

## schlechter: Zu wenig Schlaf

36A4

allgemeine Angaben		00ALL %	zu wenig Schlaf verschlechtert	nein/k. A.	Differenz	Durchschnitt Ges.	Differenz zum Durchschnitt	
<b>allgemeine Fragen</b>								0
Männerquote (Frauenquote = 100% - Männerquote)			57,5	60,9	-3,4	59,3	-1,8	00B
Anzahl Probanden			80,0	156,0	-76,0	236,0	-156,0	01SIGEL
Wert/Code			1,0	0,0	1,0	9,0	-8,0	Value
Lebenseinstellung		01LEB %	zu wenig Schlaf verschlechtert	nein/k. A.	Differenz	Durchschnitt Ges.	Differenz zum Durchschnitt	
<b>Selbsteinschätzung</b>								11
ernst			45,0	40,4	4,6	42,0	3,1	11.1
pflichtbewußt			80,0	87,2	-7,2	84,8	-4,8	11.2
strebsam			56,3	49,4	6,9	51,7	4,6	11.3
gründlich			67,5	49,4	18,1	55,5	12,0	11.4
Empfindsam, "dünnhäutig"			65,0	44,9	20,1	51,7	13,3	11.5
fröhlich			33,8	35,3	-1,5	34,8	-1,0	11.6
spontan			20,0	19,9	0,1	19,9	0,1	11.7
leichtlebig			5,0	2,6	2,4	3,4	1,6	11.8
humorvoll			35,0	24,4	10,6	28,0	7,0	11.9
<b>musikalische Betätigung</b>								12
Instrument gespielt?			22,5	23,7	-1,2	27,5	-5,0	16A
<b>psychosoziale Faktoren</b>								13
Spannungen: im Beruf			42,5	23,1	19,4	29,7	12,8	21BER
Spannungen: in der Familie			58,8	41,7	17,1	47,5	11,3	21FAM
Spannungen: im Freundes/Bekanntkreis			6,3	3,8	2,4	4,7	1,6	21FREU
Neigung eigene Gefühle zu unterdrücken			73,8	61,5	12,2	65,7	8,1	22
Depressionsquote			45,0	27,6	17,4	64,4	-19,4	34JN
Ernährung, Verdauung, Genußmittel		02ERN %	zu wenig Schlaf verschlechtert	nein/k. A.	Differenz	Durchschnitt Ges.	Differenz zum Durchschnitt	
<b>Ernährung allgemein</b>								20
Viel Obst und Rohkost im Jahr. vor Erkrankung			55,0	55,1	-0,1	55,1	-0,1	24
Gerne süße Speisen/Cola/Limo			77,5	80,8	-3,3	79,7	-2,2	26A
Heißhunger auf Süßes			47,5	51,3	-3,8	50,0	-2,5	26B
Konnte Mahlzeit auslassen			58,8	68,6	-9,8	65,3	-6,5	27A
Aß Kleinigkeit zwischen Mahlzeiten			45,0	35,3	9,7	38,6	6,4	27B
Nahrungsgewohnheiten geändert			38,8	32,1	6,7	34,3	4,4	35
<b>Verdauungsbeschwerden</b>								22
Verdauungsbeschwerde Blähungen			36,3	34,6	1,6	35,2	1,1	28BLAE
Verdauungsbeschwerde Durchfall			8,8	3,8	4,9	5,5	3,2	28DURC
Verdauungsbeschwerde Verstopfung			46,3	39,1	7,1	41,5	4,7	28VERS
<b>Kaffee/Tee</b>								25
Kaffeetrinker			65,0	69,2	-4,2	69,9	-4,9	20KAF
Teetrinker			46,3	50,0	-3,8	52,0	-5,8	20TEE
Anzahl Tassen Kaffee/Tag			2,2	2,5	-0,2	2,4	-0,2	20KTA
Anzahl Tassen Tee/Tag			1,2	1,4	-0,2	1,3	-0,1	20TTA
<b>Alkohol</b>								26
Alkohol Verträglichkeitsquote			63,8	64,1	-0,4	68,0	-4,3	19
Wein vertragen			38,8	26,9	11,8	30,9	7,8	19C1
Sekt vertragen			23,8	17,9	5,8	19,9	3,8	19C2
Bier vertragen			36,3	32,7	3,6	33,9	2,4	19C3
Branntwein vertragen			7,5	9,0	-1,5	8,5	-1,0	19C4
Likör vertragen			12,5	12,2	0,3	12,3	0,2	19C5
<b>Rauchen</b>								27
Wie stark geraucht?			40,0	26,9	13,1	0,4	39,6	17S
Konstitution		03KON %	zu wenig Schlaf verschlechtert	nein/k. A.	Differenz	Durchschnitt Ges.	Differenz zum Durchschnitt	
<b>Belastung und Belastbarkeit</b>								32
Erblichkeitsquotient			11,3	13,5	-2,2	12,7	-1,5	10

Wie belastbar früher?					75,0	81,4	-6,4	79,2	-4,2	12A
Wie belastet im Jahrz. vor Parkinson?					67,5	64,7	2,8	65,7	1,8	12B
<b>Konstitution, Schlaf</b>										
Wie groß war Schlafbedarf?					56,3	51,3	5,0	53,0	3,3	13
Ich ging gerne früh schlafen.					43,8	46,8	-3,0	45,8	-2,0	13B
War früh schlafen möglich?					40,0	56,4	-16,4	50,9	-10,9	13C
<b>Konstitution, sportliche Betätigung</b>										
Sport, Jogging, Gymn. (Jahrz. vor PK)					51,3	36,5	14,7	41,5	9,7	15A
Wie häufig Gymnastik (Jahrz. vor PK)					31,3	19,2	12,0	23,3	7,9	15GYM
Wie häufig Jogging (Jahrz. vor PK)					7,5	8,3	-0,8	8,1	-0,6	15JOG
Wie oft Sport (Jahrz. vor PK)					37,5	20,5	17,0	26,3	11,2	15SPO
<b>Einflußfaktoren auf Symptomatik</b>										
					05 COP %	zu wenig Schlaf verschlechtert	nein/k.A.	Differenz	Durchschnitt Ges.	Differenz zum Durchschnitt
<b>Verschlechterungen durch ...</b>										
schlechter: Überanstrengung					76,3	58,3	17,9	64,4	11,8	36A1
schlechter Aufregung,Sorge					87,5	71,2	16,3	76,7	10,8	36A2
schlechter: Hetze					80,0	59,6	20,4	66,5	13,5	36A3
schlechter: Zu wenig Schlaf								33,9		36A4
schlechter: Zu wenig Trinken					21,3	7,7	13,6	12,3	9,0	36A5
schlechter: Klimastürze					72,5	48,1	24,4	56,4	16,1	36A6
schlechter: Hitze					50,0	32,7	17,3	38,6	11,4	36A7
schlechter: Schlechte Luft					52,5	19,9	32,6	30,9	21,6	36A8
schlechter: Tabakrauch					42,5	14,7	27,8	24,2	18,4	36A9
<b>Verbesserungen durch...</b>										
gut: in heiterer Gesellschaft					66,3	55,1	11,1	58,9	7,4	37A
gut: bei leichter Musik					57,5	35,3	22,2	42,8	14,7	37B
gut: nach Gymnastik					46,3	38,5	7,8	41,1	5,2	37C
gut: nach dem Schlafen					61,3	32,1	29,2	42,0	19,3	37D
gut: in frischer Luft					81,3	62,8	18,4	69,1	12,2	37E
gut: nach Entspannungsübungen					51,3	30,1	21,1	37,3	14,0	37F
gut: nach dem Schwimmen					28,8	16,7	12,1	20,8	8,0	37G
<b>Krankheitsverlauf</b>										
					06SYM %	zu wenig Schlaf verschlechtert	nein/k.A.	Differenz	Durchschnitt Ges.	Differenz zum Durchschnitt
<b>Krankheitsverlauf, Symptomatik</b>										
32 Äquivalenztyp J/N					30,0	32,1	-2,1	31,4	-1,4	32EQUI
32 Rigordominanztyp J/N					47,5	39,1	8,4	42,0	5,6	32RIGO
32 Tremordominanztyp J/N					22,5	28,8	-6,3	26,7	-4,2	32TREM
Beschwerden seit Diag. schlimmer?					87,5	74,4	13,1	78,8	8,7	33BS
Versteifung seit Diagnose besser?					23,8	21,8	2,0	22,5	1,3	33VB
Versteifung seit Diagnose schlimmer?					62,5	53,2	9,3	56,4	6,1	33VS
Zittern seit Diagnose gebessert?					31,3	28,2	3,0	29,2	2,0	33ZB
Zittern seit Diagnose zugenommen?					53,8	50,0	3,8	63,1	-9,4	33ZS
<b>offene Fragen</b>										
					08OFF Anzahl	zu wenig Schlaf verschlechtert	nein/k.A.	Differenz	Durchschnitt Ges.	Differenz zum Durchschnitt
<b>Verweise auf Ergebnisse offener Fragen</b>										
Anzahl Medikamente heute					3,0	3,0	0,0	3,0	0,0	ANZ30H
Angaben zu 31 Ärzten					0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	NZ31ARZ
Angaben zu 31 Behandlungen					3,8	3,1	0,7	3,3	0,5	NZ31BEH
Anzahl Medikamente V31					0,3	0,2	0,1	0,2	0,1	NZ31SUM
Anzahl verschlechternde Umstände (offene Listen)					0,3	0,2	0,1	0,2	0,1	NZ36OFF
Anzahl verbessernde Umstände (offene Listen)					0,4	0,2	0,2	0,2	0,2	NZ37OFF
Anzahl erwähnenswerte Belastungen (offene Listen)					0,4	0,5	-0,1	0,5	-0,1	NZ38OFF
Angaben (offen) zu Krankheitsursachen					7,7	6,6	1,0	7,0	0,7	ANZ6
Angaben zu frühsymptomen					4,8	3,8	0,9	4,1	0,7	ANZ7
<b>Indexe</b>										
					10NDX Index!	zu wenig Schlaf verschlechtert	nein/k.A.	Differenz	Durchschnitt Ges.	Differenz zum Durchschnitt
<b>Indexvariablen</b>										
In gespannten Verhältnissen gelebt					3,9	4,9	-1,0	4,6	-0,6	21
Was früher gegessen?					1,6	1,6	-0,1	1,6	0,0	23
beruflicher Aufstieg2					0,5	0,4	0,0			AUFST

beruflicher Aufstieg		0,8	0,7	0,2	0,7	0,1	UFSTEIG	
Vorlaufsymptome & Lebensalter		11 Jr Jahre	zu wenig Schlaf verschlechtert	nein/k.A.	Differenz	Durch- schnitt Ges.	Differenz zum Durchschnitt	
<b>Zusammenhang mit Lebensalter</b>								41
Alter: Zum Zeitpunkt der Befragung		63,8	67,0	-3,2	66,0	-2,1	LA00C	
Alter: Berufsaufgabe		54,5	56,4	-1,9	55,8	-1,3	LA03J	
Alter: Diagnose PK		55,8	60,2	-4,4	58,7	-2,9	LA04J	
Alter: Auftreten typ. Pk-Beschwerden		51,6	56,6	-5,0	54,9	-3,3	LA05J	
Alter: Muskelverspannungen		47,8	52,3	-4,5	50,5	-2,6	LA07AJ	
Alter: Gelenk- oder Muskelschmerzen		47,9	50,7	-2,8	49,7	-1,8	LA07BJ	
Alter: Schlafstörungen		45,2	52,2	-7,1	46,7	-1,5	LA07CJ	
Alter: Kopfschmerzen im Hinterkopf		45,7	48,3	-2,6	47,2	-1,5	LA07DJ	
Alter: Nachlassen des Geruchssinns		51,3	55,4	-4,1	53,6	-2,3	LA07EJ	
Alter: Tränen der Augen		56,3	57,4	-1,1	57,0	-0,7	LA07FJ	
Alter: kleinere/unsichere Schrift		52,8	57,7	-4,9	55,4	-2,6	LA07GJ	
Alter: Leiseres Sprechen		53,9	59,3	-5,3	57,1	-3,2	LA07HJ	
Alter: Gedrücktere Stimmung		50,2	55,6	-5,4	52,4	-2,2	LA07IJ	
Alter: deutlicher Anzeichen Vergeßlichkeit		50,8	54,8	-4,0	52,2	-1,4	LA09J	
Alter: Beginn Spiel eines Musikinstrumentes		18,4	17,4	1,0	17,5	0,9	LA16B	
Alter: Aufgabe Spiel eines Musikinstrumentes		39,1	36,4	2,6	38,2	0,8	LA16E	
Alter: Beginn Rauchen		22,6	22,6	0,0	18,2	4,4	LA17AJ	
Alter: Aufgabe Rauchen		45,4	47,4	-2,0	46,6	-1,2	LA17EJ	
Alter: Beginn trauriger Verstimmungen/Depris		55,0	57,6	-2,6	56,7	-1,6	LA34AJ	
Alter: Ende trauriger Verstimmungen/Depris		62,9	64,6	-1,7	63,6	-0,7	LA34EJ	
<b>Zusammenhang mit Jahr der PK-Diagnose</b>								42
Seit wieviel Jahren Parkinson?		8,0	6,7	1,3	7,1	0,9	PK03J	
Berufsaustritt/Aufgabe J		-3,0	-4,7	1,8	-4,2	1,2	PK05J	
typische PK-Beschw. (retrospektiv)		-3,3	-3,2	-0,1	-3,2	0,0	PK07AJ	
Zeittl.Zus.Pk: Muskelverspannung		-7,3	-8,0	0,7	-7,5	0,2	PK07BJ	
Zeittl.Zus.Pk: Gelenk-/bzw. Muskelschmerzen		-6,0	-11,7	5,7	-9,4	3,4	PK07CJ	
Zeittl.Zus.Pk: Schlafstörungen x Jahre vor (-) bzw. nach(+) PK-Di		-9,8	-8,3	-1,5	-11,7	1,9	PK07DJ	
Zeittl.Zus.Pk: Kopfschmerzen im Hinterkopf		-9,8	-13,4	3,6	-11,7	1,9	PK07EJ	
Zeittl.Zus.Pk: Nachlassen Geruchssinn		-4,6	-6,5	1,9	-5,4	0,8	PK07FJ	
Zeittl.Zus.Pk: Tränen der Augen		-1,6	-5,8	4,1	-4,3	2,6	PK07GJ	
Zeittl.Zus.Pk: Kleinere (oder unsicherere) Schrift		-1,4	-2,0	0,5	-2,2	0,7	PK07HJ	
Zeittl.Zus.Pk: Leiseres Sprechen		-0,8	-0,5	-0,3	-0,6	-0,3	PK07IJ	
Zeittl.Zus.Pk: Gedrückte Stimmung		-3,9	-3,7	-0,2	-4,8	0,9	PK09J	
Zeittl.Zus.Pk: deutl. Anz. von Vergeßlichkeit		-5,5	-7,3	1,9	-7,3	1,8	PK16BJ	
Zeittl.Zus.Pk: Beginn Musizieren		-39,0	-41,5	2,5	-41,3	2,3	PK16EJ	
Zeittl.Zus.Pk: Ende Musizieren		-18,3	-22,4	4,1	-20,3	2,0	PK17AJ	
Zeittl.Zus.Pk: Beginn Rauchen		-33,8	-36,1	2,3	-38,0	4,1	PK17EJ	
Zeittl.Zus.Pk: Aufgabe des Rauchens		-8,9	-11,7	2,8	-12,3	3,4	PK34AJ	
Zeittl.Zus.Pk: Depressionsbeginn		-0,5	-1,4	0,8	-0,9	0,4	PK34EJ	
Zeittl.Zus.Pk: Ende Depressionen		7,3	5,6	1,8	6,3	1,1		
<b>Dauer</b>								43
Dauer Musizieren		20,7	19,0	1,6	19,6	1,1	DAUR16	
Dauer Rauchen		22,8	24,9	-2,0	23,3	-0,5	DAUR17	
Dauer Depressionen		7,9	6,9	1,0	7,6	0,3	DAUR34	