

KURZ & KNAPP

Der faire Handel wächst

Weitere Informationen:

www.fairtrade-deutschland.de

Alternative Proteinquelle:

Spirulina-Algen

<https://doi.org/10.1016/j.foodqual.2020.103933>

SCHWERPUNKT

Bedarfsgerecht essen am Arbeitsplatz

Betriebliche Gesundheitsförderung als Chance

Allan J, Querstret D, Banas K, de Bruin M: Environmental interventions for altering eating behaviours of employees in the workplace: a systematic review. *Obesity Reviews* 18 (2), 214–226 (2017)

Barthelmes I, Bödeker W, Sörensen J, Kleinlercher K-M, Odoj J: iga-Report 40. Wirksamkeit und Nutzen arbeitsweltbezogener Gesundheitsförderung und Prävention. Zusammenstellung der wissenschaftlichen Evidenz 2012 bis 2018 (2019)

Dresden: iga. https://www.iga-info.de/fileadmin/redakteur/Veroeffentlichungen/iga_Reporte/Dokumente/iga-Report_40_Wirksamkeit_und_Nutzen_Gesundheitsfoerderung_Praevention.pdf; abgerufen am 12.07.2020

Bundesministerium für Arbeit und Soziales: unternehmensWert: Mensch (2020); <https://www.unternehmens-wert-mensch.de/das-programm/unsere-handlungsfelder/>; abgerufen am 10.07.2020

Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE): Vollwertig essen und trinken nach den 10 Regeln der DGE (2017). <https://www.dge.de/ernaehrungspraxis/vollwertige-ernaehrung/10-regeln-der-dge/>; abgerufen am 12.07.2020

Deutsche Adipositas-Gesellschaft (DAG) e. V., Deutsche Diabetes-Gesellschaft (DDG), Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) e. V., Deutsche Gesellschaft für Ernährungsmedizin (DGEM) e. V. (Hrsg.): Interdisziplinäre Leitlinie zur Qualität S3 zur „Prävention und Therapie der Adipositas“ Version 2.0 (2014). https://www.awmf.org/uploads/tx_szleitlinien/050-0011_S3_Adipositas_Pr%C3%A4vention_Therapie_2014-11-abgelaufen.pdf; abgerufen am 12.07.2020

Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE) im Auftrag des Bundesministeriums für Ernährung, Landwirtschaft und Verbraucherschutz (Hrsg.): 12. Ernährungsbericht 2012. Bonn, 19–85 (2012)

Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V., Österreichische Gesellschaft für Ernährung, Schweizerische Gesellschaft für Ernährungsforschung, Schweizerische Vereinigung für Ernährung (Hrsg.): Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr. 2. Aufl., 5. akt. Ausgabe, Bonn (2019)

Eichhorn D, Ott I: iga.report 38. Nudging im Unternehmen. Den Weg für gesunde Entscheidungen bereiten (2019). https://www.iga-info.de/fileadmin/redakteur/Veroeffentlichungen/iga_Reporte/Dokumente/iga-Report_38_Nudging_im_Unternehmen.pdf; abgerufen am 12.07.2020

esg – Institut für Ernährung: Online-Kurse (2020). <https://esg-gm.de/krankenkassen/online-kurse.html>, abgerufen am 12.07.2020

Geaney F, Kelly C, Greiner BA, Harrington JM, Perry IJ, Beirne P: The effectiveness of workplace dietary modification interventions: a systematic review. *Preventive Medicine* 57 (5), 438–447 (2013)

GKV-Spitzenverband. Leitfaden Prävention. Handlungsfelder und Kriterien nach § 20 Absatz 2 SGB V, 95 ff. (2018). https://www.gkv-spitzenverband.de/media/dokumente/presse/publikationen/Leitfaden_Praevention_2018_barrierefrei.pdf; abgerufen am 12.07.2020

GKV-Spitzenverband: Handbuch Evaluation von Betrieblicher Gesundheitsförderung (2017). Handbuch Evaluation https://www.gkv-spitzenverband.de/media/dokumente/krankenversicherung_1/praevention_selbsthilfe_beratung/praevention/praevention_evaluation/betriebl_gesundheitsfoerderung/Praev_Eva_Handbuch_2_BGF_2008-06.pdf; abgerufen am 12.07.2020

Hirschfelder G, Pollmer P: Ernährung und Esskultur. Kulturwissenschaftliche Perspektiven. *Aktuelle Ernährungsmedizin* 43, 41–55 (2018)

hrmony: Digitale Essensmarke (o. J.). <https://www.digitale-essensmarke.de/fuer-arbeitnehmer/so-funktionieren-digitale-essensmarken-von-hrmony/>; abgerufen am 12.07.2020

iga – Initiative Gesundheit und Arbeit: iga.Fakten 3. Gesund leben – auch am Arbeitsplatz. Möglichkeiten der betrieblichen Prävention von lebensstilbezogenen Erkrankungen (2012). https://www.iga-info.de/fileadmin/redakteur/Veroeffentlichungen/iga_Fakten/Dokumente/Publikationen/iga-Fakten_3_gesundes_Leben_Arbeitsplatz.pdf; abgerufen am 12.07.2020

IN FORM: Job & Fit – Mit Genuss zum Erfolg (2019). <https://www.jobundfit.de/startseite/>; abgerufen am 12.07.2020

Kern – Kompetenzzentrum für Ernährung: Smarter Lunchrooms. Impulse für die Essenswahl. Handlungsempfehlungen für die Betriebsgastronomie (o. J.). <https://www.kern.bayern.de/mam/cms03/wissenstransfer/dateien/handlungsempfehlungen-betriebsgastronomie.pdf>; abgerufen am 12.07.2020

Kraaibeek GmbH: Ernährung in der betrieblichen Gesundheitsförderung (BGF) (2020). <https://kraaibeek.de/bgm-bgf/>; abgerufen am 12.07.2020

Kuntz B, Lampert T: Socioeconomic factors and obesity. *Deutsches Ärzteblatt International* 107, 517–522 (2010)

Lassen AD, Fagt S, Lennernäs M, Nyberg M, Haapalar I, Thorsen AV et al.: The impact of worksite interventions promoting healthier food and/or physical activity habits among employees working „around the clock“ hours: a systematic review. *Food & Nutrition Research* 62 (1115) (2018)

MDS/GKV-SV – Medizinischer Dienst des Spitzenverbandes Bund der Krankenkassen e. V., GKV-Spitzenverband: Präventionsbericht 2019. Leistungen der gesetzlichen Krankenversicherung: Primärprävention und betriebliche Gesundheitsförderung. Berichtsjahr 2018 (2019). https://www.gkv-spitzenverband.de/media/dokumente/krankenversicherung_1/praevention_selbsthilfe_beratung/praevention/praeventionsbericht/2019_GKV_MDS_Praeventionsbericht_barrierefrei.pdf; abgerufen am 12.07.2020

Pieper C, Schröer S: iga-Report 28. Wirksamkeit und Nutzen betrieblicher Prävention (2015). https://www.uvb-online.de/en/system/files/downloads_und_vorschaubilder/iga-report_28_wirksamkeit_nutzen_betrieblicher_praevention.pdf; abgerufen am 12.07.2020

Robert Koch-Institut (RKI; Hrsg): Gesundheit in Deutschland. Gesundheitsberichterstattung des Bundes (2015). https://www.rki.de/DE/Content/Gesundheitsmonitoring/Gesundheitsberichterstattung/GesInDtdId/gesundheit_in_deutschland_2015.pdf?__blob=publicationFile; abgerufen am 10.08.2020

Techniker Krankenkasse: Iss´was, Deutschland. TK-Ernährungsstudie 2017 (2017). <https://www.tk.de/resource/blob/2033596/0208f5f5844c04abbcb1389872ee01/iss-was-deutschland-data.pdf>; abgerufen am 12.07.2020

UBGM – Unternehmensberatung für Betriebliches Gesundheitsmanagement: Fit für die Zukunft – Gesundheitstage 2018. UBGM – Unternehmensberatung für Betriebliches Gesundheitsmanagement (2018). <https://www.gesundheitsmanagement24.de/wp-content/uploads/2018/01/UBGM-Gesundheitstage-Katalog-2018.pdf>; abgerufen am 12.07.2020

Unfallkasse des Bundes: Betriebliches Gesundheitsmanagement – 6 Schritte zum Erfolg (2009). https://www.uv-bund-bahn.de/fileadmin/Dokumente/Fachthemen_Pr%C3%A4vention_Dokumente/In_6_Schritten_zum_Erfolg_-_Unser_Leitfaden_f%C3%BCr_mehr_Gesundheit.pdf; abgerufen am 12.07.2020

Ernährung und kognitive Leistungsfähigkeit Fokus Makronährstoffe

Álvarez-Bueno C, Martínez-Vizcaino V, López EJ, Visier-Alfonso ME, Redondo-Tébar A, Caverro-Redondo I: Comparative Effect of Low-Glycemic Index versus High-Glycemic Index Breakfasts on Cognitive Function: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Nutrients* 11 (8), 1706 (2019). <https://doi.org/10.3390/nu11081706>

Anderson JR: Kognitive Psychologie. Spektrum, Akad. Verl. (2007)

Baltes PB, Baltes MM: Psychological perspectives on successful aging: The model of selective optimization with compensation. In: Baltes PB, Baltes MM (Hrsg.): *Successful Aging*. Cambridge University Press, 1–34 (1990). <https://doi.org/10.1017/CBO9780511665684.003>

Banjari I, Vukoje I, Mandic ML: Brain food: How nutrition alters our mood and behaviour. *Hrana u zdravlju i bolesti/Food in Health und Disease: znanstveno-stručni časopis za nutricionizam i dijetetiku/Scientific-Professional Journal of Nutrition and Dietetics* 3 (1) (2014). <https://hrcak.srce.hr/126236>

Brenscheidt S, Siefer A, Hinnenkamp H, Hünefeld L: Arbeitswelt im Wandel. Ausgabe 2018 (2018). <https://doi.org/10.21934/BAUA:PRAXIS20180131>

Cederholm T, Barazzoni R, Austin P, Ballmer P, Biolo G, Bischoff SC, Compher C, Correia I, Higashiguchi T, Holst M, Jensen GL, Malone A, Muscaritoli M, Nyulasi I, Pirlich M, Rothenberg E, Schindler K, Schneide, SM, de van der Schueren MAE, ... Singer P: ESPEN guidelines on definitions and terminology of clinical nutrition. *Clinical Nutrition* 36 (1), 49–64 (2017). <https://doi.org/10.1016/j.clnu.2016.09.004>

Chang K-V, Hsu T-H, Wu W-T, Huang K-C, Han D-S: Association Between Sarcopenia and Cognitive Impairment: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Journal of the American Medical Directors Association* 17 (12), 1164.e7–1164.e15 (2016). <https://doi.org/10.1016/j.jamda.2016.09.013>

Cooper RE, Tye C, Kuntsi J, Vassos E, Asherson P: Omega-3 polyunsaturated fatty acid supplementation and cognition: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Psychopharmacology* 29 (7), 753–763 (2015). <https://doi.org/10.1177/0269881115587958>

Cristofori I, Cohen-Zimmerman S, Grafman J: Executive functions. In: *Handbook of Clinical Neurology*. Elsevier, 163, 197–219 (2019). <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-804281-6.00011-2>

Cuesta-Triana F, Verdejo-Bravo C, Fernández-Pérez C, Martín-Sánchez FJ: Effect of Milk and Other Dairy Products on the Risk of Frailty, Sarcopenia, and Cognitive Performance Decline in the Elderly: A Systematic Review. *Advances in Nutrition* 10 (suppl_2), S105–S119 (2019). <https://doi.org/10.1093/advances/nmy105>

Deutsche Gesellschaft für Ernährung (Hrsg.): D-A-CH-Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr. 2. Aufl., Neuer Umschau Buchverlag (2015a)

VDOE – Berufsverband Oecotrophologie e. V.: Expertenpool Ernährungsberatung in der Betrieblichen Gesundheitsförderung (o. J.). <https://www.vdoe.de/experten-finden.html#>; abgerufen am 12.07.2020

Willett WC, Stampfer MJ: Current Evidence on Healthy Eating. *Annual Review of Public Health* 34, 77–95 (2013). <https://www.annualreviews.org/doi/pdf/10.1146/annurev-publhealth-031811-124646>; abgerufen am 12.07.2020

WHO – World Health Organization: Disease Burden an mortality estimates. Causes-specific mortality 2000–2016 (2018). https://www.who.int/healthinfo/global_burden_disease/estimates/en/; abgerufen am 12.07.2020

ZPP – Zentrale Prüfstelle Prävention: Qualitätsportal für Präventionskurse (2020). <https://www.zentrale-pruefstelle-praevention.de/admin/>; abgerufen am 12.07.2020

Deutsche Gesellschaft für Ernährung (Hrsg.): Evidenzbasierte Leitlinie: Fettzufuhr und Prävention ausgewählter ernährungsmitbedingter Krankheiten (2015b). 2. Aufl.; <https://www.dge.de/wissenschaft/leitlinien>

Edefonti V, Bravi F, Ferraroni M: Breakfast and behavior in morning tasks: Facts or fads? *Journal of Affective Disorders* 224, 16–26 (2017). <https://doi.org/10.1016/j.jad.2016.12.028>

Edefonti V, Rosato V, Parpinel M, Nebbia G, Fiorica L, Fossali E, Ferraroni M, Decarli A, Agostoni C: The effect of breakfast composition and energy contribution on cognitive and academic performance: A systematic review. *The American Journal of Clinical Nutrition* 100 (2), 626–656 (2014). <https://doi.org/10.3945/ajcn.114.083683>

Elmadfa I, Leitzmann C: Ernährung des Menschen. 6. Aufl., Verlag Eugen Ulmer (2019)

Esposito K, Maiorino MI, Bellastella G, Chiodini P, Panagiotakos D, Giugliano D: A journey into a Mediterranean diet and type 2 diabetes: A systematic review with meta-analyses. *BMJ Open* 5 (8), e008222 (2015). <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2015-008222>

Galioto R, Spitznagel MB: The Effects of Breakfast and Breakfast Composition on Cognition in Adults. *Advances in Nutrition* 7 (3), 576S–589S (2016). <https://doi.org/10.3945/an.115.010231>

German JB: Dietary lipids from an evolutionary perspective: Sources, structures and functions: Dietary lipids from an evolutionary perspective. *Maternal & Child Nutrition* 7, 2–16 (2011). <https://doi.org/10.1111/j.1740-8709.2011.00300.x>

Gerrig RJ: *Psychology and life*. 20. ed., International ed., Pearson Education (2013)

Gerrig RJ, Zimbardo PG: *Psychologie*. Dörfler T, Roos J (Hrsg.): Klatt A, Übers., 21. Aufl., Pearson (2018)

INTERGOVERNMENTAL COMMITTEE FOR THE SAFEGUARDING OF THE INTANGIBLE CULTURAL HERITAGE of the United Nations: CONVENTION FOR THE SAFEGUARDING OF THE INTANGIBLE CULTURAL HERITAGE - (2010). <https://ich.unesco.org/doc/src/ITH-10-5.COM-CONF.202-6-EN.pdf>

Karr JE, Alexander JE, Winningham RG: Omega-3 polyunsaturated fatty acids and cognition throughout the lifespan: A review. *Nutritional Neuroscience* 14 (5), 216–225 (2011). <https://doi.org/10.1179/1476830511Y.0000000012>

Kelaiditi E, Cesari M, Canevelli M, Abellan van Kan G, Ousset P-J, Gillette-Guyonnet S, Ritz P, Duveau F, Soto ME, Provencher V, Nourhashemi F, Salva A, Robert P, Andrieu S, Rolland Y, Touchon J, Fitten JL, Vellas B: Cognitive frailty: Rational and definition from an (I.A.N.A./I.A.G.G.) International Consensus Group. *The Journal of Nutrition, Health & Aging* 17 (9), 726–734 (2013). <https://doi.org/10.1007/s12603-013-0367-2>

Lee J, Fu Z, Chung M, Jang D-J, Lee H-J: Role of milk and dairy intake in cognitive function in older adults: A systematic review and meta-analysis. *Nutrition Journal* 17 (1) (2018). <https://doi.org/10.1186/s12937-018-0387-1>

Loughrey DG, Lavecchia S, Brennan S, Lawlor BA, Kelly ME: The Impact of the Mediterranean Diet on the Cognitive Functioning of Healthy Older Adults: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Advances in Nutrition* (Bethesda, Md.) 8 (4), 571–586 (2017)

Lourida I, Soni M, Thompson-Coon J, Purandare N, Lang IA, Ukoumunne OC, Llewellyn DJ: Mediterranean Diet, Cognitive Function, and Dementia: A Systematic Review. *Epidemiology* 24 (4), 479–489 (2013). <https://doi.org/10.1097/EDE.0b013e3182944410>

Marti del Moral A, Fortique F: Omega-3 fatty acids and cognitive decline: A systematic review. *Nutrición Hospitalaria* (2019). <https://doi.org/10.20960/nh.02496>

Masana MF, Koyanagi A, Haro JM, Tyrovolas S: n-3 Fatty acids, Mediterranean diet and cognitive function in normal aging: A systematic review. *Experimental Gerontology* 91, 39–50 (2017). <https://doi.org/10.1016/j.exger.2017.02.008>

Michalsen A: Mediterrane Ernährung. In: Stange R, Leitzmann C (Hrsg.): Ernährung und Fasten als Therapie. Springer, Berlin Heidelberg, 149–156 (2018). https://doi.org/10.1007/978-3-662-54475-4_11

Petersson SD, Philippou E: Mediterranean Diet, Cognitive Function, and Dementia: A Systematic Review of the Evidence. *Advances in Nutrition* 5 (5), 889–904 (2016). <https://doi.org/10.3945/an.116.012138>

Philippou E, Constantinou M: The Influence of Glycemic Index on Cognitive Functioning: A Systematic Review of the Evidence. *Advances in Nutrition* 5 (2), 119–130 (2014). <https://doi.org/10.3945/an.113.004960>

Portillo-Reyes V, Pérez-García M, Loya-Méndez Y, Puente AE: Clinical significance of neuropsychological improvement after supplementation with omega-3 in 8–12 years old malnourished Mexican children: A randomized, double-blind, placebo and treatment clinical trial. *Research in Developmental Disabilities* 35 (4), 861–870 (2014). <https://doi.org/10.1016/j.ridd.2014.01.013>

Rangel-Huerta OD, Gil A: Effect of omega-3 fatty acids on cognition: An updated systematic review of randomized clinical trials. *Nutrition Reviews* 76 (1), 1–20 (2018). <https://doi.org/10.1093/nutrit/nux064>

Rosato V, Temple NJ, La Vecchia C, Castellan G, Tavani A, Guercio V: Mediterranean diet and cardiovascular disease: A systematic review and meta-analysis of observational studies. *European Journal of Nutrition* 58 (1), 173–191 (2019). <https://doi.org/10.1007/s00394-017-1582-0>

Schäfer E: Lebenslanges Lernen: Erkenntnisse und Mythen über das Lernen im Erwachsenenalter. Springer (2017)

Schwingshackl L, Schwedhelm C, Galbete C, Hoffmann G: Adherence to Mediterranean Diet and Risk of Cancer: An Updated Systematic Review and Meta-Analysis. *Nutrients* 9 (10), 1063 (2017). <https://doi.org/10.3390/nu9101063>

Männer und ihre Gesundheit

Gesundheitsförderung im Betrieb

Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft (BMEL) (Hrsg): Deutschland, wie es isst – Der BMEL-Ernährungsreport 2019. Berlin, Januar (2019)

Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft (BMEL): Deutschland, wie es isst. Der BMEL-Ernährungsreport 2020. Berlin (2020). www.bmel.de/SharedDocs/Downloads/DE/Broschueren/ernaehrungsreport-2020.pdf?__blob=publicationFile&v=4

Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend (BMFSFJ): Jungen und Männer im Spagat: Zwischen Rollenbildern und Alltagspraxis. Berlin (2014). www.bmfsfj.de/blob/94088/100b89250f16a96e2100074fc7455e7c/jungen-und-maenner-im-spagat-zwischen-rollenbildern-und-alltagspraxis-data.pdf; abgerufen am 03.07.2020

Kölln P: Männer im Betrieb(s)Zustand. Der Praxisratgeber zur Männergesundheit. Universum Verlag, Wiesbaden (2014)

Shannon OM, Stephan BCM, Granic A, Lentjes M, Hayat S, Mulligan A, Brayne C, Khaw K-T, Bundy R, Aldred S, Hornberger M, Paddock S-M, Muñoz-Tererra G, Minihane A-M, Mathers JC, Siervo M: Mediterranean diet adherence and cognitive function in older UK adults: The European Prospective Investigation into Cancer and Nutrition–Norfolk (EPIC–Norfolk) Study. *The American Journal of Clinical Nutrition* 110 (4), 938–948 (2019). <https://doi.org/10.1093/ajcn/nqz114>

Simopoulos AP: Evolutionary Aspects of Diet: The Omega-6/Omega-3 Ratio and the Brain. *Molecular Neurobiology* 44 (2), 203–215 (2011). <https://doi.org/10.1007/s12035-010-8162-0>

Statista: Wie wichtig ist das Frühstück als Mahlzeit? (2020)

Strauss E, Spreen O, Sherman EMS: A Compendium of neuropsychological tests: Administration, norms, and commentary. Oxford University Press (2006)

Tangney CC, Kwasny MJ, Li H, Wilson RS, Evans DA, Morris MC: Adherence to a Mediterranean-type dietary pattern and cognitive decline in a community population. *American Journal of Clinical Nutrition* 93 (3), 601–607 (2011). <https://doi.org/10.3945/ajcn.110.007369>

the EDEN Mother-Child Cohort Study Group, Bernard JY, De Agostini M, Forhan A, de Lauzon-Guillain B, Charles M-A, Heude B: The Dietary n6:n3 Fatty Acid Ratio during Pregnancy Is Inversely Associated with Child Neurodevelopment in the EDEN Mother-Child Cohort. *The Journal of Nutrition* 143 (9), 1481–1488 (2013). <https://doi.org/10.3945/jn.113.178640>

Urhahne D, Dresel M, Fischer F: Psychologie für den Lehrberuf. Springer (2019)

Widenhorn-Müller K, Schwanda S, Scholz E, Spitzer M, Bode H: Effect of supplementation with long-chain ω -3 polyunsaturated fatty acids on behavior and cognition in children with attention deficit/hyperactivity disorder (ADHD): A randomized placebo-controlled intervention trial. *Prostaglandins, Leukotrienes and Essential Fatty Acids* 91 (1–2), 49–60 (2014). <https://doi.org/10.1016/j.plefa.2014.04.004>

Willatts P, Forsyth S, Agostoni C, Casar P, Riva E, Boehm G: Effects of long-chain PUFA supplementation in infant formula on cognitive function in later childhood. *The American Journal of Clinical Nutrition* 98 (2), 536S–542S (2013). <https://doi.org/10.3945/ajcn.112.038612>

Wu L, Sun D: Meta-Analysis of Milk Consumption and the Risk of Cognitive Disorders. *Nutrients* 8 (12), 824 (2016). <https://doi.org/10.3390/nu8120824>

Zhang X-W, Hou W-S, Li M, Tang Z-Y: Omega-3 fatty acids and risk of cognitive decline in the elderly: A meta-analysis of randomized controlled trials. *Aging Clinical and Experimental Research* 28 (1), 165–166 (2016). <https://doi.org/10.1007/s40520-015-0381-9>

NDR: Gleichberechtigung: Neue Ungleichheiten durch Corona. <https://www.ndr.de/kultur/Gleichberechtigung-Neue-Ungleichheiten-durch-Corona,gleichberechtigung120.html>; abgerufen am 20.05.2020

Robert Koch-Institut (RKI, Hrsg): Gesundheitliche Lage der Männer in Deutschland. Beiträge zur Gesundheitsberichterstattung des Bundes. RKI, Berlin (2014)

Robert Koch-Institut (RKI, Hrsg): KiGGS Welle 2 – Erste Ergebnisse aus Querschnitt- und Kohortenanalysen. Gesundheitsberichterstattung des Bundes gemeinsam getragen von RKI und DESTATIS. *Journal of Health Monitoring*, Ausgabe 1 März (2018). https://www.rki.de/DE/Content/Gesundheitsmonitoring/Gesundheitsberichterstattung/GBEDownloads/Journal-of-Health-Monitoring_01_2018_KiGGS-Welle2_erste_Ergebnisse.pdf?__blob=publicationFile; abgerufen am 02.07.2019

Schulze K: Die Corona-Krise bedroht die Gleichberechtigung. <https://www.capital.de/wirtschaft-politik/die-corona-krise-bedroht-die-gleichberechtigung>; abgerufen 08.05.2020

Stiftung Männergesundheit: Erster Männergesundheitsbericht – Eine Pionierarbeit. www.stiftung-maennergesundheit.de/aktivitaeten/forschung/erster-maennergesundheitsbericht.html

Statistisches Bundesamt: Lebenserwartung in Deutschland. https://www.destatis.de/DE/Themen/Gesellschaft-Umwelt/Bevoelkerung/Sterbefaelle-Lebenserwartung/_inhalt.html#sprg234180; abgerufen am 06.01.2020

Statistisches Bundesamt: Bevölkerung im Wandel. Annahmen und Ergebnisse der 14. Koordinierten Bevölkerungsvorausberechnung. Wiesbaden (2019)

Verbraucherzentrale NRW (Hrsg.): Haben's schwer, nehmen's leicht? Männer und ihre Gesundheit. Knack-Punkt 4/19, Düsseldorf (2019)

Wikipedia, Stichwort „Männergesundheit“; abgerufen am 22.05.2020

LEBENSMITTELRECHT

Frankreich: Verbot von Titandioxid für ein Jahr

Weitere Informationen:

- Französischer Verordnungstext: www.legifrance.gouv.fr/affichTexte.do?cidTexte=JORFTEXT000038410047&categorieLien=id
- Letzte EFSA-Stellungnahmen: www.efsa.europa.eu/de/efsajournal/pub/5760

Link: Columbia University, Zuckerman Mind Brain Behavior Institute: <https://zuckermaninstitute.columbia.edu>

WISSEN

Musik für ein gesundes Esstempo

Mathiesen SL et al.: Music to eat by: A systematic investigation of the relative importance of tempo and articulation on eating time. *Appetite*. doi: 10.1016/j.appet.2020.104801

Link: <https://food.au.dk/en>

Aluminium in Antitranspirantien

<https://www.bfr.bund.de/cm/343/neue-studien-zu-aluminiumhaltigen-antitranspirantien-gesundheitliche-beeintraechtigungen-durch-aluminium-aufnahme-ueber-die-haut-sind-unwahrscheinlich.pdf>

Ernährungskompetenz der Deutschen ausbaufähig: Repräsentative Studie

- Studie zur Ernährungskompetenz:
- https://www.aok-bv.de/presse/pressemitteilungen/2020/index_23667.html
 - https://www.aok-bv.de/imperia/md/aokbv/presse/pressemitteilungen/archiv/2020/pk_food_literacy_studienbericht_160620.pdf

REM-Schlaf für emotionale Stabilität und gesunden Appetit

Frontiers in Psychiatry. doi: 10.3389/fpsy.2020.00583

T-Zellen: Starke Immunantwort auf Sars-CoV-2 löst Autoimmunreaktion aus

www.medrxiv.org/content/10.1101/2020.07.08.20148718v1.full.pdf

Gluten – Freispruch für modernen Weizen?

Pronin D, Börner A, Weber H, Scherf KA: Wheat (*Triticum aestivum* L.) breeding from 1891 to 2010 contributed to increasing yield and glutenin contents but decreasing protein and gliadin contents. *J Agric Food Chem* (2020). doi: 10.1021/acs.jafc.0c02815. <https://pubs.acs.org/doi/10.1021/acs.jafc.0c02815>

Einkorn verträglicher als andere Weizenarten

Geisslitz S, Ludwig C, Scherf KA, Koehler P: Targeted LC-MS/MS reveals similar contents of α -amylase/trypsin-inhibitors as putative triggers of non-celiac gluten sensitivity in all wheat species except einkorn. *J Agric Food Chem* (2018). doi: 10.1021/acs.jafc.8b04411. <https://pubs.acs.org/doi/pdf/10.1021/acs.jafc.8b04411>

WUNSCHTHEMA

Chronobiologie, Schlaf und Ernährung

- Betz M: Gesundheit und Ernährung bei Schichtarbeit. Ernährung im Fokus 07-08, 222–226 (2017)
- Binks H, Vincent GE, Gupta C et al.: Effects of diet on sleep: a narrative review. *Nutrients* 12, 936 (2020)
- BKK-Dachverband: Besser leben mit Schichtarbeit. 7. Aufl. (2015)
- Bravo R, Matito S, Cubero SD et al.: Tryptophan-enriched cereal intake improves nocturnal sleep, melatonin, serotonin, and total antioxidant capacity and mood in elderly humans. *Age (Dordr)* 35, 1277–1285 (2013)
- Campanini MZ, Guallar-Castillon P, Rodriguez-Artalejo F, Lopez-Garcia E: Mediterranean diet and changes in sleep duration and indicators of sleep quality in older adults. *Sleep* 40 (2017)
- Castro-Diehl C, Wood AC, Redline S: Mediterranean diet pattern and sleep duration and insomnia symptoms in the multi-ethnic study of atherosclerosis. *Sleep* 41 (2018)
- Cherasse Y, Urade Y: Dietary zinc acts as a sleep modulator. *Int J Mol Sci* 18, 2334 (2017)
- Colon J: How does nutrition impact sleep disorders? (2018). <https://www.sleepreviewmag.com/sleep-disorders/insomnia/nutrition-impact-sleep-disorders/>
- Crispim CE, Zimberg IZ, dos Reis BG et al.: Relationship between food intake and sleep pattern in healthy individuals. *J Clin Sleep Med* 7, 659–664 (2011)
- DeMelo CM, Del Re MP, Dos Santos Quaresma MVL et al.: Relationship of evening meal with sleep quality in obese individuals with obstructive sleep apnea. *Clin Nutr ESPEN* 29, 231–236 (2019)
- Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung e. V. (DGUV): Leben mit Schichtarbeit. Tipps für Beschäftigte (2019)
- Dashti HS, Scheer FAJL, Jaques PF et al.: Short sleep duration and dietary intake: epidemiologic evidence, mechanisms and health implications. *Adv Nutr* 6, 648–659 (2015)
- DCMS News: Schlafstörungen und Mikronährstoffe. Ausgabe 2, Mai (2013)
- DGE: Gibt es einen Zusammenhang zwischen Schlafdauer und Körpergewicht? Presseinformation vom 03.08.2010
- DGSM: Ratgeber für Schichtarbeit. <https://www.dgsm.de/downloads/patienteninformationen/ratgeber/DGSM%20Ratgeber%202015/Schlafprobleme%20bei%20Schichtarbeit%20DIN%20A4%20-%20PFADE.pdf>
- Doherty R, Madigan S, Warrington G, Ellis J: Sleep and nutrition interactions: Implications for Athletes. *Nutrients* 11, 822 (2019)
- DONALD News: Schlafdauer und endogene Melatoninproduktion. *Ernährungs Umschau* 10, 517 (2010)
- Frank S, Gonzalez K, Lee-Ang L et al.: Diet and sleep physiology: public health and clinical implications. *Frontiers in Neurology* 8, 1–6 (2017)
- Grandner MA, Jackson N, Gerstner JR, Knutson KL: Sleep symptoms associated with intake of specific dietary nutrients. *J Sleep Res* 23, 22–34 (2014)
- Golem DL, Martin-Biggers JT, Koenings MM et al.: An integrative review of sleep for Nutrition Professionals. *Am Soc Nutr* 5, 742–759 (2014)
- Hirsch MC: Mikronährstoffe und Schlaf – Vitamin D und Zink. *Schlaf* 7, 109–110 (2018)
- IN FORM: Ernährung bei Schichtarbeit. <https://www.in-form.de/wissen/ernaehrung-bei-schichtarbeit/>
- Ikonte CJ, Mun JG, Reider CA et al.: Micronutrient inadequacy in short sleep: analysis of the NHANES 2005–2016. *Nutrients* 11 (2019)
- Kamensky J: Essen und Trinken bei Schichtarbeit. (2019). www.vis.bayern.de
- Katagiri R, Asakura K, Kobayashi S et al.: Low intake of vegetables, high intake of confectionary, and unhealthy eating habits are associated with poor sleep quality among middle-aged female Japanese workers. *J Occup Health* 56, 359–368 (2014)
- Khan MKA, Faught EL, Chu YL et al.: Is it nutrients, food items, diet quality or eating behaviours that are responsible for the association of children's diet with sleep? *Journal of sleep research* 26 (2016)
- Konttinen H: Emotional eating and obesity in adults: the role of depression, sleep and genes. *Proc Nutr Soc* 26, 1–7 (2020)
- Laubscher S: Möglichkeiten der Selbstmedikation bei behandlungsbedürftigen Schlafstörungen. *DAZ* (2016)
- Leistenschneider P, Kurscheid T: Ernährung & Schlaf. *Schlaf* 2, 73–77 (2016)
- Lindseth G, Lindseth P, Thompson M: Nutritional Effects on sleep. *West J Nurs Res* 35, 497–513 (2013)
- Lopes TDVC, Borba ME, Lopes RDVC et al.: Eating late negatively affects sleep pattern and apnea severity in individuals with sleep apnea. *J Clin Sleep Med* 15, 383–392 (2019)
- MPG: Chronobiologie: Innere Uhren im Takt. 12. Oktober (2016). <https://www.mpg.de/10778204/chronobiologie>
- Nakajima K: Unhealthy eating habits around sleep and sleep duration: To eat or fast? *World J Diabetes* 9, 190–194 (2018)
- Nisar M, Mohammad RM, Arshad A et al.: Influence of dietary intake on sleeping patterns of medical students. *Cureus* 11 (2019)
- Noorwali E, Hardie L, Cade J: Bridging the reciprocal gap between sleep and fruit and vegetable consumption: a review of the evidence, potential mechanisms, implications and directions for future work. *Nutrients* 11, 1382 (2019)
- Nor ASMA, Norsham J, Nur IMFT et al.: Consequences of circadian disruption in shift workers on chrononutrition and their psychosocial well-being. *Int J Environ Res Public Health* 17, 2043 (2020)
- Potter GDM, Cade JE, Hardie LJ: Longer sleep is associated with lower BMI and favorable metabolic profiles in UK adults: Findings from the National Diet and Nutrition Survey. *PLOS ONE* July 27 (2017)
- Praxis & Medizin vom 02.05.2018: Schlafmangel und Ernährung
- Reynolds AC, Paterson JL, Ferguson SA et al.: The shift work and health research agenda: considering changes in gut microbiota as a pathway linking shift work, sleep loss and circadian misalignment, and metabolic disease. *Sleep Med Rev* 34, 3–9 (2017)
- ResMed Schweiz GmbH: Welche Schlafphasen gibt es? <https://schlafundatmung.ch/de/diagnose-und-therapie/diagnose/welche-schlafphasen-gibt-es/>
- Rostami H, Khayyatadeh SS, Tavakoli H: The relationship between adherence to a dietary approach to stop hypertension (DASH) dietary pattern and insomnia. *BMC Psychiatry* 19, 234 (2019)
- St-Onge MP, Micic A, Pietrolungo CE: Effects of diet on sleep quality. *Am Soc Nutr Adv Nutr* 7, 938–949 (2016)
- St-Onge, Zuraikat: Reciprocal roles of sleep and diet in cardiovascular health: a review of recent evidence and a potential mechanism. *Curr Atheroscler Rep* 12 (2019)
- Sutanto CN, Wang MX, Tan D, Kim JE: Association of sleep quality and macronutrient distribution: a systematic review and meta-regression. *Nutrients* 12, 126 (2020)

Selbstmotivation: Auf dem Weg zum selbst gesteckten Ziel

Zum Weiterlesen:

- Backerra H, Huhn G: Selbstmotivation. Flow statt Stress oder Langeweile (2007)
- Kuhl J, Martens JU: Die Kunst der Selbstmotivierung. Neue Erkenntnisse der Motivationsforschung praktisch nutzen (2019)

Gesundheitsförderndes Essen bei der Feuerwehr Good-Practice in der Betrieblichen Gesundheitsförderung

Bilhuber H: Arbeitsfähigkeit von Feuerwehreinsatzkräften – nur eine Frage des Alters? Schriftenreihe Personal- und Organisationsentwicklung. Bd. 10. v. Sträter O, Frieling E (Hrsg.). Universität Kassel, Diss. (2012)

Deutscher Feuerwehrverband: Anzahl der Beschäftigten und Anzahl der Feuerwehren im Jahr 2016 Einsätze nach Tätigkeitsbereichen (2020a). <https://www.feuerwehrverband.de/>; abgerufen am 20.02.2020

Deutscher Feuerwehrverband: Einsätze nach Tätigkeitsbereichen (2020b). <https://www.feuerwehrverband.de/>; abgerufen am 03.06.2020

Deutscher Feuerwehrverband: Signet der Feuerwehr (2020c). <https://www.feuerwehrverband.de/service/feuerwehr-signet/>; abgerufen am 20.02.2020

Gugutzer G: Die Feuerwehr kocht mit Feuer und Flamme. Neuer Umschau-Buchverlag, Neustadt an der Weinstraße (2010)

IN FORM: Rezeptdatenbank Job&Fit (o. J.). <https://www.jobundfit.de/rezepte/rezeptdatenbank/>; abgerufen am 03.06.2020

Schröder H (Hrsg.): Fit for fire fighting: das bewährte Trainings- und Ernährungsprogramm für die Feuerwehr. 3. Aufl., NV, Neckar-Verlag, Villingen-Schwenningen (2008)

Wydra G, Winchenbach H, Schwarz M: Möglichkeiten und Grenzen der Gesundheitsförderung bei der Berufsfeuerwehr. In: Knoll M, Woll A (Hrsg.): Sport und Gesundheit in der Lebensspanne. Czwalina, Hamburg, 324–328 (2008)

Nichtkonventionelle Technologien der Lebensmittelverarbeitung

Aschoff JK, Knoblauch K, Hüttner C, Vásquez-Caicedo AL, Carle R, Schweiggert M: Non-thermal pasteurization of orange (*Citrus sinensis* (L.) Osbeck) juices using continuous pressure change technology (PCT): a proof-of-concept. *Food and Bioprocess Technology* 9, 1681–1691 (2016)

Awad TS, Moharram HA, Shaltout OE, Asker D, Youssef MM: Applications of ultrasound in analysis, processing and quality control of food. *Food Research International* 48, 410–427 (2012)

Balasubramaniam VM, Martínez-Monteagudo SI, Gupta R: Principles and application of high pressure-based technologies in the food industry. *Annual Review of Food Science and Technology* 6, 435–462 (2015)

Belitz H-D, Grosch W, Schieberle P: Lehrbuch der Lebensmittelchemie. Springer (2008)

Bevilacqua A, Petrucci L, Perricone M, Speranza B, Campaniello D, Sinigaglia M, Corbo MR: Nonthermal technologies for fruit and vegetable juices and beverages. Overview and advances. *Comprehensive Reviews in Food Science and Food Safety* 17, 2–62 (2018)

Bourke P, Ziuzina D, Han L, Cullen PJ, Gilmore PF: Microbiological interactions with cold plasma. *Journal of Applied Microbiology* 123, 308–324 (2017)

Bourke P, Ziuzina D, Boehm D, Cullen PJ, Keener K: The potential of cold plasma for safe and sustainable food production. *Trends in Biotechnology* 36, 615–626 (2018)

Capuzzo A, Maffei ME, Occhipinti A: Supercritical fluid extraction of plant flavors and fragrances. *Molecules* 18, 7194–7238 (2013)

Gugutzer G: Die Feuerwehr kocht mit Feuer und Flamme. Neuer Umschau-Buchverlag, Neustadt an der Weinstraße (2010)

IN FORM: Rezeptdatenbank Job&Fit (o. J.). <https://www.jobundfit.de/rezepte/rezeptdatenbank/>; abgerufen am 03.06.2020

Schröder H (Hrsg.): Fit for fire fighting: das bewährte Trainings- und Ernährungsprogramm für die Feuerwehr. 3. Aufl., NV, Neckar-Verlag, Villingen-Schwenningen (2008)

Wydra G, Winchenbach H, Schwarz M: Möglichkeiten und Grenzen der Gesundheitsförderung bei der Berufsfeuerwehr. In: Knoll M, Woll A (Hrsg.): Sport und Gesundheit in der Lebensspanne. Czwalina, Hamburg, 324–328 (2008)

Carillo-Lopez LM, Alarcon-Rojo AD, Luna-Rodriguez L, Reyes-Villagrana R: Modification of food systems by ultrasound. *Journal of Food Quality* (2017). doi: <https://doi.org/10.1155/2017/5794931>

Chemat F, Abert Vian M, Fabiano-Tixier A-S, Nutrizio M, Režek Jambrak A, Munekata PES, Lorenzo JM, Barba FJ, Binello A, Cravotto G: A review of sustainable and intensified techniques for extraction of food and natural products. *Green Chemistry* 22, 2325–2353 (2020)

Díaz-Reinoso B, Moure A, Domínguez H, Parajó JC: Supercritical CO₂ extraction and purification of compounds with antioxidant activity. *Journal of Agricultural and Food Chemistry* 54, 2441–2469 (2006)

Heinrich M, Kulozik U: Hochdruckbehandlung von Lebensmitteln – Auswirkungen auf Milch und ihre Inhaltsstoffe. *Ernährung/Nutrition* 33, 505–515 (2009)

Herrero M, Mendiola JA, Cifuentes A, Ibáñez E: Supercritical fluid extraction: Recent advances and applications. *Journal of Chromatography A* 1217, 2495–2511 (2010)

Hertwig C, Meneses N, Mathys A: Cold atmospheric pressure plasma and low energy electron beam as alternative nonthermal decontamination technologies for dry surfaces: a review. *Trends in Food Science and Technology* 77, 131–142 (2018)

Holleman AF, Wiberg E: Lehrbuch der Anorganischen Chemie. Walter de Gruyter, Berlin, New York (1985)

Jiménez-Sánchez C, Lozano-Sánchez J, Segura-Carretero A, Fernández-Gutiérrez A: Alternatives to conventional thermal treatments in fruit-juice processing. Part 1: Techniques and applications. *Critical Reviews in Food Science and Technology* 57, 501–523 (2017a)

Jiménez-Sánchez C, Lozano-Sánchez J, Segura-Carretero A, Fernández-Gutiérrez A: Alternatives to conventional thermal treatments in fruit-juice processing. Part 2: Effect on composition, phytochemical content, and physicochemical, rheological, and organoleptic properties of fruit juices. *Critical Reviews in Food Science and Technology* 57, 637–652 (2017b)

Kentish S, Feng H: Applications of power ultrasound in food processing. *Annual Review of Food Science and Technology* 5, 263–284 (2014)

Knez Hrnčič M, Španinger E, Košir IJ, Knez Ž, Bren U: Hop compounds: Extraction techniques, chemical analyses, antioxidative, antimicrobial, and anticarcinogenic effects. *Nutrients* 11, 257 (2019). doi: 10.3390/nu11020257

- Knorr D: Novel approaches in food-processing technology: new technologies for preserving foods and modifying function. *Current Opinion in Biotechnology* 10, 485–491 (1999)
- Kulshrestha S, Sarang S, Loghavi L, Sastry S: Moderate electrothermal treatments of cellular tissues. In: Vorobiev E, Lebovka N (eds.): *Electro-technologies for Extraction from Food Plants and Biomaterials*. Springer 83–94 (2008)
- Leitner W: Chemische Synthese in überkritischem Kohlendioxid. *Chemie in unserer Zeit* 37, 32–38 (2003)
- Morales-de la Peña M, Welte-Chanes J, Martín-Belloso O: Novel technologies to improve food safety and quality. *Current Opinion in Food Science* 30, 1–7 (2019)
- Nünnerich P: Hochdruckbehandlung von Lebensmitteln. *DLG-Expertenwissen* 2/2017, 1–8 (2017)
- Puértolas E, Luengo E, Álvarez I, Raso J: Improving mass transfer to soften tissues by pulsed electric fields: Fundamentals and applications. *Annual Review of Food Science and Technology* 3, 263–282 (2012)
- Ramalakshmi K, Raghavan B: Caffeine in coffee: Its removal. Why and how? *Critical Reviews in Food Science and Nutrition* 39, 441–456 (1999)
- Roobab U, Aadil RM, Madni GM, El-Din Bekhit A: The impact of nonthermal technologies on the microbiological quality of juices: a review. *Comprehensive Reviews in Food Science and Food Safety* 17, 437–457 (2018)
- Siemer C, Töpfl S, Witt J, Ostermeier R: Anwendung von gepulsten elektrischen Feldern (PEF) in der Lebensmittelindustrie. *DLG Expertenwissen* 5/2018, 1–12 (2018)
- SKLM: Stellungnahme zum Einsatz von Plasmaverfahren zur Behandlung von Lebensmitteln (2012)
- Zimmermann U, Stopper H: Elektrofusion und Elektropermeabilisierung von Zellen. *Physik in unserer Zeit* 18, 169–177 (1987)