

Sturm, Porsche Pommès, Prostata

Description

Dr. med. Florian Sturm, Porsche Pommès, Prostata, Gesundheitsvorsorge für den unverwundbaren Mann, Goldmann Verlag München, 2022

In diesem Buch möchte der Autor uns davon überzeugen, dass Vorsorgen wichtig und richtig ist. Das Buch erklärt die einfachen Vorsorgechecks bei Ärztinnen und Ärzten, also die Früherkennung. Die Untersuchungen der Früherkennung decken auf, was wahrscheinlich zum Problem werden wird. In dem Buch werden in 8 Kapiteln jeweils eine Erkrankung bzw. ein Risikofaktor erklärt (Bluthochdruck, Darmkrebs, Diabetes, Hodenkrebs, Aneurysmen, Hautkrebs, Cholesterin, Prostatakrebs). Auch wer keine Lust auf einen kompletten Lebenswandel hat, kann durch Prävention Vorsorge betreiben. Über die Möglichkeit der Früherkennung können Gefahren und Krankheiten erkannt werden, bevor sie mit voller Wucht Schaden anrichten können.

Beispiel. Bluthochdruck: Was kann man dagegen tun? Und wie weiß man, ob der Blutdruck zu hoch ist?

Beispiel Darmkrebs: Wer sollte die Darmspiegelung überhaupt machen, wie läuft sie ab und welche Alternativen gibt es?

Und was jetzt? Checkup ist die entscheidende Früherkennung bei Herz/ Kreislauf und Stoffwechsel. Wenn man sich intakt fühlt, heißt das noch nicht, das man intakt ist. Vorsorge ist eben besser als Nachsorge. Als Apell ergeht an uns Männer: Nehmen sie die Fakten zur Kenntnis, dann basteln Sie aus den Fakten eine Meinung.



Das Buch stellt die Informationen gut, einfach und nicht mit dem erhobenen Zeigefinger bereit. Oft wird



mit Vergleichen aus dem Alltagsleben (Bsp. Porsche: Mann wartet nicht, bis das Auto liegen bleibt, man fährt ihn zur Wartung, zur Inspektion) von Männern gearbeitet. Dabei aber immer genau und umfassend. Wie läuft die Untersuchung ab, was wird gemacht, was kann ich selber machen, welcher Wert ist beachtenswert und was geschieht weiter. Oft sind Symptome asymptomatisch (man merkt erst einmal nichts davon) und was man merkt, ist sehr unspezifisch, d.h. es könnte alles sein. Das heißt auch, wenn es einem gut geht, heißt das noch lange nicht, dass es ihrem Körper gut geht Daher ist Vorsorge so wichtig. Das Buch ist ein gutes Plädoyer für Vorsorgeuntersuchungen. Legt los! Vorsorge ist kein Hexenwerk!

Jürgen Döllmann

Stichworte: Lebenshilfe, Praxisbuch, Männergesundheit

Category

1. Aktuelles
2. Buchbesprechungen

Date Created

30. Januar 2023

Author

doellmann-3854