



Angewandte Gesundheitspsychologie

Ralf Brinkmann

EXTRAS
ONLINE

ALWAYS LEARNING

PEARSON

Angewandte Gesundheitspsychologie

Ralf Brinkmann

Angewandte Gesundheitspsychologie - PDF

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

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

Inhaltsverzeichnis

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

Kapitel 3 - Persönlichkeitsmerkmale 123

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

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

Inhaltsverzeichnis

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

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

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

Inhaltsverzeichnis

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

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

Inhaltsverzeichnis

- 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
- 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

Inhaltsverzeichnis

2.2.2 Kritikpunkte und Einschätzung

2.2.3 Anwendungsaspekte

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

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

Inhaltsverzeichnis

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

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

Inhaltsverzeichnis

6.3.1 Gütekriterien für die Evaluation

6.3.2 Evaluationsformen

6.3.3 Programmevaluation

6.3.4 Ökonomische Evaluation

6.4 Anwendungsbeispiele

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

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

Inhaltsverzeichnis

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

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

Inhaltsverzeichnis

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

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

Inhaltsverzeichnis

Anpassungssyndrom 199
Antonovsky 35
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 Gesundheitsmanagement 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
Cortisol 205
Cyberchondrie 131

D

Demenzen 451
Depressionen 454
Disengagementtheorie 436
Diskontinuitätsannahme 56
Disstress 190
Drogen 327

Inhaltsverzeichnis

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
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

Inhaltsverzeichnis

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

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

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

Inhaltsverzeichnis

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

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

Inhaltsverzeichnis

Personale Ressourcen 126
Persönlichkeit 124
Persönlichkeitsfaktoren 129
Persönlichkeitsmerkmale 129
Persönlichkeitszug 125
Pfundskur 366
Plastizität 427
Postexpositionsprophylaxe 407
Posttraumatische Belastungsstörung 193
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
Resilienz 137, 139, 433
Ressourcen 20

Inhaltsverzeichnis

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
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

Inhaltsverzeichnis

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
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

Inhaltsverzeichnis

Typ-C-Modell 136

Typ-D-Verhalten 135

U

Übergewicht 347

Umsetzungserfolge 108

Umstände 90

Unterstützung 149, 150

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

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>