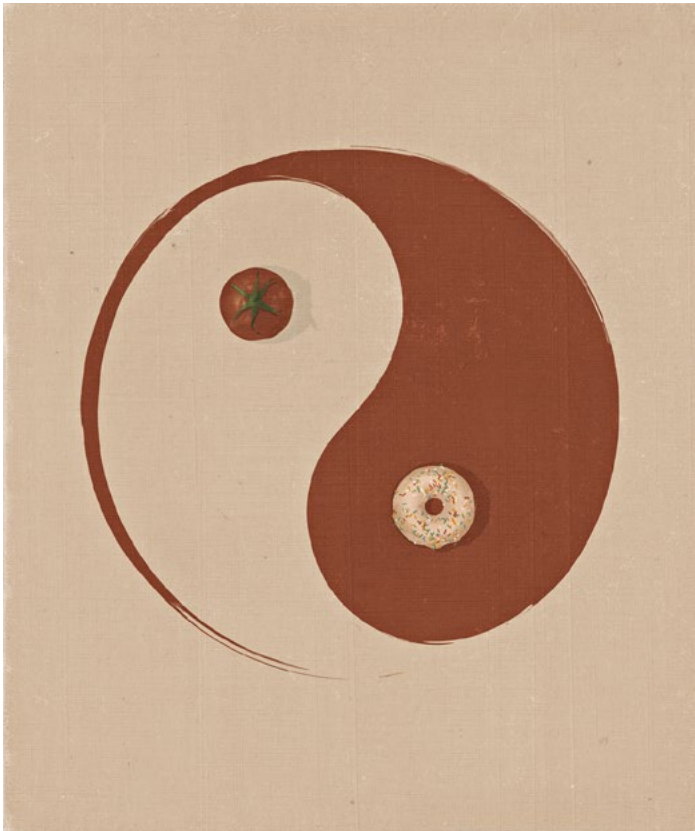


Jeden Monat macht hier ein Mitglied des Men's-Health-Teams eine Ansage. Stimmen Sie zu – oder halten Sie das für Unsinn?

„Paleo? Vegan? Dieser Food-Extremismus ist Unsinn! Besser: die gesunde Mitte“



Meine Meinung

Vegan, Paleo, Bullet-Proof, Frutarier, Rohkostler, Atkins, Ketogen, Soylent – hören Sie mir bloß auf! Bei den ganzen Food-Trends mache ich nicht mit. Ich esse alles, auch Fleisch, Mehl, Gemüse, Muscheln, sogar Blutwurst, Würmer, Innereien und Insekten. Aus einem einfachen Grund: Als Allesfresser bekomme ich jederzeit genügend Vitamine, Proteine, Mineralstoffe und Spurenelemente. Wenn ich Appetit auf etwas habe, gönne ich es mir. Im Restaurant muss ich nicht fragen, ob das Essen eventuell ohne Gluten, Fleischbrühe, Kohlenhydrate oder andere Inhaltsstoffe erhältlich ist, ich kann alles unbesehen bestellen und drauflosschlemmen. Hauptsache, die Qualität stimmt. Analogkäse und Formschinken landen nicht in meinem Einkaufskorb. Stattdessen kaufe ich lieber echten Käse und leckeren Schwarzwälder Schinken. Guten Appetit!

RUFUS RIEDER, HUMANBIOLOGE UND REDAKTEUR FÜR GESUNDHEIT & ERNÄHRUNG



Ich finde, der richtige Weg ist die gesunde Mitte – einfach normal essen und frisch kochen. Der Verzicht auf verarbeitete Lebensmittel bringt schon viel. Dazu eine gute Portion Sport, und der Körper dankt's einem.

CARSTEN CRANK

Richtig – diesen Hipster-vegan-Mist kann ich nicht ernst nehmen!

PHILIPP BRIDEVAUX

Na ja, Fakt ist, dass die Menschen über einen sehr langen Zeitraum praktisch ohne bzw. mit sehr viel weniger Kohlenhydraten auskamen. Und ob die heutige Mainstream-Ernährungsweise ein Erfolg der Evolution ist, sei mal dahingestellt. Ich glaube es zumindest nicht.

STEFAN GOCKENBACH



Wenn ich ehrlich sein soll: Ich habe keine Ahnung. Das Ganze hat wohl mehr mit Glauben als mit Wissen zu tun. Ich jedenfalls versuche weitgehend, industriell hergestellte Lebensmittel zu meiden. Das ist eben mein (aktueller) Fress-Glaube.

Ich jedenfalls versuche weitgehend, industriell hergestellte Lebensmittel zu meiden. Das ist eben mein (aktueller) Fress-Glaube.

ROBERT TRÖTZMÜLLER

Völlig egal, warum sich jemand vegan ernährt, solange er es durchzieht – die Leute merken, wie scheiße es ist, Fleisch zu essen.

SASCHA CH

Der Körper braucht von allem etwas: Eiweiß, Kohlenhydrate, gesunde Fette. Eine einseitige Ernährung ist genauso, als würde man im Fitness-Studio nur die Beine trainieren und sich darüber wundern, dass in den Armen die Muskeln zurückgehen.

MURAT YALCIN

Alles ist Gift, es kommt nur auf die Dosierung an.

YVONNE SAHM



Das habe ich schon immer gepredigt. Ich esse frei nach Schnauze, verzichte nur auf Zucker,

Weißbrot und Alkohol. Ich bin mit meiner Form absolut zufrieden.

HUBER TOBI

Genau, daher habe ich meine eigene Ernährungsform kreiert: basisch angelehnt, aber nicht streng, eben in der Mitte. Extremes sollte einen motivierenden Effekt haben, nach dem Motto: Jetzt wird alles anders.

BIANCA SCHOLTZ



So hält es meine Mutter auch, die ist 90 und so weit noch fit.

STEFAN BEHNCKE

Die Evolution zeigt, dass Menschen sich abwechslungsreich ernähren sollten. Ohne Kohlenhydrate und Fett ist der Mensch nicht lebensfähig, ohne Fleisch wären wir nicht auf dem heutigen Entwicklungsstand.

ANJA WASCH

Da kann ich mich nur anschließen. Habe seit Jahresanfang den ganzen Fertigmist weggelassen, mit vielen frischen Sachen gesund gekocht und mit Fitness angefangen. Damit habe ich in 5 Monaten 33 Kilo verloren.

DANNY DINO JACKSON

Machen Sie doch mal 'ne Ansage!

Sie wollen uns gern ordentlich Ihre Meinung geigen? Dann nichts wie los!

Hier lesen Sie die Ansage für das nächste Heft. Die kommt diesmal von unserem Sport- und Fitness-Redakteur Nico Airone: „Sport trotz Erkältung?“

Macht lieber mal Pause, Männer!*

Wir sind gespannt auf Ihr Feedback bei [f MensHealth.de/facebook](https://www.facebook.com/MensHealth.de/) (#Ansage).

Sind auch Sie #strongforlife?

Men's Health will Sie stark fürs Leben machen – nicht nur fürs Gym. Hier zeigen wir die inspirierendsten Bilder von Lesern bei Instagram oder Facebook. Auch Sie wollen Ihr Foto hier sehen? Dann posten Sie's einfach unter unserem Claim #strongforlife!



Achtung, Männer: Unser Februar-Heft liegt ab dem 11. Januar 2017 am Kiosk – oder in Ihrem Briefkasten!

Abonnieren Sie Men's Health am besten noch heute, entweder **telefonisch** unter der Nummer 07 11 / 32 06 99 00 oder ganz einfach **im Internet** unter MensHealth.de/abo

Men's Health

Men's Health Deutschland, Leverkusenstraße 54, 22761 Hamburg oder: Postfach 50 16 67, 22716 Hamburg; Tel. 0 40 / 85 33 03-0, Fax 0 40 / 85 33 03-933, E-Mail: leserbriefe@menshealth.de, Abonnenten-Service: 07 11 / 32 06 99 00 (Adresse siehe unten)

REDAKTION

PUBLISHER **Wolfgang Melcher**
 CHEFREDAKTEUR **Markus Stenglein**
 ARTDIRECTOR **Andreas Schomburg**
 STELLV. CHEFREDAKTEUR **Marco Krahl**
 TEXTCHEF **Jens Clasen**
 GESCHÄFTSFÜHRENDE REDAKTEUR **Oliver Bertram**
 FASHION-DIRECTOR **Yilmaz Aktepe**
 FITNESS-DIRECTOR **Arndt Ziegler**
 CHEFINNEN VOM DIENST **Anette Liening-Ewert, Anja Knifka**
 REDAKTION SPORT/FITNESS **Nico Airone** (-901)
 REDAKTION ERNÄHRUNG/GESUNDHEIT **Gabriele Giesler** (-926), **Rufus Rieder** (-940)
 REDAKTION LIFE **Franziska Bruchhagen** (-958)
 REDAKTION STYLE/PFLEGE **Ferry Hansen** (LTG. PFLEGE, -954), **Marc Weinreuter** (-950), **Christian Schiebold** (ASSISTENZ, -955), **Scarlett Schultze** (ASSISTENZ, -977), **Rüdiger Look** (REQUISITE, -951)
 FOTOREDAKTION **Grit Brüggemann** (-974), **Christine Ingwersen** (-931), **Elke Krüger** (-930), **Stephanie Israel** (ASSISTENZ)
 SCHLUSSREDAKTION **Ingo Topka**
 GRAFIK **Tülay Gürsel** (STELLV. ARTDIRECTOR), **Antje Dellon, Heiko Jansen**
 REDAKTIONSMANAGEMENT **Andrea Frese**
 ASSISTENZ CHEFREDAKTION/LESERSERVICE **Vanessa van der Linden** (-659)
 SYNDICATION **Elke Krüger**
 MITARBEIT **Jasmin Emrani, Michel Gandon, Stephan Geisler, Lukas Hoffmann, Melanie Khoshmashrab, Bettina Koch, Silvia Koch, Frederike Müller, Melanie Paukner, Sebastian Priggemeier, Regina Schäfer, Peter Schmidt-Feneberg, Kathleen Schmidt-Prange, Tim Sohr, Kristin Steffen-Krahl, Marc Steinau, Linn Thalberg, Elena Walker, Martin Werner**
 FOTOGRAFEN **Roberto Conciatori, Jan Faßbender, Enver Hirsch, Torsten Hönig, Enno Kapitza, Jörg Kröger, Petr Gross, Christine Liebold, Christian Lohfink, Nicole Malonnek, Florian Raz, Dieter Schwer, Marcus Vogel, Stefan Volk**
 ILLUSTRATOREN **Gianmarco Magnani/silencetv.com, Patrick Svensson**
 LEITUNG DIGITAL **Simon Former**
 DIRECTOR DIGITAL OPERATIONS **Senta Michels**
 PRODUKTMANAGER MOBILE **Jens Rebke, Marius Rump**
 SOCIAL MEDIA **Jens Clasen, Claudia Haessy**
 MENSHEALTH.DE **Linda Babst** (-932), **Marco Demuth** (-961), **Christine Naefeke** (-971), **Caroline Willenborg** (-969); MITARBEIT **Axel Jansen** (VIDEO-SCHNITT), **Eyke F. Kaeding, Melanie Khoshmashrab, Franziska Orthey, Melanie Paukner, Benedikt Sauer, Kathleen Schmidt-Prange, Anna Ullrich**

GESAMTANZEIGENLEITUNG **Sascha Gröschel**
 ANZEIGENLEITUNG **Katja Wiedemann**
 (TEL. 0 40 / 85 33 03-83, FAX 0 40 / 85 33 03-89, E-MAIL ANZEIGEN@MENSHEALTH.DE)
 VERANTWÖRTLICH FÜR ANZEIGEN **Martina Schäme**
 (TEL. 07 11 / 1 82-1250)
 AUSLANDSVERTRETUNGEN
 ITALIEN: **MR Media S.r.l., Matteo Ravanello**
 (TEL. 00 39 / 023 / 1 17 50)
 FRANKREICH: **DEF & Communication, Fabio Lancellotti, Melanie Villard**
 (TEL. 00 33 / 1 / 47 30 71 80)
 VERTRIEBSLEITUNG **Astrid Schülke, DPV Deutscher Pressevertrieb**
 REDAKTIONSTECHNIK **Dieter Folmirt**
 HERSTELLUNG **Thomas Eisele**
 DIGITALE VORSTUFE **MWW Medien GmbH, Hamburg**
 DRUCK **Firmengruppe APPL, appl druck, Wemding**

MEN'S HEALTH INTERNATIONAL

SENIOR VICE PRESIDENT OF RODALE INTERNATIONAL, INTERNAT. BUSINESS DEVELOPMENT & PARTNERSHIPS **Robert Novick**
 EXECUTIVE DIRECTOR OF BUSINESS DEVELOPMENT AND GLOBAL LICENSING **Kevin LaBonge**
 DIRECTOR OF BUSINESS DEVELOPMENT AND GLOBAL LICENSING **Angela Kim**
 DIRECTOR OF GLOBAL MARKETING **Tara Swansen**
 INTERN. FINANCE MANAGER **Michele Mauser**
 ADMINISTRATIVE ASSISTANT **Shoi Greaver**
 EDIT. DIRECTOR OF RODALE INTERNATIONAL, DIRECTOR OF CONTENT, RIGHTS & PHOTO OPERATIONS **John Ville**
 EDITORIAL DIRECTOR OF MEN'S HEALTH & WOMEN'S HEALTH **Laura Ongaro**
 EDITORIAL DIRECTOR OF RUNNER'S WORLD, BICYCLING, PREVENTION & INT. BRANDED BOOKS **Veronika Taylor**
 SENIOR CONTENT MANAGER **Karl Rozemeyer**
 ASSOCIATE EDITOR **Samantha Quisgard**
 PRODUCTION ASSISTANT **Denise Weaver**
 EDITORIAL ASSISTANT **Natanya Spies**

ABONNENTEN-SERVICE UND VERTRIEB

Men's Health, Abo-Service, 70138 Stuttgart
Tel. Inland 07 11 / 32 06 99 00
Fax 07 11 / 1 82-2550
 (14 ct/min aus dem dt. Festnetz)
Tel. Ausland 00 49 / 7 11 / 1 82-2590
Fax 00 49 / 7 11 / 1 82-2550
E-Mail abo@menshealth.de
 Jahresabo: D 57,00 €, A 64,00 €, CH Sfr 97,50,
 übriges Ausland auf Anfrage

Studenten erhalten gegen Vorlage einer Immatrikulationsbescheinigung einen Nachlass von 35 % auf den Kioskpreis

Testabo (3 Ausgaben):
 D 10,90 €, A 12,90 €, CH Sfr 19,50
Einzelheft-Nachbestellung:
Tel. 07 11 / 32 06 99 00
Fax 07 11 / 1 82-2550
 (14 ct/min aus dem dt. Festnetz)

VERTRIEB EINZELVERKAUF
DPV Deutscher Pressevertrieb, Postfach, 22773 Hamburg
ISSN-Nummer: 1432-3818
 VERTRIEBSLEITUNG: **Astrid Schülke**

VERLAG & ANZEIGEN

Rodale-Motor-Presse GmbH & Co. KG Verlagsgesellschaft, Postfach, 70162 Stuttgart, Tel. 07 11 / 1 82-01

GESCHÄFTSFÜHRER **Henry Allgaier**
 BRANDMANAGEMENT **Stefan Wolters** (LEITUNG, TEL. 0 40 / 85 33 03-928), **Stephanie Fahnemann** (EVENTMANAGEMENT), **Britt Pieper** (WERBUNG), **Jennifer Heins** (EVENTMANAGEMENT)



Men's Health erscheint in einem Joint Venture der Rodale-Motor-Presse GmbH & Co. KG Verlagsgesellschaft. Alle Rechte vorbehalten. Ein Nachdruck darf nur mit der vorherigen Einwilligung des Verlages erfolgen. Die Redaktion haftet nicht für unverlangt eingesandene Manuskripte und Fotos. Gültig ist die Anzeigen-Preisliste Nr. 21. Men's Health (German) (USPS no 0016414) is published monthly by Rodale-Motor-Presse GmbH & Co. KG Verlagsgesellschaft. Subscription price for USA is \$ 100 per annum. K.O.P. German Language Pub., 153 S Dean St, Englewood NJ 07631. Periodicals Postage is paid at Englewood NJ 07631 and additional mailing offices. Postmaster: Send address changes to: Men's Health (German), GLP PO Box 9868, Englewood NJ 07631. Printed in Germany.

Illustration: PATRIK SVENSSON; Fotos: MARCUS VOGEL (1)