

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)