

Inhalt

1. Vorsorge und Prävention früher und heute	11
1.1 Umgang mit Gesundheit in der Geschichte	11
1.1.1 Gesundheit als Ausdruck göttlicher Zuwendung	12
1.1.2 Gesundheitsförderung durch wohlmeinende Beeinflussung	14
1.1.3 Gesundheit durch „körperliche Ertüchtigung“	15
1.1.4 Gesundheit durch „umfassende Lebensführung“	17
1.1.5 Gesundheit durch staatliche Verordnung	17
1.2 Gesundheit, Prävention und Gesundheitsförderung	20
1.2.1 Zu Gesundheitsvorstellungen	20
1.2.3 Gesundheit als dynamisches Geschehen	21
1.2.4 Prävention	22
1.2.5 Gesundheitsförderung	24
1.2.6 Ziele von Prävention und Gesundheitsförderung	25
1.2.7 Qualitätssicherung	26
1.2.6 Gesetzgebung zu Prävention und Gesundheitsförderung	27
1.3 Gesundheitswissenschaften und new public health	28
1.3.1 Gesundheitswissenschaften	28
1.3.2 New Public Health	28
1.4 Gesundheitsförderung aus Sicht der WHO	30
1.4.1 Welthistorische Bedeutung	30
1.4.2 Charakteristische Merkmale	31
1.4.3 Kritik	32
1.4.4 Zur Situation von Gesundheitsförderung heute	32
1.4.5 WHO Forderungen und Gesundheitspädagogik	33
2 Soziologische Forschungen zur Gesundheit	35
2.1 Soziale Bedingungen und Gesundheit	35
2.1.2 Folgerungen für die Gesundheitspädagogik	40
2.2 Einstellungen gegenüber Gesundheit in der Bevölkerung	41
2.2.1 Kritische Einstellungen in der Bevölkerung	41
2.2.2 Zur Wahrnehmung von Kranksein	42
2.2.3 Gesundheitskonzepte in der Bevölkerung	43
2.2.4 Gesundheitskonzepte und Gesundheitspädagogik	45
2.3 Gesundheitsverhalten bei Frauen und Männern	46
2.3.1 Unterschiede in der Lebenserwartung	46
2.3.2 Soziale Verhaltensweisen bei Frauen und Männern	47
2.3.3 Männergesundheit und Gesundheitspädagogik	48

2.4 Gesunder Lebensstil als Ziel	49
2.4.1 Wünschenswerter Lebensstil	49
2.4.2 Zur gesellschaftlichen Entwicklung	51
2.4.3 Forschungsergebnisse	51
2.4.4 Lebensstil und Gesundheitspädagogik	53
3. Beiträge aus der Psychologie	55
3.1 Theorien zur Entstehung von Gesundheitsverhalten	55
3.1.1 Theorien für die Beeinflussung von Personen	56
3.1.2 Gesundheitsförderung in Organisationen	57
3.1.4 Zusammenarbeit zwischen Organisationen	59
3.1.5 Bezüge zur Gesundheitspädagogik	59
3.2 Zum Salutogenese-Konzept	60
3.2.1 Einführung	60
3.1.2 Aussagen der Theorie	60
3.1.3 Wissenschaftliche Ergebnisse	62
3.1.4 Folgerungen für die Gesundheitspädagogik	62
3.3 Resilienz- und Hardiness-Forschung	63
3.3.1 Resilienz	63
3.3.2 Zur Hardiness-Forschung	65
3.3.3 Bezug zur Gesundheitspädagogik	66
3.4 Bedürfnisse	66
3.3.1 Zur Struktur von Bedürfnissen	66
3.3.2 Wahrnehmung der Bedürfnislage	70
3.3.3 Bedürfnisse in der Gesundheitspädagogik	70
4 Gesundheitspädagogik als Schlüsselwissenschaft	73
4.1 Zum Problem der Vermittlung	73
4.2 Zur neueren Entwicklung der Arbeitsfelder	75
4.3 Gesundheitspädagogik als Teildisziplin der Pädagogik	76
4.3.1 Problem: Umschreibungen von Gesundheit	77
4.3.2 Gesundheitspädagogik als Teildisziplin der Pädagogik	79
4.3.3 Reflexive Gesundheitspädagogik	80
4.3.4 Gesundheitsförderung als Bildungsauftrag	82
4.4 Zum systemischen Ansatz in der Gesundheitspädagogik	88
4.5 Methodische und sachliche Gesundheitsfaktoren	91
4.5.1 Aufgaben und pädagogische Kompetenz	91
4.5.2 Drohung mit Risikofaktoren oder Stärkung von Gesundheitsfaktoren?	95
5 Vermittlungsmethoden in der Gesundheitspädagogik	99
5.1 Grundlage: Motivation	99
5.2 Gesundes Lernen	104
5.2.1 Grundlagen	104

5.2.2 Unterstützung des persönlichen Lernens	107
5.2.3 Lernen in Seminaren oder Fortbildungen	109
5.2.4 „Gesundes Lernen“ als Aufgabe der Gesundheitspädagogik	110
5.3 Kommunikation	111
5.3.1 Grundlagen	111
5.3.2 Kommunikation mit Personen: Das Gespräch	114
5.3.3 Kommunikation mit Personen: Die Beratung	125
5.3.4 Kommunikation mit Personen: Rhetorik	127
5.4 Kommunikation in Gruppen	129
5.4.1 Grundlage: Gruppendynamik	129
5.4.2 Themenzentrierte Kommunikation TZI	135
5.4.3 Kommunikation in Gruppen: Moderation	139
5.5 Unterstützende Möglichkeiten = Medien	146
5.5.1 Grundsätzliches zu Medien und Methoden	146
5.5.2 Medien	147
5.5.3 Methoden	149
5.5.4 Beispiele Methoden in der Erwachsenenbildung	151
6 Arbeitsbereiche der Gesundheitspädagogik	157
6.1 Evaluation	157
6.1.1 Forderung nach Effektivität und Effizienz	157
6.1.2 Aspekte der Evaluation in Gesundheitsprojekten	158
6.1.3 Problematik von Evaluation in Gesundheitsprojekten	160
6.1.4 Vorgehen bei Evaluationen	161
6.1.5 Mögliche Probleme bei Befragungen	163
6.2 Lehre, Unterricht, Fortbildung	169
6.2.1 Grundlegende Überlegungen	169
6.2.2 Planung	170
6.3 Projektentwicklung	175
6.3.1 Berücksichtigung von Hypothesen	176
6.3.2 Beachtung äußerer Faktoren	176
6.3.3 Öffentlichkeitsarbeit	177
6.3.4 Überlegungen zur Realisation von Gesundheitsförderung	178
6.3.5 Umsetzung	178
6.3.6 Werbung für das Projekt	180
6.3.7 Verlaufsplanung und Durchführung	181
6.3.8 Der Projektbericht	182
6.4 Gesundheitszirkel	183
6.4.1 Probleme im Arbeitsleben	184
6.4.2 Gesundheitszirkel und Qualitätsmanagement	185
6.4.3 Bezüge zur Gesundheitspädagogik	186

6.4.4 Zum „bottom up“ Prozess	187
6.4.5 Kritik an Gesundheitszirkeln	189
6.4.6 Einrichtung und Ablauf eines Gesundheitszirkels	190
6.5 Setting	192
7 Wichtige Inhalte	195
7.1 Hygiene und Umweltproblematik	196
7.1.1 Biologische Grundlagen	196
7.1.2 Öffentliche Hygiene	197
7.1.3 Umweltschutz	198
7.1.4 Individuelle Hygiene	202
7.2 Stress und Psychohygiene	209
7.2.1 Stressoren und Stressreaktion im täglichen Leben	210
7.2.2 Stressforschung	211
7.2.3 Beispiele für Stressoren	214
7.2.4 Zur Burn-Out Problematik	216
7.2.5 Wahrnehmung von Stressbelastung	218
7.2.6 Gesundheitspädagogisch sinnvolles Verhalten	220
7.3 Gesunde Bewegung	223
7.3.1 Bewegungsmangel als Risiko	223
7.3.2 Biologische Grundlagen	225
7.3.3 Bewegung als Gesundheitsfaktor	226
7.3.4 Gesundheitssport	228
7.3.5 Einseitige Tätigkeiten	229
7.3.6 Selbstüberprüfung	231
7.4 Gesunde Ernährung	233
7.4.1 Kostenfaktor: falsche Ernährung	234
7.4.2 Gesundheitsfaktor: das empfohlene Körpergewicht	236
7.4.3 Anlässe für „ungesunde Ernährung“	236
7.4.4 Einfluss der Ernährungswissenschaften:	237
7.4.5 Merkmale einer „gesunden Kost“	239
7.4.5 Gesundes Ernährungsverhalten	242
7.4.6 Verhalten während der Mahlzeiten	246
7.4.7 Zur Vermittlungsproblematik von gesunder Ernährung	246
8 Auswahlbibliographie	255
9 Abbildungen	275