

**Nina Knoll, Urte Scholz & Nina Rieckmann:
Einführung in die Gesundheitspsychologie.**

UTB/Ernst-Reinhardt-Verlag,
München, 2005, 265 Seiten,
€ 24,90, ISBN 3 8252 2650 6

Problemfall Raucher: Haben Sie schon einmal mit dem Rauchen aus gesundheitlichen Gründen aufgehört, dann aber in einer Stress-Situation wieder damit angefangen? Dann könnten Sie gut als Fallbeispiel in dieser „Einführung in die Gesundheitspsychologie“ mitwirken.

UTB ist eine Arbeitsgemeinschaft, der momentan insgesamt 16 Verlage angehören, darunter auch der Reinhardt-Verlag in München. 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 21-seitiges Literaturverzeichnis und 4 Seiten Stichworte mit einschließt. 26 Abbildungen (überwiegend 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 auch 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 übliche 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 zum Beispiel 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 Kondombenutzung. 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.

Ärgert es Sie schon lange, dass Ihr gestylter Luxuskörper jeden Grippevirus und jedes Magen-Darm-Bakterium gastfreundlich aufnimmt und höflich 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 fünften 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 beiträgt, 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 siebten Kapitel Herz- und im achten Krebserkrankungen. Die im ersten Teil erarbeiteten Theorien werden hier nun auf diese Störungsbilder angewandt, indem psychosoziale Risikofaktoren aufgelistet wie auch Möglichkeiten der Prävention und Ansätze 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 neunten und letzten Kapitel wenden Nina Knoll, Urte Scholz und Nina Rieckmann sich dann den Möglichkeiten der 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 Störungen, 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 Kürze 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.

*Erich Kasten
Magdeburg & Travemünde*