

La Rana Bollita Una Storia Dansia Attacchi Di Panico E Cambiamento

If you ally habit such a referred La Rana Bollita Una Storia Dansia Attacchi Di Panico E Cambiamento book that will provide you worth, acquire the enormously best seller from us currently from several preferred authors. If you want to funny books, lots of novels, tale, jokes, and more fictions collections are along with launched, from best seller to one of the most current released.

You may not be perplexed to enjoy every ebook collections La Rana Bollita Una Storia Dansia Attacchi Di Panico E Cambiamento that we will extremely offer. It is not approximately the costs. Its not quite what you obsession currently. This La Rana Bollita Una Storia Dansia Attacchi Di Panico E Cambiamento, as one of the most operational sellers here will agreed be in the middle of the best options to review.

Die Armen im Mittelalter Michel Mollat 1987

Gesammelter Sand Italo Calvino 2016-08-25

Anleitung zum Unglücklichsein Paul Watzlawick 2010-10-04 Paul Watzlawick hat mit seiner »Anleitung zum Unglücklichsein« einen Millionenbestseller geschrieben – was nur den Schluss zulässt, dass Leiden ungeheuer schön sein muss. Anders als die gängigen »Glücksanleitungen« führen Watzlawicks Geschichten uns vor Augen, was wir täglich gegen unser mögliches Glück tun. Nach der Lektüre werden auch Sie begreifen, warum Sie den Nachbarn, den Sie um einen Hammer baten, am liebsten erschlagen würden.

Die Braut, die von Luft lebte und andere italienische Märchen Italo Calvino 1998

Dunkler als Liebe Anna Zaires 2020-04-28 ÜBER 500 SEITEN "FESSELNDE" UND "VÖLLIG VERZEHRENDE" VON-FEINDEN-ZU-LIEBHABERN-ROMANCE – ABGESCHLOSSENER ROMAN In einer kalten, dunklen Nacht hat mich ein russischer Mörder aus einer Gasse gestohlen. Ich bin gefährlich, aber er ist tödlich. Ich bin einmal geflohen. Er wird mich nicht ein zweites Mal entwischen lassen. Die Rache ist sein. Der Verrat ist mein. Aber die Lügen, um die zu schützen, die ich liebe, auch. Wir sind aus dem gleichen Holz geschnitzt. Beide gnadenlos. Beide beschädigt. In seiner Umarmung finde ich Himmel und Hölle, und seine grausam zarte Berührung zerstört und belebt mich gleichzeitig. Man sagt, eine Katze hat neun Leben, aber ein Attentäter nur eins. Und Yan Ivanov besitzt jetzt meins.

La rana bollita. Il libro che prende per mano chi soffre di ansia e attacchi di panico Marina Innorta 2022

Kybernetik und Gespenster Italo Calvino 1984-01-01

Ich bin Malala Malala Yousafzai 2013-10-08 Am 9. Oktober 2012 wird die junge Pakistanerin Malala Yousafzai auf ihrem Schulweg überfallen und niedergeschossen. Die Fünfzehnjährige hatte sich den Taliban widersetzt, die Mädchen verbieten, zur Schule zu gehen. Wie durch ein Wunder kommt Malala mit dem Leben davon. Als im Herbst 2013 ihr Buch "Ich bin Malala" erscheint, ist die Resonanz enorm: Weltweit wird über ihr Schicksal berichtet. Im Juli 2013 hält sie eine beeindruckende Rede vor den Vereinten Nationen. Barack Obama empfängt sie im Weißen Haus, und im Dezember erhält sie den Sacharow-Preis für geistige Freiheit, verliehen vom Europäischen Parlament. Malala Yousafzai lebt heute mit ihrer Familie in England, wo sie wieder zur Schule geht. Malala Yousafzai wird mit dem Friedensnobelpreis 2014 ausgezeichnet. »Dieses Memoir unterstreicht ihre besten Eigenschaften. Ihren Mut und ihre Entschlossenheit kann man nur bewundern. Ihr Hunger nach Bildung und Neugestaltung ist authentisch. Sie wirkt so unschuldig, und da ist

diese unverwüstliche Zuversicht. Sie spricht mit einem solchen Gewicht, dass man vergisst, dass Malala erst 16 ist.« The Times »Niemand hat das Recht auf Bildung so knapp, so einprägsam und überzeugend zusammengefasst wie Malala Yousafzai, die tapferste Schülerin der Welt.« Berliner Zeitung »Der mutigste Teenager der Welt« Bild »Bewegend erzählt Malala Yousafzai ihr Schicksal.« Brigitte

Al Pentameron Giambattista Basile 1840

Ist das ein Mensch? Primo Levi 1970

La Rana Bollita Marina Inno 2017-06-02 L'ansia e il panico possono essere terrificanti. Stringono la gola, spezzano il respiro, bruciano energia. Chi soffre di questi disturbi desidera una cosa sola: che scompaiano prima possibile. Ma cosa si deve fare per guarire? Come si torna a una vita normale? Questo libro racconta la storia (vera) di un percorso lungo un anno alla ricerca di risposte. • un'autobiografia, e allo stesso tempo un saggio per capire come funziona l'ansia, cosa accade davvero nel nostro corpo quando proviamo quei sintomi terribili, perché i farmaci non riescono a essere risolutivi. • la storia di un viaggio alla scoperta dei nostri lati più nascosti, quelli con cui dobbiamo imparare a dialogare per trovare un nuovo equilibrio. Perché l'ansia non è un nemico da combattere. Somiglia di più a un amico un po' rozzo e maleducato che viene a disturbarti per dirti che c'è qualcosa che non va nella tua vita e che ora è ora di cambiare. Di ansia e di panico si parla tanto, sulle riviste, su internet, in televisione. Esperti di ogni genere si affannano a spiegare quali sono le vere soluzioni. In questo libro invece finalmente ascoltiamo la voce di una paziente, di qualcuno che sa davvero cosa significhi vivere con questi problemi.

Leise Menschen - starke Wirkung Sylvia Löhken 2012 Sylvia Löhken, promovierte Sprachwissenschaftlerin und Coach, beschreibt Denk-, Verhaltens- und Kommunikationsmuster introvertierter Menschen, die im Gegensatz zu den Extrovertierten häufig verkannt und unterschätzt werden.

Halt den Mund, hör auf zu heulen und lebe endlich! Larry Winget 2006

Ich war das Kind von Holocaustüberlebenden Bernice Eisenstein 2010

Das Spital im Florenz der Renaissance John Henderson 2014 In der Renaissance sind die italienischen Hospitaler ein Meilenstein auf dem Weg zur Medikalisierung und zur Modernisierung der Medizin. Während mittelalterlichen Hospitalern in der Medizingeschichte ein eher schlechter Ruf anhaftet, bieten die Renaissance-Hospitaler erstmals eine professionelle Betreuung für die Patienten auf dem aktuellen medizinischen Wissensstand. Sie spielen als städtische Einrichtungen zugleich auch eine lebenswichtige Rolle in der Gesunderhaltung der Stadt. Und nicht zuletzt entspricht ihre bellezza dem zeitgenössischen Architekturprinzip der Beziehungen zwischen Schönheit und Funktion. Auf diese Weise verbindet das Renaissance-Hospital die Heilung des Körpers mit dem Heil für die Seele. Das Hospital ist somit emblematisch für einige der kulturellen, politischen und sozio-ökonomischen Entwicklungen und Errungenschaften der Florentiner Renaissance, und die Beschäftigung damit ist gleichermaßen bedeutsam für die Historiografie wie für die Medizingeschichte. John Hendersons grundlegende Studie bietet ein neues, dynamisches und multidisziplinäres Modell für die Untersuchung des Hospitals als eines Mikrokosmos der Stadt selber.

Der alte Herr und das schöne Mädchen Italo Svevo 1998

Quasi dasselbe mit anderen Worten Umberto Eco 2009

Das Institut Stephen King 2019-09-10 In einer ruhigen Vorortsiedlung von Minneapolis ermorden zwei leuchtende Eindringlinge lautlos die Eltern von Luke Ellis und verfrachten den betäubten Zwölfjährigen in einen schwarzen SUV. Die ganze Operation dauert keine zwei Minuten. Luke wacht weit entfernt im Institut wieder auf, in einem Zimmer, das wie seines aussieht, nur dass es keine Fenster hat. Und das Institut in Maine beherbergt weitere Kinder, die wie Luke paranormal veranlagt sind: Kalisha, Nick, George, Iris und den zehnjährigen Avery. Sie befinden sich im Vorderbau des Instituts. Luke erfährt, dass andere vor ihnen nach einer Testreihe im »Hinterbau« verschwanden. Und nie zurückkehrten. Je mehr von Lukes neuen Freunden ausquartiert werden, desto verzweifelter wird sein Gedanke an Flucht, damit er Hilfe holen kann. Noch nie zuvor ist jemand aus dem streng abgeschirmten Institut entkommen.

Stürmische Ernte John Steinbeck 2009

Smile or Die Barbara Ehrenreich 2013-07-15 Wie konnte aus dem harmlosen Lob einer optimistischen Lebenseinstellung eine kulturelle Glaubenswahrheit

mit zunehmend zwanghaften Zügen werden? Mit kritischer Intelligenz und beißendem Spott nimmt Ehrenreich eine blühende Bewusstseinsindustrie unter die Lupe, die mit "Positive Thinking" inzwischen Milliarden verdient. "Sei positiv! Optimisten leben länger! Der Erfolg ist in dir!" Seit Jahrzehnten künden Ratgeber und Motivationstrainer von der grenzenlosen Macht positiven Denkens. Glück, Gesundheit, Reichtum und beruflicher Erfolg - so die Botschaft - sind für jeden jederzeit erreichbar, eine lückenlos positive Grundhaltung vorausgesetzt. Selbst schuld, wer da noch Sorgen hat oder gar die Ursachen seiner Probleme in der Realität vermutet. Arbeitslose erfahren, einzig der Ton ihrer Bewerbung entscheide über deren Erfolg. Selbst Krebskranke werden heute gewarnt, eine "negative Haltung" könne ihre Heilung gefährden. Eine "erfrischend aggressive und glänzend intelligente Attacke auf das Nonsense-Monster mit den tausend Armen" (Daily Mail), zugleich ein überfälliges Plädoyer für eine Rückkehr zu Realismus und gesundem Menschenverstand.

Tortilla Flat John Steinbeck 2004

La rana bollita Marina Innorta 2022-02-24T00:00:00+01:00 Una sera, all'improvviso, Marina sviene. Si riprende e sviene ancora. E poi di nuovo. Il malessere le stringe la gola, le spezza il respiro e sembra coglierla alla sprovvista, ma in realtà sono almeno due anni che soffre di vertigini, tachicardia, nausea e insonnia. Sa di cosa si tratta: è l'ansia, sua compagna di vita dai tempi dell'università. Ha imparato a riconoscerla, eppure ha cercato di ignorarla, convinta di poter stringere i denti e tirare avanti imponendosi di essere forte. È quello che, secondo una famosa metafora, succede alla rana: se viene messa nell'acqua tiepida con la fiamma bassa, non avverte il calore, si adatta e finisce bollita, senza trovare la forza di reagire. Con il tono autentico e partecipe di chi l'ha vissuta in prima persona, Marina Innorta approfondisce le origini e i sintomi del disturbo, le sue manifestazioni più gravi e le cure più diffuse (dai farmaci alla psicoterapia, dalla mindfulness all'attività sportiva). In questo libro, arricchito dagli efficaci esercizi pratici della psicoterapeuta Laura Bongiorno, l'autrice racconta com'è riuscita a fuggire dal pentolone di ansia e panico che la stava intrappolando: è la storia (vera) di un percorso alla ricerca di risposte, di un viaggio alla scoperta dei nostri lati più nascosti, quelli con cui dobbiamo imparare a dialogare per cambiare la nostra vita e conquistare un nuovo equilibrio.

Der Healing Code Alex Loyd 2012-03-01 In nur 6 Minuten zur Heilung – was unmöglich erscheint, haben die beiden Ärzte Alex Loyd und Ben Johnson, die gemeinsam eine Krebsklinik mit alternativen Heilverfahren leiteten, geschafft. Ihre Methode half Alex Loyds Frau, ihre jahrelange Depression zu überwinden, und Johnson befreite sich von einer amyotrophen Lateralsklerose, einer Krankheit, die eigentlich unheilbar ist und zum Tode führt. In ihrem Buch schildern sie weitere sensationelle Heilungsergebnisse – doch wirklich frappierend ist die Einfachheit dieser Methode: Man führt zweimal pro Tag eine Folge von vier Handpositionen aus, was gerade mal sechs Minuten dauert – das schafft jeder. Und die Ergebnisse sind einfach überwältigend! «Dr. Alex Loyd hat die ultimative Heilmethode entwickelt – sie ist revolutionär. Der einfachste Weg, gesund zu werden und es zu bleiben.» (Marc Victor Hansen, «Hühnersuppe für die Seele»)

Vivere senza stress nocivo Matteo Rocca 2020-04-13 Vivere senza stress è praticamente impossibile, vivere senza stress nocivo non solo è fattibile, ma è anche un "imperativo" dei tempi moderni. Lo stress ci impedisce di vivere veramente e serenamente la nostra vita. Gestire e combattere lo stress deve essere visto come un processo, non come un risultato, perché in caso contrario la conseguenza è che lo stress non va mai realmente via, semplicemente si presenta sotto una nuova veste. Se sei preoccupato per lo stress tossico, la buona notizia è che puoi imparare a disattivarlo. In questo Ebook, troverai indicazioni utili, avvalorate scientificamente, per affrontare lo stress, domarlo ed eliminarne le cause. Riuscirai a cambiare il falso dialogo interiore che lo guida e a disattivare il segnale di pericolo. Con il percorso di Coaching e Formazione "StressCoach" acquisisci una nuova consapevolezza, rinnovate abitudini e competenze per controllare i triggers, le reazioni allo stress e modificare le fonti. Non limitarti a gestire le reazioni di stress, elimina le cause! Cosa otterrai con questo eBook? Imparerai come gestire i pensieri e le emozioni che alimentano lo stress e otterrai strategie efficaci per: - capire segni, sintomi e rischi del tuo stress; stressors interni ed esterni; - gestire, ridurre e lasciar andare lo stress; - come essere nel "qui e ora", senza pensare troppo al passato o al futuro; - fermare il motore nascosto dello stress: la ruminazione; - eliminare gli stressors interni (nella vita privata e sul lavoro); - cambiare lo stile comunicativo; - smettere di rimandare o nascondersi; - costruire risorse di coping e di resilienza; - migliorare l'abilità di gestione del tempo e vivere in modo più equilibrato; - interrompere il processo che porta ad un potenziale "burnout"; - gestire le pressioni e i momenti critici; - utilizzare lo stress buono

(Eu-stress) per vivere una vita intensa e appagante.

Krieg und Frieden Lev N. Tolstoj 2010

Erfolg durch positives Denken Napoleon Hill 2010

Warten auf Wind Oskar Kroon 2021-02-01 Gewinner des Augustpreis 2019 - renommiertester Literaturpreis in Schweden! Es ist ein ungewöhnlich heißer Sommer, den Vinga bei ihrem Opa auf der Insel verbringt. Fernab vom Festland, wo Mama immer so traurig ist und Papa zu Hause nur noch ein Gast. Vinga liebt die Insel! Hier gibt es nur die Weite des Meeres, Opa und die Schnigge - ein Boot, das sie über den Sommer seetüchtig machen will. Doch auf einmal steht Rut vor ihr. Rut, die die Insel hasst und auch sonst das komplette Gegenteil von Vinga ist. Und da spürt Vinga es im Bauch: so als wäre alles durcheinander, aber trotzdem irgendwie gut. Ein berührender Sommerroman mit einer eigenwilligen Protagonistin. Ein Buch, so tief wie das Meer!

Der Eid des Hippokrates Otto Körner 1921

Aphorismen ... Hippocrates 1791

Phantastische Tierwesen und wo sie zu finden sind: Das Originaldrehbuch J.K. Rowling 2017-01-14 Der Magizoologe Newt Scamander will in New York nur einen kurzen Zwischenstopp einlegen. Doch als sein magischer Koffer verloren geht und ein Teil seiner phantastischen Tierwesen entkommt, steckt Newt in der Klemme – und nicht nur er. Phantastische Tierwesen und wo sie zu finden sind: Das Originaldrehbuch, nach Motiven aus dem gleichnamigen Hogwarts-Schulbuch, ist das Drehbuchdebüt von J.K. Rowling, Autorin der heiß geliebten und weltweit erfolgreichen Harry-Potter-Serie. Dieses Abenteuer, mit seinen außergewöhnlichen Figuren und magischen Geschöpfen, sprüht vor Ideen und ist große Erzählkunst, die ihresgleichen sucht. Es ist für alle Filmliebhaber und Leser ein absolutes Muss – für eingeschworene Fans wie für jeden Muggel, der die magische Welt zum ersten Mal betritt. Der Film Phantastische Tierwesen und wo sie zu finden sind kommt am 17. November 2016 in die Kinos.

In eisige Höhen Jon Krakauer 2015-05-20 Der Klassiker zum Wiederentdecken: Mit seinem Weltbestseller revolutionierte der Bergsteiger und Schriftsteller Jon Krakauer die Abenteuerliteratur – und lässt Spannung und Faszination, Fassungslosigkeit und blankes Entsetzen eins werden. 1996 nahm der amerikanische Journalist Jon Krakauer an einer Mount-Everest-Expedition teil. Das Unternehmen endete in einer Katastrophe, fünf von Krakauers Kameraden kamen auf tragische Weise in einem peitschenden Schneesturm ums Leben, er selbst konnte sich mit letzter Kraft in Sicherheit bringen. Minutiös und eindrucksvoll schildert er in diesem Bericht den Verlauf der Expedition. Er äußert sich außerdem kritisch über die Auswüchse des modernen Alpinismus mit seinen oft tödlichen Folgen, vermittelt aber zugleich einen Eindruck von der magischen Anziehungskraft und der Faszination des Bergsteigens.

Die Wiedergewinnung des Wirklichen Matthew B. Crawford 2016-06-17 Worum geht es? Wir leben in einer Welt, die uns mit immer mehr und immer dauerhafteren Außenreizen bombardiert, nicht zuletzt durch Werbung. Wir verwenden einen Großteil unserer Aufmerksamkeit darauf, diese Reize zu verarbeiten, anstatt uns fokussiert und konstruktiv mit unserer Umgebung und uns selbst zu beschäftigen. Wir eignen uns die Welt kaum noch aktiv an, statt dessen wird sie uns aus zweiter Hand aufgedrängt – über die Vermittlung der Medien und nach den Vorgaben der Wirtschaft. Wie kann man unter solchen Bedingungen eine autonome Individualität entwickeln? Wir leben in einer Welt, die uns mit immer mehr und immer dauerhafteren Außenreizen bombardiert, nicht zuletzt durch Werbung. Wir verwenden einen Großteil unserer Aufmerksamkeit darauf, diese Reize zu verarbeiten, anstatt uns fokussiert und konstruktiv mit unserer Umgebung und uns selbst zu beschäftigen. Wir eignen uns die Welt kaum noch aktiv an, statt dessen wird sie uns aus zweiter Hand aufgedrängt — über die Vermittlung der Medien und nach den Vorgaben der Wirtschaft. Wie kann man unter solchen Bedingungen eine autonome Individualität entwickeln? Der Philosoph Matthew B. Crawford fordert: Wir müssen wieder lernen, uns zu fokussieren. Und wir müssen uns einen direkten Zugang zur Wirklichkeit erschließen — durch konkrete Tätigkeiten, zum Beispiel ein Handwerk oder eine Sportart. Nur auf diese Weise wird es uns gelingen, zu einem authentischen Individuum zu werden, das sich nicht nur durch äußere Einflüsse definiert, sondern sich durch eigenes Tun in der Welt behauptet.

Die Kunst des achtsamen Putzens Shoukei Matsumoto 2019-12-16 Putzen macht glücklich. Putzen und Aufräumen ist für die meisten eher eine lästige

Pflicht, die es möglichst schnell hinter sich zu bringen gilt. Doch Keisuke Matsumoto plädiert für das Gegenteil: Inspiriert vom japanischen Zen-Buddhismus zeigt er, wie wichtig Putzen für uns ist – nicht nur für das äußere Wohlbefinden, sondern vor allem für die Seele. Er empfiehlt, Reinigung als bewusstes Ritual in den Alltag zu integrieren. Nur so werden unsere Gedanken und Gefühle wieder klar, und wir leben kreativer und erfüllter.

Das Haus auf dem Hügel Cesare Pavese 2018-02-15 Einer der bedeutendsten Vertreter der modernen italienischen Literatur, in der Neuübersetzung von Maja Pflug. Turin, Juni 1943. Nächtliche Luftangriffe der Alliierten bedrohen die Stadt. Wer kann, rettet sich mit Einbruch der Dunkelheit auf die Hügel. Corrado, Lehrer im städtischen Gymnasium und von den anderen ehrfürchtig "Herr Lehrer" genannt, hat sich schon länger dorthin verkrochen. Angezogen vom Gesang der Leute stößt er eines Abends zum Gasthaus Le Fontane: Von hier sieht man die Stadt in Flammen aufgehen, hier wird diskutiert, was werden soll, hier formieren sich die Partisanen. Unter den Leuten auch Cate, eine frühere Liebe Corrados, und Dino, ihr Kind, das womöglich auch seines ist. Als eines Tages die Meldung vom Waffenstillstand verkündet wird, keimt kurz Hoffnung auf. Aber schnell dringen die Deutschen ins Land – und damit fängt alles erst an. Das Haus auf dem Hügel, ein im deutschen Sprachraum noch wenig bekannter Roman Paveses, spielt in der Wirrnis jener dramatischen Sommermonate in Italien und erzählt, wie Corrados Existenz gegen starke innere Widerstände schließlich ganz und gar vom Krieg eingenommen wird. Von Maja Pflugs stimmiger Neuübersetzung ins Heute geholt, ist das Buch eine einzigartige literarische Auseinandersetzung über die Unentrinnbarkeit des Kriegs und die Frage nach dem Sinn von politischem Handeln.

Mut zur Freiheit Yeonmi Park 2015-10-19 Yeonmi Park träumte nicht von der Freiheit, als sie im Alter von erst 13 Jahren aus Nordkorea floh. Sie wusste nicht einmal, was Freiheit ist. Alles, was sie wusste war, dass sie um ihr Leben lief, dass sie und ihre Familie sterben würde, wenn sie bliebe - vor Hunger, an einer Krankheit oder gar durch Exekution. In ihrem Buch erzählt Yeonmi Park von ihrem Kampf ums Überleben in einem der dunkelsten und repressivsten Regime unserer Zeit; sie erzählt von ihrer grauenhaften Odyssee durch die chinesische Unterwelt, bevölkert von Schmugglern und Menschenhändlern, bis nach Südkorea; und sie erzählt von ihrem erstaunlichen Weg zur führenden Menschenrechts-Aktivistin mit noch nicht einmal 21 Jahren.

P. Ovidii Nasonis Metamorphoseon libri XV. Ovid 1831

Die Blumen des Bösen Stefan George 2012 Die Serie "Meisterwerke der Literatur" beinhaltet die Klassiker der deutschen und weltweiten Literatur in einer einzigartigen Sammlung für Ihren eBook Reader. Lesen Sie die besten Werke großer Schriftsteller, Poeten, Autoren und Philosophen auf Ihrem Reader. Dieses Werk bietet zusätzlich * Eine Biografie/Bibliografie des Autors. Neben der eigenen Dichtertätigkeit und ausgedehnten Reisen durch ganz Europa war George außerdem noch Übersetzer von Dante, Shakespeares Sonetten, Charles Baudelaire „Die Blumen des Bösen – Umdichtungen“, Émile Verhaeren und vielen anderen. Dieser Band enthält die Umdichtungen zu "Blumen des Bösen".

Lehrbuch Phytotherapie Volker Fintelmann 2016-11-23 Das Standardwerk der modernen Phytotherapie mit hohem praktischem Nutzwert: Synthese von heutigem Wissen, aktueller Forschung und 70-jähriger Erfahrung. Systematisch aufgebaut nach Indikationen, Heilpflanzen, Zubereitungsformen und Fertigpräparaten. Mit aktuellen pharmakologischen und klinischen Studien, Fertigarzneimitteln sowie Hinweisen auf Pflanzenmonografien nach den Kommissionen E, ESCOP, WHO und HMPC. Ihr Plus: Mit konkreten Therapiekonzepten der 14 wichtigsten Indikationsgruppen und therapeutischen Empfehlungen aus der langen persönlichen Erfahrung des Autors. Neu in der 13. Auflage: - Vollständig aktualisierter Text - Aktueller Stand der Zulassung und des Gebrauchs von Kava Kava - Um einige Pflanzen erweitert - Neues Kapitel zu Nikotinabhängigkeit - Inkl. HMPC Monografien

Drachen gibt's doch gar nicht Jack Kent 2005

Petunia 2018-08-17