

Seznam literatury

Albus, C., Waller, C., Fritzsche, K. *et al.* Bedeutung von psychosozialen Faktoren in der Kardiologie – Update 2018. *Kardiologie* 12, 312–331 (2018). <https://doi.org/10.1007/s12181-018-0271-4>. Dostupné z: https://www.researchgate.net/publication/327314497_Bedeutung_von_psychosozialen_Faktoren_in_der_Kardiologie_-_Update_2018_Positionspapier_der_Deutschen_Gesellschaft_fur_Kardiologie (cit. 10.8.2021)

Armborst D, Metzner C, Alteheld B, Bitterlich N, Rösler D, Siener R. Impact of a Specific Amino Acid Composition with Micronutrients on Well-Being in Subjects with Chronic Psychological Stress and Exhaustion Conditions: A Pilot Study. *Nutrients*. 2018;10(5):551. Vydáno 29.4.2018. doi:10.3390/nu10050551

Banze, Sonja; Kyriasoglou, Christina: Wie Highperformer mit Panikattacken und Überforderung umgehen. In: Manager Magazin z 07.07.2021, dostupné z: <https://www.manager-magazin.de/lifestyle/fitness/tricks-fuer-die-mentale-gesundheit-wie-jungunternehmer-mit-psychischen-problemen-fertigwerden-a-071fa93f-0002-0001-0000-000177930945> (cit. 6.8.2021)

Bartens, Werner: Stress für das Herz. In: Süddeutsche Zeitung z 10.8.2020. Dostupné z: <https://www.sueddeutsche.de/gesundheit/stress-herz-medizin-1.4995465> (cit. 10.8.2021)

Barton J, Pretty J. What is the best dose of nature and green exercise for improving mental health? A multi-study analysis. *Environ Sci Technol*. 2010;44(10):3947–3955. doi:10.1021/es903183r

Berger JM, Singh P, Khrimian L, et al. Mediation of the Acute Stress Response by the Skeleton. *Cell Metab*. 2019;30(5):890–902.e8. doi:10.1016/j.cmet.2019.08.012, dostupné z: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31523009/>

Bhatt DL, Steg PG, Miller M, et al. Cardiovascular Risk Reduction with Icosapent Ethyl for Hypertriglyceridemia. *N Engl J Med*. 2019;380(1):11–22. doi:10.1056/NEJMoa1812792, dostupné z: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30415628/>

Blain B, Schmit C, Subry A, Hausswith C, Le Meur Y, Passiglione M. Neuro-computational impact of physical training overload on economic decision-making. *Current Biology* 2019; 29: 3289–3297. doi:10.1016/j.cub.2019.08.054

Brechtel, Lars & Lock, J. & Wolff, R.: Übertraining, Überbelastung und Übertrainingssyndrom bei ambitionierten Freizeit-Marathonläufern – Eine epidemiologische Studie. [Overtraining, overload and overtraining syndrome in ambitious recreational marathon runners – an epidemiological study]. *Deutsche Zeitschrift für Sportmedizin*. 60, 2009, s. 224. Dostupné z: https://www.researchgate.net/publication/285295178_Ubertraining_Uberbelastung_und_Ubertrainingssyndrom_bei_ambitionierten_Freizeit-Marathonlaufern_-_Eine_epidemiologische_Studie_Overtraining_overload_and_overtraining_syndrome_in_ambitious_recreational (cit. 8.9.2021)

Brody S, Preut R, Schommer K, Schürmeyer TH. A randomized controlled trial of high dose ascorbic acid for reduction of blood pressure, cortisol, and subjective responses to psychological stress. *Psychopharmacology (Berl)*. 2002;159(3):319–324. doi:10.1007/s00213-001-0929-6

Buenaventura, Barbara: „Die Rückkehr des Schlenderns: Kann man Spazieren lernen?“. In: *National Geographic* z 14.05.2021, dostupné z: <https://www.nationalgeographic.de/umwelt/2021/04/die-rueckkehr-des-schlenderns-kann-manspazieren-lernen> (cit. 7.9.2021)

Cahn BR, Delorme A, Polich J. Event-related delta, theta, alpha and gamma correlates to auditory oddball processing during Vipassana meditation. *Soc Cogn Affect Neurosci*. 2013;8(1):100–111. doi:10.1093/scan/nss060

Canestrari C, Bongelli R, Fermani A, et al. Coronavirus Disease Stress Among Italian Healthcare Workers: The Role of Coping Humor. *Front Psychol*. 2021;11:601574. Vydáno 25.1.2021. doi:10.3389/fpsyg.2020.601574

Carlson BA, Tobe R, Yefremova E, et al. Glutathione peroxidase 4 and vitamin E cooperatively prevent hepatocellular degeneration. *Redox Biol*. 2016;9:22–31. doi:10.1016/j.redox.2016.05.003

Carroll JE, Low CA, Prather AA, et al. Negative affective responses to a speech task predict changes in interleukin (IL)-6. *Brain Behav Immun*.

2011;25(2):232–238. doi:10.1016/j.bbi.2010.09.024; online dostupné z: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/20888901/> (cit. 9.8.2021)

Cervantes-Barragan L, Chai JN, Tianero MD, et al. *Lactobacillus reuteri* induces gut intraepithelial CD4+CD8⁺ T cells. *Science*. 2017;357(6353):806–810. doi:10.1126/science.aah5825

Cherry KE, Sampson L, Galea S, et al. Spirituality, Humor, and Resilience After Natural and Technological Disasters. *J Nurs Scholarsh*. 2018;50(5):492–501. doi:10.1111/jnu.12400

Cuffee Y, Ogedegbe C, Williams NJ, Ogedegbe G, Schoenthaler A. Psychosocial risk factors for hypertension: an update of the literature. *Curr Hypertens Rep*. 2014;16(10):483. doi:10.1007/s11906-014-0483-3, dostupné z: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25139781/> (cit. 10.8.2021)

Cross, Rob; Singer, Jean; Dillon, Karen: „Dem Mikrostress entkommen.“ In: Harvard Business Manager z 14.9.2020, dostupné z: <https://www.manager-magazin.de/harvard/selbstmanagement/stressmanagement-wie-sie-dem-mikrostress-entkommen-a-00000000-0002-0001-0000-000172874368> (cit. 30.7.2021)

Dittfeld A, Gwizdek K, Michalski M, Wojnicz R. A possible link between the Epstein-Barr virus infection and autoimmune thyroid disorders. *Cent Eur J Immunol*. 2016;41(3):297–301. doi:10.5114/ceji.2016.63130, dostupné z: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27833448/> (cit. 3.9.2021)

Dobos, Gustav: Die gestresste Seele. Naturheilkunde für Körper und Gefühle. Wie Emotionen die Gesundheit beeinflussen. Das 8-Wochen-Programm für mentale Stärke. München: Scorpio Verlag, 2021

Drake, CL; Roehrs, T; Roth, T (2003): Insomnia causes, consequences and therapeutics: a n overview. In: *Depress Anxiety* 18: 163–176

Ettman CK, Abdalla SM, Cohen GH, Sampson L, Vivier PM, Galea S. Prevalence of Depression Symptoms in US Adults Before and During the COVID-19 Pandemic. *JAMA Netw Open*. 2020;3(9):e2019686. doi:10.1001/jamanetworkopen.2020.19686, dostupné z: <https://jamanetwork.com/journals/jamanetworkopen/fullarticle/2770146> (cit. 2.9.2021)

Falk E, Shah PK, Fuster V (1995): Coronary Plaque Disruption. *Circulation*. 1995;92:657–671, <https://doi.org/10.1161/01.CIR.92.3.657>

Fitzgerald KN, Hodges R, Hanes D, et al. Potential reversal of epigenetic age using a diet and lifestyle intervention: a pilot randomized clinical trial. *Aging* (Albany NY). 2021;13(7):9419–9432.

Flechter, Eddie: „Herzfrequenzvariabilitätsmessung und Übertraining“. In: Trainingsworld.com z 9.6.2011, dostupné z: <https://www.trainingsworld.com/training/uebertraining/herzfrequenzvariabilitaetsmessung-und-uebertraining-1278198> (cit. 12.8.2021)

Freutel, Linda: „Übertraining: So erkennst du die Stressfalle“. In: Sport aktiv z 19.6.2018, dostupné z: <https://www.sportaktiv.com/uebertraining-so-erkenst-dudie-stressfalle> (cit. 8.9.2021)

Giebel, Marcus: „Corona-Forscher decken auf: Sterberisiko bei Rauchern auffällig hoch – Experte gibt ihnen einen Rat“. In: Merkur z 15.03.2021, dostupné z: <https://www.merkur.de/welt/corona-raucher-sterberisiko-forscher-studie-totezahlen-zr-90218338.html> (cit. 2.9.2021)

Grolle, Johann: „So hängen Darm und Psyche zusammen“. In: Der Spiegel z 09.08.2019, dostupné z: <https://www.spiegel.de/wissenschaft/john-cryan-so-haengen-darm-undseelenheil-zusammen-a-00000000-0002-0001-0000-000165335778> (cit. 5.9.2021)

Hallam KT, Bilsborough S, de Courten M. „Happy feet“: evaluating the benefits of a 100-day 10,000 step challenge on mental health and wellbeing. *BMC Psychiatry*. 2018;18(1):19. Vydáno 24.1.2018. doi:10.1186/s12888-018-1609-y

Harris WS, Von Schacky C. The Omega-3 Index: a new risk factor for death from coronary heart disease?. *Prev Med*. 2004;39(1):212–220. doi:10.1016/j.ypmed. 2004.02.030

Heidt, T., Sager, H., Courties, G. *et al.* Chronic variable stress activates hematopoietic stem cells. *Nat Med* 20, 754–758 (2014). <https://doi.org/10.1038/nm.3589>

Helmholtzovo centrum v Mnichově: „Oxidativer Stress: Mechanismus des Zelltods aufgeklärt.“ Tisková zpráva z 3.9.2008, dostupné z: <https://www.helmholtz-muenchen.de/news/pressemitteilungen/2008/pressemitteilung/article/18173/index.html> (cit. 5.9.2021)

Himori N, Inoue Yanagimachi M, Omodaka K, et al. The Effect of Dietary Antioxidant Supplementation in Patients with Glaucoma. *Clin Ophthalmol*. 2021;15:2293–2300. Vydáno 2.6.2021. doi:10.2147/OPTH.S314288, dostupné z: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8183457/> (cit. 3.9.2021)

Huang X, Fan Y, Han X, et al. Association between Serum Vitamin Levels and Depression in U. S. Adults 20 Years or Older Based on National Health and Nutrition Examination Survey 2005-2006. *Int J Environ Res Public Health*. 2018;15(6):1215. Vydáno 9.6.2018. doi:10.3390/ijerph15061215

Hunter MR, Gillespie BW, Chen SY. Urban Nature Experiences Reduce Stress in the Context of Daily Life Based on Salivary Biomarkers. *Front Psychol*. 2019;10:722. Vydáno 4.4.2019. doi:10.3389/fpsyg.2019.00722

Jamilian H, Amirani E, Milajerdi A, et al. The effects of vitamin D supplementation on mental health, and biomarkers of inflammation and oxidative stress in patients with psychiatric disorders: A systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *Prog Neuropsychopharmacol Biol Psychiatry*. 2019;94:109651. doi:10.1016/j.pnpbp.2019.109651

Johar, H. et al. (2015), Lower morning to evening cortisol ratio is associated with cognitive impairment in men but not women: an analysis of 733 older subjects of the cross-sectional KORA-Age study. *Psychoneuroendocrinology*, 51 (296–306), doi: 10.1210/jc.2013. Tisková zpráva dostupná z <https://www.helmholtz-muenchen.de/aktuelles/uebersicht/pressemitteilungnews/article/25573/index.html> (cit. 6.8.2021)

Karamihalev S, Brivio E, Flachskamm C, Stoffel R, Schmidt MV, Chen A: Social dominance mediates behavioral adaptation to chronic stress in a sex-specific manner. *Elife*. 2020;9:e58723. Vydáno 9.10.2020. doi:10.7554/eLife.58723, dostupné z: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33034286/>

Kivimäki M, Nyberg ST, Batty GD, et al. Job strain as a risk factor for coronary heart disease: a collaborative meta-analysis of individual participant data. *Lancet*. 2012;380(9852):1491–1497. doi:10.1016/S0140–6736(12)60994–5, dostupné z: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/22981903/>

Kramer, Lea: „Wie verliert man 45 Kilo?“ In: *Süddeutsche Zeitung* z 22.6.2021, dostupné z: <https://www.sueddeutsche.de/muenchen/corona-abnehmenernaehrung-1.5328712> (cit. 7.9.2021)

Kruczek A, Basińska MA. Radzenie sobie przez humor dla relacji między stresem w pracy a satysfakcją zawodową [Coping humor for the relationship between a sense of stress at work and job satisfaction]. *Med Pr*. 2018;69(6):621–631. doi:10.13075/mp.5893.00753, dostupné z: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30499565/>

Kühn, Alexander: „Ich habe Blut gekotzt und zu den Ärzten gesagt: Ey, kriegt mich bitte wieder fit“. In: *Spiegel* z 9.7.2021, dostupné z: <https://www.spiegel.de/netzwelt/web/rezo-und-julien-bam-ueber-burn-out-und-panikattacken-komplett-durchgefickt-vom-durchballern-und-durchziehen-a-2ed97d64-0002-0001-0000-000178306400> (cit. 28.7.2021)

Liu W, Xue X, Xia J, Liu J, Qi Z. Swimming exercise reverses CUMS-induced changes in depression-like behaviors and hippocampal plasticity-related proteins. *J Affect Disord*. 2018;227:126–135. doi:10.1016/j.jad.2017.10.019

Löffler, Constanze: „Stress? So machen Sie das Beste draus.“ In: *Spiegel* vom 20.9.2018, dostupné z: <https://www.spiegel.de/psychologie/stress-so-machen-siedas-beste-draus-a-00000000-0002-0001-0000-000158883174> (cit. 3.8.2021)

Lorenzen, Anna: „Fluchen im Dienst der Wissenschaft.“ In: *Spektrum der Wissenschaft* z 1.6.2021, dostupné z: <https://www.spektrum.de/news/malediktologie-fluchen-im-dienst-der-wissenschaft/1873969> (cit. 10.9.2021)

Madison, A. A., Belury, M. A., Andridge, R. et al. Omega-3 supplementation and stress reactivity of cellular aging biomarkers: an ancillary substudy of a randomized, controlled trial in midlife adults. *Mol Psychiatry* (2021). <https://doi.org/10.1038/s41380-021-01077-2> (cit. 5.9.2021)

Maiorino M, Conrad M, Ursini F. GPx4, Lipid Peroxidation, and Cell Death: Discoveries, Rediscoveries, and Open Issues. *Antioxid Redox Signal*. 2018;29(1):61–74. doi:10.1089/ars.2017.7115

Mayo Clinic: „Exercise for weight loss: Calories burned in 1 hour“. In: Mayo Clinic z 21.11.2019, dostupné z: <https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/weight-loss/in-depth/exercise/art-20050999?pg=2>

Mazza MG, De Lorenzo R, Conte C, et al. Anxiety and depression in COVID-19 survivors: Role of inflammatory and clinical predictors. *Brain Behav Immun*. 2020;89:594–600. doi:10.1016/j.bbi.2020.07.037, dostupné z: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32738287/>

McGonigal, Kelly: Glücksfaktor Stress: War um Stress uns erfolgreich und gesund macht. Stuttgart: Trias; 2018

Meier M, Wirz L, Dickinson P, Pruessner JC. Laughter yoga reduces the cortisol response to acute stress in healthy individuals. *Stress*. 2021;24(1): 44–52. doi:10.1080/10253890.2020.1766018, dostupné z: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32393092/>

Moazzami K, Wittbrodt MT, Alkhalaf M, et al. Association Between Mental Stress-Induced Inferior Frontal Cortex Activation and Angina in Coronary Artery Disease. *Circ Cardiovasc Imaging*. 2020;13(8):e010710. doi:10.1161/CIRCIMAGING.120.010710, dostupné z: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32772572/> (cit. 10.8.2021)

Mocker, Daniela: „Die negativen Seiten der Achtsamkeit“, in: Spektrum der Wissenschaft z 20.5.2021, dostupné z: <https://www.spektrum.de/news/meditationdie-negativen-seiten-der-achtsamkeit/1875130> (cit. 10.9.2021)

Moritz B, Schmitz AE, Rodrigues ALS, Dafre AL, Cunha MP. The role of vitamin C in stress-related disorders. *J Nutr Biochem*. 2020;85:108459. doi:10.1016/j.jnutbio.2020.108459, dostupné z: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0955286320304915?via%3Dihub> (cit. 5.9.2021)

Morris, Nigel: „Ending the mental health stigma in the tech community.“ In: Tech Crunch z 28.06.2021, dostupné z: <https://techcrunch.com/2021/06/28/endingthe-mental-health-stigma-in-the-tech-community> (cit. 29.7.2021)

Moss, Jennifer: „Wie Unternehmen den Stress stoppen können“, in: Harvard Business Manager z 2.6.2021, dostupné z: <https://www.manager-magazin.de/harvard/selbstmanagement/burn-out-stoppt-den-stress-a-119a0b35-04bd-450c-9438-3c449ebbbd8a> (cit. 9.9.2021)

Mostofsky E, Maclure M, Sherwood JB, Tofler GH, Muller JE, Mittleman MA. Risk of acute myocardial infarction after the death of a significant person in one's life: the Determinants of Myocardial Infarction Onset Study. *Circulation*. 2012;125(3):491–496. doi:10.1161/CIRCULATIONAHA.111.061770, dostupné z: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/22230481/> (cit. 10.8.2021)

Müller, Eva; Hucko, Margret; Slodcyk, Katharina: „Wie Spitzenkräfte mit Krankheit umgehen“. In: Manager Magazin z 12.5.2020, dostupné z: <https://www.manager-magazin.de/unternehmen/gesundheit-im-topmanagement-jamie-dimons-kampf-gegen-den-krebs-a-00000000-0002-0001-0000-000166559081> (cit. 29.7.2021)

Murdock KW, LeRoy AS, Lacourt TE, Duke DC, Heijnen CJ, Fagundes CP. Executive functioning and diabetes: The role of anxious arousal and inflammation. *Psychoneuroendocrinology*. 2016;71:102–109. doi:10.1016/j.psyneuen.2016.05.006, dostupné z: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27261922/> (cit. 9.9.2021)

Oehlschläger, Annett: „Bipolare Störung in den Griff bekommen“, dostupné z: www.strunz.com/erfolgsgeschichten/bipolare-stoerung-in-den-griff-bekommen.

Oehlschläger, Annett: „Stabilität kann man essen?!“: Bausteine zum Selbstmanagement bei bipolarer Störung. Ein Ratgeber und Erfahrungsbericht für Menschen mit Manien und Depressionen. BoD: 2017

O'Hanlon R, Wilson M, Wage R, et al. Troponin release following endurance exercise: is inflammation the cause? a cardiovascular magnetic resonance study. *J Cardiovasc Magn Reson*. 2010;12(1):38. Vydáno 2.7.2010. doi:10.1186/1532-429X-12-38, dostupné z: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/20598139/>

Otto, Anne: „Wie Sie Kummerspeck vermeiden“. In: Der Spiegel z 12.8.2019, dostupné z: <https://www.spiegel.de/wissenschaft/essen-gegen-stress-und-frustwas-tun-gegen-kummerspeck-a-00000000-0002-0001-0000-000165321077> (cit. 7.9.2021)

Overbeck, Peter: „Herzschutz durch ‚Fischöl‘: Neue Daten, anhaltende Kontroverse“. In: Kardiologie.org z 98.06.2021, dostupné z: <https://www.kardiologie.org/praevention---rehabilitation/acc-kongress-2021/herzschutz-durch--fischoeel---neue-daten--anhaltende-kontroverse> (cit. 12.8.2021)

Partecke LI et al. Chronic stress increases experimental pancreatic cancer growth, reduces survival and can be antagonised by beta-adrenergic receptor blockade. *Pancreatology*. květen-červen 2016;16(3):423–33.

Psaltopoulou T, Sergentanis TN, Panagiotakos DB, Sergentanis IN, Kosti R, Scarmeas N.: Mediterranean diet, stroke, cognitive impairment, and depression: A meta-analysis. *Ann Neurol*. 2013;74(4):580–591. doi:10.1002/ana.23944, dostupné z: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/23720230/> (cit. 6.9.2021)

Quero CD, Manonelles P, Fernández M, et al. Differential Health Effects on Inflammatory, Immunological and Stress Parameters in Professional Soccer Players and Sedentary Individuals after Consuming a Synbiotic. A Triple-Blinded, Randomized, Placebo-Controlled Pilot Study. *Nutrients*. 2021;13(4):1321. Vydáno 16.4.2021 doi:10.3390/nu13041321, dostupné z: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33923663/>

Rensing, Ludger; Koch, Michael; Rippe, Bernhard; Rippe, Volkhard: *Mensch im Stress. Psyche, Körper, Moleküle*. Berlin/Heidelberg: Springer Spektrum 2013 (OA 2005)

La Rocque CL, Mazurka R, Stuckless TJR, Pyke K, Harkness KL. Randomized controlled trial of bikram yoga and aerobic exercise for depression in women: Efficacy and stress-based mechanisms. *J Affect Disord*. 2021;280(Pt A):457–466. doi:10.1016/j.jad.2020.10.067, dostupné z: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33242717/>

Saravia SG, Knebel F, Schroeckh S, et al. Cardiac troponin T release and inflammation demonstrated in marathon runners [published correction appears in *Clin Lab*. 2011;57(3–4):273]. *Clin Lab*. 2010;56(1–2):51–58. Erratum in *Clin Lab*. 2011;57(3–4):273, dostupné z: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/20380359/>

von Schacky C, Harris WS. Cardiovascular benefits of omega-3 fatty acids. *Cardiovasc Res*. 2007;73(2):310–315. doi:10.1016/j.cardiores.2006.08.019, dostupné z: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/16979604/>

Schweikart, Jörg et al: Stress, Nebennierenschwäche, Burnout: Natürliche Unterstützung bei chronischer Erschöpfung und Nebennierenschwäche. Berlin: Dr. Schweikart Verlag, 2021. Dostupné z: <https://www.sunday.de/stress-fatigue-burnout-ebook.html>

Stringhini S, Zaninotto P, Kumari M, Kivimäki M, Lassale C, Batty GD. Socioeconomic trajectories and cardiovascular disease mortality in older people: the English Longitudinal Study of Ageing. *Int J Epidemiol*. 2018;47(1):36–46. doi:10.1093/ije/dyx106

Seed M, Hoppichler F, Reaveley D, et al. Relation of serum lipoprotein(a) concentration and apolipoprotein(a) phenotype to coronary heart disease in patients with familial hypercholesterolemia. *N Engl J Med*. 1990;322(21):1494–1499. doi:10.1056/NEJM199005243222104

Seethapathi N, Srinivasan M. The metabolic cost of changing walking speeds is significant, implies lower optimal speeds for shorter distances, and increases daily energy estimates. *Biol Lett*. 2015;11(9):20150486. doi:10.1098/rsbl.2015.0486

Shafy, Samiha: „Wenn die Hirnmasse schrumpft.“ In: Der Spiegel z 22.2.2021, dostupné z: <https://www.spiegel.de/spiegelwissen/a-747304.html> (cit. 12.8.2021)

Shi H, Zhang B, Abo-Hamzy T, et al. Restructuring the Gut Microbiota by Intermittent Fasting Lowers Blood Pressure. *Circ Res*. 2021;128(9):1240–1254. doi:10.1161/CIRCRESAHA.120.318155

Slavich GM. Social Safety Theory: A Biologically Based Evolutionary Perspective on Life Stress, Health, and Behavior. *Annual Review of Clinical Psychology*. květen 2020; 16:265–295. DOI: 10.1146/annurev-clinpsy-032816-045159. PMID: 32141764; PMCID: PMC7213777.

Statista Research Department: „Statistiken zu psychischen Erkrankungen.“ In: Statista z 11.2.2019, dostupné z: <https://de.statista.com/themen/1318/psychischeerkrankungen/> (cit. 5.9.2021)

Stoffel M, Aguilar-Raab C, Rahn S, et al. Effects of Mindfulness-Based Stress Prevention on Serotonin Transporter Gene Methylation. *Psychother Psychosom*. 2019;88(5):317–319. doi:10.1159/000501646, dostupné z: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31461722/>

van Strien T, Herman CP, Anschutz DJ, Engels RC, de Weerth C. Moderation of distress-induced eating by emotional eating scores. *Appetite*. 2012;58(1):277–284. doi:10.1016/j.appet.2011.10.005

Strong, Rebecca: „Laufen oder Schwimmen? Diese Vorteile bieten euch die jeweiligen Trainingsmethoden.“ In: Business Insider z 5.7.2021, dostupné z: <https://www.businessinsider.de/leben/fitness/lieber-schwimmen-oder-laufen-das-sinddie-wichtigsten-unterschiede-a/> (cit. 7.9.2021)

Swim England News: „Study says swimming benefits mental health.“ In: Swim England z 8.10.2018, dostupné z: <https://www.swimming.org/swimengland/new-study-says-swimming-benefits-mental-health/> (cit. 7.9.2021)

Taylor GMJ, Lindson N, Farley A, Leinberger-Jabari A, Sawyer K, te Water Naudé R, Theodoulou A, King N, Burke C, Aveyard P. Smoking cessation for improving mental health. *Cochrane Database of Systematic Reviews* 2021, Issue 3. Art. No.: CD013522. DOI: 10.1002/14651858.CD013522.pub2. Dostupné z: <https://www.cochranelibrary.com/cdsr/doi/10.1002/14651858.CD013522.pub2/full> (cit. 2.9.2021)

Templin C, Ghadri JR, Diekmann J, et al. Clinical Features and Outcomes of Takotsubo (Stress) Cardiomyopathy. *N Engl J Med*. 2015;373(10):929–938.

doi:10.1056/NEJMoa1406761, dostupné z: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26332547/> (cit. 10.8.2021)

Tokai, Amelie: „Entspannt an der Spitze“. In: Spektrum der Wissenschaft z 28.9.2012, dostupné z: <https://www.spektrum.de/news/entspannt-an-der-spitze/> 1165834

Tziomalos K, Athyros VG, Mikhailidis DP. Fish oils and vascular disease prevention: an update. *Curr Med Chem*. 2007;14(24):2622–2628. doi:10.2174/092986707782023307

Univerzitní klinika Freiburg: „Wie Stress das Herz schädigt.“ Tisková zpráva z 25.6.2014, dostupné z: <https://www.uniklinik-reiburg.de/presse/pressemitteilungen/detailansicht/346-wie-stress-das-herz-schaedigt.html> (cit. 9.8.2021)

Westgarth C, Christley RM, Marvin G, Perkins E. Functional and recreational dog walking practices in the UK. *Health Promot Int*. 2021;36(1):109–119. doi:10.1093/heapro/daaa051

Wiedermann, Kai: „Dauerstress: Ein Burn-out an den Blutwerten erkennen.“ In: Berliner Morgenpost z 30.11.2017, dostupné z: <https://www.morgenpost.de/webwissen/article212673929/Dauerstress-Ein-Burn-out-an-den-Blutwerten-erkennen.html> (cit. 3.9.2021)

Wienecke E, Nolden C. Langzeit-HRV-Analyse zeigt Stressreduktion durch Magnesiumzufuhr [Long-term HRV analysis shows stress reduction by magnesium intake]. *MMW Fortschr Med*. 2016;158(Suppl 6):12–16. doi:10.1007/s15006-016-9054-7, dostupné z: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27933574/> (cit. 12.8.2021)

Wischmann T. Psychogenese von Fertilitätsstörungen. Eine Übersicht. *Geburtshilfe und Frauenheilkunde* 2006; 66: 34–43

Wolf, Alred; Calabrese, Pasquale: Stressmedizin und Stressphysiologie: Epidemiologie, Neurobiologie, Prävention und praktische Lösungsansätze. Stuttgart: Schattauer 2020 van de Wouw M, Boehme M, Lyte JM, et al. Short-chain fatty acids: microbial metabolites that alleviate stress-induced brain-gut axis alterations. *J Physiol*. 2018;596(20):4923–4944. doi:10.1113/JP276431

Venkataraman R, Madempudi RS, Neelamraju J, et al. Effect of Multi-strain Probiotic Formulation on Students Facing Examination Stress: a Double-Blind, Placebo-Controlled Study. *Probiotics Antimicrob Proteins*. 2021;13(1):12–18. doi:10.1007/s12602-020-09681-4, dostupné z: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32601955/> (cit. 5.9.2021)

Voss M, Wild B, von Hirschhausen E, Fuchs T, Ong P. Effekt von Humortraining auf Stress, Heiterkeit und Depression bei Patienten mit koronarer Herzkrankheit und therapierefraktärer Angina pectoris. *Herz*. 2020;45(Suppl 1):80–87. doi:10.1007/s00059-019-4813-8

Weinzierl, Marlene: „CED und Psyche: Lange unterschätzt“, in: Österreichische Ärztezeitung z 30.6.2017, dostupné z: <https://aerztezeitung.at/2017/oaz-artikel/medizin/chronisch-entzuendlichen-darmerkrankung-psyche-depressivstoerung-univ-prof-gabriele-moser-univ-prof-herbert-tilg-univ-prof-harald-vogelsa/> (cit. 13.9.2021)

Xia N, Li H. Loneliness, Social Isolation, and Cardiovascular Health. *Antioxid Redox Signal*. 2018;28(9):837–851. doi:10.1089/ars.2017.7312

Yildiz, Leyla: „War ein Abziehbild meiner selbst‘: Erlanger Ärzte heilen zwei Long-Covid-Patienten – Studie soll folgen“. In: Merkur z 1.9.2021, dostupné z: <https://www.merkur.de/bayern/nuernberg/corona-erlangen-long-covid-medikament-aerzte-uniklinik-augenklinik-bc-007-symptome-besserung-zr-90952462.html> (cit. 2.9.2021)

Young, Emma: „Disrupted sleep causes worker ,burnout““. In: NewScientist vom 16.11.2004, dostupné z: <https://www.newscientist.com/article/dn6672-disruptedsleep-causes-worker-burnout/> (cit. 30.8.2021)