

# Inhalt

|   |           |
|---|-----------|
| <b>Geleitwort</b> .....   | <b>5</b>  |
| <b>1 Einleitung: Warum Gesundheitspsychologie?</b> .....  | <b>15</b> |
| <b>2 Die Gesundheitspsychologie als wissenschaftliche Disziplin</b> .....                                     | <b>28</b> |
| 2.1 Der Gegenstand und die Fragen der Gesundheitspsychologie .....  | 28        |
| 2.2 Historische Wurzeln und interdisziplinäre Bezüge der Gesundheitspsychologie .....                         | 32        |
| 2.2.1 Gesundheitspsychologie und Psychosomatik  | 32        |
| 2.2.2 Die Entwicklung der Gesundheitspsychologie als psychologische Teildisziplin .....                       | 35        |
| 2.2.3 Gesundheitspsychologie im Rahmen der Gesundheitswissenschaften .....                                    | 38        |
| 2.3 Gesundheit und Krankheit als Grundbegriffe von Gesundheitspsychologie und Gesundheitswissenschaften ..... | 40        |
| 2.3.1 Der Laienbegriff von Gesundheit und Krankheit .....   | 40        |
| 2.3.2 Der Expertenbegriff von Krankheit .....   | 42        |
| 2.3.3 Der Expertenbegriff von Gesundheit .....  | 44        |
| 2.4 Gesundheitspsychologische Forschungsansätze und -methoden .....   | 47        |
| Zusammenfassung .....   | 49        |
| Literaturempfehlungen .....   | 51        |

|          |  |           |
|----------|--|-----------|
| <b>3</b> | <b>Theoretische Modelle der Gesundheitspsychologie und Gesundheitswissenschaften</b> .....             | <b>52</b> |
| 3.1      | Vorstellungen von Gesundheit und Krankheit in der Geschichte .....                                     | 52        |
| 3.2      | Paradigmen der Gesundheitswissenschaften: Krankheits- und Gesundheitsmodelle .....                     | 55        |
| 3.2.1    | Das biomedizinische Krankheitsmodell und seine Kritik .....  | 56        |
| 3.2.2    | Das biopsychosoziale Krankheitsmodell .....  | 59        |
| 3.2.3    | Das Paradigma der Salutogenese .....   | 61        |
| 3.3      | Das Risikofaktorenmodell von Krankheit .....   | 65        |
| 3.4      | Das Modell der psychosozialen Krankheitsätiologie .....  | 70        |
| 3.5      | Das theoretische Modell der Salutogenese (und der Resilienz) .....                                     | 77        |
|          | Zusammenfassung .....  | 85        |
|          | Literaturempfehlungen .....  | 87        |
| <br>     |  |           |
| <b>4</b> | <b>Psychosoziale Bedingungen bei der Entstehung von Krankheiten: Risiken und Risikoverhalten</b> ..... | <b>89</b> |
| 4.1      | Stressbedingungen und Krankheit .....  | 90        |
| 4.1.1    | Stresskonzepte und Stresstheorien .....  | 90        |
| 4.1.2    | Stressprozess und Stressforschung .....  | 106       |
| 4.1.3    | Lebensereignisse und Krankheit .....   | 109       |
| 4.1.4    | Arbeitsbelastungen und Krankheit .....   | 118       |
| 4.2      | Persönlichkeitsmerkmale und Krankheit .....  | 126       |
| 4.2.1    | Psychosomatische Persönlichkeitstheorien ...   | 128       |
| 4.2.2    | Risikante Persönlichkeitsmerkmale .....  | 132       |
| 4.2.3    | Interaktionen von Persönlichkeitsmerkmalen .....   | 139       |
| 4.3      | Psychophysiologische Zusammenhänge .....   | 144       |
| 4.3.1    | Psychophysiologische Regulationen .....  | 144       |
| 4.3.2    | Kardiovaskuläre Reaktionen .....   | 147       |
| 4.3.3    | Immunologische Reaktionen .....  | 153       |
| 4.4      | Risikoverhalten und Krankheit .....  | 155       |
| 4.4.1    | Verhalten als Krankheitsrisiko .....   | 157       |

|          |  |            |
|----------|--|------------|
| 4.4.2    | Psychosoziale Bedingungen des<br>Risikoverhaltens .....  | 162        |
|          | Zusammenfassung .....  | 168        |
|          | Literaturempfehlungen .....  | 169        |
| <b>5</b> | <b>Psychosoziale Bedingungen von Gesundheit:<br/>Salutogenese, Resilienz, Gesundheitsressourcen und<br/>Gesundheitsverhalten .....</b> | <b>171</b> |
| 5.1      | Gesundheitsbegriff und Gesundheitskontinuum ....   | 173        |
| 5.2      | Stressbewältigung und Gesundheit .....   | 179        |
| 5.3      | Gesundheitsressourcen .....  | 183        |
| 5.4      | Das Kohärenzgefühl und die Salutogenese .....  | 192        |
| 5.4.1    | Das Konzept des »Sense of Coherence« ....  | 192        |
| 5.4.2    | Wie wirkt das Kohärenzgefühl<br>in der Salutogenese? .....   | 195        |
| 5.5      | Die Forschung zur Salutogenese: Entwicklungen<br>und Stand .....   | 198        |
| 5.6      | Grenzen von Antonovskys Theorie der<br>Salutogenese und das Konzept der Resilienz .....  | 200        |
| 5.7      | Das Gesundheitsverhalten und seine Bedingungen   | 203        |
| 5.7.1    | Der Begriff des Gesundheitsverhaltens .....  | 204        |
| 5.7.2    | Modelle des Gesundheitsverhaltens .....  | 206        |
| 5.7.3    | Grenzen psychologischer Modelle des<br>Gesundheitsverhaltens .....   | 217        |
| 5.8      | Gesundheitsvorstellungen, Gesundheitshandeln<br>und das Laiengesundheitssystem .....   | 220        |
| 5.8.1    | Subjektive und soziale Konstruktion<br>von Gesundheit .....  | 220        |
| 5.8.2    | Subjektive Konzepte und Theorien von<br>Gesundheit .....   | 223        |
| 5.8.3    | Gesundheitshandeln im Alltag und das<br>Laiengesundheitssystem .....   | 231        |
|          | Zusammenfassung .....  | 237        |
|          | Literaturempfehlungen .....  | 238        |

|          |   |            |
|----------|---|------------|
| <b>6</b> | <b>Krankheitserleben und der Umgang mit Krankheiten</b> .....                             | <b>240</b> |
| 6.1      | Psychische und soziale Aspekte von Krankheit: Ein Überblick .....                         | 240        |
| 6.2      | Krankheitserleben, Krankheitsverhalten, Krankheitsprozess .....                           | 248        |
| 6.3      | Subjektive Krankheitstheorien .....   | 260        |
| 6.4      | Die Bewältigung von krankheitsbezogenen Belastungen .....                                 | 265        |
| 6.5      | Chronische Krankheit im biografischen und sozialen Kontext .....                          | 271        |
|          | Zusammenfassung .....   | 275        |
|          | Literaturempfehlungen .....   | 276        |
| <br>     |   |            |
| <b>7</b> | <b>Gesundheit und Krankheit im Lebenslauf: Jugend, Erwachsenenalter, Geschlecht</b> ..... | <b>278</b> |
| 7.1      | Gesundheit im Jugendalter .....   | 279        |
| 7.1.1    | Die gesundheitliche Lage von Jugendlichen   | 280        |
| 7.1.2    | Psychische Belastungen und Gesundheit von Jugendlichen .....                              | 285        |
| 7.1.3    | Das Risikoverhalten von Jugendlichen .....  | 293        |
| 7.2      | Gesundheit im Erwachsenenalter .....  | 302        |
| 7.2.1    | Gesundheit als Thema des Erwachsenenalters .....  | 303        |
| 7.2.2    | Gesundheitliche Risiken und Ressourcen im Erwachsenenalter .....                          | 309        |
| 7.3      | Gesundheit von Frauen und Männern .....   | 320        |
| 7.3.1    | Die gesundheitliche Situation von Frauen und Männern .....                                | 321        |
| 7.3.2    | Risiken und Ressourcen in der Lebenssituation und Lebensweise von Frauen .....            | 324        |
| 7.3.3    | Risiken und Ressourcen in der Lebenssituation und Lebensweise von Männern .....           | 328        |
|          | Zusammenfassung .....   | 333        |

|  |            |
|--|------------|
| Literaturempfehlungen .....  | 335        |
| <b>8 Prävention und Gesundheitsförderung: Konzepte<br/>und Praxisansätze .....</b> | <b>337</b> |
| 8.1 Grundlagen und Konzepte der Prävention und<br>Gesundheitsförderung .....       | 338        |
| 8.1.1 Gesellschaftlicher Bedarf .....  | 338        |
| 8.1.2 Grundbegriffe und Grundlagen .....   | 339        |
| 8.1.3 Konzepte, Ansätze und Strategien<br>der Gesundheitsförderung .....           | 348        |
| 8.2 Gesundheitsförderung in Settings .....   | 357        |
| 8.2.1 Gesundheitsförderung im Betrieb .....  | 358        |
| 8.2.2 Gesundheitsförderung in der Schule .....                                     | 365        |
| 8.2.3 Gesundheitsförderung in der Gemeinde und<br>Kommune .....                    | 373        |
| 8.3 Gesundheitsförderung durch Gesundheitsberatung                                 | 381        |
| 8.4 Perspektiven einer psychologischen<br>Gesundheitsförderung .....               | 388        |
| Zusammenfassung .....  | 391        |
| Literaturempfehlungen .....  | 393        |
| <b>Literatur .....</b>   | <b>395</b> |
| <b>Stichwortverzeichnis .....</b>  | <b>415</b> |