

Level für Level Mission für Mission

Eine Gesundheitsintervention für Schulen entwickelt von Max Wegener

Mission: _____

Fülle die Lücken:

- Ich...
- und denke nicht darüber nach,...

Level 1

- Ich...
- und denke darüber nach,...

Level 2

- Ich...
- und habe vor,...

Level 3

- Ich ...
- seit kurzem....

Level 4

- Ich ...
- seit langem....

Level 5

- Ich ...
- ohne Anstrengung/automatisch

Level 6

Mission: _____

- Wie verhalte ich mich genau? (Warum) ist das ein Problem?
- Unter welchen Bedingungen neige ich zum Verhalten?
- Wann nicht?
- Wie fühlt sich das Verhalten an?

Führe Buch über dein Verhalten



- Erkenntnisse:

Bilde dich weiter!



- Wie finde ich es, dass ich das aktuelle Verhalten habe?
- Wiederhole ggf. Level 1!

Entwickle Handlungs- & Bewältigungspläne!



- Zu welchem Verhalten würde ich mich gerne verpflichten?
- Wer kann mir auf meinem Weg helfen?
- Wiederhole ggf. Level 1&2!

Suche dir eine Community!



- Warum ist es gut, ab jetzt neues Verhalten zu haben?
- Wie kann ich mein neues Verhalten sicherstellen?
- Was kann ich in meiner Umwelt kontrollieren?
- Wiederhole ggf. Level 2&3!

Suche dir eine Community!



Mission 1A: Wasser marsch!



Fülle die Lücken: trinke - mehr als – 1 Schluck Wasser pro Tag – zu trinken

- Ich...
- und denke nicht darüber nach,...

Level 1

- Ich...
- und denke darüber nach,...

Level 2

- Ich...
- und habe vor,...

Level 3

- Ich ...
- seit kurzem....

Level 4

- Ich ...
- seit langem....

Level 5

- Ich ...
- ohne Anstrengung/automatisch

Level 6

Mission 1A: Wasser marsch!

- Wie verhalte ich mich genau? (Warum) ist das ein Problem?
- Unter welchen Bedingungen neige ich zum Verhalten?
- Wann nicht?
- Wie fühlt sich das Verhalten an?

Führe Buch über dein Verhalten



- Eine Steigerung von 1,3l zu 2,0l zeigte (Nakamura et. al 2020):
- Senkung des Blutdrucks
- Erhöhung der Körpertemperatur
- Verdünnung von Blutabfallstoffen
- Schutz der Nierenfunktion

Bilde dich weiter!



- Wie finde ich es, dass ich das aktuelle Verhalten habe?
- Wiederhole ggf. Level 1!

Entwickle Handlungs- & Bewältigungspläne!



- Zu welchem Verhalten würde ich mich gerne verpflichten?
- Wer kann mir auf meinem Weg helfen?
- Wiederhole ggf. Level 1&2!

Suche dir eine Community!



- Warum ist es gut, ab jetzt neues Verhalten zu haben?
- Wie kann ich mein neues Verhalten sicherstellen?
- Was kann ich in meiner Umwelt kontrollieren?
- Wiederhole ggf. Level 2&3!

Suche dir eine Community!



Mission 1B: Es gibt nur Wasser!



Fülle die Lücken: trinke – nicht nur – nur Wasser – zu trinken

- Ich...
- und denke nicht darüber nach,...

Level 1

- Ich...
- und denke darüber nach,...

Level 2

- Ich...
- und habe vor,...

Level 3

- Ich ...
- seit kurzem....

Level 4

- Ich ...
- seit langem....

Level 5

- Ich ...
- ohne Anstrengung/automatisch

Level 6

Mission 1B: Es gibt nur Wasser!

- Wie verhalte ich mich genau? (Warum) ist das ein Problem?
- Unter welchen Bedingungen neige ich zum Verhalten?
- Wann nicht?
- Wie fühlt sich das Verhalten an?

Führe Buch über dein Verhalten



- Fruchtsäfte enthalten ähnlich viel Zucker wie Softdrinks (Pepin 2019).
- Fruktose kann Diabetes und Herz-Kreislauf-Erkrankungen beitragen (Taskinen et. al. 2019)
- Softdrinks sind eine der Hauptursachen für Karies (Chi & Scott 2019).
- Süßstoffe werden mit u.a. mit Fettleibigkeit assoziiert (Wölnerhanssen 2019)

Bilde dich weiter!



- Wie finde ich es, dass ich das aktuelle Verhalten habe?
- Wiederhole ggf. Level 1!

Entwickle Handlungs- & Bewältigungspläne!



- Zu welchem Verhalten würde ich mich gerne verpflichten?
- Wer kann mir auf meinem Weg helfen?
- Wiederhole ggf. Level 1&2!

Suche dir eine Community!

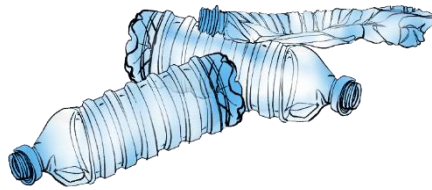


- Warum ist es gut, ab jetzt neues Verhalten zu haben?
- Wie kann ich mein neues Verhalten sicherstellen?
- Was kann ich in meiner Umwelt kontrollieren?
- Wiederhole ggf. Level 2&3!

Suche dir eine Community!



Mission 2A: Bitte nicht stören! Endokrine Disruptoren (ED)



Fülle die Lücken: nutze – Endokrine Disruptoren (EDs) – zu reduzieren - wenig

- Ich...
- und denke nicht darüber nach,...

Level 1

- Ich...
- und denke darüber nach,...

Level 2

- Ich...
- und habe vor,...

Level 3

- Ich
- seit kurzem....

Level 4

- Ich ...
- seit langem....

Level 5

- Ich ...
- ohne Anstrengung/automatisch

Level 6

Mission 2A: Bitte nicht stören! Endokrine Disruptoren

- Wie verhalte ich mich genau? (Warum) ist das ein Problem?
- Unter welchen Bedingungen neige ich zum Verhalten?
- Wann nicht?
- Wie fühlt sich das Verhalten an?

Führe Buch über dein Verhalten



- EDs schaden Entwicklung, Fortpflanzung, Nerven- und Immunsystem, sowie Wachstum und Gehirnentwicklung bei Kindern und kann z.T. Krebs verursachen (Monneret 2017)
- EDs sind zu finden in u.a. Plastikflaschen, Dosen, Lebensmittel (BPA), Spielzeug, Medizinprodukte (Phthalate), Reinigungsmittel (polybromierte Diphenylether), Kosmetika, Arzneimittel (Parabene) und Pestizide (Alkylphenole) (Monneret 2017)

Bilde dich weiter!



- Wie finde ich es, dass ich das aktuelle Verhalten habe?
- Wiederhole ggf. Level 1!

Entwickle Handlungs- & Bewältigungspläne!



- Zu welchem Verhalten würde ich mich gerne verpflichten?
- Wer kann mir auf meinem Weg helfen?
- Wiederhole ggf. Level 1&2!

Suche dir eine Community!

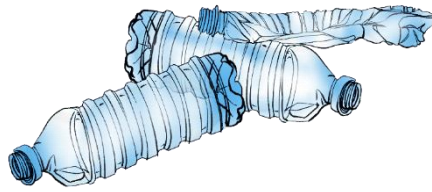


- Warum ist es gut, ab jetzt neues Verhalten zu haben?
- Wie kann ich mein neues Verhalten sicherstellen?
- Was kann ich in meiner Umwelt kontrollieren?
- Wiederhole ggf. Level 2&3!

Suche dir eine Community!



Mission 2B: Bitte nicht stören! Endokrine Disruptoren



Fülle die Lücken: nutze – Endokrine Disruptoren (EDs) – zu meiden - keine

- Ich...
- und denke nicht darüber nach,...

Level 1

- Ich...
- und denke darüber nach,...

Level 2

- Ich...
- und habe vor,...

Level 3

- Ich
- seit kurzem....

Level 4

- Ich ...
- seit langem....

Level 5

- Ich ...
- ohne Anstrengung/automatisch

Level 6

Mission 2B: Bitte nicht stören! Endokrine Disruptoren

- Wie verhalte ich mich genau? (Warum) ist das ein Problem?
- Unter welchen Bedingungen neige ich zum Verhalten?
- Wann nicht?
- Wie fühlt sich das Verhalten an?

Führe Buch über dein Verhalten



- EDs schaden Entwicklung, Fortpflanzung, Nerven- und Immunsystem, sowie Wachstum und Gehirnentwicklung bei Kindern und kann z.T. Krebs verursachen (Monneret 2017)
- EDs sind zu finden in u.a. Plastikflaschen, Dosen, Lebensmittel (BPA), Spielzeug, Medizinprodukte (Phthalate), Reinigungsmittel (polybromierte Diphenylether), Kosmetika, Arzneimittel (Parabene) und Pestizide (Alkylphenole) (Monneret 2017)

Bilde dich weiter!



- Wie finde ich es, dass ich das aktuelle Verhalten habe?
- Wiederhole ggf. Level 1!

Entwickle Handlungs- & Bewältigungspläne!



- Zu welchem Verhalten würde ich mich gerne verpflichten?
- Wer kann mir auf meinem Weg helfen?
- Wiederhole ggf. Level 1&2!

Suche dir eine Community!



- Warum ist es gut, ab jetzt neues Verhalten zu haben?
- Wie kann ich mein neues Verhalten sicherstellen?
- Was kann ich in meiner Umwelt kontrollieren?
- Wiederhole ggf. Level 2&3!

Suche dir eine Community!



Mission 3A: Zucker zählen!



Fülle die Lücken: konsumiere – Zucker – zu reduzieren – wenig

- Ich...
- und denke nicht darüber nach,...

Level 1

- Ich...
- und denke darüber nach,...

Level 2

- Ich...
- und habe vor,...

Level 3

- Ich ...
- seit kurzem....

Level 4

- Ich ...
- seit langem....

Level 5

- Ich ...
- ohne Anstrengung/automatisch

Level 6

Mission 3A: Zucker zählen!

- Wie verhalte ich mich genau? (Warum) ist das ein Problem?
- Unter welchen Bedingungen neige ich zum Verhalten?
- Wann nicht?
- Wie fühlt sich das Verhalten an?

Führe Buch über dein Verhalten



- Viel Zucker kann süchtig machen, zu zwanghaftem Überessen führen und ist mit Fettleibigkeit und anderen Erkrankungen verbunden. (Freeman et. al. 2018)
- Zucker lässt die Haut altern (Danby 2010)
- Kohlenhydrate sind mit anschließender Müdigkeit verbunden (Mantantzis et. al. 2019)
- Es gibt über 100 Namen für Zucker (MrAnt. (2021))

Bilde dich weiter!



- Wie finde ich es, dass ich das aktuelle Verhalten habe?
- Wiederhole ggf. Level 1!

Entwickle Handlungs- & Bewältigungspläne!



- Zu welchem Verhalten würde ich mich gerne verpflichten?
- Wer kann mir auf meinem Weg helfen?
- Wiederhole ggf. Level 1&2!

Suche dir eine Community!



- Warum ist es gut, ab jetzt neues Verhalten zu haben?
- Wie kann ich mein neues Verhalten sicherstellen?
- Was kann ich in meiner Umwelt kontrollieren?
- Wiederhole ggf. Level 2&3!

Suche dir eine Community!



Mission 3B: Zucker zähmen!



Fülle die Lücken: konsumiere – Zucker – zu meiden – keinen

- Ich...
- und denke nicht darüber nach,...

Level 1

- Ich...
- und denke darüber nach,...

Level 2

- Ich...
- und habe vor,...

Level 3

- Ich ...
- seit kurzem....

Level 4

- Ich ...
- seit langem....

Level 5

- Ich ...
- ohne Anstrengung/automatisch

Level 6

Mission 3B: Zucker zähmen!

- Wie verhalte ich mich genau? (Warum) ist das ein Problem?
- Unter welchen Bedingungen neige ich zum Verhalten?
- Wann nicht?
- Wie fühlt sich das Verhalten an?

Führe Buch über dein Verhalten



- Viel Zucker kann süchtig machen, zu zwanghaftem Überessen führen und ist mit Fettleibigkeit und anderen Erkrankungen verbunden. (Freeman et. al. 2018)
- Zucker lässt die Haut altern (Danby 2010)
- Kohlenhydrate sind mit anschließender Müdigkeit verbunden (Mantantzis et. al. 2019)
- Es gibt über 100 Namen für Zucker (MrAnt. (2021))

Bilde dich weiter!



- Wie finde ich es, dass ich das aktuelle Verhalten habe?
- Wiederhole ggf. Level 1!

Entwickle Handlungs- & Bewältigungspläne!



- Zu welchem Verhalten würde ich mich gerne verpflichten?
- Wer kann mir auf meinem Weg helfen?
- Wiederhole ggf. Level 1&2!

Suche dir eine Community!



- Warum ist es gut, ab jetzt neues Verhalten zu haben?
- Wie kann ich mein neues Verhalten sicherstellen?
- Was kann ich in meiner Umwelt kontrollieren?
- Wiederhole ggf. Level 2&3!

Suche dir eine Community!



Mission 4A: Verhalten sucht Verhaltenssucht!



Fülle die Lücken: habe – Sucht – zu bekämpfen – unter Kontrolle

- Ich...
- und denke nicht darüber nach,...

Level 1

- Ich...
- und denke darüber nach,...

Level 2

- Ich...
- und habe vor,...

Level 3

- Ich ...
- seit kurzem....

Level 4

- Ich ...
- seit langem....


Level 5

- Ich ...
- ohne Anstrengung/automatisch

Level 6

Mission 4A: Verhalten sucht Verhaltenssucht!

- Wie verhalte ich mich genau? (Warum) ist das ein Problem?
- Unter welchen Bedingungen neige ich zum Verhalten?
- Wann nicht?
- Wie fühlt sich das Verhalten an?

Führe Buch
über dein
Verhalten 

- Diagnose Verhaltenssucht (ersten 2 Symptome + 1 extra) (Elze & Elze 2021):
- Andauernde Beschäftigung mit der pathologischen Verhaltensweise
- Toleranzentwicklung (Zunahme des Verhaltens, um Befriedigung zu erreichen)
- dauernder Wunsch nach Verhalten, erfolglose Versuche, es zu reduzieren,
- Exzesse des Verhaltens, obwohl bewusst ist, dass er Beschwerden hervorruft
- Verlust von Interessen, Hobbies, Beschäftigungen etc. als Folge des Verhaltens,
- Nutzung des Verhaltens, um Hilflosigkeit, Schuld, Angst etc zu reduzieren
- Entzugssymptome (Stimmungstief, Ängste, Gereiztheit o. Langeweile)
- Beispiele (Wikipedia-Autoren 2006): Glücksspielsucht, Medienabhängigkeit,, Kaufzwang, Messie-Syndrom, Hypersexualität, Exzessives Sporttreiben

Bilde dich
weiter!



- Wie finde ich es, dass ich das aktuelle Verhalten habe?
- Wiederhole ggf. Level 1!

Entwickle
Handlungs- &
Bewältigungs-
pläne!



- Zu welchem Verhalten würde ich mich gerne verpflichten?
- Wer kann mir auf meinem Weg helfen?
- Wiederhole ggf. Level 1&2!

Suche dir eine
Community!

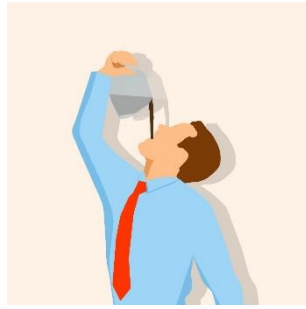


- Warum ist es gut, ab jetzt neues Verhalten zu haben?
- Wie kann ich mein neues Verhalten sicherstellen?
- Was kann ich in meiner Umwelt kontrollieren?
- Wiederhole ggf. Level 2&3!

Suche dir eine
Community!



Mission 4B: Geht an die Substanz!



Fülle die Lücken: konsumiere – Substanz – zu meiden – unter Kontrolle

- Ich...
- und denke nicht darüber nach,...

Level 1

- Ich...
- und denke darüber nach,...

Level 2

- Ich...
- und habe vor,...

Level 3

- Ich ...
- seit kurzem....

Level 4

- Ich ...
- seit langem....

Level 5

- Ich ...
- ohne Anstrengung/automatisch

Level 6

Mission 4B: Geht an die Substanz!

- Wie verhalte ich mich genau? (Warum) ist das ein Problem?
- Unter welchen Bedingungen neige ich zum Verhalten?
- Wann nicht?
- Wie fühlt sich das Verhalten an?

Führe Buch über dein Verhalten



- Psychotrope Substanzen sind Psychopharmaka (Arzneimittel), Halluzinogene (Rauschmittel), Stimulanzien (Aufputschmittel), Analgetika (Schmerzmittel) und Aphrodisiaka (Lustmittel) (Wikipedia-Autoren 2004)
- Koffein (in Kaffee, Tee, Energy Drinks, Süßgetränke) macht abhängiger als LSD und ist tödlicher als LSD und Marihuana (Wikipedia-Autoren 2005)
- Ethanol (Alkohol) macht vergleichbar abhängig wie Kokain (ebd.)
- Alkohol hat höchstes Eigenschadenspotential (Wikipedia-Autoren 2001)

Bilde dich weiter!



- Wie finde ich es, dass ich das aktuelle Verhalten habe?
- Wiederhole ggf. Level 1!

Entwickle Handlungs- & Bewältigungspläne!



- Zu welchem Verhalten würde ich mich gerne verpflichten?
- Wer kann mir auf meinem Weg helfen?
- Wiederhole ggf. Level 1&2!

Suche dir eine Community!



- Warum ist es gut, ab jetzt neues Verhalten zu haben?
- Wie kann ich mein neues Verhalten sicherstellen?
- Was kann ich in meiner Umwelt kontrollieren?
- Wiederhole ggf. Level 2&3!

Suche dir eine Community!



Mission 5A: Sport frei!



Fülle die Lücken: treibe – wenig – Sport – mehr – viel/regelmäßig

- Ich...
- und denke nicht darüber nach,...

Level 1

- Ich...
- und denke darüber nach,...

Level 2

- Ich...
- und habe vor,...

Level 3

- Ich ...
- seit kurzem....

Level 4

- Ich ...
- seit langem....

Level 5

- Ich ...
- ohne Anstrengung/automatisch

Level 6

Mission 5A: Sport frei!

- Wie verhalte ich mich genau? (Warum) ist das ein Problem?
- Unter welchen Bedingungen neige ich zum Verhalten?
- Wann nicht?
- Wie fühlt sich das Verhalten an?

Führe Buch über dein Verhalten



- Gruppen- u. Krafttraining verbessern das körperliche und psychische Wohlbefinden, wobei Gruppentraining ein höheres Maß an Freude und intrinsischer Motivation bewirkt (Chang et. al. 2017)
- Gruppen- o. Krafttraining mit Tutor verbesserte das mentale Wohlbefinden, die psychologischen Fähigkeiten, die körperliche Fitness und das körperliche Aktivitätsniveau (Ho et. al. 2017)

Bilde dich weiter!



- Wie finde ich es, dass ich das aktuelle Verhalten habe?
- Wiederhole ggf. Level 1!

Entwickle Handlungs- & Bewältigungspläne!



- Zu welchem Verhalten würde ich mich gerne verpflichten?
- Wer kann mir auf meinem Weg helfen?
- Wiederhole ggf. Level 1&2!

Suche dir eine Community!



- Warum ist es gut, ab jetzt neues Verhalten zu haben?
- Wie kann ich mein neues Verhalten sicherstellen?
- Was kann ich in meiner Umwelt kontrollieren?
- Wiederhole ggf. Level 2&3!

Suche dir eine Community!



Mission 5B: Kraft schöpfen!



Fülle die Lücken: treibe – wenig – Krafttraining – mehr – viel/regelmäßig

- Ich...
- und denke nicht darüber nach,...

Level 1

- Ich...
- und denke darüber nach,...

Level 2

- Ich...
- und habe vor,...

Level 3

- Ich ...
- seit kurzem....

Level 4

- Ich ...
- seit langem....

Level 5

- Ich ...
- ohne Anstrengung/automatisch

Level 6

Mission 5B: Kraft schöpfen!

- Wie verhalte ich mich genau? (Warum) ist das ein Problem?
- Unter welchen Bedingungen neige ich zum Verhalten?
- Wann nicht?
- Wie fühlt sich das Verhalten an?

Führe Buch über dein Verhalten



- Krafttraining reduziert viszerales Fett, Leberfett, HbA1C, LDL, oxidativen Stress und erhöht
- aerobe Fitness, antioxidative Abwehr, Blutdruck, Energieverbrauch, Enzymaktivität, Glukose-Entsorgungsrate, Glukosetransporter, glykämische Kontrolle, Insulinsensitivität, kardiale Leistungsfähigkeit, Knochenmasse, Kraft, Lebensqualität, Magermasse, VO2max, Mitochondrien, Muskelglykogen, muskuläre Energie (Codella, et. al. 2018)

Bilde dich weiter!



- Wie finde ich es, dass ich das aktuelle Verhalten habe?
- Wiederhole ggf. Level 1!

Entwickle Handlungs- & Bewältigungspläne!



- Zu welchem Verhalten würde ich mich gerne verpflichten?
- Wer kann mir auf meinem Weg helfen?
- Wiederhole ggf. Level 1&2!

Suche dir eine Community!




- Warum ist es gut, ab jetzt neues Verhalten zu haben?
- Wie kann ich mein neues Verhalten sicherstellen?
- Was kann ich in meiner Umwelt kontrollieren?
- Wiederhole ggf. Level 2&3!

Suche dir eine Community!



Urkunde

hat im Rahmen der Intervention
„Level für Level  Mission für Mission“
bei der Mission

Level

erreicht.

Datum und Unterschrift

Quellenverzeichnis

- Chi, D. L., & Scott, J. M. (2019). Added Sugar and Dental Caries in Children: A Scientific Update and Future Steps. *Dental clinics of North America*, 63(1), 17–33. <https://doi.org/10.1016/j.cden.2018.08.003>
- Codella, R., Ialacqua, M., Terruzzi, I. & Luzi, L. (2018). May the force be with you: why resistance training is essential for subjects with type 2 diabetes mellitus without complications. *Endocrine*, 62 (1), 14-25. doi:10.1007/s12020-018-1603-7
- Danby F. W. (2010). Nutrition and aging skin: sugar and glycation. *Clinics in dermatology*, 28(4), 409–411. <https://doi.org/10.1016/j.clindermatol.2010.03.018>
- Elze, S. & Elze, M. (2021, 24. November). *Dr. Sandra Elze & Dr. Michael Elze*. Zwänge.info. Abgerufen am 30. November 2021, von <https://zwänge.info/verhaltenssuechte-diagnose>
- Freeman, C. R., Zehra, A., Ramirez, V., Wiers, C. E., Volkow, N. D., & Wang, G. J. (2018). Impact of sugar on the body, brain, and behavior. *Frontiers in bioscience (Landmark edition)*, 23, 2255–2266. <https://doi.org/10.2741/4704>
- Nakamura, Y., Watanabe, H., Tanaka, A., Yasui, M., Nishihira, J., & Murayama, N. (2020). Effect of Increased Daily Water Intake and Hydration on Health in Japanese Adults. *Nutrients*, 12(4), 1191. <https://doi.org/10.3390/nu12041191>
- Nowak, D., Gośliński, M., Wesolowska, A., Berenda, K., & Popławski, C. (2019). Effects of Acute Consumption of Noni and Chokeberry Juices vs. Energy Drinks on Blood Pressure, Heart Rate, and Blood Glucose in Young Adults. *Evidence-based complementary and alternative medicine : eCAM*, 2019, 6076751. <https://doi.org/10.1155/2019/6076751>
- Mantantzis, K., Schlaghecken, F., Sünram-Lea, S. I., & Maylor, E. A. (2019). Sugar rush or sugar crash? A meta-analysis of carbohydrate effects on mood. *Neuroscience and biobehavioral reviews*, 101, 45–67. <https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2019.03.016>
- Monneret C. (2017). What is an endocrine disruptor?. *Comptes rendus biologies*, 340(9-10), 403–405. <https://doi.org/10.1016/j.crvi.2017.07.004>
- MrAnt. (2021, 4. September). *List of well over 100 different names for Sugar*. Fabtrackr. Abgerufen am 30. November 2021, von <https://fabtrackr.com/list-of-names-for-sugar/>
- Pepin, A., Stanhope, K. L., & Imbeault, P. (2019). Are Fruit Juices Healthier Than Sugar-Sweetened Beverages? A Review. *Nutrients*, 11(5), 1006. <https://doi.org/10.3390/nu11051006>
- Taskinen, M. R., Packard, C. J., & Borén, J. (2019). Dietary Fructose and the Metabolic Syndrome. *Nutrients*, 11(9), 1987. <https://doi.org/10.3390/nu11091987>
- Wikipedia-Autoren. (2001, 31. Oktober). Droge. Wikipedia. Abgerufen am 30. November 2021, von <https://de.wikipedia.org/wiki/Droge>
- Wikipedia-Autoren. (2004, 5. April). *Psychotrope Substanz*. Wikipedia. Abgerufen am 30. November 2021, von https://de.wikipedia.org/wiki/Psychotrope_Substanz
- Wikipedia-Autoren. (2005, 19. Juli). Abhängigkeit von psychoaktiven Substanzen. Wikipedia. Abgerufen am 30. November 2021, von https://de.wikipedia.org/wiki/Abh%C3%A4ngigkeit_von_psychoaktiven_Substanzen
- Wikipedia-Autoren. (2006, 24. August). Substanzungebundene Abhängigkeit. Wikipedia. Abgerufen am 30. November 2021, von https://de.wikipedia.org/wiki/Substanzungebundene_Abh%C3%A4ngigkeit#cite_note-2
- Wölnerhassen, B. K., & Meyer-Gerspach, A. C. (2019). Effekte von Zuckerkonsum auf die Gesundheit und mögliche Alternativen [Health effects of sugar consumption and possible alternatives]. *Therapeutische Umschau. Revue therapeutique*, 76(3), 111–116. <https://doi.org/10.1024/0040-5930/a001070>