

INHALTSVERZEICHNIS

VORWORT

1.	EINLEITUNG	1
2.	THEORETISCHE GRUNDLAGEN	
2.1.	Inhalte und Zielsetzungen der Gesundheitspsychologie	2
2.2.	Gesundheitsverhalten: Definitionen und Abgrenzungen	8
2.3.	Ausgewählte Bereiche des Gesundheitsverhaltens	
2.3.1.	Einführung	13
2.3.2.	Ernährung	14
2.3.3.	Rauchen	17
2.3.4.	Alkohol	19
2.3.5.	Bewegung	21
2.3.6.	Medikamente	22
2.3.7.	Schlaf	23
2.3.8.	Wohlbefinden und psychosoziale Belastungen	24
2.4.	Theoretische Ansätze, Determinanten und Modelle des Gesundheitsverhaltens	26
2.4.1.	Theoretische Ansätze zum Gesundheitsverhalten	27
2.4.2.	Determinanten des Gesundheitsverhaltens	27
2.4.3.	Modelle des Gesundheitsverhaltens	32
2.5.	Diagnostik des Gesundheitsverhaltens	45
2.6.	Zur Rolle von Kurmaßnahmen für die Förderung von Gesundheit und Wohlbefinden	
2.6.1.	Präventive Aspekte von Kurmaßnahmen	47
2.6.2.	Evaluation im Rahmen von Kurinterventionen	50
3.	METHODE	
3.1.	Ziele und Fragestellungen der eigenen Untersuchung	52
3.2.	Beschreibung des Erhebungsinstrumentes: Der Fragebogen zur Erfassung des Gesundheitsverhaltens (FEG)	54
3.3.	Erhebungsmodus, Rekrutierung der Teilnehmer, Untersuchungsablauf und Beschreibung der Stichprobe	57

4. ERGEBNISSE	
4.1. Überblick über die Auswertungsstrategie	61
4.2. Entwicklung und Überprüfung der Skalen des FEG	
4.2.1. Überblick	62
4.2.2. Ernährung	62
4.2.3. Rauchen	69
4.2.4. Alkohol	71
4.2.5. Bewegung	73
4.2.6. Medikamente	75
4.2.7. Schlaf	78
4.2.8. Wohlbefinden / Probleme	80
4.2.9. Zusammenfassende Diskussion der Ergebnisse	81
4.3. Beschreibung des Gesundheitsverhaltens in Abhängigkeit von ausgewählten demographischen Variablen	
4.3.1. Überblick	89
4.3.2. Bereich Ernährung	90
4.3.3. Bereich Rauchen	97
4.3.4. Bereich Alkohol	101
4.3.5. Bereich Bewegung	104
4.3.6. Bereich Medikamente	107
4.3.7. Bereich Schlaf	108
4.3.8. Bereich Wohlbefinden / Probleme	113
4.3.9. Zusammenfassende Diskussion der Ergebnisse	116
4.4. Bereichsübergreifende Betrachtung des Gesundheitsverhaltens	
4.4.1. Überblick	118
4.4.2. Zusammenhänge zwischen dem Gesundheitsverhalten in verschiedenen Bereichen	119
4.4.3. Gesundheitsbeeinträchtigendes Verhalten in mehreren Bereichen: "Mehrfachrisiken"	119
4.4.4. Funktionale Verknüpfungen gesundheitsbeeinträchtigenden Verhaltens	120
4.4.5. Kognitive Bewertungen des Gesundheitsverhaltens	121
4.4.6. Änderungsintentionen in den verschiedenen Bereichen	121
4.4.7. Gesundheitsverhalten und körperliche Beschwerden	123
4.4.8. Zusammenfassende Diskussion der bereichsübergreifenden Betrachtung	124

4.5. Veränderungen im Gesundheitsverhalten in Abhängigkeit von der Intervention Kur	
4.5.1. Überblick	125
4.5.2. Beschreibung der beiden Kurpopulationen zu T1	125
4.5.3. Bewertung des Kuraufenthaltes zu T2: Wurden die Erwartungen erfüllt?.....	128
4.5.4. Bildung von Vergleichsgruppen zur Abschätzung der Kureffekte.....	129
4.5.5. Überblick über die Auswertungsstrategie zur Abschätzung der Treatmenteffekte	130
4.5.6. Beschreibung der Veränderungen gesundheitsrelevanter Aspekte in Abhängigkeit von der Interventionsmaßnahme Kur	130
4.6. Ansätze zu einer Prüfung der zugrundeliegenden theoretischen Annahmen	
4.6.1. Darstellung und Überprüfung der theoretischen Annahmen zu T1: Zur Entstehung von Änderungsmotivationen	157
4.6.2. Diskussion der Ergebnisse zur Entstehung von Änderungsmotivationen	160
4.6.3. Darstellung und Überprüfung der theoretischen Annahmen zu T3: Zur Abschätzung der Kureffekte	161
4.6.4. Diskussion der Ergebnisse zur Abschätzung der Kureffekte	168
5. DISKUSSION.....	170
6. ZUSAMMENFASSUNG	186

Literaturverzeichnis

Anhang