

KENFORCE

OLD SCHOOL. REAL RESULTS.



TESTO RESET

WIE MÄNNER AB 45 WIEDER **KRAFT**, **ENERGIE**
UND **LEBENSQUALITÄT** GEWINNEN.

DU BIST NICHT ALT. DU HAST NUR AUFGEHÖRT,
DEINEN KÖRPER AN DIE **ERSTE STELLE** ZU SETZEN.

M A R C U S K E N F E N H E U E R

NICHT REDEN. **MACHEN.**

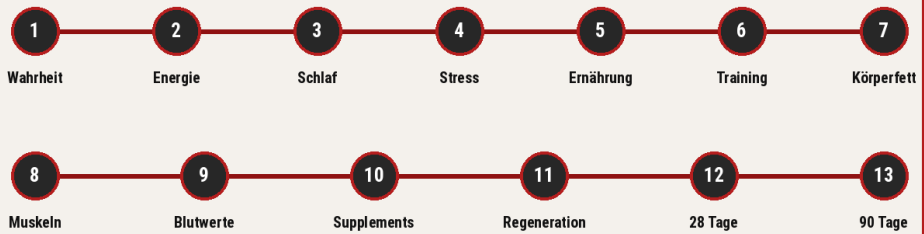
Inhaltsübersicht

NR.	KAPITEL	SEITE
01	Die Wahrheit über Männer ab 45	11
02	Warum du dich ständig müde fühlst	15
03	Schlaf	19
04	Stress	23
05	Ernährung	27
06	Training	33
07	Körperfett	39
08	Muskulatur	43
09	Blutwerte	47
10	Supplemente	52
11	Regeneration	56
12	Der Testo-Reset-Plan	59
13	Die nächsten 90 Tage	62

Werkzeuge im Buch

- Standort-Test und Ausgangsmessung;
- Energie-, Schlaf- und Stress-Audit;
- Ernährungs- und Trainingspläne;
- Blutwert-Checkliste und Arztgespräch;
- 28-Tage-Reset und 90-Tage-Fahrplan.

DIE 13 SCHRITTE DES SYSTEMS



Erst messen. Dann verändern. Danach kontrollieren.

REGEL

Lies nicht nur. Markiere, miss und setze um. Sonst bleibt auch dieses Buch nur Papier.

VORWORT

Warum dieses Buch nötig ist

Männer ab 45 bekommen meistens zwei Geschichten erzählt. Die erste lautet: „Das ist eben das Alter.“ Die zweite lautet: „Kauf dieses Produkt, und in vier Wochen bist du wieder zwanzig.“ Beides ist bequem. Beides greift zu kurz.

Natürlich verändert sich der Körper. Regeneration wird wichtiger. Verletzungen melden sich schneller. Der Bauch verzeiht weniger. Aber viele Männer sind nicht nur älter geworden. Sie haben über Jahre Schlaf, Bewegung, Ernährung und Vorsorge nach hinten geschoben.

Dann kommt der Punkt, an dem der Körper nicht mehr still mitmacht. Energie fehlt. Die Kraft sinkt. Der Bauch wächst. Die Lust auf Training, Nähe und Leben wird kleiner. Genau dort setzt TESTO RESET an.

Kein Hormon-Märchen

Testosteron ist ein wichtiger Teil männlicher Gesundheit. Es ist aber kein Freifahrtschein und kein Ersatz für einen funktionierenden Alltag. Dieses Buch bringt Hormone, Lebensstil und medizinische Abklärung in die richtige Reihenfolge.

WARUM MARCUS DIESES BUCH GESCHRIEBEN HAT



Nicht wieder 25. Wieder Verantwortung.

ERFAHRUNG

Rückschläge, Wiederaufbau und jahrzehntelanger Kraftsport.

PRINZIP

Keine Wunderlösung. Ein System, das im Alltag bestehen muss.

AUFTRAG

Klar messen, sauber trainieren und medizinische Fragen klären.

Marcus Kenfenheuer · Autor und KenForce-Gründer

DIE BOTSCHAFT

Du musst nicht wieder 25 werden. Du musst wieder Verantwortung für deinen Körper übernehmen.

Quellenhinweise: [1-3]

TESTO RESET · KENFORCE VERLAG

7

EINLEITUNG

Du bist nicht alt

Der Satz auf dem Cover ist provokant: Du bist nicht alt. Du hast nur aufgehört, deinen Körper an die erste Stelle zu setzen. Er stimmt nicht bei jedem Mann zu hundert Prozent. Erkrankungen, Schicksal und echte hormonelle Störungen lassen sich nicht wegmotivieren.

Aber der Satz trifft einen wunden Punkt. Viele Männer haben jahrzehntelang Verantwortung für alles übernommen - außer für sich selbst. Kunden zuerst. Termine zuerst. Probleme zuerst. Der eigene Körper bekommt, was übrig bleibt.

Der Reset beginnt nicht mit einem radikalen Programm. Er beginnt mit einer Entscheidung: Dein Körper ist kein Nebenthema mehr. Training bekommt einen Termin. Schlaf bekommt eine Grenze. Essen bekommt einen Plan. Blutwerte bekommen Aufmerksamkeit.

Der neue Maßstab

Vergleiche dich nicht mit deinem Foto von 1998 und nicht mit einem Mann im Internet, dessen Beruf aus Training und Kamera besteht. Der Maßstab ist dein nächster belastbarer Schritt: bessere Werte, weniger Bauch, mehr Kraft, mehr Energie und ein Alltag, der funktioniert.

DIE VIER STEUERBAREN HEBEL

TRAINING	SCHLAF	ERNÄHRUNG	VORSORGE
Fester Termin statt Restzeit.	Grenze und Rhythmus schützen.	Plan statt Zufall und Ausrede.	Werte kennen, Ursachen klären.

Alter ist real. Vernachlässigung ist veränderbar.

GRUNDSATZ

Du brauchst keinen perfekten Neustart. Du brauchst einen ehrlichen nächsten Schritt.

STARTPUNKT

Der ehrliche Standort-Test

Kreuze spontan an. Nicht so, wie du gern wärst, sondern so, wie die letzten vier Wochen wirklich waren. 0 = nie oder kein Problem, 1 = manchmal, 2 = häufig, 3 = fast immer oder stark.

AUSSAGE	WERT
Morgens erschöpft	0 1 2 3
Tagsüber Leistungstief	0 1 2 3
Lautes Schnarchen/Atempausen	0 1 2 3
Weniger Lust oder Erektionsprobleme	0 1 2 3
Bauchumfang deutlich gestiegen	0 1 2 3
Kraft oder Muskelmasse gesunken	0 1 2 3
Reizbarkeit oder gedrückte Stimmung	0 1 2 3
Weniger als 2 Krafttrainings/Woche	0 1 2 3
Alkohol an mehreren Tagen/Woche	0 1 2 3
Blutdruck/Blutwerte unbekannt	0 1 2 3

Auswertung

- 0-7 Punkte: gute Basis, aber einzelne Baustellen ernst nehmen.
- 8-15 Punkte: dein System verliert Leistung. Beginne strukturiert.
- 16-23 Punkte: mehrere Bereiche greifen ineinander. Medizinische Basischecks einplanen.
- 24-30 Punkte: nicht nur „mehr Disziplin“ versuchen. Ärztlich abklären und parallel Grundlagen ordnen.

DEIN ERGEBNIS AUF EINEN BLICK

0-7	STABILE BASIS	Einzelne Baustellen gezielt bearbeiten.
8-15	HANDLUNGSBEDARF	Grundlagen ordnen und 14 Tage messen.
16-23	MEHRERE BAUSTELLEN	Basischeck und strukturierter Reset.
24-30	NICHT ALLEIN LÖSEN	Ärztlich abklären und parallel Grundlagen stabilisieren.

Datum: _____ Gesamtwert: _____ / 30

KAPITEL 6

TRAINING

KENFORCE · OLD SCHOOL. REAL RESULTS.

HART. SAUBER. WIEDERHOLBAR.

Hart trainieren heißt nicht planlos zerstören

Krafttraining ist einer der stärksten Hebel für Muskulatur, Funktion und Selbstständigkeit. Leitlinien empfehlen Muskelkräftigung aller großen Muskelgruppen an mindestens zwei Tagen pro Woche. Mehr kann sinnvoll sein, wenn Erholung und Gelenke mitmachen. [6][7]

Der Fehler vieler Männer ab 45: Sie trainieren entweder gar nicht oder so, als müssten sie in jeder Einheit ihre Jugend beweisen. Beides bringt sie nicht weiter.

Die vier Regeln

Technik vor Ego. Fortschritt vor Chaos. Regelmäßigkeit vor einzelnen Heldentaten. Gelenkschmerz ist Information, kein Gegner.

Was schwer bedeutet

Schwer ist ein Gewicht, das dich fordert und trotzdem kontrollierte Wiederholungen erlaubt. Die letzten Wiederholungen dürfen langsam werden. Die Position darf nicht zusammenbrechen.



KLARTEXT

Das beste Training ist nicht das brutalste. Es ist das, das du nächste Woche stärker wiederholen kannst.

Quellenhinweise: [6] [7]

TESTO RESET · KENFORCE VERLAG

34

Der 3-Tage-Testo-Reset-Plan

Drei Ganzkörpereinheiten funktionieren für volle Kalender und geben jeder Muskelgruppe mehrfach pro Woche einen Reiz. Zwischen den Einheiten liegt mindestens ein Erholungstag.

TAG A	TAG B	TAG C
Beinpresse 3x6-10	Rumänisches Heben 3x6-10	Hackenschmidt/Box Squat 3x8-12
Brustpresse 3x6-10	Schrägbank Maschine 3x8-12	Kabeldrücken 3x10-15
Rudern gestützt 3x8-12	Latziehen 3x8-12	Rudern Kabel 3x10-15
Seitheben 2x12-20	Face Pull 2x12-20	Schulterpresse 2x8-12
Trizeps 2x10-15	Bizeps 2x10-15	Arme je 2x10-15
Core 2 Sätze	Waden 2 Sätze	Core/Waden 2 Sätze

Alternativen werden nach Gelenken, Erfahrung und Ausstattung gewählt. Schmerzfreie Bewegung schlägt eine „Pflichtübung“.

REGELN FÜR JEDE EINHEIT

PUNKT	VERBINDLICHER STANDARD	ERSATZ BEI PROBLEM
RIR	meist 1-3 Wiederholungen im Tank	Last reduzieren
Pause	Grundübungen 90-150 Sek.	Zeitplan anpassen
Schmerz	kein stechender oder zunehmender Schmerz	schmerzfreie Variante
Dauer	45-60 Minuten inklusive Pausen	Sätze priorisieren

Sicherheit und Wiederholbarkeit schlagen eine einzelne Heldeneinheit.

ZEITRAHMEN

45 bis 60 Minuten inklusive geplanter Pausen. Wenn die Zeit knapp ist, streiche Isolationsübungen - nicht die gesamte Einheit.

KENFORCE

OLD SCHOOL. REAL RESULTS.

DIE LESEPROBE ENDET HIER.

Der Reset beginnt erst jetzt.

TESTO RESET führt dich durch 13 Kapitel zu Training, Schlaf, Stress, Ernährung, Körperfett, Muskulatur, Blutwerten, Supplementen, Regeneration und einem klaren Reset-Fahrplan.

Im Buch findest du Standort-Tests, Checklisten, Trainingspläne, Tracker und konkrete Aufgaben für 28 und 90 Tage.

NICHT REDEN. MACHEN.

Wenn du beim Lesen gemerkt hast: Das trifft mich, dann mach aus dem Gedanken einen Plan.

TESTO RESET AUF [KENFORCE.DE](https://kenforce.de)