

Männer

Unten können Sie einen kostenlosen Test durchführen. Dieser Test kann auf eine mögliche hormonelle Störung hinweisen und ihnen helfen, ihre Symptome besser einzuordnen und sich auf ein Arztgespräch vorzubereiten.

Nur durch eine ärztliche Untersuchung und Diagnose kann eine hormonelle Dysbalance sicher festgestellt werden.

1. Ich leide unter dauerhafter Müdigkeit
2. Ich spüre starke Körperliche Erschöpfung
3. Ich merke eine allgemeine Leistungsminderung
4. Es fehlt mir die Lust und kraft etwas zu Unternehmen
5. Ich habe das Gefühl weniger zu schaffen
6. Meine Merkfähigkeit lässt nach
7. Ich habe eine Gedächtnisschwäche bemerkt
8. Ich kann mich bei der Arbeit nicht mehr so gut konzentrieren wie früher
9. Ich leide unter Schlafstörungen
10. Meine Sexuelle Lust nimmt ab
11. Ich beobachte eine fortgeschrittenen Gewichtszunahme, vor allem
Fettansammlungen an der Taille
12. Ich leide unter Panik Attacken und/oder Angstzuständen
13. Ich leide unter Gelenk/Rücken Schmerzen
14. Ich leide unter Muskelschmerzen, Steifigkeit
15. Ich leide bei körperlicher Anstrengung an Atemnot
16. Ich habe das Gefühl, dass meine Lebensenergie nachlässt
17. Ich leide unter Traurigkeitsphasen
18. Ich fühle mich als wäre ich nicht mehr so viel wert
19. Ich bin meinem Lebens müde
20. Ich vermeide Verantwortung
21. Ich schwitze auch ohne körperliche Anstrengung

Je nach Intensität, notieren Sie bitte neben jedem Symptom eine Zahl von 0 bis 3 wie folgt:

0 Punkte : Sie leiden nicht unter diesem Symptom

1 Punkt. : selten

2 Punkte : häufig

3 Punkte. : stark

Am Ende zahlen Sie bitte die Punkte zusammen und erhalten Sie ein Score, der Sie mit der unten stehender Punktzahl vergleichen:

0-17 Punkte :(noch keine sicheren Wechseljahreprobleme) Behandlung als Prophylaxe zu empfehlen.

18-34 Punkte : eine Behandlung sollte erfolgen.

35-51 Punkte.: dringende Behandlungsbedürftigkeit!