

<b>UROLOGISCHE PRAXIS SOLLN</b> Dr. med. B. Mohandessi Sollner Str. 65b 81479 München Tel.: 089 790 24 25	<b>Qualitätsmanagement Handbuch</b> Formblatt	Selbsttest_Hormon Check.docx
		Seite 1 von 2 Version 1 / Januar 2009
<b>AMS Fragebogen</b>		

**Patient:** \_\_\_\_\_ **geb.:** \_\_\_\_\_ **Untersuchungsdatum:** \_\_\_\_\_

## Selbsttest zum Hormonmangel beim Mann

Sehr geehrter Patient,

während Herbert Grönemeyer in seinem Lied "Männer" noch das starke Geschlecht besingt, ist sich die Forschung seit langem einig: Männer sind das "schwache Geschlecht": Sie sind häufiger krank, gehen seltener zum Arzt und sie sterben durchschnittlich sieben Jahre früher als Frauen.

Die Gründe sind vielfältig. Bekannt ist aber, dass es schon ab dem 40. Lebensjahr zu einem Abfall der männlichen Geschlechtshormone kommt. Dies kann, ähnlich den Wechseljahren der Frau, gesundheitliche Probleme verursachen und sich durch "Alterserscheinungen" bemerkbar machen:

- Müdigkeit und Abnahme der Tatkraft
- Reizbarkeit, Gefühlsschwankungen, depressive Verstimmungen
- Innere Unruhe, Konzentrationsschwierigkeiten
- Nachlassen des sexuellen Verlangens, Potenzstörungen
- Nachlassen der Muskelkraft, Glieder- und Gelenkschmerzen
- Schweißausbrüche, vermehrte Wärmeempfindlichkeit
- Schlafstörungen oder erhöhtes Schlafbedürfnis
- Gewichtszunahme ohne Veränderung der Lebensgewohnheiten
- Auch die Osteoporose und aus ihr resultierende Frakturen machen vor Männern keinen Halt

Hormonmangel und seine Symptome müssen nicht hingenommen, sondern können behandelt werden!

Um diesen Problemen entgegenzuwirken, kann "Mann" den sinkenden Hormonspiegel durch eine Ersatztherapie wieder in die "Höhe" treiben. Analog zu Frauen in den Wechseljahren.

Der vorliegende Fragebogen enthält eine Vielzahl möglicher Symptome und Beschwerden, kann und will dabei jedoch keine Diagnose liefern.

Die Probleme können mitunter auf ein Nachlassen der Hormonproduktion des Mannes zurückgeführt werden. Das bedeutet, dass durch eine individuelle Hormontherapie die Beschwerden gelindert oder sogar beseitigt und die Lebensqualität und Lebensfreude im Alter deutlich verbessert werden können.

Beantworten Sie den Fragebogen und nutzen die Möglichkeit zu einem Selbsttest. Prüfen Sie, ob Sie die Symptome bei sich beobachtet haben. In einem solchen Fall sprechen Sie uns bitte an, gerne beraten wir Sie weiter. Durch eine Messung der Hormonkonzentration in Ihrem Blut kann ein Mangel aufgedeckt und ggf. korrigiert werden kann.

	keine	leichte	mittlere	starke	sehr starke
mögliche Beschwerden beim Androgenmangel *					
<b>Verschlechterung des allgemeinen Wohlbefindens</b>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<b>Kreuz-, Gelenk-, -Glieder- oder Muskelbeschwerden</b>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<b>Starkes Schwitzen</b> (auch ohne Belastung)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<b>Schlafstörungen</b>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<b>Erhöhtes Schlafbedürfnis, häufig müde</b>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<b>Reizbarkeit</b> (aggressiv, schnell aufgebracht, missgestimmt)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<b>Nervosität</b> (innere Anspannung, nicht stillsitzen können)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<b>Ängstlichkeit</b>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<b>Körperliche Erschöpfung/ Nachlassen der Tatkraft</b> (weniger aktiv und leistungsfähig, antriebsschwach)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<b>Abnahme der Muskelkraft</b> (Schwächegefühl)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<b>Gefühl, Höhepunkt des Lebens ist überschritten</b>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<b>Depressive Verstimmung</b> (mutlos, traurig, "Gefühl der Sinnlosigkeit", wechselnde Stimmungslage)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<b>Verminderter Bartwuchs</b>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

	keine	leichte	mittlere	starke	sehr starke
Mögliche Beschwerden beim Androgenmangel *					
<b>Entmutigt fühlen, Totpunkt erreicht</b>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<b>Nachlassen der Potenz</b>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<b>Abnahme morgendlicher Erektionen</b>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<b>Abnahme der Libido</b> (weniger Spaß am Sex, kaum Lust auf Sexualverkehr)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Gesamt angekreuzte Kästchen pro Spalte	—	—	—	—	—
Multiplizieren Sie die Anzahl der pro Spalte angekreuzten Kästchen mit folgender Ziffer	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
<b>Zwischensummen:</b>	—	—	—	—	—

Addieren Sie die Zwischensummen aller Spalten zu Ihrem persönlichen **Andropause-Score**: \_\_\_\_\_

**Auswertung der Gesamtpunktzahl:**

	17 - 26	27 - 36	37 - 49	≥ 50
<b>Beschwerden</b>	<b>keine</b>	<b>wenig</b>	<b>mittel</b>	<b>schwer</b>

**Punktzahl > 26:** Eine mögliche Ursache der Beschwerden kann ein Nachlassen der körpereigenen Hormonproduktion (Androgene) sein. Wenden Sie sich mit dem ausgefüllten Fragebogen vertrauensvoll an Ihren Arzt, um diese abzuklären.

\* Heinemann et al.: The Aging Males' Symptoms (AMS) rating scale. The Aging Male 2001; 4(1): 14-22