

# Inhalt

<b>1</b>	<b>Einleitung: Warum Gesundheitspsychologie?.....</b>	<b>9</b>
<b>2</b>	<b>Die Gesundheitspsychologie als wissenschaftliche Disziplin.....</b>	<b>20</b>
2.1	Der Gegenstand und die Fragen der Gesundheitspsychologie.....	20
2.2	Historische Wurzeln und interdisziplinäre Bezüge der Gesundheitspsychologie.....	23
2.2.1	Gesundheitspsychologie und Psychosomatik ...	23
2.2.2	Die Entwicklung der Gesundheitspsychologie als psychologische Teildisziplin.....	25
2.2.3	Gesundheitspsychologie im Rahmen der Gesundheitswissenschaften.....	28
2.3	Gesundheit und Krankheit als Grundbegriffe von Gesundheitspsychologie und Gesundheitswissenschaften.....	30
2.3.1	Der Laienbegriff von Gesundheit und Krankheit.....	30
2.3.2	Der Expertenbegriff von Krankheit.....	32
2.3.3	Der Expertenbegriff von Gesundheit.....	33
2.4	Gesundheitspsychologische Forschungsansätze und -methoden.....	36
	Zusammenfassung.....	38
	Weiterführende Literatur.....	39
<b>3</b>	<b>Theoretische Modelle der Gesundheitspsychologie und Gesundheitswissenschaften.....</b>	<b>41</b>
3.1	Vorstellungen von Gesundheit und Krankheit in der Geschichte.....	41
3.2	Paradigmen der Gesundheitswissenschaften: Krankheits- und Gesundheitsmodelle.....	44
3.2.1	Das biomedizinische Krankheitsmodell und seine Kritik.....	45

3.2.2	Das biopsychosoziale Krankheitsmodell .....	48
3.2.3	Das Paradigma der Salutogenese .....	49
3.3	Das Risikofaktorenmodell von Krankheit .....	53
3.4	Das Modell der psychosozialen Krankheitsätiologie .....	57
3.5	Das theoretische Modell der Salutogenese .....	63
	Zusammenfassung .....	70
	Weiterführende Literatur .....	71
<b>4</b>	<b>Psychosoziale Bedingungen bei der Entstehung von Krankheiten: Risiken und Risikoverhalten</b> .....	<b>72</b>
4.1	Stressbedingungen und Krankheit .....	72
4.1.1	Stresskonzepte und Stresstheorien .....	73
4.1.2	Stressprozess und Stressforschung .....	82
4.1.3	Lebensereignisse und Krankheit .....	85
4.1.4	Arbeitsbelastungen und Krankheit .....	94
4.1.5	Bewältigungsstile und Bewältigungs- ressourcen .....	99
4.2	Persönlichkeitsmerkmale und Krankheit .....	107
4.2.1	Psychosomatische Persönlichkeitstheorien .....	108
4.2.2	Risikante Persönlichkeitsmerkmale .....	112
4.2.3	Interaktionen von Persönlichkeitsmerkmalen... ..	118
4.3	Psychophysiologische Zusammenhänge .....	123
4.3.1	Psychophysiologische Regulationen .....	123
4.3.2	Kardiovaskuläre Reaktionen .....	126
4.3.3	Immunologische Reaktionen .....	131
4.4	Risikoverhalten und Krankheit .....	133
4.4.1	Verhalten als Krankheitsrisiko .....	135
4.4.2	Psychosoziale Bedingungen des Risikoverhaltens .....	139
	Zusammenfassung .....	144
	Weiterführende Literatur .....	145
<b>5</b>	<b>Psychosoziale Bedingungen von Gesundheit: Salutogenese, Gesundheitsressourcen und Gesundheitsverhalten</b> .....	<b>146</b>
5.1	Gesundheitsbegriff und Gesundheitskontinuum .....	149
5.2	Stressbewältigung und Gesundheit .....	153
5.3	Gesundheitsressourcen .....	157

5.4	Das Kohärenzgefühl und die Salutogenese .....	164
5.4.1	Das Konzept des »Sense of Coherence« .....	164
5.4.2	Wie wirkt das Kohärenzgefühl in der Salutogenese?.....	166
5.4.3	Stand der Salutogenese-Forschung .....	169
5.4.4	Grenzen von Antonovskys Theorie der Salutogenese .....	170
5.5	Das Gesundheitsverhalten und seine Bedingungen ...	172
5.5.1	Der Begriff des Gesundheitsverhaltens .....	172
5.5.2	Modelle des Gesundheitsverhaltens .....	175
5.5.3	Grenzen psychologischer Modelle des Gesundheitsverhaltens .....	186
5.6	Gesundheitsvorstellungen, Gesundheitshandeln und das Laiengesundheitssystem .....	189
5.6.1	Subjektive und soziale Konstruktion von Gesundheit .....	189
5.6.2	Subjektive Konzepte und Theorien von Gesundheit .....	191
5.6.3	Gesundheitshandeln im Alltag und das Laiengesundheitssystem .....	200
	Zusammenfassung .....	205
	Weiterführende Literatur .....	207
<b>6</b>	<b>Krankheitserleben und der Umgang mit Krankheiten</b>	<b>208</b>
6.1	Psychische und soziale Aspekte von Krankheit .....	208
6.2	Krankheitserleben und Krankheitsverhalten .....	215
6.3	Subjektive Krankheitstheorien .....	226
6.4	Die Bewältigung von krankheitsbezogenen Belastungen .....	230
6.5	Chronische Krankheit im biographischen und sozialen Kontext .....	236
	Zusammenfassung .....	240
	Weiterführende Literatur .....	241
<b>7</b>	<b>Gesundheit und Krankheit im Lebenslauf</b> .....	<b>242</b>
7.1	Gesundheit im Jugendalter .....	242
7.1.1	Die gesundheitliche Lage von Jugendlichen ...	243
7.1.2	Psychische Belastungen und die Gesundheit von Jugendlichen .....	247
7.1.3	Das Risikoverhalten von Jugendlichen .....	255

7.2	Gesundheit im Erwachsenenalter.....	263
7.2.1	Gesundheit als Thema des Erwachsenenalters..	264
7.2.2.	Gesundheitliche Risiken und Ressourcen im Erwachsenenalter.....	269
7.2.3	Gesundheit von Frauen und Männern.....	279
	Zusammenfassung.....	290
	Weiterführende Literatur.....	292
<b>8</b>	<b>Prävention und Gesundheitsförderung: Konzepte und Praxisansätze.....</b>	<b>293</b>
8.1	Prävention und Gesundheitsförderung: Grundlagen und Konzepte.....	293
8.1.1	Gesellschaftlicher Bedarf.....	293
8.1.2	Grundbegriffe und Grundlagen.....	294
8.1.3	Konzepte, Ansätze und Strategien der Gesundheitsförderung.....	302
8.2	Gesundheitsförderung in Settings.....	306
8.2.1	Gesundheitsförderung im Betrieb.....	309
8.2.2	Gesundheitsförderung in der Schule.....	315
8.2.3	Gesundheitsförderung in der Gemeinde und Kommune.....	323
8.3	Gesundheitsförderung durch Gesundheitsberatung ...	331
8.4	Perspektiven einer psychologischen Gesundheitsförderung.....	338
	Zusammenfassung.....	340
	Weiterführende Literatur.....	342
	<b>Literatur.....</b>	<b>343</b>
	<b>Sachwortregister.....</b>	<b>359</b>