



# Angewandte Gesundheitspsychologie

2., aktualisierte Auflage

**Ralf Brinkmann**

 **Pearson**

**EXTRAS**  
ONLINE

# Angewandte Gesundheitspsychologie

2., aktualisierte Auflage

Ralf Brinkmann

# Angewandte Gesundheitspsychologie

## Inhaltsverzeichnis

Angewandte Gesundheitspsychologie

Impressum

Inhaltsverzeichnis

Vorwort zur 2. überarbeiteten Auflage

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

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

# Inhaltsverzeichnis

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

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

# Inhaltsverzeichnis

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

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

# Inhaltsverzeichnis

- 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
- 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

# Inhaltsverzeichnis

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

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

# Inhaltsverzeichnis

Abbildungsverzeichnis

Register

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 Passwort- und DRM-Schutzes 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 oder ein Zugangscode zu einer eLearning Plattform bei. Die Zurverfügungstellung dieser Daten auf unseren Websites ist eine freiwillige Leistung des Verlags. **Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.** Zugangscodes können Sie darüberhinaus auf unserer Website käuflich erwerben.

## Hinweis

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

**<https://www.pearson-studium.de>**