

Inhalt

Abkürzungsverzeichnis	IX
Einleitung.....	1
1. Theoretische Rahmenkonzepte.....	3
1.1 Salutogenetisches Paradigma	3
1.2 Gesundheitliche Schutzfaktoren.....	6
1.2.1 Kohärenzgefühl als personale Gesundheitsressource.....	7
1.2.2 Selbstwirksamkeitserwartung und weitere personale Ressourcen	10
1.2.3 Soziale Ressourcen.....	11
1.2.4 Gesundheitsverhalten und Lebensstil.....	12
1.3 Änderung des Gesundheitsverhaltens	13
1.4 Gesundheitsbezogene Lebensqualität.....	16
1.5 Chronische Erkrankungen	17
1.6 Patientenschulungsprogramme und Rehabilitation	19
2. Das strukturierte Gesundheitstraining.....	23
2.1 Definition, Leitgedanken und Ziele.....	24
2.2 Prinzipien und Methoden	25
2.2.1 Information, Motivation, Kompetenzentwicklung	25
2.2.2 Methodisch-didaktische Leitlinie	26
2.2.3 Aktivierung und Steigerung der Eigenverantwortung.....	27
2.2.4 Die Gruppe als Wirkprinzip	28
2.2.5 Betreuungskonstanz	29
2.2.6 Handlungsorientierung	30
2.3 Inhalte.....	31
2.3.1 Bewegung und Körperwahrnehmung.....	32
2.3.2 Spannungsregulation, Genuss und Stressbewältigung	33
2.3.3 Ernährung und Esskultur	33

2.3.4	Gesundheitspraxis im Alltag und Lebensordnung.....	34
2.3.5	Selbstmanagement und Hilfe zur Selbsthilfe.....	35
2.4	Das Gesundheitstraining im Kontext der Naturheilkunde.....	36

3. Das Klinikkonzept39

3.1	Homing-Prinzip.....	40
3.2	Betreuungskontinuität	42
3.3	Therapeutische Elemente	42
3.4	Phasen.....	43
3.4.1	Tagesstruktur.....	43
3.4.2	Vier-Wochen-Phasenverlauf	44
3.5	Wirkmechanismen des Gesundheitstrainings im Klinikkontext.....	47

4. Fragestellung und Hypothesen.....49

5. Methodik der Untersuchung53

5.1	Untersuchungsdesign und -ablauf	53
5.2	Ein- und Ausschlusskriterien.....	55
5.3	Erhebungsinstrumente und erhobene Parameter	55
5.3.1	Soziodemographische sowie medizinische Daten.....	56
5.3.2	Fragebogen zum Gesundheitszustand	56
5.3.3	Fragen zu Gesundheitszustand und Gesundheitszufriedenheit	58
5.3.4	Fragen zur Lebenszufriedenheit	59
5.3.5	Erfassung der Beschwerdestärke und deren Änderung	60
5.3.6	Gesamtbeurteilung des Therapieerfolges	60
5.3.7	Fragen zum Gesundheitsverhalten	60
5.3.8	Fragebogen zur Lebensorientierung	62
5.3.9	Fragen zu weiteren Aspekten	68
5.4	Statistische Auswertung	69
5.5	Fragebogenrücklauf / Zahl der dokumentierten Patienten	72

5.6	Stichprobenauswahl	74
5.7	Charakterisierung der Patienten	77
6.	Ergebnisse	83
6.1	Veränderung der gesundheitsbeschreibenden Parameter	83
6.1.1	Allgemeiner Gesundheitszustand	84
6.1.2	Gesundheitsbezogene Lebensqualität	86
6.1.3	Zufriedenheit mit der Gesundheit und Lebenszufriedenheit	96
6.1.4	Beschwerdestärke	97
6.1.5	Gesamttherapieerfolg	99
6.2	Veränderung der Gesundheitsressourcen	100
6.2.1	Selbstwirksamkeit	101
6.2.2	Gesundheitsverhalten	102
6.2.3	Zufriedenheit mit dem Gesundheitsverhalten	109
6.2.4	Einstellungen, emotionales Erleben und soziale Probleme	110
6.3	Kohärenzgefühl als Moderatorvariable	112
6.3.1	Moderatorfunktion des Kohärenzgefühls	112
6.3.2	Zusammenhänge des Kohärenzgefühls mit Gesundheitsparametern	119
6.3.3	Verlauf des Kohärenzgefühls	125
7.	Diskussion	129
7.1	Methodische Aspekte und Besonderheiten der Untersuchung	129
7.2	Veränderung der gesundheitsbeschreibenden Parameter	137
7.3	Veränderung der Gesundheitsressourcen	140
7.4	Das Kohärenzgefühl	145
7.5	Implikationen für die Praxis	153
7.6	Implikationen für die Forschung	156
8.	Zusammenfassung	159
9.	Literaturverzeichnis	161

Anhang	177
A I: Patienten-Verordnungsplan	177
A II: Fragebögen	182
A III: Subgruppenanalyse.....	189
A IV: Beurteilung der Maßnahme durch die Patienten	197
A V: Besonderheit im Rahmen der Faktorenanalysen	199
Danksagung	202