

Literatur- und Rechercheverzeichnis

Internetseiten:

<https://www.koelln.de/>

<https://www.hafer-die-alleskoerner.de/>

<https://menschen-mit-diabetes.de/ratgeber/hafertage-diabetes>

<https://www.transgen.de/lexikon-nutzpflanzen/1890.hafer.html>

<https://juliatulipan.com/ballaststoffe-freund-oder-feind/>

<https://www.ugb.de/lebensmittel-zubereitung/warenkunde-hafer/>

<https://utopia.de/ratgeber/haferkleie-verwendung-und-besonderheiten-des-heimischen-superfoods/>

<https://www.gesundheit.de/ernaehrung/lebensmittel/getreide/hafer>

Broschüren und Informationsschriften:

- Diabetiker Ratgeber – Kölln
- Cholesterinbewusst Kochen und Backen mit Haferkleie – Kölln
- Hafer, das Energiegetreide – Arbeitskreis für Ernährungsforschung 2017
- Verordnung Nr. 1924/2006 des Europäischen Parlaments und des Rates vom 20. Dezember 2006 über nährwert- und gesundheitsbezogene Angaben über Lebensmittel.
- Verordnung Nr. 432/2012 der Europäischen Kommission vom 16. Mai 2012 zur Festlegung einer Liste zulässiger und gesundheitsbezogener Angaben über Lebensmittel als Angaben über die Reduzierung eines Krankheitsrisikos sowie die Entwicklung und die Gesundheit von Kindern.
- Beta- Glucan aus Hafer. Gesundheitsbezogene Aussagen im Rahmen der Health-Claim-Verordnung und weitere ernährungsphysiologische Eigenschaften – Ernährungs Umschau Jahrgang 2012 Heft 4
- Hafer, ein Getreide mit Zukunft – Hafer, die Alleskörner, Verband der Getreide- Mühlen- und Stärkewirtschaft VGMS e.V.
- Patientenbroschüre «Intensive Hafertage», Hafer, die Alleskörner, Verband der Getreide- Mühlen- und Stärkewirtschaft VGMS e.V.

Bücher:

Axt-Gadermann – Schlank mit Darm. Mit der richtigen Darmflora zum Wunschgewicht. Südwest Verlag 2015

Berg, Aloys – Cholesterin senken mit Wirkstoffen aus der Natur. Gräfe und Unzer Verlag 2019

Chutkan, Dr. Robynne – Das Mikrobiom. Heilung für den Darm. Unimedica Verlag 2017

Döll, Michaela – Cholesterin im Griff. Natürliche Alternativen zu riskanten Cholesterinsenkern. Südwest Verlag 2020

Dukan, Dr. Pierre – Die Dukan Diät. Das Schlankheitsgeheimnis der Franzosen. Gräfe und Unzer Verlag 2013

Eckstedt, Niklas – Happy Food. Warum Mangold vor Depressionen schützt und Walnüsse schlau machen. Südwest Verlag 2018

Elmadfa, Ibrahim – Vielköner Ballaststoffe. Fitter Darm, starkes Immunsystem, Topfigur. Gräfe und Unzer Verlag 2018

Fleck, Dr. Anne – Schlank und gesund mit der Doc Fleck Methode. Becker Joest Verlag 2017

Gonder, Ulrike – Stopp Diabetes. Raus aus der Insulinfalle mit der LOGI-Methode. Systemed Verlag 2011

Meiselbach, Bettina – Das Anti-Diabetes-Programm. Mit der richtigen Ernährung in 12 Wochen zu gesünderen Blutzuckerwerten. Südwest Verlag 2020

Mersch, Peter – Wie Übergewicht entsteht... und wie man es wieder los wird. Eigenverlag Peter Mersch 2012

Smith, Justin – Cholesterin senken. Das ignorierte Gesundheitsrisiko. VAK Verlag 2019

Worm, Dr. Nicolai – Mediterran abnehmen – wissenschaftlich basiert. Die neue Logi Diät. Riva Verlag 2020