

## Fragebogen zu Wechseljahre des Mannes

In den letzten Jahren zunehmend in den Focus der Wissenschaft gerückt: die „Wechseljahre des Mannes“. Meist ab dem 40. Lebensjahr beginnend, gekennzeichnet durch einen allmählichen Verlauf, symptomatisch vor allem durch zunehmende Leistungseinbußen im körperlichen, sexuellen und auch geistigen Bereich. Der Fragebogen wurde speziell zu diesem Thema entwickelt und gibt eine erste Möglichkeit der Selbsteinschätzung.

Beschwerden		Keine =0 P	Leichte =1 P	Mittlere =2 P	Starke =3 P	Sehr starke =4 P
1.	Verschlechterung des allgemeinen Wohlbefinden  (subjektives Gesundheitsempfinden)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2.	Schmerzen in der Brust  (bei körperlicher Belastung oder Stress-situationen)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3.	Gelenk- und Muskelschmerzen  (Gelenk-, Rückenschmerzen)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4.	Starkes Schwitzen  (plötzlich auftretend, unabhängig von Belastungen)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5.	Überempfindlichkeit gegenüber Kälte/Wärme	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6.	Herzbeschwerden in Ruhe	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7.	Schlafstörungen  (Einschlaf, Durchschlafstörungen, zu frühes und zu müdes Aufwachen, schlecht schlafen, Schlaflosigkeit)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8.	Erhöhtes Schlafbedürfnis, Reizbarkeit  (Aggressivität, durch Kleinigkeiten schnell aufgebracht, missgestimmt)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

9.	<b>Nervosität</b>  (innere Anspannung, innere Unruhe, nicht stillsitzen können)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10.	<b>Ängstlichkeit</b>  (Panik)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11.	<b>Körperliche Erschöpfung, Nachlassen der Tatkraft</b>  (allgemeine Leistungsminderung, Abnahme der Aktivität, fehlende Lust zu Unternehmungen, Gefühl weniger zu schaffen, zu erreichen; sich antreiben müssen etwas zu unternehmen nicht stillsitzen können)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12.	<b>Abnahme der Muskelkraft</b>  (Schwächegefühl)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13.	<b>Depressive Verstimmung</b>  (Mutlosigkeit, Traurigkeit)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14.	<b>Weinerlichkeit, Antriebslosigkeit</b>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15.	<b>Gefühl der Höhepunkt des Lebens ist überschritten</b>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16.	<b>Entmutigt fühlen, Totpunkt erreicht</b>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17.	<b>Verminderter Bartwuchs</b>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18.	<b>Nachlassen der Potenz</b>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19.	<b>Abnahme morgendlicher Erektionen</b>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
207.	<b>Abnahme der Libido</b>  (Spaß am Sex, Lust auf Sexualverkehr)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Summe S: