

Sind Sie schon im Wechsel?

Dieser Test kann Ihnen zeigen, ob Sie sich schon im männlichen Wechsel befinden. Pro Zeile nur ein Kästchen ankreuzen. Auswertung siehe Rückseite.

	Nie	selten	manch- mal	häufig	oft
Ich bin erschöpft, mir fehlt die Kraft.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich bin ängstlich oder nervös.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich bin depressiv, habe eine schlechte Stimmung.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich bin leicht reizbar und zornig oder schlecht gelaunt.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich verliere an Konzentrationsfähigkeit und Erinnerungsvermögen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich habe Beziehungsprobleme mit meiner Partnerin.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Libido und sexuelle Kraft lassen nach.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich habe Erektions- oder Potenzprobleme.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Meine Haut, speziell im Gesicht und an den Händen, ist trocken.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich habe Rückenschmerzen, Gelenkschmerzen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich schwitze stark (tagsüber oder nachts).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich trinke extrem viel.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich fühle mich unter Dauerstress.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich bin körperlich nicht fit.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Wie alt fühlen Sie sich?	<u>30</u>	<u>40</u>	<u>50</u>	<u>60</u>	<u>70</u>
Insgesamt angekreuzte Kästchen pro Spalte.	—	—	—	—	—
Multiplizieren Sie die Anzahl der pro Spalte Angekreuzten Kästchen mit folgender Ziffer.	<u>0</u>	<u>1</u>	<u>2</u>	<u>3</u>	<u>4</u>
Zwischensumme.	—	—	—	—	—
Addieren Sie die Zwischensumme aller Spalten. Summe:				_____	

Wenn Sie bereits folgende Krankheiten hatten, addieren Sie noch je Erkrankung vier 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 sind.

11 – 20 Punkte:

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

21 – 30 Punkte:

Es sieht so aus, als ob Sie 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.