



Liebe Frauen,

Inkontinenz und Senkungsbeschwerden sind noch immer Tabuthemen, die uns peinlich sind und über die wir nur ungern sprechen. Darum freue ich mich um so mehr, dass Sie zu diesem Ratgeber gegriffen haben, um sich nun umfassend zu informieren. Ich möchte Ihnen einen Überblick über häufige Senkungs- und Inkontinenzbeschwerden sowie die verfügbaren Therapieoptionen geben, damit Sie für sich die beste Lösung finden. Mir ist es auch wichtig, dass Frauen wissen und verstehen, wie Blase und Darm eigentlich funktionieren und wie sie anatomisch aussehen. Aus diesem Wissen ergeben sich nämlich bereits diverse Selbsthilfemaßnahmen, die konsequent umgesetzt, oft bereits eine Operation unnötig machen.

Kurz, ich möchte Sie dabei unterstützen, Expertin in eigener Sache zu werden. Und so werden Sie in diesem Buch lesen, wie sich Senkung und Harninkontinenz zeigen, welche Ursachen und Risikofaktoren es dafür gibt. Ganz wichtig: Was Sie alles selbst tun und ändern können, um gegenzusteuern. Von Ernährungsanpassung, über Blasentraining, Beckenbodentraining/Physiotherapie bis zur Pessartherapie. Ebenfalls wichtig und oft ein Tabu sind mögliche Auswirkungen auf die Sexualität. Im dritten Buchteil lernen Sie die gängigen Operationsmethoden bei Belastungsinkontinenz, Senkung sowie Stuhlentleerungsstörungen kennen – mit ihren Vor- und Nachteilen und auch den Risiken. Am Ende des Buches finden Sie noch einmal spezifische Selbsthilfetipps.

Ich wünsche Ihnen eine informative und hoffentlich hilfreiche Lektüre.

Ihre
Ursula Peschers