

Angewandte Gesundheitspsychologie

Ralf Brinkmann

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
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
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
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	Älter 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
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