



Der Andropause-Selbsttest für Patienten

Die Anzeichen kommen meist schleichend und sind für den Mann anfangs nur schwer zu deuten: Erschöpfungszustände, Depressionen, Gereiztheit und reduzierte Libido können die ersten Symptome des männlichen Klimakteriums sein, das meist zwischen dem 50. und 55. Lebensjahr einsetzt. Mit dem Nachfolgenden Test lässt sich mit einer hohen Wahrscheinlichkeit herausfinden, ob beim männlichen Patienten die Andropause bereits eingesetzt hat oder ob sie vielleicht sogar schon mittendrin sind.

<i>Pro Zeile nur ein Kästchen ankreuzen!</i>	<i>nie</i>	<i>selten</i>	<i>manchmal</i>	<i>häufig</i>	<i>sehr oft</i>
1. Ich bin erschöpft, mir fehlt die Kraft	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2. Ich bin ängstlich oder nervös	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3. Ich bin depressiv, habe eine schlechte Stimmung	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4. Ich bin leicht reizbar und zornig oder schlecht gelaunt	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5. Ich verliere an Konzentrationsfähigkeit und Erinnerungsvermögen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6. Ich habe Beziehungsprobleme mit meiner Partnerin	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7. Libido und sexuelle Kraft lassen nach	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
8. Ich habe Erektions- und Potenzprobleme	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
9. Meine Haut, speziell im Gesicht und an den Händen, ist trocken	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
10. Ich habe Rückenschmerzen, Gelenkschmerzen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
11. Ich schwitze stark (tagsüber oder nachts)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
12. Ich trinke extrem viel	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
13. Ich fühle mich unter Dauerstress	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
14. Ich bin körperlich nicht fit	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
15. Ich fühle mich alt	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
16. Gesamt angekreuzte Kästchen pro Spalte	—	—	—	—	—
17. Multiplizieren Sie die Anzahl der pro Spalte angekreuzten Kästchen mit folgender Ziffer	0	1	2	3	4
18. Zwischensumme	—	—	—	—	—

19. Addieren Sie die Zwischensumme aller Spalten: Summe: _____

20. Wenn Sie bereits folgende Krankheiten hatten, addieren Sie noch je Erkrankung 4 Punkte zur Gesamtsumme:

- Prostataentzündung oder -operation
- Mumps
- Hodenerkrankungen
- chronische Harnwegsinfektionen
- Ihr persönlicher Andropause-Score:

Die Auswertung

0-10 Punkte:

Sie können sich freuen. Es ist äußerst unwahrscheinlich, dass Sie bereits in den männlichen Wechseljahren.

11-20 Punkte:

Es ist möglich, dass bei Ihnen die Andropause bereits eingesetzt hat.

21-30 Punkte:

Es sieht so aus, als ob Sie wahrscheinlich bereits im Klimakterium sind.

31-40 Punkte:

Sie sind mitten in den männlichen Wechseljahren. Konsultieren Sie bei Problemen Ihren Arzt.

Über 41 Punkte:

Sie sind bereits im fortgeschrittenen Klimakterium.

Letztendliche Sicherheit kann jedoch nur eine umfassende Untersuchung und Hormonbestimmung durch einen auf dem Gebiet der Endokrinologie routinierten Arzt geben.