



FRAGEBOGEN TESTOSTERONMANGEL/MANN (MALE TESTOSTERONE HORMONE DEFICIENCY EVALUATION)

Die nachfolgenden Fragen wurden auf der Basis des internationalen AMS (The Aging Male's Symptoms rating scale) Standards erstellt und enthalten eine detaillierte Ausarbeitung. (The Aging Males' Symptoms rating scale; Heinemann et al., The Aging Male 2001; 4 (1):14-22.)

Alle Sexualhormone (Estrogene, Progesteron, Testosteron) kommen sowohl bei Männern als auch bei Frauen vor, lediglich in unterschiedlichen Mengen und Verhältnissen. Da bei Männern das vorherrschende Hormon das Testosteron ist, liegt das Augenmerk im Fragebogen für den Mann auf dem Testosteronmangel. Ein Mangel an Testosteron zeigt sich sowohl in psychischen und physischen Symptomen als auch in körperlich sichtbaren Merkmalen.

Entscheiden Sie bei den folgenden Aussagen über den Schweregrad oder die Häufigkeit jedes Symptoms. Markieren Sie die Zahl, die am genauesten widerspiegelt, wie sehr diese Aussage auf Sie zutrifft. Wenn Sie eine Beschwerde nicht haben, kreuzen Sie „0-keine Beschwerde“ an:

- | | |
|--------------------------|---------------------|
| 0-keine Beschwerde | 2-mäßig oder oft |
| 1-mild oder gelegentlich | 3-schwer oder immer |

SYMPTOM-EVALUIERUNG

Psychische Beschwerden	Stimmung/Gemütszustand				
	Ich fühle mich nervös und unbehaglich	0	1	2	3
	Ich bin leicht zu irritieren	0	1	2	3
	Ich bin den ganzen Tag über mutlos/depressiv	0	1	2	3
	Ich fühle mich kraftlos und müde	0	1	2	3
	Ich weine manchmal	0	1	2	3
	Ich habe suizidale Gedanken (Selbstmord)	0	1	2	3
	Ich leide unter Ängsten	0	1	2	3
	Ich habe das Interesse an vielen Dingen verloren	0	1	2	3
	Ich ergreife kaum noch die Initiative	0	1	2	3
	Ich kenne mich selbst nicht mehr	0	1	2	3
	Verhalten/Wesenszüge				
	Ich kann mich nur noch schwer für etwas entscheiden	0	1	2	3
	Mein Selbstvertrauen schwindet	0	1	2	3
	Mein Durchsetzungsvermögen nimmt ab	0	1	2	3
	Ich verhalte mich zusehends unterwürfig	0	1	2	3
	Ich habe nur noch wenig soziale Kontakte/ich vermeide soziale Kontakte	0	1	2	3
	Ich bin nachlässiger in meinem äußeren Erscheinungsbild geworden (z.B. Kleidung)	0	1	2	3
	Ich kenne mich selbst nicht mehr	0	1	2	3
	Stressresilienz				
	Ich kann mit Stress/Problemen nicht mehr so gut umgehen wie früher	0	1	2	3
	Ich mache mir viele Sorgen	0	1	2	3
	Manchmal reagiere ich übertrieben/unangepasst	0	1	2	3
	Ich kenne mich selbst nicht mehr	0	1	2	3
	Gedächtnisleistung				
Ich tue mir schwer mich an Dinge zu erinnern	0	1	2	3	
Ich kann mich schlechter konzentrieren	0	1	2	3	



Allgemeine Beschwerden

Ich habe oft Kopfschmerzen	0	1	2	3
Ich bemerke in letzter Zeit Ohrgeräusche (Tinnitus)	0	1	2	3
Ich habe Rückenschmerzen	0	1	2	3
Ich bin oft krank	0	1	2	3

Temperaturempfinden

Manchmal wird mir plötzlich heiß	0	1	2	3
Ich habe des Öfteren Schweißausbrüche	0	1	2	3
Bei diesen Schweißausbrüchen schwitze ich v.a. am Oberkörper und Kopf	0	1	2	3

Herz/Blutdruck/Gefäße

Ich verspüre Herzunruhe	0	1	2	3
Ich habe erhöhten Blutdruck	0	1	2	3
Ich empfinde meinen Herzschlag schwächer	0	1	2	3
Ich habe Hämorrhoiden bekommen (innerlich und/oder äußerlich)	0	1	2	3
Bei körperlicher Betätigung bin ich schnell außer Atem	0	1	2	3

Muskulatur/Sport

Ich habe oft Muskelschmerzen	0	1	2	3
Meine Muskelmasse hat abgenommen	0	1	2	3
Meine Muskelstärke hat abgenommen	0	1	2	3
Ich bemerke weniger Ausdauer bei sportlicher Betätigung	0	1	2	3
Sport erschöpft mich noch mehr	0	1	2	3
Ich interessiere mich nicht mehr für Sport so wie früher	0	1	2	3

Nerven

Ich verspüre Taubheit (z.B. Hände)	0	1	2	3
Ich verspüre Kribbeln (z.B. Hände)	0	1	2	3

Schlaf

Ich wache in der Nacht öfters auf	0	1	2	3
-----------------------------------	---	---	---	---

Sex

Mein sexuelles Verlangen hat abgenommen	0	1	2	3
Meine Erektionen werden schwächer (weniger steif, weniger oft, weniger ausdauernd)	0	1	2	3
Mein Ejakulationsvolumen hat abgenommen/Samenerguss ist schwächer	0	1	2	3

Prostata/Blase/Harnfluss

Es wurde eine Vergrößerung meiner Prostata festgestellt	0	1	2	3
Ich habe Prostatainfektionen/Prostataentzündungen	0	1	2	3
Mein Harnstrahl ist schwächer geworden	0	1	2	3
Ich kann meine Blase nicht in einem Strahl entleeren	0	1	2	3
Ich bemerke eine leichte Inkontinenz (ich verliere Urin)	0	1	2	3
Ich muss in der Nacht öfter meine Blase entleeren	0	1	2	3

Verdauung

Meine Verdauung ist langsamer/träge geworden	0	1	2	3
Ich leide unter Verstopfung	0	1	2	3

Knochen

Ich habe Osteoporose	0	1	2	3
----------------------	---	---	---	---

Gelenke

Meine Gelenke schmerzen	0	1	2	3
-------------------------	---	---	---	---

Körperbau/Erscheinung

Ich sehe älter aus als ich bin	0	1	2	3
Ich bin tendenziell blass	0	1	2	3
Ich bin kleiner geworden (Haltung/Rücken)	0	1	2	3
Ich habe zugenommen (Brüste, Bauch und Hüften)	0	1	2	3
Mein Bauch ist weich	0	1	2	3
Ich habe einen Brustansatz bekommen	0	1	2	3

Gesicht

Mein Gesicht ist blass	0	1	2	3
Meine Gesichtsmuskulatur wird schwächer	0	1	2	3
Mein Gesicht ist nicht mehr so ausdrucksstark (Mimik)	0	1	2	3
Ich bekomme schmale Falten über meiner Oberlippe	0	1	2	3

Augen

Ich habe trockene Augen	0	1	2	3
Ich bekomme kleine Falten seitlich der Augen	0	1	2	3

Stimme

Meine Stimme ist nicht mehr so tief	0	1	2	3
Ich habe einen unsicheren Unterton	0	1	2	3

Haare/Behaarung

Ich habe Haarausfall (Scheitel/Hinterkopf/Geheimratsecken)	0	1	2	3
Meine Achselbehaarung nimmt ab	0	1	2	3
Meine Intimbehaarung nimmt ab	0	1	2	3
Meine Beinbehaarung verschwindet (v.a. an den Seiten)	0	1	2	3

Haut

Meine Haut ist blass, trocken und dünn	0	1	2	3
--	---	---	---	---

Körpergeruch

Mein Körpergeruch ist schwächer	0	1	2	3
---------------------------------	---	---	---	---

Muskulatur

Meine Muskelmasse hat optisch abgenommen (Rücken, Arme, Beine, Bauch)	0	1	2	3
---	---	---	---	---

Gefäße/Gewebe

Ich habe Krampfadern bekommen	0	1	2	3
Ich habe Hämorrhoiden bekommen	0	1	2	3
Mein Gewebe ist allgemein weicher als früher	0	1	2	3
Ich bemerke Cellulitis (z.B. Schenkeln)	0	1	2	3
Ich bekomme leichter blaue Flecken	0	1	2	3

Penis

Meine Penisschleimhaut ist blass (Haut unter der Vorhaut)	0	1	2	3
Die Vorhaut ist weicher/schlaffer geworden	0	1	2	3
Mein Penis ist kleiner und weicher geworden	0	1	2	3
Ich bemerke eine Verkrümmung an meinem Penis	0	1	2	3
Ich kann Verhärtungen ertasten	0	1	2	3
Meine Erektionen sind schwächer als früher	0	1	2	3

Hoden

Meine Hoden sind nicht mehr so körpernah wie früher/hängen	0	1	2	3
Meine Hoden sind weicher geworden	0	1	2	3
Meine Hoden sind kleiner geworden	0	1	2	3