

UdoPollmer

" ' "

## **Esst endlich normal!**

Wie die Schlankheitsdiktatur die Dünnen dick  
und die Dicken krank macht

**D**



Piper

München Zürich

## **1 Einleitung**

Dickes deutsches Desaster 9

## **2 Dicke Kinder, dicke Lügen**

Wie man mit Zahlenspiegereien  
eine Epidemie verursacht 13

Verzerrte Spiegelbilder 14

Szenarien malen ohne Zahlen 17

Getürkte Studien 22

Was heißt hier »dick« ? 23

Moderner Aberglaube: der BMI 29

Definition in transition: mit Stöckelschuhen im  
Kreisverkehr 33

Couch potatoes: die amerikanische Seuche 37

Europa: die deutsche Seuche 41

Cui bono ? 47

Zunahme bei der Abnahme 50

## **3 Mönche, Moden, Medien**

Die Einflüsse von Kultur und Tradition  
auf unser Menschenbild 53

Super Size Me - Ein Film als Beweis 54

Fernsehen, ein harmloses Vergnügen ? 58

Die neue Normalität 60

Was das Männerherz erfreut 64

Fett im Wandel 67  
Fett?-Nein danke! 70  
Knäbinnen und Knaben 72  
Das verlorene Paradies oder: Adam und Eva  
sind schuld 76  
Fleischeslust 81  
Aus dem vollen schöpfen - Vielfalt  
als Evolutionsstrategie 84  
Erlöse uns von diesen Übeln 90

#### **4 Alles geregelt!**

Wie der Körper sein Gleichgewicht hält 94  
Von Milchmädchen und Hungerkünstlern 95  
Messerscharfe Logik und wundersamer Mäusespeck 99  
Die perfekte Geldmaschine 102  
Fehlgeleitete Regelungswut 104  
Das Unbewußte in der Ernährung 107  
»Ich esse, also bin ich« 109  
Der Darm denkt mit 112  
Essen ist ein Kinderspiel 113  
Ausnahmen bestätigen die Regelung 116  
Das genetische Roulette 121  
Das beschwerliche Erbe 122

#### **5 Das Fetträtsel**

Woher kommen die Extra-Pfunde? 128  
Dickmacher der ganz anderen Art: alles ein Infekt? 129  
Pölsterchen für die Seele 134  
Mehr Licht! - Oder wenigstens was Süßes... 140  
Versteckte Fette im Ehering 144  
Fette Schichten 148  
Fett durch sozialen Streß 154  
Schlafen macht schlank 157  
In die Röhre geschaut 161

## **8 Risikofaktor Übergewicht**

- Killer oder Kassenschlager? 169
- Harte Daten, weiche Schlüsse 170
- Bekommen Dicke häufiger Krebs? 173
- Das kann nicht gut fürs Herz sein 175
- Diabetes: Gerechte Strafe für ein süßes Leben? 178
- Trau, schau, wem? 183
- Der Killer Nr. 1 oder Weltmeisterschaft der Datenfriseur 186
- Der Killer macht eine Rolle rückwärts 188
- Risikofaktor Diät: Leben abgespeckte Dicke länger? 190
- Rund & gesund oder schlank & krank? 195
- Warum lügen die alle? 198
- Schwein muß man haben 202

## **7 Der Krieg gegen das Fett**

- Eine Chronik der verlorenen Schlachten 205
- Beratungsbedingtes Übergewicht 207
- Macht mehr Diät! 211
- Vorsicht Ernährungsbewußtsein! 212
- Schnepfenthaler Klageweiber 217
- Urban legends: Sport macht schlank 221
- Glaube, Liebe, Hoffnung: Therapiekonzepte 229
- Der goldene Schnitt 232
- Gefüllte Fürze 235
- Das Gesundheitskartell: Wer den Schaden hat... 238
- Einfach abschalten 240
- Schlank bis auf die Knochen 242

## **8 Wider die Schlankheitsdiktatur 248**

- Das dicke Ende der Verschlankung 249
- Fetthysterie und Menschenwürde 251
- Die schleichende Ent-Mündigung 257

**Quellen** 265