

Testosteron-Fragebogen

(AMS-Symptoms-Score nach Heinemann)

Welche der folgenden Beschwerden haben Sie zur Zeit? Geben Sie bitte an, wie stark Sie davon betroffen sind. Wenn Sie eine der genannten Beschwerden nicht haben, geben Sie bitte „keine“ an.

BESCHWERDEN: (bitte ankreuzen)	Keine 1	Leichte 2	Mittlere 3	Starke 4	Sehr starke 5	PUNKTE
1. Verschlechterung des allgemeinen Wohlbefindens (Gesundheitszustand, subjektives Gesundheitsempfinden)						
2. Gelenk- und Muskelbeschwerden (Kreuz-, Gelenk-, Glieder- oder Rückenschmerzen)						
3. Starkes Schwitzen (unerwartete/plötzliche Schweißausbrüche, Hitzewallungen, unabhängig von Belastung)						
4. Schlafstörungen (einschlaf- oder Durchschlafstörungen zu frühes und müdes Aufwachen, schlecht schlafen, Schlaflosigkeit)						
5. Erhöhtes Schlafbedürfnis (häufige Müdigkeit)						
6. Reizbarkeit (Aggressivität, durch Kleinigkeiten schnell aufgebracht, missgestimmt)						
7. Nervosität (innere Anspannung, innere Unruhe, nicht still sitzen können)						
8. Ängstlichkeit (Panik)						
9. Körperliche Erschöpfung/Nachlassen der Tatkraft (allgemeine Leistungsminderung, Abnahme der Aktivität, fehlende Lust zu Unternehmungen, Gefühl weniger zu schaffen bzw. zu erreichen)						
10. Abnahme der Muskelkraft (Schwächegefühl)						
11. Depressive Stimmung (Mutlosigkeit, Traurigkeit, Weinerlichkeit, Antriebslosigkeit, Stimmungsschwankungen, Gefühl der Sinnlosigkeit)						
12. Gefühl, Höhepunkt des Lebens ist überschritten						
13. Entmutigt fühlen, Todpunkt erreicht						
14. Verminderter Bartwuchs						
15. Nachlassen der Potenz						
16. Abnahme der Anzahl der morgendlichen Erektionen						
17. Abnahme der Libido (weniger Spaß an Sex, kaum Lust auf Sexualverkehr)						
GESAMTPUNKTZAHL:						

Gesamtpunktzahl: 17 – 26 27 – 36 37 – 49 über 50
 Stärke der Beschwerden: keine leichte mittelstarke starke

Haben Sie andere wesentliche Beschwerden? Wenn „Ja“ bitte angeben:

Gesamtpunktzahl 17 – 26:

Es besteht kein Grund zur Beunruhigung. Sie haben keine ausgeprägten Beschwerden. Sobald die Symptome allerdings zunehmen, sollten Sie sich vertrauensvoll an Ihre Ärztin/Ihren Arzt wenden, um Ihre Beschwerden abklären zu lassen.

Gesamtpunktzahl 27 – 50:

Die Beschwerden sind bei Ihnen leicht, mittelstark oder stark ausgeprägt. Eine der möglichen Ursachen dafür kann ein Nachlassen der körperlichen Testosteron-Produktion (Androgene) sein. Wenden Sie sich bitte mit dem ausgefüllten Fragebogen vertrauensvoll an Ihre Ärztin/Ihren Arzt, um Ihre Beschwerden abklären zu lassen.

Name, Vorname, Geb.-Datum:

Datum der Auswertung: