

Inhalt

Wie 40 Cents mein Leben veränderten
oder Warum ich dieses Buch einfach
schreiben musste

9

Warum wir alle einen Scheiß müssen
und wie Sie Ihren ärgsten Feind besiegen

25

Gesundheit

Mehr Sport treiben, weniger Alkohol trinken und
Symptome googeln? Einen Scheiß müssen Sie!

39

Warum Sie beim Fernsehen mehr Kalorien verbrennen
als beim Sport, Abstinenz die Kriminalität fördert und
Sie fast nie Ebola haben, wenn Ihnen heiß ist.

Ernährung

Weniger Fleisch essen, mehr Gemüse und dann auch noch abnehmen? Einen Scheiß müssen Sie!

91

Warum auch für Quinoa-Kekse Tiere sterben, Sie Sojamilch in den Rollstuhl bringt und es Ihre Freunde sind, die Sie fett machen.

Erfolg

Ziele setzen, alles sofort erledigen und vorwärtskommen im Job? Einen Scheiß müssen Sie!

135

Warum das beste Ziel kein Ziel ist, Aufschieber die besseren Resultate haben und Sie nicht mal einen Job brauchen.

Freizeit

Was unternehmen am Wochenende, aufräumen und rausgehen, wenn die Sonne scheint? Einen Scheiß müssen Sie!

179

Warum das Wochenende viel länger ist, wenn Sie nichts tun, Aufräumen schädlich ist und was Sie gegen die typisch deutsche Sonnenschuld tun können.

Gesellschaft

Politisch und ökologisch korrekt verhalten, überall dabei sein und zu allem eine Meinung haben? Einen Scheiß müssen Sie!

225

Warum irgendein Idiot sowieso immer beleidigt ist, keine Meinung zu haben Arbeitsplätze sichert und Sie getrost alles verpassen können und sich trotzdem hervorragend fühlen.

Sinn des Lebens

Besseren Sex haben, eine Familie gründen und endlich glücklich sein? Einen Scheiß müssen Sie!

267

Warum Sex völlig überbewertet ist, Sie ohne Kinder kein schlechtes Gewissen haben müssen und warum das Glück manchmal ein behindertes Tier ist.