

Inhalt

| | |
|---|-----------|
| Geleitwort | 5 |
| 1 Einleitung: Warum Gesundheitspsychologie? | 15 |
| 2 Die Gesundheitspsychologie als wissenschaftliche Disziplin | 28 |
| 2.1 Der Gegenstand und die Fragen der Gesundheitspsychologie | 28 |
| 2.2 Historische Wurzeln und interdisziplinäre Bezüge der Gesundheitspsychologie | 32 |
| 2.2.1 Gesundheitspsychologie und Psychosomatik | 32 |
| 2.2.2 Die Entwicklung der Gesundheitspsychologie als psychologische Teildisziplin | 35 |
| 2.2.3 Gesundheitspsychologie im Rahmen der Gesundheitswissenschaften | 38 |
| 2.3 Gesundheit und Krankheit als Grundbegriffe von Gesundheitspsychologie und Gesundheitswissenschaften | 40 |
| 2.3.1 Der Laienbegriff von Gesundheit und Krankheit | 40 |
| 2.3.2 Der Expertenbegriff von Krankheit | 42 |
| 2.3.3 Der Expertenbegriff von Gesundheit | 44 |
| 2.4 Gesundheitspsychologische Forschungsansätze und -methoden | 47 |
| Zusammenfassung | 49 |
| Literaturempfehlungen | 51 |

| | | |
|----------|--|-----------|
| 3 | Theoretische Modelle der Gesundheitspsychologie und Gesundheitswissenschaften | 52 |
| 3.1 | Vorstellungen von Gesundheit und Krankheit in der Geschichte | 52 |
| 3.2 | Paradigmen der Gesundheitswissenschaften: Krankheits- und Gesundheitsmodelle | 55 |
| 3.2.1 | Das biomedizinische Krankheitsmodell und seine Kritik | 56 |
| 3.2.2 | Das biopsychosoziale Krankheitsmodell | 59 |
| 3.2.3 | Das Paradigma der Salutogenese | 61 |
| 3.3 | Das Risikofaktorenmodell von Krankheit | 65 |
| 3.4 | Das Modell der psychosozialen Krankheitsätiologie | 70 |
| 3.5 | Das theoretische Modell der Salutogenese (und der Resilienz) | 77 |
| | Zusammenfassung | 85 |
| | Literaturempfehlungen | 87 |
| | | |
| 4 | Psychosoziale Bedingungen bei der Entstehung von Krankheiten: Risiken und Risikoverhalten | 89 |
| 4.1 | Stressbedingungen und Krankheit | 90 |
| 4.1.1 | Stresskonzepte und Stresstheorien | 90 |
| 4.1.2 | Stressprozess und Stressforschung | 106 |
| 4.1.3 | Lebensereignisse und Krankheit | 109 |
| 4.1.4 | Arbeitsbelastungen und Krankheit | 118 |
| 4.2 | Persönlichkeitsmerkmale und Krankheit | 126 |
| 4.2.1 | Psychosomatische Persönlichkeitstheorien ... | 128 |
| 4.2.2 | Risikante Persönlichkeitsmerkmale | 132 |
| 4.2.3 | Interaktionen von Persönlichkeitsmerkmalen | 139 |
| 4.3 | Psychophysiologische Zusammenhänge | 144 |
| 4.3.1 | Psychophysiologische Regulationen | 144 |
| 4.3.2 | Kardiovaskuläre Reaktionen | 147 |
| 4.3.3 | Immunologische Reaktionen | 153 |
| 4.4 | Risikoverhalten und Krankheit | 155 |
| 4.4.1 | Verhalten als Krankheitsrisiko | 157 |

| | |
|--|-----|
| 4.4.2 Psychosoziale Bedingungen des Risikoverhaltens | 162 |
| Zusammenfassung | 168 |
| Literaturempfehlungen | 169 |

| | |
|--|------------|
| 5 Psychosoziale Bedingungen von Gesundheit: Salutogenese, Resilienz, Gesundheitsressourcen und Gesundheitsverhalten | 171 |
| 5.1 Gesundheitsbegriff und Gesundheitskontinuum | 173 |
| 5.2 Stressbewältigung und Gesundheit | 179 |
| 5.3 Gesundheitsressourcen | 183 |
| 5.4 Das Kohärenzgefühl und die Salutogenese | 192 |
| 5.4.1 Das Konzept des »Sense of Coherence« | 192 |
| 5.4.2 Wie wirkt das Kohärenzgefühl in der Salutogenese? | 195 |
| 5.5 Die Forschung zur Salutogenese: Entwicklungen und Stand | 198 |
| 5.6 Grenzen von Antonovskys Theorie der Salutogenese und das Konzept der Resilienz | 200 |
| 5.7 Das Gesundheitsverhalten und seine Bedingungen | 203 |
| 5.7.1 Der Begriff des Gesundheitsverhaltens | 204 |
| 5.7.2 Modelle des Gesundheitsverhaltens | 206 |
| 5.7.3 Grenzen psychologischer Modelle des Gesundheitsverhaltens | 217 |
| 5.8 Gesundheitsvorstellungen, Gesundheitshandeln und das Laiengesundheitssystem | 220 |
| 5.8.1 Subjektive und soziale Konstruktion von Gesundheit | 220 |
| 5.8.2 Subjektive Konzepte und Theorien von Gesundheit | 223 |
| 5.8.3 Gesundheitshandeln im Alltag und das Laiengesundheitssystem | 231 |
| Zusammenfassung | 237 |
| Literaturempfehlungen | 238 |

| | | |
|----------|---|------------|
| 6 | Krankheitserleben und der Umgang mit Krankheiten | 240 |
| 6.1 | Psychische und soziale Aspekte von Krankheit: Ein Überblick | 240 |
| 6.2 | Krankheitserleben, Krankheitsverhalten, Krankheitsprozess | 248 |
| 6.3 | Subjektive Krankheitstheorien | 260 |
| 6.4 | Die Bewältigung von krankheitsbezogenen Belastungen | 265 |
| 6.5 | Chronische Krankheit im biografischen und sozialen Kontext | 271 |
| | Zusammenfassung | 275 |
| | Literaturempfehlungen | 276 |
| | | |
| 7 | Gesundheit und Krankheit im Lebenslauf: Jugend, Erwachsenenalter, Geschlecht | 278 |
| 7.1 | Gesundheit im Jugendalter | 279 |
| | 7.1.1 Die gesundheitliche Lage von Jugendlichen | 280 |
| | 7.1.2 Psychische Belastungen und Gesundheit von Jugendlichen | 285 |
| | 7.1.3 Das Risikoverhalten von Jugendlichen | 293 |
| 7.2 | Gesundheit im Erwachsenenalter | 302 |
| | 7.2.1 Gesundheit als Thema des Erwachsenenalters | 303 |
| | 7.2.2 Gesundheitliche Risiken und Ressourcen im Erwachsenenalter | 309 |
| 7.3 | Gesundheit von Frauen und Männern | 320 |
| | 7.3.1 Die gesundheitliche Situation von Frauen und Männern | 321 |
| | 7.3.2 Risiken und Ressourcen in der Lebenssituation und Lebensweise von Frauen | 324 |
| | 7.3.3 Risiken und Ressourcen in der Lebenssituation und Lebensweise von Männern | 328 |
| | Zusammenfassung | 333 |

| | |
|--|------------|
| Literaturempfehlungen | 335 |
| 8 Prävention und Gesundheitsförderung: Konzepte und Praxisansätze | 337 |
| 8.1 Grundlagen und Konzepte der Prävention und Gesundheitsförderung | 338 |
| 8.1.1 Gesellschaftlicher Bedarf | 338 |
| 8.1.2 Grundbegriffe und Grundlagen | 339 |
| 8.1.3 Konzepte, Ansätze und Strategien der Gesundheitsförderung | 348 |
| 8.2 Gesundheitsförderung in Settings | 357 |
| 8.2.1 Gesundheitsförderung im Betrieb | 358 |
| 8.2.2 Gesundheitsförderung in der Schule | 365 |
| 8.2.3 Gesundheitsförderung in der Gemeinde und Kommune | 373 |
| 8.3 Gesundheitsförderung durch Gesundheitsberatung | 381 |
| 8.4 Perspektiven einer psychologischen Gesundheitsförderung | 388 |
| Zusammenfassung | 391 |
| Literaturempfehlungen | 393 |
| Literatur | 395 |
| Stichwortverzeichnis | 415 |