

Ralf Schwarzer (Hrsg.)

# Gesundheits- psychologie

Ein Lehrbuch

2., überarbeitete und erweiterte Auflage



Hogrefe

# Gesundheitspsychologie

# Gesundheits- psychologie

*Ein Lehrbuch*

herausgegeben von

Ralf Schwarzer

2., überarbeitete und erweiterte Auflage



**Hogrefe . Verlag für Psychologie  
Göttingen . Bern . Toronto . Seattle**

*Prof. Dr. Ralf Schwarzer*, geb. 1943. Studium der Erziehungswissenschaften und Psychologie an der Universität Kiel. 1973 Promotion in Erziehungswissenschaften mit den Nebenfächern Psychologie und Kriminologie; 1974-76 Professor für Schulpädagogik an der PH Schwäbisch Gmünd; 1976-82 Professor für Schulpädagogik an der RWTH Aachen. Seit 1982 Professor für Psychologie an der FU Berlin.

Die Deutsche Bibliothek - CIP-Einheitsaufnahme

**Gesundheitspsychologie** : ein Lehrbuch /hrsg. von Ralf Schwarzer. - 2., überarb. und erw. Aufl. - Göttingen ; Bern ; Toronto ; Seattle : Hogrefe, Verl. für Psychologie, 1997

ISBN 3-8017-0989-2

NE: Schwarzer, Ralf [Hrsg.]

© by Hogrefe-Verlag, Göttingen • Bern . Toronto . Seattle 1990 und 1997  
Rohnsweg 25, D-37085 Göttingen



Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Verlages unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

---

Druck: Hubert & Co., Göttingen  
Printed in Germany  
Auf säurefreiem Papier gedruckt

ISBN 3-8017-0989-2



## Vorwort

Nachdem die erste Auflage dieses Buches im Jahre 1990 erschienen war, folgte bald eine Flut von Publikationen, die den Begriff Gesundheitspsychologie im Titel trugen. Zwei Jahre später schon hat derselbe Verlag eine Buchreihe zur Gesundheitspsychologie ins Leben gerufen, die inzwischen sieben Bände umfaßt. Die Deutsche Gesellschaft für Psychologie gründete 1992 **die Fachgruppe Gesundheitspsychologie**. Ein Jahr später begannen die regelmäßigen Fachtagungen dieser Organisation, gleichzeitig nahm **die Zeitschrift für Gesundheitspsychologie** ihr Erscheinen auf. Diese Daten markieren den Beginn des neuen Faches in Deutschland, nachdem eine weltweite Entwicklung vorausgegangen war, die unter anderem dadurch dokumentiert ist, daß mindestens zehn englischsprachige Fachzeitschriften um eine globale Versorgung mit wissenschaftlichen Originalbeiträgen bemüht sind. Multimediale Informationen vermehren sich täglich im World Wide Web, in Deutschland am besten nachzusehen unter der Adresse: <http://userpage.fu-berlin.de/~ahahnf/>

Der Gegenstand der Gesundheitspsychologie zielt insbesondere auf Verhalten, Kognition, Emotion und Motivation im Zusammenhang mit Erkrankungen, gesundheitlichen Risiken und Präventionsmaßnahmen. Sie bearbeitet unter anderem Themen, die bisher auch in der Pädagogischen Psychologie, in der Klinischen Psychologie und in der Verhaltensmedizin behandelt worden sind. Der Unterschied zu diesen Disziplinen liegt aber darin, daß Gesundheitspsychologie sich auf andere Erkenntnisse stützt, nämlich solche, die primär aus der Grundlagenforschung, insbesondere der Sozialpsychologie, stammen. Folgende Definition des Faches wird zugrunde gelegt: „Gesundheitspsychologie ist ein wissenschaftlicher und pädagogischer Beitrag der Psychologie zur a) Förderung und Erhaltung der Gesundheit, b) Verhütung und Behandlung von Krankheiten, c) Bestimmung von Risikoverhaltensweisen, d) Diagnose und Ursachenbestimmung von gesundheitlichen Störungen, e) Rehabilitation und f) Verbesserung des Systems gesundheitlicher Versorgung. Sie befaßt sich vor allem mit der Analyse und Beeinflussung gesundheitsbezogener Verhaltensweisen des Menschen auf individueller und kollektiver Ebene“. Während **die Klinische Psychologie** ein Anwendungsfach darstellt, in dessen Mittelpunkt die individuelle Diagnose und Therapie seelischer Störungen steht, ist die Gesundheitspsychologie etwas stärker grundlagenorientiert und zielt dabei auf die Genese und Prävention von körperlichen Erkrankungen sowie insbesondere den Risiko- und Gesundheitsverhaltensweisen.

Um deutlicher zu machen, worin die Besonderheiten der Gesundheitspsychologie liegen, soll kurz auf ihre Beziehungen zur Verhaltensmedizin und zur Gesundheitswissenschaft (Public Health) eingegangen werden. Die **Verhaltensmedizin** stellt ein bereits interdisziplinäres Feld dar, während die Gesundheitspsychologie als ein Integrationsfach innerhalb der Psychologie angesehen wird. Beide Ansätze gehen von der Prämisse aus, daß dem Verhalten eine zentrale Rolle bei der Entstehung und Bewältigung von Krankheiten zukommt. Die Verhaltensmedizin befaßt sich mit den Entstehungsbedingungen, der Prävention und der Behandlung von Krankheiten, wobei die Behandlungskonzepte überwiegend der klinischen Verhaltenstherapie verpflichtet sind. Verhaltensmedizin stellt eine Schnittstelle zwischen Medizin und Sozialwissen-

schaften dar. Gesundheitspsychologie dagegen ist nicht interdisziplinär, sondern sie versteht sich als ein neues psychologisches Fach, das sich mit den Entstehungsbedingungen und der Prävention von gesundheitlichen Störungen und Risikofaktoren befaßt. Dies geschieht unter Rückgriff auf andere psychologische Fächer und unter besonderer Berücksichtigung protektiver Faktoren von Gesundheit.

Die **Public Health** wird eher definiert als Wissenschaft und Praxis der Krankheitsverhütung, Lebensverlängerung und der Förderung psychischen und physischen Wohlbefindens durch gemeindebezogene Maßnahmen. Dazu tragen vor allem Epidemiologen, Soziologen, Sozialmediziner, Psychologen und Pädagogen bei.

Da der Gegenstand der Gesundheitspsychologie inzwischen recht gut bekannt und anerkannt ist, habe ich für die zweite Auflage dieses Buches auf das allgemeine Einführungskapitel verzichtet. Die damalige Fassung ist aber durchaus noch aktuell als erste Einführung und kann dort nachgelesen werden. Darüber hinaus hat sich die Konzeption des Bandes radikal geändert. Auf 14 Themen wurde ganz verzichtet, 8 Themen sind neu hinzugekommen, und die übrigen Kapitel sind gründlich überarbeitet und aktualisiert worden. Durch die Straffung des Inhalts bei gleichzeitiger Ausdehnung des Umfangs hat sich der Gebrauchswert des Lehrbuchs verändert: Es ist weniger zum Nachschlagen als vielmehr zum Studieren geeignet, indem es die wichtigsten Bereiche der Gesundheitspsychologie in der nötigen Ausführlichkeit repräsentiert. Daß vieles fehlt, liegt in der Natur der Sache. Es gibt zum Beispiel unzählige Gesundheitsverhaltensweisen, die es wert waren, hier behandelt zu werden. Aber der Zweck liegt nicht in der Vollständigkeit wie bei einem Lexikon, sondern in der exemplarischen Auswahl einiger Themen, an denen sich gut studieren läßt, worum es in der Gesundheitspsychologie geht.

Dank gebührt den Autoren, die sich bereitgefunden haben, ihre damaligen Beiträge gründlich zu aktualisieren oder die mit einem neuen Beitrag hinzugekommen sind. Ein derart umfangreiches Werk mit vielen Beiträgen innerhalb eines knappen Jahres neu zu gestalten und zu aktualisieren, erfordert nicht nur Engagement und Disziplin aller Beteiligten, sondern auch eine effiziente Organisation seitens der Herstellung. Dafür danke ich ganz besonders Frau Bärbel Günther, die für den Kontakt mit den Autoren und die technische Produktion der Druckvorlage verantwortlich war und dies auf vorzügliche Weise geleistet hat.

Berlin, im Frühjahr 1996

**Ralfschwarzer**

# Inhalt

## Gesundheitskognitionen und Gesundheitsverhaltenstheorie

Subjektive Krankheitstheorien .....	3
Sigrun-Heide Filipp und Peter Aymanns	
Subjektive Gesundheitsvorstellungen .....	23
Jürgen Bengel und Martina Belz-Merk	
Risikoeinschätzung und Optimismus .....	43
Ralf Schwarzer und Britta Renner	
Intention und Volition .....	67
Henning Allmer	

## Gesundheitsverhalten

Sonnenschutzverhalten .....	93
Michael Eid und Peter Schwenkmezger	
Sportliche Aktivität als gesundheitsbezogenes Handeln .....	117
Andrea Abele, Walter Brehm und Iris Pahmeier	
Ernährung .....	151
Volker Pudell	
Orales Gesundheitsverhalten .....	175
Almut Makuch und Konrad Reschke	
Konsum von Alkohol und Drogen über die Lebensspanne .....	189
Rainer K. Silbereisen	
Tabakkonsum: Erklärungsmodelle und Interventionsansätze . . .	209
Reinhard Fuchs und Ralf Schwarzer	
Gesundheit und Alter .....	245
Susanne Zank, Hans-Ulrich Wilms und Margret M. Baltes	



## **Streß, Emotionen und Bewältigung**

Streß und Streßbewältigung .....	267
Heinz Walter Krohne	
Emotionsbewältigung .....	285
Hannelore Weber	
Ärger, Ärgerausdruck und Gesundheit .....	299
Peter Schwenkmezger	
Persönlichkeit, Ressourcen und Bewältigung .....	319
Kerstin Schröder	
Sozialer Rückhalt, Krankheit und Gesundheitsverhalten .....	349
Anja Leppin und Ralf Schwarzer	

## **Krankheitsbewältigung**

Formen der Krankheitsbewältigung bei Krebspatienten .....	377
Thomas Klauer und Sigrun-Heide Filipp	
Bewältigung der Krebserkrankung im Kindes- und Jugendalter .....	405
Franz Petermann	
Asthma und Allergie: Belastungen, Krankheitsbewältigung und Compliance .....	431
Franz Petermann und Petra Warschburger	
Psychosoziale Faktoren in der Genese und Rehabilitation des Herzinfarkts .....	455
Renate Schmook, Sybille Damm und Dieter Frey	
Schmerz und Schmerzbehandlung .....	479
Heinz-Dieter Basler, Christiane Zimmer und Hans Peter Rehfisch	

## **Prävention und Evaluation**

Prävention und Gesundheitsförderung .....	517
Peter Becker	
Betriebliche Gesundheitsförderung . . . . .	535
Detlev Liepmann und Jörg Felfe	
Gesundheit und Gesundheitsförderung in der Arbeitswelt .....	553
Gisela Mohr und Ivars Udris	
Gesundheitserziehung und Gesundheitsförderung in der Schule .....	575
Matthias Jerusalem	
Evaluation von Präventionsprogrammen .....	595
Waldemar Mittag und Matthias Jerusalem	
Gesundheitssystemforschung aus psychologischer Perspektive .....	613
Lothar R. Schmidt	
Autorenverzeichnis .....	631
Sachverzeichnis .....	651
Anschriften der Autoren .....	667



# **Gesundheitskognitionen und Gesundheitsverhaltenstheorien**