



KENFORCE BLACK EDITION

FIRST EDITION 2026

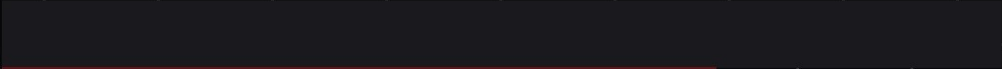
Band 4

MANNER WECHSELN AUCH

Wenn Energie, Libido und Klarheit leise verschwinden.

Marcus Kenfenheuer

www.kenforce.de



MÄNNER WECHSELN AUCH

WENN BAUCH, ENERGIE, LIBIDO UND
PRÄSENZ WEGBRECHEN

KENFORCE MANIFEST-REIHE
HÄRTER. KLARER. EHRLICHER.

MARCUS KENFENHEUER

Für Männer, die merken, dass Energie, Bauch,
Libido und Präsenz gerade wegbrechen - und
keine Lust mehr auf Ausreden haben.

MÄNNER WECHSELN AUCH

Wenn Bauch, Energie, Libido und Präsenz wegbrechen

Marcus Kenfenheuer

Wichtiger Hinweis: Dieses Buch ist kein medizinischer Ersatz für Diagnostik oder Behandlung. Es ist ein Weckruf, ein System und ein verdammt ehrlicher Spiegel. Wenn du starke Müdigkeit, Libidoverlust, Erektionsprobleme, depressive Symptome, Atemaussetzer im Schlaf, Brustwachstum, Herzbeschwerden oder massiv sinkende Leistungsfähigkeit bemerkst, lass das sauber medizinisch abklären. Klartext ersetzt keine Untersuchung.

So benutzt du dieses Buch

- Lies nicht nur dort weiter, wo es sich gut anfühlt. Die unangenehmen Stellen sind meistens die mit dem größten Hebel.
- Schreib Zahlen auf: Schlaf, Schritte, Training, Bauchumfang. Wer nichts misst, verhandelt nur mit sich selbst.
- Prüfe gesundheitliche Beschwerden sauber medizinisch. Stolz ist kein Diagnoseinstrument.
- Nutze den Reset-Plan nicht als nette Idee, sondern als verdammt Startschuss.

Inhalt

Vorwort
Kapitel 1: Die Lüge vom ewigen Mann
Kapitel 2: Symptome, die keiner ernst nimmt
Kapitel 3: Hormonchaos: Der stille Crash
Kapitel 4: Bauch, Brust, Blamage
Kapitel 5: Libidoverlust: Sex ist kein Automat
Kapitel 6: Der Arzt lacht nicht - aber du musst besser fragen
Kapitel 7: Lifestyle oder Lebenslüge?
Kapitel 8: Was wirklich hilft: Reset statt Ratgeber
Kapitel 9: Dein Reset-Plan
Kapitel 10: Komm zurück, Alpha
Bonus: Selbsttest & Grundlagen
30-Tage-Tracker
Über den Autor
Wissenschaftliche Grundlage

Vorwort

Ich bin nicht in die Wechseljahre 'gekommen'. Ich wurde hineingeworfen. Nicht mit einem dramatischen Knall, sondern mit vielen kleinen Zeichen, die ich zuerst ignoriert habe: schlechterer Schlaf, weniger Zug, mehr Bauch, weniger Selbstverständlichkeit im Körper.

Was mich daran am meisten genervt hat, war nicht nur die Veränderung selbst. Es war dieses peinliche gesellschaftliche Schweigen. Bei Männern wird über Müdigkeit, Libidoverlust, Reizbarkeit oder körperlichen Abbau entweder gewitzelt - oder man erklärt dir, das sei eben normal. Nein. Nicht alles, was oft vorkommt, ist automatisch okay.

Dieses Buch ist deshalb kein Wellnessprojekt für bequeme Männer. Es ist ein Weckruf. Ein System. Ein Stück Klartext für Männer, die merken, dass Energie, Würde und Präsenz gerade leiser werden - und die keine Lust haben, sich weiter selbst zu belügen.

Du bekommst hier keine Magie. Du bekommst Ehrlichkeit, Struktur, Wissenschaft im Hintergrund und einen Weg nach vorne, der anstrengend sein kann, aber funktioniert. Nicht perfekt. Nicht über Nacht. Aber echt.

Kapitel 1: Die Lüge vom ewigen Mann

Du wirst nicht automatisch alt. Du wirst nachlässig, weich und bequem, wenn du deinen Körper jahrelang wie einen Nebenschauplatz behandelst.

Fast jeder Mann kennt dieses innere Theater. Nach außen läuft der Laden irgendwie: Arbeit, Familie, Verantwortung, Termine. Also redet man sich ein, dass der Körper schon noch mitzieht. Der Bauch wird etwas runder, die Treppe etwas länger, die Regeneration etwas schlechter - und man nennt es eben Alter. Genau da beginnt die Lüge.

Nicht das Alter allein nimmt dir den Biss. Es ist die Summe aus schlechtem Schlaf, zu wenig Reiz, zu viel Sitzen, zu viel Zeug nebenbei und null ehrlicher Bestandsaufnahme. Männer reden sich gerne stark, auch wenn sie längst schwächer geworden sind. Sie nennen es Gelassenheit, obwohl es in Wahrheit oft nur Bequemlichkeit ist.

Der bittere Punkt ist nicht, dass du älter wirst. Das ist normal. Der bittere Punkt ist, dass du deinen veränderten Körper oft erst bemerkst, wenn er dir schon die Rechnung auf den Tisch knallt: weniger Kraft, weniger Lust, weniger Präsenz, mehr Trägheit. Und dann wird verhandelt. Noch ein Monat. Noch ein Winter. Noch ein Projekt. Noch ein Ausrutscher beim Essen. Noch ein Abend auf der Couch.

Wenn du mit 45, 50 oder 55 noch denselben Körper und dieselbe Energie erwartest wie mit 28, aber null System dafür hast, belügst du dich. Nicht aus Bosheit - aus Gewohnheit. Und genau diese Gewohnheit ist das Problem. Der Körper reagiert auf das, was du täglich tust. Nicht auf das Bild, das du noch von dir im Kopf hast.

Der Wendepunkt beginnt deshalb nicht mit einem Supplement und auch nicht mit einem peinlichen Motivationsvideo. Er beginnt mit einem Satz, den viele Männer hassen: So wie es gerade läuft, reicht es nicht mehr. Erst wenn du das aussprichst, kann aus Verdrängung wieder Führung werden.

KLARTEXT

Viele Männer verlieren nicht zuerst Muskeln, sondern Ehrlichkeit. Der Spiegel zeigt es. Die Kleidung zeigt es. Die Partnerin merkt es. Nur der Mann selbst versucht oft noch, einen Zustand schönzureden, der längst kippt.

Wissenschaftliche Einordnung

Altern ist real, aber der Verlauf ist nicht für jeden Mann gleich. Leitlinien betonen, dass nicht das Geburtsdatum die Diagnose macht, sondern Symptome plus wiederholt erniedrigte Morgenwerte von Testosteron. Gleichzeitig beeinflussen Bauchfett, Schlaf, Bewegung, Alkohol, Medikamente und Begleiterkrankungen die Lage massiv. Anders gesagt: Nicht alles ist Hormonschicksal - vieles ist Alltag mit biologischen Folgen. [1][2]

3 Dinge, die du jetzt tust

- Waage, Bauchumfang und aktuelles Foto heute festhalten.
- 14 Tage lang Schlafdauer, Energie und Libido notieren.
- Kein weiteres 'ab Montag'. Startdatum festlegen und in den Kalender eintragen.