

AMS-Fragebogen (Aging Male Symptoms)



	Keine 1	Leichte 2	Mittlere 3	Starke 4	Sehr starke 5	Punkte =
Körperliches Wohlbefinden						
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- oder 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						
Psychisches Wohlbefinden						
8. Reizbarkeit (Aggressivität, durch Kleinigkeiten schnell aufgebracht, missgestimmt)						
9. Nervosität (innere Anspannung, innere Unruhe, nicht Stillsitzen können)						
10. Ängstlichkeit, Panikgefühle						
11. Depressive Verstimmung (Mutlosigkeit, Traurigkeit, Weinerlichkeit, Antriebslosigkeit, Stimmungsschwankungen, Gefühl der Sinnlosigkeit)						
12. Entmutigt fühlen, Totpunkt erreicht						
Sexuelles Wohlbefinden						
13. Gefühl, Höhepunkt des Lebens ist überschritten						
14. Verminderter Bartwuchs						
15. Nachlassen der Potenz						
16. Abnahme der Anzahl morgendlicher Erektionen						
17. Abnahme der Libido (weniger Spaß am Sex, kaum Lust auf Sexualverkehr)						
Gesamt						

Auswertung:

Gesamtpunktzahl	17–26	27–36	37–49	>50
Stärke der Beschwerden	keine	wenig	mittlere	schwere