

Vorwort

Als ich noch ein kleines Kind war, hörte ich häufig von meiner Großmutter oder anderen älteren Menschen, dass das Wichtigste im Leben doch die Gesundheit sei. Ich konnte mit diesem Satz ehrlich gesagt nicht viel anfangen, weil ich mir gar nicht vorstellen konnte, was Gesundheit überhaupt ist und wie ein anderer Zustand als der, in dem ich mich befand, aussehen könnte. Zum Glück war ich gesund und es sah auch nicht danach aus, dass sich daran etwas ändern könnte. Viele Jahre später hat dieser Satz eine ganz andere Bedeutung erhalten. Seither habe ich einiges an Krankheiten erlebt, selbst und bei anderen. Viele davon waren einfacher Natur, eine Grippe hier, Allergien da. Einige davon waren schwerwiegend: Krebs, Herzinfarkte, Burnouts oder Depressionen. Heute – und erst recht nach über 3 Jahren Corona-Pandemie – weiß ich, dass Gesundheit keine Selbstverständlichkeit ist, sondern ein kostbares Gut, bei dem es sich lohnt, darauf aufzupassen und danach zu fragen, wie wir sie erreichen und behalten können. Nicht immer liegt es allein in unserer Hand. Viele Faktoren bestimmen, ob wir krank werden oder gesund bleiben. Dennoch, es gibt viele Wege, uns um unsere Gesundheit zu kümmern, sie nicht zu gefährden und sie zu erhalten. Wir können in Bewegung bleiben, physisch und psychisch, uns gesund ernähren, Freundschaften pflegen und einer sinnvollen Tätigkeit nachgehen, um nur einige Möglichkeiten aufzuzählen. Und Freude haben, an der Natur, an Kultur, mit seinem Partner, seinen Kindern und z. B. auch bei der Beschäftigung mit interessanten und spannenden Themen. Ein solches Thema ist die Gesundheitspsychologie. Sie ist spannend, weil sie zum einen unmittelbare Relevanz für uns selbst besitzt und zum anderen viele psychologische Konzepte in sich vereint, die die Gesundheitspsychologie zu einem Paradebeispiel für das Zusammenspiel von Theorie und Praxis machen. Überdies stoßen wir bei der Beschäftigung mit dem Thema Gesundheit bzw. Krankheit immer wieder auf sehr grundlegende Fragen über unsere Existenz, unsere Gesellschaft und unser Fach Psychologie, deren Beantwortung alles andere als einfach ist und uns immer wieder herausfordert, die mich aber immer wieder fesseln und anregen. Ich hoffe, dass sich meine Begeisterung für die Psychologie allgemein und die Gesundheitspsychologie im Speziellen ihren Weg zu Ihnen, geschätzte Leserin, geschätzter Leser, bahnt, sodass Sie, wie ich, nicht nur eine Menge für Ihr Studium oder Ihren Beruf mitnehmen können, sondern auch Freude an der Auseinandersetzung mit den hier vorgestellten Themen und Fragestellungen haben werden.

Auch möchte ich es nicht versäumen, meinen geschätzten und lieben Kollegen und Mitherausgebern Prof. Dr. Georg Felser und Prof. Dr. Christian Fichter ganz herzlich für die tolle Zusammenarbeit und die vielen wertvollen Hinweise und Beiträge zu diesem Lehrbuch zu danken. Georg Felsers Ideen insbesondere bei der Definition des Gesundheitsbegriffes – Stichwort alltagssprachliche Verwendung – und der Hinweis auf literarische Vorlagen beim Thema Krankheit und deren Bedeutung in der Romantik waren sehr anregend und mir sehr hilfreich. Christian Fichter danke ich zudem für seine akribische Korrektur und dafür, dass er mich durch seine fortwährende Wertschätzung dauermotiviert.

Peter Michael Bak
Saarbrücken und Vallecchia
April 2023

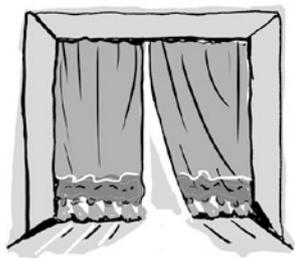
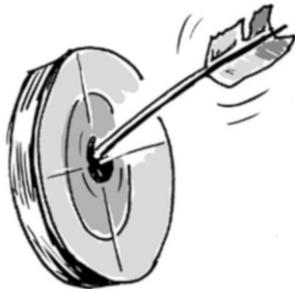


Das Fach Gesundheitspsychologie

Inhaltsverzeichnis

- 1.1 **Gesundheit in Deutschland – 2**
- 1.2 **Was ist Gesundheitspsychologie? – 6**
- 1.3 **Ziele und Aufgaben der Gesundheitspsychologie – 7**
- 1.4 **Abgrenzung der Gesundheitspsychologie – 8**
- 1.5 **Inhalt und Aufbau des Buches – 9**
- Literatur – 11**

© Der/die Autor(en), exklusiv lizenziert an Springer-Verlag GmbH, DE, ein Teil von Springer Nature 2023
P. M. Bak, *Gesundheitspsychologie*, Angewandte Psychologie Kompakt,
https://doi.org/10.1007/978-3-662-67181-8_1



Lernziele

- Die allgemeine aktuelle gesundheitliche Situation in Deutschland einschätzen können
- Die Relevanz der Gesundheitspsychologie verstehen
 - Die Gesundheitspsychologie als Fach einordnen können
 - Die Gesundheitspsychologie gegenüber anderen Disziplinen abgrenzen können
 - Ziele der Gesundheitspsychologie kennen

Einführung

Haben Sie sich heute schon gefragt, was Sie für Ihre Gesundheit tun können? Viele Menschen entdecken den Wert von Gesundheit erst dann, wenn sie sich gesundheitlich beeinträchtigt fühlen, krank sind oder wenn sie von anderen und deren schlechtem Gesundheitszustand erfahren. Sieht man von den Effekten der COVID-Pandemie der Jahre 2020 bis 2022 ab, in denen wir uns täglich mit Krankenstandsmeldungen konfrontiert sahen, ist Gesundheit für viele von uns so lange eine Selbstverständlichkeit, solange wir gesund sind. Anders formuliert: „Gesundheit ist im Alltag kein Thema. Ihr Vorhandensein zeichnet sich gerade durch eine relative Selbstvergessenheit aus“ (Bengel & Belz-Merk, 1997, S. 33). Es braucht jedoch nicht viel Nachdenken, um festzustellen, dass Gesundheit alles andere als selbstverständlich ist. Jeder von uns kennt Menschen, die plötzlich krank geworden sind, auch schwer krank, vielleicht sogar an ihrer Krankheit gestorben sind. Und auch die Medien und der öffentliche Raum sind voll mit Gesundheits- und Krankheitsthemen, angefangen von den beliebten Arztserien im Fernsehen bis hin zu Talk-Shows, Plakaten, Warn- tafeln, in denen uns Begriffe wie Zivilisationskrankheiten, Übergewicht, Rückenschmerzen, Alkohol- und Tabakmissbrauch, Stress, Burnout oder Depressionen begegnen. Möglicherweise wiegen wir uns also mit unserem Gesundheitsgefühl in falscher Sicherheit. Darauf deuten auch Zahlen zum aktuellen Gesundheitsstand in Deutschland hin. Gesundheit bzw. Krankheit, so wird schnell deutlich, sind Themen, die uns alle betreffen.

1.1 Gesundheit in Deutschland

Gesundheit und Gesundheitseinschätzungen können von Land zu Land beträchtlich variieren (RKI, 2012). Gründe dafür können in faktischen Gesundheitsunterschieden liegen, aber auch in unterschiedlichen Erfassungsarten und Datenbeständen. Es würde daher den Rahmen dieser Einführung sprengen, wenn wir im Folgenden länderspezifische Angaben machen würden, weswegen wir uns auf Zahlen aus Deutschland konzentrieren

werden. Für viele Gesundheitsindikatoren gilt aber zumindest, dass sie für Deutschland, Österreich und die Schweiz zwar nicht identisch, aber doch relativ vergleichbar sind.

Wie steht es also um die Gesundheit in Deutschland? Mit der DEGS, der Studie zur Gesundheit Erwachsener in Deutschland des Robert Koch-Instituts und der ersten Erhebungswelle mit über 8000 Personen im Alter zwischen 18 bis 79 in den Jahren 2008–2011, ergänzt um die Daten aus der Studie zur Gesundheit von Kindern und Jugendlichen in Deutschland (KiGGS), liegt erstmals ein umfassendes Bild der Gesundheits- bzw. Krankheitslage in Deutschland vor (Robert Koch-Institut, 2015). Daraus einige Erkenntnisse:

- Im Erhebungszeitraum litten etwa 7 % der Frauen und 10 % der Männer an einer koronaren Herzkrankheit.
- Im Jahr 2011 erkrankten etwa 230.000 Frauen und 260.000 Männer an Krebs.
- Etwa 25 % der Frauen und 17 % der Männer litten unter chronischen Rückenschmerzen.
- Bei etwa 36 % der Frauen und 24 % der Männer wurde im Laufe ihres Lebens eine allergische Erkrankung diagnostiziert.
- Fast jeder Zehnte war von einer Depression betroffen, 13,1 % der Frauen und 6,4 % der Männer.
- 13,9 % der Frauen und 8,2 % der Männer berichteten über starke Belastung durch chronischen Stress.
- Bei 1,9 % der Frauen und 1,1 % der Männer wurde im vergangenen Berichtsjahr ein Burnout-Syndrom diagnostiziert.
- Als alkoholabhängig galten 2 % der Frauen und 5 % der Männer.
- 20 % der Kinder und Jugendlichen im Alter von 3 bis 17 Jahren gehörten der Risikogruppe für psychische Störungen an.
- 12 % der Frauen und 13 % der Männer hatten eine amtlich anerkannte Behinderung.

Auch Übergewicht stellt ein weiteres bedeutsames Gesundheitsrisiko dar. Nach Schienkewitz et al. (2022) sind aktuell 53,5 % der Erwachsenen in Deutschland übergewichtig, wobei Männer (60,5 %) häufiger betroffen sind als Frauen (46,6 %). Weitere 19 % der Bevölkerung sind derzeit adipös (starkes Übergewicht), Tendenz steigend. Zudem bewegen wir uns zu wenig. Manz et al. (2022) berichten, dass 16,7 % der Frauen und 22,3 % der Männer mehr als 8 h pro Tag sitzen, jüngere Menschen (18–29 Jahre) sogar deutlich häufiger als Ältere. Auch das Rauchen ist trotz intensiver Bemühungen und auch trotz großer Fortschritte der letzten Jahre weiterhin ein relevantes Thema in der Gesundheitsvorsorge. Daten aus den Jahren 2019 und 2022 belegen: 24,0 % der Frauen und 33,9 % der

Viele Gesundheitsprobleme



■ **Abb. 1.1** So richtig gesund ist unser Lebenswandel häufig nicht. (© Katharyna Naegler)

Männer ab 18 Jahren rauchen in Deutschland, zumindest gelegentlich (Starker et al. 2022). Jüngere Menschen deutlich häufiger (■ Abb. 1.1).

Krankheit trifft uns alle – aber nicht in gleichem Maße. Im Gegenteil, (nicht nur) in Deutschland können wir eine gesundheitliche Ungleichheit beobachten. Für viele Gesundheits- bzw. Krankheitsindikatoren finden sich immer wieder bedeutende Zusammenhänge mit dem Sozialstatus, stets zu Ungunsten der Menschen mit niedrigerem Status (Robert Koch-Institut, 2015). Das macht dann auch unmittelbar deutlich, dass Krankheit und Gesundheit nicht allein durch Unterschiede in körperlichen Funktionsweisen zu erklären sind, sondern Ergebnis von komplexen Wechselwirkungsprozessen sind, bei denen materielle, soziale, physiologische, psychologische und situative Faktoren eine Rolle spielen. Für uns einzelne wie für uns als Gesellschaft ist es daher von großer Bedeutsamkeit, sich mit gesundheitlichen Fragestellungen auseinanderzusetzen.

Gesundheitsungleichheit

Gesundheitliche Beeinträchtigungen und Krankheiten haben großen Einfluss auf unsere gesamte Lebenswirklichkeit. Sie tragen nicht nur zu erheblichen Problemen im Privatleben der Betroffenen bei, sondern betreffen Angehörige, Freunde und Arbeitskollegen und haben Auswirkungen auf Unternehmenserfolge und -misserfolge, etwa weil durch krankheitsbedingt fehlende Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen wertvolles Know-how unzugänglich bleibt und viele Ressourcen durch Reorganisationsmaßnahmen gebunden werden.

Wohlbefinden – Selbsttest

Wie steht es eigentlich um Ihr Wohlbefinden? Machen Sie den WHO-Test (zur teststatistischen Prüfung und Normierung der deutschen Version siehe Brähler et al., 2007). Beantworten Sie dazu folgende Fragen:

In den letzten zwei Wochen ...

... war ich froh und guter Laune.	0	1	2	3	4	5
... habe ich mich ruhig und entspannt gefühlt.	0	1	2	3	4	5
... habe ich mich energisch und aktiv gefühlt.	0	1	2	3	4	5
... habe ich mich beim Aufwachen frisch und ausgeruht gefühlt.	0	1	2	3	4	5
... war mein Alltag voller Dinge, die mich interessieren.	0	1	2	3	4	5

Auswertung: Geben Sie für jede Frage jeweils an: zu keinem Zeitpunkt (0); ab und zu (1); weniger als die Hälfte (2); mehr als die Hälfte (3); meistens (4); die ganze Zeit (5).

Der Rohwert kommt durch einfaches Addieren der Antworten zustande. Der Rohwert erstreckt sich von 0 bis 25, wobei 0 das geringste Wohlbefinden/die niedrigste Lebensqualität und 25 größtes Wohlbefinden, höchste Lebensqualität bezeichnen. Den Prozentwert von 0–100 erhält man durch Multiplikation mit 4. Der Prozentwert 0 bezeichnet das schlechteste Befinden, 100 das beste.



Krankheiten und gesundheitliche Beeinträchtigungen verursachen darüber hinaus erhebliche volkswirtschaftliche Kosten, die es dann gemeinschaftlich zu tragen gilt. Die Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin beziffert die volkswirtschaftlichen Produktionsausfälle im Jahr 2020 auf insgesamt 87 Mrd. Euro (BAuA, 2022). Die meisten Krankheitsfehltagelassen fallen dabei auf psychische Störungen, gefolgt von Erkrankungen des Muskel-Skelett-Systems und Krankheiten des Atmungssystems (Techniker Krankenkasse, 2020). Insgesamt verursachten Krankheiten und Gesundheitsprobleme in Deutschland Kosten in Höhe von 431,8 Mrd. Euro, Tendenz stark steigend (im Vergleich zu 2015 um 28 %; Statistische Bundesamt, 2022).

Krankheitskosten: 431 Mrd. Euro/Jahr

1

Gesundheitspsychologie ist noch jung

Einstellung ≠ Handlung

1.2 Was ist Gesundheitspsychologie?

Vor diesem Hintergrund ist es mehr als verwunderlich, dass sich die Psychologie noch gar nicht allzu lange systematisch mit dem Thema Gesundheit befasst. Gesundheit und Gesundheitsverhalten sind zwar schon lange Bestandteil insbesondere sozialpsychologischer Forschung, im Vordergrund v. a. auch der klinischen Psychologie standen allerdings eher Themen wie Krankheit, Prävention oder Rehabilitation. Gesundheit wurde eher indirekt betrachtet und einfach als die Abwesenheit von Krankheit adressiert. Erst 1978 kam es zur Gründung der *Division of Health Psychology* in der *American Psychological Association*. 1986 folgten die Gründung der *Division of Health Psychology* in der *British Psychological Society* und der *European Health Psychology Society* (EHPS). Erst 1992 entstand die Fachgruppe Gesundheitspsychologie in der Deutschen Gesellschaft für Psychologie (DGPs).

Was aber ist genau der Gegenstand der Gesundheitspsychologie? Gesundheitspsychologie beschäftigt sich allgemein mit dem Erleben und Verhalten in gesundheitlich relevanten Kontexten, d. h. es geht um Beschreibung, Erklärung, Vorhersage und Modifikation gesundheits- und krankheitsbezogener Erlebnis- und Verhaltensweisen.

Wir wollen also Bedingungen erkennen, die gesundheitsbezogene Verhaltensweisen (noch bevor eine Krankheit eintritt) beeinflussen, die aber auch den Umgang mit Risikofaktoren bzw. einer bereits bestehenden Erkrankung bestimmen und die für Verhaltensweisen im Nachgang einer Erkrankung oder im Sinne einer kontinuierlichen Krankheitsbegleitung verantwortlich sind. Aber das Wissen um Risikofaktoren bzw. Schutzfaktoren reicht nicht aus, damit wir uns auch entsprechend verhalten. Wir müssen auch die entsprechenden Mechanismen und Prozesse verstehen, die zwischen Wissen einerseits sowie Einstellungen und Handlungen andererseits vermitteln. Zudem geht es darum, die förderlichen und hinderlichen Umstände zu identifizieren, die für gesund machendes bzw. krank machendes Verhalten ausschlaggebend sind.

Selbstreflexion: Analysieren Sie Ihre eigenen Schutz- und Risikofaktoren

Betrachten Sie Ihren Alltag, Ihr eigenes Studier- oder Arbeitsumfeld einmal genauer. Welche Bedingungen, Faktoren und Einflüsse können dabei positive oder negative Konsequenzen für Ihre Gesundheit haben? Wo sehen Sie potenzielle Risikofaktoren? Lassen sich die schädlichen Faktoren umgehen? Was wäre hilfreich und würde Sie und Ihre Gesundheit im Alltag unterstützen? Wo entdecken Sie Schutzfaktoren? Wie groß ist Ihr eigener Anteil an Ihrer Gesundheit? Was tun Sie für den Erhalt Ihrer Gesundheit? Durch welche Verhaltensweisen riskieren Sie Ihre Gesundheit?



1.3 Ziele und Aufgaben der Gesundheitspsychologie

Das Spektrum gesundheitspsychologischer Themen ist groß. Dementsprechend ambitioniert sind auch die Ziele der Gesundheitspsychologie, nämlich „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“ (Schwarzer, 1997, S. V).

Um diese Aufgaben zu erfüllen, nutzt die Gesundheitspsychologie schwerpunktmäßig die Erkenntnisse von Grundlagenfächern wie Emotionspsychologie (Wie geht es uns?), Motivationspsychologie (Was treibt uns an oder was hindert uns am gesunden/risikoreichen Verhalten?), Kommunikationspsychologie (Wie kann ich Menschen vom gesunden Verhalten überzeugen?), Persönlichkeitspsychologie (Welche Persönlichkeitsmerkmale sind mit gesundheitsbezogenen bzw. krankheitsbezogenen Erlebnissen und Verhaltensweisen assoziiert?) und Sozialpsychologie (Wie kann ich Menschen zu gesundheitsbezogenen Verhaltensweisen bewegen bzw. wie beeinflussen andere Menschen uns dabei?) und entwickelt dort entstandene Theorien und Konzepte eigenständig weiter. Darüber hinaus kann zwischen theoretischer Gesundheitspsychologie und angewandter Gesundheitspsychologie unterschieden werden, wobei erstere sich um die Grundlagenforschung und Theorieentwicklung kümmert und letztere sich der praktischen Umsetzung, der Nützlichkeitsbewertung und Prüfung des Grundlagenwissens widmet (vgl. Brinkmann, 2014).

Grundlagenforschung und
Praxiswissen

1

Gesundheitspsychologie ist interdisziplinär

1.4 Abgrenzung der Gesundheitspsychologie

Die Gesundheitspsychologie hat viele Berührungspunkte mit anderen Wissenschaften wie etwa Medizin, Psychiatrie, Soziologie, Soziale Arbeit und nicht zuletzt klinische Psychologie. Während die Soziale Arbeit als angewandte Wissenschaft konkret versucht, soziale Probleme, die mit Krankheit assoziiert sein können, zu lösen, haben Medizin und Psychiatrie ihren Schwerpunkt auf der Erkennung, Vorbeugung und Behandlung von (körperlichen) Krankheiten. Ähnlich konzentriert sich auch die klinische Psychologie darauf, Erklärungen, Beschreibungen und Modifikationen von Erleben und Verhalten im Zusammenhang mit außergewöhnlichem Leid und starken Funktionsbeeinträchtigungen zu entwickeln, sich generell also um theoretische Erklärungen und den praktischen Zugang zu psychischen Störungen zu bemühen (vgl. Berking & Rief, 2012). Die Gesundheitspsychologie hat nicht nur einen anderen Fokus, weg von der ausschließlichen Betrachtung von Krankheiten und hin zu einer umfassenderen Perspektive, die eben auch die Gesundheit und unser Gesundheitsverhalten berücksichtigt, sondern liefert auch wichtige Erkenntnisse für gesundheitsorientiertes, praktisches Handeln in ganz unterschiedlichen Kontexten. So können zum einen Individuen von gesundheitspsychologischen Erkenntnissen, z. B. zum Thema Stress, profitieren. Zum anderen können auch öffentliche und private Entscheidungsträger in Politik und Wirtschaft auf Erkenntnisse der Gesundheitspsychologie zurückgreifen, wenn es darum geht, Arbeits- und Lebensbedingungen so positiv zu beeinflussen, dass Menschen gesund machende soziale Situationen vorfinden (z. B. ohne gesellschaftliche Ausgrenzung) und dass sie auch in Arbeitskontexten gesund bleiben (z. B. durch die Gestaltung von entsprechenden Arbeitsabläufen und -strukturen). Die Gesundheitspsychologie ist daher auch für die Arbeits- und Organisationspsychologie interessant, die sich mit Auswirkungen von organisationalen Prozessen und Strukturen auf unser Erleben und Verhalten beschäftigt und dabei immer wieder mit Themen wie Arbeitsbelastungen, Überforderung oder Stress konfrontiert wird.