

## Viel Obst und Rohkost im Jahrz. vor Erkrankung

24

allgemeine Angaben		00ALL	ja, viel Obst/Rohkost	nein/k. A.	Differenz	Durchschnitt Ges.	Differenz zum Durchschnitt	
		%						
<b>allgemeine Fragen</b>								0
Männerquote (Frauenquote = 100% - Männerquote)			57,7	62,3	-4,6	59,3	-1,6	00B
Anzahl Probanden			130,0	106,0	24,0	236,0	-106,0	th SIGEL
Wert/Code			1,0	0,0	1,0	9,0	-8,0	Value
<b>Lebenseinstellung</b>		01LEB	ja, viel Obst/Rohkost	nein/k. A.	Differenz	Durchschnitt Ges.	Differenz zum Durchschnitt	
		%						
<b>Selbsteinschätzung</b>								11
ernst			39,2	45,3	-6,1	42,0	-2,7	11.1
pflichtbewußt			82,3	87,7	-5,4	84,8	-2,4	11.2
strebsam			51,5	51,9	-0,3	51,7	-0,2	11.3
gründlich			55,4	55,7	-0,3	55,5	-0,1	11.4
Empfindsam, "dünnhäutig"			51,5	51,9	-0,3	51,7	-0,2	11.5
fröhlich			36,2	33,0	3,1	34,8	1,4	11.6
spontan			17,7	22,6	-4,9	19,9	-2,2	11.7
leichtlebig			3,8	2,8	1,0	3,4	0,5	11.8
humorvoll			32,3	22,6	9,7	28,0	4,3	11.9
<b>musikalische Betätigung</b>								12
Instrument gespielt?			21,5	25,5	-3,9	27,5	-6,0	16A
<b>psychosoziale Faktoren</b>								13
Spannungen: im Beruf			27,7	32,1	-4,4	29,7	-2,0	21BER
Spannungen: in der Familie			44,6	50,9	-6,3	47,5	-2,8	21FAM
Spannungen: im Freundes/Bekanntkreis			6,9	1,9	5,0	4,7	2,3	21FREU
Neigung eigene Gefühle zu unterdrücken			66,2	65,1	1,1	65,7	0,5	22
Depressionsquote			28,5	39,6	-11,2	64,4	-35,9	34JN
<b>Ernährung, Verdauung, Genußmittel</b>		02ERN	ja, viel Obst/Rohkost	nein/k. A.	Differenz	Durchschnitt Ges.	Differenz zum Durchschnitt	
		%						
<b>Ernährung allgemein</b>								20
Viel Obst und Rohkost im Jahrz. vor Erkrankung						55,1		24
Gerne süße Speisen/Cola/Limo			81,5	77,4	4,2	79,7	1,9	26A
Heißhunger auf Süßes			49,2	50,9	-1,7	50,0	-0,8	26B
Konnte Mahlzeit auslassen			62,3	68,9	-6,6	65,3	-2,9	27A
Aß Kleinigkeit zwischen Mahlzeiten			43,8	32,1	11,8	38,6	5,3	27B
Nahrungsgewohnheiten geändert			33,1	35,8	-2,8	34,3	-1,2	35
<b>Verdauungsbeschwerden</b>								22
Verdauungsbeschwerde Blähungen			33,1	37,7	-4,7	35,2	-2,1	28BLAE
Verdauungsbeschwerde Durchfall			5,4	5,7	-0,3	5,5	-0,1	28DURC
Verdauungsbeschwerde Verstopfung			38,5	45,3	-6,8	41,5	-3,1	28VERS
<b>Kaffee/Tee</b>								25
Kaffeetrinker			66,2	69,8	-3,7	69,9	-3,7	20KAF
Teetrinker			56,2	39,6	16,5	52,0	4,2	20TEE
Anzahl Tassen Kaffee/Tag			2,2	2,6	-0,3	2,4	-0,2	20KTA
Anzahl Tassen Tee/Tag			1,5	1,2	0,3	1,3	0,1	20TTA
<b>Alkohol</b>								26
Alkohol Verträglichkeitsquote			69,2	57,5	11,7	68,0	1,2	19
Wein vertragen			36,2	24,5	11,6	30,9	5,2	19C1
Sekt vertragen			20,0	19,8	0,2	19,9	0,1	19C2
Bier vertragen			37,7	29,2	8,4	33,9	3,8	19C3
Branntwein vertragen			7,7	9,4	-1,7	8,5	-0,8	19C4
Likör vertragen			10,8	14,2	-3,4	12,3	-1,5	19C5
<b>Rauchen</b>								27
Wie stark geraucht?			32,3	30,2	2,1	0,4	31,9	17S
<b>Konstitution</b>		03KON	ja, viel Obst/Rohkost	nein/k. A.	Differenz	Durchschnitt Ges.	Differenz zum Durchschnitt	
		%						
<b>Belastung und Belastbarkeit</b>								32
Erblichkeitsquotient			14,6	10,4	4,2	12,7	1,9	10

Wie belastbar früher?		81,5	76,4	5,1	79,2	2,3	12A
Wie belastet im Jahrz. vor Parkinson?		67,7	63,2	4,5	65,7	2,0	12B
<b>Konstitution, Schlaf</b>							
Wie groß war Schlafbedarf?		51,5	54,7	-3,2	53,0	-1,4	13
Ich ging gerne früh schlafen.		46,2	45,3	0,9	45,8	0,4	13B
War früh schlafen möglich?		48,5	53,8	-5,3	50,9	-2,4	13C
<b>Konstitution, sportliche Betätigung</b>							
Sport, Jogging, Gymn. (Jahrz. vor PK)		46,9	34,9	12,0	41,5	5,4	15A
Wie häufig Gymnastik (Jahrz. vor PK)		25,4	20,8	4,6	23,3	2,1	15GYM
Wie häufig Jogging (Jahrz. vor PK)		7,7	8,5	-0,8	8,1	-0,4	15JOG
Wie oft Sport (Jahrz. vor PK)		29,2	22,6	6,6	26,3	3,0	15SPO
<b>Einflußfaktoren auf Symptomatik</b>							
		05 COP %	ja, viel Obst/Rohkost	nein/k.A.	Differenz	Durchschnitt Ges.	Differenz zum Durchschnitt
<b>Verschlechterungen durch ...</b>							
schlechter: Überanstrengung		63,1	66,0	-3,0	64,4	-1,3	36A1
schlechter Aufregung,Sorge		71,5	83,0	-11,5	76,7	-5,2	36A2
schlechter: Hetze		66,2	67,0	-0,8	66,5	-0,4	36A3
schlechter: Zu wenig Schlaf		33,8	34,0	-0,1	33,9	-0,1	36A4
schlechter: Zu wenig Trinken		13,8	10,4	3,5	12,3	1,6	36A5
schlechter: Klimastürze		51,5	62,3	-10,7	56,4	-4,8	36A6
schlechter: Hitze		40,0	36,8	3,2	38,6	1,4	36A7
schlechter: Schlechte Luft		30,0	32,1	-2,1	30,9	-0,9	36A8
schlechter: Tabakrauch		21,5	27,4	-5,8	24,2	-2,6	36A9
<b>Verbesserungen durch...</b>							
gut: in heiterer Gesellschaft		56,9	61,3	-4,4	58,9	-2,0	37A
gut: bei leichter Musik		39,2	47,2	-7,9	42,8	-3,6	37B
gut: nach Gymnastik		41,5	40,6	1,0	41,1	0,4	37C
gut: nach dem Schlafen		39,2	45,3	-6,1	42,0	-2,7	37D
gut: in frischer Luft		66,2	72,6	-6,5	69,1	-2,9	37E
gut: nach Entspannungsübungen		36,2	38,7	-2,5	37,3	-1,1	37F
gut: nach dem Schwimmen		18,5	23,6	-5,1	20,8	-2,3	37G
<b>Krankheitsverlauf</b>							
		06SYM %	ja, viel Obst/Rohkost	nein/k.A.	Differenz	Durchschnitt Ges.	Differenz zum Durchschnitt
<b>Krankheitsverlauf, Symptomatik</b>							
32 Äquivalenztyp J/N		33,8	28,3	5,5	31,4	2,5	32EQUI
32 Rigordominanztyp J/N		40,8	43,4	-2,6	42,0	-1,2	32RIGO
32 Tremordominanztyp J/N		25,4	28,3	-2,9	26,7	-1,3	32TREM
Beschwerden seit Diag. schlimmer?		80,0	77,4	2,6	78,8	1,2	33BS
Versteifung seit Diagnose besser?		18,5	27,4	-8,9	22,5	-4,0	33VB
Versteifung seit Diagnose schlimmer?		61,5	50,0	11,5	56,4	5,2	33VS
Zittern seit Diagnose gebessert?		26,2	33,0	-6,9	29,2	-3,1	33ZB
Zittern seit Diagnose zugenommen?		49,2	53,8	-4,5	63,1	-13,9	33ZS
<b>offene Fragen</b>							
		08OFF Anzahl	ja, viel Obst/Rohkost	nein/k.A.	Differenz	Durchschnitt Ges.	Differenz zum Durchschnitt
<b>Verweise auf Ergebnisse offener Fragen</b>							
Anzahl Medikamente heute		3,2	2,8	0,3	3,0	0,1	ANZ30H
Angaben zu 31 Ärzten		0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	NZ31ARZ
Angaben zu 31 Behandlungen		3,2	3,5	-0,4	3,3	-0,1	NZ31BEH
Anzahl Medikamente V31		0,2	0,2	-0,1	0,2	0,0	I31SUM
Anzahl verschlechternde Umstände (offene Listen)		0,2	0,2	0,0	0,2	0,0	NZ36OFF
Anzahl verbessernde Umstände (offene Listen)		0,2	0,3	-0,1	0,2	-0,1	NZ37OFF
Anzahl erwähnenswerte Belastungen (offene Listen)		0,4	0,5	-0,1	0,5	-0,1	NZ38OFF
Angaben (offen) zu Krankheitsursachen		6,7	7,3	-0,6	7,0	-0,3	ANZ6
Angaben zu frühsymptomen		4,2	4,1	0,1	4,1	0,1	ANZ7
<b>Indexe</b>							
		10NDX Index!	ja, viel Obst/Rohkost	nein/k.A.	Differenz	Durchschnitt Ges.	Differenz zum Durchschnitt
<b>Indexvariablen</b>							
In gespannten Verhältnissen gelebt		5,0	4,0	1,0	4,6	0,4	21
Was früher gegessen?		1,6	1,6	0,1	1,6	0,0	23
beruflicher Aufstieg2		0,4	0,5	-0,1			AUFST

beruflicher Aufstieg				0,6	0,8	-0,2	0,7	-0,1	UFSTEIG
Vorlaufsymptome & Lebensalter		11 Jr ja, viel Obst/Rohkost		nein/k. A.	Differenz	Durchschnitt Ges.	Differenz zum Durchschnitt		
		Jahre							
<b>Zusammenhang mit Lebensalter</b>									
41									
Alter: Zum Zeitpunkt der Befragung				66,0	65,9	0,1	66,0	0,0	LA00C
Alter: Berufsaufgabe				55,8	55,8	0,0	55,8	0,0	LA03J
Alter: Diagnose PK				58,6	58,9	-0,3	58,7	-0,1	LA04J
Alter: Auftreten typ. Pk-Beschwerden				54,7	55,1	-0,4	54,9	-0,2	LA05J
Alter: Muskelverspannungen				50,9	49,8	1,1	50,5	0,4	LA07AJ
Alter: Gelenk- oder Muskelschmerzen				50,5	48,5	2,1	49,7	0,8	LA07BJ
Alter: Schlafstörungen				49,3	49,0	0,3	46,7	2,6	LA07CJ
Alter: Kopfschmerzen im Hinterkopf				47,9	46,2	1,7	47,2	0,7	LA07DJ
Alter: Nachlassen des Geruchssinns				53,7	53,4	0,3	53,6	0,1	LA07EJ
Alter: Tränen der Augen				54,7	60,3	-5,6	57,0	-2,4	LA07FJ
Alter: kleinere/unsichere Schrift				56,3	55,2	1,0	55,4	0,9	LA07GJ
Alter: Leiseres Sprechen				56,1	58,4	-2,2	57,1	-1,0	LA07HJ
Alter: Gedrücktere Stimmung				54,2	52,5	1,7	52,4	1,8	LA07IJ
Alter: deutlicher Anzeichen Vergeßlichkeit				54,1	51,5	2,6	52,2	1,9	LA09J
Alter: Beginn Spiel eines Musikinstrumentes				18,9	16,5	2,4	17,5	1,4	LA16B
Alter: Aufgabe Spiel eines Musikinstrumentes				37,1	37,5	-0,4	38,2	-1,1	LA16E
Alter: Beginn Rauchen				22,5	22,7	-0,2	18,2	4,3	LA17AJ
Alter: Aufgabe Rauchen				46,3	46,9	-0,6	46,6	-0,3	LA17EJ
Alter: Beginn trauriger Verstimmungen/Depris				55,9	57,0	-1,1	56,7	-0,8	LA34AJ
Alter: Ende trauriger Verstimmungen/Depris				64,6	63,0	1,6	63,6	1,0	LA34EJ
<b>Zusammenhang mit Jahr der PK-Diagnose</b>									
42									
Seit wieviel Jahren Parkinson?				7,3	6,9	0,3	7,1	0,2	K_JAHRE
Berufsaustritt/Aufgabe J				-4,1	-4,2	0,1	-4,2	0,0	PK03J
typische PK-Beschw. (retrospektiv)				-3,3	-3,1	-0,1	-3,2	-0,1	PK05J
Zeittl.Zus.Pk: Muskelverspannung				-7,3	-8,3	0,9	-7,5	0,2	PK07AJ
Zeittl.Zus.Pk: Gelenk-/bzw. Muskelschmerzen				-9,1	-10,1	0,9	-9,4	0,3	PK07BJ
Zeittl.Zus.Pk: Schlafstörungen x Jahre vor (-) bzw. nach(+) PK-Di				-9,9	-7,1	-2,8	-11,7	1,7	PK07CJ
Zeittl.Zus.Pk: Kopfschmerzen im Hinterkopf				-13,4	-9,9	-3,4	-11,7	-1,6	PK07DJ
Zeittl.Zus.Pk: Nachlassen Geruchssinn				-4,7	-6,6	1,9	-5,4	0,6	PK07EJ
Zeittl.Zus.Pk: Tränen der Augen				-5,2	-3,1	-2,1	-4,3	-1,0	PK07FJ
Zeittl.Zus.Pk: Kleinere (oder unsicherere) Schrift				-1,4	-2,3	0,9	-2,2	0,8	PK07GJ
Zeittl.Zus.Pk: Leiseres Sprechen				-0,4	-1,0	0,6	-0,6	0,2	PK07HJ
Zeittl.Zus.Pk: Gedrückte Stimmung				-3,2	-4,4	1,2	-4,8	1,6	PK07IJ
Zeittl.Zus.Pk: deutl. Anz. von Vergeßlichkeit				-6,1	-7,2	1,1	-7,3	1,2	PK09J
Zeittl.Zus.Pk: Beginn Musizieren				-40,4	-40,9	0,5	-41,3	0,9	PK16BJ
Zeittl.Zus.Pk: Ende Musizieren				-22,2	-20,0	-2,2	-20,3	-1,9	PK16EJ
Zeittl.Zus.Pk: Beginn Rauchen				-35,0	-35,3	0,4	-38,0	3,0	PK17AJ
Zeittl.Zus.Pk: Aufgabe des Rauchens				-11,5	-9,1	-2,4	-12,3	0,8	PK17EJ
Zeittl.Zus.Pk: Depressionsbeginn				-2,4	0,3	-2,7	-0,9	-1,5	PK34AJ
Zeittl.Zus.Pk: Ende Depressionen				6,4	6,4	0,0	6,3	0,2	PK34EJ
<b>Dauer</b>									
43									
Dauer Musizieren				18,2	21,0	-2,7	19,6	-1,3	DAUR16
Dauer Rauchen				23,8	24,2	-0,4	23,3	0,5	DAUR17
Dauer Depressionen				8,7	6,1	2,6	7,6	1,1	DAUR34