

Inhaltsverzeichnis

Abkürzungsverzeichnis.....	VII
Abbildungsverzeichnis.....	IX
Tabellenverzeichnis.....	XI
1. Einführung.....	13
2. Das Instrument Bonusprogramm	15
2.1 Bonusprogramme im Krankenversicherungssystem	15
2.2 Das Bonusprogramm der IKK Nord	17
3. Analyse und Vorhersage von gesundheitsbezogenem Verhalten	19
3. 1 Überblick über die gängigsten Gesundheitsverhaltenstheorien	19
3.2 Das Sozial-kognitive Prozessmodell gesundheitlichen Handelns	22
4. Evaluation von Bonusprogrammen.....	25
4.1 Gesetzliche Grundlagen	26
4.2 Forschungsdesign	27
5. Operationalisierung der Dimensionen des individuellen Gesundheitsverhaltens	30
5.1. Soziodemografische Daten	30
5.2. Motivation der Teilnahme am Bonusprogramm	32
5.3. Lebens- und Verhaltensweisen	35
5.3.1 Ernährung	36
5.3.2 Bewegung.....	37
5.3.3 Stressbewältigung und Entspannung	37
5.3.4 Rauchen	38
5.3.5 Alkohol.....	39
5.4. Body-Mass-Index und Subjektives Körpergefühl	39
5.5. Lebensqualität.....	41
5.5.1 Gesundheitszustand	42
5.5.2 Soziale Unterstützung.....	43
5.5.3 Leistungsfähigkeit und Gesamtzufriedenheit.....	44
5.5.4 Vitalität/Psychisches Wohlbefinden.....	45
5.5.5 Aktuelle Schmerzen und Schmerzstärke.....	46

5.6.	Kontrollüberzeugung	48
5.7.	Krankheitsverarbeitung.....	50
6.	Veränderungen im Gesundheitsverhalten, in der Gesundheitswahrnehmung und im Gesundheitszustand der Bonusprogrammteilnehmer	54
6.1	Soziodemografische Daten der Stichprobe.....	55
6.2	Motivation der Teilnehmer am Bonusprogramm	61
6.3	Lebens- und Verhaltensweisen	66
6.3.1	Ernährung	67
6.3.2	Bewegung.....	70
6.3.3	Stressbewältigung und Entspannung	74
6.3.4	Rauchen	78
6.3.5	Alkohol.....	80
6.4	Body-Mass-Index und Subjektives Körpergefühl	82
6.5	Lebensqualität.....	89
6.5.1	Gesundheitszustand	89
6.5.2	Soziale Unterstützung.....	92
6.5.3	Leistungsfähigkeit und Gesamtzufriedenheit.....	96
6.5.4	Vitalität/Psychisches Wohlbefinden.....	98
6.5.5	Aktuelle Schmerzen und Schmerzstärke.....	100
6.6	Kontrollüberzeugung	104
6.7	Krankheitsverarbeitung.....	108
7.	Empirische Überprüfung des Sozial-kognitiven Prozessmodells des Gesundheitsverhaltens (HAPA-Modell) mittels LISREL	111
7.1	Strukturgleichungsmodelle	111
7.2	Überprüfung des HAPA-Modells.....	113
7.2.1	Strukturgleichungsmodell des HAPA-Modells	114
7.2.2	Ergebnisse des Strukturgleichungsmodells.....	116
7.2.3	Reflektion zum Strukturgleichungsmodell	120
8.	Zusammenfassung der Ergebnisse.....	121
9.	Ausblick.....	126
	Literaturverzeichnis.....	129