

Einleitung	7
TEIL A: DIE GRUNDLAGEN	10
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
TEIL B: DER ENERGIE-INPUT	62
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
TEIL C: DER ENERGIE-OUTPUT	104
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 Säbelzahniger?	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
TEIL D: DIE LAGE IST ERNST, ABER NICHT HOFFNUNGSLOS!	186
39. Ein Quadratmeter Mensch	188
40. Der Sog der Gesellschaft	194
41. Bleiben Sie am Ball!	196
Quellenangaben	200
Dank	204
Register	205