

Was Sie uns wichtig sind ...

MAN(N), BIST DU GESUND!?

Wechseljahre des Mannes

03.2009

In den letzten Jahren zunehmend in den Focus der Wissenschaft gerückt: die „Wechseljahre des Mannes“. Meist ab dem 40. Lebensjahr beginnend, gekennzeichnet durch einen allmählichen Verlauf, symptomatisch vor allem durch zunehmende Leistungseinbußen im körperlichen, sexuellen und auch geistigen Bereich. Der Fragebogen wurde speziell zu diesem Thema entwickelt und gibt eine erste Möglichkeit der Selbsteinschätzung.

Beschwerden	sehr				
	keine 0 Punkte	leichte 1 Punkt	mittlere 2 Punkte	starke 3 Punkte	starke 4 Punkte
1. Verschlechterung des allgemeinen Wohlbefindens (subjektives Gesundheitsempfinden)					
2. Schmerzen in der Brust (bei körperlicher Belastung oder anderen Situationen)					
3. Gelenk- und Muskelschmerzen (Gelenk-, Rückenschmerzen)					
4. Starkes Schwitzen (plötzlich auftretend, unabhängig von Belastungen)					
5. Überempfindlichkeit gegenüber Kälte/Wärme					
6. Herzbeschwerden in Ruhe					
7. Schlafstörungen (Einschlaf- oder Durchschlafstörungen, zu frühes und zu müdes Aufwachen, schlecht schlafen, Schlaflosigkeit)					
8. Erhöhtes Schlafbedürfnis, Reizbarkeit (Aggressivität, durch Kleinigkeiten schnell aufgebracht, missgestimmt)					
9. Nervosität (innere Anspannung, innere Unruhe, nicht stillsitzen können)					
10. Ängstlichkeit (Panikattacken)					
11. Körperliche Erschöpfung, Nachlassen der Tatkraft (allgemeine Leistungsminderung, Abnahme der Aktivität, fehlende Lust zu Unternehmungen, Gefühl weniger zu schaffen, zu erreichen; sich antreiben müssen etwas zu unternehmen)					
12. Abnahme der Muskelkraft (Schwächegefühl)					
13. Depressive Verstimmung (Mutlosigkeit, Traurigkeit)					

Bitte beachten Sie die 2. Seite.

Was Sie uns wichtig sind ...

MAN(N), BIST DU GESUND!?

Wechseljahre des Mannes

03.2009

Seite 2 von 2 des Tests zu den Wechseljahren des Mannes

Beschwerden	keine 0 Punkte	leichte 2 Punkte	mittlere 3 Punkte	stark 4 Punkte	sehr stark 5 Punkte
14. Weinerlichkeit, Antriebslosigkeit					
15. Gefühl der Höhepunkt des Lebens ist überschritten					
16. Entmutigt fühlen, Totpunkt erreicht					
17. Verminderter Bartwuchs					
18. Nachlassen der Potenz					
19. Abnahme morgendlicher Erektionen					
20. Abnahme der Libido (Spaß am Sex, Lust auf Sexualverkehr)					

Summe: _____

Auswertung

Viele Punkte deuten auf einen Hormonmangel hin.

Ab 37 Punkten geht man von mittleren Beschwerden aus.

Über 50 Punkte sind definitiv als deutliche Symptome des Hormonmangels zu werten.

Ihre BKK VICTORIA-D.A.S. empfiehlt Ihnen Ihren Urologen aufzusuchen.

Ihre BKK VICTORIA-D.A.S.

Besuchen Sie uns im Internet: www.bkk-victoria-das.de