

KENFORCE BLACK EDITION

FIRST EDITION 2026

Band 1

MANNER AB 45

Bauch weg. Testo hoch. Leben zurück.

Marcus Kenfenheuer

www.kenforce.de

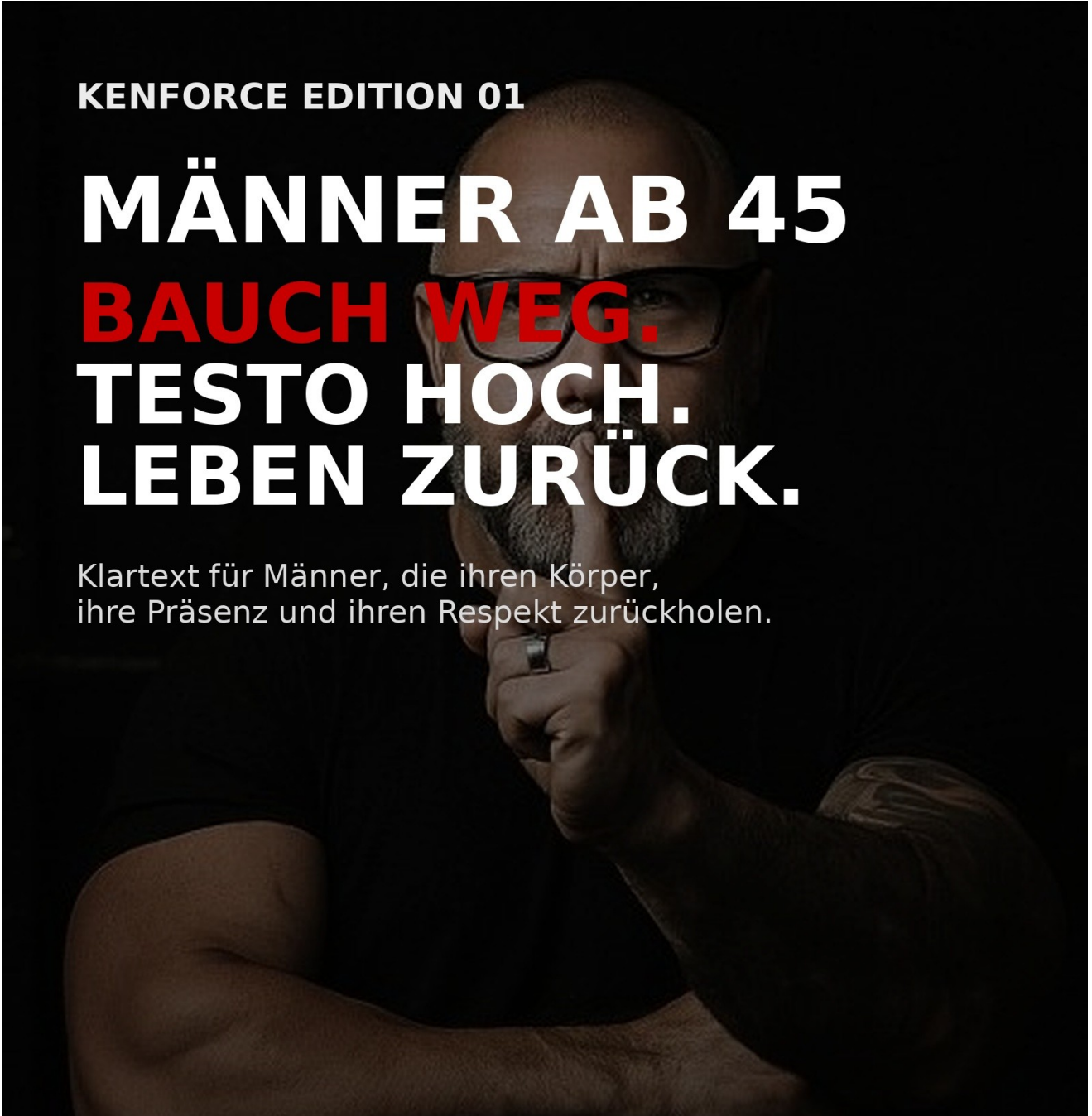
KENFORCE BLACK EDITION

First Edition 2026

Band 1

Der Weckruf für Männer, die wieder Energie, Form und Führung
zurückholen wollen.

**Nicht für Männer, die Ausreden sammeln.
Für Männer, die wieder führen wollen.**



KENFORCE EDITION 01

MÄNNER AB 45 **BAUCH WEG.** TESTO HOCH. LEBEN ZURÜCK.

Klartext für Männer, die ihren Körper,
ihre Präsenz und ihren Respekt zurückholen.

MARCUS KENFENHEUER

Hinweis

WICHTIG

Wer Beschwerden ignoriert, gewinnt nichts. Dieses Buch soll dich in Bewegung bringen – nicht davon abhalten, saubere Diagnostik zu nutzen. Gerade beim Thema Testosteron gilt: Nicht jedes Symptom ist automatisch ein Hormonproblem. Leitlinien empfehlen Beschwerden plus wiederholt niedrige morgendliche Werte als Grundlage der Diagnose.

Dieses Buch ist für Männer gedacht, die wieder Verantwortung für ihren Körper übernehmen wollen. Nicht mit Panik. Nicht mit Wundermitteln. Sondern mit Ehrlichkeit, Struktur und Zug nach vorne.

WARUM DIESES BUCH

KenForce steht für echte Veränderung statt Ausreden, für wirksame Systeme statt leerer Worte und für den entschlossenen Weg zurück in die eigene Stärke.

DEIN START AB HEUTE

Miss heute Gewicht und Bauchumfang.
Plane die erste Trainingswoche.
Setze eine feste Schlafenszeit.
Streiche die dümmsten Kalorien zuerst.
Zieh 30 Tage durch – nicht perfekt, sondern ehrlich.

Inhalt

ABSCHNITTE

Kapitel 1 - Der schleichende Verlust

Kapitel 2 - Bauchfett ist kein Schönheitsfehler

Kapitel 3 - Testosteron: Mythos, Messung, Realität

Kapitel 4 - Ernährung ohne Bullshit

Kapitel 5 - Krafttraining ist Pflicht

Kapitel 6 - Die sieben Reset-Hebel

Kapitel 7 - Stress kostet dich mehr als Nerven

Kapitel 8 - Libido, Erektion, Warnsignale

Kapitel 9 - Zurück in Führung

Kapitel 10 - 30 Tage, klare Regeln

Bonus - 10 brutale Wahrheiten

Selbsttest

30-Tage-Reset-Tracker

Wissenschaftliche Grundlage

Über den Autor

Schlusswort

LESELOGIK

Jedes Kapitel startet auf einer eigenen Seite. Lies nicht nur. Markiere. Miss. Handle. Dieses Buch bringt nur dem Mann etwas, der es nicht bloß konsumiert, sondern umsetzt.

Der schleichende Verlust

Du kannst im Außen liefern und innen trotzdem aus dem Tritt geraten. Genau da kippen viele Männer ab 45.

Du hast Verantwortung getragen. Geld verdient. Entscheidungen getroffen. Vielleicht eine Familie aufgebaut. Vielleicht ein Unternehmen durch Krisen gezogen. Von außen sieht das nach Stabilität aus. Von innen sieht es oft anders aus: schlechter Schlaf, weniger Zug im Training, mehr Bauch, weniger Libido, mehr Reizbarkeit, weniger Stolz. Und genau hier beginnt der Absturz – nicht spektakulär, sondern still.

Viele Männer verlieren sich nicht, weil sie schwach sind. Sie verlieren sich, weil sie zu lange nur funktioniert haben. Sie haben jedes Problem gelöst, nur das eigene nicht. Sie haben auf alles geachtet – außer auf den Körper, der den ganzen Laden überhaupt noch trägt.

WISSENSCHAFT IN KLARTEXT

Ab dem mittleren Lebensalter nehmen Muskelmasse und Kraft ohne Gegenmaßnahmen tendenziell ab. Die WHO empfiehlt deshalb für Erwachsene und ältere Erwachsene regelmäßige Bewegung plus muskelkräftigende Einheiten an mindestens zwei Tagen pro Woche. Das ist keine Bodybuilding-Forderung, sondern Basishygiene für Gesundheit und Leistungsfähigkeit.

Das Bittere daran: Erfolg tarnt den Verfall. Ein guter Anzug verdeckt Bauchfett. Ein volles Konto überdeckt keine Müdigkeit. Ein geschickter Spruch ersetzt keine Präsenz. Und irgendwann merkst du: Du bist zwar noch derselbe Mann auf dem Papier, aber nicht mehr derselbe Mann im Spiegel.

Hier geht es nicht um Eitelkeit. Es geht um Identität. Wenn du Kraft, Haltung und Kontrolle verlierst, dann verlierst du nicht nur Form – du verlierst einen Teil deiner Selbstachtung. Und genau deshalb ist körperliche Aufrichtung ab 45 kein Hobby mehr. Sie ist Pflicht.

WAS DU JETZT TUST

- Schreib dir brutal ehrlich auf, was sich in den letzten drei Jahren verschlechtert hat: Gewicht, Bauchumfang, Schlaf, Lust, Energie, Kraft, Stimmung.
- Miss heute Bauchumfang, Körpergewicht und Ruhepuls. Nicht, um dich fertigzumachen – sondern um nicht länger im Nebel zu leben.
- Definiere ein Ziel, das nicht weich ist: zum Beispiel 8 cm weniger Bauchumfang, 3 saubere Kraftwerte oder 30 Tage ohne Ausreden.