

# Inhaltsverzeichnis

|   |           |
|---|-----------|
| <b>Über die Sprache in diesem Buch</b>  | <b>13</b> |
| <b>Einleitung</b>   | <b>15</b> |
| <b>1 Herkunft und Familie: Niemand ist eine Insel</b>   | <b>22</b> |
| Mutprobe: Finde ich als Dicke im Fitnessstudio einen Platz? <b>23</b> – Das Ich bildet sich über das Du <b>25</b> – »Geist, Körper und Seele sind eins« <b>26</b> – Pilates ohne Powerhouse <b>27</b> – Ein bisschen Spaß muss sein <b>31</b> – Aber die Vergangenheit sagt: Du bist zu dick! <b>34</b> – Wieso, weshalb, warum? <b>35</b> – Ist Inklusion eine Fantasie? Oder eine Utopie? <b>39</b> – Gleichberechtigt? Welcome to Reality! <b>40</b> – Selbstliebe oder Disziplin? <b>43</b> |           |
| <b>2 Essen und Genuss: Champagner und Kalbshaxe Florida</b>   | <b>46</b> |
| Ist da jemand? <b>47</b> – Mutprobe: Sylt, der luxuriösdünne Ort meiner Jugend <b>49</b> – XOXO: Gossip Girl <b>51</b> – Ozelot und Friesennerz <b>54</b> – Baden mit Sonne und Mond <b>57</b> – Das Rote Kliff ruft! <b>59</b> – »Jedes Kind ist eine Schlacht!« <b>63</b> – Frühstück bis 16 Uhr <b>67</b> – »Ich kenn Peter« <b>70</b> – Let the Fun be Gin! <b>72</b>   |           |
| <b>3 Luxus und Opulenz: Darf es etwas Meer sein?</b>  | <b>76</b> |
| Milch und Honig: Im Kreuzfahrt-Schlafaffenland <b>78</b> – Von ganz oben nach ganz unten <b>86</b> – Mutprobe: Kochkurs bei Verena Lugert <b>90</b> – Auch Essen kann eine Sucht sein <b>94</b> – Kurkuma, Kokosmilch und Kräuter <b>104</b> – Zu Besuch in einem Feinkostgeschäft in München <b>107</b> – Die Macht der Zuckerindustrie <b>109</b>   |           |

|  |            |
|--|------------|
| <b>4 Sport und Bewegung:</b><br><b>Freude schöner Götterfunken</b>   | <b>116</b> |
| Beim Ju-Jutsu: Fang nie an, aufzuhören <b>116</b> – Mutprobe: Selbstverteidigungskurs <b>125</b> – Sei eine Autoritätsperson, keine Tussi! <b>127</b> – 3 Engel für Charlie <b>130</b> – Sporty Spice oder Baby Spice? <b>131</b> – Gewalt ist ein männliches, systemisches Problem <b>133</b> – Im Flugzeug, im Parkhaus, im Restaurant <b>135</b> – Breaking the Habit <b>136</b>  |            |
| <b>5 Reisen: Als Frau allein unterwegs</b>   | <b>139</b> |
| Mutprobe: Sporturlaub auf Fuerteventura <b>139</b> – Club Tropicana <b>141</b> – Kuchen am Ozean <b>144</b> – Bodies of Light <b>146</b> – Julia, Richard, Anne, George und Timmy, der Hund <b>147</b> – Wer, wie, was? Der, die, das <b>148</b> – Du bist schön! <b>152</b> – Mutprobe Türkei: Hayır teşekkürler <b>154</b> – Bin ich ein Walross? <b>157</b> – Nesthäkchen, Trotzkopf oder Ronja Räubertochter? <b>160</b> – Sex und Gender <b>162</b> – Twiggy, Sophia Loren und Farrah Fawcett <b>164</b> – Odette gegen Odile <b>165</b> – Rock und Rokoko <b>168</b> |            |
| <b>6 Gesellschaft: Was heißt schon normal?</b>   | <b>173</b> |
| Drag: Dressed as a Girl <b>174</b> – LGBTQIA+ und der lange Kampf um Akzeptanz <b>176</b> – I Am What I Am: Im Berliner SchwuZ <b>180</b> – Mutprobe: Am Tegeler See in Berlin <b>183</b> – Cheers, Queers <b>187</b> – »Paillette geht immer«: Interview mit Dragqueen Jurassica Parka <b>188</b>   |            |

## **7 Politik: ... und raus bist du! 194**

Dick oder dünn: Alles eine Frage der Disziplin? **194** – Der Body-Mass-Index (BMI) in der Kritik **196** – Mutprobe: Im Adipositas-Zentrum **199** – Operation oder Semaglutid? **200** – Wirklich übergewichtig, oder geht es um etwas anderes? **202** – Glück ist (k)eine Entscheidung **203** – Giftig statt gut: Toxic Positivity **207** – Glücklich, heilig und zuversichtlich **210** – Gescheitert? Dafür sind wir nicht zuständig **212**

## **8 Lifestyle, Feminismus, Social Media:**

### **Fett und Filter 216**

Mutprobe: Beim Silent Disco Yoga in Cornwall, England **216** – Danke, Welpe! **219** – Einsam oder frei? **220** – Zwischen Mädchenfrauen in Vietnam **221** – Mutprobe: Bauchtanz: Shakira und ich **228** – Mutprobe: Neben Influencerinnen auf Zypern **231** – Ich zeige mich, also bin ich **232** – Die Rubensfrauen von heute **234** – Posen am Nissi Beach **236** – Ein bisschen Leichtsinn kann nicht schaden **240** – Ich bin nicht perfekt. Und ich arbeite auch nicht daran! **242**

## **9 Liebe und Partnerschaft:**

### **Junge, komm bald wieder! 244**

Mutprobe: Ü-40-Party in Hamburg **244** – Wer will mich? Oder: Wen will ich? **246** – Das Unbewusste ist stärker: Wir lieben, was wir kennen **247** – Masters of Sex: Die Spaltung in männliche und weibliche Sexualität ist ein Klischee, ein Mythos **248** – Ich will keine Schokolade ... **250** – Aber suche ich einen Alpha- oder einen Delta-Mann? **251** – Taser und Therapeuten: Wie divers sind wir wirklich? **252**

|  |            |
|--|------------|
| <b>10 Gesundheit und Krankheit:</b>  |            |
| <b>Haben Sie einen Joker?</b>  | <b>260</b> |
| Seelische Krankheiten sind kein Lifestyle 261 – Un-<br>gesundes Essen in Kliniken 268 – Lieber Arbeit statt<br>Rente 270 – Die Angst vor dem Fitnessstudio 272 –<br>Endlich Antworten: Interview mit Dr. med. Michael<br>Dümpelmann 273  |            |
| <b>Fazit</b>   | <b>278</b> |
| Mutprobe: An FKK-Stränden auf Amrum und<br>Föhr 278 – Alte Fragen, neue Antworten: Was habe<br>ich gewonnen, was noch nicht gewagt? 284 – 20<br>Sommer, vielleicht nur 15: Das Leben ruft 290 – Es<br>wird Zeit, sich auf die Hinterbeine zu stellen 291 –<br>Schüttel deinen Speck: Wir, zusammen 292 – »Meine<br>Bulimie habe ich überwunden«: Interview mit der<br>ehemaligen Leistungsturnerin Kim Bui 293 |            |
| <b>Literatur</b>   | <b>297</b> |
| <b>Dank</b>  | <b>301</b> |