

AMS-Fragebogen

Beschwerden	keine	leichte	mittlere	starke	sehr starke
Körperliches Wohlbefinden					
1. Verschlechterung des allgemeinen Wohlbefindens (Gesundheitszustand, subjektives Gesundheitsempfinden)	1	2	3	4	5
2. Gelenk- und Muskelbeschwerden (Kreuz-, Gelenk-, Glieder- und/oder Rückenschmerzen)	1	2	3	4	5
3. Starkes Schwitzen (plötzliche Schweißausbrüche, Hitzewallungen unabhängig von Belastungen)	1	2	3	4	5
4. Schlafstörungen (Einschlaf- oder Durchschlafstörungen, zu frühes und müdes Aufwachen, schlecht schlafen, Schlaflosigkeit)	1	2	3	4	5
5. Erhöhtes Schlafbedürfnis, häufig müde	1	2	3	4	5
6. Körperliche Erschöpfung/Nachlassen der Tatkraft (allgemeine Leistungsminderung, fehlende Unternehmungslust; Gefühl weniger zu schaffen, zu erreichen)	1	2	3	4	5
7. Abnahme der Muskelkraft, Schwächegefühl	1	2	3	4	5
Psychisches Wohlbefinden					
8. Reizbarkeit (Aggressivität, durch Kleinigkeiten schnell aufgebracht, missgestimmt)	1	2	3	4	5
9. Nervosität (innere Anspannung, innere Unruhe, nicht Stillsitzen können)	1	2	3	4	5
10. Ängstlichkeit, Panikgefühle	1	2	3	4	5
11. Depressive Verstimmung (Mutlosigkeit, Traurigkeit, Weinerlichkeit, Antriebslosigkeit, Stimmungsschwankungen, Gefühl der Sinnlosigkeit)	1	2	3	4	5
12. Entmutigt fühlen, Totpunkt erreicht	1	2	3	4	5
Sexuelles Wohlbefinden					
13. Gefühl, Höhepunkt des Lebens ist überschritten	1	2	3	4	5
14. Verminderter Bartwuchs	1	2	3	4	5
15. Nachlassen der Potenz	1	2	3	4	5
16. Abnahme der Anzahl morgendlicher Erektionen	1	2	3	4	5
17. Abnahme der Libido (weniger Spaß am Sex, kaum Lust auf Sexualverkehr)	1	2	3	4	5

Gesamtpunktzahl: