

Zitierte Literatur & Literaturempfehlungen

- Abele, A., Brehm, W. & Gall, T. (1991): Sportliche Aktivität und Wohlbefinden. - In: Wohlbefinden. Theorie – Empirie – Diagnostik, S. 279-296, Weinheim
- Abraham, A., Sommerhalder, K. & Abel, T. (2010): Landscape and well-being: a scoping study on the health-promoting impact of outdoor environments. - In: International Journal of Public Health 55, S. 59-69
- Beckmann, J. & Kellmann, M. (Hrsg.) (2008): Enzyklopädie der Psychologie. Anwendungen der Sportpsychologie, Göttingen
- Biddle, S. J. H. (2000): Emotion, mood and physical activity. - In: S. J. H. Biddle und et al (Hrsg.): Physical activity and psychological well-being. London, S. 63–87
- Blacklock, R. E.; et al (2007): Relationship between regular walking, physical activity, and health-related quality of life. Journal of physical activity & health. - In: Journal of Physical Activity and Health 4 (2), S. 138-152
- Bös, K. & Brehm, W. (Hrsg.) (2006): Gesundheitssport – Ein Handbuch, Schorndorf
- Brämer, R. (2007): Gesundheitsstudie Wandern - Daten, Fakten, Perspektiven, Lohra
- Bundesministerium für Wirtschaft und Technologie (BMWi) (Hrsg.) (2010): Grundlagenuntersuchung Freizeit- und Urlaubsmarkt Wandern. Langfassung, Berlin
- Deutscher Wanderverband (DWV) (2012): Studie zum Gesundheitswandern. Pressemitteilung vom 25.04.2012, Kassel
- Dinas, P. C., Koutedakis, Y & Flouris, A. D. (2011): Effects of exercise and physical activity on depression. - In: Irish Journal of Medical Science 13, S. 319-325
- Farmer, M. E; et al (1988): Physical activity and depressive symptoms: The NHANES I epidemiologic follow-up study. In: American Journal of Epidemiology 128 (6), S. 1340–1351
- Fuchs, R. & Schlicht, W. (2012): Seelische Gesundheit und sportliche Aktivität, Göttingen.
- Gabriel, H. (2006): Auswirkungen von Sport auf das Immunsystem. - In: Notfall & Hausarztmedizin 32 (08/09), S. 411–415
- Gatterer, H., Raab, C., Pramsohler, M. et al. (2014): Effect of weekly hiking on cardiovascular risk factors in the elderly. – In: Zeitschrift für Gerontologie und Geriatrie 2014, S. 1-4
- Gündling, P. W. (2009): Bewegungstherapie bei Adipositas und metabolischem Syndrom. - In: Zeitschrift für Komplementärmedizin 1 (03), S. 46–51
- Hautzinger, M. & Wolf, S. (2012): Sportliche Aktivität und Depression. – In: Fuchs, R. & Schlicht, W. (Hrsg.): Seelische Gesundheit und sportliche Aktivität, Göttingen, S. 164-185
- Hellbrück, J. & Fischer, M. (Hrsg.) (1999): Umweltpsychologie – Ein Lehrbuch, Göttingen
- Hollmann, W. & Strüder, H. K. (2009): Sportmedizin: Grundlagen für körperliche. Aktivität, Training und Präventivmedizin, Stuttgart
- Kaplan, R., Kaplan, S. & Ryan, R. L. (1998): With people in mind: Design and management of everyday nature.- Washington, D. C., Covelo
- Knoll, M., Banzer, W. & Bös, K. (2006): Körperliche Aktivität und physische Gesundheit. – In: K. Bös & W. Brehm (Hrsg.), Handbuch Gesundheitssport, Schorndorf, S. 82-102
- Kramer, A. F. & Erickson K. L. (2007): Effects of physical activity on cognition, well-being, and brain: human interventions. - In: Alzheimer's and Dementia 3 (2, Suppl. 1), S. 45–51

- Li Q., Otsuka T., Kobayashi M. et al. (2011): Acute effects of walking in forest environments on cardiovascular and metabolic parameters. – In: *European Journal of Applied Physiology* 2011, 111(11), S. 2845-53.
- Martinsen, E. W. (2008): Physical activity in the prevention and treatment of anxiety and depression. – In: *Nordic Journal of Psychiatry*, 62, S. 25-29
- Mutrie, N. (2002): The relationship between physical activity and clinically defined depression. - In: S. J. H. Biddle und et al (Hrsg.): *Physical activity and psychological well-being*, London, S. 46–62
- Park, B.J., Tsunetsugu, Y., Kasetani, T., Kagawa, T. & Miyazaki, Y. (2010): The physiological effects of Shinrin-yoku (taking in the forest atmosphere or forest bathing): evidence from field experiments in 24 forests across Japan. – In: *Environmental Health and Preventive Medicine*, 15, S. 18–26
- Park, B.-J., Tsunetsugu, Y., Kasetani, T.; Hirano, H. Kagawa, T., Sato, M. & Miyazaki, Y. (2007): Physiological Effects of Shirin-yoku (Taking in the Atmosphere of the Forest)- Using Salivary Cortisol and Cerebral Activity as Indicators. - In: *Physiological Anthropology* 26: 2, S. 123-128
- Predel, H. –G & Tokarski, W. (2005): Einfluss körperlicher Aktivität auf die menschliche Gesundheit. - In: *Bundesgesundheitsblatt - Gesundheitsforschung - Gesundheitsschutz* 48 (8), S. 833–839
- PROJECT M (Hrsg.) (2014): *Wanderstudie: Der deutsche Wandermarkt 2014*, Berlin
- Schobersberger W., Hoffmann G., Fries D., et al. (2004): AMAS (Austrian Moderate Altitude Study)-2000: Effects of hiking holidays at moderate altitude on immune system markers in persons with metabolic syndrome. *Pteridines* 15, S. 149-154
- Schulz, K.-H.; Meyer, A. & Langguth, N. (2012): Körperliche Aktivität und psychische Gesundheit.- In: *Bundesgesundheitsblatt*, 55: 1, S. 55-65
- Tsunetsugu, Y., Park, B.-J. & Miyazaki, Y. (2010): Trends in research related to „Shinrin-yoku“ (taking in the forest atmosphere or forest bathing) in Japan.- In: *Environ Health and Preventive Medicine*, 15, S. 27-37
- Wagner, P. & Brehm, W. (2006): Körperliche Aktivität und psychische Gesundheit.- In Bös, K. & Brehm, W. (Hrsg.): *Handbuch Gesundheitssport*, S. 103-117, Schorndorf
- Wagner, P.; et al (2004): Der Zusammenhang von habitueller körperlicher Aktivität und Gesundheit. - In: *Zeitschrift für Gesundheitspsychologie* 12 (4), S. 139–147
- World Health Organization (WHO) (2005): *Promoting mental health: Concepts, emerging, evidence, practice: A report of the World Health Organization*, Geneva
- Ziemanz, H. & Peters, S. (2010): Die Messung aktuellen Wohlbefindens im Gesundheitssport. Ein kritisches Review.- In: *Sportwissenschaft*, 40: 3, S. 174-181