



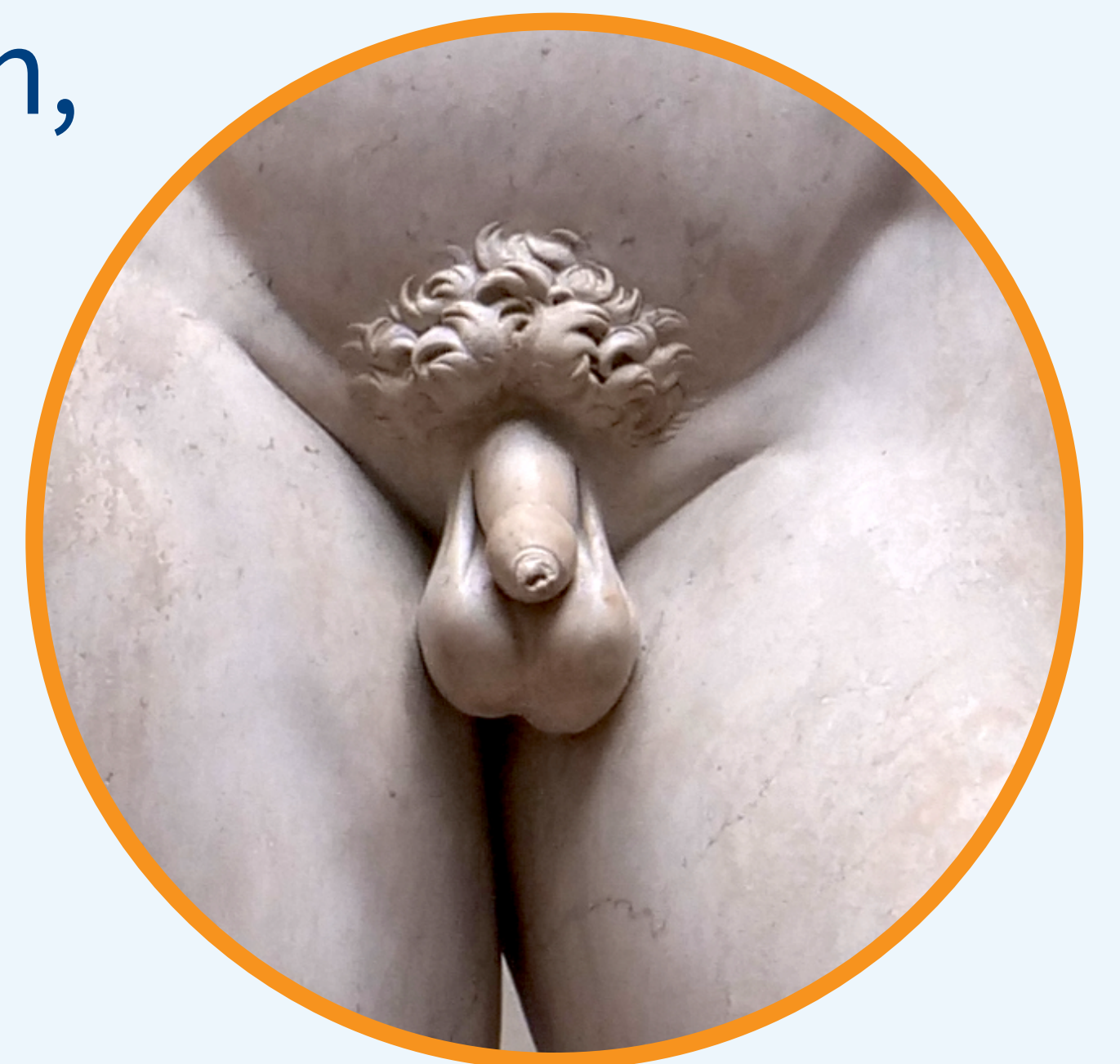
Restoring – FAQs

Antworten auf häufig gestellte Fragen
zur Wiederherstellung der Vorhaut

Alle haben ein
Recht auf
Genitale
Unversehrtheit &
Schutz

1. Was ist Vorhautwiederherstellung ("Restoring")?

Unter dem Begriff Vorhautwiederherstellung – englisch: "Foreskin Restoration" oder kurz "Restoring" – versteht man verschiedene Methoden, mit welchen Menschen nach Beschneidung ihren verbleibenden Vorhautrest so dehnen können, dass er die Funktionen der ursprünglichen Vorhaut zu einem guten Teil wieder wahrnehmen kann. Solche Methoden haben eine lange Tradition, denn sie wurden nachweislich bereits im antiken Griechenland vor mehr als 2200 Jahren angewendet. Dort galt eine Vorhaut, die die Eichel komplett bedeckt, als attraktiv und schicklich, wie dies später auch in der Kunst der Renaissance in Italien im 16. Jahrhundert der Fall war.



David-Statue
(Michelangelo, 1504)

Restoring beruht auf der Eigenschaft der menschlichen Haut, sich auf Zug hin physiologisch zu dehnen und langsam in Dehnungsrichtung zu wachsen. Dies lässt sich zum Beispiel bei der Vergrößerung von Ohrlöchern beobachten, wo durch einen kontinuierlichen Dehnungsreiz eine dauerhafte Zunahme des Durchmessers erreicht werden kann. Diese Wachstumsfähigkeit weist auch die Haut des Penis auf, was man sich bei der Wiederherstellung zunutze macht.

Der Begriff "Wiederherstellung" suggeriert manchmal, man könne den ursprünglichen Zustand der Vorhaut wieder komplett herstellen. Das ist leider nicht ganz zutreffend. Es ist vielmehr möglich, sich dem ursprünglichen Zustand wieder anzunähern. Nervenendigungen, die bei der Entfernung der Vorhaut verloren gehen, können naturgemäß leider nicht wieder hergestellt werden, ebenso das Frenulum (Vorhautbändchen), falls dieses mit entfernt wurde. Es ist aber möglich, ein Vorhaut-Äquivalent zu erzeugen, welches dem Original sehr nahe kommt, und dadurch viele vorteilhafte Funktionen wieder herzustellen.

2. Für wen ist Restoring geeignet?

Restoring ist für alle gesunden, erwachsenen Menschen geeignet, die sich eine Wiederherstellung ihrer Vorhaut aus welchen Gründen auch immer wünschen.

3. Welche positiven Effekte kann ich mir davon erhoffen?

Die folgenden positiven Effekte stammen aus nicht-wissenschaftlichen Umfragen unter Personen z.B. auf Reddit, welche eine Wiederherstellung der Vorhaut durchgeführt haben. Dabei wurden u.a. folgende physischen Verbesserungen genannt:

- Zunahme der sexuellen Sensibilität von Eichel und Vorhaut-Innenseite
- Stärkere und facettenreichere Orgasmen
- Rückkehr der feuchten Schleimhaut von Eichel und Innenseite der Vorhaut
- Sexuelle Aktivität ohne Notwendigkeit für Gleitmittel oder Speichel zur Befeuchtung
- Wiederherstellung der sexuellen Gleitfunktion
- Schutz der Eichel vor unangenehmer Reibung der Unterwäsche und Bekleidung
- Zunahme der optischen Größe des Penis

Weiterhin werden folgende Vorteile genannt:

- Positives Gefühl der Selbstermächtigung, sich etwas zurückzuholen, das einem ohne Zustimmung genommen wurde, und damit wieder über das Aussehen des eigenen Körpers bestimmen zu können
- Generell verbessertes Körpergefühl und weniger Grundanspannung durch das Ausbleiben von andauernden Signalen, die von einer ungeschützten Eichel ausgehen können
- Gefühl der besseren Wertschätzung für den eigenen Körper und verbessertes Selbstvertrauen
- Rückkehr des Gefühls, dass die Eichel ein geschütztes, innenliegendes Organ ist
- Ein natürlicheres Aussehen des Penis
- Steigerung des Vergnügens bei manueller Befriedigung und Geschlechtsverkehr, auch für Sexualpartner/innen



Darüber hinaus werden noch Besserungen von Beschwerden berichtet, die durch Beschneidung verursacht werden können:

- Verschwinden von Schmerzen durch Hautspannung und Narbeneinrisse bei Erektion, die sonst bei zu wenig verbliebener Resthaut auftreten
- Besserung von Problemen mit vaginaler Trockenheit beim Geschlechtsverkehr
- Besserung von Problemen mit Erektionsstörungen
- Besserung von Problemen mit verzögertem Orgasmus
- Besserung von Problemen mit verfrühtem Orgasmus

4. Welche Methoden gibt es und wie funktionieren diese?

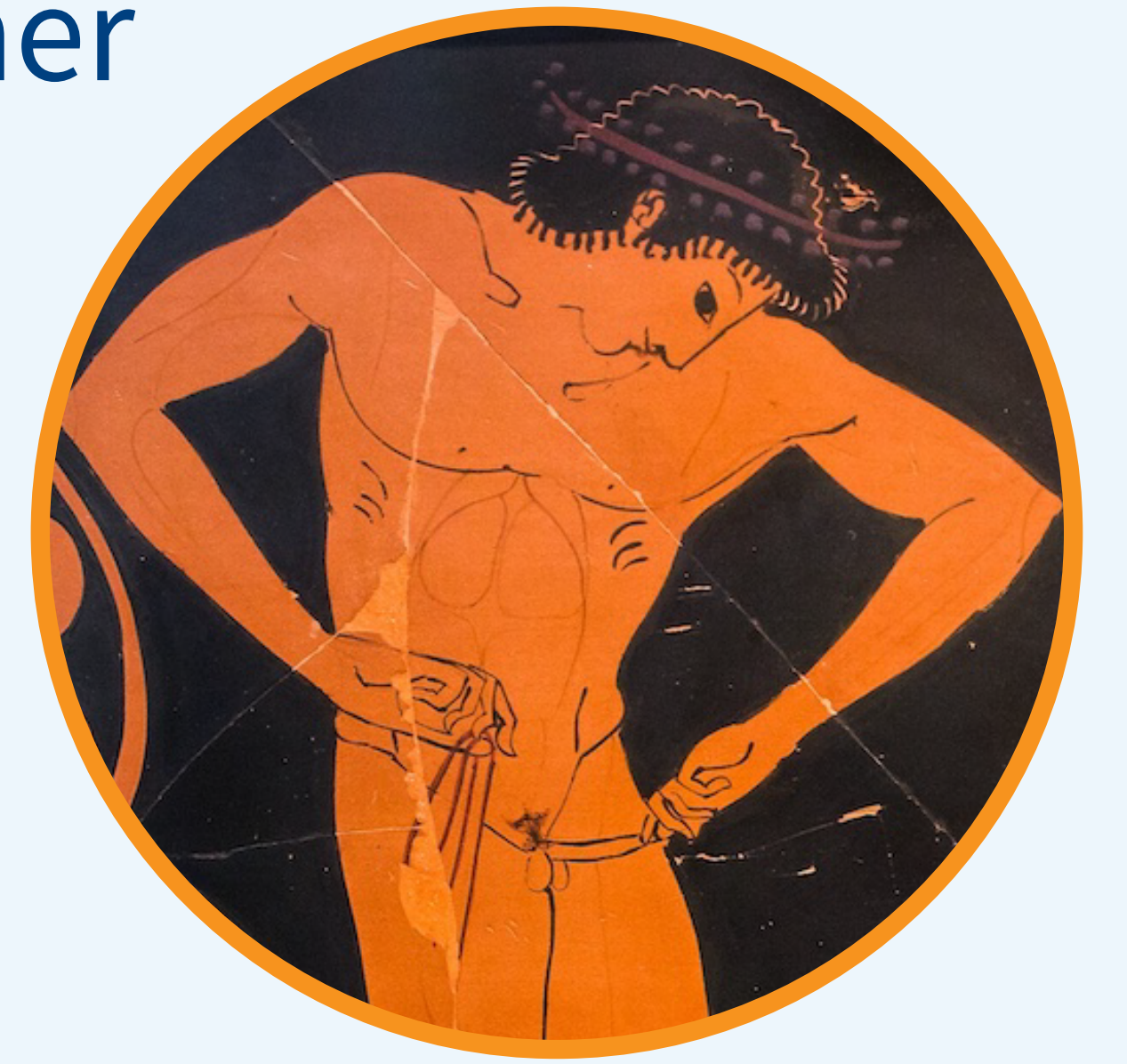
A) Manuelle Methode

Bei manuellen Methoden wird die Haut am Penis mit den Fingern gegriffen und sanft gezogen. Diese Prozedur wird in der Regel mehrmals täglich für 5 bis 15 Minuten durchgeführt. Hierbei werden verschiedene Griffe für unterschiedliche Zwecke eingesetzt. Gezeichnete Anleitungen (auf englisch) der manuellen Methoden kann man auf den Websites finden, die am Ende dieser FAQs unter den Links genannt werden.

B) Klebeband-Methode (engl. „T-Tape“)

Bei der Klebeband-Methode wird medizinisches Klebeband anhand einer Falt- und Schnittanleitung so vorbereitet, dass es einen T-förmigen Querschnitt aufweist. Dadurch kann man es an der Penishaut festkleben, ohne dass es sich bei Zug abrollen kann. Nach dem Festkleben kann an dem überstehenden Teil des Klebebandes nun

etwas befestigt werden, um die notwendige Spannung zu erzeugen. Dies können zum Beispiel Gewichte sein, sodass durch die Schwerkraft die notwendige Spannung auf der Haut erzeugt wird. Eine Alternative ist ein elastisches Band, das an einer Beinmanschette befestigt wird. Hier wird der notwendige Zug durch die Grundspannung des Bandes und zusätzlich durch die Bewegung des Beines erzeugt. Im Anhang finden Sie Links zu Anleitungen.



Antike Athleten binden ihre Vorhaut mit einem Band vor der Eichel zusammen (Euphronios)

An virtuellen Austausch-Orten für Betroffene gibt es auch zu T-Tape viele Anleitungen und Videos. Dort gibt es viele Tipps z.B. zum Lösen von Klebeband mittels Einweichen oder unter Nutzung von Hautöl, genauso wie hilfreiche Erfahrungswerte zum Urinieren mit Klebeband oder dem Kaschieren von elastischen Bändern.

C) Mechanische Geräte

Es gibt grundsätzlich vier Prinzipien von Geräten:

Mit Hilfe von dynamischem Zug (engl. "tension"):

Diese Geräte üben Zug auf die Vorhaut aus, indem mittels eines Stempels die Eichel als Widerlager genutzt wird. Dabei wird meist der vorhandene Vorhautrest durch eine Art Gummilippe auf einem Konus festgehalten, und dann durch Druck auf den Stempel ein Zug auf die Vorhaut ausgeübt. Dies ist die wohl am häufigsten verwandte Technik der Geräte.

Mit Hilfe von Gewichten (engl. "weight")

Diese Geräte erzeugen einen Zug, indem Gewichte auf unterschiedliche Art und Weise mit der Vorhaut verbunden werden. Bei manchen Geräten ist das Gerät selbst schon das Gewicht, bei anderen können verschiedene Gewichte modular angebracht werden.

Mit Hilfe von Luft (engl. "inflation")

Bei diesen Geräten wird Luft zwischen die verbliebene Vorhaut und die Eichel gepumpt und dort mittels einer abdichtenden Vorrichtung festgehalten. Durch diesen Vorgang wird die Vorhaut quasi wie ein Ballon von innen heraus aufgeblasen, und es entsteht dadurch eine Dehnung. Darüber hinaus gibt es auch Geräte, die die Luft-Methode mit der Gewichtsmethode kombinieren.

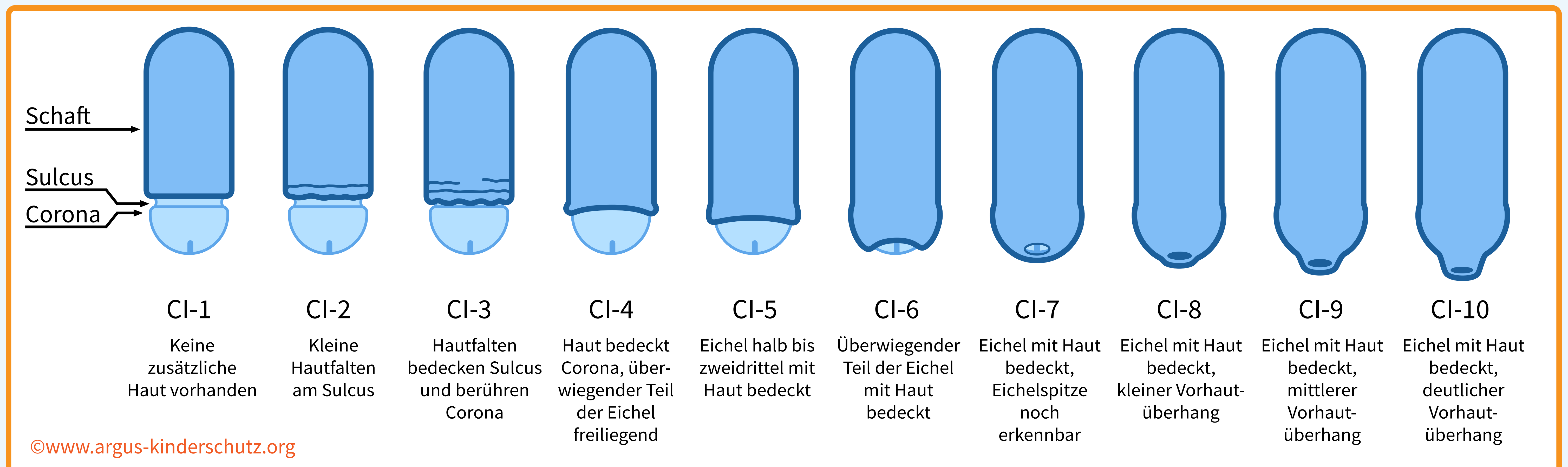
Mit Hilfe von statischer Spannung (engl. "packing")

Einige Geräte werden nur auf die Eichel aufgesetzt und die Vorhaut darüber gezogen, ohne dass zusätzlicher Zug ausgeübt wird. Die Wirkung dieser Geräte beruht dann darauf, dass der Durchmesser des Gerätes den Durchmesser der Eichel erhöht, sodass eine Dehnung auf die darauf liegende Vorhaut ausgeübt wird.

5. Wie fange ich an?

Welche Methoden am Anfang möglich sind, hängt von der individuellen Penis-Anatomie und der Menge an verbliebener Vorhaut ab. Letzteres kann üblicherweise mit dem sogenannten Coverage Index CI gemessen werden, der den Grad der Bedeckung der Eichel mit Vorhaut quantifiziert.

Ein CI von null entspricht dabei keinerlei beweglicher Haut am Penis und zehn entspricht einer vollständigen Bedeckung der Eichel mit Überhang. Mit Hilfe der Textbeschreibung und der Bilder ist es möglich, die persönliche Ausgangslage als CI-Wert zu bestimmen. Dieser Ausgangspunkt bestimmt die aktuell möglichen Methoden.



Im Anhang finden Sie auch Links zu fotografischen Beispielen für den CI.

Bei einer Ausgangslage von CI-1 bis CI-2 ist es meist nur möglich, mit manuellen Methoden oder mit Klebeband zu arbeiten. Sobald dann genug Resthaut zur Verfügung steht, also ab ungefähr CI-3, können dann auch Geräte benutzt werden. Da die Penisanatomie stark variiert, sind diese Werte nur als grobe Richtwerte zu verstehen.

Wenn verschiedene Methoden möglich sind, ist meist diejenige die geeignetste, welche am einfachsten zur persönlichen Routine wird. Dabei spielen individuelle Faktoren wie Art der Arbeit und Lebensstil eine Rolle.

6. Wie fühlt es sich an, so ein Gerät zu tragen?

Generell ist das Tragen eines Gerätes anfangs meist ungewohnt und etwas irritierend. Teilweise kann das Tragen zu Beginn auch einen erigierenden Reiz verursachen. Doch im Laufe der Zeit gewöhnt sich der Körper an die Veränderung. Keinesfalls sollte das Tragen aber unangenehm sein oder gar Schmerzen bereiten, denn dies ist ein Hinweis auf zu viel Spannung bzw. Druck.

Generell ist es wichtig, beim Tragen eines Gerätes auf die Signale des Körpers zu achten und diese ernst zu nehmen. Je nach Gerät kann es sinnvoll sein, Kleidung und Unterwäsche passend zu wählen. Zum Beispiel kann bei einigen Geräten das Tragen von anliegender Unterwäsche vorteilhaft sein, während beim Nutzen von Geräten mit Gewichten sich eher weite Boxer-Shorts empfehlen.

Manche Geräte oder Methoden erlauben es, während der Nutzung zu urinieren, ohne dass das Gerät abgenommen werden muss. Das Urinieren mit solchen "pee-through-devices" ist aber gewöhnungsbedürftig, und die persönliche Technik sollte zuhause ausreichend geübt werden, bevor man sich im Alltag darauf verlässt.

7. Wie lange dauert es bis zu Erfolgen?

Die Dauer des Wiederherstellungsprozesses hängt vom individuellen Ausgangszustand (CI), der gewählten Routine und weiteren persönlichen Faktoren ab. Aufgrund dessen ist

eine generelle Prognose nicht möglich, zumal das Thema auch kaum wissenschaftlich beforscht wird.

Erste Fortschritte stellen sich meist nach 1 bis 2 Monaten der Nutzung ein. Es kommt dann zur Regeneration der Schleimhaut der inneren Vorhaut. Im Regelfall braucht die komplette Wiederherstellung mehrere Jahre. Viele "Restorer" berichten von Fortschritten von bis zu ca. 1 CI-Level pro Jahr. Weiterhin ist es denkbar, dass die Geschwindigkeit im Prozess der Wiederherstellung nicht linear ist, da im fortgeschrittenen Stadium deutlich mehr Haut unter Spannung steht und zum Wachstum angeregt wird als dies im Anfangsstadium der Fall ist. Auch berichten einige, dass ihre Fortschritte schubweise erfolgten, sodass sich Phasen schneller Verbesserungen mit Phasen scheinbaren Stillstandes abwechselten. Insgesamt summieren sich viele kleine Fortschritte auf dem Weg der Vorhautwiederherstellung und führen dann schrittweise zu den eingangs genannten Verbesserungen.

8. Wo liegen die Schwierigkeiten?

Die Hauptschwierigkeit ist es, die Vorhautwiederherstellung mit dem persönlichen Alltag zu vereinen, und dabei die Routine über die notwendigen langen Zeiträume aufrecht zu erhalten.

Eine weitere Schwierigkeit ist es, die optimale Spannung der Haut zwischen zu wenig Dehnungsreiz und zu viel Dehnung zu finden. Narbengewebe (wie zum Beispiel Dehnungsstreifen) verliert teilweise die positiven Anpassungseigenschaften normaler Haut. Deshalb ist es wichtig, nicht zu hohe Spannung zu verwenden. Vorhautwiederherstellung sollte insgesamt niemals unangenehm sein oder gar Schmerzen bereiten.

Als Folge der Beschneidung können bei manchen Personen Hautbrücken vorhanden sein. Dies kann Schwierigkeiten bei der Vorhautwiederherstellung bereiten, sodass diese ggfs. vorher chirurgisch entfernt werden müssten.

9. Welche Risiken gibt es?

Bei der Vorhautwiederherstellung besteht vor allem das Risiko von Schmerzen, Hautreizungen, Geweberissen und Narben. Die inkorrekte Anwendung von Geräten, das Tragen von Geräten während nicht dafür geeigneter Tätigkeiten (wie beispielsweise bei bestimmten Sportarten), die Nutzung von zu viel Spannung oder zu großen Gewichten kann zu Verletzungen führen.

Auch sollten Geräte nicht nachts getragen werden, da bei Erektionen im Schlaf die Kontrolle über den korrekten Sitz des Gerätes nicht mehr gegeben ist. Weiterhin ist eine gute Hygiene von Gerät und Intimbereich wichtig, um Infektionen vorzubeugen.

10. Was sollte man sich von "Restoring" eher nicht erwarten?

Restoring ist keine schnelle Lösung ohne großen Aufwand. Es erfordert Zeit, Durchhaltevermögen und Disziplin, bis sich sichtbare und fühlbare Veränderungen einstellen. Weiterhin kann Restoring im Ergebnis zwar möglichst nahe an einen

unveränderten Penis rankommen, aber niemals den ursprünglichen Ausgangszustand ganz zurückholen.

Vorhautwiederherstellung kann eine sehr hilfreiche Maßnahme sein für Personen, die unzufrieden damit sind, dass sie beschnitten wurden. Doch darüber hinaus kann Beschneidung für viele Menschen noch weitere psychische Schwierigkeiten mit sich bringen (z.B. seelische Traumata). Diese werden alleine durch eine physische Wiederherstellung der Vorhaut nicht unbedingt gelöst. Insofern ist Restoring ein vorteilhafter Schritt, ersetzt aber bei seelischen Problemen eine therapeutische Behandlung nicht.

11. Gibt es auch chirurgische Verfahren?

Einige Personen wünschen sich verständlicherweise eine Operation, um das Thema der Wiederherstellung der Vorhaut schnell für sich abschließen zu können. Leider gibt es dafür kaum verbreitete chirurgische Verfahren. Gelegentlich finden sich im Internet Mediziner, die solche Operationen anbieten, doch über das zu erwartende Ergebnis kann kaum eine Vorhersage getroffen werden. In der Regel funktionieren solche Operationen so, dass ein Teil der Schafthaut des Penis auf die Eichel verlagert wird, und die entstehende Leerstelle wiederum mit Haut bedeckt wird, die vom Hodensack stammt oder von anderen Regionen des Körpers entnommen wurde. Prinzipiell kann daher bei einer solchen Operationstechnik immer nur die äußere Haut, also die verhornende Haut (sogenannte "Lederhaut") verlegt werden, aber nicht die Schleimhaut. Aber gerade diese Schleimhaut-Innenseite ist ja für die Befeuchtung der Eichel und damit für die Verbesserung der Sensibilität entscheidend. Da die sensible Schleimhaut-Innenseite also operativ nicht hergestellt werden kann, was aber mittels der Dehnungsverfahren gelingt, kann man die langsame Dehnung gegenüber einer Operation als prinzipiell überlegen ansehen.

12. Welche Hersteller solcher Geräte gibt es?

Es gibt weltweit mehr als 20 Hersteller von Geräten zu Wiederherstellung der Vorhaut. Die Preise reichen von ca. 50 € bis ca. 400 €. Meist handelt es sich um kleine Nebenerwerbsbetriebe, die Betroffene selber gegründet haben. Oftmals gehen diese selbst in Vorkasse, produzieren erst auf Bestellung kleinere Stückzahlen oder haben längere Produktions- und Versandzeiten.

Die folgende Liste enthält Beispiele bekannter Hersteller, ist aber weder aktuell, noch vollständig, noch stellt sie irgendeine Form von Empfehlung dar.

- | | |
|-------------------------------|----------------------|
| • foreGestalt | • Mantor Restorer |
| • TLC Tugger | • CAT II Q |
| • Dual Tension Restorer DTR | • ForeNew |
| • Compact Restoration Devices | • Stealth Retainers |
| • FitV4 | • CAR |
| • Foreskin Mitosis Device | • Pecker Packer |
| • Priva Products | • Restore in Comfort |
| • Airforce | • Advanced Devices |



v.l.n.r.: Mantor, foreGestalt, DTR, CatIIQ

Geräte von manchen amerikanischen oder kanadischen Herstellern werden wegen der Zoll-Formalitäten nicht nach Europa versandt. Potentielle Kunden aus Deutschland müssen dann eine Person im Land selber finden, die die Bestellung entgegennehmen und privat an sie weitersenden kann.

Eine eigene aktuelle Suche nach Herstellern lohnt sich immer, da immer wieder neue Entwickler hinzu kommen und andere den Betrieb einstellen. Weiterhin finden sich im Internet Do-it-yourself Anleitungen, teilweise sogar mit Dateien, um sich Gießformen für hautverträgliche Silikon-Teile per 3D-Druck selbst herzustellen.

13. Welche weiteren unterstützenden Maßnahmen kann ich ergreifen?

Beim Prozess der Vorhautwiederherstellung kann die Haut durchaus beansprucht werden. Manche Personen betreiben daher eine besondere Hautpflege, wozu dann feuchtigkeitsspendende oder rückfettende Cremes, Salben oder Öle zum Einsatz kommen. Solche Produkte, die bevorzugt parfümfrei sein sollten, können auf der Außenseite von Schaft und Vorhaut eingesetzt werden, wobei einige sie auch auf Eichel und Schleimhaut-Innenseite verwenden.

Im Laufe des Wiederherstellungsprozesses regeneriert sich die verbliebene innere Vorhaut. Auf dieser regenerierten Schleimhaut entsteht wieder ein natürliches Mikrobiom und in der Folge auch ein ganz persönlicher Geruch. Dies kann für Betroffene neu und ungewohnt sein, doch viele empfinden diesen Geruch auch als positives Zeichen einer neu gewonnenen Intimität mit sich selbst.

Die Schleimhaut sollte regelmäßig mit Wasser und ggfs. sanften Mitteln gereinigt werden. Keinesfalls sollte die Reinigung mit groben mechanischen Maßnahmen oder aggressiven Seifen erfolgen, um die entstehende empfindsame Schleimhaut nicht zu reizen.

14. Wie verhindere ich, dass die Vorhaut von der Eichel abrollt?

In der Zeit, in der kein Gerät anliegt, die entstehende Vorhaut aber die Eichel auch noch nicht bedecken kann, sollte der exponierte Teile des Penis durch andere Maßnahmen geschützt werden. Dazu können zum einen sogenannte "Retainer" verwendet werden. Diese helfen dabei, die vorhandene oder neugewonnene Vorhaut über der Eichel zu halten, damit Eichel und innere Vorhaut vor Reibung, Irritation und Umwelteinflüssen geschützt sind. Die folgende Liste enthält Beispiele von bekannten Herstellern, ist aber weder vollständig, noch unbedingt aktuell, noch stellt sie irgendeine Form der Empfehlung dar:

- TLC Your Skin Cone
- Mantor Skin Retainers
- DTR Retainer
- Pecker Packer Retainer

Daneben finden sich im Netz noch Do-it-yourself Anleitungen, anhand derer manche Personen Retainer selbst bauen. Eine weitere Methode besteht darin, mit medizinischem Klebeband die Vorhaut so zu umschließen oder zu fixieren, dass diese nicht abrollen kann und über der Eichel verbleibt.

15. Kann ich das Gefühl einer durch Vorhaut geschützten Eichel kennen lernen, ohne gleich so ein Gerät kaufen und tragen zu müssen?

Ja, wer erstmal nur ausprobieren will, wie das Gefühl einer geschützt liegenden Eichel ist, kann einen einfachen Versuch unternehmen. Dazu cremt man die Eichel und den Vorhautrest ein und umschließt diese dann mit haushaltsüblicher Frischhaltefolie. Auf diese Weise kann man ohne großen Aufwand einen Eindruck davon bekommen, wie sich eine geschützte Eichel und Vorhaut anfühlt. Viele Männer, die diesen Test gemacht haben, und dann beispielsweise spazieren oder tanzen gegangen sind, waren von dem neuen Körpergefühl so angetan, dass sie sich dann zum Restoring entschlossen haben. Weiterhin kann man auch Produkte erwerben, die für diesen Zweck entwickelt wurden. Dabei handelt es sich um Hüllen, die entweder aus speziellem Stoff, Latex oder Silikon hergestellt werden, und die ähnlich wie ein Kondom über den Penis gezogen werden. Die folgende Liste enthält Beispiele von bekannten Hersteller, ist aber weder vollständig, noch unbedingt aktuell, noch stellt sie irgendeine Form von Empfehlung dar:

- SenSlip von Viafin-Atlas
- ManHood Canada
- MorMe Foreskin Sleeve



v.l.n.r. ManHood, SenSlip

16. Gibt es irgendwo ärztliche Begleitung für den Prozess?

Bisher hat der überwiegende Teil der Ärzteschaft so gut wie kein Wissen über die hier beschriebenen Techniken und Geräte. Insofern muss man leider oftmals mit Unkenntnis und evtl. auch Unverständnis bei einem Arztbesuch rechnen. Andererseits hat es aber nachweislich auch schon Ärzte gegeben, die mit einem Gutachten erfolgreich eine Übernahme der Anschaffungskosten für ein Restoring-Gerät durch eine Krankenkasse erwirken konnten. Insofern finden sich gelegentlich erfreuliche Ausnahmen in der Ärzteschaft. Fragen Sie gerne bei ARGUS nach, ob wir Ärzte/innen empfehlen können.

17. Wie kann man Männern all dies in Zukunft ersparen?

ARGUS-Kinderschutz setzt sich ehrenamtlich dafür ein, dass zukünftigen Generationen von Jungen eine medizinisch unnötige Beschneidung erspart bleibt, und diese sich dann nicht als Erwachsene mit der Frage einer Vorhautwiederherstellung konfrontiert sehen müssen. Unterstützen Sie uns durch Ihr Interesse an unserer Arbeit, ohne dass es Sie einen Cent kostet: www.argus-kinderschutz.org/kinderschutz-unterstuetzen.html

18. Wie kann ich mich weiter informieren und mit anderen austauschen?

– Folgende Publikationen werden von ARGUS empfohlen:

- Hammond T et al. "Foreskin restorers: insights into motivations, successes, challenges, and experiences" INT J IMPOT RES, 2023
- Timmermans FW et al. "A review on the history of and treatment options for foreskin reconstruction after circumcision" INT J IMPOT RES, 2021
- Jim Bigelow "The Joy of Uncircumcising", 1998

Frage Sie gerne per Email für ein PDF eines Artikels bei ARGUS-Kinderschutz nach.

- Die verschiedenen Hersteller der Wiederherstellungsgeräte haben viel Bildmaterial und Videos auf ihren Websites. Es lohnt sich daher, diese Websites zu konsultieren, auch wenn man die dort angebotenen Geräte nicht erwerben möchte.
- Im deutschen Sprachraum gibt es das "Beschneidungsforum", wo viele gute Informationen zum Thema Restoring zu finden sind, und auch persönliche Nachfragen von erfahrenen Restorern beantwortet werden (www.beschneidungsforum.de). Es sei aber auch darauf hingewiesen, dass sich im Forum Diskussionen zu anderen Aspekten des Themas Beschneidung finden, die von einem negativen Tonfall geprägt sein können. Besuchende sollten daher auf sich achten, inwieweit sie sich mit solchen Diskussionsinhalten belasten können.
- Auf englisch kann man sich auf Reddit und Facebook austauschen:
 - www.reddit.com/foreskin_restoration (Information und Austausch)
 - www.reddit.com/restoringdick (Austausch und Bildmaterial)
 - www.facebook.com/groups/ForeskinRestoration/

19. Links

- (1) Manuelle Methode
 - www.restoringforeskin.org/category/public/foreskin-restoration-methods
 - http://pages.suddenlink.net/manual_methods/index.html
- (2) Klebeband-Methode
 - <https://www.youtube.com/watch?v=IIQqipzY36c>
 - <https://t1p.de/3hag9>
- (3) Coverage Index Fotos
 - www.restoringforeskin.org/coverage-index/CI-chart.htm

Weiterhin bietet die Website von ARGUS-Kinderschutz eine Vielzahl von Informationen, sodass sich ein Besuch dort in mehrfacher Hinsicht lohnt: www.argus-kinderschutz.org

20. Haftungsausschluss

Die im vorliegenden Dokument wiedergegebenen Inhalte dienen ausschließlich zu Informations- und Bildungszwecken. Sie stellen keine Empfehlung oder Bewerbung der dargestellten Methoden dar. Die Texte erheben weder Anspruch auf Richtigkeit, noch Vollständigkeit, noch wird deren Aktualität garantiert. Sie ersetzen keinesfalls die Konsultation eines/r Arzt/Ärztin und dürfen nicht als Grundlage für eigenständige Diagnosen oder Therapien verwendet werden. Die Autoren übernehmen keinerlei Haftung für Unannehmlichkeiten oder Schäden, die sich aus der Anwendung der dargestellten Information ergeben.

Für die Inhalte aller verlinkten Webseiten sind deren Betreiber verantwortlich. Zum Zeitpunkt der Verlinkung waren dort keine unerlaubten Inhalte erkennbar. Falls einzelne Links erneut geprüft werden sollten, melden Sie uns dies bitte.

Impressum und Urheber

© ARGUS-Kinderschutz, IP-Man #39427, Ludwig-Erhard-Str. 18, 20459 Hamburg.

Autoren: Dipl.-Psych. F. Haberscheidt und Dr. G. Hegazy.

Bei weiteren Fragen: kontakt@argus-kinderschutz.org, Tel. 040 – 348 618 68

www.argus-kinderschutz.org

