



# 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 erwarten 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 erwarten 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 Anwendungaspekte 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
<b>2.4 Die Theorie des geplanten Verhaltens (Theory of Planned Behavior, TPB) 72</b>
2.4.1 Überprüfung durch die Forschung 75
2.4.2 Kritikpunkte und Einschätzung 76
2.4.3 Anwendungsaspekte 77
<b>2.5 Die sozial-kognitive Theorie von Bandura (Social Cognitive Theory, SCT) 78</b>
2.5.1 Überprüfung durch die Forschung 84
2.5.2 Kritikpunkte und Einschätzung 86
2.5.3 Anwendungsaspekte 87
<b>2.6 Die Intentions-Verhaltens-Lücke 89</b>
<b>2.7 Das transtheoretische Modell (Transtheoretical Model, TTM) 95</b>
2.7.1 Überprüfung durch die Forschung 101
2.7.2 Kritikpunkte und Einschätzung 102
2.7.3 Anwendungsaspekte 103
<b>2.8 Das sozial-kognitive Prozessmodell gesundheitlichen Handelns 104</b>
2.8.1 Überprüfung durch die Forschung 108
2.8.2 Kritikpunkte und Einschätzung 109
2.8.3 Anwendungsaspekte 109
<b>2.9 Modelle zum Verständnis von Rückfall und Rückfallprävention 111</b>
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 Intervision 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 Rauchinhaltstoffe 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 Tabakkabhängigkeit 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
<b>Kapitel 10 - Sexualverhalten und Gesundheit 401</b>
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
<b>Kapitel 11 - Alter und Gesundheit 423</b>
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 erwarten

    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 erwarten

    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 Anwendungaspekte



# 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 Quester
- 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 Intervision und kollegiale Beratung



# **Inhaltsverzeichnis**

4.6.2 Soziale Unterstützung im Internet

## **Kapitel 5 - Stress**

5.1 Was Sie in diesem Kapitel erwarten

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 erwarten

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 Rauchinhaltstoffe
  - 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 erwarten**

## **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  
    Präxisfelder 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

|

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
- Münchner-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  
Supportverringerungsmodell 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>**