

KEVIN WOLTER

BEAST

Wie Bodybuilding mein Leben rettete

**Mit meinen besten Tipps für
Training, Motivation und Erfolg**

riva

© des Titels Kevin Wolter »Beast« (978-3-7423-1206-8)
2020 by Riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.m-vg.de>

Inhalt

Vorwort..... 6

Kapitel 1 **Das fette Kind 9**

Gut behütet 10

Neid 16

Kapitel 2 **Den Dingen auf den Grund gehen 23**

Der erste Kontakt 24

Fehl am Platz..... 27

ADHS..... 32

Kapitel 3 **Ein Mann werden 39**

Beim Bund..... 40

Krieg..... 48

Der Tod kennt keine Gnade 57

Brüder 65

Kapitel 4 Wieder in der richtigen Welt 73

Adrenalinjunkie	74
Ein widerlicher Mensch	81
Die Diagnose	88
Zurück in Berlin	94
Plötzlich normal	98
Erste Schritte in ein halbwegs normales Leben	100
Anabolic Unicorn	115

Kapitel 5 Plötzlich prominent. 125

YouTube	126
Kevin Wolter	130
Musculus pectoralis major	134
Beschädigt	140
Wettkämpfe	146
Rückschläge	152
Geld	161
Neues Denken	163
Der neue Kevin Wolter	166
Richtiges Training für jeden	170
Nachwort	191