

[Download free ebook] Einfhrung in die Gesundheitspsychologie (Uni-Taschenbcher M)

Einfhrung in die Gesundheitspsychologie (Uni-Taschenbcher M)

Von Nina Knoll, Urte Scholz, Nina Rieckmann
*Download PDF | ePub | DOC | audiobook | ebooks



 Download

 Read Online

Produktinformation -Verkaufsrank: #773322 in BcherVerffentlicht am: 2011-01-19Abmessungen: 8.43 x .79b x 5.94l, Einband: Broschiert255 Seiten | File size: 63.Mb

Von Nina Knoll, Urte Scholz, Nina Rieckmann : Einfhrung in die Gesundheitspsychologie (Uni-Taschenbcher M) before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Einfhrung in die Gesundheitspsychologie (Uni-Taschenbcher M):

KundenrezensionenHilfreichste Kundenrezensionen11 von 11 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Prima EinfhrungVon Erich KASTENProblemfall Raucher: Haben Sie schon einmal mit dem Rauchen aus gesundheitlichen Grnden aufgehrt, dann aber in einer Stress-Situation wieder damit angefangen? Dann knnten Sie gut als Fallbeispiel in dieser "Einfhrung in die Gesundheitspsychologie" mitwirken.UTB ist eine Arbeitsgemeinschaft, der momentan insgesamt 16 Verlage angehren, darunter auch der Reinhardt-Verlag in Mnchen. Das Buch des weiblichen Trios ist

hier in der Reihe Psychologie/Gesundheitswissenschaften erschienen. Alle drei Autoren sind Psychologinnen. Frau Dr. Knoll lehrt und forscht am Institut für Medizinische Psychologie der Charité in Berlin, Urte Scholz im Arbeitsbereich Gesundheitspsychologie der Freien Universität in Berlin. Frau Dr. Rieckmann ist Assistant Professor an der Mount Sinai School of Medicine, New York (USA). Das Buch umfasst 265 Seiten, was ein 21seitiges Literaturverzeichnis und 4 Seiten Stichworte mit einschließt. 26 Abbildungen (berwiegend Diagramme) und fünf Tabellen lockern den Textfluss dezent auf. Mit insgesamt 52 Fragen zum Stoff kann der Leser seinen Wissenszuwachs diskret überprüfen. Diese Buchreihe zielt im Wesentlichen auf Studenten, Auszubildende aus den Gesundheitsberufen und andere Neulinge ab, die kein großes Vorwissen besitzen, allerdings profitiert man durchaus als Insider noch vom klar durchstrukturierten Inhalt. Die Texte sind bewusst verständlich gehalten und erklären jeden einzelnen Sachverhalt von der Basis an. Zu dem vorbildlichen didaktischen Konzept gehört neben den Fragen zur Wissensüberprüfung auch der heute für Lehrbücher blasse breite Rand mit Marginalien in Form kurzer Sätze. Hilfreich für das Lesen sind darüber hinaus Symbole, mit denen gezielt auf Forschungsstudien, Definitionen, Kritik und Beispiele hingewiesen wird. Nicht direkt zum Fließtext gehörende Exkurse wurden grau unterlegt. Das Buch gliedert sich in insgesamt neun Kapitel, die zu zwei großen Abschnitten gehören: I. Theorien und II. Forschung und Praxis. Das erste Kapitel umfasst eine Einleitung in das Themengebiet mit den Definitionen z.B. des biomedizinischen und des biosozialen Modells der Gesundheitspsychologie. Im folgenden Abschnitt kommen die Autorinnen auf das Gesundheitsverhalten zu sprechen. Auch hier werden überwiegend Modelle vorgestellt, etwa die sozial-kognitive Theorie, das Health-Belief-Model, die "theory of reasoned action" oder die "protected motivation theory". Auch Krankheitsmodelle des Rückfalls werden abgehandelt und eine Fülle gesundheitsrelevanter Verhaltensweisen wie Ernährung, körperliche Aktivität, Rauchen, Sonnenschutzverhalten oder Konditionenbenutzung. Das dritte Kapitel beschäftigt sich mit dem Zusammenhang zwischen Stress und Gesundheit: Welche Stresstheorien gibt es? Welche Möglichkeiten der Stressbewältigung? Im vierten Abschnitt zeigen die Autorinnen Zusammenhänge zwischen Persönlichkeit und Gesundheit auf. Kritisch diskutiert werden hier das für Koronarerkrankungen relevante klassische Typ-A/Typ-B-Modell und der für Krebserkrankungen vorgeschlagene Typ-C. Ergibt es Sie schon lange, dass Ihr gestylter Luxuskörper jeden Grippevirus und jedes Magen-Darm-Bakterium gastfreundlich aufnimmt und häufig zur Vermehrung anregt? Während Ihr Kollege das ganze Jahr über kerngesund und munter wie ein Fisch im Wasser ist und auch bei nasskaltem Regen mit dem Fahrrad zur Arbeit kommt, sitzen Sie selbst mal wieder mit einem Mount Everest von zerknüllten Papiertaschentüchern trostlos vor Ihrem Schreibtisch, obwohl Multivitaminpräparate inzwischen zu einem unabdingbaren Hauptbestandteil Ihrer täglichen Nahrungsaufnahme geworden sind? Woran hat das seine Ursachen? Das Schwergewicht des vierten Kapitels liegt auf dem Konzept der Resilienz, der Widerstandsfähigkeit gegen Krankheiten. Ein wichtiger Ansatz, der insbesondere im salutogenetischen Ansatz die Frage zu beantworten vermag, warum manche Menschen einfach so gut wie nie krank werden. Im 5. Kapitel dreht sich alles um die Frage der Auswirkung sozialer Unterstützung auf die Gesundheit. Was sind soziale Netzwerke? Wie lassen sie sich erfassen? Was sind die vermittelnden Mechanismen, die dazu führen, dass soziale Unterstützung mit dazu beitragen, dass Menschen seltener krank werden oder sich von Erkrankungen besser erholen? Im letzten Kapitel des ersten Teils wird dann der Begriff "Mind-Body-Interaktion" definiert: Wie beeinflussen psychische Faktoren die Gesundheit? Hier wird auf neuroendokrine und immunologische Zusammenhänge zwischen Stress und Krankheit eingegangen. Im II. Teil über Forschung werden zunächst zwei Erkrankungen ausführlich besprochen. Im 7. Kapitel Herz- und im 8. Krebserkrankungen. Die im ersten Teil erarbeiteten Theorien werden hier nun auf diese Strukturbilder angewandt, indem psychosoziale Risikofaktoren aufgelistet wie auch Möglichkeiten der Prävention und Anstöße zur Verhaltensänderung bei Betroffenen mit hoher Risikokonstellation genannt werden. Ein wichtiger Punkt in beiden Abschnitten ist darüber hinaus der Bewältigung dieser beiden gravierenden und lebensbedrohlichen Krankheiten gewidmet. Im 9. und letzten Kapitel wenden Nina Knoll, Urte Scholz und Nina Rieckmann sich dann den Möglichkeiten der Gesundheitsprogramme zu. Sie trennen Gesundheitsförderung, Prävention, Verhaltensänderung und Stressbewältigungsprogramme. Das Buch, wie gesagt gezielt für Studenten geschrieben, liest sich leicht und flüssig. An einigen Stellen hätte ich mir etwas mehr Fallbeispiele gewünscht, um z.B. die Entstehung typischer Erkrankungen lebendiger erleben zu können. Hier bleibt das Buch meist wissenschaftlich gut fundiert, aber etwas zu theoretisch. Einige Bereiche, wie Alkoholismus/Drogensucht oder psychosomatische Strungen, die als typische Beispiele gut hätten dienen können, werden nur am Rand abgehandelt. Allerdings handelt es sich ja auch nicht um ein Lehrbuch über Klinische Psychologie, sondern über Gesundheitspsychologie und diese wird kompakt und trotz der Kröße des Bandes erstaunlich vollständig abgehandelt. Hervorragend ist vor allem, dass die einzelnen Theorien nicht einfach nur vorgestellt, sondern hinsichtlich ihrer Relevanz auch kritisch beleuchtet werden. Insgesamt halte ich den Band aus inhaltlicher wie auch aus didaktischer Sicht auf jeden Fall für sehr brauchbar. 8 von 8 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Einführung leicht gemacht Von A. Conrad Dieses Buch ist genau das, was ich von einer Einführung erwarte: Kurz, prägnant und überschaubar. Wer damit in die Tiefe der Fachwissenschaft möchte, ist nicht gut beraten. Wer noch wenig mit dem Gebiet der Gesundheitspsychologie zu tun hatte, der findet hier einen guten Überblick mit didaktischer Gedächtnisstütze in Form von Wissensfragen am Ende jedes Kapitels. Die von den AutorInnen ausgewählten Bereiche decken die großen Strömungen und Entwicklungen der Gesundheitspsychologie durchweg ab. Dazu kommt ein guter Mix aus theoretischer Darstellung, den dazu durchgeführten Studien und jeweils eine kritische Bewertung der

vorgestellten Modelle und Sichtweisen. Besonders hervorzuheben ist der letzte Teil, der sich mit der Umsetzung des psychologisch-theoretischen Wissens in ein anwendbares Gesundheitstraining befasst. Also: Perfekte Einführung - prima Überblick. Dafür (natürlich) an bestimmten Stellen abgekürzt. 3 von 3 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Gut fürs Studium. Von padercity85 Dieses Buch ist gut geeignet um einen Einblick in die Gesundheitspsychologie zu gewinnen. Für detaillierte Informationen zu den einzelnen Theorien sollte man allerdings andere Werke hinzuziehen (z.B. Renneberg, Hammelstein). Aber für einen ersten Einstieg uneingeschränkt zu empfehlen. Es gibt auch gute Zeichenerklärungen am Rand, so dass man sich schnell einen Überblick zu den einzelnen Themen verschaffen kann. Außerdem gibt es Zusammenfassungen und Fragen zum Lernstoff, was ich sehr positiv finde.

Kurzbeschreibung Diese Einführung informiert über gesundheitspsychologische Theorien, Modelle und Forschungsergebnisse: Welche Faktoren beeinflussen die Gesundheit (z. B. Stress, Resilienz, soziale Unterstützung)? Wie entsteht Risikoverhalten (z. B. Rauchen, mangelnder Sonnenschutz)? Wie kann man gesundheitsschädliche Verhaltensweisen verändern (z. B. Prävention, Rückfallvermeidung)? Am Beispiel von Herzkrankungen und Krebs wird gezeigt, wie gesundheitspsychologisches Wissen bei Vorsorge und Therapie umgesetzt werden kann. Gesundheitsprogramme werden kritisch unter die Lupe genommen. Ideal für Einsteiger, die das Fach Gesundheitspsychologie und seine Anwendungsgebiete kennenlernen wollen!