

MÄNNERGESUNDHEIT CHECKLISTE

Der Mann an sich beißt eher die Zähne zusammen, als gleich zum Arzt zu gehen. Und solange nichts weh tut, sowieso nicht...Doch viele kleine Symptome, die kaum wahrnehmbar sind, können in der Summe zu ernststen Beschwerden führen. Deshalb hier die Checkliste für den Mann.

TIP: Ab einem Alter von 35 Jahren können Männer alle zwei Jahre einen Gesundheits-Checkup über ihre Krankenkasse in der Praxis ihres Vertrauens durchführen lassen.

Der nachfolgende Fragebogen bezieht sich auf mögliche Beschwerden und ist auf der Basis eines internationalen Standards erstellt. Kreuzen Sie bitte die Beschwerden entsprechend der Stärke an und zählen Sie am Ende die Punkte zusammen.

Körperliches Wohlbefinden	Keine 1	Leichte 2	Mittlere 3	Starke 4	Sehr stark 5	Punkte
Verschlechterung des allgemeinen Gesundheitszustandes, sprich dem subjektiven Gesundheitsempfinden						
Gelenk & Muskelbeschwerden (Kreuz-, Gelenk-, Glieder- oder Rückenschmerzen)						
Starkes Schwitzen: Schweißausbrüche & Hitzewallungen unabhängig von der momentanen Belastung						
Schlafstörungen: Nicht ein schlafen, nicht durchschlafen, zu frühes müdes erwachen, Schlaflosigkeit						
Erhöhtes Schlafbedürfnis: häufig müde						
Körperliche Erschöpfung, Nachlassen der Tatkraft: mangelnde Unternehmungslust, Gefühl weniger zu leisten						
Abnahme der Muskelkraft, Schwächegefühl						
Physisches Wohlbefinden						
Reizbarkeit: aggressiv durch Kleinigkeiten, schnell aufgebracht, missgestimmt						
Nervosität: innere Anspannung oder Unruhe, nicht entspannen können						
Ängstlichkeit, Panikgefühle						
Depressive Verstimmung: Antriebslosigkeit, Traurigkeit, Stimmungsschwankungen, Gefühl der Sinnlosigkeit						
Entmutigt fühlen, Totpunkt erreicht (Burn-Out)						
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 Sex)						

Werten Sie nun den Bogen nach folgenden Kriterien aus:

Gesamtpunktzahl	17-26	27-36	37-49	ab 50
Stärke der Beschwerden	keine	wenig	mittlere	Starke

(Hinweis für einen Arztbesuch: Es handelt sich bei diesen Fragen um den sog. AMS-Fragebogen in Zusammenhang mit Testosteronmangel bei Männern, der in der medizinischen Praxis angewandt wird.)

Wenn Sie mehr als 27 Punkte haben, empfehlen wir den Vorsorgebesuch. Bei Beschwerden ab 37 Punkten suchen Sie bitte den Arzt auf und beugen Sie intensiver vor: Früherkennung ist besser als langfristig mit Beschwerden umgehen zu müssen!

Sollten Sie keinen Arzt haben, sprechen Sie uns bitte an unter 0611-88008177 oder mobil unter 0173-6528075: wir helfen Ihnen gerne weiter und nennen Ihnen kompetente Ansprechpartner aus unserem Netzwerk.

Mit besten Gesundheitswünschen!

Ihre Business Kompetenz GbR

www.business-kompetenz.com

Business Kompetenz GbR - Geschäftsführung: Simone Hahn & Tim Christian Hahn
 Gerichtsstand Wiesbaden - St.-Nr. 4030860478 - U-St.-ID-Nr. 308515527 Finanzamt Wiesbaden I
 Bankverbindung: IBAN DE80510500150107097305, BIC: NASSDE55X