

# 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.

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

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: