

Inhaltsverzeichnis

	Seite
Vorwort	
1. Einleitung	1
2. Theoretische Grundlagen	4
2.1. Gesundheitspsychologie als wissenschaftliche Disziplin	4
2.2. Begriffsbestimmung „Gesundheitsverhalten“	10
2.3. Ausgewählte Bereiche des Gesundheitsverhaltens	14
2.3.1. Einführung	14
2.3.2. Ernährung und Gewichtskontrolle	15
2.3.3. Rauchen	20
2.3.4. Alkohol	24
2.3.5. Bewegung	26
2.3.6. Medikamente	29
2.3.7. Schlaf	30
2.3.8. Wohlbefinden und psychosoziale Belastungen	33
2.3.8.1. Wohlbefinden	34
2.3.8.2. Psychosoziale Belastungen	36
2.3.9. Freizeit	39
2.4. Determinanten des Gesundheitsverhaltens	41
2.4.1. Persönlichkeitsdeterminanten	42
2.4.2. Familiäre Determinanten	44
2.4.3. Soziale Determinanten	45
2.4.4. Institutionelle Determinanten	50
2.4.5. Kulturelle Determinanten	50
2.4.6. Gesundheitsverhalten im Gesundheitsversorgungssystem	50
2.5. Modelle der Gesundheit und des Gesundheitsverhaltens	52
2.5.1. Modelle der Gesundheit	53
2.5.2. Modelle des Gesundheitsverhaltens	53
2.5.2.1. Modelle der Analyse und Vorhersage des Verhaltens	54
2.5.2.2. Modelle der Veränderung des Gesundheits- und Risikoverhaltens	55
2.5.2.3. Modelle zur Planung von Gesundheitserziehung, -beratung und -förderung	60
2.5.3. Zusammenfassende Bewertung der Modelle	61
2.5.4. Gesundheitsmanagement	63
2.6. Diagnostik des Gesundheitsverhaltens	71

2.7.	Bedeutung von Kur- und Rehabilitationsmaßnahmen für die Förderung von Gesundheit und Wohlbefinden	75
2.7.1.	Gesetzliche Grundlage von Kur- und Rehabilitationsmaßnahmen	78
2.7.2.	Prävention im Rahmen der Rehabilitation	82
2.7.3.	Gesundheitsberatung	86
3.	Methode	89
3.1.	Ziele und Fragestellungen der Untersuchung	90
3.2.	Hypothesen	96
3.3.	Beschreibung der Erhebungsinstrumente	107
3.3.1.	FEG: Fragebogen zur Erfassung des Gesundheitsverhaltens	108
3.3.2.	FBL: Freiburger Beschwerdeliste	109
3.3.3.	Zukunftserwartungen: Fragebogen zur Erfassung von Optimismus/Pessimismus	110
3.3.4.	Zufriedenheit: Fragebogen zur Erfassung von Wohlbefinden	111
3.3.5.	Freizeit: Fragebogen zur Erfassung von Freizeitaktivitäten	112
3.4.	Datenerhebung, Rekrutierung der Teilnehmer, Untersuchungsablauf und Darstellung der Stichprobe	112
4.	Ergebnisse der Untersuchung	118
4.1.	Überblick über die Auswertungsstrategie	118
4.2.	Beschreibung des Gesundheitsverhaltens in Abhängigkeit von ausgewählten soziodemographischen Variablen	122
4.2.1.	Überblick	122
4.2.2.	Bereich Ernährung	123
4.2.3.	Bereich Rauchen	130
4.2.4.	Bereich Alkohol	133
4.2.5.	Bereich Bewegung	136
4.2.6.	Bereich Medikamente	140
4.2.7.	Bereich Schlaf	144
4.2.8.	Bereich Wohlbefinden / Probleme	149
4.2.9.	Bereich Freizeitaktivitäten / Entspannung	154
4.2.10.	Zusammenfassende Diskussion der Ergebnisse	156
4.3.	Betrachtung struktureller Zusammenhänge des Gesundheitsverhaltens	158
4.3.1.	Überblick	158
4.3.2.	Zusammenhänge zwischen den verschiedenen Bereichen des Gesundheitsverhaltens	158

4.3.3.	„Mehrfachrisiken“ - Gesundheitsbeeinträchtigendes Verhalten in verschiedenen Gesundheitsbereichen	161
4.3.4.	Funktionale Verknüpfungen in versch. Bereichen des Gesundheitsverhaltens	166
4.3.5.	Kognitive Bewertungen des Gesundheitsverhaltens	171
4.3.6.	Änderungsintentionen in den verschiedenen Bereichen des Gesundheitsverhaltens	172
4.3.7.	Körperliche Beschwerden und Gesundheitsverhalten	175
4.3.8.	Gesundheitsverhalten und die Persönlichkeitsvariablen Optimismus / Pessimismus	180
4.3.9.	Subjektive Zufriedenheit unter Berücksichtigung von Geschlecht, Alter und Schulbildung	185
4.3.10.	Zusammenfassende Diskussion der Ergebnisse	185
4.4.	Veränderungen des Gesundheitsverhaltens und gesundheitsrelevanter Aspekte in Abhängigkeit von der Intervention Kur- und Rehabilitationsmaßnahme	188
4.4.1.	Überblick	188
4.4.2.	Beschreibung der Interventionsgruppe <i>KMF</i> und der Kontrollgruppen <i>KGI</i> und <i>KGII</i>	188
4.4.3.	Auswertungsstrategie zur Abschätzung der Interventionseffekte	191
4.4.4.	Veränderungen des Gesundheitsverhaltens in Abhängigkeit von der Intervention Kur- und Rehabilitationsmaßnahme	193
4.4.4.1.	Bereich Ernährung	194
4.4.4.2.	Bereich Rauchen	201
4.4.4.3.	Bereich Alkohol	206
4.4.4.4.	Bereich Bewegung	210
4.4.4.5.	Bereich Medikamente	215
4.4.4.6.	Bereich Schlaf	219
4.4.4.7.	Bereich Wohlbefinden / Probleme	226
4.4.4.8.	Zusammenfassende Diskussion der Ergebnisse	231
4.4.5.	Veränderungen des Gesundheitsverhaltens in der Interventionsstichprobe <i>KMF</i> bei drei Meßzeitpunkten	234
4.4.5.1.	Bereich Ernährung	234
4.4.5.2.	Bereich Rauchen	236
4.4.5.3.	Bereich Alkohol	236
4.4.5.4.	Bereich Bewegung	237
4.4.5.5.	Bereich Medikamente	238
4.4.5.6.	Bereich Schlaf	239
4.4.5.7.	Bereich Wohlbefinden / Probleme	241
4.4.5.8.	Körperliche Beschwerden	242
4.4.6.	Veränderungen im Bereich Freizeitaktivitäten / Entspannung in der Gruppe <i>KMF</i> von T1 zu T3	244
4.4.7.	Veränderungen der subjektiven Zufriedenheit in der Gruppe <i>KMF</i> T1 - T3	244
4.4.8.	Subjektive Aussagen über den Aufenthalt in der Rehabilitationsklinik	245
4.4.9.	Zusammenfassende Diskussion	248

4.5.	Ansätze zur Prüfung der theoretischen Modellannahmen zum Gesundheitsmanagement	250
4.5.1.	Überblick	250
4.5.2.	Darstellung und Überprüfung der theoretischen Modellannahmen zum Zeitpunkt T1: Entstehung von Änderungsintentionen in den verschiedenen Gesundheitsbereichen	254
4.5.2.1.	Zusammenhänge zwischen gesundheitsrelevanten Aspekten und den Änderungsintentionen zu T1 in den Gruppen <i>KMF</i> , <i>KGI</i> und <i>KGII</i>	254
4.5.2.2.	Strukturmodell zur Entstehung von Änderungsintentionen	261
4.5.2.3.	Zusammenfassende Diskussion der Ergebnisse zur Entstehung von Änderungsintentionen	264
4.5.3.	Darstellung und Überprüfung der theoretischen Modellannahmen zum Gesundheitsmanagement zu T3: Abschätzung der Reha-Effekte	265
4.5.3.1.	Bereich Ernährung	266
4.5.3.2.	Bereich Rauchen	267
4.5.3.3.	Bereich Alkohol	269
4.5.3.4.	Bereich Bewegung	270
4.5.3.5.	Bereich Medikamente	272
4.5.3.6.	Bereich Schlaf	273
4.5.3.7.	Bereich Wohlbefinden / Probleme	275
4.5.3.8.	Bereich Freizeitaktivitäten / Entspannung	277
4.5.3.9.	Zusammenfassende Diskussion der Ergebnisse	277
5.	Diskussion der Ergebnisse	279
6.	Zusammenfassung	293
7.	Literaturverzeichnis	295

Anhang