Ran an den Speck

Eine längst fällige Liebeserklärung an die kleinen Hüftpolster (und wie man sie notfalls loswird)

TEXT Julia Werner

Love Handles. Liebesgriffe. Eine poetischere Beschreibung für eine von Fitnessgenerälen deklarierte Problemzone gibt es wohl nicht. Der Begriff kommt daher, dass man sich beim Sex hervorragend daran festhalten kann. Hüftspeck ist beliebt bei Männern. Das hat auch eine (Achtung: nicht repräsentative) Umfrage, die ich vorsichtshalber durchgeführt habe, bestätigt. „Süß" und „sexy" waren die beiden Adjektive, die bei der Speckbewertung am häufigsten fielen. Und all meine Gruppenfotoerfahrungen mit unterschiedlichsten Männern – natürlich vor der #MeToo-Ära – bestätigen das Klischee. Männerhänden gefällt das.

Damals, als ich noch blutjung war und vom Feminismus wenig Ahnung hatte, dachte ich nur: Hilfe, er merkt, dass ich Hüftspeck habe. Dass genau darin der Witz lag, ahnte ich nicht. Wir lebten in den Nullerjahren, in denen Jeans nur knapp den Hüftknochen bedeckten und Hollywood-Stars so dünn waren, dass man sich, sieht man heute eine alte Folge von „Friends", erschreckt.

Eine Einschränkung fand sich in der nicht repräsentativen Umfrage aber trotzdem: Zu groß sollten die Hüftpolster nicht sein. Männer finden sie dann perfekt, wenn sie signalisieren, dass diese Frau ihn beim Dinner auf keinen Fall mit Low-Carb-Regeln langweilt. »

FOTO: MARC BORDONS/STOCKSY

Zum Glück leben wir im Zeitalter der High-Waist-Hose. Darin kann man eine Menge Hüftspeck komprimieren. Bis zu einem gewissen Punkt. Meine geheime Obsession ist die Kardashian-Figur. Also ein stattlicher, runder Hintern, der sich nach oben zu einer perfekten Birne verschlankt und in eine superschmale Taille einläuft. Eigentlich ist das physiognomisch unmöglich. Wer einen kräftigen Hintern hat, kann in der Hüftgegend nicht komplett fettfrei sein, es sei denn, man hat sich die Love Handles unpoetischerweise absaugen lassen. Oder mit der Fett-weg-Methode (vereisen) weggefroren. Also Kim Kardashian jedenfalls trägt gern hoch sitzende, enge Jogginghosen zu Cropped Sweatshirts. Ich mache das jetzt zu Hause auch, weil ich es wahnsinnig chic finde, muss aber zugeben: Mein Jogginghosen-Hintern sieht irgendwie anders aus. Denn irgendwo müssen die Liebesgriffe ja hin, und in hochgezogenen Jerseyhosen nehmen sie sichtlich Form an.

Was uns noch mal zurück in die Nullerjahre bringt. Als wir alle noch tief sitzende Jeans trugen, gab es noch einen anderen, sehr lustigen Spitznamen für überschüssigen Hüftspeck: Muffin Top. Schließlich lappte er über den Hosenbund wie ein frisch aufgegangenes Rührteiggebäck. Eigentlich passt das Bild ziemlich gut. Denn auch ich gehe immer dann auf wie ein köstlicher Schokomuffin, wenn ich gerade sehr viel Spaß im Leben hatte. Wenn ich zum Beispiel im Sommer aufgrund schicksalhafter Begegnungen alle Vorsätze vergesse, drei Wochen am Stück Bier aus Dosen trinke und Souflaki mit Pommes esse. Ich empfinde es als großes Geschenk, dass solche Feiern des Lebens sich nie sofort an meinem Bauch widerspiegeln, sondern erst mal an meinen Hüften. Love Handles sind, so gesehen, für mich die Ausdehnung der Lebensfreude, genauso wie ein duftender Muffin eben. Deswegen habe ich mit meinen längst Frieden geschlossen.

Das heißt aber nicht, dass sie komplett frei mit mir koexistieren dürfen. Nur bringen sie mich nicht mehr aus der Fassung, wenn sie mich ein paar Wochen lang an eine ausgelassene Lebensphase erinnern. Aber sie müssen auch wieder weniger werden. Wer will schon in der Vergangenheit hängen bleiben. Und schließlich muss auch wieder Platz geschaffen werden für die Partys der Zukunft, deshalb werden eben für ein paar Wochen Kalorien gezählt. Und da man sich bekanntlich nicht aussuchen kann, an welcher »

„Love Handles sind Erinnerungen an ausgelassene Lebensphasen"

Die Hightech-Methode

Der letzte Schrei in Sachen Fettpolster loswerden ist das „i-lipo"-Bodykonzept. „Dabei wird mit einem sogenannten Low-Level Laser gebündeltes Licht ins Fettgewebe geschickt, ohne die Haut zu verletzen – man spürt nur angenehme Wärme", erklärt Dermatologin Dr. Elisabeth Schuhmachers aus München. „Durch dieses Signal werden Fettzellen quasi entleert." Das freigesetzte Fett wird anschließend mit dem Blutfluss abtransportiert. „Damit das auch funktioniert, muss man im Anschluss an die Behandlung 30 Minuten Sport machen", rät Schuhmachers. Außerdem: zwei Stunden vor und nach der Sitzung nichts essen. Das Ganze dauert, je nach Körperzone, zehn bis 20 Minuten. Zwei- bis dreimal pro Woche, insgesamt zehnmal. Kosten pro Sitzung: ca. 120 Euro.