

## Literatur und Forschung – eine Auswahl:

<b>MBSR – mindfulness based stress reduction, MBCT – mindfulness based cognitive therapy</b>
<b>MBEAT – mindfulness eating</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• 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, 351a358.</li><li>• Brantley, Jeffrey: Der Angst den Schrecken nehmen, Arbor Verlag 2006</li><li>• Feldman, G., Hayes, A., Kumar, S., Greeson, J., &amp; Laurenceau, J.aP. (2007). Mindfulness and Emotion Regulation: The Development and Initial Validation of the Cognitive and Affective Mindfulness Scale, Revised (CAMSaR). Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment, 29, 177–190.</li><li>• Geuter, Ulfried (2008). Achtsamkeit – das Mittel gegen den Alltagsstress, Psychologie heute, August 2008, 22</li><li>• Grossmann, P., Niemann, L., Schmidt, S., Walach, H. (2004). Mindfulnessbased Stress Reduction and Health Benefits. A MetaaAnalysis. Journal of Psychosomatic Research, 57, 35a43.</li><li>• Heidenreich Thomas, Michalak Johannes (Hrsg. 2004). Achtsamkeit und Akzeptanz in der Psychotherapie. Ein Handbuch. Tübingen dgvtVerlag.</li><li>• Kabat-Zinn, Jon, Gesund durch Meditation, Neuauflage Knaur Verlag 2013</li><li>• Kabat-Zinn, Jon, Im Alltag Ruhe finden, Herder Verlag 1998</li><li>• Kristeller Jean L., Baer Ruth A. (2006) MindfulnessBased Approaches to Eating Disorders, in: Baer Ruth Hg. (2006). Mindfulness and Acceptance Based Interventions. Conceptualization, Application and Empirical Support, San Diego, CA: Elsevier.</li><li>• McCown, Reibel, Micozzi (2011) Achtsamkeit lehren. Praxisleitfaden für Therapeuten, Ärzte und Kursleiter. Arbor Verlag</li><li>• Proulx, Kathryn (2008). Experiences of Women with Bulimia Nervosa in a MindfulnessBased Eating Disorder Treatment Group. Eating Disorder, 16, 52–72.</li><li>• Santorelli, Saki, (2000). Zerbrochen und doch ganz, Arbor Verlag</li><li>• Shapiro, Carlson (2011) Die Kunst und Wissenschaft der Achtsamkeit. Die Integration von Achtsamkeit in Psychologie und Heilberufe. Arbor Verlag</li><li>• Teasdale JD., Segal Z., Williams JM. (2002). Mindfulnessbased Cognitive Therapy for Depression. New York: Guilford.</li><li>• Williams, M., Teasdale, J., Zindel, S., KabataZinn, J., The Mindful Way through Depression – Freeing Yourself from Chronic Unhappiness. Guilford Press 2007</li><li>• Geschichten,Märchen - MBSR/MBCT</li><li>• Kornfield, Jack u.Feldman, Christina, Geschichten des Herzens, Arbor Verlag</li><li>• Remen, Rachel Naomi, Aus Liebe zum Leben. Geschichten, die der Seele gut tun, 2002</li></ul>
<b>Achtsamkeit im Umgang mit körperlichen Schmerzen (nur eine kleine Auswahl)</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Cohen, Darlene, Dein Bewusstsein ist stärker als jeder Schmerz, 2000</li><li>• GardnerNix, Jackie, (2009)The Mindfulness Solution to Pain: StepabyaStep Techniques for Chronic Pain Managment , Nerw Harbringer Publications.</li><li>• <u>KabataZinn, Jon, (2007) Mindfulness Meditation for Pain Relief: Guided Practices for Reclaiming Your Body and Your Life [Audiobook] [Audio Cd]</u></li></ul>

## Somatics, Somatic psychology, Körperorientierte Psychotherapie, Körpertherapie

- Brooks, Charles (1979). Erleben durch die Sinne, Jungfermann Verlag Paderborn.
- Caldwell Christine (1997). Hol dir deinen Körper zurück. Braunschweig: Aurum.
- Downing, George (1996). Körper und Wort in der Psychotherapie. Leitlinien für die Praxis. München Kösel.
- Forster Julia (2002). Körperzufriedenheit und Körpertherapie bei eingeschränkten Frauen. Herbolzheim: Centaurus.
- Gendlin, Eugene T. (1998). Focusingorientierte Psychotherapie. Ein Handbuch der erlebensbezogenen Methoden. München: Pfeiffer.
- Gerber, Ruedi (2009). Breath made visible. Revolution in Dance, Anna Halprin, DVD.
- Greuter Ulfried (2003). KörperaPsychoaTherapie 1920a2002. Von der individuellen Bewegungsarbeit zur wissenschaftlich evaluierten Dienstleistung. In: Konzentriative Bewegungstherapie, Zeitschrift des DAKBT und ÖAKBT, 25. Jg., S. 20a35.
- Halprin Anna (2000). Tanz, Ausdruck und Heilung. Wege zur Gesundheit durch Bewegung, Bilderleben und kreativen Umgang mit Gefühlen. Essen: Synthesis.
- Hartley Linda (2012). Einführung in BodyaMindaCentering. Die Weisheit des Körpers in Bewegung, Bern: Hans Huber/ Hogrefe.
- Hohmann-Kost Annette (2002). Bewegung ist Leben. Integrative Leiba und Bewegungstherapie – eine Einführung. Göttingen, Bern, Toronto, Seattle: Hans Huber, 2. vollständig überarb. Aufl..
- Johnson, Don Hanlon, deutsche Ausgabe hrsg. Rytz, Thea (2011). Klassiker der Körperwahrnehmung, Bern: Hans Huber/ Hogrefe.
- Klinkenberg, Norbert (2007). Achtsamkeit in der Körperverhaltenstherapie. Ein Arbeitsbuch mit 20 Probiersituationen aus der Jacoby/gindleraArbeit, Stuttgart: KlettaCotta.
- Marlock, Gustl; Weiss, Heiko (2006). Handbuch der Körperpsychotherapie
- Moscovici Hadassa K. (1991). Vor Freude tanzen, vor Jammer halb in Stücke gehen. Pionierinnen der Körpertherapie. Hamburg, Zürich: Luchterhand.
- Olsen, Andrea, McHose, Caryn (1994). Körpergeschichten. Das Abenteuer der Körpererfahrung. Kirchzarten bei Freiburg: VAKaVerlag.
- Röhricht, Frank (2000). Körperorientierte Psychotherapie psychischer Störungen. Göttingen, Bern, Toronto, Seattle Hogrefe.
- Ruge, Uta; Weise Sylvia (2007). Zuerst bin ich im Kopf gegangen & andere FeldenkraisaGeschichten. Karlsruhe: von Loeper Literaturverlag.
- Rytz, Thea (2007). Bei sich und in Kontakt. Körpertherapeutische Übungen zur Achtsamkeit im Alltag. 2. überarb. Auflg. Bern: Hans Huber.
- Storch, Maja, Benita Cantieni, Gerald Hüther, Wolfgang Taschecher, (2006). Embodiment. Die Wechselwirkung von Körper und Psyche verstehen und nutzen, Bern: Huber.

## Hirnforschung – Emotionsforschung

- Bauer, Joachim (2005) Warum ich fühle, was du fühlst. Intuitive Kommunikation und das Geheimnis der Spiegelneuronen, Heyne Verlag München.
- 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.
- Hüther, Gerald (1997). Biologie der Angst a Wie aus Stress Gefühle werden, Vandenhoeck & Ruprecht.
- Hüther, Gerald (2002). Bedienungsanleitung für ein menschliches Gehirn, Vandenhoeck & Ruprecht.
- Noë, Alva (2010). Du bist nicht dein Gehirn. Eine radikale Philosophie des Bewusstseins, Piper.
- Remmel, Andreas, Kernberg, Otto F., Vollmoeller, Wolfgang, Strauß, Bernhard, Hg. (2006). Handbuch Körper und Persönlichkeit. Entwicklungspsychologie, Neurobiologie und Therapie von Persönlichkeitsstörungen, Stuttgart, New York: Schattauer.
- Siegel, Daniel J. (2007). Das achtsame Gehirn, Arbor Verlag.

## Essstörungen & Körperbild & Essverhalten

- Asgodom, Sabine; Gaymann, Peter (2010). Das Leben ist zu kurz für Knäckebrot: Selbstbewusst in allen Kleidergrößen, Kösel.
- Berger, Uwe (2008). Essstörungen wirkungsvoll vorbeugen. Stuttgart: Kohlhammer.
- DuFrene Troy , Emily Sandoz, Kelly Wilson(2011). Acceptance and Commitment Therapy for Eating Disorders: A ProcessFocused Guide to Treating Anorexia and Bulimia, Oakland: New Harbinger Publications.
- Fairburn, Christopher G. (2008). EssAttacken stoppen. Ein Selbsthilfeprogramm, Hogrefe.
- Fogel, Alan (2013). Selbstwahrnehmung und Embodiment in der Körperpsychotherapie. Vom Körpererfühl zur Kognition, Schattauer.
- Forster Julia (2002). Körperzufriedenheit und Körpertherapie bei essgestörten Frauen. Herbolzheim: Centaurus.
- Foster Patricia, Hg. (1996). Spiegelbilder. Essays über den weiblichen Körper. Reinbek bei Hamburg: Rowohlt. Nur noch englische Ausgabe erhältlich: Minding the Body, Anchor Books.
- Gerlinghoff, Monika; Backmund, Herberst (2013). Essen will gelernt sein. Ein Arbeits und Rezeptbuch.

Beltz Ratgeber.

- Juul, Jesper (2013). Was gibt's heute? Gemeinsam essen macht Familien stark, Beltz.
- Johnston, Anita. (2003). Die Frau, die im Mondlicht aß. Die uralte Weisheit von Märchen und Mythen hilft Frauen, EssaStörungen zu überwinden. München: Knaur.
- Joraschky Peter; Loew, Thomas; Röhricht, Frank (Hrsg.) (2009). Körpererleben und Körperbild. Ein Handbuch der Diagnostik, Schattauer.
- Joraschky, Peter; Lausberg, Hedda; Pöhlmann, Karin (Hrsg.) (2008). Körperorientierte Diagnostik und Psychotherapie bei Essstörungen, PsychosozialaVerlag.

- Liechti, Jürg (2008). Magersucht in Therapie. Gestaltung therapeutischer Beziehungssysteme, CarlaAuer.
- Meermann, Rolf; Borgat, Ernst (2006). Essstörungen: Anorexie und Bulimie: Ein kognitiv verhaltenstherapeutischer Leitfaden für Therapeuten, Kohlhammer.
- Meier, Isabelle (2003). Wenn Essen zum Zwang wird. Ratgeber für Betroffene von Magersucht und Bulimie. Zürich: Beobachter.
- Munsch, Simone; Biedert, Esther; Schlup, Barbara (2011). Binge Eating, Beltz.
- Munsch, Simone (2011). Das Leben verschlingen? Hilfe für Betroffene mit BingeEatingaStörung (Essanfallen) und deren Angehörige. Mit OnlineaMaterialien, Beltz.
- Orbach, Susie (2009). Bodies. Schlachtfelder der Schönheit, Arche.
- Orbach, Susie (2003). Lob des Essens, Goldmann.
- Petermann, Franz; Warschburger, Petra (2007). Ratgeber Übergewicht, Hogrefe.
- Pope, Harrison G. (2001). Der Adonisa Komplex. Schönheitswahn und Körperkult bei Männern, dtv.
- Posch, Waltraud (2009). Projekt Körper. Wie der Kult um die Schönheit unser Leben prägt, Campus.
- Roth, Geneen (1995). Essen als Ersatz. Wie man den Teufelskreis durchbricht. Reinbek bei Hamburg: Rowohlt Taschenbuch.
- Rytz, Thea; Wiesmann, Silvia (2013). Essstörungen und Adipositas: Akzeptanz verkörpern, Hans Huber/ Hogrefe.
- Schmidt, Ulrike, Treasure, Janet (1999). Die Bulimie besiegen. Ein Selbsthilfeprogramm. Frankfurt a.M., New York: Campus.
- Schweiger, Ulrich; Sipos, Valerija (2011). Therapie der Essstörung durch Emotionsregulation, Kohlhammer.
- Timko, Alix C.; Eifert, Georg; Harres, Annette (2013). Akzeptanz und Commitmenttherapie bei Anorexia nervosa: Ein Leitfaden für die Behandlung mit ACT. Mit OnlineaMaterialien

- |  |
|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• TuschenaCaffier, Brunna; Hibert, Anja (2010). Essanfälle und Adipositas, Hogrefe.</li> <li>• Vocks, Silja; Legenbauer, Tanja (2010). Körperbildtherapie bei Anorexia und Bulimia Nervosa: Ein kognitivaverhaltenstherapeutisches Behandlungsprogramm, Hogrefe.</li> </ul> |
|--|

<b>Trauma (und Achtsamkeit )</b>
----------------------------------

- |  |
|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ankommen in der Gegenwart durch achtsame Körperwahrnehmung: Methodische Überlegungen für die Begleitung von Menschen mit traumatischen Erfahrungen.Thea Rytz, Silvia Wiesmann. Trauma – Zeitschrift für Psychotraumatologie und ihre Anwendungen 14 Jg. (2016) Heft 2, S. 52-61</li> </ul>  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Traumasensitive Achtsamkeit: Posttraumatischen Stress erkennen und vermindern   Sicherheit und Stabilität vermitteln   Mit 36 konkreten Modifikationen für die Praxis von David Treleaven, Willoughby Britton, et al.   2019, Arbor.</li> <li>• Building Resilience to Trauma : The Trauma and Community Resiliency Models. Elaine Miller-Karas 2015, Routledge.</li> </ul> |

<b>Weiterführende Adressen Netzwerk Essstörungen Schweiz:</b>
---

<a href="https://www.aes.ch/essstoerungen/allgemein">https://www.aes.ch/essstoerungen/allgemein</a>
---

Prävention Essstörungen Praxisnah, PEP, Inselspital Bern
--

<a href="https://www.pepinfo.ch/">https://www.pepinfo.ch/</a>
---

## Forschung:

- 1 [Techniker Krankenkasse. Entspann Dich, Deutschland](#). TK-Stressstudie. 2016 2016. 1-56.
- 2 Hapke U, Maske UE, Scheidt-Nave C, Bode L, Schlack R, Busch MA. [Chronischer Stress bei Erwachsenen in Deutschland: Ergebnisse der Studie zur Gesundheit Erwachsener in Deutschland \(DEGS1\)](#). Bundesgesundheitsblatt Gesundheitsforschung Gesundheitsschutz 2013; 56 5–6 749-54.
- 3 Kaluza G. [Körperliche Stressreaktionen und die Folgen für die Gesundheit](#). In: Kaluza G, editor. Gelassen und sicher im Stress: Das Stresskompetenz-Buch: Stress erkennen, verstehen, bewältigen. 5., korr. Aufl. Berlin: Springer; 2014: 17-44.
- 4 Lazarus RS, Folkman S. [Stress, appraisal, and coping](#). New York: Springer Publishing Company; 1984
- 5 Kaluza G. [Stress – was ist das eigentlich? Eine Einführung](#). In: Kaluza G, editor. Gelassen und sicher im Stress: Das Stresskompetenz-Buch: Stress erkennen, verstehen, bewältigen. 5., korr. Aufl. Berlin: Springer; 2014: 3-15.
- 6 McEwen BS. [Physiology and neurobiology of stress and adaptation: central role of the brain](#). Physiol Rev 2007; 87 (03) 873-904.
- 7 Sinha R, Jastreboff AM. [Stress as a Common Risk Factor for Obesity and Addiction](#). Food Addiction? 2013; 73 (09) 827-35.
- 8 Incollingo ACRodriguez, Epel ES, White ML, Standen EC, Seckl JR, Tomiyama AJ. [Hypothalamic-pituitary-adrenal axis dysregulation and cortisol activity in obesity: A systematic review](#). Psychoneuroendocrinology 2015; 62: 301-18.
- 9 Björntorp P, Rosmond R. [Obesity and cortisol](#). Nutrition 2000; 16 (10) 924-36.
- 10 Peckett AJ, Wright DC, Riddell MC. [The effects of glucocorticoids on adipose tissue lipid metabolism](#). Metab Clin Exp 2011; 60 (11) 1500-10.
- 11 Singh M. [Mood, food, and obesity](#). Front Psychol 2014; 05: 925.
- 12 Akerstedt T. [Psychosocial stress and impaired sleep](#). Scand J Work Environ Health 2006; 32 (06) 493-501.
- 13 Beccuti G, Pannain S. [Sleep and obesity](#). Curr Opin Clin Nutr Metab Care 2011; 14 (04) 402-12.
- 14 Cash TF. [Body image: Cognitive behavioral perspectives on body image](#). In: Cash TF, Pruzinsky T. editors. Body Images: A Handbook of Theory, Research, and Clinical Practice. NY: Guilford Press; 2002: 38-46.
- 15 McCabe MP, Ricciardelli LA. [Body image dissatisfaction among males across the lifespan: A review of past literature](#). J Psychosom Res 2004; 56 (06) 675-85.
- 16 Puhl RM, Heuer CA. [The Stigma of Obesity: A Review and Update](#). OBESITY 2009; 17 (05) 941-64.

**17** Sarwer DB, Polonsky HM. [The Psychosocial Burden of Obesity](#). Endocrinol Metab Clin North Am 2016; 45 (03) 677-88.

**18** Weinberger N-A, Kersting A, Riedel-Heller SG, Luck-Sikorski C. [Body Dissatisfaction in Individuals with Obesity Compared to Normal-Weight Individuals: A Systematic Review and Meta-Analysis](#). Obes Facts 2016; 09 (06) 424-41.

**19** Tiggemann M, Slater A. [Thin ideals in music television: a source of social comparison and body dissatisfaction](#). Int J Eat Disord 2004; 35 (01) 48-58.

**20** Wang SS, Brownell KD, Wadden TA. [The influence of the stigma of obesity on overweight individuals](#). Int J Obes Relat Metab Disord 2004; 28 (10) 1333-7.

**21** Himmelstein MS, Belsky ACI, Tomiyama AJ. [The Weight of Stigma: Cortisol Reactivity to Manipulated Weight Stigma](#). OBESITY 2015; (23) 368-74.

**22** Jackson SE, Kirschbaum C, Steptoe A. [Perceived Weight Discrimination and Chronic Biochemical Stress: A Population-Based Study Using Cortisol in Scalp Hair](#). OBESITY 2016; (24) 2515-21.

**23** Pearl RL, Puhl RM. [Measuring internalized weight attitudes across body weight categories: validation of the modified weight bias internalization scale](#). Body Image 2014; 11 (01) 89-92.

**24** Durso LF, Janet LatnerD, Anna CiaoC. [Weight bias internalization in treatment-seeking overweight adults: Psychometric validation and associations with self-esteem, body image, and mood symptoms..](#)

**25** Tomiyama AJ. [Weight stigma is stressful. A review of evidence for the Cyclic Obesity/Weight-Based Stigma model](#). Appetite 2014; 82: 8-15.

**26** Major B, Hunger JM, Bunyan DP, Miller CT. [The ironic effects of weight stigma](#). Journal of Experimental Social Psychology 2014; (51) 74-80.

**27** Siervo M, Montagnese C, Muscariello E, Evans E, Stephan BCM, Nasti G. et al. [Weight loss expectations and body dissatisfaction in young women attempting to lose weight](#). J Hum Nutr Diet 2014; (Suppl. 27) 02: 84-9.

**28** Durso LE, Latner JD. [Understanding self-directed stigma: development of the weight bias internalization scale](#). Obesity (Silver Spring) 2008; (Suppl. 16) 02: S80-6.

**29** Sharma S, Wharton S, Forhan M, Kuk JL. [Influence of weight discrimination on weight loss goals and self-selected weight loss interventions](#). Clin Obes 2011; 01 4–6 153-60.

**30** Jung F, Spahlholz J, Hilbert A, Riedel-Heller SG, Luck-Sikorski C. [Impact of Weight-Related Discrimination, Body Dissatisfaction and Self-Stigma on the Desire to Weigh Less](#). Obes Facts 2017; 10 139-51.

**31** Flaskerud JH, DeLilly CR. [Social determinants of health status](#). Issues Ment Health Nurs 2012; 33 (07) 494-7.

**32** Flint SW, Čadek M, Codreanu SC, Ivić V, Zomer C, Gomoiu A. Obesity Discrimination in the Recruitment Process: “You’re Not Hired!”. Front Psychol 2016; 07: 647.

**33** Puhl R, Brownell KD. Bias, discrimination, and obesity. Obes Res 2001; 09 (12) 788-805.

**34** Cohen S, Doyle WJ, Baum A. Socioeconomic Status Is Associated With Stress Hormones. Psychosomatic Medicine 2006; (68) 414-20.

**35** Hernandez DC, Reesor LM, Murillo R. Food insecurity and adult overweight/obesity: Gender and race/ethnic disparities. Appetite 2017; 117: 373-8.

**36** Laraia BA. Food insecurity and chronic disease. Adv Nutr 2013; 04 (02) 203-12.

**37** Dinour LM, Bergen D, Yeh M-C. The food insecurity-obesity paradox: a review of the literature and the role food stamps may play. J Am Diet Assoc 2007; 107 (11) 1952-61.

**38** Franklin B, Jones A, Love D, Puckett S, Macklin J, White-Means S. Exploring mediators of food insecurity and obesity: a review of recent literature. J Community Health 2012; 37 (01) 53-264.

**39** Martin KS, Ferris AM. Food insecurity and gender are risk factors for obesity. J Nutr Educ Behav 2007; 39 (01) 31-36.

**40** Troy LM, Miller EA, Olson S. Obesity WoUtRBFIA, States U, Medicine Io. Hunger and obesity: Understanding a food insecurity paradigm : workshop summary. 2011 Available from:

URL: <http://search.ebscohost.com/login.aspx?di=rect=true&scope=site&db=e000xat&AN=372492>.