, Charlotte Joko, Zen im Alltags, Knauer 1990
<ul style="list-style-type: none"> • Brach, Tara, Mit dem Herzen eines Buddha: Heilende Wege zu Selbstakzeptanz und Lebensfreude. Knauer 2005
<ul style="list-style-type: none"> • Dalai Lama (1999) Das Buch der Menschlichkeit. Eine neue Ethik für unsere Zeit. Bastei Lübbe Verlag
<ul style="list-style-type: none"> • Dalai Lama (2003) Die Vier Edlen Wahrheiten. Grundlagen Buddhistischer Praxis. Fischer Taschenbuch
<ul style="list-style-type: none"> • Dalai Lama, Goleman, Daniel (2003). Destructive Emotions: How Can We Overcome Them? New York: Bantam Books.
<ul style="list-style-type: none"> • Epstein, Mark, Gedanken ohne den Denker. Das Wechselspiel von Buddhismus und Psychotherapie, 2000 (TB)
<ul style="list-style-type: none"> • Goldstein, Joseph und Jack Kornfield, Einsicht durch Meditation. Ein Meditationsbuch für die Übung im Alltag, Arbor Verlag 2006
<ul style="list-style-type: none"> • Goleman, Daniel: Die heilende Kraft der Gefühle. Gespräche mit dem Dalai Lama über Achtsamkeit, Emotion und Gesundheit, dtv 2000
<ul style="list-style-type: none"> • Gunaratana, Henepola, Die Praxis der Achtsamkeit. Eine Einführung in die Vipassana- Meditation, Heidelberg, Kritzkeitz o.J.
<ul style="list-style-type: none"> • Hanson, Rick und Mendius Richard. Das Gehirn eines Buddhas. Die angewandte Neurowissenschaft von Glück, Liebe und Weisheit. Arbor Verlag
<ul style="list-style-type: none"> • Kornfield, Jack, Frag den Buddha und geh den Weg des Herzens, Lotus Econ
<ul style="list-style-type: none"> • Mannschatz, Marie, Lieben und Loslassen, Theseus 2002
<ul style="list-style-type: none"> • Nyanaponika, Geistes Schulung durch Achtsamkeit, 1989
<ul style="list-style-type: none"> • Pema, Chödrön (2003) Geh an die Orte, die du fürchtest. Goldmann Verlag.
<ul style="list-style-type: none"> • Rahula Walpola, Was der Buddha lehrte (vergriffen auf deutsch) What the Buddha taught
<ul style="list-style-type: none"> • Ricard, Matthieu, Happiness, 2006
<ul style="list-style-type: none"> • Rosenberg, Larry, Mit jedem Atemzug, Arbor Verlag 2002
<ul style="list-style-type: none"> • S.H. Dalai Lama mit Howard Cutler. Die Regeln des Glücks, Lübbe TB 1999
<ul style="list-style-type: none"> • Salzberg, Sharon, Ein Herz so weit wie die Welt. Buddhistische Achtsamkeitsmeditation als Weg zu Weisheit, Liebe und Mitgefühl, Arbor 1999
<ul style="list-style-type: none"> • Salzberg, Sharon. Metta Meditation. Buddhas revolutionärer Weg zum Glück, Geborgen im Sein, Arbor Verlag
<ul style="list-style-type: none"> • Thich Nhat Hanh . Das Wunder der Achtsamkeit. Eine Einführung in die Meditation. Zürich, München, Berlin: Theseus 1993.
<ul style="list-style-type: none"> • Trungpa, Chögyam (1988) Aktive Meditation. Walter Verlag.
MBSR – mindfulness based stress reduction MBCT – mindfulness based cognitive therapy MBEAT – mindfulness eating
<ul style="list-style-type: none"> • Baer Ruth A., Fischer Sarah, Hus Debra B. (2005). Mindfulness-Based Cognitive Therapy Applied to Binge Eating: A Case Study, in: Cognitive Behavioral Practice 12, 351-358.
<ul style="list-style-type: none"> • Brantley, Jeffrey: Der Angst den Schrecken nehmen, Arbor Verlag 2006
<ul style="list-style-type: none"> • Feldman, G., Hayes, A., Kumar, S., Greeson, J., & Laurenceau, J.-P. (2007). Mindfulness and Emotion Regulation: The Development and Initial Validation of the Cognitive and Affective Mindfulness Scale-Revised (CAMS-R). Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment, 29, 177–190.
<ul style="list-style-type: none"> • Geuter, Ulfried (2008). Achtsamkeit – das Mittel gegen den Alltagsstress, Psychologie heute, August 2008, 22
<ul style="list-style-type: none"> • Grossmann, P., Niemann, L., Schmidt, S., Walach, H. (2004). Mindfulness-based Stress Reduction and Health Benefits. A Meta-Analysis. Journal of Psychosomatic Research, 57, 35-43.
<ul style="list-style-type: none"> • Heidenreich Thomas, Michalak Johannes (Hrsg. 2004). Achtsamkeit und Akzeptanz in der Psychotherapie. Ein Handbuch. Tübingen dgvt-Verlag.
<ul style="list-style-type: none"> • Kabat-Zinn, Jon, Gesund durch Meditation, Neuauflage Knauer Verlag 2013

<ul style="list-style-type: none"> • Kabat-Zinn, Jon, Im Alltag Ruhe finden, Herder Verlag 1998
<ul style="list-style-type: none"> • Kristeller Jean L., Baer Ruth A. (2006) Mindfulness-Based Approaches to Eating Disorders, in: Baer Ruth A. Hg. (2006). Mindfulness and Acceptance-Based Interventions. Conceptualization, Application and Empirical Support, San Diego, CA: Elsevier.
<ul style="list-style-type: none"> • McCown, Reibel, Micozzi (2011) Achtsamkeit lehren. Praxisleitfaden für Therapeuten, Ärzte und Kursleiter. Arbor Verlag
<ul style="list-style-type: none"> • Proulx, Kathryn (2008). Experiences of Women with Bulimia Nervosa in a Mindfulness-Based Eating Disorder Treatment Group. Eating Disorder, 16, 52–72.
<ul style="list-style-type: none"> • Santorelli, Saki, (2000). Zerbrochen und doch ganz, Arbor Verlag
<ul style="list-style-type: none"> • Shapiro, Carlson (2011) Die Kunst und Wissenschaft der Achtsamkeit. Die Integration von Achtsamkeit in Psychologie und Heilberufe. Arbor Verlag
<ul style="list-style-type: none"> • Teasdale JD., Segal Z., Williams JM. (2002). Mindfulness-based Cognitive Therapy for Depression. New York: Guilford.
<ul style="list-style-type: none"> • Williams, M., Teasdale, J., Zindel, S., Kabat-Zinn, J., The Mindful Way through Depression – Freeing Yourself from Chronic Unhappiness. Guilford Press 2007
<ul style="list-style-type: none"> • Geschichten,Märchen - MBSR/MBCT
<ul style="list-style-type: none"> • Kornfield, Jack u.Feldman, Christina, Geschichten des Herzens, Arbor Verlag
<ul style="list-style-type: none"> • Remen, Rachel Naomi, Aus Liebe zum Leben. Geschichten, die der Seele gut tun, 2002
Achtsamkeit im Umgang mit körperlichen Schmerzen
<ul style="list-style-type: none"> • Cohen, Darlene, Dein Bewusstsein ist stärker als jeder Schmerz, 2000
<ul style="list-style-type: none"> • Gardner-Nix, Jackie, (2009)The Mindfulness Solution to Pain: Step-by-Step Techniques for Chronic Pain Management , Nerw Harbringer Publications.
<ul style="list-style-type: none"> • Kabat-Zinn, Jon, (2007) Mindfulness Meditation for Pain Relief: Guided Practices for Reclaiming Your Body and Your Life [Audiobook] [Audio Cd]
Somatics, Somatic psychology - Körperorientierte Psychotherapie - Körpertherapie
<ul style="list-style-type: none"> • Brooks, Charles (1979). Erleben durch die Sinne, Jungfermann-Verlag Padeborn.
<ul style="list-style-type: none"> • Caldwell Christine (1997). Hol dir deinen Körper zurück. Braunschweig: Aurum.
<ul style="list-style-type: none"> • Downing, George (1996). Körper und Wort in der Psychotherapie. Leitlinien für die Praxis. München Kösel.
<ul style="list-style-type: none"> • Forster Julia (2002). Körperzufriedenheit und Körpertherapie bei essgestörten Frauen. Herbolzheim: Centaurus.
<ul style="list-style-type: none"> • Gendlin, Eugene T. (1998). Focusing-orientierte Psychotherapie. Ein Handbuch der erlebensbezogenen Methoden. München: Pfeiffer.
<ul style="list-style-type: none"> • Gerber, Ruedi (2009). Breath made visible. Revolution in Dance, Anna Halprin, DVD.
<ul style="list-style-type: none"> • Greuter Ulfried (2003). Körper-Psycho-Therapie 1920-2002. Von der individuellen Bewegungsarbeit zur wissenschaftlich evaluierten Dienstleistung. In: Konzentrierte Bewegungstherapie, Zeitschrift des DAKBT und ÖAKBT, 25. Jg., S. 20-35.
<ul style="list-style-type: none"> • Halprin Anna (2000). Tanz, Ausdruck und Heilung. Wege zur Gesundheit durch Bewegung, Bilderleben und kreativen Umgang mit Gefühlen. Essen: Synthesis.
<ul style="list-style-type: none"> • Hartley Linda (2012). Einführung in Body-Mind-Centering. Die Weisheit des Körpers in Bewegung, Bern: Hans Huber/ Hogrefe.
<ul style="list-style-type: none"> • Hohmann-Kost Annette (2002). Bewegung ist Leben. Integrative Leib- und Bewegungstherapie – eine Einführung. Göttingen, Bern, Toronto, Seattle: Hans Huber, 2. vollständig überarb. Aufl..
<ul style="list-style-type: none"> • Johnson, Don Hanlon, deutsche Ausgabe hrsg. Rytz, Thea (2011). Klassiker der Körperwahrnehmung, Bern: Hans Huber/ Hogrefe.
<ul style="list-style-type: none"> • Klinkenberg, Norbert (2007). Achtsamkeit in der Körperverhaltenstherapie. Ein Arbeitsbuch mit 20 Probiertituationen aus der Jacoby/gindler-Arbeit, Stuttgart: Klett-Cotta.
<ul style="list-style-type: none"> • Marlock, Gustl; Weiss, Heiko (2006). Handbuch der Körperpsychotherapie, Schattauer.
<ul style="list-style-type: none"> • Moscovici Hadassa K. (1991). Vor Freude tanzen, vor Jammer halb in Stücke gehen. Pionierinnen der Körpertherapie. Hamburg, Zürich: Luchterhand.
<ul style="list-style-type: none"> • Olsen, Andrea, McHose, Caryn (1994). Körpergeschichten. Das Abenteuer der Körpererfahrung. Kirchtarten bei Freiburg: VAK-Verlag.

<ul style="list-style-type: none"> • Röhricht, Frank (2000). Körperorientierte Psychotherapie psychischer Störungen. Göttingen, Bern, Toronto, Seattle Hogrefe.
<ul style="list-style-type: none"> • Ruge, Uta; Weise Sylvia (2007). Zuerst bin ich im Kopf gegangen & andere Feldenkrais-Geschichten. Karlsruhe: von Loeper Literaturverlag.
<ul style="list-style-type: none"> • Rytz, Thea (2007). Bei sich und in Kontakt. Körpertherapeutische Übungen zur Achtsamkeit im Alltag. 2. überarb. Auflg. Bern: Hans Huber.
<ul style="list-style-type: none"> • Storch, Maja, Benita Cantieni, Gerald Hüther, Wolfgang Taschecher, (2006). Embodiment. Die Wechselwirkung von Körper und Psyche verstehen und nutzen, Bern: Hans Huber.
Psychotherapie – Traumatherapie
<ul style="list-style-type: none"> • Grawe, Klaus (2004). Neuropsychotherapie. Göttingen u.a.: Hogrefe.
<ul style="list-style-type: none"> • Haines Staci (2001). Ausatmen. Wege zu einer selbstbestimmten Sexualität für Frauen, die sexuelle Gewalt erlebt haben, Berlin: Orlanda.
<ul style="list-style-type: none"> • Huber Michaela (2005). Der innere Garten. Ein achtsamer Weg zur persönlichen Veränderung. Übungen mit CD, Paderborn: Junfermann.
<ul style="list-style-type: none"> • Levine Peter (1998). Trauma-Heilung. Das Erwachen des Tigers. Unsere Fähigkeit traumatische Erfahrungen zu transformieren. Essen: Synthesis.
<ul style="list-style-type: none"> • Reddemann Luise (2004). Eine Reise von 1000 Meilen beginnt mit dem ersten Schritt. Seelische Kräfte entwickeln und fördern. Freiburg im Breisgau: Herder.
<ul style="list-style-type: none"> • Reddemann, Luise (2001). Imagination als heilsame Kraft. Zur Behandlung von Traumafolgen mit ressourcenorientierten Verfahren. Stuttgart: Pfeiffer bei Klett-Cotta.
<ul style="list-style-type: none"> • Reddemann Luise, Dehner-Rau Cornelia (2004). Trauma. Folgen erkennen, überwinden und an ihnen wachsen. Ein Übungsbuch für Körper und Seele, Stuttgart: TRIAS.
<ul style="list-style-type: none"> • Rothschild Babette (2002). Der Körper erinnert sich. Die Psychophysiologie des Traumas und der Traumabehandlung. Essen: Synthesis.
<ul style="list-style-type: none"> • Vinterberg, Thomas (1998). Festen. Jede Familie hat ein Geheimnis, DVD. Spezialpreis der Jury Cannes 1998.
Hirnforschung – Emotionsforschung
<ul style="list-style-type: none"> • Bauer, Joachim (2005) Warum ich fühle, was du fühlst. Intuitive Kommunikation und das Geheimnis der Spiegelneuronen, Heyne Verlag München.
<ul style="list-style-type: none"> • Davidson, R. J.; Begley, Sharon (2012). Warum wir fühlen, wie wir fühlen. Wie die Gehirnstruktur unsere Emotionen bestimmen – und wie wir darauf Einfluss nehmen können, Arkana.
<ul style="list-style-type: none"> • Hüther, Gerald (1997). Biologie der Angst - Wie aus Stress Gefühle werden, Vandenhoeck & Ruprecht.
<ul style="list-style-type: none"> • Hüther, Gerald (2002). Bedienungsanleitung für ein menschliches Gehirn, Vandenhoeck & Ruprecht.
<ul style="list-style-type: none"> • Noë, Alva (2010). Du bist nicht dein Gehirn. Eine radikale Philosophie des Bewusstseins, Piper.
<ul style="list-style-type: none"> • Rimmel, Andreas, Kernberg, Otto F., Vollmoeller, Wolfgang, Strauß, Bernhard, Hg. (2006). Handbuch Körper und Persönlichkeit. Entwicklungspsychologie, Neurobiologie und Therapie von Persönlichkeitsstörungen, Stuttgart, New York: Schattauer.
<ul style="list-style-type: none"> • Siegel, Daniel J. (2007). Das achtsame Gehirn, Arbor Verlag.
Essstörungen & Körperbild & Essverhalten
<ul style="list-style-type: none"> • Asgodom, Sabine; Gaymann, Peter (2010). Das Leben ist zu kurz für Knäckebrötchen: Selbstbewusst in allen Kleidergrößen, Kösel.
<ul style="list-style-type: none"> • Berger, Uwe (2008). Essstörungen wirkungsvoll vorbeugen. Stuttgart: Kohlhammer.
<ul style="list-style-type: none"> • DuFrene Troy , Emily Sandoz, Kelly Wilson(2011). Acceptance and Commitment Therapy for Eating Disorders: A Process-Focused Guide to Treating Anorexia and Bulimia, Oakland: New Harbinger Publications.
<ul style="list-style-type: none"> • Fairburn, Christopher G. (2008). Ess-Attacken stoppen. Ein Selbsthilfeprogramm, Hogrefe.
<ul style="list-style-type: none"> • Fogel, Alan (2013). Selbstwahrnehmung und Embodiment in der Körperpsychotherapie. Vom Körpergefühl zur Kognition, Schattauer.
<ul style="list-style-type: none"> • Forster Julia (2002). Körperzufriedenheit und Körpertherapie bei essgestörten Frauen. Herbolzheim: Centaurus.
<ul style="list-style-type: none"> • Foster Patricia, Hg. (1996). Spiegelbilder. Essays über den weiblichen Körper. Reinbek bei Hamburg: Rowohlt. Nur noch englische Ausgabe erhältlich: Minding the Body, Anchor Books.
<ul style="list-style-type: none"> • Gerlinghoff, Monika; Backmund, Herberst (2013). Essen will gelernt sein. Ein Arbeits- und Rezeptbuch,

Beltz Ratgeber.
<ul style="list-style-type: none"> Juul, Jesper (2013). Was gibt's heute? Gemeinsam essen macht Familien stark, Beltz.
<ul style="list-style-type: none"> Johnston, Anita. (2003). Die Frau, die im Mondlicht aß. Die uralte Weisheit von Märchen und Mythen hilft Frauen, Ess-Störungen zu überwinden. München: Knauer.
<ul style="list-style-type: none"> Joraschky Peter; Loew, Thomas; Röhrich, Frank (Hrsg.) (2009). Körpererleben und Körperbild. Ein Handbuch der Diagnostik, Schattauer.
<ul style="list-style-type: none"> Joraschky, Peter; Lausberg, Hedda; Pöhlmann, Karin (Hrsg.) (2008). Körperorientierte Diagnostik und Psychotherapie bei Essstörungen, Psychosozial-Verlag.

<ul style="list-style-type: none"> Liechti, Jürg (2008). Magersucht in Therapie. Gestaltung therapeutischer Beziehungssysteme, Carl-Auer.
<ul style="list-style-type: none"> Meermann, Rolf; Borgat, Ernst (2006). Essstörungen: Anorexie und Bulimie: Ein kognitiv-verhaltenstherapeutischer Leitfaden für Therapeuten, Kohlhammer.
<ul style="list-style-type: none"> Meier, Isabelle (2003). Wenn Essen zum Zwang wird. Ratgeber für Betroffene von Magersucht und Bulimie. Zürich: Beobachter.
<ul style="list-style-type: none"> Munsch, Simone; Biedert, Esther; Schlup, Barbara (2011). Binge Eating, Beltz.
<ul style="list-style-type: none"> Munsch, Simone (2011). Das Leben verschlingen? Hilfe für Betroffene mit Binge-Eating-Störung (Essanfällen) und deren Angehörige. Mit Online-Materialien, Beltz.
<ul style="list-style-type: none"> Orbach, Susie (2009). Bodies. Schlachtfelder der Schönheit, Arche.
<ul style="list-style-type: none"> Orbach, Susie (2003). Lob des Essens, Goldmann.
<ul style="list-style-type: none"> Petermann, Franz; Warschburger, Petra (2007). Ratgeber Übergewicht, Hogrefe.
<ul style="list-style-type: none"> Pope, Harrison G. (2001). Der Adonis- Komplex. Schönheitswahn und Körperkult bei Männern, dtv.
<ul style="list-style-type: none"> Posch, Waltraud (2009). Projekt Körper. Wie der Kult um die Schönheit unser Leben prägt, Campus.
<ul style="list-style-type: none"> Roth, Geneen (1995). Essen als Ersatz. Wie man den Teufelskreis durchbricht. Reinbek bei Hamburg: Rowohlt Taschenbuch.
<ul style="list-style-type: none"> Rytz, Thea; Wiesmann, Silvia (2013). Essstörungen und Adipositas: Akzeptanz verkörpern, Hans Huber/Hogrefe.
<ul style="list-style-type: none"> Schmidt, Ulrike, Treasure, Janet (1999). Die Bulimie besiegen. Ein Selbsthilfe-Programm. Frankfurt a.M., New York: Campus.
<ul style="list-style-type: none"> Schweiger, Ulrich; Sipos, Valerija (2011). Therapie der Essstörung durch Emotionsregulation, Kohlhammer.
<ul style="list-style-type: none"> Timko, Alix C.; Eifert, Georg; Harres, Annette (2013). Akzeptanz- und Commitmenttherapie bei Anorexia nervosa: Ein Leitfaden für die Behandlung mit ACT. Mit Online-Materialien
<ul style="list-style-type: none"> Tuschen-Caffier, Brunna; Hibert, Anja (2010). Essanfälle und Adipositas, Hogrefe.
<ul style="list-style-type: none"> Vocks, Silja; Legenbauer, Tanja (2010). Körperbildtherapie bei Anorexia und Bulimia Nervosa: Ein kognitiv-verhaltenstherapeutisches Behandlungsprogramm, Hogrefe.

Gender – Geschichtliches - Varia

<ul style="list-style-type: none"> Duden Barbara (2007). Der Frauenleib als öffentlicher Ort. Vom Missbrauch des Begriffs Leben. Mabuse-Verlag.
<ul style="list-style-type: none"> Ensel Angelica (1996). Nach seinem Bilde. Schönheitschirurgie und Schöpfungsphantasien in der westlichen Medizin. Bern: eFeF- Verlag.
<ul style="list-style-type: none"> Fischer Gero, Wölflingseder Maria hrsg. (1995). Biologismus, Rassismus, Nationalsozialismus. Rechte Ideologien im Vormarsch. Wien: Promedia.
<ul style="list-style-type: none"> Fischer-Homberger, Esther (1997). Hunger - Herz - Schmerz - Geschlecht. Brüche und Fugen im Bild von Leib und Seele, Bern: eFeF-Verlag.
<ul style="list-style-type: none"> FrauenSicht. Informationen aus Zeitungen, Zeitschriften und Internet. Elektronische Archivausgabe; www.frauensicht.ch
<ul style="list-style-type: none"> Lakoff, G., Johnson, M. (1999). Philosophy in the Flesh: The Embodied Mind and Its Challenge to Western Thought. New York: Basic Books.
<ul style="list-style-type: none"> Merleau-Ponty, Maurice (1966). Phänomenologie der Wahrnehmung. Berlin Walter de Gruyter.
<ul style="list-style-type: none"> Scarry Elaine (1985). Der Körper im Schmerz. Die Chiffren der Verletzlichkeit und die Erfindung der Kultur, Frankfurt am Main: S. Fischer.
<ul style="list-style-type: none"> Schorb, Friedrich (2009). Dick, doof und arm? Die grosse Lüge vom Übergewicht und wer von ihr

profitiert, Droemer.
<ul style="list-style-type: none"> • Stearns Peter N. (1997). Fat History. Bodies and Beauty in the Modern West. New York, London: New York University Press. • Wolf Naomi (1993). Der Mythos Schönheit. Reinbek bei Hamburg: Rowohlt.
Kleinkinder, Kinder, Jugendliche (Achtsamkeit, emotionale Kompetenz, Essverhaltensstörung)
<ul style="list-style-type: none"> • Hartzell, Mary; Siegel, Daniel (2004). Gemeinsam leben, gemeinsam wachse, Arbor. • Hengstenberg, Elfriede (1991). Entfaltungen. Bilder und Schilderungen aus meiner Arbeit mit Kindern. Freiamt im Schwarzwald: Arbor. • Hölling, H., Schlack, R.: Essstörungen (2006) – Erste Ergebnisse des Kindes- und Jugendgesundheits surveys (KiGGS) www.kiggs.de/experten/fachbeitraege/index.html • Jensen, Helle; Katinka Gøtzsche (2014). Hellwach und ganz bei sich: Achtsamkeit und Empathie in der Schule, Beltz. • Juul, Jesper; Høeg, Peter, Bertelsen, Jes (2014). Miteinander. Wie Empathie Kinder stark macht, Beltz. • Kaiser Greenland, Susan (2011). Wache Kinder, Wie wir unseren Kindern lernen mit Stress umzugehen und Glück, Freude und Mitgefühl zu erleben, arbor. • Kaltwasser, Vera; Hurrelmann, Klaus (2013). Achtsamkeit in der Schule: Stille-Inseln im Unterricht: Entspannung und Konzentration, Beltz. • Marie Meierhofer Institut hrsg. (2014). Horch wie der Magen knurrt, <i>undKinder</i> Nr. 93. • Rytz, Thea, Uetz, Renie, Grandjean, Veronica. Papperla Pep Körper und Gefühle im Dialog, 2010 Schulverlag Bern; inkl. CD. • Siegel, Daniel J. (2006). Wie wir werden, wie wir sind. Neurobiologische Grundlagen subjektiven Erlebens und die Entwicklung des Menschen in Beziehung. Paderborn: Junfermann. • Schwarz-Gerö, Josephine (2012). Baby, warum isst du nicht? Patmos.