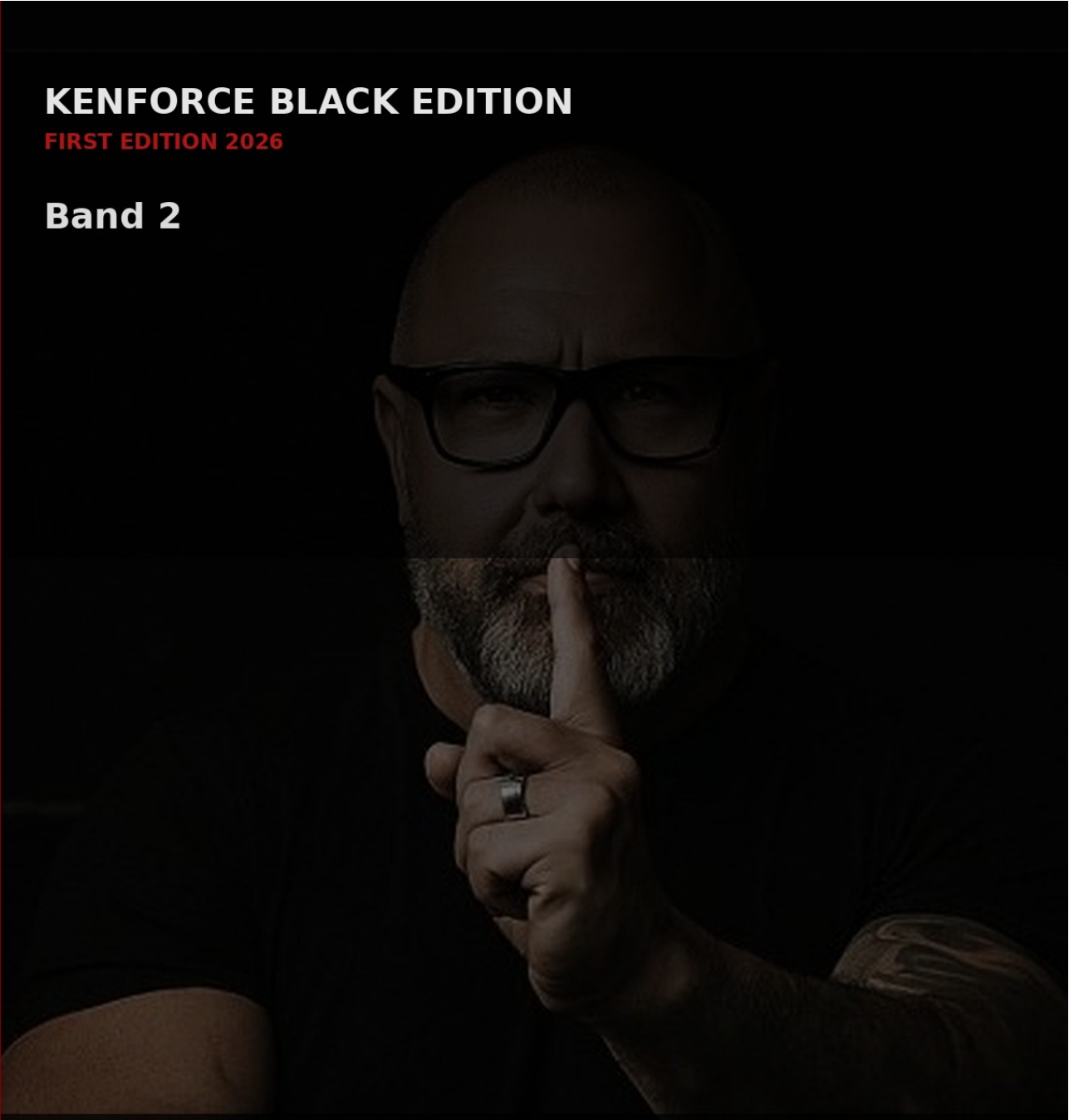




KENFORCE BLACK EDITION

FIRST EDITION 2026

Band 2

ZURUCK ZUM ALPHAMANN

Mehr Haltung. Mehr Klarheit. Mehr Präsenz.

Marcus Kenfenheuer

www.kenforce.de

KENFORCE EDITION

ZURÜCK ZUM ALPHAMANN

Muskelaufbau, Testosteron und
Präsenz ab 45 - das Manifest für
Männer, die sich nicht länger selbst
aus dem Leben drücken.

MARCUS KENFENHEUER

Härte. Disziplin. Rückkehr.

Manifest

ZURÜCK ZUM ALPHAMANN ist kein Streicheltext. Es ist ein Arbeitsauftrag an einen Mann, der wieder führen will - zuerst sich selbst, dann seinen Alltag.

Dieses Buch verbindet provokante Ansprache mit einem sauberen Kern: Training, Ernährung, Schlaf, Diagnostik, Selbstführung und ein System, das du im echten Leben durchziehen kannst.

DARUM GEHT ES	NICHT DEIN BUCH, WENN ...
• Bauchfett reduzieren und Körperspannung zurückholen. • Muskeln und Leistungsfähigkeit systematisch aufbauen. • Schlaf, Stress und Routinen so ordnen, dass dein Körper nicht mehr gegen dich arbeitet.	• du nur Motivation suchst, aber keine Regeln akzeptierst. • du lieber Ausreden sammelst als Daten und Resultate. • du nach Abkürzungen suchst, statt Standards zu leben.

LESEREGEL

- Markiere jede Seite, auf der du dich ertappt fühlst.
- Übernimm pro Kapitel mindestens eine konkrete Aufgabe.
- Miss deinen Fortschritt - nicht nur dein Gefühl.

Inhalt & Fahrplan

Lies nicht nur durch. Arbeite durch. Die Reihenfolge ist bewusst aufgebaut: Wahrheit, Biologie, Training, Ernährung, Regeneration, Umsetzung.

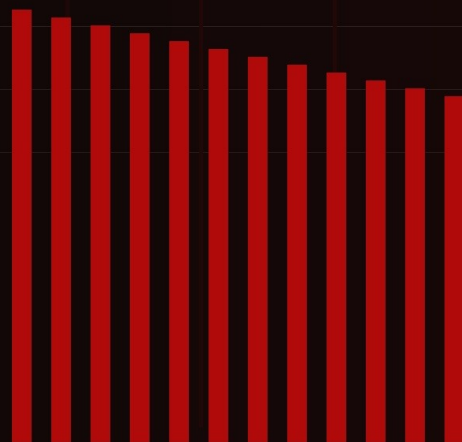
- Du bist schwächer als du warst - und es ist deine Schuld
- Testosteron - der wahre Grund, warum du nicht mehr der Alte bist
- Der Trainingsplan für Männer ab 45, die wieder kämpfen wollen
- Ernährung für Testosteron, Muskeln und Männlichkeit
- Natürliche Testo-Booster, die wirklich Sinn ergeben
- Wenn natürliche Mittel nicht mehr reichen
- Muskeln, Selbstwert, Testosteron - und dann?
- Entweder du bleibst weich - oder du kommst zurück
- 30-Tage-Tracker
- Über den Autor
- Quellen & Hinweise

EMPFOHLENE REIHENFOLGE

- Kapitel lesen.
- Praxisauftrag direkt umsetzen.
- Quote-Seite als mentale Klammer nutzen.
- 30-Tage-Tracker ab dem ersten Trainingstag führen.

Du bist schwächer als du warst - und es ist deine Schuld

Nicht das Alter macht dich weich.
Die Summe deiner Entscheidungen
macht dich weich.



Du bist schwächer als du warst - und es ist deine Schuld

Dieses Kapitel ist kein Schulterklopfen. Es ist der Moment, in dem du aufhörst, dein Bauchgefühl mit Ausreden zu verwechseln.

Viele Männer ab 45 leiden nicht an einem geheimnisvollen Fluch, sondern an jahrelangem Wegsehen. Weniger Schlaf. Mehr Sitzen. Zu viel Alkohol. Zu wenig Reiz im Training. Zu viele Mahlzeiten, die nur satt machen, aber nichts aufbauen. Der Körper reagiert logisch: Er spart Leistung ein, baut Muskulatur ab und lagert dort ein, wo es am wenigsten männlich aussieht - am Bauch.

Das Bittere ist nicht der Spiegel. Das Bittere ist, dass du längst weißt, was er dir sagen will. Du spürst die Trägheit morgens. Du merkst, dass du dich öfter rausredest. Du kennst diesen Moment, in dem du Treppen steigst und plötzlich realisierst, dass du dich nicht mehr bewegst wie früher. Das ist kein Drama. Das ist eine Rechnung. Und du hast sie selbst geschrieben.

Ab hier gilt eine einfache Regel: Kein Mann rettet sich mit Hoffnung. Er rettet sich mit Struktur. Nicht mit Motivation für drei Tage, sondern mit einem System, das auch dann läuft, wenn der Tag scheiße ist. Wer das versteht, gewinnt zurück, was er verloren hat: Zug, Präsenz und körperliche Autorität.

Die Rückkehr beginnt nicht im Gym. Sie beginnt in deinem Kopf. An dem Tag, an dem du nicht mehr so tust, als wäre dein Verfall normal. Das ist der Unterschied zwischen einem Mann, der abrutscht, und einem Mann, der zurückschlägt.

WAS WIRKLICH ZÄHLT	SOFORT UMSETZEN
• Ab dem mittleren Erwachsenenalter sinken Muskelmasse und -funktion ohne Gegensteuerung schrittweise; Krafttraining bleibt die wirksamste Gegenmaßnahme. • Regelmäßige Bewegung verbessert nicht nur Körperzusammensetzung, sondern auch Stimmung, Stoffwechsel und Belastbarkeit im Alltag.	• Miss heute Gewicht, Bauchumfang und Ruhepuls - keine Schätzung, echte Zahlen. • Plane vier feste Bewegungstermine für die nächsten 14 Tage.

WISSENSCHAFTLICHER IMPULS

- Ab dem mittleren Erwachsenenalter sinken Muskelmasse und -funktion ohne Gegensteuerung schrittweise; Krafttraining bleibt die wirksamste Gegenmaßnahme.
- Regelmäßige Bewegung verbessert nicht nur Körperzusammensetzung, sondern auch Stimmung, Stoffwechsel und Belastbarkeit im Alltag.

Orientiert an: WHO Leitlinien zu körperlicher Aktivität; ESPEN Leitlinien für ältere Erwachsene