

gut: nach Entspannungsübungen

37F

allgemeine Angaben		00ALL %	Entspannungsübungen	nein/k.A.	Differenz	Durchschnitt Ges.	Differenz zum Durchschnitt	
allgemeine Fragen								0
Männerquote (Frauenquote = 100% - Männerquote)			59,1	60,1	-1,0	59,3	-0,2	00B
Anzahl Probanden			88,0	148,0	-60,0	236,0	-148,0	th SIGEL
Wert/Code			1,0	0,0	1,0	9,0	-8,0	Value
Lebenseinstellung		01LEB %	Entspannungsübungen	nein/k.A.	Differenz	Durchschnitt Ges.	Differenz zum Durchschnitt	
Selbsteinschätzung								11
ernst			44,3	40,5	3,8	42,0	2,4	11.1
pflichtbewußt			92,0	80,4	11,6	84,8	7,3	11.2
strebsam			59,1	47,3	11,8	51,7	7,4	11.3
gründlich			58,0	54,1	3,9	55,5	2,4	11.4
Empfindsam, "dünnhäutig"			59,1	47,3	11,8	51,7	7,4	11.5
fröhlich			39,8	31,8	8,0	34,8	5,0	11.6
spontan			26,1	16,2	9,9	19,9	6,2	11.7
leichtlebig			4,5	2,7	1,8	3,4	1,2	11.8
humorvoll			29,5	27,0	2,5	28,0	1,6	11.9
musikalische Betätigung								12
Instrument gespielt?			27,3	20,9	6,3	27,5	-0,3	16A
psychosoziale Faktoren								13
Spannungen: im Beruf			33,0	27,7	5,3	29,7	3,3	21BER
Spannungen: in der Familie			53,4	43,9	9,5	47,5	5,9	21FAM
Spannungen: im Freundes/Bekanntkreis			8,0	2,7	5,3	4,7	3,3	21FREU
Neigung eigene Gefühle zu unterdrücken			67,0	64,9	2,2	65,7	1,4	22
Depressionsquote			36,4	31,8	4,6	64,4	-28,0	34JN
Ernährung, Verdauung, Genußmittel		02ERN %	Entspannungsübungen	nein/k.A.	Differenz	Durchschnitt Ges.	Differenz zum Durchschnitt	
Ernährung allgemein								20
Viel Obst und Rohkost im Jahr. vor Erkrankung			53,4	56,1	-2,7	55,1	-1,7	24
Gerne süße Speisen/Cola/Limo			75,0	82,4	-7,4	79,7	-4,7	26A
Heißhunger auf Süßes			43,2	54,1	-10,9	50,0	-6,8	26B
Konnte Mahlzeit auslassen			61,4	67,6	-6,2	65,3	-3,9	27A
Aß Kleinigkeit zwischen Mahlzeiten			36,4	39,9	-3,5	38,6	-2,2	27B
Nahrungsgewohnheiten geändert			45,5	27,7	17,8	34,3	11,1	35
Verdauungsbeschwerden								22
Verdauungsbeschwerde Blähungen			42,0	31,1	11,0	35,2	6,9	28BLAE
Verdauungsbeschwerde Durchfall			6,8	4,7	2,1	5,5	1,3	28DURC
Verdauungsbeschwerde Verstopfung			36,4	44,6	-8,2	41,5	-5,2	28VERS
Kaffee/Tee								25
Kaffeetrinker			68,2	67,6	0,6	69,9	-1,7	20KAF
Teetrinker			48,9	48,6	0,2	52,0	-3,1	20TEE
Anzahl Tassen Kaffee/Tag			2,6	2,3	0,3	2,4	0,2	20KTA
Anzahl Tassen Tee/Tag			1,4	1,3	0,1	1,3	0,0	20TTA
Alkohol								26
Alkohol Verträglichkeitsquote			64,8	63,5	1,3	68,0	-3,2	19
Wein vertragen			31,8	30,4	1,4	30,9	0,9	19C1
Sekt vertragen			19,3	20,3	-1,0	19,9	-0,6	19C2
Bier vertragen			28,4	37,2	-8,8	33,9	-5,5	19C3
Branntwein vertragen			6,8	9,5	-2,6	8,5	-1,7	19C4
Likör vertragen			17,0	9,5	7,6	12,3	4,8	19C5
Rauchen								27
Wie stark geraucht?			29,5	32,4	-2,9	0,4	29,2	17S
Konstitution		03KON %	Entspannungsübungen	nein/k.A.	Differenz	Durchschnitt Ges.	Differenz zum Durchschnitt	
Belastung und Belastbarkeit								32
Erblichkeitsquotient			15,9	10,8	5,1	12,7	3,2	10

Wie belastbar früher?		77,3	80,4	-3,1	79,2	-2,0	12A
Wie belastet im Jahrz. vor Parkinson?		70,5	62,8	7,6	65,7	4,8	12B
Konstitution, Schlaf							
Wie groß war Schlafbedarf?		59,1	49,3	9,8	53,0	6,1	13
Ich ging gerne früh schlafen.		52,3	41,9	10,4	45,8	6,5	13B
War früh schlafen möglich?		55,7	48,0	7,7	50,9	4,8	13C
Konstitution, sportliche Betätigung							
Sport, Jogging, Gymn. (Jahrz. vor PK)		47,7	37,8	9,9	41,5	6,2	15A
Wie häufig Gymnastik (Jahrz. vor PK)		35,2	16,2	19,0	23,3	11,9	15GYM
Wie häufig Jogging (Jahrz. vor PK)		9,1	7,4	1,7	8,1	1,0	15JOG
Wie oft Sport (Jahrz. vor PK)		35,2	20,9	14,3	26,3	9,0	15SPO
Einflußfaktoren auf Symptomatik							
		05COP %	Entspannungsübungen	nein/k.A.	Differenz	Durchschnitt Ges.	Differenz zum Durchschnitt
Verschlechterungen durch ...							
schlechter: Überanstrengung		75,0	58,1	16,9	64,4	10,6	36A1
schlechter Aufregung,Sorge		86,4	70,9	15,4	76,7	9,7	36A2
schlechter: Hetze		77,3	60,1	17,1	66,5	10,7	36A3
schlechter: Zu wenig Schlaf		46,6	26,4	20,2	33,9	12,7	36A4
schlechter: Zu wenig Trinken		19,3	8,1	11,2	12,3	7,0	36A5
schlechter: Klimastürze		64,8	51,4	13,4	56,4	8,4	36A6
schlechter: Hitze		51,1	31,1	20,1	38,6	12,6	36A7
schlechter: Schlechte Luft		48,9	20,3	28,6	30,9	17,9	36A8
schlechter: Tabakrauch		39,8	14,9	24,9	24,2	15,6	36A9
Verbesserungen durch...							
gut: in heiterer Gesellschaft		67,0	54,1	13,0	58,9	8,1	37A
gut: bei leichter Musik		58,0	33,8	24,2	42,8	15,2	37B
gut: nach Gymnastik		61,4	29,1	32,3	41,1	20,3	37C
gut: nach dem Schlafen		51,1	36,5	14,6	42,0	9,2	37D
gut: in frischer Luft		83,0	60,8	22,1	69,1	13,9	37E
gut: nach Entspannungsübungen					37,3		37F
gut: nach dem Schwimmen		37,5	10,8	26,7	20,8	16,7	37G
Krankheitsverlauf							
		06SYM %	Entspannungsübungen	nein/k.A.	Differenz	Durchschnitt Ges.	Differenz zum Durchschnitt
Krankheitsverlauf, Symptomatik							
32 Äquivalenztyp J/N		34,1	29,7	4,4	31,4	2,7	32EQUI
32 Rigordominanztyp J/N		40,9	42,6	-1,7	42,0	-1,0	32RIGO
32 Tremordominanztyp J/N		25,0	27,7	-2,7	26,7	-1,7	32TREM
Beschwerden seit Diag. schlimmer?		80,7	77,7	3,0	78,8	1,9	33BS
Versteifung seit Diagnose besser?		29,5	18,2	11,3	22,5	7,1	33VB
Versteifung seit Diagnose schlimmer?		60,2	54,1	6,2	56,4	3,9	33VS
Zittern seit Diagnose gebessert?		36,4	25,0	11,4	29,2	7,1	33ZB
Zittern seit Diagnose zugenommen?		54,5	49,3	5,2	63,1	-8,6	33ZS
offene Fragen							
		08OFF Anzahl	Entspannungsübungen	nein/k.A.	Differenz	Durchschnitt Ges.	Differenz zum Durchschnitt
Verweise auf Ergebnisse offener Fragen							
Anzahl Medikamente heute		3,2	2,9	0,3	3,0	0,2	ANZ30H
Angaben zu 31 Ärzten		0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	ANZ31ARZ
Angaben zu 31 Behandlungen		3,7	3,1	0,6	3,3	0,4	ANZ31BEH
Anzahl Medikamente V31		0,2	0,2	0,1	0,2	0,0	ANZ31SUM
Anzahl verschlechternde Umstände (offene Listen)		0,3	0,2	0,1	0,2	0,1	ANZ36OFF
Anzahl verbessernde Umstände (offene Listen)		0,4	0,1	0,3	0,2	0,2	ANZ37OFF
Anzahl erwähnenswerte Belastungen (offene Listen)		0,6	0,4	0,2	0,5	0,1	ANZ38OFF
Angaben (offen) zu Krankheitsursachen		7,8	6,5	1,3	7,0	0,8	ANZ6
Angaben zu frühsymptomen		4,7	3,8	0,8	4,1	0,6	ANZ7
Indexe							
		10NDX Index!	Entspannungsübungen	nein/k.A.	Differenz	Durchschnitt Ges.	Differenz zum Durchschnitt
Indexvariablen							
In gespannten Verhältnissen gelebt		4,4	4,7	-0,3	4,6	-0,2	21
Was früher gegessen?		1,6	1,6	0,1	1,6	0,0	23
beruflicher Aufstieg2		0,5	0,4	0,1			AUFST

beruflicher Aufstieg		0,9	0,6	0,2	0,7	0,1	UFSTEIG	
Vorlaufsymptome & Lebensalter		11 Jr	Entspannungsübungen	nein/k.A.	Differenz	Durchschnitt Ges.	Differenz zum Durchschnitt	
Zusammenhang mit Lebensalter								41
Alter: Zum Zeitpunkt der Befragung		63,4	67,4	-4,1	66,0	-2,6	LA00C	
Alter: Berufsaufgabe		54,2	56,6	-2,5	55,8	-1,6	LA03J	
Alter: Diagnose PK		55,7	60,4	-4,8	58,7	-3,0	LA04J	
Alter: Auftreten typ. Pk-Beschwerden		52,3	56,4	-4,1	54,9	-2,6	LA05J	
Alter: Muskelverspannungen		48,3	51,7	-3,5	50,5	-2,2	LA07AJ	
Alter: Gelenk- oder Muskelschmerzen		45,5	51,8	-6,3	49,7	-4,2	LA07BJ	
Alter: Schlafstörungen		46,9	50,8	-3,9	46,7	0,2	LA07CJ	
Alter: Kopfschmerzen im Hinterkopf		45,5	48,1	-2,5	47,2	-1,7	LA07DJ	
Alter: Nachlassen des Geruchssinns		54,2	53,1	1,0	53,6	0,6	LA07EJ	
Alter: Tränen der Augen		54,2	58,6	-4,5	57,0	-2,9	LA07FJ	
Alter: kleinere/unsichere Schrift		55,4	56,1	-0,7	55,4	0,1	LA07GJ	
Alter: Leiseres Sprechen		55,7	58,2	-2,5	57,1	-1,5	LA07HJ	
Alter: Gedrücktere Stimmung		50,5	55,4	-4,9	52,4	-1,8	LA07IJ	
Alter: deutlicher Anzeichen Vergeßlichkeit		49,7	54,9	-5,2	52,2	-2,4	LA09J	
Alter: Beginn Spiel eines Musikinstrumentes		18,3	17,3	0,9	17,5	0,7	LA16B	
Alter: Aufgabe Spiel eines Musikinstrumentes		36,3	38,0	-1,7	38,2	-1,9	LA16E	
Alter: Beginn Rauchen		24,0	21,8	2,2	18,2	5,8	LA17AJ	
Alter: Aufgabe Rauchen		46,5	46,6	-0,2	46,6	-0,1	LA17EJ	
Alter: Beginn trauriger Verstimmungen/Depris		53,7	58,4	-4,7	56,7	-3,0	LA34AJ	
Alter: Ende trauriger Verstimmungen/Depris		61,9	65,1	-3,2	63,6	-1,7	LA34EJ	
Zusammenhang mit Jahr der PK-Diagnose								42
Seit wieviel Jahren Parkinson?		7,5	6,9	0,6	7,1	0,4	K_JAHRE	
Berufsaustritt/Aufgabe J		-3,2	-4,7	1,5	-4,2	1,0	PK03J	
typische PK-Beschw. (retrospektiv)		-3,4	-3,0	-0,4	-3,2	-0,2	PK05J	
Zeittl.Zus.Pk: Muskelverspannung		-8,2	-7,4	-0,8	-7,5	-0,7	PK07AJ	
Zeittl.Zus.Pk: Gelenk-/bzw. Muskelschmerzen		-10,6	-9,0	-1,6	-9,4	-1,2	PK07BJ	
Zeittl.Zus.Pk: Schlafstörungen x Jahre vor (-) bzw. nach(+) PK-Di		-8,8	-9,0	0,2	-11,7	2,9	PK07CJ	
Zeittl.Zus.Pk: Kopfschmerzen im Hinterkopf		-13,4	-11,1	-2,3	-11,7	-1,7	PK07DJ	
Zeittl.Zus.Pk: Nachlassen Geruchssinn		-4,9	-6,2	1,3	-5,4	0,5	PK07EJ	
Zeittl.Zus.Pk: Tränen der Augen		-6,6	-3,1	-3,5	-4,3	-2,3	PK07FJ	
Zeittl.Zus.Pk: Kleinere (oder unsicherere) Schrift		-1,5	-2,0	0,5	-2,2	0,7	PK07GJ	
Zeittl.Zus.Pk: Leiseres Sprechen		-1,2	-0,3	-0,9	-0,6	-0,6	PK07HJ	
Zeittl.Zus.Pk: Gedrückte Stimmung		-3,9	-3,6	-0,3	-4,8	0,8	PK07IJ	
Zeittl.Zus.Pk: deutl. Anz. von Vergeßlichkeit		-7,6	-6,0	-1,7	-7,3	-0,4	PK09J	
Zeittl.Zus.Pk: Beginn Musizieren		-36,5	-43,9	7,4	-41,3	4,8	PK16BJ	
Zeittl.Zus.Pk: Ende Musizieren		-18,4	-23,2	4,8	-20,3	1,9	PK16EJ	
Zeittl.Zus.Pk: Beginn Rauchen		-28,8	-38,6	9,9	-38,0	9,2	PK17AJ	
Zeittl.Zus.Pk: Aufgabe des Rauchens		-6,3	-12,7	6,4	-12,3	6,0	PK17EJ	
Zeittl.Zus.Pk: Depressionsbeginn		-1,6	-0,5	-1,2	-0,9	-0,7	PK34AJ	
Zeittl.Zus.Pk: Ende Depressionen		6,8	6,2	0,6	6,3	0,5	PK34EJ	
Dauer								43
Dauer Musizieren		18,1	20,7	-2,6	19,6	-1,5	DAUR16	
Dauer Rauchen		22,4	24,8	-2,4	23,3	-0,9	DAUR17	
Dauer Depressionen		8,3	6,7	1,6	7,6	0,7	DAUR34	