

KENFORCE

■ ■
**MÄNNER
WECHSELN
AUCH**

Der brutale Reset für
Testosteron, Klarheit und
Männlichkeit



MARCUS KENFENHEUER

RECHTLICHER UND MEDIZINISCHER HINWEIS

- 01** Dieses Buch ersetzt keine ärztliche Diagnose oder Behandlung. Es beschreibt Zusammenhänge, Erfahrungen und Handlungsmöglichkeiten, stellt aber keine individuelle medizinische Beratung dar. Beschwerden wie anhaltende Erektionsstörungen, deutlicher Libidoverlust, starke Tagesmüdigkeit, Atempausen im Schlaf, auffällige Blutdruckwerte, Brustschmerz, Atemnot, Ohnmacht, neurologische Ausfälle, schwere depressive Symptome, Suizidgedanken, Blut im Urin oder Stuhl sowie ungeklärter deutlicher Leistungsabfall gehören ärztlich abgeklärt. Bei akuten Beschwerden gilt: nicht weiterlesen, handeln.

- 02** Medikamente und Hormone dürfen weder begonnen noch verändert oder abgesetzt werden, weil ein Buch einen Gedanken ausgelöst hat. Testosteron ist eine verschreibungspflichtige Therapie für klar diagnostizierte medizinische Situationen, kein Lifestyleprodukt. Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für Diagnostik, Schlaf, Bewegung, Ernährung oder eine notwendige Behandlung.

- 03** Die persönlichen Passagen beruhen auf Erfahrungen des Autors. Medizinische Informationen wurden nach dem Stand August 2026 anhand fachlicher Leitlinien und offizieller Quellen geprüft. Das vollständige Quellenregister befindet sich am Ende des Buches.

**FÜR DIE MÄNNER, DIE NACH AUSSEN
ALLES IM GRIFF HABEN**

**UND NACHTS LÄNGST WISSEN,
DASS ETWAS KIPPT.**

INHALT

VORWORT Warum ich dieses Buch schreibe

PROLOG Du merkst es längst

TEIL 1 Die Lüge vom ewigen Mann

- 1 Die Lüge vom ewigen Mann
- 2 Symptome, die keiner ernst nimmt
- 3 Hormonchaos – der stille Crash

TEIL 2 Wenn dein Körper die Rechnung schickt

- 4 Bauch, Brust und Blamage
- 5 Libidoverlust – Sex ist kein Automat
- 6 Der Arzt lacht. Du zahlst.
- 7 Lifestyle oder Lebenslüge?

TEIL 3 Stolz, Schweigen und Selbstbetrug

- 8 Was Männer niemals aussprechen
- 9 Wenn Schweigen krank macht
- 10 Schlaf, Stress und Selbstsabotage
- 11 Warum Testosteron nicht alles ist

TEIL 4 Der brutale Reset

- 12 Reset statt Ratgeber
- 13 Dein Reset-Plan
- 14 Stärke sieht heute anders aus

TEIL 5 Jetzt bist du dran

- 15 Komm zurück.
- 16 Du bist noch da

EPILOG Jetzt hörst du auf, dir etwas vorzumachen

ANHANG Quellen und fachliche Grundlagen

VORWORT

Warum ich dieses Buch schreibe

Ich schreibe dieses Buch nicht, weil ich alles richtig gemacht habe.

Ich schreibe es, weil ich weiß, wie schnell ein Mann sich selbst verlieren kann, obwohl er nach außen weiter funktioniert.

Ich war Unternehmer. Kampfsportler. Sportökonom. Coach. Ich habe mehrere Wing-Tsun-Schulen geführt und andere Menschen unterrichtet. Stärke war für mich nichts, worüber man reden musste. Sie war da. Mein Körper funktionierte. Meine linke Hand gehorchte mir. Ich konnte trainieren, arbeiten, führen und entscheiden.

Dann kam die Halswirbelsäule.

Ein Bandscheibenvorfall drückte auf Nerven. Nach der Operation lagen zwei Cages in meiner Halswirbelsäule. Was auf dem Papier nach Technik klingt, war im Alltag ein brutaler Kontrollverlust. Als Linkshänder konnte ich zeitweise keine Kaffeetasse halten. Anziehen wurde zum Problem. Schreiben ging kaum. Selbst der Toilettengang erinnerte mich daran, wie abhängig ein erwachsener Mann plötzlich sein kann.

Sechs Monate fühlte sich meine linke Seite nicht mehr wie mein verlässlicher Körper an.

Da ist wenig Platz für große Sprüche.

Du merkst in solchen Momenten, wie dünn das Bild ist, das du von dir trägst. Stark. Unabhängig. Derjenige, der hilft. Derjenige, der entscheidet. Und plötzlich hilft dir deine Frau bei Dingen, über die du vorher nie nachgedacht hast.

Silvia war da.

Nicht als Motivationsposter. Nicht mit billigen Durchhalteparolen. Sie half mir, weil ich Hilfe brauchte. Punkt.

Mein Mut war wichtig. Mein eiserner Wille, zurückzukommen, auch. Aber selbst der stärkste Mann kommt irgendwann an seine Grenzen. Und genau dann zeigt sich, was wirklich zählt: ein Mensch, der an deiner Seite bleibt, wenn du selbst keine Kraft mehr hast.

Der Wiederaufbau begann nicht mit Heldentaten. Er begann mit Physiotherapie, Alltagsbewegungen und dem langsamen Gefühl, dass die Griffkraft wiederkommt. Kleine Dinge, die für andere nichts bedeuten, wurden zu Siegen. Eine Tasse halten. Einen Knopf schließen. Einen Stift kontrollieren. Den eigenen Körper wieder als Partner erleben.

Ein Arzt sagte, Kraftsport sei für mich vorbei. Der Operateur erklärte mir später, meine ausgeprägte Nackenmuskulatur habe vermutlich dazu beigetragen, dass ich die Schädigung vorher nicht deutlicher gespürt hatte. Muskeln waren also nicht nur Optik gewesen. Sie hatten Bedeutung.

Ich habe daraus keinen Freifahrtschein gemacht. Gesundheit schlägt Ego. Das ist keine hübsche KenForce-Zeile. Das ist

eine Regel, die man erst wirklich versteht, wenn der Körper dir zeigt, wer am längeren Hebel sitzt.

Trotzdem habe auch ich später wieder Dinge verdrängt. Arbeit zuerst. Projekte zuerst. Verantwortung zuerst. Der eigene Körper kommt schon klar. Männer sind gut in diesem Spiel. Wir nennen es Pflichtgefühl, obwohl es manchmal nur eine elegante Form der Selbstvernachlässigung ist.

Mein nächster Wendepunkt kam nicht im Operationssaal. Er kam beim Blick auf meinen Bauch.

Es waren nicht nur ein paar Kilo. Mich traf die körperliche Veränderung, weil das Bild in meinem Kopf nicht mehr zu dem Mann im Spiegel passte. Im Kopf war ich stark, belastbar und unter Kontrolle. Der Bauch erzählte eine andere Geschichte.

Das war ein Verlust von Selbstbild.

Genau darüber handelt dieses Buch.

Nicht nur über Testosteron. Nicht nur über Sex. Nicht nur über Training. Es handelt von dem Moment, in dem ein Mann merkt, dass sein Körper, seine Energie, seine Lust und seine Haltung nicht mehr zu der Geschichte passen, die er sich selbst erzählt.

Du bist nicht weniger Mann, weil sich dein Körper verändert.

Aber du verlierst etwas, wenn du jahrelang so tust, als würdest du es nicht merken.

ICH WILL, DASS DU HINSIEHST.

Dafür gibt es genug weichgespülte Ratgeber.

Nicht mit Selbsthass. Nicht mit Panik. Nicht mit einem
Testosteronrezept aus dem Internet. Mit Ehrlichkeit.

Dieses Buch soll nicht nett zu deinen Ausreden sein. Es
soll fair zu dir sein.

Das ist ein Unterschied.

PROLOG

Du merkst es längst

Du merkst es nicht an einem einzigen Tag.

Es schiebt sich langsam in dein Leben.

Du stehst auf und bist schon müde. Der Kaffee soll richten, was die Nacht nicht geschafft hat. Das Hemd, das früher locker saß, spannt über dem Bauch. Für einen Moment hoffst du, der Stoff sei eingelaufen.

Ist er nicht.

Auf der Treppe atmest du lauter. Beim Schuheanziehen ist plötzlich etwas im Weg. Im Spiegel siehst du nicht katastrophal aus. Nur weicher. Müder. Weiter entfernt von dem Mann, den du im Kopf noch immer für dich hältst.

Früher war Energie einfach da. Lust auch. Heute kann schon der Gedanke daran anstrengend wirken. Nicht immer. Aber oft genug, dass du es bemerkst.

Dann beginnt die Erklärung.

Viel Arbeit. Schlechte Woche. Rücken. Stress. Zu wenig Zeit. Irgendwas ist immer.

Zur Not bleibt der Satz, der jedes Gespräch beendet:

„Ist halt das Alter.“

Vier Wörter. Problem erledigt.

Nur nicht für deinen Körper.

Der Tag beginnt mit einem Rückstand

Sieben Stunden im Bett, trotzdem fühlt sich der Morgen nach drei Stunden Schlaf an. Vielleicht schnarchst du. Vielleicht wirst du mehrfach wach. Vielleicht liegst du um drei Uhr da und gehst Rechnungen, Termine und alte Fehler durch.

Gereizt bist du schon, bevor jemand etwas falsch gemacht hat.

Auf der Arbeit funktionierst du. Abends fällt alles ab. Sofa. Handy. Fernseher. Vielleicht ein Bier, vielleicht zwei. Nicht zum Feiern. Der Kopf soll endlich leiser werden.

Das ist keine Erholung.

Das ist Betäubung mit Fernbedienung.

Am nächsten Morgen läuft dieselbe Sendung.

Den Bauch kannst du einziehen. Größere Shirts kannst du kaufen. Auf Fotos drehst du dich ein wenig seitlich und nennst dich einen kräftigen Typ.

Der Bauch interessiert sich nicht für deine Wortwahl.

Er zeigt, was sich über Jahre gesammelt hat: Sitzen, wenig Schlaf, Alkohol zum Abschalten, schnelles Essen und Training, das immer nächste Woche beginnt. Manchmal spielen Medikamente, Stoffwechsel, Hormone oder Erkrankungen mit hinein. Deshalb bringen Selbsthass und Wunderlösungen gleich wenig.

Dein Körper ist komplizierter als deine Ausrede.