



**Pressemitteilung 8.10.2013**

## **Die Manndiät**

### **Die Low-Carb-Diät, die Männern Spaß macht**

**von Rüdiger Busche**

Sie mögen Currywurst, Rumpsteak, Fisch, Käse, Eier und Pilze? Sie wollen abnehmen? Kein Problem mit der neuen Manndiät! Der Trick ist „kochen und schlemmen mit wenig Kohlehydraten“. Natürlich gibt es Internetforen zur kohlenhydratarmen Ernährung, hin und wieder auch gute Tipps in Kochbüchern, aber „Die Manndiät“ ist die erste umfassende Veröffentlichung, die „Low Carb“ erklärt, dabei gleichzeitig wichtige Tipps und Kniffe angibt, die eine Zusammenstellung von Lebensmitteln, die bei dieser Ernährungsweise erlaubt sind, und alltäglich nutzbare Rezepte, die ein Leben mit extrem wenig Kohlenhydraten ermöglichen, miteinander vereint.

#### **Warum „Manndiät“?**

Salat mit Topinambur? Ananas-Diät? Kohlsuppe? Frauensache! Rüdiger Busche weiß: „Männer wollen satt werden! Begriffe wie Tofu oder Grünkernfrikadellen sind für Männer gleichbedeutend mit Hunger. Currywurst 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 teilweise sehr von den weiblichen Ernährungsvorlieben unterscheiden, zeigt schon ein Blick in Deutschlands Kantinen. Hier die Frauenschlange, da die Männer. „Zwiebelrostbraten“ auf der einen und „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.

„Busche, selbst passionierter Hobbykoch, hat deshalb im Laufe des letzten Jahrzehnts viele Gerichte der klassischen deutschen sowie internationalen Küche in eine kohlenhydratarme Version „übersetzt“ und nun in seinem Buch zusammengefasst.

Die Web-Seite [www.manndiät.de](http://www.manndiät.de) erweitert den Buchinhalt, ganz manngerecht, um ein Hörbuch, ein Forum, Blog und vielen weiteren spannenden Rezepten.

„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 kann „Mann“ 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.

Und was essen die Ladys? Nun, was sich für Männer als ideale Diätform erweist, ist natürlich auch für das weibliche Geschlecht nicht verkehrt: Frauen, die statt Croissants lieber Putenschnitzel oder statt Schokolade eine Wurst bevorzugen, sind bei der Manndiät ebenfalls goldrichtig.



**Bibliographie:** Die Manndiät, von Rüdiger Busche, 128 Seiten, 30 farbige Abbildungen, 165 x 210 mm, Paperback, €14,99, ISBN-Nr.: 978-3-86852-691-2

**Homepage:** [www.manndiät.de](http://www.manndiät.de), Hörbuch, mehr als 130 Rezepte, Fotos aller Lebensmittel, Forum und Blog, €24,99 für 2 Jahre Mitgliedschaft (kein Abo!)

## 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)

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

*Bildmaterial als Download im Pressebereich der Homepage*

### Pressekontakt

AgelessMedia  
Dr. Ingrid Stengel  
Ritterstraße 39  
22089 Hamburg

040 / 27 86 86 71 fon  
040 / 27 86 86 72 fax  
[service@die-md.de](mailto:service@die-md.de)