

**1 KÖRPERLICHES WOHLBEFINDEN**

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

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

**2 PSYCHISCHES WOHLBEFINDEN**

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

**3 SEXUELLES WOHLBEFINDEN**

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

**AUSWERTUNG**

Bei einer **Gesamtpunktzahl  $\geq 37$**  ist eine Messung des Testosteron-Spiegels empfehlenswert.

Gesamtpunktzahl	17-26	27-36	37-49	$\geq 50$
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.

## ARZTSUCHE

Falls Sie intensiv über einen Arztbesuch nachdenken und sich einen Spezialisten nicht weit entfernt wünschen: Mit der Urologensuche der deutschen Gesellschaft für Urologie e.V. können Sie ganz bequem im Umkreis von 10 – 100 km nach einem geeigneten Urologen suchen!

Einen Facharzt finden Sie online unter:  
[www.mannvital.de/arztsuche](http://www.mannvital.de/arztsuche)