

# Inhalt

## Vorwort

## **Theoretische Konzepte zum Gesundheitsverhalten** ..... 1

### **Die Theorie der Handlungsveranlassung (Theory of Reasoned Action)** ..... 1

Intention und Verhalten ..... 2

Einstellung und subjektive Norm ..... 4

Überzeugungen ..... 6

Das ausführliche Modell ..... 10

### **Die sozial-kognitive Theorie: Handlungswirksamkeit und Selbstwirksamkeit** ..... 12

Handlungswirksamkeit und Kontrollüberzeugung ..... 15

Optimismus ..... 16

Die Selbstwirksamkeitstheorie von Bandura ..... 20

Mit der Kompetenzerwartung verwandte Konstrukte ..... 25

Diagnose der Kompetenzerwartung ..... 32

Die diagnostische Erfassung von generalisierter Selbstwirksamkeitserwartung ..... 35

Studien zur Raucherentwöhnung und Kompetenzerwartung ..... 37

Sexuelles Risikoverhalten und spezifische Kompetenzerwartung ..... 42

Schmerztoleranz und Kompetenzerwartung ..... 44

Gewichtskontrolle und Kompetenzerwartung ..... 47

Körperliche Aktivität, Compliance und Kompetenzerwartung ..... 50

### **Weitere Theorien und Modelle des Gesundheitsverhaltens** ..... 53

Das Modell gesundheitlicher Überzeugungen (Health Belief-Modell) ..... 54

Die Theorie des geplanten Verhaltens (Theory of Planned Behavior) ..... 57

Theorie der Schutzmotivation (Protection Motivation Theory) ..... 63

Handlungsrealisierung und Willensstärke: Die Volitionstheorie ..... 67

Defensiver Optimismus und das Prozeßmodell präventiven Handelns ..... 71

Das sozial-kognitive Prozeßmodell gesundheitlichen Handelns ..... 81

<b>Bedingungen von Risikoverhalten und Rückfälligkeit .....</b>	<b>94</b>
Theoretische Vorstellungen von Abhängigkeit .....	94
Unterschied zwischen dem Selbstkontrollmodell und dem Krankheitsmodell .....	97
Unterschiedliche Phasen bei der Entwöhnung von abhängigen Gewohnheitsmustern .....	99
Erklärungsmodell des Rückfallprozesses auf der Mikroebene .....	101
Schlußbemerkung .....	111
<b>Verhalten und Krankheitsrisiko .....</b>	<b>113</b>
<b>Verhalten und Krebsrisiko .....</b>	<b>113</b>
Entstehung und Verbreitung von Tumoren .....	113
Rauchen und Krebsrisiko .....	117
Ernährung und Krebsrisiko .....	120
Alkoholkonsum und Krebsrisiko .....	121
Sonnenbestrahlung und Krebsrisiko .....	123
Sexualverhalten und Krebsrisiko .....	124
Mangelndes Vorsorgeverhalten und Krebsrisiko .....	124
Streß, Emotionen und Krebsrisiko .....	125
<b>Verhalten und koronares Risiko .....</b>	<b>127</b>
Entstehung und Verbreitung koronarer Herzkrankheiten .....	127
Rauchen und koronares Risiko .....	129
Ernährung und koronares Risiko .....	130
Körperliche Aktivität und koronares Risiko .....	131
Typ A-Verhalten und koronares Risiko .....	133
<b>Persönlichkeit, Streßbewältigung und Krankheitsrisiko .....</b>	<b>139</b>

---

<b>Streßbewältigung und soziale Unterstützung</b> .....	153
<b>Streß</b> .....	153
Die kognitiv-transaktionale Streßtheorie .....	154
Die Messung von Streß .....	157
<b>Streßbewältigung</b> .....	161
Die Messung von Bewältigung .....	163
Streßbewältigung und Gesundheit .....	170
<b>Soziale Unterstützung</b> .....	174
Begriffsklärung und theoretische Vorüberlegungen .....	175
Mobilisierende Merkmale des Empfängers von sozialer Unterstützung	181
Interdependenz in der sozialen Unterstützung:	
Die transaktionale Betrachtungsweise .....	189
Soziale Unterstützung beim Gesundheitsverhalten .....	197
<b>Spezielle Gesundheits- und Risikoverhaltensweisen</b> .....	202
<b>Körperliche Aktivität</b> .....	202
Gesundheitliche Auswirkungen körperlicher Aktivität .....	203
Motivation und Partizipation .....	219
<b>Sexuelles Risikoverhalten</b> .....	228
Auswirkungen sexuellen Risikoverhaltens: Die HIV-Infektion .....	228
Risikoverringerung durch verändertes Sexualverhalten:	
Psychologische Bedingungen von „Safer Sex“ .....	234
Prävention und Intervention zur Änderung des	
sexuellen Risikoverhaltens .....	247
Die individuelle Bewältigung der AIDS-Bedrohung .....	251

---

<b>Sonnenbaden: Das Risiko ultravioletter Strahlung</b> .....	256
Gesundheitliche Auswirkungen von ultravioletter Bestrahlung .....	257
Motivationale Aspekte des Sonnenbadens .....	260
<b>Ernährung und Gewichtskontrolle</b> .....	271
Ernährungsgewohnheiten .....	272
Übergewicht und gestörtes Eßverhalten .....	283
Systematische Regulation bzw. Reduzierung des Körpergewichts .....	296
<b>Rauchen</b> .....	311
Die gesundheitlichen Auswirkungen des Rauchens .....	311
Die Verbreitung des Rauchens .....	313
Die Motivation zum Rauchen: Warum rauchen Menschen überhaupt? .....	316
Sekundäre Prävention: Entwöhnung und Abstinenz .....	331
Primäre Prävention des Rauchens .....	352
Schlußbemerkung: Rauchen und öffentliche Gesundheitsfürsorge .....	358
<b>Abschließende Überlegungen zur Gesundheitspsychologie und Gesundheitsförderung</b> .....	361
<b>Literatur</b> .....	369
<b>Autorenverzeichnis</b> .....	415
<b>Sachverzeichnis</b> .....	425