

<b>Einleitung .....</b>	<b>7</b>
<b>TEIL A: DIE GRUNDLAGEN .....</b>	<b>10</b>
1. Perpetuum stabile, Hungerkünstler & Co. .....	12
2. Blut ist ein ganz besonderer Saft .....	18
3. Ein Bierbrauer und zwei Ärzte .....	22
4. 10 Milliarden Trillionen .....	26
5. Die Abnehm-Formel .....	29
6. Keine Details! Welches Stück? .....	33
7. Unscharfe Rechnungen .....	36
8. Lebensmittel in Würfelform .....	40
9. Der Bugatti Chiron Super Sport .....	43
10. Transformierte Sonnenenergie .....	47
11. Der Friedhof der Energie .....	55
12. Masse oder Gewicht? .....	59
<b>TEIL B: DER ENERGIE-INPUT .....</b>	<b>62</b>
13. Der Mensch: Kugel oder Donut? .....	64
14. Das Essen und die Bombe .....	70
15. Abnehmen versus Abspecken .....	75
16. Kann man 5 kg Fett in einer Woche verlieren? .....	81
17. Die Tücken der Evolution .....	84
18. Schenken Sie Ihre Waage Ihrem Todfeind! .....	88
19. Das Zünglein an der Waage .....	91
20. Hunger! .....	95
21. Freiwilliger Hungerstreik .....	99
<b>TEIL C: DER ENERGIE-OUTPUT .....</b>	<b>104</b>
22. Honigsüßer Durchfluss .....	106
23. Klaustrophobiefördernde Methoden .....	108
24. Abnehmen im Schlaf .....	111
25. Glühbirnen-Nostalgie .....	116
26. Atome mit roten Maschen .....	120
27. Faktor 7 .....	126
28. Verdauen ist harte Arbeit .....	131
29. Wie entkommt man dem Säbelzahntiger? .....	135
30. Jeder Schritt zählt! .....	139
31. Unser Freund, der Wirkungsgrad .....	144

32. Kann man sich schlank stehen? .....	150
33. Schritt für Schritt .....	156
34. Einmal auf den Everest .....	162
35. Laufen – eine unbequeme Wahrheit .....	167
36. Ergometer-Fahren .....	173
37. Küsse, Sex und Wunder-Workouts .....	177
38. Falls Sie es nicht schaffen ... .....	184
<b>TEIL D: DIE LAGE IST ERNST, ABER NICHT HOFFNUNGSLOS!</b> .....	<b>186</b>
39. Ein Quadratmeter Mensch .....	188
40. Der Sog der Gesellschaft .....	194
41. Bleiben Sie am Ball! .....	196
<b>Quellenangaben</b> .....	<b>200</b>
<b>Dank</b> .....	<b>204</b>
<b>Register</b> .....	<b>205</b>