



FRAGEBOGEN ZUR SELBSTEINSCHÄTZUNG

Aging Males' Symptoms

Rating Scale · AMS

Dieser wissenschaftlich etablierte Fragebogen erfasst Beschwerden, die im Laufe der Lebensmitte zunehmen können – körperlich, seelisch und im Bereich der Sexualität. Er gibt Ihnen und Ihrer Therapeutin ein klares Bild davon, welche Themen Sie derzeit am stärksten beschäftigen.

So füllen Sie den Bogen aus

- ✎ Kreuzen Sie bei jeder Aussage den Wert an, der derzeit am besten auf Sie zutrifft.
- ✎ Bewerten Sie spontan und ehrlich – es gibt keine richtigen oder falschen Antworten.
- ✎ Zählen Sie am Ende die Punkte je Bereich und gesamt zusammen (Auswertung, Seite 5).

BEWERTUNGSSKALA

1

keine

2

leicht

3

mittel

4

stark

5

sehr stark

Name _____

Datum _____

Kathrin Frinke

Funktionelle & Nährstoffmedizin · Telefon 0177 334 77 55

Körperliche Beschwerden

Energie, Schlaf, Muskulatur und das allgemeine körperliche Wohlbefinden.

- | | | |
|---|--|---|
| <div style="border: 1px solid #ccc; border-radius: 50%; width: 40px; height: 40px; display: flex; align-items: center; justify-content: center; margin: 10px auto;">1</div> | <p>Verschlechterung des allgemeinen Wohlbefindens</p> <p><i>Ihr allgemeines Gefühl von Gesundheit und Vitalität – wie wohl Sie sich insgesamt in Ihrem Körper fühlen.</i></p> | <div style="display: flex; gap: 10px;"> <div style="border: 1px solid #ccc; border-radius: 50%; width: 20px; height: 20px; display: flex; align-items: center; justify-content: center;">1</div> <div style="border: 1px solid #ccc; border-radius: 50%; width: 20px; height: 20px; display: flex; align-items: center; justify-content: center;">2</div> <div style="border: 1px solid #ccc; border-radius: 50%; width: 20px; height: 20px; display: flex; align-items: center; justify-content: center;">3</div> <div style="border: 1px solid #ccc; border-radius: 50%; width: 20px; height: 20px; display: flex; align-items: center; justify-content: center;">4</div> <div style="border: 1px solid #ccc; border-radius: 50%; width: 20px; height: 20px; display: flex; align-items: center; justify-content: center;">5</div> </div> |
| <hr/> | | |
| <div style="border: 1px solid #ccc; border-radius: 50%; width: 40px; height: 40px; display: flex; align-items: center; justify-content: center; margin: 10px auto;">2</div> | <p>Gelenk- und Muskelbeschwerden</p> <p><i>Schmerzen oder Steifheit in Rücken, Gelenken oder Muskeln, auch ohne erkennbare Überlastung.</i></p> | <div style="display: flex; gap: 10px;"> <div style="border: 1px solid #ccc; border-radius: 50%; width: 20px; height: 20px; display: flex; align-items: center; justify-content: center;">1</div> <div style="border: 1px solid #ccc; border-radius: 50%; width: 20px; height: 20px; display: flex; align-items: center; justify-content: center;">2</div> <div style="border: 1px solid #ccc; border-radius: 50%; width: 20px; height: 20px; display: flex; align-items: center; justify-content: center;">3</div> <div style="border: 1px solid #ccc; border-radius: 50%; width: 20px; height: 20px; display: flex; align-items: center; justify-content: center;">4</div> <div style="border: 1px solid #ccc; border-radius: 50%; width: 20px; height: 20px; display: flex; align-items: center; justify-content: center;">5</div> </div> |
| <hr/> | | |
| <div style="border: 1px solid #ccc; border-radius: 50%; width: 40px; height: 40px; display: flex; align-items: center; justify-content: center; margin: 10px auto;">3</div> | <p>Starkes Schwitzen</p> <p><i>Unerwartete Schweißausbrüche oder Hitzewallungen, unabhängig von Anstrengung oder Raumtemperatur.</i></p> | <div style="display: flex; gap: 10px;"> <div style="border: 1px solid #ccc; border-radius: 50%; width: 20px; height: 20px; display: flex; align-items: center; justify-content: center;">1</div> <div style="border: 1px solid #ccc; border-radius: 50%; width: 20px; height: 20px; display: flex; align-items: center; justify-content: center;">2</div> <div style="border: 1px solid #ccc; border-radius: 50%; width: 20px; height: 20px; display: flex; align-items: center; justify-content: center;">3</div> <div style="border: 1px solid #ccc; border-radius: 50%; width: 20px; height: 20px; display: flex; align-items: center; justify-content: center;">4</div> <div style="border: 1px solid #ccc; border-radius: 50%; width: 20px; height: 20px; display: flex; align-items: center; justify-content: center;">5</div> </div> |
| <hr/> | | |
| <div style="border: 1px solid #ccc; border-radius: 50%; width: 40px; height: 40px; display: flex; align-items: center; justify-content: center; margin: 10px auto;">4</div> | <p>Schlafstörungen</p> <p><i>Schwierigkeiten beim Einschlafen, häufiges nächtliches Erwachen oder unruhiger, wenig erholsamer Schlaf.</i></p> | <div style="display: flex; gap: 10px;"> <div style="border: 1px solid #ccc; border-radius: 50%; width: 20px; height: 20px; display: flex; align-items: center; justify-content: center;">1</div> <div style="border: 1px solid #ccc; border-radius: 50%; width: 20px; height: 20px; display: flex; align-items: center; justify-content: center;">2</div> <div style="border: 1px solid #ccc; border-radius: 50%; width: 20px; height: 20px; display: flex; align-items: center; justify-content: center;">3</div> <div style="border: 1px solid #ccc; border-radius: 50%; width: 20px; height: 20px; display: flex; align-items: center; justify-content: center;">4</div> <div style="border: 1px solid #ccc; border-radius: 50%; width: 20px; height: 20px; display: flex; align-items: center; justify-content: center;">5</div> </div> |
| <hr/> | | |
| <div style="border: 1px solid #ccc; border-radius: 50%; width: 40px; height: 40px; display: flex; align-items: center; justify-content: center; margin: 10px auto;">5</div> | <p>Erhöhtes Schlafbedürfnis / häufige Müdigkeit</p> <p><i>Anhaltende Müdigkeit am Tag und das Bedürfnis nach mehr Schlaf, ohne sich wirklich ausgeruht zu fühlen.</i></p> | <div style="display: flex; gap: 10px;"> <div style="border: 1px solid #ccc; border-radius: 50%; width: 20px; height: 20px; display: flex; align-items: center; justify-content: center;">1</div> <div style="border: 1px solid #ccc; border-radius: 50%; width: 20px; height: 20px; display: flex; align-items: center; justify-content: center;">2</div> <div style="border: 1px solid #ccc; border-radius: 50%; width: 20px; height: 20px; display: flex; align-items: center; justify-content: center;">3</div> <div style="border: 1px solid #ccc; border-radius: 50%; width: 20px; height: 20px; display: flex; align-items: center; justify-content: center;">4</div> <div style="border: 1px solid #ccc; border-radius: 50%; width: 20px; height: 20px; display: flex; align-items: center; justify-content: center;">5</div> </div> |
| <hr/> | | |
| <div style="border: 1px solid #ccc; border-radius: 50%; width: 40px; height: 40px; display: flex; align-items: center; justify-content: center; margin: 10px auto;">6</div> | <p>Körperliche Erschöpfung / Nachlassen der Tatkraft</p> <p><i>Geringere Energie und Ausdauer – alltägliche Aufgaben kosten mehr Kraft als früher.</i></p> | <div style="display: flex; gap: 10px;"> <div style="border: 1px solid #ccc; border-radius: 50%; width: 20px; height: 20px; display: flex; align-items: center; justify-content: center;">1</div> <div style="border: 1px solid #ccc; border-radius: 50%; width: 20px; height: 20px; display: flex; align-items: center; justify-content: center;">2</div> <div style="border: 1px solid #ccc; border-radius: 50%; width: 20px; height: 20px; display: flex; align-items: center; justify-content: center;">3</div> <div style="border: 1px solid #ccc; border-radius: 50%; width: 20px; height: 20px; display: flex; align-items: center; justify-content: center;">4</div> <div style="border: 1px solid #ccc; border-radius: 50%; width: 20px; height: 20px; display: flex; align-items: center; justify-content: center;">5</div> </div> |
| <hr/> | | |
| <div style="border: 1px solid #ccc; border-radius: 50%; width: 40px; height: 40px; display: flex; align-items: center; justify-content: center; margin: 10px auto;">7</div> | <p>Abnahme der Muskelkraft</p> <p><i>Das Gefühl, körperlich schwächer zu sein, oder ein spürbarer Verlust an Muskelkraft.</i></p> | <div style="display: flex; gap: 10px;"> <div style="border: 1px solid #ccc; border-radius: 50%; width: 20px; height: 20px; display: flex; align-items: center; justify-content: center;">1</div> <div style="border: 1px solid #ccc; border-radius: 50%; width: 20px; height: 20px; display: flex; align-items: center; justify-content: center;">2</div> <div style="border: 1px solid #ccc; border-radius: 50%; width: 20px; height: 20px; display: flex; align-items: center; justify-content: center;">3</div> <div style="border: 1px solid #ccc; border-radius: 50%; width: 20px; height: 20px; display: flex; align-items: center; justify-content: center;">4</div> <div style="border: 1px solid #ccc; border-radius: 50%; width: 20px; height: 20px; display: flex; align-items: center; justify-content: center;">5</div> </div> |

Zwischensumme Bereich I (max. 35)

Seelische Beschwerden

Stimmung, Antrieb und innere Ausgeglichenheit.

8

Reizbarkeit

Schneller gereizt, ungeduldig oder verärgert als gewohnt – oft schon bei Kleinigkeiten.

1

2

3

4

5

9

Nervosität / innere Unruhe

Anspannung, Restlosigkeit oder das Gefühl, nicht zur Ruhe kommen zu können.

1

2

3

4

5

10

Ängstlichkeit / Panikgefühle

Sorgen, Beklemmung oder plötzliche Anflüge von Angst ohne klaren Anlass.

1

2

3

4

5

11

Depressive Verstimmung

Niedergeschlagenheit, Traurigkeit, Mutlosigkeit oder ein Verlust an Freude und Antrieb.

1

2

3

4

5

12

Gefühl, entmutigt oder am Ende zu sein

Das Empfinden, ausgebrannt zu sein oder an einem persönlichen Tiefpunkt angekommen zu sein.

1

2

3

4

5

Zwischensumme Bereich II (max. 25)

Sexuelle Beschwerden

Libido, Potenz und körperliche Zeichen des Hormonhaushalts.

13 Gefühl, den Höhepunkt des Lebens überschritten zu haben 1 2 3 4 5
Der Eindruck, die beste oder kraftvollste Lebensphase liege bereits hinter Ihnen.

14 Verminderter Bartwuchs 1 2 3 4 5
Langsameres oder schwächeres Wachstum der Gesichts- und Körperbehaarung.

15 Nachlassen der Potenz 1 2 3 4 5
Veränderungen der sexuellen Leistungsfähigkeit oder der Erektionsfähigkeit.

16 Abnahme der morgendlichen Erektionen 1 2 3 4 5
Seltenere oder schwächere spontane Erektionen am Morgen.

17 Abnahme der Libido 1 2 3 4 5
Vermindertes sexuelles Verlangen oder nachlassendes Interesse an Sexualität.

Zwischensumme Bereich III (max. 25)

Ihre Auswertung

Übertragen Sie die drei Zwischensummen und bilden Sie die Gesamtsumme.

Bereich I	Körperliche Beschwerden	max. 35	
Bereich II	Seelische Beschwerden	max. 25	
Bereich III	Sexuelle Beschwerden	max. 25	
Gesamtsumme		17 – 85	

WAS IHR GESAMTWERT BEDEUTET



- 17 – 26 Keine Beschwerden
Ihre Angaben sprechen für ein ausgeglichenes Wohlbefinden ohne nennenswerte Beschwerden.
- 27 – 36 Leichte Beschwerden
Einzelne Bereiche zeigen leichte Veränderungen, die sich gut beobachten und begleiten lassen.
- 37 – 49 Mittelstarke Beschwerden
Mehrere Beschwerden treten deutlicher hervor – eine genauere Abklärung kann sinnvoll sein.
- ab 50 Starke Beschwerden
Die Beschwerden sind ausgeprägt. Ein persönliches Gespräch und gezielte Abklärung sind empfehlenswert.

● Hinweis: Der AMS-Score ist ein Anhaltspunkt und ersetzt keine ärztliche Diagnose.

Was hinter den Beschwerden stehen kann

Die hier erfassten Beschwerden gehören zusammen, weil sie sich in der Lebensmitte häufig gemeinsam verändern. Sie haben selten eine einzige Ursache – meist wirken mehrere Faktoren zusammen: der Hormonhaushalt, Schlaf und Erholung, anhaltender Stress, der Stoffwechsel sowie die Versorgung mit Mikronährstoffen.

Ein ganzheitlicher Blick betrachtet nicht einzelne Symptome, sondern das Zusammenspiel im ganzen Menschen. So lässt sich erkennen, wo der Körper Unterstützung braucht – und welche Stellschrauben wirklich etwas bewegen.

Themen, die im persönlichen Gespräch betrachtet werden können

- | | |
|---|---|
| 🍃 Hormonstatus
z. B. Testosteron (gesamt & frei), SHBG, Schilddrüse | 🍃 Schlaf & Erholung
Schlafqualität, nächtliche Regeneration, Rhythmus |
| 🍃 Stress & Nebenniere
Belastung, innere Anspannung, Cortisolverlauf | 🍃 Mikronährstoffe
Vitamin D, Zink, Magnesium, B-Vitamine, Ferritin |
| 🍃 Stoffwechsel
Blutzucker, Insulin, Blutfette, Entzündungslage | 🍃 Bewegung & Muskulatur
Kraft, Aktivität, Muskelaufbau im Alltag |

Dieser Fragebogen dient der Selbsteinschätzung und ersetzt keine ärztliche Diagnose oder Behandlung.

Ihr Ergebnis ist ein Anfang – kein Urteil.

Lassen Sie Ihre Werte in einem persönlichen Gespräch ganzheitlich einordnen
und gemeinsam die nächsten Schritte finden.

Kathrin Frinke

Funktionelle & Nährstoffmedizin · Telefon 0177 334 77 55