Abspecken

Wer abspecken möchte, sollte möglichst keinen Speck essen. Denn er bewirkt eher das Gegenteil.

Ihr wollt abspecken? Dann gehört Speck zu den Lebensmitteln, die ihr meiden solltet. Obwohl viele Gerichte mit Speck sehr gut schmecken: Rührei mit Speck, Speckbohnen, Flammkuchen. „Speck“ ist die Bezeichnung für das feste Fett unter der Haut von Schweinen. In übertragener Bedeutung wird es aber auch für die Fettschicht unter der menschlichen Haut verwendet. Sagt jemand: „Du hast aber Speck angesetzt“, soll das heißen, dass diese Person – meist um den Bauch herum – dicker geworden ist. Am eigenen Körper ist der Speck aber nur bei den wenigsten willkommen. Daher machen viele Menschen Diäten oder Kuren, um Gewicht zu verlieren, abzunehmen oder salopp „abzuspecken“. Wer danach zu hören bekommt: „Du hast aber toll abgespeckt! Kannst du mir deinen Geheimtipp verraten?!“, fühlt sich gleich besser – und kann dann auch ab und zu mal Rührei mit Speck essen.

Autorin: Katharina Boßerhoff