

# Inhaltsverzeichnis

1 – Heute .....	9
2 – Morgen .....	11
3 – Eine neue Ära .....	13
4 – Mein innerer Schweinehund .....	17
5 – Meine Waage und ich .....	20
6 – Die Kunst des Wiegens .....	23
7 – Die Diätklassiker .....	27
8 – Der »Jo-Jo«-Effekt .....	40
9 – Dick aus Tradition .....	45
10 – Dick zur falschen Zeit .....	52
11 – Meine Fitnessgeräte .....	54
12 – Abnehmen, aber Wii? .....	61
13 – Mal wieder 'ne Diät: Schlank durch Hypnose .....	65
14 – Der »Jo-Jo«-Effekt, Teil II .....	68
15 – Die Tücken der Selbstwahrnehmung: Innen bin ich schlank! .....	69
16 – Fridolin und Kröti: Schlank durch Haustiere .....	72
17 – Bello und Wauzi: Schlank durch das RICHTIGE Haustier .....	80

18 – Die Schuldfrage –	
Warum bin ich eigentlich zu dick? .....	83
19 – Dick abgezockt .....	93
20 – Eine besonders schwere Rolle? .....	95
21 – Der Weg der Leichtigkeit .....	104
22 – Die Erleuchtung – Eine spirituelle	
Reise ins eigene Übergewicht .....	106
23 – Alles recht Waage – Welches	
Modell sollte es sein .....	111
24 – Der »Jo-Jo«-Effekt, Teil III .....	115
25 – Gewichtige Gründe –	
Vorteile durch Übergewicht! .....	116
26 – Gewichtige Gründe, Teil II –	
und noch 'nen Vorteil .....	121
27 – Schwerwiegende Gründe –	
Nachteile durch Übergewicht! .....	124
28 – Materialermüdung .....	131
29 – Gewichtsparanoia .....	140
30 – Die Bilderverschwörung, oder:	
Murphy's Law der Fotografie .....	144
31 – Abnehmen mit Teleshopping .....	153
32 – Abnehmen vor dem Fernseher .....	156
33 – Abnehmen im Fernsehen –	
Blick hinter die Kulissen einer Doku-Soap .....	158
34 – Wissen wiegt schwer .....	174
35 – Das Zigarettenpausenparadoxon .....	176
36 – Süße Tagträume .....	180
37 – Und noch mal zurück zur Natur .....	184
38 – Ernährungsberater und Fitnessgurus .....	187

39 – Missverständnisse beim Breitensport .....	193
40 – Die Krankenhausdiät .....	199
41 – Das letzte Kapitel .....	203
42 – Der »Jo-Jo«-Effekt, Teil IV .....	204
... und das Dicken-ABC .....	205