

INHALTSVERZEICHNIS

1 GESUNDHEIT UND KRANKHEIT – BEGRIFFSWANDEL IM LAUFE DER ZEIT	13
Der Anstieg der Lebenserwartung in moderner Zeit	13
Wie sich unser Verhalten auf die Gesundheit auswirkt	18
Wie sich Streß auf die Gesundheit auswirkt	20
Vom biomedizinischen zum biopsychosozialen Krankheitsmodell	21
Sozialpsychologie und Gesundheit	22
Wie dieses Buch aufgebaut ist	23
2 DETERMINANTEN DES GESUNDHEITSV ERHALTENS: EINE SOZIALPSYCHOLOGISCHE ANALYSE	26
Einstellungen, Meinungen und Verhalten	26
Das Konzept der Einstellung	26
Das Verhältnis zwischen Einstellung und Meinung	27
Das Verhältnis zwischen Einstellung und Verhalten	28
Verhaltensmodelle	31
Das Modell der Gesundheitsüberzeugungen	32
Die Theorie der Schutzmotivation	38
Die Theorie des überlegten Handelns	42
Die Theorie des geplanten Verhaltens	47
Jenseits von Vernunft und Plan: Das Modell der spontanen Verarbeitung	53
Zusammenfassung und Folgerungen	<u>57</u>
3 MEHR ALS ÜBERREDUNGSKUNST: VERÄNDERUNG VON LEBENSGEWOHNHEITEN	60
Das Modell der öffentlichen Gesundheitsförderung: Zur Veränderung motivieren	61
Theorien zur Überredung	62
Die Wirksamkeit von Beeinflussung	66
Die Grenzen der Beeinflussung	70
Jenseits der Überredungskunst: Veränderung der Anreize	72
Zusammenfassung und Schlußfolgerungen	<u>74</u>

Geeignete Settings für Gesundheitsförderung	75
In der Arztpraxis	75
In den Schulen	76
Am Arbeitsplatz	76
In Städten und Gemeinden	77
Zusammenfassung und Schlußfolgerungen	78
Der therapeutische Ansatz: Verändern und Beibehalten	79
Kognitiv-verhaltenstherapeutische Behandlungsverfahren	79
Rückfall und Rückfallprävention	83
Zusammenfassung und Folgerungen	88
4 VERHALTEN UND GESUNDHEIT: DAS MABLOSE VERLANGEN	91
Rauchen	92
Rauchen und Gesundheit	92
Theorien über das Rauchen	94
Hilfestellung bei der Nikotinentwöhnung	99
Primäre Prävention	107
Schlußfolgerungen	109
Alkoholkonsum und Alkoholmißbrauch	110
Alkohol und Gesundheit	110
Gefährlicher Alkoholkonsum und Alkoholismus	115
Theorien zum Alkoholmißbrauch	117
Verhaltenstherapie bei Alkoholproblemen	123
Primäre Prävention	127
Zusammenfassung	129
Essstörungen und Übergewicht	130
Übergewicht, Fettleibigkeit und Gewichtsnormen	130
Adipositas und Gesundheit	131
Theorien zur Fettsucht	133
Behandlung von Fettsucht	140
Zusammenfassung und Schlußfolgerungen	151
5 VERHALTEN UND GESUNDHEIT: SELBSTSCHUTZ	153
Gesunde Ernährung	153
Salzzufuhr und Bluthochdruck	153
Cholesterin und koronare Herzerkrankungen	154

- Bewegung	158
Bewegung und körperliche Gesundheit	159
Bewegung und seelische Gesundheit	165
Bestimmungsfaktoren für regelmäßige Bewegung	168
Prävention bei AIDS	171
Ursache und Krankheitsbild von AIDS	171
Übertragungswege	172
Epidemiologie	173
Die Veränderung des Risikoverhaltens unter Homosexuellen	175
Die Veränderung des Risikoverhaltens unter Drogenabhängigen	177
Interventionsforschung	179
Zusammenfassung	180
Unfallverhütung	181
Epidemiologie	181
Maßnahmen zur Unfallverhütung	182
Zusammenfassung	186
Zusammenfassung und Folgerungen	186
6 STREß UND GESUNDHEIT	190
Physiologischer Streß und der Zusammenbruch der Anpassung	190
Psychosozialer Streß und Gesundheit	192
Können belastende Lebensereignisse krank machen?	193
Gesundheitliche Auswirkungen bestimmter Lebensereignisse:	
Der Tod von EhepartnerInnen	201
Warum werden kritische Lebensereignisse als Streßreich empfunden?	203
Streß als Wechselwirkung zwischen Mensch und Umfeld	204
Streß als erlernte Hilflosigkeit	206
Folgerungen	211
Wie wirkt sich psychosozialer Streß auf die Gesundheit aus?	211
Physiologische Reaktionen auf Streß	212
Verhaltensreaktionen auf Streß	213
Streß und Krankheit	215
Zusammenfassung und Folgerungen	219
7 STREß UND GESUNDHEIT:	
DER EINFLUß DER BEWÄLTIGUNGSRESSOURCEN	221
Wege der Streßbewältigung	221
Grundlegende Dimensionen der Streßbewältigung	222
Die unterschiedliche Effektivität von Strategien der Streßbewältigung	225