

# Inhalt

<b>Einleitung: Arbeitsgebiete der Gesundheitspsychologie</b> .....	1
<b>1 Theoretische Konstrukte</b> .....	5
Der optimistische Interpretationsstil .....	6
Dispositionaler Optimismus .....	11
Selbstwirksamkeitserwartung .....	12
Risikowahrnehmung und defensiver Optimismus .....	28
Defensiver und funktionaler Optimismus .....	34
<b>2 Theorien und Modelle des Gesundheitsverhaltens</b> .....	39
<b>Health Belief-Modell</b> .....	40
<b>Theory of Reasoned Action</b> .....	43
Intention und Verhalten .....	44
Einstellung und subjektive Norm .....	46
Überzeugungen .....	48
Das ausführliche Modell .....	50
<b>Theory of Planned Behavior</b> .....	51
<b>Protection Motivation Theory</b> .....	57
<b>Die sozial-kognitive Theorie von Bandura</b> .....	61
Studien zur Raucherentwöhnung und Selbstwirksamkeitserwartung .....	62
Sexuelles Risikoverhalten und Selbstwirksamkeitserwartung .....	67
Schmerztoleranz und Selbstwirksamkeitserwartung .....	68
Gewichtskontrolle, präventive Ernährung und Selbstwirksamkeitserwartung .....	71
Körperliche Aktivität und Selbstwirksamkeitserwartung .....	73
<b>Das Rückfallmodell von Marlatt</b> .....	74
Theoretische Vorstellungen von Abhängigkeit .....	75
Selbstkontrollmodell und Krankheitsmodell .....	77
Phasen bei der Entwöhnung .....	78
Erklärungsmodell des Rückfallprozesses auf der Mikroebene .....	80
<b>Transtheoretical Model (TTM): Stages of Change</b> .....	86

<b>Health Action Process Approach (HAPA):</b>	
<b>Das sozial-kognitive Prozessmodell gesundheitlichen Handelns</b> .....	90
Der motivationale Prozess: Intentionenbildung .....	91
Der volitionale Prozess: Planung und Realisierung gesundheitsbezogenen Handelns .....	93
Ein Beispiel aus der Forschung: Brustselbstuntersuchung .....	96
Interventionsplanung auf der Basis des HAPA-Modells .....	97
Zusammenfassung zum HAPA-Modell .....	99
<b>3 Verhalten und Krankheitsrisiko</b> .....	101
<b>Verhalten und Krebsrisiko</b> .....	101
Entstehung und Verbreitung von Tumoren .....	102
Rauchen und Krebsrisiko .....	105
Ernährung und Krebsrisiko .....	108
Alkoholkonsum und Krebsrisiko .....	109
Sonnenbestrahlung und Krebsrisiko .....	111
Sexualverhalten und Krebsrisiko .....	112
Sekundäre Prävention: Früherkennung und Krebsrisiko .....	112
Stress, Emotionen und Krebsrisiko .....	116
<b>Kardiovaskuläres Risikoverhalten</b> .....	117
Entstehung und Verbreitung koronarer Herzkrankheiten .....	117
Rauchen und koronares Risiko .....	119
Ernährung und koronares Risiko .....	120
Körperliche Aktivität und koronares Risiko .....	121
<b>Persönlichkeit, Stressbewältigung und Krankheitsrisiko</b> .....	123
Das Typ A-Verhaltensmuster .....	124
Gibt es die »Krebspersönlichkeit«? .....	129
<b>4 Krankheitsverhalten und Stressmanagement</b> .....	137
<b>Krankheitsverhalten</b> .....	138
<b>Symptomwahrnehmung und -interpretation</b> .....	138
<b>Compliance</b> .....	141
Erfassung von Compliance .....	142
Ursachen von Non-Compliance .....	144
Compliance bei verschiedenen Erkrankungen .....	146

<b>Stress</b> .....	153
Die kognitiv-transaktionale Stresstheorie .....	153
Die Messung von Stress .....	155
<b>Stressbewältigung</b> .....	159
Proaktive Bewältigung .....	160
Die Messung von Bewältigung .....	163
<b>Stressbewältigung und Gesundheit</b> .....	169
<b>Soziale Unterstützung</b> .....	176
Begriffsklärung und theoretische Überlegungen .....	176
Soziale Unterstützung beim Gesundheitsverhalten .....	200
<b>5 Körperliche Aktivität</b> .....	203
<b>Wirkung der körperlichen Aktivität auf die Gesundheit</b> .....	204
Unmittelbare Effekte körperlicher Aktivität .....	205
Psychische Effekte körperlicher Aktivität: Befindlichkeit und Selbstkonzept .....	207
Physische Effekte körperlicher Aktivität: Krankheiten und Lebenserwartung .....	212
<b>Sozial-kognitive Bedingungen der körperlichen Aktivität:   Motivation und Partizipation</b> .....	217
Die Prävalenz von körperlicher Aktivität .....	217
Motivation und Volition bei körperlicher Aktivität .....	220
<b>Psychosoziale Bedingungen der körperlichen Aktivität   in der Rehabilitation</b> .....	228
<b>6 Safer Sex</b> .....	235
HIV-Infektion und AIDS-Erkrankung .....	235
Psychosoziale Bewältigung angesichts der AIDS-Bedrohung .....	242
Psychische Bedingungen von riskantem Sexualverhalten und Safer Sex .....	245
Prävention und Intervention zur Änderung des sexuellen Risikoverhaltens .....	257
<b>7 Sonnenschutzverhalten</b> .....	261
Gesundheitliche Risiken der UV-Strahlung .....	261
Psychologische Bedingungen des Sonnenschutzverhaltens .....	264

<b>8 Ernährung und Gewichtskontrolle</b> .....	275
Übergewicht und gestörtes Essverhalten .....	276
Ernährungsgewohnheiten .....	285
Theoriegeleitete Untersuchungen zur gesunden Ernährung vor dem Hintergrund des HAPA-Modells .....	305
<b>9 Rauchen und Raucherentwöhnung</b> .....	309
Die Verbreitung des Rauchens .....	310
Die Motivation zum Rauchen: Warum rauchen Menschen überhaupt? .....	312
<b>Sekundäre Prävention: Entwöhnung und Abstinenz</b> .....	323
Motive für die Entwöhnung .....	324
Eine Barriere: Gewichtszunahme nach dem Aufhören .....	326
Die Rolle von Massenmedien .....	327
Therapien zur Raucherentwöhnung .....	329
Das Training von Bewältigungsfertigkeiten und Selbstregulation .....	331
Aufhören aus eigener Kraft .....	338
<b>Primäre Prävention des Rauchens</b> .....	340
Sozialer Einfluss .....	341
Generelle Kompetenzentwicklung .....	342
Bewertung und weiterführende Überlegungen .....	343
Rauchen und öffentliche Gesundheitsfürsorge .....	345
<b>10 Gesundheitsförderung</b> .....	347
Primärpräventive Maßnahmen .....	347
Programme zur schulischen Gesundheitsförderung .....	348
Spezifische Interventionen am Arbeitsplatz .....	350
<b>Literatur</b> .....	365
<b>Autorenverzeichnis</b> .....	417
<b>Sachverzeichnis</b> .....	427