

Deutsch lernen und unterrichten – Arbeitsmaterialien

## Wort der Woche

### Waschbrettbauch

**Er ist hart und bei einigen Menschen sehr beliebt: der Waschbrettbauch. Um ihn zu bekommen, ist aber hartes Training nötig.**

So bekommen Sie einen Waschbrettbauch: Machen Sie täglich 50 Sit-ups. Essen sie fettfrei. Halten Sie sich von Süßigkeiten fern. Nach ein paar Wochen werden sie wachsen: die sechs Muskeln am Bauch. Dann haben Sie einen Waschbrettbauch. Ein Waschbrett ist ein Gerät, das früher zum Wäschewaschen verwendet wurde. Mit viel Kraft haben die Wäscherinnen damals die Kleidung über eine Art geriffeltes Brett geschrubbt. Eine schwere Arbeit. Genau wie das Training für einen Waschbrettbauch. Denn die Fettschicht am Bauch ist hartnäckig. Ein kleiner Trost: Jeder Mensch hat eigentlich einen Waschbrettbauch. Bei manchen versteckt er sich nur unter dem Speck.

*Autorin: Hanna Grimm  
Redaktion: Beatrice Warken*