

Der Andropause-Selbsttest

Die Anzeichen für das „Klimakterium virile“ kommen oft schleichend und sind schwer zu deuten: Erschöpfung, Depressionen, Gereiztheit und reduzierte Libido können die ersten Symptome sein. Mit dem folgenden Test können Sie mit hoher Wahrscheinlichkeit herausfinden, ob bei Ihnen die „Andropause“ schon eingesetzt hat.

Wir bitten Sie hierzu, die im Folgenden genannten Fragen - bezogen auf Ihre persönlichen Daten - so genau wie möglich zu beantworten (Zutreffendes bitte ankreuzen, bei einigen Fragen sind auch mehrere Antworten möglich). Bei Unklarheiten fragen Sie bitte bei uns nach!

Name und Vorname _____ geb. am _____

| Symptom | nie | selten | manchmal | häufig | Sehr oft |
|--|----------|--------|----------|--------|----------|
| Ich bin erschöpft, mir fehlt die Kraft | | | | | |
| Ich bin ängstlich oder nervös | | | | | |
| Ich bin depressiv, habe eine schlechte Stimmung | | | | | |
| Ich bin leicht reizbar und zornig oder schlecht gelaunt | | | | | |
| Ich verliere an Konzentrationsfähigkeit und Erinnerungsvermögen | | | | | |
| Ich habe Beziehungsprobleme mit meiner Partnerin | | | | | |
| Libido und sexuelle Kraft lassen nach | | | | | |
| Ich habe Erektions- oder Potenzprobleme | | | | | |
| Meine Haut – speziell im Gesicht und an den Händen – ist trocken | | | | | |
| Ich habe Rücken- oder Gelenkschmerzen | | | | | |
| Ich schwitze stark (tagsüber oder nachts) | | | | | |
| Ich trinke extrem viel Alkohol | | | | | |
| Ich fühle mich unter Dauerstreß | | | | | |
| Ich bin körperlich nicht fit | | | | | |
| Wie alt fühlen Sie sich? | 30 | 40 | 50 | 60 | 70 |
| Angekreuzte Kästchen pro Spalte: | | | | | |
| | | | | | |
| Multiplizieren Sie die Anzahl der pro Spalte angekreuzten Kästchen mit folgender Zahl: | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Zwischensumme: | 0 | | | | |

Zählen Sie bitte die Zwischensummen der 5 Spalten zusammen und tragen Sie sie unten ein. Wenn Sie bereits folgende Krankheiten hatten, zählen Sie noch **je Erkrankung vier Punkte** zur Gesamtsumme:

- Prostataentzündung oder Prostataoperation
- Mumps
- Hodenerkrankung
- Chronische Harnwegsinfektionen

Mein persönlicher Andropausen-Punktwert:

Auswertung des Andropause-Selbsttests durch den Therapeuten:

| Punktzahl | Risiko für Klimakterium virile |
|-----------|---|
| 0-10 | Sie können sich freuen. Es ist äußerst unwahrscheinlich, dass Sie bereits in den männlichen Wechseljahren sind. |
| 11-20 | Es ist möglich, dass bei Ihnen die Andropause bereits eingesetzt hat. |
| 21-30 | Es sieht so aus, als ob Sie wahrscheinlich bereits im Klimakterium virile sind |
| 31-40 | Sie sind mitten in den männlichen Wechseljahren. Konsultieren Sie bei Problemen Ihren Arzt |
| Über 41 | Sie sind bereits im fortgeschrittenen Klimakterium. |

Letztliche Sicherheit kann nur eine umfassende klinische Untersuchung und Hormonbestimmung geben.

(Quelle: Meryn, Metka, Kindel; Der Mann 2000, S. 49-51)