

## KURZ GEFASST

**Böden als CO<sub>2</sub>-Speicher überschätzt**

He Y et al.: Radiocarbon constraints imply reduced carbon uptake by soils during the 21st century. *Science*; DOI: 10.1126/science.aad4273

**Link:**

Department of Earth System Science, University of California. Irvine; [www.ess.uci.edu](http://www.ess.uci.edu)

**Prävention im Fokus**

Gemeinsamer Bundesausschuss: Ärzte können zukünftig Präventionsleistungen empfehlen. Pressemitteilung, 21.07.2016; [www.g-ba.de/institution/presse/pressemitteilungen/629/](http://www.g-ba.de/institution/presse/pressemitteilungen/629/)

Kassenärztliche Bundesvereinigung: Ärzte können ab 2017 Präventionsempfehlungen geben. Pressemitteilung vom 28.07.2016; [www.kbv.de/html/1150\\_23864.php](http://www.kbv.de/html/1150_23864.php)

Gesundheitsuntersuchungs-Richtlinien: Regelungen zur Präventionsempfehlung. 21.07.2016; [www.g-ba.de/informationen/be-schluesse/2658/](http://www.g-ba.de/informationen/be-schluesse/2658/)

§ 20 SGB V Primäre Prävention und Gesundheitsförderung

## NACHLESE

**Achtsamkeit in der Therapie von Essstörungen**

aid-Forum „Essen mit Körper, Herz und Verstand – Achtsamkeit in der Ernährung“, 21.09.2016 in Bonn

**Ernährungsberatung von Krebspatienten**

Positionspapier PRIO. Ernährungs-Umschau 2 (2016)

Dreiländertagung „Ernährung 2016“, 9. bis 11.06.2016 in Dresden

## TITELTHEMA

**Das Ernährungsverhalten von Flüchtlingen in Deutschland  
Nutritive, kulturelle und soziale Aspekte**

Heindl I, Plinz-Wittorf C: Essen ist reden mit anderen Mitteln – Esskultur, Kommunikation, Küche. *Ernährungs Umschau* 60 (1), 8–15 (2013)

Plinz-Wittorf C: Ernährungsbildung in der Primarstufe. Unter Fokussierung des Konzeptes „Clever essen und trinken mit der aid-Ernährungspyramide“. In: *Schulverwaltung spezial. Zeitschrift für Schulgestaltung und Schulentwicklung* 18 (3) (2016)

Barlösius E: *Soziologie des Essens – Eine sozial- und kulturwissenschaftliche Einführung in die Ernährungsforschung*. 2. Aufl., Juventa-Verlag, Weinheim (2011)

**Internet:**

Bundesamt für Migration und Flüchtlinge: 476.649 Asylanträge im Jahr 2015 (2016a); [www.bamf.de/SharedDocs/Meldungen/DE/2016/201610106-asylgeschaefststatistik-dezember.html](http://www.bamf.de/SharedDocs/Meldungen/DE/2016/201610106-asylgeschaefststatistik-dezember.html), abgerufen am 20.08.2016

Bundesamt für Migration und Flüchtlinge: Aktuelle Zahlen zu Asyl (2016b); [www.bamf.de/SharedDocs/Anlagen/DE/Downloads/Infothek/Statistik/Asyl/aktuelle-zahlen-zu-asyl-januar-2016.pdf?\\_\\_blob=publicationFile](http://www.bamf.de/SharedDocs/Anlagen/DE/Downloads/Infothek/Statistik/Asyl/aktuelle-zahlen-zu-asyl-januar-2016.pdf?__blob=publicationFile), abgerufen am 20.08.2016

**Fit im Alltag – Zusammen kochen und essen  
Eine partizipative Evaluation**

BMAS: *Lebenslagen in Deutschland. Der Vierte Armuts- und Reichtumsbericht der Bundesregierung*. Bundesministerium für Arbeit und Soziales (Hrsg.), Bonn (2013)

Hänel A: *Fit im Alltag – zusammen kochen und essen* (2015); [www.gesundheitliche-chancengleichheit.de/praxisdatenbank/fit-im-alltag-zusammen-kochen-und-essen](http://www.gesundheitliche-chancengleichheit.de/praxisdatenbank/fit-im-alltag-zusammen-kochen-und-essen)

Hillenbrand AK, Ehrentreich M, Hänel A: „Fit im Alltag“ trotz schwieriger Lebenslage – Ein Konzept zur Ernährungsbildung. *Ernährungs-Umschau* 12, M672–M677 (2014)

Kristenson M: *Sozio-ökonomische Lage und Gesundheit – die Rolle des Bewältigungsverhaltens*. In: Siegrist J, Marmot M (Hrsg.): *Soziale Ungleichheit und Gesundheit: Erklärungsansätze und gesundheitspolitische Folgerungen*. Huber, München (2008)

Kuckartz U, Dresing T, Rädiker S, Stefer C: Qualitative Evaluation – der Einstieg in die Praxis. Verlag für Sozialwissenschaften, Springer, Wiesbaden (2007)

Simpson F, Lührmann P: The nutritional situation of adults from low-income households at risk of poverty: an analysis of data from the National Nutrition Survey II with particular emphasis on nutritional education. *Ernährungs-Umschau* 62 (3), 34–43; DOI 10.4455/eu.2015.006 (2015)

Müller M, Trautwein E: Gesundheit und Ernährung – Public Health Nutrition. Verlag Eugen Ulmer, Stuttgart (2005)

Schulz M: Quick and easy!?: Fokusgruppen in der angewandten Sozialwissenschaft. In: Schulz M, Mack B, Renn O (Hrsg.): Fokusgruppen in der empirischen Sozialwissenschaft. Von der Konzeption bis zur Auswertung. Springer VS, Wiesbaden, 9–22 (2012)

## WISSEN FÜR DIE PRAXIS

### Handeln! Jetzt!

#### Klimagutachten 2016 macht Druck

BMEL: Gutachten „Klimaschutz in der Land- und Forstwirtschaft sowie den nachgelagerten Bereichen Ernährung und Holzverwendung“

Bund Ökologische Lebensmittelwirtschaft e. V. (BÖLW): Mehr Klimaschutz braucht mehr Ökolandbau. Pressemeldung vom 02.09.2016; [www.boelwde/presse/pm/mehr-klimaschutz-braucht-mehr-oekolandbau/](http://www.boelwde/presse/pm/mehr-klimaschutz-braucht-mehr-oekolandbau/)

Cordts E et al.: Eine Typologisierung männlicher Bio-Käufer und Nicht-Bio-Käufer: Ernährungs-, Gesundheits- und Kaufverhalten. *Ernährungs-Umschau* 60 (3), 36–42 (2013); [https://openagrar.bmel-forschung.de/receive/bmelv\\_mods\\_00000087](https://openagrar.bmel-forschung.de/receive/bmelv_mods_00000087)

### Pilzvergiftungen – Flüchtlinge besonders häufig betroffen

#### Weitere Informationen:

Die inzwischen auch ins Arabische und Russische übersetzte Broschüre „Risiko Pilze“ ist kostenlos erhältlich: [www.bfr.bund.de/cm/350/risiko\\_pilze.pdf](http://www.bfr.bund.de/cm/350/risiko_pilze.pdf)

Die Medizinische Hochschule Hannover bietet ein Poster an, das sich speziell an Flüchtlinge richtet. Der Flyer ist in acht Sprachen erhältlich: [www.mh-hannover.de/46.html?&tx\\_ttnews\[tt\\_news\]=4180&cHash=e2bf2888f1134b648ca89fe740f1a07c](http://www.mh-hannover.de/46.html?&tx_ttnews[tt_news]=4180&cHash=e2bf2888f1134b648ca89fe740f1a07c)

Das Giftinformationszentrum-Nord bietet Informationen auch in russischer Sprache an: <https://www.giz-nord.de/cms/index.php/vergiftungen-durch-pilze/252-achtung-pilzvergiftung-deutsch-russisch.html>

## NEUES AUS DER FORSCHUNG

### Nutzpflanzen fremden Ursprungs bestimmen unsere Kost

Colin Khoury (Universität Wageningen/US-Department of Agriculture) et al.: *Proceedings of the Royal Society B*; DOI: 10.1098/rspb.2016.0792

### Wer scharf isst, lebt länger

Lu J et al.: Consumption of spicy foods and total and cause specific mortality: population based cohort study. *British Medical Journal* 351, h3942 (2015); DOI: 10.1136/bmj.h3942

#### Link:

Peking University Health Science Center; <http://english.bjmu.edu.cn/>

### Zu viel Salz schadet der Gesundheit – manchmal

Mente A et al.: Associations of urinary sodium excretion with cardiovascular events in individuals with and without hypertension: a pooled analysis of data from four studies. *Lancet* 388, 465–475 (2016)

Deutsche Hochdruckliga: Pressemeldung vom 15.08.2016; [www.hochdruckliga.de/pressemeldung/items/umstrittene-meta-analyse-zum-salzkonsum.html](http://www.hochdruckliga.de/pressemeldung/items/umstrittene-meta-analyse-zum-salzkonsum.html)

## WUNSCHTHEMA

## Intervallfasten

## Auswirkungen auf Gewicht und Gesundheit

- Azevedo FR, Ikeoka D, Caramelli B: Effects of intermittent fasting on metabolism in men. *Rev Assoc Med Bras* 59, 167–173 (2013)
- Barnosky AR, Hoddy KK, Untermyer TG, Varady KA: Intermittent fasting vs daily calorie restriction for type 2 diabetes prevention: a review of human findings. *Transl Res* 164, 302–311 (2014)
- Baumeister C, Schwenk RW, Schürmann A: Kalorische Restriktion und Intervallfasten schützen durch Veränderung des Leberstoffwechsels vor Typ-2-Diabetes. *Adipositas* 3, 146–150 (2015)
- Brandhorst S, Choi Y, Wei M: A periodic diet that mimics fasting promotes multi-system regeneration, enhanced cognitive performance and healthspan. *Cell metabolism* 22, 86–99 (2015)
- CBmed Biomarker Research: Presseinformation – Wissen statt glauben: Länger leben durch Kalorienrestriktion; [www.cbmed.org](http://www.cbmed.org) vom 29.12.2015
- Ells LJ, Atkinson G, McGowan VJ, Hamilton S et al.: Intermittent fasting interventions for the treatment of overweight and obesity in adults aged 18 years and over: a systematic review protocol. *JB Database System Rev Implement Rep* 13, 60–68 (2015)
- Harvie M, Pegington M, Mattson MP et al.: The effects of intermittent or continuous energy restriction on weight loss and metabolic disease risk markers: a randomized trial in young overweight women. *Int J Obes* (2010)
- Harvie M, Howell T: Die 2-Tage-Diät. Goldmann-Verlag, München (2014)
- He F, Zuo L, Pannell B, Ward E, Arciero P: High protein intermittent-fasting intervention is effective in weight loss and improving arterial function in obese adults. *Med Sci Sports Exerc* 48 (5 Suppl 1) 542 (2016)
- Horne BD, Muhlestein JB, Anderson JL: Health effects of intermittent fasting: hormesis or harm? A systematic review. *Am J Clin Nutr* 102, 464–470 (2015)
- Hottenrott K: Intervallfasten und Sport. Vortrag vom 01.11.2015 in Oberursel; [http://bv-fasten-ernaehrung.de/wp-content/uploads/2016/02/vortrag\\_Hottenrott-Intervallfasten-und-Sport-symposium\\_2015.pdf](http://bv-fasten-ernaehrung.de/wp-content/uploads/2016/02/vortrag_Hottenrott-Intervallfasten-und-Sport-symposium_2015.pdf)
- Klempel MC, Bhutani S, Fitzgibbon M, Freels S, Varady KA: Dietary and physical activity adaptations to alternate day modified fasting: implications for optimal weight loss. *Nutrition journal* 9, 35 (2010)
- Klempel MC, Kroeger CM, Bhutani S et al.: Intermittent fasting combined with calorie restriction is effective for weight loss and cardio-protection in obese women. *Nutrition Journal* 11, 98 (2012)
- Li L, Wang Z, Zuo Z: Chronic intermittent fasting improves cognitive functions and brain structures in mice. *PLoS One* 3 (2013)
- Longo VD, Mattson MP: Fasting: Molecular mechanisms and clinical applications. *Cell Metabolism* 19, 181–192 (2014)
- Mesalhy SA: Role of intermittent fasting on improving health and reducing diseases. *Int J Health Sci* 8 Editorial (2014)
- Mosley M, Spencer M: The Fast Diet. Goldmann-Verlag (2014)
- NHS (National Health Service): New analysis: Does the 5:2 fast diet work? (2013); [www.nhs.uk](http://www.nhs.uk)
- Patterson RE, Laughlin GA, LaCroix AZ et al.: Intermittent fasting and human metabolic health. *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics* 115, 1203–1212 (2015)
- Ritzmann-Widderich M: Länger jung durch Fasten? UGB-Forum (2006); [www.ugb.de](http://www.ugb.de)
- Schmidt S, Krämer C: UGB-Tagung: Ernährung aktuell mit attraktivem Programm. Pressebericht vom 15.6.2016; [www.ernaehrungs-umschau.de](http://www.ernaehrungs-umschau.de)
- Schürmann A (Interview): Dieses Fasten führt nicht zum Jo-Jo-Effekt. [www.faz.net](http://www.faz.net), 25.2.2016
- Singh R, Manchanda S, Kaur T et al.: Middle age onset short-term intermittent fasting dietary restriction prevents brain function impairments in male Wistar rats. *Biogerontology* 16, 775–788 (2015)
- Varady KA: Intermittent versus daily calorie restriction: which diet regimen is more effective for weight loss? *Obesity reviews* 12 (7): (2011)
- Varady KA: Impact of intermittent fasting on glucose homeostasis. *Curr Opin Clin Nutr Metab Care*. May 2. Epub ahead of print (2016)
- Vasconcelos AR, Kinoshita PF, Yshii LM et al.: Effects of intermittent fasting on age related changes on Na,K-ATPase activity and oxidative status induced by lipopolysaccharide in rat hippocampus. *Neurobiol Aging* 36, 1914–1923 (2015)
- Wegmann MP, Guo MH, Bennion DM et al.: Practicality of intermittent fasting in humans and its effect on oxidative stress and genes related to aging and metabolism. *Rejuvenation Research* 18, 162–172 (2015)

## FORUM 1

## Food &amp; Move Literacy

- Grotlüschen A, Riekman W: leo. - Level-One Studie. Presseheft. Universität Hamburg, Hamburg (2011); <http://blogs.epb.uni-hamburg.de/leo/>
- Johannsen U, Schlapkohl N: Interkulturelle Kompetenzen der Ernährungs- und Bewegungsförderung. Ein Forschungsprojekt mit Praxistransfer. *Ernährungs Umschau* 62 (3), 44–51 (2015)
- EU-Projekt. Ein Überblick über das EU-Projekt; [www.aid.de/inhalt/eu-projekt-3339.html](http://www.aid.de/inhalt/eu-projekt-3339.html)
- Alphabund, Projektträger im Deutschen Zentrum für Luft- und Raumfahrt e. V. (Hrsg.): Alphabetisierung und Grundbildung in Deutschland. Daten und Fakten; [www.alphabund.de/\\_media/Daten\\_und\\_Fakten\\_Alphabetisierung\\_barrierefrei.pdf](http://www.alphabund.de/_media/Daten_und_Fakten_Alphabetisierung_barrierefrei.pdf)

## FORUM 2

**Esspedition Kita – Ernährungsbildung für die Praxis**

Methfessel B, Höhn K, Miltner-Jürgensen B: Essen und Ernährungsbildung in der Kita – Entwicklung – Versorgung – Bildung. Verlag Kohlhammer, Stuttgart (2016)

## METHODIK &amp; DIDAKTIK

**Veränderungscoaching****Veränderungen begleiten und hilfreich visualisieren****Zum Weiterlesen:**

Kohl M, Egger A: Micro-Inputs Veränderungscoaching. Bonn: managerSeminare (2016). Über einen Link gibt es weitere Arbeitshilfen und Informationen

Rauen C (Hrsg.): Coaching-Tools. Bonn, managerSeminare (2008)

Hausmann M, Scholz H: Bikablo 2.0: Neue Bilder für Meeting, Training & Learning / New Visuals for Meeting, Training & Learning (Englisch) (2009)

Meissner C, Hausmann M: Bikablo emotions: Visuelles Wörterbuch (2011)

Rachow A, Sauer J: Der Flipchart-Coach. Bonn, managerSeminare (2015)

Beispiel für „unperfekte“ Visualisierungen: [www.youtube.com/watch?v=uq6vrz8rwS8](http://www.youtube.com/watch?v=uq6vrz8rwS8) (ab 2:40)

## PRÄVENTION &amp; THERAPIE

**Der Süßstoff Aspartam in der Beratungspraxis**

Academy of Nutrition and Dietetics: Position of the Academy of Nutrition and Dietetics: Use of nutritive and nonnutritive sweeteners. *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics* 112, 739–758 (2012)

Anton SD, Martin CK, Han H, Coulon S, Cefalu WT, Geiselman P, Williamson DA: Effects of stevia, aspartame, and sucrose on food intake, satiety, and postprandial glucose and insulin levels. *Appetite* 55, 37–43 (2010)

Blundell JE, Hill AJ: Paradoxical effects of an intense sweetener (aspartame) on appetite. *The Lancet* (5), 1092–1093 (1986)

Bosetti C, Gallus S, Talamini R, Montella M, Franceschi S, Negri E, la Vecchia C: Artificial sweeteners and the risk of gastric, pancreatic, and endometrial cancers in Italy. *Cancer epidemiology, biomarkers and prevention* 18 (8), 2235–2238 (2009)

Butchko, HH, Stargel WW, Comer CP et al.: Aspartame Review of Safety. *Regulatory Toxicology and Pharmacology* 35, 1–93 (2002)

de la Hunty A, Gibson S, Ashwell M: A review of the effectiveness of aspartame in helping with weight control. *Nutrition Bulletin* 31, 115–128 (2006)

EFSA: Scientific Opinion on the re-evaluation of aspartame (E951) as a food additive. *EFSA Journal* 11 (12), 3496 (2013)

EUFIC: Aspartame Q&A. European Food Information Council. (2014); [www.eufic.org/page/de/page/FAQ/faqid/Aspartame\\_QA/](http://www.eufic.org/page/de/page/FAQ/faqid/Aspartame_QA/), abgerufen am 26.22.2014

Gallus S, Scotti L, Negri E, Talamini R, Franceschi S, Montella M, Giacose A, Dal Maso L, La Vecchia C: Artificial sweeteners and cancer risk in a network case-control studies. *Annals of Oncology* 18, 40–44 (2007)

Härtel B, Graubaus H-J, Schneider B: Einfluss von Süßstoff-Lösungen auf die Insulinsekretion und den Blutglucosespiegel. *Ernährungs-Umschau* 40, 152–156 (1993)

Hoffmann GF, Grau AJ: Stoffwechselerkrankungen in der Neurologie. Georg Thieme Verlag, Stuttgart (2004)

Lim U, Subar AF, Mouw T, Hartge P, Morton LM, Stolzenberg-Solomon R, Campbell D, Hollenbeck AR, Schatzkin A: Consumption of aspartame-containing beverages and incidence of hematopoietic and brain malignancies. *Cancer epidemiology, biomarkers and prevention* 15 (9), 1654–1659 (2006)

Lindinger W, Taucher J, Jordan A, Hansel A, Vogel W: Endogenous Production of Methanol after the consumption of fruit. *Alcoholism: Clinical and Experimental Research* 21 (5), 939–943 (1997)

Marinovich M, Galli CL, Bosetti C, Gallus S, la Vecchia C: Aspartame, low-calorie sweeteners and disease: Regulatory safety and epidemiological issues. *Food and Chemical Toxicology* 60, 109–115 (2013)

National Cancer Institute: Artificial Sweeteners and Cancer. Geprüft: 08/2009. (2014); [www.cancer.gov/cancertopics/factsheet/Risk/artificial-sweeteners](http://www.cancer.gov/cancertopics/factsheet/Risk/artificial-sweeteners), abgerufen am 10.01.2015

ODPHP: Scientific Report of the 2015 Dietary Guidelines Committee – Part D. Chapter 6: Cross-Cutting Topics of Public Health Importance. Office of Disease Prevention and Health Promotion (2015). <https://health.gov/dietaryguidelines/2015-scientific-report/11-chapter-6/d6-3.asp>, abgerufen am 13.09.2016

Olney JW, Farber NB, Spitznagel E, Robins LN: Increasing brain tumor rates: is there a link to aspartame? *Journal of neuropathology and experimental neurology* 55, 1115–1123 (1996)

Peters JC, Beck J: Low Calorie Sweetener (LCS) use and energy balance. *Physiology & Behaviour* 164, 524–528 (2016)

Renwick AG, Nordmann H: First European conference on aspartame: Putting safety and benefits into perspective. Synopsis of presentations and conclusions. *Food and Chemical Toxicology* 45, 1308–1313 (2007)

SCF: Reports of the scientific committee for food – sixteenth series. Report EUR 10210 EN. Scientific Committee on Food, Commission of the European Communities. Luxemburg. ISBN 92-825-5773-1 (1985)

Searle Laboratories: SC 18862: Two year toxicity study in the rat, P-T No. 838H71 – Appendix (E33). EFSA (Hrsg.), 2011. (1973a); [www.efsa.europa.eu/en/dataclosed/call/110601.htm](http://www.efsa.europa.eu/en/dataclosed/call/110601.htm), abgerufen am 30.01.2015

Searle Laboratories: SC 18862: Two year toxicity study in the rat, P-T No. 838H71 – Final Report (E34). EFSA (Hrsg.), 2011. (1973b); [www.efsa.europa.eu/en/dataclosed/call/110601.htm](http://www.efsa.europa.eu/en/dataclosed/call/110601.htm), abgerufen am 30.01.2015

Searle Laboratories: SC 18862: Lifetime toxicity study in the rat, P-T No. 892H72 – Final Report (E70). EFSA (Hrsg.), 2011. (1974a); [www.efsa.europa.eu/en/dataclosed/call/110601.htm](http://www.efsa.europa.eu/en/dataclosed/call/110601.htm), abgerufen am 30.01.2015

[www.efsa.europa.eu/en/dataclosed/call/110601.htm](http://www.efsa.europa.eu/en/dataclosed/call/110601.htm), abgerufen am 30.01.2015

Searle Laboratories: SC 18862: 104-week toxicity study in the mouse, P-T No. 984H73 – Final Report (E75). EFSA (Hrsg.), 2011. (1974b); [www.efsa.europa.eu/en/dataclosed/call/110601.htm](http://www.efsa.europa.eu/en/dataclosed/call/110601.htm)

Soffritti M, Belpoggi F, Esposti DD, Lambertini L, Tibaldi E, Rignano A: First experimental demonstration of the multipotential carcinogenic effects of aspartame administered in the feed to Sprague-Dawley rats. *Environmental Health Perspectives* 114 (3), 379–385 (2006)

Soffritti M, Belpoggi F, Tibaldi E, Esposti DD, Lauriola M: Life-span exposure to low doses of aspartame beginning during prenatal life increases cancer effects in rats. *Environmental Health Perspectives* 115 (9), 1293–1297 (2007)

Soffritti M, Padovani M, Tibaldi E, Falcioni L, Manservigi F, Belpoggi F: The carcinogenic effects of aspartame: the urgent need for regulatory re-evaluation. *American Journal of Industrial Medicine* 57, 383–397 (2014)

Stegink LD, Filer LJ: *Aspartame: Physiology and Biochemistry*. Marcel Dekker, Inc. New York (1984)

Stegink LD, Filer LJ, Baker GL: Plasma amino acid concentrations in normal adults ingesting Aspartame and Monosodium L-Glutamat as part of a soup/beverage meal. *Metabolism* 36 (11), 1073–1079 (1987)

Stegink LD, Filer LJ: Effects of aspartame ingestion on plasma aspartate, phenylalanine, and methanol concentrations in normal adults. In: Tschanz C et al. (Hrsg.): *The Clinical Evaluation of a Food Additive – Assessment of Aspartame*. Kapitel 21, 275–287. CRC Press (1991)

Tordoff MG, Alleva AM: Oral Stimulation with aspartame increases hunger. *Physiology and Behaviour* 47, 555–559 (1990)

Tschanz C, Butchko HH, Stargel WW, Kotsonis FN: *The Evaluation of a Food Additive – Assessment of Aspartame*. CRC Press (1996)

## ERNÄHRUNGSPSYCHOLOGIE

### Das Transtheoretische Modell der Verhaltensänderung

Ha V et al.: Effect of dietary pulse intake on established lipid targets for cardiovascular risk reduction. *CMAJ* 13, 86, 252–262 (2014)

Klotter C: *Einführung Ernährungspsychologie*. 2. Aufl., UTB, München (2014)

Riebe D et al.: Evaluation of healthy-lifestyle approach to weight management. *Preventive Medicine* 36, 45–54 (2003)

Wilson GT, Schlam TR: The transtheoretical model and motivational Interviewing in the treatment of eating and weight disorders. *Clinical Psychology Review* 24, 361–378 (2004)