

1 KÖRPERLICHES WOHLBEFINDEN

| 1 KEINE | 2 LEICHTE | 3 MITTLERE | 4 STARKE | 5 SEHR STARKE | BESCHWERDEN = PUNKTE |
|------------|--------------|---------------|-------------|------------------|-------------------------|
|------------|--------------|---------------|-------------|------------------|-------------------------|

| | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|
| Verschlechterung des allgemeinen Wohlbefindens Gesundheitszustand, subjektives Gesundheitsempfinden | | | | | |
| Gelenk- und Muskelbeschwerden Kreuz-, Gelenk-, Glieder-, Rückenschmerzen | | | | | |
| Starkes Schwitzen unerwartete / plötzliche Schweißausbrüche, Hitzewallungen unabhängig von Belastungen | | | | | |
| Schlafstörungen Einschlafstörungen, Durchschlafstörungen, zu frühes und müdes Aufwachen, schlecht schlafen, Schlaflosigkeit | | | | | |
| Erhöhtes Schlafbedürfnis, häufig müde | | | | | |
| Körperliche Erschöpfung, Nachlassen der Tatkraft allgemeine Leistungsminderung, fehlende Unternehmungslust; Gefühl, weniger zu schaffen und zu erreichen | | | | | |
| Abnahme der Muskelkraft, Schwächegefühl | | | | | |

2 PSYCHISCHES WOHLBEFINDEN

| | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|
| Reizbarkeit Aggressivität, durch Kleinigkeiten schnell aufgebracht, missgestimmt | | | | | |
| Nervosität innere Anspannung, innere Unruhe, nicht stillsitzen können | | | | | |
| Ängstlichkeit, Panikgefühle | | | | | |
| Depressive Verstimmung Mutlosigkeit, Traurigkeit, Weinerlichkeit, Antriebslosigkeit, Stimmungsschwankungen, Gefühl der Sinnlosigkeit | | | | | |
| Sich entmutigt fühlen, Totpunkt erreicht | | | | | |

3 SEXUELLES WOHLBEFINDEN

| | | | | | |
|---|--|--|--|--|--|
| Gefühl, Höhepunkt des Lebens ist überschritten | | | | | |
| Verminderter Bartwuchs | | | | | |
| Nachlassen der Potenz | | | | | |
| Abnahme der Anzahl morgendlicher Erektionen | | | | | |
| Abnahme der Libido weniger Spaß am Sex, kaum Lust auf Sexualverkehr | | | | | |

AUSWERTUNG

Bei einer **Gesamtpunktzahl ≥ 37** ist eine Messung des Testosteron-Spiegels empfehlenswert.

| Gesamtpunktzahl | 17-26 | 27-36 | 37-49 | ≥ 50 |
|-----------------|--------------------------------|----------------------------------|-----------------------------------|----------------------------------|
| Beschwerden | <input type="checkbox"/> KEINE | <input type="checkbox"/> LEICHTE | <input type="checkbox"/> MITTLERE | <input type="checkbox"/> SCHWERE |

GESAMTPUNKTZAHL _____

4 EREKTILE DYSFUNKTION (Optionaler Test)

| | 1 FAST NIE / NIE | 2 EINIGE MALE (<50%) | 3 ÖFTER (CA. 50%) | 4 MEISTENS (>50%) | 5 FAST IMMER / IMMER | BESCHWERDEN = PUNKTE |
|--|------------------------|----------------------------|-------------------------|-------------------------|----------------------------|-------------------------|
| Wie oft waren Sie während der letzten 4 Wochen in der Lage, während sexueller Aktivität eine Erektion zu bekommen? | | | | | | _____ |
| Wenn Sie während der letzten 4 Wochen bei sexueller Stimulation Erektionen hatten, wie oft waren Ihre Erektionen hart genug, um in Ihre(n) Partner(in) einzudringen? | | | | | | _____ |
| Wenn Sie während der letzten 4 Wochen versuchten, Geschlechtsverkehr zu haben, wie oft waren Sie in der Lage, in Ihre(n) Partner(in) einzudringen? | | | | | | _____ |
| Wie oft waren Sie während der letzten 4 Wochen beim Geschlechtsverkehr in der Lage, Ihre Erektion aufrecht zu erhalten, nachdem Sie in Ihre(n) Partner(in) eingedrungen waren? | | | | | | _____ |

| | 1 ÄUSSERST SCHWIERIG | 2 SEHR SCHWIERIG | 3 SCHWIERIG | 4 EIN BISSCHEN SCHWIERIG | 5 NICHT SCHWIERIG | BESCHWERDEN = PUNKTE |
|--|----------------------------|------------------------|----------------|--------------------------------|-------------------------|-------------------------|
| Wie schwierig war es während der letzten 4 Wochen beim Geschlechtsverkehr, Ihre Erektion bis zum Abschluss des Geschlechtsverkehrs aufrecht zu erhalten? | | | | | | _____ |

| | 1 SEHR GERING | 2 GERING | 3 MITTEL- MÄSSIG | 4 HOCH | 5 SEHR HOCH | BESCHWERDEN = PUNKTE |
|---|---------------------|-------------|------------------------|-----------|-------------------|-------------------------|
| Wie würden Sie während der letzten 4 Wochen Ihre Zuversicht einschätzen, eine Erektion zu bekommen und zu halten? | | | | | | _____ |

AUSWERTUNG

Bei einer **Gesamtpunktzahl < 26** liegt mit hoher Wahrscheinlichkeit eine Erektionsstörung vor.

| Gesamtpunktzahl | 26-30 | 22-25 | 17-21 | 11-16 | 6-10 |
|-----------------|--------------------------------|----------------------------------|--|----------------------------------|----------------------------------|
| Beschwerden | <input type="checkbox"/> KEINE | <input type="checkbox"/> LEICHTE | <input type="checkbox"/> LEICHTE BIS MÄSSIGE | <input type="checkbox"/> MÄSSIGE | <input type="checkbox"/> SCHWERE |

GESAMTPUNKTZAHL _____

IHRE DATEN

Bitte geben Sie hier Ihre persönlichen Daten ein – für einen effektiveren Arztbesuch.

VORNAME

NACHNAME

BLUTDRUCK in mmHg

BAUCHUMFANG in cm

GEWICHT in kg

Tipp: Gerade der erste Blutdruckwert kann aufgrund von Aufregung verfälschen. Wiederholen Sie deshalb Ihre erste Messung nach einem kurzen Abstand, um brauchbare Blutdruckwerte zu erhalten.

Tipp: Messen Sie mit einem Maßband dort, wo Ihr Bauch den größten Umfang besitzt. Bei den meisten Menschen ist das etwa in Bauchnabelhöhe.

Einen Facharzt finden Sie online unter:
www.mannvital.de/arztsuche