

# Der Reiz der Körpermitte

Frau trägt wieder **bauchfrei**, so man Karl Lagerfeld seinen Willen lässt. Sixpack, wenn es nach den Modelagenturen geht. Und glaubt man Stars wie Kim Kardashian und Jessica Alba, werden auch wieder Korsetts geschnürt.

➤ VON SABINE HOTTOWY

Wenn der Mensch das Maß aller Dinge ist, ist der weibliche Bauchnabel seit Jänner wieder das Maß aller Oberteile. Denn da verkündete Karl Lagerfeld im Pariser Grand Palais: „Die Taille ist das neue Dekolleté.“ Nimm das, Speck. „Ich weiß, sie ist noch schwieriger in Takt zu halten, aber wir können auch Fransen darüber hängen lassen“ – oder eine Chiffonbluse, so der Chanel-Chef. Passend zu den durchsichtigen Tipps sehnte er mit seiner Couture in einer zauberhaften Treibhauskulisse den Frühling herbei. Die Kostüme ließen die Bäuche frei.

Und trotzdem wollte man sich damals keine Sorgen um das bedrohte Bauchfett machen. Chanel konzentriert sich beim Schneidern auf die Modekunst, nicht den Kommerz. Die Haute Couture ist nur bedingt richtungsweisend für das, was Otto Normalbauch in der nächsten Saison trägt. Eigentlich. Wären sich dann nicht alle einig gewesen: Jean Paul Gaultier, Louis Vuitton, Moschino, Versace – große Marken präsentierten heuer alle eines: den Bauchnabel ihrer Models. Und plötzlich trug Frau (It-Girl Kendall Jenner zum Beispiel) sogar ein Crop Top (abgeschnittenes T-Shirt) bei den edlen Filmfestspielen in Cannes und legte ihren gesamten Bauch frei, wie Britney Spears zu „Baby One More Time“-Zeiten. Egal, ob Tattoo-Band oder Spaghettiträger, die Mode dreht sich im Kreis und gerade sind wir nach einigen Vorboten wieder in den schnörkellosen 1990ern zurück. Nicolas Ghesquière wusste das schon 2013, als er sich mit einer Kollektion von Crop Tops bei Balenciaga verabschiedete, um fortan bei Louis Vuitton, der wertvollsten Modemarke der Welt, für Bauchfreiheit zu sorgen. Mittlerweile werden Bustiers aller Art en masse hergestellt – und auch getragen.

**Der Bauch der Frau.** Der weibliche Bauch ist ein bisschen nackter. Was ist der Reiz? Im Sinne der Attraktivitätsforschung ist Schönheit ein soziales Konstrukt, das auf durch die Evolution herausgeschälten Präferenzen aufbaut. Was wir als schön und anziehend empfinden, deuten wir gleichzeitig als Zeichen für Gesundheit und einen guten Gen-Pool. Was bedeutet das für die Körpermitte? Hier seien die richtigen Proportionen wichtig, heißt es. Dazu gibt es ein Rechenbeispiel: Teilt man den Umfang der Taille durch den der Hüfte, wird ein niedriger Wert als schön wahrgenommen. Ein Verhältnis von 0,7 galt in den evolutionspsychologischen Studien der 1990er-Jahre als optimal. Die Universalität dieser Zahl wird zunehmend infrage gestellt. Dagegen ist unbestritten, dass die Sanduhrfigur einer jungen Frau mit der aus-

**Auch bei der Fettverteilung sollte man Äpfel nicht mit Birnen verwechseln.**

geprägten Taille und den gepolsterten Hüften vor allem für ihre Fruchtbarkeit steht. Fettverteilung und Körperform sind hormonell bedingt. Frauen mit viel Bauchfett haben weniger Östrogen. Daher verändert sich im Laufe der Menopause auch das Taille-Hüfte-Verhältnis. Aus der Birne wird ein Apfel.

Eine birnenförmige Fettverteilung gilt darüber hinaus als weniger gesundheitsschädlich. Laut einer Studie der Weltgesundheitsorganisation (WHO) haben Männer mit einem Bauchumfang von über 102 Zentimetern und Frauen von über 88 Zentimetern ein erhöhtes Krebsrisiko. Insgesamt fördere ein großer Bauch das gesamte Spektrum der Herz-Kreislauf-Erkrankungen, warnt die Medizin. Was dient der Gesundheit und dem Kampf gegen Speckringe? Körperliche Fitness.

Nadine Leopolds Bauch ist ihr Kapital. Sie ist das erste Kärntner Model, das es in den Katalog von Victoria's Secret geschafft hat. „Das Figurdiktat in der Bikinisparte ist schwierig“, erzählt sie. „In Amerika ist das Sixpack seit einigen Jahren total gefragt. Und das darf man echt nicht unterschätzen.“ Umsonst gibt es nämlich auch für Naturschönheiten nichts. Leopold trainiert hart. Boxen, Yoga und Pilates ein- bis zweimal pro Tag, „vor einem großen Shooting ist es noch mehr“.

Roland Prager ist Miteigentümer von Triller Crossfit, er beschäftigt sich seit seinen Jugendtagen mit Krafttraining und weiß, dass „man zwischen zwei Dingen unterscheiden muss: einem flachen Bauch, bei dem die Muskeln ansatzweise sichtbar sind, oder einem trainierten Bauch, bei dem jedes einzelne Kästchen ausgeprägt ist“. Die Variante flacher Bauch mit einer Idee von Muskelpolster ist mit entsprechender Diät möglich, so Prager. Bei weniger als zehn Prozent Körperfett würde sich das abzeichnen, was

**Zur Libelle geschnürt. Kommt nach dem Mieder nun auch das Korsett wieder?**

man allgemein unter einem Sixpack versteht. Im Durchschnitt haben Frauen in mittleren Jahren zwischen 20 und 30 Prozent Körperfett und Männer zwischen 19 und 25 Prozent. Wenn man das Sixpack deutlich sehen soll, müsse man aber aktiv Sport machen. „Im Grunde führen alle Übungen, die man mit schweren Gewichten durchführt, zu einer starken Spannung in der Körpermitte. Der klassische Sit-up trainiert die Bauchmuskulatur nur oberflächlich.“ Ohne hartes Training und eine gute Ernährung wird es nichts mit dem Muskelbauch, so Prager.

**Die Wiederkehr des Korsetts.** Ein anderer Trend, der sich abzeichnet, ist nicht der trainierte, sondern der geschnürte Bauch. Er folgt dem Mieder, das schon seit einigen Jahren fröhliche Urständ feiert und aus der US-Amerikanerin Sara Blakely mit ihrer figurformenden Unterwäsche „Spanx“ die jüngste Selfmade-Milliardärin der Welt machte. Sicher trug die Mode über die Zeit immer wieder dazu bei, dass die weibliche Taille künstlich kleiner wurde. Abgesehen von ein paar Ausreißern verbannten Frauen das enge Gerüst schon mit der Erfindung des Büstenhalters vor 100 Jahren. Geschnürte Taillen konnte man heuer aber wieder bei den Präsentationen von Alexander McQueen, Balmain, Givenchy und ganz viktorianisch bei Valentino sehen. Sie tauchten zuletzt auch in der Popkultur auf: Die neue Cinderella Lily James machte im gleichnamigen Remake Kaiserin Sisis Taillengürtel (von 51 Zentimetern) Konkurrenz. Stars wie Jessica Alba und (die mittlerweile schwangere und unverschnürte) Kim Kardashian machen Werbung für die Korsettdiät. „Ich trug drei Monate lang Tag und Nacht ein Doppelkorsett. Es war mit viel Schweiß verbunden, aber es hat sich gelohnt“, verriet Alba nach der Geburt ihrer Kinder diversen Tratschblättern.

**Für den Wiener Schönheitschirurgen Edvin R. Turkof ist das Korsett „ein Kleidungsstück aus den dunkelsten Zeiten der mittelalterlichen Frauenmode. Die Taille wird mechanisch eingeeengt, das hat keinen Einfluss auf den Stoffwechsel, jedoch beeinflusst es natürlich den Appetit. Man bekommt schlechter Luft, fühlt sich eingeeengt, die Rippen schmerzen, es wird einem leicht übel.“ Wenn die geeignete Trägerin nicht übertreibe, würden sich die Organe aber nicht verschieben. Vielleicht überlässt man das „neue Dekolleté“ doch besser dem Spielfeld der Jugend.**



Seit einiger Zeit ist der Bauchnabel in der Mode wieder das Maß aller Oberteile.  
/// Corbis

## Im Reich der Wampe

Sonnengeflecht, modischer Kampfplatz und Allianz von Mutter und Kind – der **Bauch** im Mittelpunkt.

➤ VON SABINE HOTTOWY

Schnecke oder Lavoir? Bei Kindern kommen die dicken Schnecken und die tiefen Lavoirs besonders gut an. Danach baut das Interesse an der ersten Narbe des Lebens ab, um später vielleicht in Form eines Piercings wieder zu erwachen. Oder im ungünstigeren Fall als Nabelbruch, der ein Stück Gedärm einzwickt. Zurück zum Bauchnabelschmuck, ihn haben nicht die zum Techno tanzenden Bewohner der Industrieländer erfunden, Dekor trug man bereits in archaischen Kulturen – wobei das Durchstechen eine neue Erscheinung ist.

Im Gegensatz zu Ohrflüppchen und Nasenflügel ist der Nabel ein Supermarkt des Symbolischen. Er ist die Kette zur Mutter, die im Geiste mancher bei der Entbindung nur deshalb gekappt wird, weil es andersrum so umständlich wäre. Der Nabel ist die Einstichstelle für den Zirkel, der den Bauch zeichnet, der sich in den vertikalen Wachstumsjahren zur Wampe formt, die zurzeit vielleicht sogar zum gängigen männlichen Schönheitsideal zählen könnte. Vorausgesetzt man glaubt an Trends, die soziale Medien verbreiten. Unter dem Hashtag „dadbod“, übersetzt „Vaterkörper“, wird die Wohlstandswampe derzeit als sexy oder zumindest irgendwie „eh okay“ erklärt – von Frauen. Den Ausschlag gab ein Artikel im Uni-Blatt „The Odyssey“, geschrieben von der 19-jährigen

Psychologiestudentin Mackenzie Pearson. Für sie ist der „dadbod“ eine „gesunde Balance zwischen Bierbauch und Fitness“. Das Waschbrett sei out. Ja, das Echo war groß. Seit Ende Mai fordert die weibliche Netzwelt unter dem Hashtag „mombod“ ihrerseits ein Okay zu ein paar Speckringen.

Ob das Bauchfett nun modisch ist oder nicht, unter ihm – zwischen dem zwölften Brust- und dem ersten Lendenwirbel – liegt jedenfalls das, was es schützt: der Solarplexus. Das Sonnengeflecht ist ein Bündel an sympathischen und parasymphatischen Nervenfasern. Bekommt man einen ambitionierten Tritt in die Gegend, geht man ziemlich flott k. o. Nach der traditionellen chinesischen Medizin ist der Unterbauch das wichtigste Energiezentrum des Menschen. Im Zen beheimatet er die Hauptflussader des Ki. Und in der Werbung studiert er nicht gern, wenn er voll ist, oder verändert den Charakter, wenn er leer ist. „Du bist nicht du selbst, wenn“... egal. Da gibt es mehr als Ästhetik, Nerven und Verdauung, im Bauch sitzt auch die schlecht erklärbare Idee der Intuition. Im Gegensatz zur Reklame hat sie tendenziell recht. Würde man also öfter auf seinen Bauch hören – was man meistens erst tut, wenn er schon verstimmt ist –, wüsste man vielleicht schneller, ob man den Job annehmen, die Wohnung kaufen oder doch besser auswandern soll. ///

» Ohne hartes Training und eine gute Ernährung wird es nichts mit dem Muskelbauch.«

**ROLAND PRAGER**

Kraftsportler und Crossfit-Trainer