

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

Name:

Datum:

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