



# Angewandte Gesundheitspsychologie

Ralf Brinkmann

**EXTRAS**  
ONLINE

ALWAYS LEARNING

PEARSON

## Angewandte Gesundheitspsychologie

# Angewandte Gesundheitspsychologie

## Inhaltsverzeichnis

Angewandte Gesundheitspsychologie

Impressum

Inhaltsverzeichnis

Vorwort 11

Kapitel 1 - Einführung in die Gesundheitspsychologie 15

1.1 Was Sie in diesem Kapitel erwartet 16

1.2 Einleitung 17

1.3 Definitionen von Gesundheitspsychologie 18

1.4 Angewandte Gesundheitspsychologie 20

1.5 Abgrenzung zu anderen Fächern 24

1.6 Gesundheits- und Krankheitskonzepte 25

1.6.1 Das biopsychosoziale Modell 30

1.6.2 Das Salutogenesemodell von Antonovsky 34

1.6.3 Risikofaktorenmodelle 37

1.7 Gesundheitsverhalten 40

1.7.1 Geschlechtsspezifische Unterschiede im Gesundheitsverhalten 42

1.7.2 Bedingungsfaktoren des Gesundheitsverhaltens aus sozialpsychologischer  
Perspektive 45

Kapitel 2 - Theorien zum Gesundheitsverhalten 53

2.1 Was Sie in diesem Kapitel erwartet 55

2.2 Das Modell der Gesundheitsüberzeugungen (Health Belief Model) 56

2.2.1 Überprüfung durch die Forschung 59

2.2.2 Kritikpunkte und Einschätzung 60

2.2.3 Anwendungsaspekte 62

2.3 Die Schutzmotivationstheorie (Protection Motivation Theory, PMT)  
64

2.3.1 Überprüfung durch die Forschung 68

# Inhaltsverzeichnis

2.3.2	Kritikpunkte und Einschätzung	69
2.3.3	Anwendungsaspekte	70
2.3.4	Das überarbeitete Modell der Schutzmotivation von Arthur und Quester	70
2.4	Die Theorie des geplanten Verhaltens (Theory of Planned Behavior, TPB)	72
2.4.1	Überprüfung durch die Forschung	75
2.4.2	Kritikpunkte und Einschätzung	76
2.4.3	Anwendungsaspekte	77
2.5	Die sozial-kognitive Theorie von Bandura (Social Cognitive Theory, SCT)	78
2.5.1	Überprüfung durch die Forschung	84
2.5.2	Kritikpunkte und Einschätzung	86
2.5.3	Anwendungsaspekte	87
2.6	Die Intentions-Verhaltens-Lücke	89
2.7	Das transtheoretische Modell (Transtheoretical Model, TTM)	95
2.7.1	Überprüfung durch die Forschung	101
2.7.2	Kritikpunkte und Einschätzung	102
2.7.3	Anwendungsaspekte	103
2.8	Das sozial-kognitive Prozessmodell gesundheitlichen Handelns	104
2.8.1	Überprüfung durch die Forschung	108
2.8.2	Kritikpunkte und Einschätzung	109
2.8.3	Anwendungsaspekte	109
2.9	Modelle zum Verständnis von Rückfall und Rückfallprävention	111
2.9.1	Rückfall und Rückfallprävention	111
2.9.2	Moralisches Modell und Krankheitsmodell des Rückfallverhaltens bei Abhängigkeiten	112
2.9.3	Das Modell des Rückfallprozesses nach Marlatt (RP-Modell)	114
<b>Kapitel 3 - Persönlichkeitsmerkmale 123</b>		
3.1	Was Sie in diesem Kapitel erwartet	124
3.2	Zur Bedeutung von Persönlichkeitsfaktoren	124
3.3	Persönlichkeitsmerkmale und Gesundheit	126
3.3.1	Persönlichkeit und Koronare Herzkrankheit	131
3.3.2	Krebserkrankung und Persönlichkeit	136
3.4	Resilienz als Persönlichkeitseigenschaft	137

# **Inhaltsverzeichnis**

## **Kapitel 4 - Soziale Unterstützung 145**

- 4.1 Was Sie in diesem Kapitel erwartet 146
- 4.2 Die Bedeutung sozialer Integration und sozialer Unterstützung 146
  - 4.2.1 Studien zur sozialen Einbindung 152
  - 4.2.2 Daten zur sozialen Unterstützung in Deutschland 154
- 4.3 Soziale Unterstützung und ihre Quellen 156
  - 4.3.1 Partnerschaft und Ehe 156
  - 4.3.2 Familie und Verwandtschaft 160
  - 4.3.3 Freunde und Bekannte 160
  - 4.3.4 Nachbarschaftliche Beziehungen 161
- 4.4 Die Wirkweise von sozialer Unterstützung 162
  - 4.4.1 Das Modell der direkten Effekte 162
  - 4.4.2 Das Puffereffekt-Modell 163
  - 4.4.3 Weitere Erklärungsmodelle 165
- 4.5 Psychobiologische Wirkweisen sozialer Unterstützung bei der Stressbewältigung 169
  - 4.5.1 Herz-Kreislauf-System und soziale Unterstützung 170
  - 4.5.2 Endokrines System und soziale Unterstützung 171
  - 4.5.3 Sozialer Rückhalt und Immunsystem 173
- 4.6 Anwendungsbeispiele 174
  - 4.6.1 Soziale Unterstützung im Beruf Intervention und kollegiale Beratung 174
  - 4.6.2 Soziale Unterstützung im Internet 175

## **Kapitel 5 - Stress 183**

- 5.1 Was Sie in diesem Kapitel erwartet 184
- 5.2 Stress und seine Bedeutung für Gesundheit und Krankheit 184
- 5.3 Was ist Stress? 185
  - 5.3.1 Definition des Stressbegriffes 185
  - 5.3.2 Stress und sein Erscheinungsbild 188
  - 5.3.3 Stressformen 190
- 5.4 Stresstheorien 191
  - 5.4.1 Reiz- oder situationsorientierte Stresskonzepte 191
  - 5.4.2 Reaktionsorientierte Stresstheorien 197
  - 5.4.3 Relationale Stresskonzeptionen 206

# **Inhaltsverzeichnis**

5.5 Stress und das menschliche Immunsystem 212

5.6 Stressbewältigung 215

5.7 Anwendungsbeispiele 225

5.7.1 Programme zur Stressbewältigung 225

5.7.2 Programmbeispiele für den Einsatz in der Praxis 228

## **Kapitel 6 - Gesundheitspsychologische Prävention 241**

6.1 Was Sie in diesem Kapitel erwartet 242

6.2 Konzepte der Prävention und Gesundheitsförderung 242

6.2.1 Prävention 246

6.2.2 Gesundheitsförderung 263

6.3 Evaluation von Präventions- und Gesundheitsfördermaßnahmen 270

6.3.1 Gütekriterien für die Evaluation 271

6.3.2 Evaluationsformen 271

6.3.3 Programmevaluation 272

6.3.4 Ökonomische Evaluation 273

6.4 Anwendungsbeispiele 275

6.4.1 Deutschland bewegt sich! 275

6.4.2 Betriebliche Gesundheitsförderung 276

6.4.3 Prävention und Gesundheitsförderung im Setting Schule 288

## **Kapitel 7 - Tabak-, Alkohol-, Medikamenten- und Drogenkonsum 299**

7.1 Was Sie in diesem Kapitel erwartet 300

7.2 Psychische Störungen durch psychoaktive Substanzen 300

7.3 Rauchen und Gesundheit 303

7.3.1 Das Rauchen und seine Verbreitung 304

7.3.2 Die Wirkung der Rauchinhaltsstoffe 305

7.3.3 Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Rauchen 307

7.3.4 Krebserkrankungen und Rauchen 307

7.3.5 Schwangerschaft und Rauchen 308

7.3.6 Weitere gesundheitsschädliche Einflüsse 308

7.3.7 Tabakabhängigkeit 311

7.3.8 Die Entwicklung des Rauchverhaltens 313

7.4 Alkohol und Gesundheit 314

# **Inhaltsverzeichnis**

- 7.4.1 Konsumverteilung in der Bevölkerung 314
- 7.4.2 Problematischer Alkoholkonsum 316
- 7.4.3 Früherkennung riskanten Alkoholkonsums 318
- 7.4.4 Die gesundheitlichen Auswirkungen von Alkohol 320
- 7.4.5 Die Entwicklung der Alkoholabhängigkeit 321
- 7.5 Medikamentenabhängigkeit und -missbrauch 324
- 7.6 Missbrauch illegaler Drogen 327
- 7.7 Anwendungsbeispiele 329
  - 7.7.1 Primäre Prävention des Konsums von Substanzmitteln 329
  - 7.7.2 Sekundäre Prävention des Konsums von Substanzmitteln 333

## **Kapitel 8 - Ernährung 345**

- 8.1 Was Sie in diesem Kapitel erwartet 346
- 8.2 Übergewicht und Essstörungen 346
  - 8.2.1 Erkrankungsrisiko 347
  - 8.2.2 Verbreitung 349
  - 8.2.3 Genetische Faktoren 353
  - 8.2.4 Die Set-Point-Theorie 353
  - 8.2.5 Ernährungsempfehlungen 354
  - 8.2.6 Mangelnde Bewegung 358
  - 8.2.7 Behandlung von Übergewicht und Adipositas in der Praxis 359
- 8.3 Essstörungen 360
  - 8.3.1 Magersucht (Anorexia nervosa) 360
  - 8.3.2 Bulimie (Bulimia nervosa) 362
  - 8.3.3 Binge Eating (Binge-Eating-Disorder, BED) 364
- 8.4 Anwendungsbeispiele: Programme zur Gewichtsreduktion 365
  - 8.4.1 Erwachsenenprogramme 366
  - 8.4.2 Programme für Kinder und Jugendliche 370

## **Kapitel 9 - Körperliche Aktivität 379**

- 9.1 Was Sie in diesem Kapitel erwartet 380
- 9.2 Begriffsdefinition und Datenlage 380
- 9.3 Gesundheit und Bewegung 382
  - 9.3.1 Physische Gesundheit und Bewegung 384
  - 9.3.2 Psychische Gesundheit und körperliche Aktivität 386

# **Inhaltsverzeichnis**

9.4 Bestimmungsfaktoren für körperliche Aktivitäten Motivation und Volition  
386

9.5 Anwendungsbeispiele 389

9.5.1 Das MoVo-Konzept (Motivations-Volitions-Konzept) 389

9.5.2 Strategien für die Praxis 393

## **Kapitel 10 - Sexualverhalten und Gesundheit 401**

10.1 Was Sie in diesem Kapitel erwartet 402

10.2 Sexuell übertragbare Krankheiten 402

10.2.1 Krankheiten, die beim Geschlechtsverkehr übertragen werden 402

10.2.2 HIV und AIDS 406

10.3 Riskantes Sexualverhalten 408

10.3.1 Datenerhebungen zu riskantem Sexualverhalten 410

10.3.2 Gesundheitspsychologische Theorien zur Erklärung riskanten  
Sexualverhaltens 410

10.4 Safer Sex 413

10.5 Anwendungsbeispiel: Die Prävention von HIV und STD/STI 415

## **Kapitel 11 - Alter und Gesundheit 423**

11.1 Was Sie in diesem Kapitel erwartet 424

11.2 Demografischer Wandel als Herausforderung 424

11.3 Das Alter als dritter und vierter Lebensabschnitt 425

11.4 Alter und Gesundheit 428

11.4.1 Gesundheitsbezogene Lebensqualität 429

11.4.2 Physische Einflussfaktoren 433

11.4.3 Psychische und soziale Faktoren 433

11.4.4 Funktionale Gesundheit 434

11.5 Selbstregulationsprozesse im Alter 435

11.5.1 Anpassung als psychosozialer Prozess 435

11.5.2 Anpassung als Bewältigungsprozess 437

11.6 Prävention und Gesundheitsförderung im Alter 444

11.6.1 Körperliche Erkrankungen 445

11.6.2 Psychische Erkrankungen 451

11.6.3 Veränderungen des Gesundheitsverhaltens 456

11.6.4 Verhältnisorientierte Maßnahmen 458



# Inhaltsverzeichnis

11.7 Anwendungsbeispiele 459

11.7.1 Das Projekt Aktiv bis 100 des Deutschen Turner-Bundes 459

11.7.2 Aktive Gesundheitsförderung im Alter 461

Glossar 473

Literaturverzeichnis 505

Abbildungsverzeichnis 538

Register 539

## Vorwort

## Kapitel 1 - Einführung in die Gesundheitspsychologie

1.1 Was Sie in diesem Kapitel erwartet

1.2 Einleitung

1.3 Definitionen von Gesundheitspsychologie

1.4 Angewandte Gesundheitspsychologie

1.5 Abgrenzung zu anderen Fächern

1.6 Gesundheits- und Krankheitskonzepte

1.6.1 Das biopsychosoziale Modell

1.6.2 Das Salutogenesemodell von Antonovsky

1.6.3 Risikofaktorenmodelle

1.7 Gesundheitsverhalten

1.7.1 Geschlechtsspezifische Unterschiede im Gesundheitsverhalten

1.7.2 Bedingungsfaktoren des Gesundheitsverhaltens aus  
sozialpsychologischer Perspektive

## Kapitel 2 - Theorien zum Gesundheitsverhalten

2.1 Was Sie in diesem Kapitel erwartet

2.2 Das Modell der Gesundheitsüberzeugungen (Health Belief  
Model)

2.2.1 Überprüfung durch die Forschung

2.2.2 Kritikpunkte und Einschätzung

2.2.3 Anwendungsaspekte

# **Inhaltsverzeichnis**

## **2.3 Die Schutzmotivationstheorie (Protection Motivation Theory, PMT)**

2.3.1 Überprüfung durch die Forschung

2.3.2 Kritikpunkte und Einschätzung

2.3.3 Anwendungsaspekte

2.3.4 Das überarbeitete Modell der Schutzmotivation von Arthur und  
Questaer

## **2.4 Die Theorie des geplanten Verhaltens (Theory of Planned Behavior, TPB)**

2.4.1 Überprüfung durch die Forschung

2.4.2 Kritikpunkte und Einschätzung

2.4.3 Anwendungsaspekte

## **2.5 Die sozial-kognitive Theorie von Bandura (Social Cognitive Theory, SCT)**

2.5.1 Überprüfung durch die Forschung

2.5.2 Kritikpunkte und Einschätzung

2.5.3 Anwendungsaspekte

## **2.6 Die Intentions-Verhaltens-Lücke**

## **2.7 Das transtheoretische Modell (Transtheoretical Model, TTM)**

2.7.1 Überprüfung durch die Forschung

2.7.2 Kritikpunkte und Einschätzung

2.7.3 Anwendungsaspekte

## **2.8 Das sozial-kognitive Prozessmodell gesundheitlichen Handelns**

2.8.1 Überprüfung durch die Forschung

2.8.2 Kritikpunkte und Einschätzung

2.8.3 Anwendungsaspekte

## **2.9 Modelle zum Verständnis von Rückfall und Rückfallprävention**

2.9.1 Rückfall und Rückfallprävention

2.9.2 Moralisches Modell und Krankheitsmodell des Rückfallverhaltens  
bei Abhängigkeiten

# **Inhaltsverzeichnis**

2.9.3 Das Modell des Rückfallprozesses nach Marlatt (RP-Modell)

## **Kapitel 3 - Persönlichkeitsmerkmale**

3.1 Was Sie in diesem Kapitel erwartet

3.2 Zur Bedeutung von Persönlichkeitsfaktoren

3.3 Persönlichkeitsmerkmale und Gesundheit

3.3.1 Persönlichkeit und Koronare Herzkrankheit

3.3.2 Krebserkrankung und Persönlichkeit

3.4 Resilienz als Persönlichkeitseigenschaft

## **Kapitel 4 - Soziale Unterstützung**

4.1 Was Sie in diesem Kapitel erwartet

4.2 Die Bedeutung sozialer Integration und sozialer Unterstützung

4.2.1 Studien zur sozialen Einbindung

4.2.2 Daten zur sozialen Unterstützung in Deutschland

4.3 Soziale Unterstützung und ihre Quellen

4.3.1 Partnerschaft und Ehe

4.3.2 Familie und Verwandtschaft

4.3.3 Freunde und Bekannte

4.3.4 Nachbarschaftliche Beziehungen

4.4 Die Wirkweise von sozialer Unterstützung

4.4.1 Das Modell der direkten Effekte

4.4.2 Das Puffereffekt-Modell

4.4.3 Weitere Erklärungsmodelle

4.5 Psychobiologische Wirkweisen sozialer Unterstützung bei der  
Stressbewältigung

4.5.1 Herz-Kreislauf-System und soziale Unterstützung

4.5.2 Endokrines System und soziale Unterstützung

4.5.3 Sozialer Rückhalt und Immunsystem

4.6 Anwendungsbeispiele

4.6.1 Soziale Unterstützung im Beruf Intervention und kollegiale Beratung

# **Inhaltsverzeichnis**

4.6.2 Soziale Unterstützung im Internet

## **Kapitel 5 - Stress**

5.1 Was Sie in diesem Kapitel erwartet

5.2 Stress und seine Bedeutung für Gesundheit und Krankheit

5.3 Was ist Stress?

5.3.1 Definition des Stressbegriffes

5.3.2 Stress und sein Erscheinungsbild

5.3.3 Stressformen

5.4 Stresstheorien

5.4.1 Reiz- oder situationsorientierte Stresskonzepte

5.4.2 Reaktionsorientierte Stresstheorien

5.4.3 Relationale Stresskonzeptionen

5.5 Stress und das menschliche Immunsystem

5.6 Stressbewältigung

5.7 Anwendungsbeispiele

5.7.1 Programme zur Stressbewältigung

5.7.2 Programmbeispiele für den Einsatz in der Praxis

## **Kapitel 6 - Gesundheitspsychologische Prävention**

6.1 Was Sie in diesem Kapitel erwartet

6.2 Konzepte der Prävention und Gesundheitsförderung

6.2.1 Prävention

6.2.2 Gesundheitsförderung

6.3 Evaluation von Präventions- und  
Gesundheitsfördermaßnahmen

6.3.1 Gütekriterien für die Evaluation

6.3.2 Evaluationsformen

6.3.3 Programmevaluation

6.3.4 Ökonomische Evaluation

6.4 Anwendungsbeispiele

# Inhaltsverzeichnis

6.4.1 Deutschland bewegt sich!

6.4.2 Betriebliche Gesundheitsförderung

6.4.3 Prävention und Gesundheitsförderung im Setting Schule

## Kapitel 7 - Tabak-, Alkohol-, Medikamenten- und Drogenkonsum

7.1 Was Sie in diesem Kapitel erwartet

7.2 Psychische Störungen durch psychoaktive Substanzen

7.3 Rauchen und Gesundheit

7.3.1 Das Rauchen und seine Verbreitung

7.3.2 Die Wirkung der Rauchinhaltsstoffe

7.3.3 Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Rauchen

7.3.4 Krebserkrankungen und Rauchen

7.3.5 Schwangerschaft und Rauchen

7.3.6 Weitere gesundheitsschädliche Einflüsse

7.3.7 Tabakabhängigkeit

7.3.8 Die Entwicklung des Rauchverhaltens

7.4 Alkohol und Gesundheit

7.4.1 Konsumverteilung in der Bevölkerung

7.4.2 Problematischer Alkoholkonsum

7.4.3 Früherkennung riskanten Alkoholkonsums

7.4.4 Die gesundheitlichen Auswirkungen von Alkohol

7.4.5 Die Entwicklung der Alkoholabhängigkeit

7.5 Medikamentenabhängigkeit und -missbrauch

7.6 Missbrauch illegaler Drogen

7.7 Anwendungsbeispiele

7.7.1 Primäre Prävention des Konsums von Substanzmitteln

7.7.2 Sekundäre Prävention des Konsums von Substanzmitteln

## Kapitel 8 - Ernährung

8.1 Was Sie in diesem Kapitel erwartet

# **Inhaltsverzeichnis**

## **8.2 Übergewicht und Essstörungen**

8.2.1 Erkrankungsrisiko

8.2.2 Verbreitung

8.2.3 Genetische Faktoren

8.2.4 Die Set-Point-Theorie

8.2.5 Ernährungsempfehlungen

8.2.6 Mangelnde Bewegung

8.2.7 Behandlung von Übergewicht und Adipositas in der Praxis

## **8.3 Essstörungen**

8.3.1 Magersucht (Anorexia nervosa)

8.3.2 Bulimie (Bulimia nervosa)

8.3.3 Binge Eating (Binge-Eating-Disorder, BED)

## **8.4 Anwendungsbeispiele: Programme zur Gewichtsreduktion**

8.4.1 Erwachsenenprogramme

8.4.2 Programme für Kinder und Jugendliche

## **Kapitel 9 - Körperliche Aktivität**

9.1 Was Sie in diesem Kapitel erwartet

9.2 Begriffsdefinition und Datenlage

9.3 Gesundheit und Bewegung

9.3.1 Physische Gesundheit und Bewegung

9.3.2 Psychische Gesundheit und körperliche Aktivität

9.4 Bestimmungsfaktoren für körperliche Aktivitäten Motivation  
und Volition

9.5 Anwendungsbeispiele

9.5.1 Das MoVo-Konzept (Motivations-Volitions-Konzept)

9.5.2 Strategien für die Praxis

## **Kapitel 10 - Sexualverhalten und Gesundheit**

10.1 Was Sie in diesem Kapitel erwartet

10.2 Sexuell übertragbare Krankheiten

# Inhaltsverzeichnis

10.2.1 Krankheiten, die beim Geschlechtsverkehr übertragen werden

10.2.2 HIV und AIDS

## 10.3 Riskantes Sexualverhalten

10.3.1 Datenerhebungen zu riskantem Sexualverhalten

10.3.2 Gesundheitspsychologische Theorien zur Erklärung riskanten Sexualverhaltens

## 10.4 Safer Sex

## 10.5 Anwendungsbeispiel: Die Prävention von HIV und STD/STI

# Kapitel 11 - Alter und Gesundheit

## 11.1 Was Sie in diesem Kapitel erwartet

## 11.2 Demografischer Wandel als Herausforderung

## 11.3 Das Alter als dritter und vierter Lebensabschnitt

## 11.4 Alter und Gesundheit

11.4.1 Gesundheitsbezogene Lebensqualität

11.4.2 Physische Einflussfaktoren

11.4.3 Psychische und soziale Faktoren

11.4.4 Funktionale Gesundheit

## 11.5 Selbstregulationsprozesse im Alter

11.5.1 Anpassung als psychosozialer Prozess

11.5.2 Anpassung als Bewältigungsprozess

## 11.6 Prävention und Gesundheitsförderung im Alter

11.6.1 Körperliche Erkrankungen

11.6.2 Psychische Erkrankungen

11.6.3 Veränderungen des Gesundheitsverhaltens

11.6.4 Verhältnisorientierte Maßnahmen

## 11.7 Anwendungsbeispiele

11.7.1 Das Projekt Aktiv bis 100 des Deutschen Turner-Bundes

11.7.2 Aktive Gesundheitsförderung im Alter

## Glossar

# Inhaltsverzeichnis

Literaturverzeichnis

Abbildungsverzeichnis

Register

## A

Abstinenz-Verletzungs-Effekt 114  
Additive Modelle 166  
Adipositas 346  
Adipositas im Kindesalter 349  
Affektivität  
    negative 127  
AIDS 406  
AIDS Risk Reduction Model 411  
Akkommodation 209, 438  
Aktivität im Alter 435  
Aktivitätstheorie 435  
Alameda-County-Studie 153  
Alkohol 314  
Alkoholabhängigkeit 23, 316, 321  
Alkoholkonsum 409  
Allostase 198  
Allostase-Konzept 202  
Alltagsstress 195  
Altern 428  
Altern und Alter 425  
Alzheimer-Demenz 452  
Angewandte Gesundheitspsychologie 54  
Angewandte Psychologie 21  
Anonyme Alkoholiker 113  
Anpassung 437  
Anpassungssyndrom 199  
Antonovsky 35



# Inhaltsverzeichnis

Ärgerregulation 135  
Arteriosklerose 131  
Arthrose 449  
Assimilation 209, 438  
Attribution 87  
Aufrechterhaltung 99

## B

Barebacking 408  
Bedeutsamkeit 36  
Bedrohungseinschätzung 65  
Belastungs-Beanspruchungs-Modell 195  
Betriebliches Gesundheits- management 287  
Bewältigungsmöglichkeiten 65  
Bewältigungspläne 93  
Bewältigungsstrategien 217  
Bewältigungsstrategien  
    expressive 219  
Bewältigungsverhalten 152  
Bewertung 208  
Bewertungsprozesse 67  
Bewusstwerdung 98  
Binge-Eating-Störung 364  
biopsychosoziales Modell 30, 31, 32, 94  
Bulimie 362

## C

CAGE-Interview 319  
Chlamydieninfektion 403  
Chromosomen 260  
Coping 207, 209  
    dyadisches 158  
Copingstrategien 218

# Inhaltsverzeichnis

Cortisol 205

Cyberchondrie 131

## D

Demenzen 451

Depressionen 454

Disengagementtheorie 436

Diskontinuitätsannahme 56

Disstress 190

Drogen 327

Drogenkonsum 409

dyadische Stressbewältigung 158

## E

Ehe 157

Einflussvariablen

    distale 58

Einschätzung 46

Einstellung 45, 47, 72, 73

Einstellungskonzept 45

Emotionen 69

Empowerment 267

Entscheidungsbalance 100

Epigenetik 258, 261

Erfahrung 393

Erfolg 81

Ergebniserwartungen 83

Ernährungsberatung 359

Ernährungsempfehlungen 354

Ernährungsverhalten 447

Erwartungs-mal-Wert-Theorien 57

Essstörungen 360

Essverhalten 350

# Inhaltsverzeichnis

Eustress 190

Evaluation 270

formative 271

ökonomische 273

summative 271

## F

Fagerström-Test 313

familiäre Bindungen 160

Flexibilität 28

Flussmetapher 35

Framingham-Studie 38

Freundschaft 160

funktionale Hilflosigkeit 91

Furchtappel-Theorien 63

## G

Gemeinschaft 265

Gene 259

generelles Adaptations-Syndrom 186

Genitalherpes 404

Geschlechtskrankheiten 403

Gesundheit 26

Bedingungen 16

funktionale 434

inhaltliche Bestimmung 29

subjektive 430

Gesundheitsaufklärung 256

Gesundheitsberatung 254

Gesundheitsbildung 256

Gesundheitserziehung 255

Gesundheitsförderung 242, 263

betriebliche 276

Gesundheitskriterien 27

# Inhaltsverzeichnis

Gesundheitsmotivation 60

Gesundheitspsychologie

Angewandte 21

Praxis 20

Praxisfelder 24

theoretische 22

Gesundheitsselbsthilfe 257

Gesundheitsstatus 160

Gesundheitssystem 265

Gesundheitsüberzeugungen 56

Gesundheitsverhalten 40, 42, 54

geschlechtsspezifisches 42

Gesundheitswissenschaften 24

Gesundheitszirkel 285

Gewichtsreduktion 365

gewohnheitsmäßiges Verhalten 41

Gleichgewichtszustand 28

Gonorrhoe 404

## H

Handhabbarkeit 36

Handlungsebenen der Gesundheitsförderung 264

Handlungsergebniserwartungen 79

Handlungskontrolltheorie 61

Handlungsorientierung 61

Handlungsphasenmodell von Heckhausen 91

Handlungspläne 93

Handlungssignale 59

Handlungswirksamkeit 66

Health Belief Model 56

Health Ease/DisEase-Kontinuum 35

Herzinsuffizienz 432

# Inhaltsverzeichnis

Herz-Kreislauf-Erkrankungen 445

Herz-Kreislauf-System 170

HIV 406

Hochrisikosituation 116

Homöostase 28, 198, 202

## I

Immunsystem 212, 215

Intention 67, 75

Intentions-Verhaltens-Lücke 76, 86, 89, 389

Internet 175

Interventionsmaßnahmen 23

Interventionsplanung 103

Intervision 174

Invulnerabilitätskonzept 138

Inzidenz 244

## K

Kausalattribution 87

KIDS-Schulungsprogramm 371

Klinische Psychologie 25

kognitive Dissonanz 440

Kognitiv-transaktionales Stressmodell 187

Kohärenzsinn 36

kollegiale Beratung 174

Kompensation 441

Kompensationsmodell 166

Kompetenzen 265

Kompetenzerwartung 61

kontinuierliche Modelle 55

Kontinuitätstheorie 437

Kontrolle 73

    primäre und sekundäre 440

# Inhaltsverzeichnis

Kontrollüberzeugungen 438  
Konzept der Veränderungsstrategien 99  
koronare Herzkrankheit 131  
körperliche Aktivität 380, 447  
körperliches Training 383  
Kosten-Effektivitäts-Analyse 274  
Kosten-Nutzen-Analysen 274  
Kosten-Nutzen-Überlegung 57  
Kosten-Nutzwert-Analysen 274  
Kraftfeldanalyse 94  
Krankheit 26  
Krankheitsmodell 113

## L

Lageorientierung 61  
Lebensereignisse 192  
Lebensqualität 429, 430  
Lebensstilaktivitäten 383  
Lebenswelt 264  
Lebenszufriedenheit 430  
Leistungsfähigkeit 27  
Life-Event-Forschung 191

## M

M.O.B.I.L.I.S. 368  
Magersucht 360  
Matched-mismatched-Studien 102  
Medikamentenabhängigkeit 324  
Medizinische Psychologie 25  
Metaanalyse 59  
Mobilisierungsmodelle 167  
Modell der Bewältigungsmodi 126  
Moderatoreffekt 163

# Inhaltsverzeichnis

Mortalitätsrate 244

Motivations-Volitions-Konzept 389

Multimorbidität 424

Münchener-Alkoholismus-Test 319

Muskuloskeletale Erkrankungen 448

## N

Nachbarschaft 161

Nervensystem 133

Nikotin 304

## O

Optimierung

    selektive 441

Optimismus 433

    dispositionaler 127

    unrealistischer 128

Osteoporose 450

Ottawa-Charta 263

Oxytocin 172

## P

Partnerschaften 157

Passivrauchen 309

Pathogenese 34

Personale Ressourcen 126

Persönlichkeit 124

Persönlichkeitsfaktoren 129

Persönlichkeitsmerkmale 129

Persönlichkeitszug 125

Pfundskur 366

Plastizität 427

Postexpositionsprophylaxe 407

Posttraumatische Belastungsstörung 193

# Inhaltsverzeichnis

Prävalenz 244

Prävention 39, 242, 246

- indizierte 252
- selektive 252
- universelle 252

Präventionsinstrumente 254

Präventionsmaßnahmen 23

Präventionsmodell 166

Praxis 21

Primärprävention 247

Produktivität

- psychologische 442

Protection Motivation Theory 64

Prozesse

- emotionale und kognitive 128

Prozessmodell 104

Pseudostadienmodell 103

Psychiatrie 25

psychologische Produktivität 442

Psychoneuroimmunologie 213

Psychopharmaka 325

Psychosomatik 25, 126

psychosoziale Ressourcen 147

Psychotechnik 21

Public Health 24

Puffereffekt-Modell 164

## R

Rauchen 303

Rauschtrinken 318

Reaktionsdisposition 45

Represser 127



# Inhaltsverzeichnis

Resilienz 137, 139, 433  
Ressourcen 20  
Ressourcenerhaltung 211  
rheumatoide Arthritis 449  
Risikofaktoren 30, 39  
Risikofaktorenmodelle 37  
Risikokonstellation 39  
Rollenerfüllung 27  
Roseto-Studie 152  
RP-Modell 114  
Rubikonmodell 92  
Rückfall 99, 111, 112, 117  
Rückfallmodell von Marlatt 23  
Rückfallprävention 111

## S

Safer Sex 413  
Salutogenese 34  
Schule 288  
Schutzfaktoren 35  
Schutzmotivation 65, 67, 70  
Schutzmotivationstheorie 64  
Sekundärprävention 247  
Selbstbeobachtung 396  
Selbsthilfegruppen 175, 258  
Selbstkontrollmodell 115  
Selbstregulationsprozesse im Alter 435  
Selbstwirksamkeit 61, 65, 66  
Selbstwirksamkeitserwartung 78, 79, 101  
selektive Optimierung 441  
Sensation Seeking 129  
Sensitizer 127

# Inhaltsverzeichnis

Set-Point-Theorie	353
Settingansatz	265
sexuelles Risikoverhalten	402
Sinnhaftigkeit	36
situative Versuchung	101
Social Readjustment Rating Scale	193
SOK-Modell	441
Solidarität	160
soziale Integration	147
soziale Kontrolle	148
soziale Lerntheorie	79
soziale Netzwerke	157
soziale Unterstützung	77, 148, 220
sozial-kognitive Theorie	23
Sozialpsychologie	17
Sozioemotionale Selektionstheorie	438
Stabilisierung	99
Stadienmodelle	55
state	124
Sterberate	244
Störungsfreiheit	27
Stress	184
Stressbewältigung	169, 215
dyadische	158
Stressbewältigungsprogramme	226
Stressbewältigungstraining von Kaluza	232
Stressformen	190
Stressimpfungstraining von Meichenbaum	229
Stressoren	165, 211
Stressreaktivität	200
Stresssituation	170

# Inhaltsverzeichnis

Stressverarbeitungsfragebogen 222  
Stufen der Veränderung 97  
Stufenmodelle 55  
subjektive Norm 73  
substanzbedingte Störungen 300  
Sucht 302  
Suizid 154  
Supportverringereungsmodell 168  
Sympathikus-Nebennierenmark- Achse 204  
Syphilis 404

## T

Tabakabhängigkeit 311  
Taille-Hüft-Quotient 348  
Tend-and-befriend-Konzept 173  
Tertiärprävention 248  
Theorie 21  
Theorie des geplanten Verhaltens 72  
Theorie des überlegten Handelns 74  
trait 124  
transtheoretisches Modell 95  
Trier Social Stress Test 173  
Trinkertypen nach Jellinek 113  
Tripper 404  
Typ-A-Verhalten 134  
Typ-C-Modell 136  
Typ-D-Verhalten 135

## U

Übergewicht 347  
Umsetzungserfolge 108  
Umstände 90  
Unterstützung 149, 150

# Inhaltsverzeichnis

Unwirksamkeitserfahrungen 82

## V

Veränderungsstrategien 100

Verhalten 41, 47, 129

    gesundheitsbezogenes 41

    gewohnheitsmäßiges 41

Verhaltensintention 72

Verhaltenskontrolle 74, 86

Verhaltensmedizin 25

Verhaltensprävention 249

Verhältnisprävention 250

Verstehbarkeit 36

Vorbereitung 98

## W

WahrnehmungsfILTER 209

Weltgesundheitsorganisation 17

Wohlbefinden 28

## Z

Zuversicht 101

Ins Internet: Weitere Infos zum Buch, Downloads, etc.

Copyright

# Copyright

Daten, Texte, Design und Grafiken dieses eBooks, sowie die eventuell angebotenen eBook-Zusatzdaten sind urheberrechtlich geschützt. Dieses eBook stellen wir lediglich als **persönliche Einzelplatz-Lizenz** zur Verfügung!

Jede andere Verwendung dieses eBooks oder zugehöriger Materialien und Informationen, einschließlich

- der Reproduktion,
- der Weitergabe,
- des Weitervertriebs,
- der Platzierung im Internet, in Intranets, in Extranets,
- der Veränderung,
- des Weiterverkaufs und
- der Veröffentlichung

bedarf der **schriftlichen Genehmigung** des Verlags. Insbesondere ist die Entfernung oder Änderung des vom Verlag vergebenen Passwortschutzes ausdrücklich untersagt!

Bei Fragen zu diesem Thema wenden Sie sich bitte an: [info@pearson.de](mailto:info@pearson.de)

## Zusatzdaten

Möglicherweise liegt dem gedruckten Buch eine CD-ROM mit Zusatzdaten bei. Die Zurverfügungstellung dieser Daten auf unseren Websites ist eine freiwillige Leistung des Verlags. **Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.**

## Hinweis

Dieses und viele weitere eBooks können Sie rund um die Uhr und legal auf unserer Website herunterladen:

**<http://ebooks.pearson.de>**