

KLEINE SCHRITTE MIT GROSSER WIRKUNG

Hebammenforum 27(4): 19–23

- Aubry E (2025): Üben mit Virtuell Reality: Schwangere mit Adipositas respektvoll betreuen. Bern: Berner Fachhochschule. <https://arbor.bfh.ch/handle/arbor/46176> [27.12.25].
- Bechthold A (2014): Energiedichte der Nahrung und Körpergewicht. Wissenschaftliche Stellungnahme der DGE. In: Ernährungs Umschau 6(1): 2–11. https://www.ernaehrungs-umschau.de/fileadmin/Ernaehrungs-Umschau/pdfs/pdf_2014/01_14/EU01_2014_M014_M023_-_002d_011d.qxd.pdf [19.7.18].
- Biesalski HK (2018): Verborgener Hunger, In: Biesalski HK/Bischoff SC/Pirlich M et al. (Hrsg.): Ernährungsmedizin. 5. Aufl. Stuttgart: Thieme; 740–747.
- Biesalski HK/Bischoff SC/Pirlich M et al. (Hrsg.) (2018): Ernährungsmedizin. 5. Aufl. Stuttgart: Thieme.
- Bodenstein R/Hergert J (2022): Consulting Governance als Gestaltungsraum – Voraussetzung und Perspektiven. In: Bodenstein R/Hergert J (Hrsg.): Consulting Governance. Berlin: Springer; 1–28.
- Bundesministerium des Inneren (Hrsg.) (2025): SMART-Regel/SMART-Methode. https://www.orghandbuch.de/Webs/OHB/DE/OrganisationshandbuchNEU/4_MethodenUndTechniken/Methoden_A_bis_Z/SMART_Regel_Methode/SMART_Regel_Methode_node.html [23.12.25].
- Bundeszentrum für Ernährung (BzFE) (2020): Ernährungspyramide. <https://www.bzfe.de/inhalt/die-ernaehrungspyramide-640.html> [24.9.21].
- Burch C (2022): Entspannungstherapie – Definition und Wirkungsmechanismen. In: Entspannungstherapie in der Physiotherapie. Berlin: Springer; 13–28.
- Christianson A (2016): Schlank ohne Stress. Nebennieren in Balance – die Diät. https://books.google.de/books?hl=de&lr=&id=r702DAAAQBAJ&oi=fnd&pg=PT17&dq=schnack+adipositas+stresshormone&ots=ZY7YYYWGd_&sig=hP5Woh7fr38BPNbYDadOo3xTecI#v=onepage&q&f=false [27.12.25].
- Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) (Hrsg.) (2026a): Pflanzliche Öle bevorzugen. <https://www.dge.de/gesunde-ernaehrung/gut-essen-und-trinken/pflanzliche-oele/> [21.2.2026].
- Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) (2026b): Proteine. <https://www.dge.de/wissenschaft/referenzwerte/protein/> [21.2.26].
- Donath L/Faude O (2020): Den Trainingsreiz richtig setzen. In: Physiopraxis, (6): 28–33. https://fis-db.dshs-koeln.de/ws/portalfiles/portal/5331482/pp6_20_Therapie_Refreshers_Trainingsprinzipien_Approval_PDF.pdf [27.12.25].
- Ferstl R (1980): Determinanten und Therapie des Eßverhaltens. Springer: Berlin; 65–68.
- Ferraro ZM/Gaudet L/Adamo KB (2012): The potential impact of physical activity during pregnancy on maternal and neonatal outcomes. In: Obstetrical & Gynecological Survey, 67(2): 99–110.
- Gellhaus I (2013): Die Schwangerschaft im Fokus der primären Adipositasprävention – Systematische Betrachtung und Entwicklung eines praxisnahen Präventionsangebots. Dissertation an Universität Paderborn, Fakultät für Naturwissenschaften, Department Sport und Gesundheit.
- Görlitz A/Koching M/Torbahn G et al. (2022): Lebensstilinterventionen bei älteren Menschen mit Adipositas: Gründe, Barrieren und Unterstützungsbedarfe – eine qualitative Studie. In: Adipositas – Ursachen, Folgeerkrankungen, Therapie 16(3): 159–165.
- Henze YA (2021): Mit der WOOP-Methode – Motivations-einbrüchen entgegenwirken. https://www.tu-braunschweig.de/fileadmin/Redaktionsgruppen/Verwaltung/ZSB/studierende/Lunch_Learn_Woop.pdf [27.12.25].
- Hollstein T (2024): Gewichtsabnahme bei Adipositas: Die Rolle von Proteinen. In: Deutsches Ärzteblatt, 121(5): A314–316. <https://www.aerzteblatt.de/archiv/titel/dae/2024/5/gewichtsabnahme-bei-adipositas-die-rolle-von-proteinen-429f71f2-dc24-420b-a0fo-8f12d3502d81> [27.12.25].
- Klaus S (2023): Proteinstoffwechsel und Proteinqualität von tierischem oder pflanzlichem Eiweiß. In: VFE-Daktuell Plus 194 [27.12.25].
- Korczak D/Kister C (2013): Wirksamkeit von Diäten zur nachhaltigen Gewichtsreduktion bei Übergewicht und Adipositas. HTA-Bericht 127. In: Institut für Medizinische Dokumentation und Information (DimDI) (Hrsg.): Schriftenreihe Health Technology Assessment, Bd. 127. https://portal.dimdi.de/de/hta/hta_berichte/hta345_bericht_de.pdf [19.7.18].
- Korsten-Reck U/Friesenborg H (2019): Bewegung in der Schwangerschaft. In: B&G Bewegungstherapie und Gesundheitssport 35(6): 302–306.
- Korsten-Reck U (2011): Schwangerschaft und Sport. Teil 1: Folgen für Mutter und Kind. In: Der Gynäkologe 44(10): 847–853.
- Loebbert M (2024): Besser beraten. In: Loebbert M (Hrsg.): Systemisches Management. Besser beraten – Beratungsrollen professionell wahrnehmen. Berlin: Springer; 123–142.
- Luch-Sikorski C/Bernhard M (2021): Stigmatisierung und Diskriminierung von Patient*innen mit Adipositas. In: Die Psychotherapie 66: 28–35.
- Meyer NMT/Wernicke C/Pletsch-Borba L et al. (2024): Improvement in visceral Tissue and LDL Cholesterol by High PUFA intake: 1-Year Results of the NutriAct Trial. In: Nutrients 16(7): 1057.
- Most J/Dervis S/Haman F et al. (2019): Energy Intake Requirements in Pregnancy. In: Nutrients 11(6): 8. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6723706/> [15.8.24].
- Pawlik L (2021): Todesursache Bewegungsmangel. Die ignorierte Pandemie des digitalen Lebens, Arbeit und der Bildung. In: Pädiatrie & Pädologie 56(20):1, 8–14.
- Rüttgen A/Pfeifer K (Hrsg.) (2016): Sonderheft 3: Nationale Empfehlungen für Bewegung und Bewegungsförderung. BzGA-Sonderheft; 28.
- Schmal J (2015): Ernährung im Schichtdienst – Gesund bleiben im Schichtdienst für Gesundheitsberufe. In: Schmal J (Hrsg.): Ausgeschlafen. Berlin: Springer; 71–89.
- Smollich M/Blumenschein B (2020): Ernährung in Schwangerschaft und Stillzeit. In: Smollich M (Hrsg.): Ernährungspraxis Frauen und Männer. Stuttgart: Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft; 72 ff.
- Strauss EM/Kagan KO/Grischke EM et al. (2009): Sport in der Schwangerschaft. In: Geburtshilfe und Frauenheilkunde 69(6): 564–567.
- Teichmann P/Bürgin S/Hari A (2022): Personal Health Coaching in der Schwangerschaft. Seminararbeit. Universität Basel. <https://pilates.simaburgin.com/wp-content/uploads/Seminararbeit-Schwangerschaft-Sima-Bürgin.pdf> [15.2.26].
- Wise S/Binkley JL/Binkley HM (2020): Pregnancy and Postpartum Training: Coaching Considerations. Strength and Conditioning Journal 42(4): 1; 93–104.