Der Schmerbauch

Wer ihn hat, will ihn vermutlich loswerden. Aber da hilft nur eins: eisenharte Disziplin.

Wenn das Essen mal wieder zu lecker ist und man nicht Nein sagen kann, dann macht sich das häufig sehr schnell am wandernden Gürtelloch bemerkbar. Erst ein Kilo, dann zwei, dann drei und plötzlich ist es da, das kleine Bäuchlein. Wer jetzt nicht langsam an Ernährung und Bewegung arbeitet, der endet schnell mit einem ordentlichen Schmerbauch. „Schmer" ist ein anderes Wort für Fett oder Schmalz und beschreibt im Falle des Schmerbauchs also, dass sich Fett am Bauch angesammelt hat. Da das Wort allerdings aus der Umgangssprache kommt und sehr abwertend ist, sollte man besser niemandem sagen, dass er einen Schmerbauch hat. Die Begriffe „Bierbauch", „Plauze" und „Wampe" sind allerdings auch nicht viel besser, also gilt hier wohl: Reden ist Silber, Schweigen ist Gold.

Autorin: Katharina Boßerhoff