

# Lehrbuch der Gesundheitspsychologie

Herausgegeben von  
Peter Schwenkmezger und Lothar R. Schmidt

Unter Mitarbeit von

D. Borgers	V. Hodapp	I. Seiffge-Krenke
H. Braun	R. Hornung	G. Steinkamp
G. E. Dlugosch	U. Laaser	U. Tewes
M. Fischer	G. Murza	H. Weber
S. Gebert	M. Perrez	H. Wottawa
H. Gutscher	M. Schedlowski	

42 Abbildungen, 18 Tabellen

# Inhalt

## I Einführung

### 1 Gesundheitspsychologie: Alter Wein in neuen Schläuchen?

Peter Schwenkmezger und Lothar R. Schmidt

1.1	Die Entstehung der wissenschaftlichen Disziplin Gesundheitspsychologie. . . . .	1
1.2	Begriffsbestimmung der Gesundheitspsychologie. . . . .	2
1.3	Grundlagenwissenschaftliche Orientierung der Gesundheitspsychologie. . . . .	3
1.4	Abgrenzung zu anderen Teildisziplinen der Psychologie. . . . .	5
1.5	Gesundheitspsychologie als normative Disziplin?. . . . .	6
1.6	Ausblick . . . . .	6
	Literatur. . . . .	7

## II Psychologische Grundlagen

### 2 Gesundheitspsychologie: Die psychobiologische Perspektive

Uwe Tewes und Manfred Schedlowski

2.1	Einleitung. . . . .	9
2.2	Die homöostatische Regulation vitaler Grundbedürfnisse. . . . .	10
2.2.1	Die biologischen Regelkreise. . . . .	10
2.2.2	Essen. . . . .	15
2.2.3	Trinken. . . . .	16
2.2.4	Aktivierung. . . . .	17
2.3	Stress und Gesundheit. . . . .	20
2.3.1	Das Katecholamin-System. . . . .	20
2.3.2	Das Cortisol-System. . . . .	21
2.3.3	Das Testosteron-System. . . . .	22
2.4	Stressreaktion und Stresserleben. . . . .	22
2.5	Klinische Aspekte. . . . .	23
	Literatur. . . . .	26

### **3 Gesundheitspsychologie: Die entwicklungspsychologische Perspektive**

Inge Seiffge-Krenke

<b>3.1</b>	<b>Entwicklungspsychologische Aspekte in Modellen der Gesundheitspsychologie</b> . . . . .	<b>29</b>
<b>3.2</b>	<b>Vernachlässigte entwicklungspsychologische Aspekte bei Gesundheit und Krankheit</b> . . . . .	<b>29</b>
<b>3.3</b>	<b>Veränderungen in der Lebenserwartung im 20. Jahrhundert: Das „Altern“ der Gesellschaft</b> . . . . .	<b>30</b>
<b>3.4</b>	<b>Epidemiologische Befunde über die Lebensspanne</b> . . . . .	<b>31</b>
<b>3.5</b>	<b>Soziokulturelle Veränderungen, die Auswirkungen auf die Gesundheit haben</b> . . . . .	<b>32</b>
3.5.1	Soziokulturelle Veränderungen in den Ernährungsgewohnheiten . . . . .	32
3.5.2	Ungesunde Wohn- und Arbeitssituationen . . . . .	32
3.5.3	Autounfälle . . . . .	33
3.5.4	Umweltverschmutzung . . . . .	33
<b>3.6</b>	<b>Psychische Gesundheit und Wohlbefinden</b> . . . . .	<b>33</b>
<b>3.7</b>	<b>Belastung und Gesundheit</b> . . . . .	<b>34</b>
<b>3.8</b>	<b>Gesundheitspsychologische Auswirkungen von kritischen Lebensereignissen und Übergängen im Lebenslauf</b> . . . . .	<b>36</b>
3.8.1	Die Adoleszenz . . . . .	36
3.8.2	Der Übergang in Beruf und Studium . . . . .	36
3.8.3	Arbeitslosigkeit . . . . .	37
3.8.4	Der Übergang zur Elternschaft . . . . .	37
3.8.5	Menopause . . . . .	38
3.8.6	Verwitwung . . . . .	38
3.8.7	Pensionierung . . . . .	39
<b>3.9</b>	<b>Internale Ressourcen, soziale Unterstützung und Gesundheit</b> . . . . .	<b>39</b>
<b>3.10</b>	<b>Abschließende Bemerkungen</b> . . . . .	<b>40</b>
	Literatur . . . . .	41

### **4 Gesundheitspsychologie: Die persönlichkeitspsychologische Perspektive**

Peter Schwenkmezger

<b>4.1</b>	<b>Modelle des Zusammenhangs zwischen Persönlichkeit, Krankheit und Gesundheit</b> . . . . .	<b>47</b>
<b>4.2</b>	<b>Typologien</b> . . . . .	<b>48</b>
4.2.1	Typ-A-Verhalten . . . . .	49
4.2.2	Das Typ-C-Konzept . . . . .	50
4.2.3	Die Typologie nach Grossarth-Maticek und Eysenck . . . . .	51
<b>4.3</b>	<b>Einzelkonstrukte</b> . . . . .	<b>52</b>
4.3.1	Vulnerabilitätsdisposition . . . . .	53
4.3.2	Gesundheitsbezogene Schutz- oder Bewältigungsdispositionen . . . . .	55
<b>4.4</b>	<b>Methodische Probleme</b> . . . . .	<b>58</b>
<b>4.5</b>	<b>Schlußfolgerungen</b> . . . . .	<b>60</b>
	Literatur . . . . .	61

**5 Gesundheitspsychologie: Die sozialpsychologische Perspektive**

Rainer Hornung und Heinz Gutscher

**5.1 Einleitung** . . . . . 65

5.1.1 Von der defizitorientierten zur ressourcenorientierten Sicht von Gesundheit . . . . . 65

5.1.2 Der sozialpsychologische Zugang zur Gesundheitspsychologie. . . . . 65

**5.2 Sozialpsychologische Konzepte**. . . . . 66

5.2.1 Soziale Repräsentationen: Die soziale Vermittlung und Filterung unserer Welt . . . . . 66

5.2.2 Attribution: Erklärung und Ursachenzuschreibung . . . . . 67

5.2.3 Konsistenz als Organisationsprinzip sozialer Kognition: Die Theorie der kognitiven Dissonanz . . . . . 70

5.2.4 Einstellung und Verhalten: Die Theorie des geplanten Verhaltens. . . . . 72

**5.3 Das Ressourcentransaktionsmodell als Bezugsrahmen** . . . . . 73

5.3.1 Ressourcenkonzepte. . . . . 73

5.3.2 Das Ressourcentransaktionsmodell. . . . . 74

**5.4 Zusammenfassende Überlegungen**. . . . . 83

Literatur. . . . . 84

**6 Gesundheitspsychologie: Die ökopsychologische Perspektive**

Manfred Fischer

**6.1 Zur Bedeutung globaler Umweltveränderungen für Ökologische und Gesundheitspsychologie**. . . . . 88

**6.2 Gesundheitsbezogene Theoriebildung in der Ökologischen Psychologie - der theoretische Ansatz von Mehrabian und Russell** . . . . . 90

**6.3 Die Bedeutung der Wohnumwelt für die Gesundheit - ein Beispiel für phänomenorientierte Forschung in der Ökologischen Psychologie**. . . . . 91

**6.4 Gesundheitspsychologische Implikationen physikalischer Umweltbelastung**. . . . . 93

**6.5 Ortsveränderung als Gesundheitsrisiko**. . . . . 95

**6.6 Überlegungen zur Weiterentwicklung des ökopsychologischen Ansatzes**. . . . . 97

Literatur. . . . . 98

**7 Modelle in der Gesundheitspsychologie**

Gabriele E. Dlugosch

**7.1 Modelle der Gesundheit** . . . . . 101

7.1.1 Das Modell der Salutogenese von Antonovsky. . . . . 101

7.1.2 Das interaktionistische Anforderungs-Ressourcen-Modell der Gesundheit von Becker. . . . . 103

7.1.3 Das sozialepidemiologisch-ökologische Modell gesundheitsbeeinflussender Faktoren von Trojan und Hildebrandt. . . . . 103

**7.2 Modelle des Gesundheitsverhaltens**. . . . . 106

7.2.1 Modelle der Analyse und Vorhersage des Gesundheitsverhaltens. . . . . 106

7.2.2 Modelle der Veränderung des Gesundheitsverhaltens. . . . . 108

**7.3 Modelle der Gesundheitserziehung, Gesundheitsberatung und Gesundheitsförderung** . . . . . 112

**7.4 Vergleiche zwischen den einzelnen Modellansätzen** . . . . . 113

7.4.1 Rahmenkonzeption zum Vergleich der vorgestellten Gesundheitsmodelle. . . . . 114

Literatur. . . . . 116

### III Forschungsstrategien in der Gesundheitspsychologie

#### 8 Kausalmodelle bei nicht-experimentellen Daten

Volker Hodapp

<b>8.1</b>	<b>Der Begriff der Kausalität</b> .....	119
<b>8.2</b>	<b>Pfadanalyse</b> .....	120
8.2.1	Vollständige rekursive Systeme. ....	120
8.2.2	Unvollständige rekursive Systeme. ....	122
8.2.3	Probleme und Fallstricke der Pfadanalyse. ....	124
<b>8.3</b>	<b>Modelle mit latenten Variablen</b> .....	125
8.3.1	Komponenten linearer Strukturgleichungsmodelle mit latenten Variablen. ....	126
8.3.2	Determinanten des Rauchens bei Jugendlichen. ....	126
8.3.3	Bewertung latenter Variablenmodelle. ....	129
8.3.4	Längsschnittanalysen. ....	129
<b>8.4</b>	<b>Resümee</b> .....	130
	Literatur. ....	130

#### 9 Sozialepidemiologie: Gesundheitsforschung zu Krankheit, Sozialstruktur und gesundheitsrelevanter Handlungsfähigkeit

Dieter Borgers und Günther Steinkamp

<b>9.1</b>	<b>Was ist Sozialepidemiologie?</b> .....	133
<b>9.2</b>	<b>Die soziale Ätiologie als Aufgabenstellung der Sozialepidemiologie</b> .....	133
<b>9.3</b>	<b>Soziale Lage und Krankheit: Perspektiven sozialepidemiologischer Theoriebildung und Forschung</b> .....	134
9.3.1	Makroebene: Soziale Ungleichheit .....	137
9.3.2	Mesoebene: Soziale Kontexte. ....	140
9.3.3	Mikroebene: Persönlichkeit und Organismus. ....	142
<b>9.4</b>	<b>Zentrale gesundheitspolitische Bereiche sozialepidemiologischer Empirie</b> .....	142
9.4.1	Gesundheitliche Risiken. ....	142
9.4.2	Gesundheitsschutz .....	143
9.4.3	Gesundheitsversorgung. ....	143
9.4.4	Gesundheitliche Lage. ....	144
<b>9.5</b>	<b>Soziale Lage, soziales Handeln und Subjekt in der sozialepidemiologischen Forschungslogik</b> .....	144
	Literatur. ....	145

#### 10 Evaluation in der Gesundheitspsychologie

Gabriele E. Dlugosch und Heinrich Wottawa

<b>10.1</b>	<b>Die Zielbestimmung von Evaluationsprojekten</b> .....	149
10.1.1	Parteiliche / Überparteiliche Evaluation. ....	149
10.1.2	„Offene“ im Gegensatz zu „geschlossener“ Evaluation. ....	151
10.1.3	Praxis- versus entwicklungsorientierte Evaluation. ....	151
10.1.4	Evaluation der Strukturkomponenten der Systemsteuerung .....	152

10.1.5	Zielsetzung in Abhängigkeit vom Zeitablauf . . . . .	152
10.1.6	Selbst- versus Fremdevaluation . . . . .	153
10.1.7	Summative versus formative Evaluation . . . . .	154
<b>10.2</b>	<b>Kriteriumsfragen in Evaluationsprojekten . . . . .</b>	<b>154</b>
10.2.1	Das Ultimate Criterion-Problem . . . . .	154
10.2.2	Fidelitäts- versus Bandbreitendilemma . . . . .	155
10.2.3	Gegensatz von Konstrukt und Indikator . . . . .	156
10.2.4	Nebenwirkungen . . . . .	157
10.2.5	Nutzenmessung . . . . .	158
10.2.6	Nutzenverrechnung und Entscheidungsfindung . . . . .	159
<b>10.3</b>	<b>Realisierung von Evaluationsprojekten im Bereich der Gesundheitspsychologie . . . . .</b>	<b>159</b>
10.3.1	Evaluation stationärer Maßnahmen im Gesundheitsbereich . . . . .	160
10.3.2	Evaluation ambulanter Gesundheitsförderungsmaßnahmen . . . . .	161
<b>10.4</b>	<b>Perspektiven der Evaluation im Bereich der Gesundheitspsychologie . . . . .</b>	<b>165</b>
	Literatur . . . . .	166

## IV Gesundheitsprävention

### 11 Veränderung gesundheitsbezogenen Risikoverhaltens: Primäre und sekundäre Prävention

Meinrad Perrez und Sibylle Gebert

<b>11.1</b>	<b>Dimensionen des gesundheitsbezogenen Risikoverhaltens . . . . .</b>	<b>169</b>
<b>11.2</b>	<b>Verhaltenspathogene . . . . .</b>	<b>170</b>
<b>11.3</b>	<b>Bedingungen des Risikoverhaltens . . . . .</b>	<b>171</b>
<b>11.4</b>	<b>Präventive Interventionsmöglichkeiten: Systematik und Methoden . . . . .</b>	<b>172</b>
11.4.1	Systematik der Interventionsmöglichkeiten . . . . .	172
11.4.2	Systematik der Interventionsmethoden . . . . .	173
<b>11.5</b>	<b>Methoden der gesundheitsbezogenen Prävention . . . . .</b>	<b>174</b>
11.5.1	Veränderung von Gewohnheiten durch Verstärkung und Verhaltenskontrakte . . . . .	174
11.5.2	Selbstbeobachtung und Selbstüberwachung . . . . .	175
11.5.3	Selbstmanagement-Intervention . . . . .	176
11.5.4	Veränderung der Selbstinstruktionen . . . . .	176
11.5.5	Weitere Methoden . . . . .	177
<b>11.6</b>	<b>Veränderung spezieller Risiko Verhaltensweisen . . . . .</b>	<b>177</b>
11.6.1	Zigarettenrauchen . . . . .	177
11.6.2	Unangemessenes Eßverhalten . . . . .	179
11.6.3	Unangemessener Alkoholkonsum . . . . .	181
11.6.4	Streßverhalten . . . . .	182
<b>11.7</b>	<b>Zur Evaluation der präventiven Interventionsmethoden . . . . .</b>	<b>183</b>
	Literatur . . . . .	183

## 12 Veränderung gesundheitsbezogener Kognitionen

Hannelore Weber

<b>12.1</b>	<b>Spielarten gesundheitsbezogener Kognitionen</b>	188
12.1.1	Risikowahrnehmung	189
12.1.2	Symptomwahrnehmung	190
12.1.3	Optimismus	191
12.1.4	Kontrollüberzeugungen	191
12.1.5	Selbstwirksamkeit	192
12.1.6	Attributionen und Attributionsstile	192
12.1.7	Krankheitsschemata	193
12.1.8	Primäre und sekundäre Einschätzung	193
<b>12.2</b>	<b>Zur Veränderung gesundheitsbezogener Kognitionen</b>	195
12.2.1	„Natürliche“ Veränderungen	196
12.2.2	Intrapsychische Prozesse	196
12.2.3	Sozialpsychologische Prozesse	197
<b>12.3</b>	<b>Bewußt induzierte Veränderungen</b>	199
12.3.1	Face-to-face Interventionen für Einzelne oder Gruppen	199
12.3.2	Mediengestützte Interventionen	201
<b>12.4</b>	<b>Veränderung: Wozu und in welche Richtung?</b>	203
	Literatur	204

## 13 Public Health

Lothar R. Schmidt

<b>13.1</b>	<b>Gebietsumschreibung</b>	207
<b>13.2</b>	<b>Ansatzpunkte und Zielebenen von Public Health</b>	208
<b>13.3</b>	<b>Epidemiologie</b>	211
<b>13.4</b>	<b>Interventionen</b>	213
13.4.1	Methoden und Techniken	213
13.4.2	Ansatzpunkte und Settings	214
13.4.3	Zielgruppen	214
13.4.4	Evaluation	215
<b>13.5</b>	<b>Psychologie und Public Health</b>	215
	Literatur	218

## 14 Gesundheitsberatung

Gabriele E. Dlugosch

<b>14.1</b>	<b>Aufgaben und Zielsetzungen der Gesundheitsberatung</b>	222
<b>14.2</b>	<b>Inhaltliche und formale Gestaltung der Gesundheitsberatung</b>	224
14.2.1	Bereiche der Gesundheitsberatung	224
14.2.2	Settings der Gesundheitsberatung	225
14.2.3	„Gesundheitsberater/Gesundheitsberaterinnen“ - ein neues Berufsbild oder neue Aufgaben für existierende Berufsstände?	225
14.2.4	Zielgruppen der Gesundheitsberatung	226

<b>14.3</b>	<b>Theoretische Konzepte und Modelle für die Gesundheitsberatung</b> . . . . .	227
<b>14.4</b>	<b>„Funktionale Verknüpfungen“: Blinde Flecke in der Gesundheitsberatung?</b> . . . . .	227
<b>14.5</b>	<b>Diagnostik und Evaluation in der Gesundheitsberatung</b> . . . . .	230
<b>14.6</b>	<b>Ausblick: Möglichkeiten und Grenzen der Gesundheitsberatung</b> . . . . .	231
	Literatur . . . . .	231
<b>15</b>	<b>Gesundheitsprogramme in Betrieben und Organisationen</b> Gerhard Murza und Ulrich Laaser	
<b>15.1</b>	<b>Das Definitionsproblem</b> . . . . .	234
<b>15.2</b>	<b>Gründe für betriebliche Gesundheitsprogramme</b> . . . . .	234
<b>15.3</b>	<b>Der Beitrag der Theorie zur betrieblichen Gesundheitsförderung</b> . . . . .	235
<b>15.4</b>	<b>Prävention auf der Grundlage des Arbeitssicherheitsgesetzes und mit Hilfe staatlicher Förderprogramme</b> . . . . .	236
<b>15.5</b>	<b>Status quo: Viel Verhaltensprävention, wenig Verhältnisprävention</b> . . . . .	237
15.5.1	Kurse zur Verhaltensmodifikation . . . . .	238
15.5.2	„AOK - die Gesundheitskasse“ . . . . .	239
<b>15.6</b>	<b>Evaluation: Zunehmend nicht länger ein Lippenbekenntnis</b> . . . . .	240
<b>15.7</b>	<b>Gesundheitliche Ausgangslage als Basis für Planungen</b> . . . . .	241
	Literatur . . . . .	244

## Sozialpolitische Aspekte

<b>16</b>	<b>Gesundheitssysteme und Sozialstaat</b> Hans Braun	
<b>16.1</b>	<b>Gesundheit als hochbewertetes Gut</b> . . . . .	247
<b>16.2</b>	<b>Der Sozialstaat</b> . . . . .	248
<b>16.3</b>	<b>Strukturmerkmale von Gesundheitssystemen</b> . . . . .	252
<b>16.3.1</b>	Berechtigungsgrundlage . . . . .	252
<b>16.3.2</b>	Leistungsumfang . . . . .	253
<b>16.3.3</b>	Finanzierung . . . . .	254
<b>16.3.4</b>	Stellung der Leistungsanbieter . . . . .	255
<b>16.3.5</b>	Gemeinsamkeiten in der Vielfalt der Systeme . . . . .	256
<b>16.4</b>	<b>Systemindikatoren</b> . . . . . /	256
<b>16.5</b>	<b>Probleme und Perspektiven</b> . . . . . /	259
	Literatur . . . . .	262
	<b>Personenregister</b> . . . . .	264
	<b>Sachregister</b> . . . . .	271



# Mitarbeiterverzeichnis

**Dr. Dieter Borgers**

Institut für Dokumentation und Information,  
Sozialmedizin und  
Öffentliches Gesundheitswesen  
Westerfeldstraße 35  
D-33611 Bielefeld

**Prof. Dr. Hans Braun**

Fachbereich IV - Soziologie  
Universität Trier  
D-54286 Trier

**Dr. Gabriele E. Dlugosch**

Zentrum für empirische pädagogische  
Forschung der Universität Koblenz/Landau  
Friedrich-Ebert-Str. 12  
D-76829 Landau

**Dr. Manfred Fischer**

Fachbereich I - Psychologie  
Universität Trier  
D-54286 Trier

**Dipl.-Psych. Sibylle Gebert**

Psychologisches Institut der  
Universität Fribourg  
Route des Fougeres  
CH-1700 Fribourg

**Prof. Dr. Heinz Gutscher**

Psychologisches Institut der Universität Zürich  
Abteilung Sozialpsychologie  
Plattenstraße 14  
CH-8032 Zürich

**Prof. Dr. Volker Hodapp**

Institut für Physiologische Psychologie der  
Universität Düsseldorf  
Universitätsstraße 1  
D-40225 Düsseldorf

**Prof. Dr. Rainer Hornung**

Psychologisches Institut der Universität Zürich  
Abt. Sozialpsychologie  
Rämistraße 66  
CH-8001 Zürich

**Prof. Dr. Ulrich Laaser**

Institut für Dokumentation und Information IDIS  
Postfach 201012  
D-33548 Bielefeld

**Dr. Gerhard Murza**

Institut für Dokumentation und Information IDIS  
Postfach 201012  
D-33548 Bielefeld

**Prof. Dr. Meinrad Perrez**

Psychologisches Institut der  
Universität Fribourg  
Route des Fougeres  
CH-1700 Fribourg

**Dr. Manfred Schedlowski**

Medizinische Hochschule Hannover  
Abt. Medizinische Psychologie  
D-30623 Hannover

**Prof. Dr. Lothar R. Schmidt**

Fachbereich I - Psychologie  
Universität Trier  
D-54286 Trier

**Prof. Dr. Peter Schwenkmezger**

Fachbereich I - Psychologie  
Universität Trier  
D-54286 Trier

**Prof. Dr. Inge Seiffge-Krenke**

Psychologisches Institut der Universität Bonn  
D-53105 Bonn

**Prof. Dr. Günther Steinkamp**

Fakultät für Gesundheitswissenschaften  
Universität Bielefeld  
Postfach 100131  
D-33501 Bielefeld

**Prof. Dr. Uwe Tewes**

Medizinische Hochschule Hannover  
Abt. Medizinische Psychologie  
D-30623 Hannover

**Prof. Dr. Hannelore Weber**

Institut für Psychologie  
Universität Greifswald  
Franz-Mehring-Str. 47  
D-17487 Greifswald

**Prof. Dr. Heinrich Wottawa**

Fakultät für Psychologie der  
Ruhr-Universität Bochum  
D-44780 Bochum