



## Sixpack statt Bauchspeck: Koch? Dir Deinen Mann zurück

Wer ist der Mann auf dem Sofa? Langjährige Partnerschaft macht Männer fett und bequem. Mit der "Manndiät" kochen Frauen sich den Waschbrettbauch ihres Partners zurück - und das mit Zutaten, die Männer lieben.

Einst waren sie jung und schön. Heute sind sie nur noch "und". Von der einst seidig-blonden Wuschelmähne blieb die Tonsur, vom hammerharten Waschbrett nur noch der Naschbrettbauch. Angefüttert zwischen Bier und Schweinebraten, die einzige Bewegung das Zucken des Zeigefingers auf der Fernbedienung. Fast 75 Prozent der deutschen Männer leiden an Übergewicht. Nicht zu übersehen für ihre liebenden Frauen, doch die Herren der Schöpfung wissen es nicht einmal. Solange der Bauch beim Schuhebinden nicht im Weg ist, erkennen Männer selten, dass ihre Attraktivität merklich gelitten hat. Denn während Frauen ein ausgeprägtes Bewusstsein für ihre Figur hegen, schätzt ein Großteil des stärkeren Geschlechts den eigenen körperlichen Zustand als überaus gesund und sportlich ein. Sie von einer bewussteren Ernährung zu überzeugen, ist deshalb meist vergebliche Liebesmüh.

Salat mit Topinambur? Ananas-Diät? Trennkost? Frauensache! Rüdiger Busche weiß: "Männer wollen satt werden! Begriffe wie Gemüse oder Salat sind für Männer gleichbedeutend mit Hunger. Braten und Steak hingegen klingen nach Sättigung." Der Hamburger hat die "Manndiät" entwickelt, die erste Diät speziell für Männer. Ein Ernährungsratgeber mit Gerichten für echte Kerle, abgestimmt speziell auf die männlichen Essgewohnheiten. Dass diese sich völlig von den weiblichen Ernährungsvorlieben unterscheiden, zeigt schon ein Blick in Deutschlands Kantinen. Hier die Frauenschlange, da die Männer. "Zwiebelrostbraten mit Kartoffelpüree" auf der einen und "Radicchio mit Perlgraupenrisotto" auf der anderen Seite reißen einen tiefen kulinarischen Graben zwischen die Geschlechter.

Dieses typische Verhalten lässt sich bis in die Steinzeit zurückverfolgen, als Männer jagten und Frauen die geschmacksverfeinernden Kräuter dazu sammelten. "Auch heute noch verlangt es uns Männer nach schnellen Fetten und Kalorien, die unsere urzeitlichen Vorfahren bei starker körperlicher Bewegung verbrannten - wir aber nicht", erklärt Rüdiger Busche.

Busche, selbst passionierter Hobbykoch, hat deshalb im Laufe der letzten zehn Jahre viele Gerichte der klassischen deutschen sowie internationalen Küche in eine kohlenhydratarme Version "übersetzt" und auf seiner Internetseite zur Manndiät ([www.die-md.de](http://www.die-md.de)) zusammengefasst. Im Frühjahr kommt sein erstes Buch "Die Manndiät" auf den Markt.

Für 24,99 Euro (Zweijahres-Mitgliedschaft - kein Abo) bekommen Frauen in dem Internetportal mehr als 130 Rezepte und Tipps rund um das Thema mannerechte Ernährung: Eine unfehlbare Anleitung, wie sie ihren Pfundskerkeln wieder zum Idealgewicht verhelfen können, ohne dass es den Männern an irgendeinem der von ihnen bevorzugten "Botenstoffe" fehlt. Dabei bleiben auch die Frauen ganz nebenbei in Form. Die auf der weitgehenden Vermeidung von "schlechten" Kohlenhydraten beruhende Diät lässt schließlich bei jedem Geschlecht die Pfunde purzeln.

"Im Gegensatz zu vielen anderen Low Carb Kochbüchern lasse ich bei meinen Rezepten nicht nur ?verbotene Lebensmittel? weg, sondern biete Alternativen. Ich zeige Ihnen, wie Sie Ihr Schnitzel ohne Semmelbrösel panieren, eine Rahmsauce ohne Sahne oder einen Mandelpudding ohne Zucker und Milch zaubern können. Mit alternativen Zubereitungsvorschlägen bringen Sie Ihren Mann zum Abspecken, ohne dass er überhaupt merkt, dass er eine Diät macht", erklärt Rüdiger Busche. Genau für diese gezielte Ansprache an die Männerwelt erhielt seine gesunde Herangehensweise an das Thema Abnehmen - die Manndiät - den Health Media Award 2012.

Die größte Belohnung für Rüdiger Busche aber war, dass er mit seiner selbst entwickelten Diät in knapp einem Jahr sein Gewicht von 110 Kilo auf 76 Kilo reduziert hat - und dieses Wunschgewicht seit 10 Jahren hält.

Vita Rüdiger Busche

geb. 15.7.1969 in Berlin

- ? 1991 - 1992 Radio Gong Würzburg, Redaktion
- ? 1992 - 1996 DJ im Airport Würzburg, Mayday, Love Parade und Platten produziert
- ? 1996 - 1999 Sit & Watch, Werbeflächen (Mitgründer)
- ? 1996 Ausbildung zum Fachkaufmann für Marketing bei der IHK München
- ? 1996 - 1998 Redakteur und Marketing "German News" (München und Tampa Florida)
- ? 2000 - 2012 LOOK!, Werbeflächen, [www.lookads.de](http://www.lookads.de) (Mitgründer)
- ? 2002 Beginn der kohlenhydratarmen Ernährung
- ? 2011 Veröffentlichung der Manndiät, [www.die-md.de](http://www.die-md.de)
- ? 2012 Gewinn des Health Media Awards für die Manndiät
- ? 2012 Gründung AgelessMedia, [www.agelessmedia.de](http://www.agelessmedia.de)

Mehr zur Manndiät:

[www.die-md.de](http://www.die-md.de)

[www.facebook.com/manndiaet](https://www.facebook.com/manndiaet)

Bildmaterial auf Anfrage und unter:

<http://www.die-md.de/presse.html>

## Pressekontakt

Rossner Relations

Frau Stefanie Rossner  
Lindenstraße 14  
50674 Köln

[rossner-relations.de](http://rossner-relations.de)

[rossner@rossner-relations.de](mailto:rossner@rossner-relations.de)

## **Firmenkontakt**

Rossner Relations

Frau Stefanie Rossner  
Lindenstraße 14  
50674 Köln

rossner-relations.de  
rossner@rossner-relations.de

Die Manndiät

Eine einfache und praxisorientierte Diät mit tollen Gerichten, die für jeden Typ Mann geeignet ist, ohne dabei auf die Hungerbremse zu drücken. Für 24,99 Euro (Zweijahres-Mitgliedschaft - kein Abo) finden Interessierte über die Website [www.die-md.de](http://www.die-md.de), die selbstverständlich Tablet-PC oder Smartphone kompatibel gestaltet ist, mehr als 130 Rezepte, eine Lebensmittelliste, viele Fotos der Lebensmittel, ein Forum, auf dem sich "Leidensgenossen" austauschen und Fragen stellen können, sowie Erklärungen und Tipps, zum Nachlesen oder ganz Manngerecht als Hörbuch. Insgesamt basiert die Manndiät auf der weitgehenden Vermeidung von "schlechten" Kohlenhydraten. Der Autor, Rüdiger Busche, hat selbst mehr als 30 kg abgenommen und möchte das Wie und Warum an "Leidensgenossen" weitergeben. Mehr unter: [www.die-md.de](http://www.die-md.de); [www.facebook.com/manndiaet](https://www.facebook.com/manndiaet)

Anlage: Bild

