

Fragebogen Testosteron-Mangel-Syndrom (TMS)

Auch bei Männern können, ähnlich wie bei Frauen, mit zunehmendem Alter gesundheitliche Probleme auftreten. Diese sind beispielsweise verstärkte Müdigkeit, Reizbarkeit, Schlafstörungen, depressive Verstimmungen, Konzentrationschwierigkeiten, ein Nachlassen des Gedächtnisses und nicht zuletzt Libido- und Potenzstörungen. Die Ursachen dieser Probleme sind noch lange nicht alle erforscht. Es ist jedoch sicher, dass dabei den männlichen Hormonen - vor allem dem Testosteron - eine wichtige Rolle zukommt, da mit zunehmendem Alter die Hormonproduktion des Mannes abnimmt. Man spricht hier von einem **Testosteron-Mangel-Syndrom (TMS)**.

Der vorliegende Fragebogen enthält eine Vielzahl möglicher Symptome und Beschwerden. Diese Probleme können durchaus auf ein Nachlassen der körpereigenen Hormonproduktion des Mannes zurückgeführt werden. Das bedeutet, dass möglicherweise durch eine individuelle Hormonersatztherapie die Beschwerden gelindert oder sogar beseitigt werden können.

Kreuzen Sie bitte für jede Beschwerde an, wie stark Sie davon betroffen sind. Wenn Sie eine Beschwerde nicht haben, kreuzen Sie bitte "keine" an.

Beschwerden	keine	leichte	mittlere	starke	sehr starke	Punkte
1. Verschlechterung des allgemeinen Wohlbefindens (Gesundheitszustand, subjektives Gesundheitsempfinden)	1	2	3	4	5	
2. Gelenk- und Muskelbeschwerden (Kreuz-, Gelenk-, Gliederschmerzen, Rückenschmerzen)	1	2	3	4	5	
3. Starkes Schwitzen (unerwartete/plötzliche Schweißausbrüche, Hitzewallungen unabhängig von Belastungen)	1	2	3	4	5	
4. Schlafstörungen (Einschlafstörungen, 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. Reizbarkeit (Aggressivität, durch Kleinigkeiten schnell aufgebracht, missgestimmt)	1	2	3	4	5	
7. Nervosität (innere Anspannung, innere Unruhe, nicht stillsitzen können)	1	2	3	4	5	
8. Ängstlichkeit Panik	1	2	3	4	5	
9. Körperliche Erschöpfung/Nachlassen der Tatkraft (allgemeine Leistungsminderung, Abnahme der Aktivität, fehlende Lust zu Unternehmungen, Gefühl weniger zu schaffen, zu erreichen; sich antreiben müssen, etwas zu unternehmen)	1	2	3	4	5	
10. Abnahme der Muskelkraft (Schwächegefühl)	1	2	3	4	5	
11. Depressive Verstimmung (Mutlosigkeit, Traurigkeit, Weinerlichkeit, Antriebslosigkeit, Stimmungsschwankungen, Gefühl der Sinnlosigkeit)	1	2	3	4	5	
12. Gefühl, Höhepunkt des Lebens ist überschritten	1	2	3	4	5	
13. Entmutigt fühlen, Totpunkt erreicht	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:						

Auswertung	Gesamtpunktzahl:	17 - 26	27 - 36	37 - 49	über 49
	Stärke der Beschwerden:	keine	wenig	mittlere	schwere