Liebe Leserinnen,

wie schön, dass Sie dieses Buch in Ihren Händen halten und sich dem Wunderwerk Beckenboden widmen möchten. Dieses Buch ist auf Wunsch meiner Patientinnen und der zu mir überweisenden Ärzte und Kolleginnen entstanden, die einen praxiserprobten Ratgeber haben wollten. Seit mittlerweile 25 Jahren behandle ich in der Praxis ausschließlich Menschen, die Probleme mit dem Beckenboden haben, sodass Sie als Leserin unmittelbar von meinen Erfahrungen profitieren können. Wussten Sie, dass Harninkontinenz die verbreiteste chronische Krankheit unter Frauen ist? Leider wird darüber immer noch viel zu wenig gesprochen. Viele meiner Patientinnen haben noch nicht einmal mit ihrer Freundin oder gar ihrer Ärztin über ihre Probleme geredet … Jedoch sehe ich mit Freude, dass das Thema »Beckenboden« bei den Ärztinnen viel mehr in den Vordergrund rückt. Der ursprünglich sehr männerdominierte Beruf der Frauenärzte wird inzwischen von deutlich mehr Frauen ausgeübt. Diese Gynäkologinnen erleben – häufig erstaunt – am eigenen Körper das Thema »Beckenbodenprobleme«, das selbst in der Facharztausbildung nur am Rande vorkommt. Auch die jetzige Generation der jungen Mütter kümmert sich viel mehr um die Rückbildung ihres Körpers, das ist schön zu sehen. In den Leitlinien zur Behandlung der Inkontinenz der Frau ist inzwischen das Beckenbodentraining als erste Empfehlung *vor* einer operativen Therapie fest verankert. Dieses Buch soll kein dogmatisches Training vermitteln, sondern Ihnen helfen, mit Ihrem Beckenboden Kontakt aufzunehmen und ihn aufzuwecken, damit er Ihnen im Alltag lebendig und kraftvoll zur Verfügung steht. Jede Frau ist in der Lage, die Funktion ihres Beckenbodens zu verbessern! Selbst wenn Sie keinerlei Beschwerden haben, wird Ihnen dieses Buch nützen: Da auch der Beckenboden unter dem Alterungsprozess besonders leidet, können Sie hier schon prophylaktisch eingreifen. Viel Freude auf der Entdeckungsreise zu Ihrem Beckenboden!

Ihre Franziska Liesner

aus: Liesner, Mein Beckenbodenbuch (ISBN 9783432120812) © 2025 TRIAS Verlag