

# Quellenangaben

## Gesundheit in Balance /02 Ausgabe 2025

AOK (2020). Richtig atmen: Atemübungen für mehr Ruhe und Entspannung. Zugriff unter: <https://www.aok.de/pk/magazin/wohlbefinden/stress/richtig-atmen-atemuebungen-fuer-mehr-ruhe-und-entspannung/> [03.04.2024].

AOK (2021). Haferflocken - Gesunde Rezepte für jeden Tag. Zugriff unter: <https://www.aok.de/pk/magazin/ernaehrung/gesunde-ernaehrung/so-gesund-sind-haferflocken-2-rezepte-fuer-porridge/> [03.04.2024].

AOK (2021). Multitasking: Ist das effektiv oder nur ein Mythos? Zugriff unter: <https://www.aok.de/pk/magazin/koerper-psyche/gehirn-nerven/multitasking-ist-das-effektiv-oder-nur-ein-mythos/> [03.04.2024].

AOK (2021). Stressfaktoren managen in 3 Schritten. Zugriff unter: <https://www.aok.de/pk/magazin/wohlbefinden/stress/stressfaktoren-managen-in-3-schritten/> [03.04.2024].

AOK (2022). 10 Gründe, warum Schlaf wichtig ist. Zugriff unter: <https://www.aok.de/pk/magazin/wohlbefinden/schlaf/warum-schlaf-wichtig-fuer-koerper-und-psyche-ist/> [03.04.2024].

AOK (2022). Psychische Gesundheit: Was schadet, was hilft ihr? Zugriff unter: <https://www.aok.de/pk/magazin/koerper-psyche/psychologie/psychische-gesundheit-was-schadet-und-was-hilft/> [03.04.2024].

AOK (2023). Schmerzen vorbeugen durch Bewegung. Zugriff unter: <https://www.aok.de/pk/magazin/sport/workout/bewegung-im-alltag-es-lohnt-sich/> [03.04.2024].

AOK (2023). Stört blaues Licht tatsächlich den Schlaf? Verfügbar unter: <https://www.aok.de/pk/magazin/wohlbefinden/schlaf/stoert-blaues-licht-tatsaechlich-den-schlaf/> [03.04.2024].

AOK (2023). Wie sieht eine optimale Ernährung mit Brainfood für das Gehirn aus? Zugriff unter: <https://www.aok.de/pk/magazin/ernaehrung/gesunde-ernaehrung/brainfood-die-optimale-ernaehrung-fuer-das-gehirn/> [03.04.2024].

AOK (2024). Smoothie selber machen - für jede Jahreszeit ein Rezept. Zugriff unter: <https://www.aok.de/pk/magazin/ernaehrung/gesunde-ernaehrung/smoothie-rezepte-gesunde-smoothies-selber-machen/> [03.04.2024].

Barmer (2024). Bewegung im Alltag: Mit diesen Tipps legen Sie los. Zugriff unter: <https://www.barmer.de/gesundheits-verstehen/sport/bewegung-und-fitness/bewegung-im-alltag-1004084> [03.04.2024].

Baumgärtner, M. (2023). Sommerlich-leichtes Rezept: Avocado-Tofu Sommerrollen mit Erdnusssoße. Zugriff unter: <https://www.myself.de/aktuelles/gesund/avocado-tofu-sommerrollen-rezept/> [03.04.2024].

Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung (2022). Check-up Homeoffice. Zugriff unter: <https://publikationen.dguv.de/widgets/pdf/download/article/4018> [03.04.2024].

Dujmovits, J. (o.D.). Atmung schafft Raum um zu sein. Ein Raum in dem Heilung möglich wird. Zugriff unter: <https://www.healthdoctors.at/blog/atmung-sympathikus-parasympathikus/> [03.04.2024].

Ernst, H. (2010). Verkörperte Probleme. Wie Stress den Körper zermürbt. In Psychologie heute compact, Heft 26, S. 67-70.

Froben, Anne (2023). Glücksübung: Drei gute Dinge. Zugriff unter: <https://www.tk.de/techniker/magazin/life-balance/wohlbefinden/glueck-uebung-drei-gute-dinge-2060602?tkcm=ab> [03.04.2024].

Haffke, A. (2021). Stimmungstagebuch: Lohnt sich der tägliche Check-In? Zugriff unter: <https://hellobetter.de/blog/stimmungstagebuch/> [29.10.2024].

Kassenärztliche Bundesvereinigung (2021). Gut vorgesorgt. Der Check-up für Erwachsene. Zugriff unter: [https://www.kbv.de/media/sp/CheckUp\\_Flyer\\_Kopiervorlage.pdf](https://www.kbv.de/media/sp/CheckUp_Flyer_Kopiervorlage.pdf) [03.04.2024].

Kitchen Girls (o.D.). Grundrezept für Buddha Bowl. Zugriff unter: <https://kitchengirls.de/rezepte/grundrezept-fuer-buddha-bowl> [03.04.2024].

Lück, P., Bleier, H. & Schauerte, B. (2021). Stärken stärken. Positive Psychologie in Prävention und Betrieblicher Gesundheitsförderung. Zugriff unter: [https://www.iga-info.de/fileadmin/redakteur/Veroeffentlichungen/iga\\_Fakten/Dokumente/Publikationen/iga.Fakten11\\_Staerken\\_staerken.pdf](https://www.iga-info.de/fileadmin/redakteur/Veroeffentlichungen/iga_Fakten/Dokumente/Publikationen/iga.Fakten11_Staerken_staerken.pdf) [03.04.2024].

MSD (2022). Gesundheitsvorsorge für Erwachsene bis 45 Jahren. Zugriff unter: [https://www.msd.de/wp-content/uploads/sites/33/2022/08/Vorsorge\\_Checkliste\\_2022\\_bis45.pdf](https://www.msd.de/wp-content/uploads/sites/33/2022/08/Vorsorge_Checkliste_2022_bis45.pdf) [03.04.2024].

Reiche, D. & Rauch, J. (2021). Salat - gesunde Inhaltsstoffe und kaum Kalorien. Zugriff unter: <https://www.gesundheit.de/ernaehrung/lebensmittel/gemuese/salate-id213198/> [03.04.2024].

Sax, M. (2020). Positive Psychologie. Zugriff unter: <https://www.planet-wissen.de/gesellschaft/psychologie/glueck/pwiepositivepsychologie100.html> [03.04.2024].

Sladkey, D. (2013). Energizing Brain Breaks. Thousand Oaks: Corwin.

Stadler, S. (2024). Der Meal Prep-Leitfaden für Einsteiger. Zugriff unter: [https://www.barmer.de/gesundheitsverstehen/leben/ernaehrung/meal-prep-1056270#Was\\_ist\\_Meal\\_Prep-1056270](https://www.barmer.de/gesundheitsverstehen/leben/ernaehrung/meal-prep-1056270#Was_ist_Meal_Prep-1056270) [09.04.2024].

Starting-up (o.D.). 7 Tipps für effektives Arbeiten im Home Office. Verfügbar unter: <https://www.starting-up.de/geschaefsideen/trends/cyber-security-2018.html> [03.04.2024].

Unger, A. (2020). 10 Überlebensstipps einer Homeoffice-Veteranin. Arbeiten im Homeoffice. Verfügbar unter: <https://www.impulse.de/selbstmanagement/arbeiten-im-homeoffice/7484133.html> [03.04.2024].