

Inhaltsverzeichnis

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

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

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** – Ge-
scheitert? Dafür sind wir nicht zuständig **212**

8 Lifestyle, Feminismus, Social Media:

Fett und Filter 216

Mutprobe: Beim Silent Disco Yoga in Cornwall, Eng-
land **216** – Danke, Welp! **219** – Einsam oder frei? **220**
– Zwischen Mädchenfrauen in Vietnam **221** – Mut-
probe: Bauchtanz: Shakira und ich **228** – Mutprobe:
Neben Influencerinnen auf Zypern **231** – Ich zeige
mich, also bin ich **232** – Die Rubensfrauen von heu-
te **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 Sexu-
alität ist ein Klischee, ein Mythos **248** – Ich will keine
Schokolade ... **250** – Aber suche ich einen Alpha-
oder einen Delta-Mann? **251** – Taser und Therapie-
ten: Wie divers sind wir wirklich? **252**

10 Gesundheit und Krankheit:

Haben Sie einen Joker? 260

Seelische Krankheiten sind kein Lifestyle **261** – Ungesundes Essen in Kliniken **268** – Lieber Arbeit statt Rente **270** – Die Angst vor dem Fitnessstudio **272** – Endlich Antworten: Interview mit Dr. med. Michael Dümpelmann **273**

Fazit 278

Mutprobe: An FKK-Stränden auf Amrum und Föhr **278** – Alte Fragen, neue Antworten: Was habe ich gewonnen, was noch nicht gewagt? **284** – 20 Sommer, vielleicht nur 15: Das Leben ruft **290** – Es wird Zeit, sich auf die Hinterbeine zu stellen **291** – Schüttel deinen Speck: Wir, zusammen **292** – »Meine Bulimie habe ich überwunden«: Interview mit der ehemaligen Leistungsturnerin Kim Bui **293**

Literatur 297

Dank 301