

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