

# Quellennachweis “Vantis | KHK und Herzinfarkt”

Version: 1.2.1, vom 6.10.2022

(Die Liste ist in der App unter Rechtliches > Quellenverzeichnis einsehbar)

## Medizinische Leitlinien

1. Collet, J.-P., Thiele, H., Barbato, E., Barthélémy, O., Bauersachs, J., Bhatt, D. L., ... ESC Scientific Document Group. (2021). 2020 ESC Guidelines for the management of acute coronary syndromes in patients presenting without persistent ST-segment elevation. *European Heart Journal*, 42(14), 1289–1367. doi: [10.1093/eurheartj/ehaa575](https://doi.org/10.1093/eurheartj/ehaa575)
2. Ibanez, B., James, S., Agewall, S., Antunes, M. J., Bucciarelli-Ducci, C., Bueno, H., ... ESC Scientific Document Group. (2018). 2017 ESC Guidelines for the management of acute myocardial infarction in patients presenting with ST-segment elevation: The Task Force for the management of acute myocardial infarction in patients presenting with ST-segment elevation of the European Society of Cardiology (ESC). *European Heart Journal*, 39(2), 119–177. doi: [10.1093/eurheartj/ehx393](https://doi.org/10.1093/eurheartj/ehx393)
3. Knuuti, J., Wijns, W., Saraste, A., Capodanno, D., Barbato, E., Funck-Brentano, C., ... Clapp, B. (2020). 2019 ESC Guidelines for the diagnosis and management of chronic coronary syndromes. *European Heart Journal*, 41(3), 407–477. doi: [10.1093/eurheartj/ehz425](https://doi.org/10.1093/eurheartj/ehz425)
4. Pelliccia, A., Sharma, S., Gati, S., Bäck, M., Börjesson, M., Caselli, S., ... ESC Scientific Document Group. (2021). 2020 ESC Guidelines on sports cardiology and exercise in patients with cardiovascular disease. *European Heart Journal*, 42(1), 17–96. doi: [10.1093/eurheartj/ehaa605](https://doi.org/10.1093/eurheartj/ehaa605)
5. Stergiou, G. S., Palatini, P., Parati, G., O'Brien, E., Januszewicz, A., Lurbe, E., ... Kreutz, R. (2021). 2021 European Society of Hypertension practice guidelines for office and out-of-office blood pressure measurement. *Journal of Hypertension*, 39(7), 1293–1302. doi: [10.1097/HJH.0000000000002843](https://doi.org/10.1097/HJH.0000000000002843)
6. Visseren, F. L. J., Mach, F., Smulders, Y. M., Carballo, D., Koskinas, K. C., Bäck, M., ... Williams, B. (2021). 2021 ESC Guidelines on cardiovascular disease prevention in clinical practice. *European Heart Journal*, 42(34), 3227–3337. doi: [10.1093/eurheartj/ehab484](https://doi.org/10.1093/eurheartj/ehab484)

## Weitere Quellen die in der App verwendet wurden

1. Adolph, M., Biesalski, H. K., Bischoff, S. C., Pirlich, M., Weimann, A., Arends, J., ... Zürcher, G. (2018). *Ernährungsmedizin: Nach dem Curriculum Ernährungsmedizin der Bundesärztekammer*. Stuttgart: Georg Thieme Verlag. Abgerufen von <https://doi.org/10.1055/b-004-132260>
2. Adolphs, R. (2013). The Biology of Fear. *Current Biology*, 23(2), R79–R93. doi: [10.1016/j.cub.2012.11.055](https://doi.org/10.1016/j.cub.2012.11.055)

3. Agrawal, R., & Gomez-Pinilla, F. (2012). 'Metabolic syndrome' in the brain: Deficiency in omega-3 fatty acid exacerbates dysfunctions in insulin receptor signalling and cognition: Metabolic syndrome and brain. *The Journal of Physiology*, 590(10), 2485–2499. doi: [10.1113/jphysiol.2012.230078](https://doi.org/10.1113/jphysiol.2012.230078)
4. Ahrens, S. (2020). Themenseite: Milch. Abgerufen 4. August 2022, von Statista website: <https://de.statista.com/themen/190/milch-milchprodukte/>
5. Ahsan, F., & Bashir, S. (2019). *Coffee Consumption: Health Perspectives and Drawbacks*.
6. Albus, C., Ladwig, K.-H., & Herrmann-Lingen, C. (2014). Psychokardiologie: Praxisrelevante Erkenntnisse und Handlungsempfehlungen. *DMW - Deutsche Medizinische Wochenschrift*, 139(12), 596–601. doi: [10.1055/s-0033-1360102](https://doi.org/10.1055/s-0033-1360102)
7. Antonelli, M., Barbieri, G., & Donelli, D. (2019). Effects of forest bathing (shinrin-yoku) on levels of cortisol as a stress biomarker: A systematic review and meta-analysis. *International Journal of Biometeorology*, 63(8), 1117–1134. doi: [10.1007/s00484-019-01717-x](https://doi.org/10.1007/s00484-019-01717-x)
8. Aronson, E., Wilson, T. D., & Akert, R. M. (20). *Sozialpsychologie* (8., aktualisierte Auflage, Nachdruck; M. Reiss, Übers.). München: Pearson.
9. Ärztliches Zentrum für Qualität in der Medizin (ÄZQ). (2016). KHK – Stent oder Bypass. Abgerufen 4. August 2022, von Patienten-Information.de website: <https://www.patienten-information.de/patientenblaetter/khk-stent-bypass>
10. Ärztliches Zentrum für Qualität in der Medizin (ÄZQ). (2019). Eine KHK behandeln. Abgerufen 4. August 2022, von Patienten-Information.de website: <https://patienten-information.de/patientenleitlinien/khk/kapitel-6>
11. Ärztliches Zentrum für Qualität in der Medizin (ÄZQ). (2021). Morbus Osler – mehr als nur Nasenbluten. Abgerufen 4. August 2022, von Patienten-Information.de website: <https://www.patienten-information.de/kurzinformationen/morbus-osler>
12. Avena, N. M., Rada, P., & Hoebel, B. G. (2008). Evidence for sugar addiction: Behavioral and neurochemical effects of intermittent, excessive sugar intake. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 32(1), 20–39. doi: [10.1016/j.neubiorev.2007.04.019](https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2007.04.019)
13. Barham, A., Ibraheem, R., & Zyoud, S. H. (2019). Cardiac self-efficacy and quality of life in patients with coronary heart disease: A cross-sectional study from Palestine. *BMC Cardiovascular Disorders*, 19(1), 290. doi: [10.1186/s12872-019-01281-7](https://doi.org/10.1186/s12872-019-01281-7)
14. Barnoya, J., & Glantz, S. A. (2005). Cardiovascular effects of secondhand smoke: Nearly as large as smoking. *Circulation*, 111(20), 2684–2698. doi: [10.1161/CIRCULATIONAHA.104.492215](https://doi.org/10.1161/CIRCULATIONAHA.104.492215)
15. Basso, J. C., & Suzuki, W. A. (o. J.). The Effects of Acute Exercise on Mood, Cognition, Neurophysiology, and Neurochemical Pathways: A Review. *Brain Plasticity*, 2(2), 127–152. doi: [10.3233/BPL-160040](https://doi.org/10.3233/BPL-160040)
16. Baumgartner, G. (2018a). Pschyrembel Online | Arterielle Hypertonie. Abgerufen 4. August 2022, von <https://www.pschyrembel.de/Arterielle%20Hypertonie/K0ACE>
17. Baumgartner, G. (2018b). Pschyrembel Online | Arterielle Hypotonie. Abgerufen 4. August 2022, von <https://www.pschyrembel.de/Arterielle%20Hypotonie/K0AG2>

18. Bear, M. F., Connors, B. W., & Paradiso, M. A. (2016). *Neuroscience: Exploring the brain* (Enhanced fourth edition). Burlington, MA: Jones & Bartlett Learning.
19. Bhakdi, S. (2002). Immunpathogenese der Atherosklerose. *DMW - Deutsche Medizinische Wochenschrift*, 127(08), 390–394. doi: [10.1055/s-2002-20217](https://doi.org/10.1055/s-2002-20217)
20. Biddle, S., Fox, K. R., & Boutcher, S. H. (Hrsg.). (2000a). *Physical activity and psychological well-being*. London ; New York: Routledge.
21. Biddle, S., Fox, K. R., & Boutcher, S. H. (Hrsg.). (2000b). The influence of exercise on self-perceptions and self-esteem. In *Physical activity and psychological well-being* (S. 88–117). London ; New York: Routledge.
22. Biesalski, H.-K., Grimm, P., & Nowitzki-Grimm, S. (2020). *Taschenatlas Ernährung* (8., vollständig überarbeitete Auflage). Stuttgart New York: Georg Thieme Verlag. doi: [10.1055/b-006-162309](https://doi.org/10.1055/b-006-162309)
23. Bischoff, A. (2012). Richtiges Training bewahrt Senioren vor Stürzen: Bewegung im Alter. *MMW - Fortschritte der Medizin*, 154(3), 33–33. doi: [10.1007/s15006-012-0149-5](https://doi.org/10.1007/s15006-012-0149-5)
24. Bösel, R., Otto, J. H., & Wieland-Eckelmann, R. (2019). *Biopsychologie der Emotionen: Studien zu Aktiviertheit und Emotionalität*. Berlin/Boston: Walter de Gruyter GmbH. Abgerufen von <https://doi.org/10.1515/9783110858983>
25. Böttcher, C. (2010). Körperliches Training für Ältere: Was ist möglich, was ist sinnvoll? *Zeitschrift für Komplementärmedizin*, 2(05), 47–52. doi: [10.1055/s-0030-1250302](https://doi.org/10.1055/s-0030-1250302)
26. Brandes, R., Lang, F., & Schmidt, R. F. (Hrsg.). (2019). *Physiologie des Menschen: Mit Pathophysiologie* (32. korrigierte Auflage). Berlin: Springer.
27. Bravata, D. M., Smith-Spangler, C., Sundaram, V., Gienger, A. L., Lin, N., Lewis, R., ... Sirard, J. R. (2007). Using Pedometers to Increase Physical Activity and Improve Health: A Systematic Review. *JAMA*, 298(19), 2296. doi: [10.1001/jama.298.19.2296](https://doi.org/10.1001/jama.298.19.2296)
28. Brown, M. T., & Bussell, J. K. (2011). Medication adherence: WHO cares? *Mayo Clinic Proceedings*, 86(4), 304–314. doi: [10.4065/mcp.2010.0575](https://doi.org/10.4065/mcp.2010.0575)
29. Brunstrom, J. M., & Mitchell, G. L. (2006). Effects of distraction on the development of satiety. *The British Journal of Nutrition*, 96(4), 761–769.
30. Buijsse, B., Feskens, E. J. M., Kok, F. J., & Kromhout, D. (2006). Cocoa Intake, Blood Pressure, and Cardiovascular Mortality: The Zutphen Elderly Study. *Archives of Internal Medicine*, 166(4), 411. doi: [10.1001/archinte.166.4.411](https://doi.org/10.1001/archinte.166.4.411)
31. Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft. (2021). *Leitsätze für Brot und Kleingebäck*. Abgerufen von [https://www.bmel.de/SharedDocs/Downloads/DE/\\_Ernaehrung/Lebensmittel-Kennzeichnung/LeitsaetzeBrot.pdf?\\_\\_blob=publicationFile&v=4](https://www.bmel.de/SharedDocs/Downloads/DE/_Ernaehrung/Lebensmittel-Kennzeichnung/LeitsaetzeBrot.pdf?__blob=publicationFile&v=4)
32. Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft. (2022). *Versorgung von Milch und Milcherzeugnissen*. Abgerufen von <https://www.bmel-statistik.de/ernaehrung-fischerei/versorgungsbilanzen/milch-und-milcherzeugnisse>
33. Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung. (2022). Rauchfrei-info.de. Abgerufen 4. August 2022, von Rauchfrei-info.de website: <https://rauchfrei-info.de/>
34. Camus, P. (2022). Pneumotox » Drug. Abgerufen 4. August 2022, von <https://www.pneumotox.com/drug/index/>

35. Caplin, A., Chen, F. S., Beauchamp, M. R., & Puterman, E. (2021). The effects of exercise intensity on the cortisol response to a subsequent acute psychosocial stressor. *Psychoneuroendocrinology*, *131*, 105336. doi: [10.1016/j.psyneuen.2021.105336](https://doi.org/10.1016/j.psyneuen.2021.105336)
36. Cellini, N., & Capuozzo, A. (2018). Shaping memory consolidation via targeted memory reactivation during sleep. *Annals of the New York Academy of Sciences*. doi: [10.1111/nyas.13855](https://doi.org/10.1111/nyas.13855)
37. Centers for Disease Control and Prevention. (2022). Target Heart Rate and Estimated Maximum Heart Rate | Physical Activity | CDC. Abgerufen 4. August 2022, von <https://www.cdc.gov/physicalactivity/basics/measuring/hearttrate.htm>
38. Chennaoui, M., Arnal, P. J., Sauvet, F., & Léger, D. (2015). Sleep and exercise: A reciprocal issue? *Sleep Medicine Reviews*, *20*, 59–72. doi: [10.1016/j.smrv.2014.06.008](https://doi.org/10.1016/j.smrv.2014.06.008)
39. Childs, E., & de Wit, H. (2014). Regular exercise is associated with emotional resilience to acute stress in healthy adults. *Frontiers in Physiology*, *5*. doi: [10.3389/fphys.2014.00161](https://doi.org/10.3389/fphys.2014.00161)
40. Clear, J. (2018). *Atomic habits: Tiny changes, remarkable results: an easy & proven way to build good habits & break bad ones*. New York: Avery, an imprint of Penguin Random House.
41. de Roos, B., & Katan, M. B. (1999). Possible mechanisms underlying the cholesterol-raising effect of the coffee diterpene cafestol: *Current Opinion in Lipidology*, *10*(1), 41–46. doi: [10.1097/00041433-199902000-00008](https://doi.org/10.1097/00041433-199902000-00008)
42. Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. (2000). Alkohol. Abgerufen 4. August 2022, von <https://www.dge.de/wissenschaft/referenzwerte/alkohol/?L=0>
43. Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. (2020). Ausgewählte Fragen und Antworten zu Speisesalz. Abgerufen 4. August 2022, von <https://www.dge.de/wissenschaft/faqs/salz/>
44. Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. (2022). 10 Regeln der DGE. Abgerufen 4. August 2022, von <https://www.dge.de/ernaehrungspraxis/vollwertige-ernaehrung/10-regeln-der-dge/>
45. Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V. (2013). Ausgewählte Fragen und Antworten zu Calcium. Abgerufen 4. August 2022, von <https://www.dge.de/wissenschaft/faqs/calcium/>
46. Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V. (2019). Der DGE-Ernährungskreis – Beispiel für eine vollwertige Lebensmittelauswahl. Abgerufen 4. August 2022, von <https://www.dge-ernaehrungskreis.de/>
47. Deutsche Herzstiftung. (2019). *Wie zu viel Zucker im Blut das Herz schädigt*. 03, 19.
48. EFSA Panel on Dietetic Products, Nutrition, and Allergies (NDA). (2010). Scientific Opinion on Dietary Reference Values for water. *EFSA Journal*, *8*(3). doi: [10.2903/j.efsa.2010.1459](https://doi.org/10.2903/j.efsa.2010.1459)
49. Esch, T. (Hrsg.). (2012). *Die Neurobiologie des Glücks: Wie die Positive Psychologie die Medizin verändert*. Stuttgart: Georg Thieme Verlag. doi: [10.1055/b-002-37775](https://doi.org/10.1055/b-002-37775)

50. European Commission. (2022). Abgerufen von <https://ec.europa.eu/jrc/en/health-knowledge-gateway/promotion-prevention/nutrition/water>
51. Fakhri, S., Patra, J. K., Das, S. K., Das, G., Majnooni, M. B., & Farzaei, M. H. (2021). Ginger and Heart Health: From Mechanisms to Therapeutics. *Current Molecular Pharmacology*, 14(6), 943–959. doi: [10.2174/1874467213666201209105005](https://doi.org/10.2174/1874467213666201209105005)
52. Feichter, M. (2020). Konzentrationsschwäche: Was tun? Abgerufen 4. August 2022, von NetDoktor website: <https://www.netdoktor.de/symptome/konzentrationsschwaeche/>
53. Feichter, M. (2021). Fatigue-Syndrom: Symptome, Therapie—NetDoktor.de. Abgerufen 4. August 2022, von <https://www.netdoktor.de/krankheiten/fatigue-syndrom/>
54. Fisher, N. D., Hughes, M., Gerhard-Herman, M., & Hollenberg, N. K. (2003). Flavanol-rich cocoa induces nitric-oxide-dependent vasodilation in healthy humans: *Journal of Hypertension*, 21(12), 2281–2286. doi: [10.1097/00004872-200312000-00016](https://doi.org/10.1097/00004872-200312000-00016)
55. Fogg, B. J., & Sly, A. (2020). *Tiny habits: Why starting small makes lasting change easy*. London: Virgin Books.
56. Framson, C., Kristal, A. R., Schenk, J. M., Littman, A. J., Zeliadt, S., & Benitez, D. (2009). Development and Validation of the Mindful Eating Questionnaire. *Journal of the American Dietetic Association*, 109(8), 1439–1444. doi: [10.1016/j.jada.2009.05.006](https://doi.org/10.1016/j.jada.2009.05.006)
57. Frey, D. (Hrsg.). (2016). *Psychologie der Werte: Von Achtsamkeit bis Zivilcourage - Basiswissen aus Psychologie und Philosophie*. Berlin Heidelberg: Springer.
58. Fried, M. P. (2020). Nasenbluten—Hals-, Nasen- und Ohrenerkrankungen. Abgerufen 4. August 2022, von MSD Manual Ausgabe für Patienten: <https://www.msdmanuals.com/de-de/heim/hals-,-nasen-und-ohrenerkrankungen/symptome-von-nasen-und-rachenerkrankungen/nasenbluten>
59. Garcia, A. N., & Salloum, I. M. (2015). Polysomnographic sleep disturbances in nicotine, caffeine, alcohol, cocaine, opioid, and cannabis use: A focused review. *The American Journal on Addictions*, 24(7), 590–598. doi: [10.1111/ajad.12291](https://doi.org/10.1111/ajad.12291)
60. Gardos, G., & Cole, J. O. (1976). Maintenance antipsychotic therapy: Is the cure worse than the disease? *The American Journal of Psychiatry*, 133(1), 32–36. doi: [10.1176/ajp.133.1.32](https://doi.org/10.1176/ajp.133.1.32)
61. Ghulam, A., Bonaccio, M., Costanzo, S., Bracone, F., Gianfagna, F., de Gaetano, G., & Iacoviello, L. (2022). Psychological Resilience, Cardiovascular Disease, and Metabolic Disturbances: A Systematic Review. *Frontiers in Psychology*, 13, 817298. doi: [10.3389/fpsyg.2022.817298](https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.817298)
62. Giannuzzi, P. (2008). Global Secondary Prevention Strategies to Limit Event Recurrence After Myocardial Infarction: Results of the GOSPEL Study, a Multicenter, Randomized Controlled Trial From the Italian Cardiac Rehabilitation Network. *Archives of Internal Medicine*, 168(20), 2194. doi: [10.1001/archinte.168.20.2194](https://doi.org/10.1001/archinte.168.20.2194)
63. Gilovich, T., Kruger, J., & Medvec, V. H. (2002). The Spotlight Effect Revisited: Overestimating the Manifest Variability of Our Actions and Appearance. *Journal of Experimental Social Psychology*, 38(1), 93–99. doi: [10.1006/jesp.2001.1490](https://doi.org/10.1006/jesp.2001.1490)

64. Gilovich, T., Medvec, V. H., & Savitsky, K. (2000). The spotlight effect in social judgment: An egocentric bias in estimates of the salience of one's own actions and appearance. *Journal of Personality and Social Psychology*, 78(2), 211–222. doi: [10.1037/0022-3514.78.2.211](https://doi.org/10.1037/0022-3514.78.2.211)
65. Glimcher, P. W. (2003). *Decisions, uncertainty, and the brain: The science of neuroeconomics*. Cambridge, Mass: MIT Press.
66. Goldstein, A. N., & Walker, M. P. (2014). The Role of Sleep in Emotional Brain Function. *Annual Review of Clinical Psychology*, 10(1), 679–708. doi: [10.1146/annurev-clinpsy-032813-153716](https://doi.org/10.1146/annurev-clinpsy-032813-153716)
67. Grinband, J., Hirsch, J., & Ferrera, V. P. (2006). A neural representation of categorization uncertainty in the human brain. *Neuron*, 49(5), 757–763. doi: [10.1016/j.neuron.2006.01.032](https://doi.org/10.1016/j.neuron.2006.01.032)
68. Griswold, M. G., Fullman, N., Hawley, C., Arian, N., Zimsen, S. R. M., Tymeson, H. D., ... Gakidou, E. (2018). Alcohol use and burden for 195 countries and territories, 1990–2016: A systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2016. *The Lancet*, 392(10152), 1015–1035. doi: [10.1016/S0140-6736\(18\)31310-2](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(18)31310-2)
69. Groesz, L. M., McCoy, S., Carl, J., Saslow, L., Stewart, J., Adler, N., ... Epel, E. (2012). What is eating you? Stress and the drive to eat. *Appetite*, 58(2), 717–721. doi: [10.1016/j.appet.2011.11.028](https://doi.org/10.1016/j.appet.2011.11.028)
70. Grotzer, D. P. (2017). Pschyrembel Online | Gingivitis. Abgerufen 4. August 2022, von <https://www.pschyrembel.de/Gingivitis/K08SA>
71. Gundersen, K. (2016). Muscle memory and a new cellular model for muscle atrophy and hypertrophy. *Journal of Experimental Biology*, 219(2), 235–242. doi: [10.1242/jeb.124495](https://doi.org/10.1242/jeb.124495)
72. Hansen, M. M., Jones, R., & Tocchini, K. (2017). Shinrin-Yoku (Forest Bathing) and Nature Therapy: A State-of-the-Art Review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 14(8), E851. doi: [10.3390/ijerph14080851](https://doi.org/10.3390/ijerph14080851)
73. Hawley, L. L., Schwartz, D., Bieling, P. J., Irving, J., Corcoran, K., Farb, N. A. S., ... Segal, Z. V. (2014). Mindfulness Practice, Rumination and Clinical Outcome in Mindfulness-Based Treatment. *Cognitive Therapy and Research*, 38(1), 1–9. doi: [10.1007/s10608-013-9586-4](https://doi.org/10.1007/s10608-013-9586-4)
74. He, F. J., & MacGregor, G. A. (2015). Salt and sugar: Their effects on blood pressure. *Pflügers Archiv - European Journal of Physiology*, 467(3), 577–586. doi: [10.1007/s00424-014-1677-x](https://doi.org/10.1007/s00424-014-1677-x)
75. He, K. (2009). Fish, Long-Chain Omega-3 Polyunsaturated Fatty Acids and Prevention of Cardiovascular Disease—Eat Fish or Take Fish Oil Supplement? *Progress in Cardiovascular Diseases*, 52(2), 95–114. doi: [10.1016/j.pcad.2009.06.003](https://doi.org/10.1016/j.pcad.2009.06.003)
76. Hedlund, S. (2021). Pschyrembel Online | Katastrophisierung. Abgerufen 4. August 2022, von <https://www.pschyrembel.de/Katastrophisierung/P0335>
77. Hentsch, S. (2017). Pschyrembel Online | Ataxie. Abgerufen 4. August 2022, von <https://www.pschyrembel.de/Ataxie/K033G>

78. Hilditch, C. J., Centofanti, S. A., Dorrian, J., & Banks, S. (2016). A 30-Minute, but Not a 10-Minute Nighttime Nap is Associated with Sleep Inertia. *Sleep*, 39(3), 675–685. doi: [10.5665/sleep.5550](https://doi.org/10.5665/sleep.5550)
79. Hirshkowitz, M., Whiton, K., Albert, S. M., Alessi, C., Bruni, O., DonCarlos, L., ... Adams Hillard, P. J. (2015). National Sleep Foundation's sleep time duration recommendations: Methodology and results summary. *Sleep Health*, 1(1), 40–43. doi: [10.1016/j.sleh.2014.12.010](https://doi.org/10.1016/j.sleh.2014.12.010)
80. Hollstein, G. (2016). Pschyrembel Online | Herzrhythmusstörungen. Abgerufen 4. August 2022, von <https://www.pschyrembel.de/Herzrhythmusst%C3%B6rungen/K09QU>
81. Hollstein, G. (2019). Pschyrembel Online | Schwäche. Abgerufen 4. August 2022, von <https://www.pschyrembel.de/Schw%C3%A4che/P0334>
82. Hollstein, G. (2021a). Pschyrembel Online | Angina pectoris. Abgerufen 4. August 2022, von <https://www.pschyrembel.de/Angina%20pectoris/K02CR>
83. Hollstein, G. (2021b). Pschyrembel Online | Dyspnoe. Abgerufen 4. August 2022, von <https://www.pschyrembel.de/Dyspnoe/K06FA>
84. Hollstein, G. (2021c). Pschyrembel Online | Kälteschauer. Abgerufen 4. August 2022, von <https://www.pschyrembel.de/K%C3%A4lteschauer/P06MK>
85. Hollstein, G. (2021d). Pschyrembel Online | Kopfschmerz. Abgerufen 4. August 2022, von <https://www.pschyrembel.de/Kopfschmerz/K0C5F>
86. Hollstein, G. (2022). Pschyrembel Online | Palpitation. Abgerufen 4. August 2022, von <https://www.pschyrembel.de/Palpitation/K0G67>
87. Hooper, L., Kay, C., Abdelhamid, A., Kroon, P. A., Cohn, J. S., Rimm, E. B., & Cassidy, A. (2012). Effects of chocolate, cocoa, and flavan-3-ols on cardiovascular health: A systematic review and meta-analysis of randomized trials. *The American Journal of Clinical Nutrition*, 95(3), 740–751. doi: [10.3945/ajcn.111.023457](https://doi.org/10.3945/ajcn.111.023457)
88. Hoyer, J., & Psychrembel Redaktion. (2017). Pschyrembel Online | Attributionsfehler. Abgerufen 4. August 2022, von <https://www.pschyrembel.de/Attributionsfehler/P03J3>
89. Hupfer, C. (2020). Lebensmittel: Schokolade und Schokoladenerzeugnisse. Abgerufen 4. August 2022, von [https://www.lgl.bayern.de/lebensmittel/warengruppen/wc\\_44\\_schokoladen/index.htm](https://www.lgl.bayern.de/lebensmittel/warengruppen/wc_44_schokoladen/index.htm)
90. Imai, K., & Lehmann, H. (1975). The oxygen affinity of haemoglobin Tak, a variant with an elongated beta chain. *Biochimica Et Biophysica Acta*, 412(2), 288–294. doi: [10.1016/0005-2795\(75\)90043-4](https://doi.org/10.1016/0005-2795(75)90043-4)
91. Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen. (2021). Anzeichen eines Herzinfarkts. Abgerufen 4. August 2022, von Gesundheitsinformation.de website: <https://www.gesundheitsinformation.de/anzeichen-eines-herzinfarkts.html>
92. Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen. (2019). Herzrhythmusstörungen. Abgerufen 4. August 2022, von Gesundheitsinformation.de website: <https://www.gesundheitsinformation.de/herzrhythmusstoerungen.html>
93. Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen. (2020). Bluthochdruck (Hypertonie). Abgerufen 4. August 2022, von Gesundheitsinformation.de website: <https://www.gesundheitsinformation.de/bluthochdruck-hypertonie.html>

94. Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen. (2021). Koronare Herzkrankheit (KHK). Abgerufen 4. August 2022, von Gesundheitsinformation.de website: <https://www.gesundheitsinformation.de/koronare-herzkrankheit-khk.html>
95. Johns Hopkins Medicine. (2021). Exercising for Better Sleep. Abgerufen 4. August 2022, von <https://www.hopkinsmedicine.org/health/wellness-and-prevention/exercising-for-better-sleep>
96. Kahneman, D. (2013). *Thinking, fast and slow* (1st pbk. ed). New York: Farrar, Straus and Giroux.
97. Karageorghis, C. I., & Priest, D.-L. (2012). Music in the exercise domain: A review and synthesis (Part I). *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 5(1), 44–66. doi: [10.1080/1750984X.2011.631026](https://doi.org/10.1080/1750984X.2011.631026)
98. Khatib, R., Marshall, K., Silcock, J., Forrest, C., & Hall, A. S. (2019). Adherence to coronary artery disease secondary prevention medicines: Exploring modifiable barriers. *Open Heart*, 6(2), e000997. doi: [10.1136/openhrt-2018-000997](https://doi.org/10.1136/openhrt-2018-000997)
99. Kirchner, F. (2021). Psychyrembel Online | Tachykardie. Abgerufen 4. August 2022, von <https://www.psychyrembel.de/Tachykardie/K0M60>
100. Kivimäki, M., & Steptoe, A. (2018). Effects of stress on the development and progression of cardiovascular disease. *Nature Reviews. Cardiology*, 15(4), 215–229. doi: [10.1038/nrcardio.2017.189](https://doi.org/10.1038/nrcardio.2017.189)
101. Kockott. (2020). Psychyrembel Online | Erektile Dysfunktion. Abgerufen 4. August 2022, von <https://www.psychyrembel.de/Erektile%20Dysfunktion/K075D>
102. Kubzansky, L. D., Sparrow, D., Vokonas, P., & Kawachi, I. (2001). Is the glass half empty or half full? A prospective study of optimism and coronary heart disease in the normative aging study. *Psychosomatic Medicine*, 63(6), 910–916. doi: [10.1097/00006842-200111000-00009](https://doi.org/10.1097/00006842-200111000-00009)
103. Lean, M. E., Han, T. S., & Seidell, J. C. (1998). Impairment of health and quality of life in people with large waist circumference. *Lancet (London, England)*, 351(9106), 853–856. doi: [10.1016/s0140-6736\(97\)10004-6](https://doi.org/10.1016/s0140-6736(97)10004-6)
104. Lee, D.-C., Pate, R. R., Lavie, C. J., Sui, X., Church, T. S., & Blair, S. N. (2014). Leisure-time running reduces all-cause and cardiovascular mortality risk. *Journal of the American College of Cardiology*, 64(5), 472–481. doi: [10.1016/j.jacc.2014.04.058](https://doi.org/10.1016/j.jacc.2014.04.058)
105. Leitlinien des BDP. (2013). *Chancen im Alter—Herausforderung für die Psychologie*. Abgerufen von [http://www.bdp-gus.de/gus/Chancen-im-Alter-vers\\_8a.pdf](http://www.bdp-gus.de/gus/Chancen-im-Alter-vers_8a.pdf)
106. Leonhardt, U., Nürnberger, H., & Femmer, K. (1975). [The effects of 1-(4-cyclohexylureidophenoxy)-2-hydroxy-3-tert-butylaminopropane (talinolol, Cordanum, 02-115), practolol and propranolol on the lipid content of the rat serum]. *Die Pharmazie*, 30(10), 656–658.
107. Liu, J., Yu, L. L., & Wu, Y. (2020). Bioactive Components and Health Beneficial Properties of Whole Wheat Foods. *Journal of Agricultural and Food Chemistry*, 68(46), 12904–12915. doi: [10.1021/acs.jafc.0c00705](https://doi.org/10.1021/acs.jafc.0c00705)
108. Mackereth, P. A., & Tomlinson, L. (2010). 6 - Progressive muscle relaxation: A remarkable tool for therapists and patients. In A. Cawthorn & P. A. Mackereth (Hrsg.),



- Integrative Hypnotherapy* (S. 82–96). Edinburgh: Churchill Livingstone. doi: [10.1016/B978-0-7020-3082-6.00008-3](https://doi.org/10.1016/B978-0-7020-3082-6.00008-3)
109. Madsen, K., Pedersen, P. K., Djurhuus, M. S., & Klitgaard, N. A. (1993). Effects of detraining on endurance capacity and metabolic changes during prolonged exhaustive exercise. *Journal of Applied Physiology (Bethesda, Md.: 1985)*, 75(4), 1444–1451. doi: [10.1152/jappl.1993.75.4.1444](https://doi.org/10.1152/jappl.1993.75.4.1444)
  110. Manber, R., & Carney, C. (2015). *Treatment plans and interventions for insomnia: A case formulation approach*. New York: The Guilford Press.
  111. Manzoni, G. M., Castelnuovo, G., & Molinari, E. (2011). The WRITTEN-HEART study (expressive writing for heart healing): Rationale and design of a randomized controlled clinical trial of expressive writing in coronary patients referred to residential cardiac rehabilitation. *Health and Quality of Life Outcomes*, 9(1), 51. doi: [10.1186/1477-7525-9-51](https://doi.org/10.1186/1477-7525-9-51)
  112. Margraf, J., & Pschyrembel Redaktion. (2018). Pschyrembel Online | Dichotomes Denken. Abgerufen 4. August 2022, von <https://www.pschyrembel.de/Dichotomes%20Denken/P02VR>
  113. Mathias, D. (2018). Muskelkater. In D. Mathias (Hrsg.), *Fit und gesund von 1 bis Hundert: Ernährung und Bewegung—Aktuelles medizinisches Wissen zur Gesundheit* (S. 112–112). Berlin, Heidelberg: Springer. doi: [10.1007/978-3-662-56307-6\\_95](https://doi.org/10.1007/978-3-662-56307-6_95)
  114. Mauritz, S. (2022). Die sieben Säulen der Resilienz—Resilienz Akademie. Abgerufen 4. August 2022, von <https://www.resilienz-akademie.com/> website: <https://www.resilienz-akademie.com/sieben-saeulen-der-resilienz/>
  115. Meier, M., Unternaehrer, E., Dimitroff, S. J., Benz, A. B. E., Bentele, U. U., Schorpp, S. M., ... Pruessner, J. C. (2020). Standardized massage interventions as protocols for the induction of psychophysiological relaxation in the laboratory: A block randomized, controlled trial. *Scientific Reports*, 10(1), 14774. doi: [10.1038/s41598-020-71173-w](https://doi.org/10.1038/s41598-020-71173-w)
  116. Mellen, P. B., Walsh, T. F., & Herrington, D. M. (2008). Whole grain intake and cardiovascular disease: A meta-analysis. *Nutrition, Metabolism and Cardiovascular Diseases*, 18(4), 283–290. doi: [10.1016/j.numecd.2006.12.008](https://doi.org/10.1016/j.numecd.2006.12.008)
  117. Miller, M. R., Raftis, J. B., Langrish, J. P., McLean, S. G., Samutrtai, P., Connell, S. P., ... Mills, N. L. (2017). Inhaled Nanoparticles Accumulate at Sites of Vascular Disease. *ACS Nano*, 11(5), 4542–4552. doi: [10.1021/acsnano.6b08551](https://doi.org/10.1021/acsnano.6b08551)
  118. Mostofsky, E., Levitan, E. B., Wolk, A., & Mittleman, M. A. (2010). Chocolate Intake and Incidence of Heart Failure: A Population-Based Prospective Study of Middle-Aged and Elderly Women. *Circulation: Heart Failure*, 3(5), 612–616. doi: [10.1161/CIRCHEARTFAILURE.110.944025](https://doi.org/10.1161/CIRCHEARTFAILURE.110.944025)
  119. Müller, S.-D., & Jackeschky, M. (2016). *Omega 3 Fettsäuren, Alpha Linolensäure, Leinöl und Fettsäuren in der Ernährung*. Abgerufen von <https://nbn-resolving.org/urn:nbn:de:101:1-2017021116848>
  120. Murphy, K. G., & Bloom, S. R. (2004). Gut hormones in the control of appetite: Gut hormones and appetite. *Experimental Physiology*, 89(5), 507–516. doi: [10.1113/expphysiol.2004.027789](https://doi.org/10.1113/expphysiol.2004.027789)

121. Muzet, A. (2007). Environmental noise, sleep and health. *Sleep Medicine Reviews*, 11(2), 135–142. doi: [10.1016/j.smrv.2006.09.001](https://doi.org/10.1016/j.smrv.2006.09.001)
122. Nagai, M., Hoshida, S., & Kario, K. (2010). Sleep duration as a risk factor for cardiovascular disease- a review of the recent literature. *Current Cardiology Reviews*, 6(1), 54–61. doi: [10.2174/157340310790231635](https://doi.org/10.2174/157340310790231635)
123. National Library of Medicine. (2020). Facts about saturated fats: MedlinePlus Medical Encyclopedia. Abgerufen 4. August 2022, von <https://medlineplus.gov/ency/patientinstructions/000838.htm>
124. Neal, D. T., Wood, W., & Drolet, A. (2013). How do people adhere to goals when willpower is low? The profits (and pitfalls) of strong habits. *Journal of Personality and Social Psychology*, 104(6), 959–975. doi: [10.1037/a0032626](https://doi.org/10.1037/a0032626)
125. Northern Care Alliance NHS Group. (2020). *Activity Pacing: Part I*. Abgerufen von <https://www.pat.nhs.uk/community-services/Bury-int-pain/week2/Activity%20pacing%20handout%20Part%20I.pdf>
126. Patania, V. M., Padulo, J., Iuliano, E., Ardigò, L. P., Čular, D., Miletić, A., & De Giorgio, A. (2020). The Psychophysiological Effects of Different Tempo Music on Endurance Versus High-Intensity Performances. *Frontiers in Psychology*, 11, 74. doi: [10.3389/fpsyg.2020.00074](https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00074)
127. Persell, S. D., Peprah, Y. A., Lipiszko, D., Lee, J. Y., Li, J. J., Ciolino, J. D., ... Sato, H. (2020). Effect of Home Blood Pressure Monitoring via a Smartphone Hypertension Coaching Application or Tracking Application on Adults With Uncontrolled Hypertension: A Randomized Clinical Trial. *JAMA Network Open*, 3(3), e200255. doi: [10.1001/jamanetworkopen.2020.0255](https://doi.org/10.1001/jamanetworkopen.2020.0255)
128. Piano, M. R. (2017). Alcohol's Effects on the Cardiovascular System. *Alcohol Research: Current Reviews*, 38(2), 219–241.
129. Pschyrembel Redaktion. (2021). Pschyrembel Online | Bradykardie. Abgerufen 4. August 2022, von <https://www.pschyrembel.de/Bradykardie/K043S>
130. Rávila De Souza, Schincaglia, R., Pimentel, G., & Mota, J. (2017). Nuts and Human Health Outcomes: A Systematic Review. *Nutrients*, 9(12), 1311. doi: [10.3390/nu9121311](https://doi.org/10.3390/nu9121311)
131. Recherchedatenbank AMBOSS. (2017). Ödeme. Abgerufen 4. August 2022, von <https://next.amboss.com/de/article/SM0yLg?q=%C3%B6deme#Z48fe6b6b6428a1ac8b22cd5f35a47cff>
132. Recherchedatenbank AMBOSS. (2022a). Bradykarde Herzrhythmusstörungen—AMBOSS-SOP. Abgerufen 4. August 2022, von <https://next.amboss.com/de/article/Pt0Wd3?q=bradykardie#Zdc80c2db9945421cdf6007d74ddd7fe>
133. Recherchedatenbank AMBOSS. (2022b). Dyspnoe. Abgerufen 4. August 2022, von [https://next.amboss.com/de/article/jL0\\_xg#L52c785229af1cd9828c05bc8b5afc30b](https://next.amboss.com/de/article/jL0_xg#L52c785229af1cd9828c05bc8b5afc30b)
134. Recherchedatenbank AMBOSS. (2022c). Fall: Älterer Mann mit Dyspnoe. Abgerufen 4. August 2022, von <https://next.amboss.com/de/article/tn0XEg#Z750856d37b70256bfb8f7033a2d75436>

135. Recherchedatenbank AMBOSS. (2022d). Herzrhythmusstörungen. Abgerufen 4. August 2022, von <https://next.amboss.com/de/article/7S04af?q=herzrhythmusst%C3%B6rungen#Z0adf32b5318acb24e79e61cb74b19e5a>
136. Recherchedatenbank AMBOSS. (2022e). Husten. Abgerufen 4. August 2022, von <https://next.amboss.com/de/article/3L0Sxg?q=Reizhusten#Zec16c5e999bc66c286ff7108f9248d7>
137. Recherchedatenbank AMBOSS. (2022f). Schwindel. Abgerufen 4. August 2022, von <https://next.amboss.com/de/article/Uo0bYS#Z4a231d213be4361799feb5e5c1582bbe>
138. Recherchedatenbank AMBOSS. (2022g). Sterilität, Infertilität und Impotenz. Abgerufen 4. August 2022, von <https://next.amboss.com/de/article/RM0log?q=impotenz#Zc8a1ac52a87d7619672e45dff9991217>
139. Recherchedatenbank AMBOSS. (2022h). Ventrikuläre Tachykardie. Abgerufen 4. August 2022, von <https://next.amboss.com/de/article/ES08Yf?q=kammertachykardie#Z2f39f3b8cebf98c09e73d3fa57fad696>
140. Recherchedatenbank AMBOSS. (o. J.-a). Epistaxis. Abgerufen 4. August 2022, von <https://next.amboss.com/de/article/Hj0KbT?q=nasenbluten#Z9c17724d497ff9c4b9cf7d32d9e18775>
141. Recherchedatenbank AMBOSS. (o. J.-b). Kopfschmerzen. Abgerufen 4. August 2022, von <https://www.amboss.com/de/wissen/Kopfschmerzen>
142. Reed, J. A., Almeida, J., Wershing, B., & Raudenbush, B. (2008). Effects of peppermint scent on appetite control and caloric intake. *Appetite*, 51(2), 393. doi: [10.1016/j.appet.2008.04.196](https://doi.org/10.1016/j.appet.2008.04.196)
143. Rittenau, N., & Copien, S. (2020). *Vegan-Klischee ade! - Das Kochbuch: Kompaktes Wissen, leckere Rezepte: abwechslungsreiche Ernährung mit dem Baukastensystem*. München: DK, Dorling Kindersley Verlag GmbH.
144. Roehrs, T., & Roth, T. (2001). Sleep, sleepiness, sleep disorders and alcohol use and abuse. *Sleep Medicine Reviews*, 5(4), 287–297. doi: [10.1053/smr.2001.0162](https://doi.org/10.1053/smr.2001.0162)
145. Room, R., & Mäkelä, K. (2000). Typologies of the cultural position of drinking. *Journal of Studies on Alcohol*, 61(3), 475–483. doi: [10.15288/jsa.2000.61.475](https://doi.org/10.15288/jsa.2000.61.475)
146. Room, Robin, Kuntsche, S., Dietze, P., Munné, M., Monteiro, M., & Greenfield, T. K. (2019). Testing Consensus About Situational Norms on Drinking: A Cross-National Comparison. *Journal of Studies on Alcohol and Drugs*, 80(6), 651–658. doi: [10.15288/jsad.2019.80.651](https://doi.org/10.15288/jsad.2019.80.651)
147. Rosenberg, M. B. (2016). *Gewaltfreie Kommunikation: Eine Sprache des Lebens* (12., überarbeitete und erweiterte Auflage; I. Holler, Übers.). Paderborn: Junfermann Verlag.
148. Rosenplenter, K., Nöhle, U., & Rymon Lipinski, G.-W. von (Hrsg.). (2007). *Handbuch Süßungsmittel: Eigenschaften und Anwendung* (2., vollst. überarb. Aufl). Hamburg: Behr's Verlag.
149. Royal Devon University Healthcare NHS Foundation Trust. (2017). *Patient Information: Activity Management*. Abgerufen 4. August 2022, von

<https://www.rdehospital.nhs.uk/media/nb4aica4/patient-information-leaflet-activity-management.pdf>

150. Sanderson, C. A. (2013). *Health psychology* (2nd ed). Hoboken, N.J: Wiley.
151. Savitsky, K., Epley, N., & Gilovich, T. (2001). Do others judge us as harshly as we think? Overestimating the impact of our failures, shortcomings, and mishaps. *Journal of Personality and Social Psychology*, 81(1), 44–56. doi: [10.1037/0022-3514.81.1.44](https://doi.org/10.1037/0022-3514.81.1.44)
152. Schaub, R. (2016). Pschyrembel Online | Erschöpfung. Abgerufen 4. August 2022, von <https://www.pschyrembel.de/Ersch%C3%B6pfung/P02A4>
153. Scheuermann, E.-H. (2017). Wie viel Wasser braucht der Mensch? *Heilberufe*, 69(7–8), 37–39. doi: [10.1007/s00058-017-2908-2](https://doi.org/10.1007/s00058-017-2908-2)
154. Schewe, T., Steffen, Y., & Sies, H. (2008). How do dietary flavanols improve vascular function? A position paper. *Archives of Biochemistry and Biophysics*, 476(2), 102–106. doi: [10.1016/j.abb.2008.03.004](https://doi.org/10.1016/j.abb.2008.03.004)
155. Schiffman, S. S., & Nagle, H. T. (2019). Revisited: Assessing the in vivo data on low/no-calorie sweeteners and the gut microbiota. *Food and Chemical Toxicology: An International Journal Published for the British Industrial Biological Research Association*, 132, 110692. doi: [10.1016/j.fct.2019.110692](https://doi.org/10.1016/j.fct.2019.110692)
156. Schmidt, R. F., Lang, F., & Heckmann, M. (2011). *Physiologie des Menschen: Mit Pathophysiologie* (31., überarbeitete und aktualisierte Auflage). Berlin, Heidelberg: Springer-Verlag Berlin Heidelberg Springer e-books.
157. Schwartz, A. R., Gerin, W., Davidson, K. W., Pickering, T. G., Brosschot, J. F., Thayer, J. F., ... Linden, W. (2003). Toward a causal model of cardiovascular responses to stress and the development of cardiovascular disease. *Psychosomatic Medicine*, 65(1), 22–35. doi: [10.1097/01.psy.0000046075.79922.61](https://doi.org/10.1097/01.psy.0000046075.79922.61)
158. Sherwood, A., Smith, P. J., Hinderliter, A. L., Georgiades, A., & Blumenthal, J. A. (2017). Effects of exercise and stress management training on nighttime blood pressure dipping in patients with coronary heart disease: A randomized, controlled trial. *American Heart Journal*, 183, 85–90. doi: [10.1016/j.ahj.2016.10.011](https://doi.org/10.1016/j.ahj.2016.10.011)
159. Sheu, S., Irvin, B. L., Lin, H.-S., & Mar, C.-L. (2003). Effects of progressive muscle relaxation on blood pressure and psychosocial status for clients with essential hypertension in Taiwan. *Holistic Nursing Practice*, 17(1), 41–47. doi: [10.1097/00004650-200301000-00009](https://doi.org/10.1097/00004650-200301000-00009)
160. Shikany, J. M., Safford, M. M., Newby, P. K., Durant, R. W., Brown, T. M., & Judd, S. E. (2015). Southern Dietary Pattern is Associated With Hazard of Acute Coronary Heart Disease in the Reasons for Geographic and Racial Differences in Stroke (REGARDS) Study. *Circulation*, 132(9), 804–814. doi: [10.1161/CIRCULATIONAHA.114.014421](https://doi.org/10.1161/CIRCULATIONAHA.114.014421)
161. Smits, P., Thien, T., & Laar, A. (1985). The cardiovascular effects of regular and decaffeinated coffee. *British Journal of Clinical Pharmacology*, 19(6), 852–854. doi: [10.1111/j.1365-2125.1985.tb02729.x](https://doi.org/10.1111/j.1365-2125.1985.tb02729.x)
162. Song, M., Fung, T. T., Hu, F. B., Willett, W. C., Longo, V. D., Chan, A. T., & Giovannucci, E. L. (2016). Association of Animal and Plant Protein Intake With All-Cause and Cause-Specific Mortality. *JAMA Internal Medicine*, 176(10), 1453. doi: [10.1001/jamainternmed.2016.4182](https://doi.org/10.1001/jamainternmed.2016.4182)

163. Sonnentag, S. (2018). The recovery paradox: Portraying the complex interplay between job stressors, lack of recovery, and poor well-being. *Research in Organizational Behavior*, 38, 169–185. doi: [10.1016/j.riob.2018.11.002](https://doi.org/10.1016/j.riob.2018.11.002)
164. Ständige Impfkommission (STIKO). (2021). *Empfehlungen der Ständigen Impfkommission (STIKO) beim Robert Koch-Institut 2021*. doi: [10.25646/8824](https://doi.org/10.25646/8824)
165. Stangl, W. (2022). Selbstwirksamkeit. Online Lexikon für Psychologie und Pädagogik. Abgerufen 4. August 2022, von <https://lexikon.stangl.eu/1535/selbstwirksamkeit-selbstwirksamkeitserwartung>
166. Statista. (2018). Umfrage zu beliebtesten Nudelsorten in Deutschland 2018. Abgerufen 4. August 2022, von Statista website: <https://de.statista.com/statistik/daten/studie/411198/umfrage/umfrage-zu-beliebtesten-nudelformen-in-deutschland/>
167. Statista. (2021a). Alkoholkonsum: Häufigkeit in Deutschland 2021. Abgerufen 4. August 2022, von Statista website: <https://de.statista.com/statistik/daten/studie/1200222/umfrage/haeufigkeit-alkoholkonsum-deutschland/>
168. Statista. (2021b). Beliebteste Milchprodukte in Deutschland 2021. Abgerufen 4. August 2022, von Statista website: <https://de.statista.com/statistik/daten/studie/171647/umfrage/mehrmals-im-monat-konsumierte-milchprodukte/>
169. Statista. (2021c). Beliebteste Snacks in Deutschland 2021. Abgerufen 4. August 2022, von Statista website: <https://de.statista.com/statistik/daten/studie/171638/umfrage/mehrmals-pro-monat-konsumierte-snacks/>
170. Statista. (2022a). Fleischkonsum in Deutschland pro Kopf bis 2021. Abgerufen 4. August 2022, von Statista website: <https://de.statista.com/statistik/daten/studie/36573/umfrage/pro-kopf-verbrauch-von-fleisch-in-deutschland-seit-2000/>
171. Statista. (2022b). Pro-Kopf-Konsum von Schokolade in Europa nach Ländern 2020. Abgerufen 4. August 2022, von Statista website: <https://de.statista.com/statistik/daten/studie/20040/umfrage/jaehrlicher-schokoladenkonsum-pro-kopf-in-ausgewaehlten-laendern/>
172. St-Onge, M.-P., Roberts, A. L., Chen, J., Kelleman, M., O’Keeffe, M., RoyChoudhury, A., & Jones, P. J. H. (2011). Short sleep duration increases energy intakes but does not change energy expenditure in normal-weight individuals. *The American Journal of Clinical Nutrition*, 94(2), 410–416. doi: [10.3945/ajcn.111.013904](https://doi.org/10.3945/ajcn.111.013904)
173. Stuck, B. A., Maurer, J. T., Schredl, M., & Weeß, H.-G. (2013). *Praxis der Schlafmedizin: Schlafstörungen bei Erwachsenen und Kindern Diagnostik, Differenzialdiagnostik und Therapie* (2., vollst. überarb. u. ak. Aufl. 2013). Berlin, Heidelberg: Springer.
174. Svensson, T., Inoue, M., Sawada, N., Yamagishi, K., Charvat, H., Saito, I., ... Tsugane, S. (2016). Coping strategies and risk of cardiovascular disease incidence and mortality:

- The Japan Public Health Center-based prospective Study. *European Heart Journal*, 37(11), 890–899. doi: [10.1093/eurheartj/ehv724](https://doi.org/10.1093/eurheartj/ehv724)
175. Taubert, D. (2007). Effect of Cocoa and Tea Intake on Blood Pressure: A Meta-analysis. *Archives of Internal Medicine*, 167(7), 626. doi: [10.1001/archinte.167.7.626](https://doi.org/10.1001/archinte.167.7.626)
176. Taubert, D., Roesen, R., Lehmann, C., Jung, N., & Schömig, E. (2007). Effects of Low Habitual Cocoa Intake on Blood Pressure and Bioactive Nitric Oxide: A Randomized Controlled Trial. *JAMA*, 298(1), 49. doi: [10.1001/jama.298.1.49](https://doi.org/10.1001/jama.298.1.49)
177. Tijssen, I., Zandstra, E. H., de Graaf, C., & Jager, G. (2017). Why a ‘light’ product package should not be light blue: Effects of package colour on perceived healthiness and attractiveness of sugar- and fat-reduced products. *Food Quality and Preference*, 59, 46–58. doi: [10.1016/j.foodqual.2017.01.019](https://doi.org/10.1016/j.foodqual.2017.01.019)
178. Uchino, B. N. (2006). Social Support and Health: A Review of Physiological Processes Potentially Underlying Links to Disease Outcomes. *Journal of Behavioral Medicine*, 29(4), 377–387. doi: [10.1007/s10865-006-9056-5](https://doi.org/10.1007/s10865-006-9056-5)
179. Ulich, E., & Wiese, B. S. (2011). Erholung. In E. Ulich & B. S. Wiese, *Life Domain Balance* (S. 175–197). Wiesbaden: Gabler Verlag. doi: [10.1007/978-3-8349-6489-2\\_8](https://doi.org/10.1007/978-3-8349-6489-2_8)
180. Urgert, R., van der Weg, G., Kosmeijer-Schuil, T. G., van de Bovenkamp, P., Hovenier, R., & Katan, M. B. (1995). Levels of the Cholesterol-Elevating Diterpenes Cafestol and Kahweol in Various Coffee Brews. *Journal of Agricultural and Food Chemistry*, 43(8), 2167–2172. doi: [10.1021/jf00056a039](https://doi.org/10.1021/jf00056a039)
181. van't Riet, J., Sijtsma, S. J., Dagevos, H., & De Bruijn, G.-J. (2011). The importance of habits in eating behaviour. An overview and recommendations for future research. *Appetite*, 57(3), 585–596. doi: [10.1016/j.appet.2011.07.010](https://doi.org/10.1016/j.appet.2011.07.010)
182. Verhoeven, A. A. C., Adriaanse, M. A., de Vet, E., Fennis, B. M., & de Ridder, D. T. D. (2015). It's my party and I eat if I want to. Reasons for unhealthy snacking. *Appetite*, 84, 20–27. doi: [10.1016/j.appet.2014.09.013](https://doi.org/10.1016/j.appet.2014.09.013)
183. Vitale, J. A., Bonato, M., Galasso, L., La Torre, A., Merati, G., Montaruli, A., ... Carandente, F. (2017). Sleep quality and high intensity interval training at two different times of day: A crossover study on the influence of the chronotype in male collegiate soccer players. *Chronobiology International*, 34(2), 260–268. doi: [10.1080/07420528.2016.1256301](https://doi.org/10.1080/07420528.2016.1256301)
184. Waldfahrer, F. (2020a). Pschyrembel Online | Epistaxis. Abgerufen 4. August 2022, von <https://www.pschyrembel.de/Epistaxis/K073G>
185. Waldfahrer, F. (2020b). Pschyrembel Online | Schwindel. Abgerufen 4. August 2022, von <https://www.pschyrembel.de/Schwindel/K0KM6>
186. Wams, E. J., Woelders, T., Marring, I., van Rosmalen, L., Beersma, D. G. M., Gordijn, M. C. M., & Hut, R. A. (2017). Linking Light Exposure and Subsequent Sleep: A Field Polysomnography Study in Humans. *Sleep*, 40(12). doi: [10.1093/sleep/zsx165](https://doi.org/10.1093/sleep/zsx165)
187. Wang, X. J., Jiang, C. Q., Zhang, W. S., Zhu, F., Jin, Y. L., Woo, J., ... Xu, L. (2020). Milk consumption and risk of mortality from all-cause, cardiovascular disease and cancer in older people. *Clinical Nutrition*, 39(11), 3442–3451. doi: [10.1016/j.clnu.2020.03.003](https://doi.org/10.1016/j.clnu.2020.03.003)

188. Wansink, B., & Sobal, J. (2007). Mindless Eating: The 200 Daily Food Decisions We Overlook. *Environment and Behavior*, 39(1), 106–123. doi: [10.1177/0013916506295573](https://doi.org/10.1177/0013916506295573)
189. Wasserman, M. R. (2021). Erschöpfung—Spezialthemen. Abgerufen 4. August 2022, von MSD Manual Ausgabe für Patienten website: <https://www.msdmanuals.com/de-de/heim/spezialthemen/unspezifische-symptome/ersch%C3%B6pfung>
190. Wastyk, H. C., Fragiadakis, G. K., Perelman, D., Dahan, D., Merrill, B. D., Yu, F. B., ... Sonnenburg, J. L. (2021). Gut-microbiota-targeted diets modulate human immune status. *Cell*, 184(16), 4137–4153.e14. doi: [10.1016/j.cell.2021.06.019](https://doi.org/10.1016/j.cell.2021.06.019)
191. Webers, T. (2015). *Systemisches Coaching*. Wiesbaden: Springer Fachmedien Wiesbaden. doi: [10.1007/978-3-658-08479-0](https://doi.org/10.1007/978-3-658-08479-0)
192. Wen, Y., Yan, Q., Pan, Y., Gu, X., & Liu, Y. (2019). Medical empirical research on forest bathing (Shinrin-yoku): A systematic review. *Environmental Health and Preventive Medicine*, 24(1), 70. doi: [10.1186/s12199-019-0822-8](https://doi.org/10.1186/s12199-019-0822-8)
193. West, K. E., Jablonski, M. R., Warfield, B., Cecil, K. S., James, M., Ayers, M. A., ... Brainard, G. C. (2011). Blue light from light-emitting diodes elicits a dose-dependent suppression of melatonin in humans. *Journal of Applied Physiology (Bethesda, Md.: 1985)*, 110(3), 619–626. doi: [10.1152/jappphysiol.01413.2009](https://doi.org/10.1152/jappphysiol.01413.2009)
194. Whalen, P. J. (2007). The uncertainty of it all. *Trends in Cognitive Sciences*, 11(12), 499–500. doi: [10.1016/j.tics.2007.08.016](https://doi.org/10.1016/j.tics.2007.08.016)
195. Wilk, C., & Turkoski, B. (2001). Progressive muscle relaxation in cardiac rehabilitation: A pilot study. *Rehabilitation Nursing: The Official Journal of the Association of Rehabilitation Nurses*, 26(6), 238–242; discussion 243. doi: [10.1002/j.2048-7940.2001.tb01963.x](https://doi.org/10.1002/j.2048-7940.2001.tb01963.x)
196. Willenheimer, R., Erhardt, L., Cline, C., Rydberg, E., & Israelsson, B. (1998). Exercise training in heart failure improves quality of life and exercise capacity. *European Heart Journal*, 19(5), 774–781. doi: [10.1053/euhj.1997.0853](https://doi.org/10.1053/euhj.1997.0853)
197. Williams, P. G., Grafenauer, S. J., & O'Shea, J. E. (2008). Cereal grains, legumes, and weight management: A comprehensive review of the scientific evidence: Nutrition Reviews©, Vol. 66, No. 4. *Nutrition Reviews*, 66(4), 171–182. doi: [10.1111/j.1753-4887.2008.00022.x](https://doi.org/10.1111/j.1753-4887.2008.00022.x)
198. Willmott, L., Harris, P., Gellaitry, G., Cooper, V., & Horne, R. (2011). The effects of expressive writing following first myocardial infarction: A randomized controlled trial. *Health Psychology*, 30(5), 642–650. doi: [10.1037/a0023519](https://doi.org/10.1037/a0023519)
199. World Health Organization. (2015). Guideline: Sugars intake for adults and children. Abgerufen 4. August 2022, von <https://www.who.int/publications-detail-redirect/9789241549028>
200. Xie, Y., Xu, E., Bowe, B., & Al-Aly, Z. (2022). Long-term cardiovascular outcomes of COVID-19. *Nature Medicine*, 28(3), 583–590. doi: [10.1038/s41591-022-01689-3](https://doi.org/10.1038/s41591-022-01689-3)
201. Yang, P.-Y., Ho, K.-H., Chen, H.-C., & Chien, M.-Y. (2012). Exercise training improves sleep quality in middle-aged and older adults with sleep problems: A systematic review. *Journal of Physiotherapy*, 58(3), 157–163. doi: [10.1016/S1836-9553\(12\)70106-6](https://doi.org/10.1016/S1836-9553(12)70106-6)

202. Yeomans, M. R. (2010). Alcohol, appetite and energy balance: Is alcohol intake a risk factor for obesity? *Physiology & Behavior*, 100(1), 82–89. doi: [10.1016/j.physbeh.2010.01.012](https://doi.org/10.1016/j.physbeh.2010.01.012)
203. Zadeh, J. B., & Kor, N. M. (2014). *Physiological and pharmaceutical effects of Ginger (Zingiber officinale Roscoe) as a valuable medicinal plant*. 4.