

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