

Inhalt

Danksagung	V
Vorwort zur dritten Auflage	VII
1 Zur Entwicklung der Gesundheitsförderung	1
1.1 Aspekte der Gesundheitsförderung in der Geschichte	1
1.2 Weltgesundheitsorganisation WHO	12
1.3 Gesundheitswissenschaften	21
2 Gesundheitsförderung heute	27
2.1 Prävention	27
2.2 Erfolge – Misserfolge	31
2.3 Zur Vermittlung der Präventionsanliegen	36
2.4 Mittelverteilung	38
2.5 Kosten – Nutzen von Gesundheitsförderung	40
2.6 Qualität von Gesundheitsprojekten	42
2.7 Moderne Einflüsse auf die Gesundheitsförderung	43
3 Beiträge der Soziologie	51
3.1 Einführung	51
3.2 Soziologische Forschungen zur Gesundheit	53
3.3 Gesundheitsvorstellungen	59
3.4 Gesunder „Lebensstil“ als Ziel	66
3.5 Bezüge zur Gesundheitspädagogik	70
4 Beiträge aus der Psychologie	73
4.1 Ansätze zur Erklärung von Gesundheitsverhalten	74
4.2 Zum Salutogenese-Konzept	79

4.3	Resilienz- und Hardiness-Forschung	83
4.4	Bedürfnisse	88
5	Gesundheitspädagogik	93
5.1	Zur zentralen Stellung der Gesundheitspädagogik	93
5.2	Vernetzung von Wissenschaften, Inhalten und Methoden	94
5.3	Theoretische Aspekte der Gesundheitspädagogik	97
5.4	Der systemische Ansatz	109
5.5	Pädagogische Kompetenzanforderungen	113
6	Lernen und Gesundheit	123
6.1	Motivation und Lernen	125
6.2	Neurowissenschaften	130
6.3	Zur Didaktik des Gesundheitslernens	134
7	Kommunikation und Vermittlung	145
7.1	Grundlagen	145
7.2	Das Gespräch	147
7.3	Beratung	159
7.4	Rhetorik	162
7.5	Vermittlungsgeschehen in Gruppen	164
7.6	„Themenzentrierten Kommunikation“ TZI	170
7.7	Moderation	174
7.8	Medien	180
7.9	Methoden	186
8	Projektentwicklung	191
8.1	Projektplanung	191
8.2	Evaluation	196
8.3	Zur Evaluation von Gesundheitsverhalten	200
8.4	Realisierung von Projekten	205
8.5	Unterricht, Lehre, Fortbildung	221
9	Gesundheitsförderung im Setting	229
9.1	Der Grundgedanke	229
9.2	Der Betrieb als Setting	231
9.3	Beispiel: Setting „Schule“	242
9.4	Beispiel: Stadt und Gemeinde als Setting	248

10 Stress und Psychohygiene	253
10.1 Stressforschung	255
10.2 Stressoren aus der Arbeitswelt	259
10.3 Stressoren aus dem privaten Umfeld	261
10.4 Netzwerk der Risikofaktoren	263
10.5 Burnout-Problematik	264
10.6 Stressbewältigung	267
11 Suchtprävention	275
11.1 Grundlagen	276
11.2 Einzelne Suchtformen	279
11.3 Suchtprävention	282
11.4 Pädagogische Aspekte der Suchtprävention	286
12 Bewegung	291
12.1 Vorbemerkung	291
12.2 Bewegungsmangel als Risiko	293
12.3 Biologische Grundlagen	294
12.4 Erfolge bei Bewegungsprogrammen	302
13 Gesunde Ernährungsweise	305
13.1 Zur Ernährungssituation	305
13.2 Risikofaktoren	307
13.3 Probleme in der Ernährungserziehung	311
13.4 Merkmale einer „gesunden Kost“	316
13.5 Ernährungswissen: Lebensmittelgruppen	317
13.6 Ernährungswissen: Energiebedarf	323
13.7 Ernährungsverhalten	326
13.8 Didaktische Überlegungen	331
14 Hygiene und Umweltschutz	335
14.1 Hygiene	335
14.2 Aspekte der Verhältnisprävention	337
14.3 Aspekte der privaten Hygiene	343
15 Ausblick	353

Tabellen, Abbildungen, Kästen	355
Wichtige Begriffe in der Gesundheitspädagogik	361
Auswahlliteratur	365