Vorwort

Liebe Leser,

die Neuauflage von *Ganz Mann* spiegelt den Bedarf an Informationen zum Thema Männergesundheit. Es handelt sich jedoch nicht nur um die Themen von älteren Männern, sondern neben Kontinenzstörungen sind die Themen Beckenbodenschmerz und die Erektionsstörung in den Vordergrund gerückt. Diese betreffen vorrangig jüngere Männer zwischen dem 20. und 30. Lebensjahr. In der täglichen Praxis zeigt sich die hohe Motivation der Männer, selbst aktiv die bestehenden Symptome anzugehen. In dieser Auflage erlernen Sie, die Blase zu trainieren sowie den Beckenboden wahrzunehmen und zu trainieren.

Hinzugekommen sind Entspannungs- und Dehnungstechniken und die Verlinkung zu Übungsvideos (siehe Link und QR Code, Seite 62).

Wir wünschen Ihnen mit dem erweiterten Infomationsangebot dieses Buches einen Zuwachs an Kontinenz, neuer Freude an Ihrer Sexualität und einen unbeschwerten Alltag.

Sonja Soeder, Berlin im Oktober 2021

»Obwohl der männliche Beckenboden ein Phänomen ist, über das immer mehr gesprochen wird, wissen doch die wenigsten Männer seine Bedeutung im täglichen Leben und gerade bei gesundheitlichen Problemen rund um die Prostata einzuschätzen. Dieses Buch wird dazu beitragen, dass betroffene Männer ihn besser verstehen und seine Kraft nutzen – gerade bei Problemen mit der Erektion und Kontinenz. Es ist das erste Buch mit einem wirkungsvollen Training bei Prostatabeschwerden: kompakt, männergerecht aufbereitet und erwiesen wirksam.«

Prof. Dr. med. Serdar Deger,
Chefarzt Urologische Klinik
Medius Kliniken, Ostfildern

aus: Soeder u.a., Ganz Mann (ISBN 9783432115375) © 2022 TRIAS Verlag