

Mit den folgenden weiterführenden Angeboten können sich Nutzerinnen von „Wechselkraft“ zu den Schwerpunkt-Themen Wechseljahre, Selbstwirksamkeit, Bewegungskompetenz und Aufbau von gesunden Routinen informieren.

Die angegebenen weiterführenden Gesundheitsinformationen und Inhalte in Form von Verlinkungen/Empfehlungen sind optional und nicht Bestandteil des Präventionskurses.

Populärwissenschaftliche Sachliteratur

Barysch, Katrin Nicole. "Selbstwirksamkeit." Psychologie der Werte. Springer, Berlin, Heidelberg, 2016. 201-211.

Bigalke, Katja. „Midlife. Das Buch über die Mitte des Lebens“. Aufbau, 2023.

Bowman, Katy. Bewegung liegt in deiner DNA: Wie man lernt, sich wieder natürlich zu bewegen, und dadurch gesund wird. Riva Verlag, 2016.

Clear, James. Atomic habits: An easy & proven way to build good habits & break bad ones. Penguin, 2018.

De Liz, Sheila. „Woman on Fire“. Alles über die fabelhaften Wechseljahre. Rowohlt, 2020.

Doidge, Norman. "Neustart im Kopf." Frankfurt: Campus, 2008.

Lieberman, Daniel E. Unser Körper. Geschichte, Gegenwart, Zukunft. S. Fischer Verlag, Taschenbuch, Frankfurt/Main. 2018.

Gerhard, Ingrid. „Wechseljahresbeschwerden“. KVC, 2019.

Henderson, Anne. „Wechseljahre – ganz natürlich“. DK Verlag, 2021.

Mangler, Mandy. „Das große Gynbuch. Selbstbewusst für den eigenen Körper entscheiden. Sex, Zyklus, Wechseljahre aus weiblicher Sicht neu verstehen“. Suhrkamp, 2024.

Northrup, Christiane. „Weisheit der Wechseljahre: Selbstheilung, Veränderung und Neuanfang in der zweiten Lebenshälfte“. ZS Edel Verlagsgruppe, 2016.

Paepke, Daniela. „Ganz schön heiß hier“. Cool und stark durch die Wechseljahre. ZS Edel Verlagsgruppe, 2021

Stein, Miriam. „Die gereizte Frau: Was unsere Gesellschaft mit meinen Wechseljahren zu tun hat“. Goldmann, 2022.

Stämpfli, Regula. „Die Vermessung der Frau: Von Botox, Hormonen und anderem Irrsinn“. Gütersloher Verlagshaus, 2013.

Wissenschaftliche Literatur

Ashford S, Edmunds J, French DP. What is the best way to change self-efficacy to promote lifestyle and recreational physical activity? A systematic review with meta-analysis. Br J Health Psychol. July 2009 ;15(Pt 2):265-88. doi: 10.1348/135910709X461752

Bandura, A. Self-Efficacy: The Exercise of Control. W.H. Freeman and Company, New York.1997

Bauman AE, Reis RS, Sallis JF, Wells JC, Loos RJ, Martin BW; Lancet Physical Activity Series Working Group. Correlates of physical activity: why are some people physically active and others not? Lancet. 2012 Jul 21;380(9838):258-71. doi: 10.1016/S0140-6736(12)60735-1.

Carl, J., Sudeck, G., & Pfeifer, K. (2020). Competencies for a healthy physically active lifestyle: Second-order analysis and multidimensional scaling. *Frontiers in Psychology*, 11, 3267.
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.558850>

Carl, J., Sudeck, G., Geidl, W., Schultz, K., & Pfeifer, K. (2020). Competencies for a healthy physically active lifestyle – Validation of an integrative model. *Research Quarterly For Exercise and Sport*.
<https://doi.org/10.1080/02701367.2020.1752885>

Carl, J., Domanska, O.M., Buchmann, M. *et al.* Toward a representative assessment of competencies for a healthy, physically active lifestyle in the German population: development and validation of a short version of the physical activity-related health competence questionnaire (PAHCO_12). *Ger J Exerc Sport Res* 54, 179–191 (2024). <https://doi.org/10.1007/s12662-024-00943-9>

Egger, Josef W. "Selbstwirksamkeit." Integrative Verhaltenstherapie und psychotherapeutische Medizin. Springer, Wiesbaden, 2015. 283-311.

Maddux, James E., and Jennifer T. Gosselin. Self-efficacy. The Guilford Press, 2012.

Pedersen BK, Saltin B. Exercise as medicine - evidence for prescribing exercise as therapy in 26 different chronic diseases. Scand J Med Sci Sports. 2015 Dec;25 Suppl 3:1-72. doi: 10.1111/sms.12581

Rodgers WM, Wilson PM, Hall CR, Fraser SN, Murray TC. Evidence for a multidimensional self-efficacy for exercise scale. Res Q Exerc Sport. 2008 Jun;79(2):222-34. doi: 10.1080/02701367.2008.10599485. PMID: 18664046.

Repenning, S., Meyrahn, F., An der Heiden, I., Ahlert, G. & Preuß, H., 2020 April): Der Beitrag des Sports zur Erfüllung der WHO-Empfehlungen für körperliche Aktivität. Aktuelle Daten zur Sportwirtschaft. 2HMforum. GmbH, GWS mbH, Universität Mainz; Bundesministerium für Wirtschaft und Energie (BMWi) & Bundesinstitut für

Wilke, C, Lendt, C & Froböse, I 2020, Sport- und Bewegungstherapie. in UT Egle, C Heim, B Strauß & R von Känel (Hrsg.), Psychosomatik - neurobiologisch fundiert und evidenzbasiert: ein Lehr- und Handbuch. Verlag W. Kohlhammer, Stuttgart, S. 760-769.