

## Fragebogen zur hormonellen Gesundheit für den Mann ab 40 AMS (The Aging Male Rating Scale)

Name:

Datum:

<b>BESCHWERDEN:</b>	keine	leichte	mittlere	starke	sehr starke
	1	2	3	4	5
<b><u>Körperliches Wohlbefinden</u></b>					
<b>1. Verschlechterung des allgemeinen Wohlbefindens</b> (Gesundheitszustand, subjektives Gesundheitsempfinden)					
<b>2. Gelenk- und Muskelbeschwerden</b> (Kreuz-, Gelenk, Glieder und/oder Rückenschmerzen)					
<b>3. Starkes Schwitzen</b> (plötzliche Schweißausbrüche, Hitzewallungen unabhängig von Belastungen)					
<b>4. Schlafstörungen</b> (Einschlaf- und Durchschlafstörungen, zu frühes und müdes Aufwachen, schlecht schlafen, Schlaflosigkeit)					
<b>5. Erhöhtes Schlafbedürfnis, häufig müde</b>					
<b>6. Körperliche Erschöpfung, Nachlassen der Tatkraft</b> (allgemeine Leistungsminderung, fehlende Unternehmungslust; Gefühl, weniger zu schaffen und zu erreichen)					
<b>7. Abnahme der Muskelkraft, Schwächegefühl</b>					
<b><u>Psychisches Wohlbefinden</u></b>					
<b>8. Reizbarkeit</b> (Aggressivität, durch Kleinigkeiten schnell aufgebracht, missgestimmt)					
<b>9. Nervosität</b> (innere Anspannung, nicht stillsitzen können)					
<b>10. Ängstlichkeit, Panikgefühle</b>					
<b>11. Depressive Verstimmung</b> (Mutlosigkeit, Traurigkeit, Weinerlichkeit, Antriebslosigkeit, Stimmungsschwankungen, Gefühl der Sinnlosigkeit)					
<b>12. Entmutigt fühlen, Totpunkt erreicht</b>					
<b><u>Sexuelles Wohlbefinden</u></b>					
<b>13. Gefühl, Höhepunkt des Lebens ist überschritten</b>					
<b>14. Verminderter Bartwuchs</b>					
<b>15. Nachlassen der Potenz</b>					
<b>16. Abnahme der Anzahl morgendlich Erektionen</b>					
<b>17. Abnahme der Libido</b> (weniger Spaß am Sex, kaum Lust auf Sexualverkehr)					
<b><u>Gesamtpunktzahl:</u></b>					
		17-26	27-36	37-49	>= 50
		○	○	○	○
Stärke der Beschwerden		keine	wenig	Mittlere	schwer
<b>Ab einer Punktzahl &gt;= 37 ist ein Testosteroncheck empfehlenswert!</b>					
<b>Ab einem Bauchumfang &gt;= 102 cm ist ein Testosteroncheck empfehlenswert!</b>					