

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 Jahre	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