

# Prostata gesund - Männlichkeit entspannt: Wie Du Deine Prostata gesund erhältst und Deine Männlichkeit entspannt genießen kannst (German Edition)

Format: pdf, epub  
Language: German

---

**[ DOWNLOAD FULL EBOOK PDF ]**

---

Wie Du Deine Prostata gesund erhältst und Deine Männlichkeit entspannt genießen kannst.

Die Prostata, ein kleines Organ, wird von vielen Männern gar nicht wahrgenommen. In der heutigen Zeit wird sie allerdings immer öfter zum Problemfaktor in der Männergesundheit. Bereits junge Männer klagen über Erektionsprobleme, Entzündungen der Prostata und andere Beschwerden. Die Erkrankungen, gutartige Vergrößerungen bis hin zum Tumor nehmen zu. Sowohl physischer als auch psychischer Stress fördern diese Erkrankungen, ebenso ungesunde Ernährung und mangelnde Bewegung. Dieser Ratgeber richtet sich an den bewussten Mann der Neuen Zeit, welcher die Verantwortung für seine Gesundheit selbst in die Hand nehmen und Vorsorge treffen möchte. Die Kapitel ermitte, und hier insbesondere die Prostata, wahrzunehmen, zu erkennen und auch zu pflegen, können maßgeblich zur Vorsorge beitragen. Die Anleitungen und Übungen zur Selbstmassage der Prostata tragen dazu bei, den Mann ein anderes Level seiner körperlichen und mentalen Männlichkeit erleben zu lassen. □

---

## Relevant Books

---

**[ DOWNLOAD ]** - Book Soul Mate Dating Secrets: Insights and Experience Regarding the Dynamics of Twin Flame Relationships pdf

---

**[ DOWNLOAD ]** - Free Three Steps to Time Management for the Single Mom (1-2-3 ... Get Organized) pdf, epub

---

**[ DOWNLOAD ]** - Download ebook Leadership Integration: How to Cultivate Collaboration From the Top Down with 58 - 95 Employees (7 Stages of Growth Book 5) free pdf, epub

---

[\[ DOWNLOAD \]](#) - Ebook Poem of Night pdf

---

[\[ DOWNLOAD \]](#) - Online Dozer's Run: A True Story of a Dog and His Race

---