

# Inhalt

<b>Hinweise zur Benutzung dieses Lehrbuches</b> . . . . .	10
<b>Vorwort von Ralf Schwarzer zur ersten Auflage</b> . . . . .	11
<b>Vorwort der Autorinnen zur dritten Auflage</b> . . . . .	13

## **Teil I Theorien der Gesundheitspsychologie**

<b>1 Einführung</b> . . . . .	17
1.1 Was ist Gesundheit? Das biomedizinische und das biopsychosoziale Modell . . . . .	18
1.1.1 Das biomedizinische Modell. . . . .	18
1.1.2 Das biopsychosoziale Modell . . . . .	19
1.2 Entstehung des Fachs Gesundheitspsychologie . . . . .	21
1.2.1 Gründung von Fachgesellschaften und wichtige Publikationen . . . . .	21
1.3 Abgrenzung zu anderen Disziplinen. . . . .	22
1.4 Zusammenfassung. . . . .	25
1.5 Fragen zum Lernstoff. . . . .	25
<b>2 Gesundheitsverhalten</b> . . . . .	26
2.1 Modelle des Gesundheitsverhaltens . . . . .	26
2.1.1 Die sozial-kognitive Theorie von Bandura . . . . .	27
2.1.2 Das Modell gesundheitlicher Überzeugungen (Health Belief Model, HBM) . . . . .	31
2.1.3 Die Theorie der Handlungsveranlassung (Theory of Reasoned Action, TRA) und die Theorie des geplanten Verhaltens (Theory of Planned Behavior, TPB) . . . . .	35
2.1.4 Die Theorie der Schutzmotivation (Protection Motivation Theory, PMT) . . . . .	40
2.1.5 Die Intentions-Verhaltens-Lücke. . . . .	45
2.1.6 Planung. . . . .	47
2.1.7 Das Prozessmodell gesundheitlichen Handelns (Health Action Process Approach, HAPA) . . . . .	49

---

2.1.8	Das Transtheoretische Modell der Verhaltensänderung (Transtheoretical Model, TTM) . . . . .	52
2.1.9	Das Prozessmodell präventiven Handelns (Precaution Adoption Process Model, PAPM) . . . . .	58
2.1.10	Kurze Bilanz zu den Theorien des Gesundheitsverhaltens. . . . .	61
2.2	Rückfall . . . . .	62
2.2.1	Modelle des Rückfalls . . . . .	62
2.2.2	Krankheitsmodell vs. moralisches Modell des Rückfalls . .	62
2.2.3	Modell des Rückfallprozesses nach Marlatt . . . . .	64
2.3	Spezielle gesundheitsrelevante Verhaltensweisen . . . . .	68
2.3.1	Rauchen . . . . .	68
2.3.2	Ernährung . . . . .	72
2.3.3	Körperliche Aktivität . . . . .	76
2.3.4	Kondombenutzung . . . . .	78
2.3.5	Sonnenschutzverhalten . . . . .	80
2.4	Zusammenfassung. . . . .	82
2.5	Fragen zum Lernstoff. . . . .	83
<b>3</b>	<b>Stress und Gesundheit</b> . . . . .	<b>85</b>
3.1	Stresstheorien . . . . .	85
3.1.1	Reaktionsorientierte und psychophysiologische Stresstheorien . . . . .	86
3.1.2	Stimulusorientierte Stresstheorien . . . . .	91
3.1.3	Die kognitiv-transaktionale Stresstheorie . . . . .	93
3.1.4	Die Theorie der Ressourcenerhaltung . . . . .	98
3.2	Stressbewältigung . . . . .	100
3.2.1	Die Ursprünge: Abwehrmechanismen . . . . .	102
3.2.2	Dispositionelle Bewältigung . . . . .	104
3.2.3	Aktuelle Bewältigung . . . . .	109
3.2.4	Aktuell und dispositionell verwendbare Inventare. . . . .	110
3.2.5	Bewältigung und die Zeitperspektive . . . . .	113
3.2.6	Kritik an der Bewältigungsforschung . . . . .	114
3.3	Zusammenfassung. . . . .	115
3.4	Fragen zum Lernstoff. . . . .	116

---

<b>4</b>	<b>Persönlichkeit und Gesundheit</b> . . . . .	<b>117</b>
4.1	Typenmodelle . . . . .	117
4.1.1	Typ A: Koronarpersönlichkeit? . . . . .	118
4.1.2	Typ C: Krebspersönlichkeit? . . . . .	125
4.2	Die „resiliente“ Persönlichkeit . . . . .	127
4.2.1	Resilienz als Personeneigenschaft. . . . .	128
4.2.2	Resilienz als Person-Umwelt-Konstellation . . . . .	133
4.2.3	Welchen Beitrag leistet die Resilienzforschung zur Gesundheitspsychologie? . . . . .	137
4.3	Zusammenfassung. . . . .	138
4.4	Fragen zum Lernstoff. . . . .	139
<b>5</b>	<b>Soziale Unterstützung und Gesundheit</b> . . . . .	<b>140</b>
5.1	Soziale Integration und soziale Unterstützung . . . . .	140
5.1.1	Differenzierung von erhaltener und wahrgenommener Unterstützung . . . . .	142
5.1.2	Funktionen der sozialen Unterstützung . . . . .	143
5.1.3	Versuche der objektiven Erfassung sozialer Unterstützung . . . . .	144
5.1.4	Was macht soziale Interaktion zur sozialen Unterstützung? . . . . .	144
5.1.5	Erfassung der Perspektiven sozialer Unterstützung. . . . .	145
5.1.6	Soziale Unterstützung und Geschlecht. . . . .	146
5.1.7	Unterstützung für alle – Unterstützung von allen? . . . . .	147
5.2	Wie trägt soziale Unterstützung zur Gesundheit bei? . . . . .	149
5.2.1	Soziale Integration/Soziales Netzwerk und Gesundheit: So fing alles an . . . . .	150
5.2.2	Mediatoren und Moderatoren zwischen sozialer Unterstützung und Gesundheit . . . . .	152
5.2.3	Soziale Unterstützung und die Stressbewältigungsperspektive . . . . .	153
5.2.4	Soziale Unterstützung und die Gesundheitsverhaltensperspektive . . . . .	158
5.3	Die Partnerperspektive: Stress, Unterstützung und Bewältigung in der Dyade . . . . .	162
5.3.1	Besonderheiten bei der Untersuchung von Unterstützung in der Partnerschaft . . . . .	163

5.3.2	Andere Formen der Stressbewältigung in Partnerschaften: Modelle . . . . .	165
5.4	Zusammenfassung . . . . .	171
5.5	Fragen zum Lernstoff . . . . .	172
<b>6</b>	<b>Mind-Body-Interaktionen: Wie beeinflussen psychische Faktoren die Gesundheit?</b> . . . . .	<b>173</b>
6.1	Körperliche Stressreaktionen . . . . .	173
6.1.1	Die neuroendokrine Stressantwort . . . . .	174
6.1.2	Stress und das Immunsystem . . . . .	177
6.2	Zusammenfassung . . . . .	180
6.3	Fragen zum Lernstoff . . . . .	180

## **Teil II Gesundheitspsychologische Forschung und Praxis**

<b>7</b>	<b>Herzerkrankungen</b> . . . . .	<b>183</b>
7.1	Koronare Herzkrankheit – was ist das? . . . . .	183
7.2	Risikofaktoren für die koronare Herzkrankung . . . . .	184
7.3	Prävention, Diagnostik und Behandlung . . . . .	187
7.4	Verhaltensänderung bei KHK-Patienten . . . . .	190
7.5	Feindseligkeit und Depression: Welche Rolle spielen sie bei der Entwicklung der KHK? . . . . .	192
7.6	Bewältigung der KHK . . . . .	195
7.7	Zusammenfassung . . . . .	197
7.8	Fragen zum Lernstoff . . . . .	198
<b>8</b>	<b>Krebserkrankungen</b> . . . . .	<b>199</b>
8.1	Krebserkrankungen: Merkmale . . . . .	200
8.2	Was können psychosoziale Faktoren zum besseren Verständnis von Krebserkrankungen beitragen? . . . . .	201
8.3	Die Genese von Krebserkrankungen: Risiken und Mechanismen . . . . .	202
8.3.1	Prävention von Krebserkrankungen . . . . .	203
8.3.2	Stress und die Genese von Krebserkrankungen – mögliche Mechanismen . . . . .	204

---

8.3.3	Stress, Depression, Bewältigung als Prädiktoren der Krebsentstehung: Spielen sie eine Rolle? . . . . .	206
8.4	Psychische Faktoren bei der Diagnose und Behandlung von Krebserkrankungen. . . . .	207
8.4.1	Die Diagnose und Behandlung von Krebs: Psychische Folgen . . . . .	208
8.4.2	Die Bewältigung von Krebserkrankungen . . . . .	209
8.4.3	Bewältigung von Krebserkrankungen: Die vielen Gesichter der Sinnfindung . . . . .	210
8.5	Rezidiv und Überleben: Psychosoziale Prädiktoren? . . . .	214
8.6	Zusammenfassung. . . . .	215
8.7	Fragen zum Lernstoff. . . . .	216
<b>9</b>	<b>Von der Theorie zur Praxis:</b>	
	<b>Gesundheitsprogramme . . . . .</b>	<b>217</b>
9.1	Was ist Gesundheitsförderung? . . . . .	217
9.2	Was ist Prävention? . . . . .	219
9.3	Settings von Gesundheitsförderung und Prävention. . . .	219
9.4	Zielbereiche von Gesundheitsförderung und Prävention . . . . .	221
9.4.1	Verhaltensänderung . . . . .	222
9.4.2	Stressbewältigungsprogramme . . . . .	224
9.5	Zusammenfassung. . . . .	225
9.6	Fragen zum Lernstoff. . . . .	226
	<b>Literatur . . . . .</b>	<b>227</b>
	<b>Sachregister . . . . .</b>	<b>254</b>