

Pies, Männer TÜV

Description

Dr. Pies, Christoph Männer TÜV, Herbig, Stuttgart 2019

Der Urologe Dr. Pies hat einen Gesundheitsratgeber für Männer geschrieben. Das natürlich nicht alleine, sondern mit Hilfe von Kolleginnen und Kollegen. Was kann man erwarten? Es werden grundlegende Informationen zu Organen gegeben. Weiterhin werden die häufigsten gesundheitlichen Probleme beschrieben incl. Lösungsvorschlägen.

Das Besondere an dem Buch ist die Ansprache: Durch die Identifizierung vieler Männer mit ihrem Auto erfolgt die Beschreibung des männlichen Körpers mittels Autosprache, Organe sind dann Bauteile. Die These des Autors: Der Mann versteht sich als Maschine. Und er hat sich gefragt, was er tun kann, damit Männer ihren Körper besser kennen- und verstehen lernen. In dem Buch geht es im Besonderen um den männlichen Körper zwischen 40 und 60 Jahren. Zuerst wird die Thematik Arztbesuch und Vorsorge behandelt. Im ihm geht es um die Motivation der Männer zu steigern, dieses wichtige Thema ernst zu nehmen.

Immer wieder gibt der Autor nach der Beschreibung (Bsp. Herz-Kreislauf-System, Atmung, Verdauung, Haut und Haare, Bewegungsapparat, Ernährung) Tipps zur Erhaltung der Gesundheit. Denn die Grundlage der Therapie hat der Patient selbst in der Hand. Wichtig ist Bewegung und Sport und richtige Ernährung.

Hormone werden im entsprechenden Kapitel in ihrer Wirkung detailliert beschrieben. Was macht der Arzt bei der Untersuchung bestimmter Organe genau? Und welche Werte sind normal?





Am Ende eines jeden Kapitels, der der Vermittlung medizinischen Wissens dient, finden sich Checklisten und medizinische Fragebögen, die man beantworten kann.
(Bsp. Psyche, Herz-Kreislauf-System, Atmung, Verdauung, Haut, Ernährung)

Männer sind nur Männer, wenn sie funktionieren wie ein gut geölter Motor. Der moderne Mann soll vor allem stark sein. Zu funktionieren ist für die meisten Männer im Alltag immer noch weit wichtiger, als über die eigenen Befindlichkeiten nachzudenken oder gar darüber zu sprechen. Oder gar auszufallen.

Ein wichtiges Buch mit detaillierten und allgemeinverständlichen Beschreibungen und wichtigen Vorsorgeplänen. Einmal um für sich selbst mehr Klarheit zu bekommen, aber auch als Inspiration für die Arbeit mit Männern. Und auch der Humor kommt nicht zu kurz. Wir Männer sollten insbesondere die Prävention und die Gesundheit sehr ernst nehmen. Das Buch ist ein wichtiger Schritt dazu.

Jürgen Doellmann

Stichwort: Männergesundheit

Category

1. Aktuelles
2. Buchbesprechungen

Tags

1. Männergesundheit

Date Created

3. Dezember 2019

Author

doellmann-3854