

Unverkäufliche Leseprobe aus:

Tommy Jaud

Einen Scheiß muss ich

Das Manifest gegen das schlechte Gewissen

Alle Rechte vorbehalten. Die Verwendung von Text und Bildern, auch auszugsweise, ist ohne schriftliche Zustimmung des Verlags urheberrechtswidrig und strafbar. Dies gilt insbesondere für die Vervielfältigung, Übersetzung oder die Verwendung in elektronischen Systemen.

© S. Fischer Verlag GmbH, Frankfurt am Main

Wie 40 Cents mein Leben veränderten

oder Warum ich dieses Buch einfach schreiben musste

»Irgendwann kommt bei jedem der Punkt im Leben, an dem man sich sagt: ›Also, die Scheiße mach ich jetzt nicht mehr mit.‹ Bei mir war's der Kindergarten.«

SEAN BRUMMEL

Womöglich fragen Sie sich, wer zum Teufel dieser Sean Brummel eigentlich ist. Das ist eine sehr gute Frage. Die bessere ist allerdings, wer dieser Sean Brummel einmal war: einer der unglücklichsten Menschen der amerikanischen Westküste.

Ich ging bereits auf die vierzig zu und verdiente jämmerliche 29000 Dollar im Jahr. Mehr war meine Arbeitskraft vermutlich auch nicht wert, denn in der Regel verbrachte ich die Tage damit, in einem neonbeleuchteten Raum auf Computierzubehör zu starren. Ich arbeitete oder besser atmete bei Radioshack, einer US-Kette für Unterhaltungselektronik. Spannend? Nun, meist hatte ich genau einen Kunden am Tag, und der fragte dann nach einem iPhone-Adapter, den wir nicht führten. Meine einzige Kollegin war dumm wie ein Bagger. »Wie buchstabiert man eigentlich UPS?«, war noch eine ihrer schlaueren Fragen. Wenn ich es vorne im Laden nicht mehr aushielt, schlich ich mich ins Lager, legte mich in den

Karton eines 60-Zoll-Panasonic-TVs und stellte den Wecker auf Feierabend.

»Du musst dich mehr anstrengen, Sean!«, schimpfte mein hässlicher Chef.

»Absolut!«, sagte ich und machte weiter wie bisher, denn mehr anstrengen wollte ich mich natürlich auf keinen Fall.

Vom Drachen geknechtet

Nach der Arbeit schleppte ich mich meist in den Paso Robles Sports Club, wo ich auf klebrigen Cardio-Geräten gegen meinen Ranzen kämpfte. Erfolglos natürlich. Kam ich nach Hause, empfing mich nicht das blonde Engelchen, das ich irgendwann einmal geheiratet hatte, sondern ein puritanischer Drache ohne Make-up: Trisha. Noch bevor ich den Fernseher einschalten konnte, wurde ich zu einem Teller mit gedünstetem Gemüse geknechtet. Dann besprachen wir, was ich alles noch tun musste: den Zaun streichen zum Beispiel, die Garage aufräumen oder frisches Obst und Grünkohl für die Smoothies einkaufen. »Du bist fast vierzig, du musst mehr auf dich achten!«, sagte meine Frau und musterte meinen Bauchansatz. Ich sagte: »Stimmt, Trisha, das muss ich echt.«

Natürlich war nicht alles schlimm damals. Das Wochenende war oft ein Lichtblick, denn da ging ich mich mit meinen Freunden Wasted Wayne, Angry Aaron und Chubby Charley betrinken, den einzigen Kerlen in Paso Robles, denen es noch schlechter ging als mir. Dann träumten wir für ein paar Stunden davon, unsere Jobs an den Nagel zu hängen, Netflix zu abonnieren und das stärkste Bier Kaliforniens zu brauen. »Wir machen gleich zu, ihr müsst dann wirklich mal gehen!«, sagte die Barkeeperin, wir sagten: »Klar, absolut!« und vergaßen unsere Träume bis zum nächsten Wochenende.

Und dann kam der Augenblick, der alles veränderte. Ich ließ ein Bierfass mitgehen auf dem Firestone Walker Beer Fest. Warum genau, weiß ich nicht mehr, Wayne und ich waren zuvor nämlich schon bei 37 Probierständen gewesen. Was ich noch weiß, ist, dass es ein deutsches Fass von der Mahrs Bräu aus Bamberg war und ich damit geradewegs in einen Streifenwagen des Paso Robles Police Department taumelte. Ich rutschte von der Motorhaube wie ein Steak aus der Pfanne und plumpste auf den Asphalt. »Sorry, dass ich schon liege ...«, lachte ich noch, »jetzt könnt ihr mich gar nicht mehr niederknüppeln!«

Dann wurde mein Gesicht in die Riverside Avenue gedrückt, und die Handschellen klickten.

Das schlimmste Leben meiner Woche

Als das berühmte Knastfoto geschossen wurde, bekam ich einen weiteren Lachanfall. Ich fand das mit dem Schild irgendwie lustig, außerdem lispelte der Officer, der das Foto machte. Das anschließende Verhör war nicht ganz so komisch, denn die Cops meinten es ernst mit der Verhaftung! Also sagte ich, dass ich einfach nur der Schlussläufer bei der Firestone-Bierfass-Staffel gewesen war und sie mich nun um meine verdammte Medaille gebracht hätten. Als sie mir das nicht glaubten, probierte ich es mit der Wahrheit und erzählte, dass ich ja ohne Erlaubnis meiner Frau auf dem Bierfest war und mit dem Fass und meinen Freunden einfach noch ein wenig Spaß haben wollte, bevor mir die neue Woche in die gute Stimmung grätschte.

»Was ist denn so schlimm an deiner Woche?«, fragte mich der Sergeant, ein enormer Klops von einem Mann mit rundem Gesicht. Ich erzählte, dass mich meine Frau auf eine

salzarme, vegetarische Ernährung umgestellt hatte und dass ich endlich mal vorwärtskommen musste im Job, eine bessere Beziehung zu Trishas Eltern aufbauen und ein Haus kaufen, für das man sich nicht schämt.

»Du kriegst echt kein Steak mehr zu Hause?«

Ich schüttelte den Kopf, und als mich der Sergeant ein wenig zu mitleidig anschaute, ergänzte ich stolz: »Aber wenn Trisha schläft, schau ich die Basketball-Zusammenfassung unter der Decke auf dem Handy!«

Da sah ich, wie dem Sergeant dicke Tränen in die Augen schossen. Rasch drehte er sich weg und verschwand für eine Weile auf dem Klo.

Die 40 Cents, die mein Leben veränderten

Die Kautions wurde auf lächerliche 100 Dollar festgesetzt, aus reinem Mitleid, wie ich vermutete. Ich hatte exakt 99,60 Dollar bei mir. Und dann passierte Folgendes: Als ich zu Hause anrief und Trisha kleinlaut meine Lage schilderte, weigerte sie sich, die fehlenden 40 Cents zum Revier zu bringen. Können Sie sich vorstellen, wie ich mich fühlte? Die Cops bepissten sich vor Lachen. Einen Spitznamen hatte ich natürlich auch sofort: »40 Cent.« Und ich musste tatsächlich über Nacht bleiben, Handy und Wertsachen abgeben, Stahlpritze, Klo ohne Deckel, das ganze Programm. Kannte ich bisher nur aus dem Film. Ich rüttelte am Gitter und schrie: »Hey! Jetzt lasst mich raus, verdammt! Ich hab den Arsch voll zu tun!« Da kam einer der Officers zu mir ans Gitter und sprach mir direkt ins Gesicht:

»Was denn, 40 Cent?«

»Ich ... ich muss noch aufräumen, mein Shirt waschen für die Arbeit und den Rasen gießen! Und die ... die Sporttasche

packen! Außerdem sind wir bei den Andersons eingeladen, da muss ich dabei sein!«

Der Officer verzog seine Mundwinkel, und was er dann sagte, sollte meinem Leben einen kompletten U-Turn geben:

»Ich sag dir jetzt mal, was du musst, 40 Cent: Einen Scheiß musst du!«

Im Knast roch ich an der Freiheit

Ich nickte und setzte mich wieder auf meine Pritsche. Es war seltsam, aber plötzlich machte sich eine wohlige Erleichterung in mir breit. Der Grund war so offensichtlich wie erbärmlich: Ich musste nicht nach Hause! Und weil ich nicht nach Hause musste, musste ich weder aufräumen, noch mein Shirt waschen, und zu den Andersons musste ich schon gar nicht. Ich musste überhaupt rein gar nichts, nicht mal auf Facebook musste ich, schließlich war mein Handy ja konfisziert.

Je länger ich überlegte, was ich noch alles nicht musste, desto entspannter wurde ich. Da bemerkte ich, dass ich lächelte. In einer Gefängniszelle! Zum ersten Mal seit langer Zeit fühlte ich mich frei! Der Officer hatte recht: Ich musste einen Scheiß! Und weil das so war, war ich so gelöst, dass ich beinahe sieben Stunden durchschief. Trotz des Lärms, der harten Liege und des grellen Lichts. Irgendwann am Morgen weckte mich das Quietschen der schweren Gittertür, und eine raue Stimme sagte:

»40 Cent?«

»Ja?«

»Verpiss dich!«

Es gibt so Leben

Als ich von der Freiheit der Zelle in die Gefangenschaft meines erbärmlichen Lebens trat, war von meiner nächtlichen Euphorie nicht mehr viel übrig. Nachdenklich blinzelte ich in die milde Morgensonne. Konnte es wirklich sein, dass ich hinter Gittern glücklicher war als davor? Ich war verwirrt und beschloss daher, die Viertelmeile bis zu Radioshack zu laufen. Mit jedem Schritt kamen neue Fragen hoch. Musste ich wirklich bei einer Frau bleiben, die nicht einmal 40 Cents übrig hatte, um mich auf freien Fuß zu setzen? Musste ich mich wirklich auf dem Stair Master schinden, Grünkohl-Smoothies runterwürgen und auf Fleisch verzichten? Mich zu einem Job schleppen, der niemandem auf der ganzen Welt etwas brachte? Trishas Lehrer-Kolleginnen toll finden? Den dämlichen Zaun streichen und die Garage aufräumen? Mir fiel ein, was Wasted Wayne in einem solchen Fall immer sagte: »Weißt du, Sean, es gibt halt so Leben ...« Mag sein, dachte ich, aber doch nicht ausgerechnet meins!

Sie war wunderschön

Ich lief und dachte und dachte und lief. Ich lief so weit, wie vermutlich noch kein Amerikaner jemals gelaufen war – ich lief über eine Viertelstunde! Plötzlich stand ich vor einem großen gusseisernen Tor. Erst war ich wütend auf mich, denn offenbar war ich ja gedankenversunken bis ins Gewerbegebiet gelaufen. Doch dann bemerkte ich das Schild am Tor. *The Homebrewer – Supplies & Resources* stand darauf. Ich hielt die Luft an. Statt zu Radioshack war ich zu einem Fachgeschäft für Heim-Brauer gelaufen!

Neugierig trat ich in den Hof. Eine zierliche Frau mit

schwarzen, kurzen Haaren rollte gestapelte Malzsäcke mit einer Sackkarre an mir vorbei und lud sie neben dem Schaufenster ab. Als sie mich bemerkte, lächelte sie kurz. Mir blieb fast das Herz stehen. Wie ein kleiner Junge stand ich da und starrte, ich war augenblicklich verzaubert, denn noch nie in meinem Leben hatte ich so etwas Schönes gesehen. Die Angestellte bemerkte es, trat zu mir ans Schaufenster, und gemeinsam schauten wir in die Auslage.

»Das ist die Brau-Hummel, eine Brauanlage aus Deutschland.«

»Aus Deutschland? Ist ja der Hammer! Ich ... ich bin Achtel-Deutscher!«, stotterte ich. »Und, äh ... Sean!«

»Freut mich«, lächelte die Frau, »ich bin Karen und ... Sechzehntel-Irin!«

Und dann war da plötzlich diese magische Kraft

Am Abend gab es den unvermeidbaren Streit mit Trisha. Während mir Wayne zu meinem Knastaufenthalt und der genialen Anschaffung der Brau-Hummel gratulierte, waltzte meine Frau zu mir an den Esstisch und stemmte ihre mächtigen Hände in die Schürze. Und wie immer, wenn sie wütend war, hatte ihre Stimme etwas Militärisches.

»Was ist das für ein Kupferdings in der Garage, Sean?«

Ein wenig ängstlich blickte ich hoch zu Trisha. Sie atmete schnell, und unter der betonierten Südstaatenfrisur waren die Wangen rot angelaufen.

»Das ist eine Brau-Hummel.«

»Eine Brau-Hummel?«

»Sie kommt aus Deutschland. So wie meine Urgroßmutter.«

Trisha zog einen unserer geschmacklosen Stühle zu sich und setzte sich neben mich.

»Ich weiß nicht, was eine Brau-Hummel ist, Sean!«

»Man braut Bier damit«, antwortete ich mit ruhiger Stimme.

»Was ist nur mit dir los, Sean?«, bebt Trisha. »Erst lässt du dich hinter meinem Rücken volllaufen, dann verhaften, und jetzt kaufst du so einen Unsinn. Du musst das Ding sofort zurückbringen!«

Für einen kurzen Augenblick war es still in der Küche, nur unser Kühlschrank surrte. Da dachte ich plötzlich an den Satz, den mir der runde Officer durch die Gitterstäbe geschleudert hatte. Und indem ich an ihn dachte, war mir für einen winzigen Augenblick plötzlich alles egal. Also nahm ich all meinen Mut zusammen und sagte mit lauter Stimme:

»Weißt du, was ich muss, Trish? Einen Scheiß muss ich!«

Ich nutzte die Power eines einzigen Satzes

Meine Freunde glauben mir bis heute nicht, aber: Dieser kleine Satz läutete das Ende von elf Jahren Ehe ein! Es gab keine Diskussion und keinen Streit, Trisha sagte einfach nur ruhig »Verstehe« und stand auf. Noch am selben Abend wurde ich verlassen. Es war unbegreiflich – so schnell wie Trishas Sachen im Wagen ihrer besten Freundin verschwanden, konnte ich gar nicht schauen. Und dennoch: Irgendetwas Großes geschah hier, dem ich mich nicht widersetzen wollte.

»Nie wieder findest du so eine wie mich!«, schnaubte Trisha, als sie an der Tür stand. Hoffentlich!, dachte ich. Dann verriegelte ich die Eingangstür und schob sicherheits halber noch einen Tisch und ein Sideboard davor.

Ich machte mir ein Bier auf und setzte mich auf den Holzboden. »Einen Scheiß muss ich.« Was hatten diese vier Wörter

nur für eine magische Kraft! Kaum hatte ich sie ausgesprochen, hatte sich alles wie von selbstgefügt.

Ich braute mir ein neues Leben

Eine ganze Woche lang war ich wie unter Schock. Am siebten Tag jedoch erkannte ich die Möglichkeiten, die ich mir mit meinem Powersatz geschaffen hatte, und ich sah, dass es gut war. Ich rief Wayne an und fragte, ob er nicht Lust hätte, das stärkste Bier Kaliforniens zu brauen. Natürlich hatte er, und mit diesem Plan kam auch die Lebensfreude zurück. Wir fuhren zum *Homebrewer* und besorgten uns Malz und Hopfen, das Wasser schöpften wir aus dem Teich des Paso Robles Golf Club (wenn Sie mal amerikanisches Leitungswasser getrunken haben, dann wissen Sie, warum). Zurück in der Garage schauten wir uns ein Youtube-Video über die Brau-Hummel an und legten aufgeregt los.

Das Brauen selbst war durch die voreinstellbaren Programme fast so leicht wie bei Trishas Brotback-Automaten – mit dem Unterschied freilich, dass nach fünf Stunden kein lauwarmes, minderwertiges Vollkornbrot herauskam, sondern eiskaltes, köstliches Bier. Also – dachten wir. Im Gegensatz zu Brot muss Bier nämlich noch drei Tage gären und sechs Wochen reifen. Wasted Wayne tobte und suchte panisch nach einem Warnhinweis auf der Brau-Hummel.

»Sechs Wochen? Die spinnen doch, die Deutschen, da müssen die doch drauf hinweisen!«

»Einen Scheiß müssen sie, Wayne! Und lass uns einfach ins Molly's gehen.«

Doch statt zu gehen bearbeitete Wayne sein Smartphone. »Ins Molly's, Wayne, nicht zu Twitter!«

»So, neuer Hashtag: #thisissabotage.«



*Von Workout-Witwen,
albernen Alkoholmythen und
selbst ergoogelter Cholera*

Meine Großmutter lebte auf einer Farm bei Great Falls, Montana. Sie besaß nicht viel, aber was sie hatte, das teilte sie. Also bis auf ihr Bett, denn am liebsten schlief sie alleine. Sie rauchte, aß täglich Eier mit Speck zum Frühstück, und Sport kannte sie gar nicht. Wenn es dunkel wurde, gönnte sie sich eine halbe Flasche Rotwein. Jeden Abend? Natürlich nicht. Am Samstag trank sie eine ganze. Oma Margaret wurde 93 Jahre alt, und bis zum Tag, an dem sie starb, war sie stark wie ein Bär.

Gregg Plitt war einer der bekanntesten Fitness-Gurus der USA. Er war zertifizierter Personal Trainer, entwickelte Diät-Pläne und schmückte die Cover von *Men's Health*, *Muscle & Fitness* und *Maxim*. 2008 wurde er von der *Men's Fitness* zu einem der 25 fittesten Männer Amerikas gewählt. Als er ver-

suchte, einem Zug davonzurennen, um die Effektivität eines Energy-Drinks zu beweisen, war der Zug schneller. Plitt verstarb mit 37 Jahren.

Verstehen Sie mich bitte nicht falsch – ich finde Greggs Tod nicht die Bohne komisch. Ich finde ihn überaus tragisch, schließlich tat er ja alles, um möglichst lange zu leben, zumindest glaubte er das. Das Schlimmste aber ist: Gregg Plitt ist gar nicht selbst schuld an seinem Tod, vielmehr ist ein Opfer des zwanghaften Gesundseinwollens. Hätte Gregg dieses Buch hier lesen können und sein Muss-Monster bekämpft, würde er vielleicht noch leben. Natürlich hätte er keine einzige Titelseite mehr bekommen, dafür aber Bier, Burger und lustige Abende mit seinen Freunden.

Was ich Ihnen damit sagen will: Machen Sie es bitte wie meine Großmutter.

Ich muss mehr Sport treiben!

**Wenn Sie wie Diego Maradona
enden wollen – nur zu!**

*»Wenn Sitzen das neue Rauchen ist, ist dann
Liegen das neue Sitzen?«*

WAYNE GILBERT (WASTED WAYNE)

Viele glauben, Sport sei super und je öfter man ihn betreibe, desto besser. Und wenn man sich schon so grandios schindet, dann sollen auch alle erfahren, was man da wieder Tolles geleistet hat! Deswegen sind die Glanzleistungen vieler Sportler auch schneller auf Facebook als sie selbst unter der Dusche. Alles unter einem Halb-Marathon gilt dabei bestenfalls als körperliche Behinderung. Ein Unterwasser-Selfie vom letzten Ironman ist da schon das Mindeste oder zumindest ein kurzer Drohnen-Clip von der freihändigen Besteigung des Mount Whitney.

Aber warum tröten so viele Sportler jeden Schritt in die sozialen Netzwerke? Ist es Like-Catching? Leistungsdenken? Eitelkeit? Nein. Die Antwort, auf die ich kam, ist so einfach wie traurig: Sie tun es, weil zu Hause längst keiner mehr ist, dem sie davon erzählen könnten. Bevor uns nun aber die Tränen kommen, kehren wir lieber zurück zur Grundfrage, und die lautet: WARUM sind immer mehr Menschen geradezu besessen vom Gedanken, sie müssten immer mehr und immer anstrengenderen Sport treiben?

»Hey Sean, das ist doch klar: weil sie sich besser fühlen wollen!«

Echt? Also wenn ICH jogge, fühle ich mich sofort fett und alt. Wenn ich hingegen einfach nur sitze und kucke, dann fühle ich mich super.

Tiere machen keinen Sport

Bei allem orientieren wir uns an der Natur, nur nicht beim Sport. Wundert es denn keinen, dass kein einziges Tier Sport macht? Und keine Pflanze? Nein, Rennmaus und Springkraut gelten nicht. Es gibt keinen Sport in der Natur, und wenn ich mir die Natur so anschau, dann bemerke ich, dass sie auch ganz gut damit zurechtkommt. Nehmen wir das doch einfach mal zur Kenntnis und blenden aus, was uns schlecht informierte Ärzte, Sixpack-Magazine und sportsüchtige Kollegen seit Jahren einreden: dass Sport uns glücklich und schlank macht und dass er unser Leben nicht nur bereichert, sondern auch noch verlängert. Ha! Das genaue Gegenteil ist der Fall. Sport macht unglücklich, fördert Essstörungen, Gelenkverschleiß und Entzündungen. Er macht einsam, süchtig und impotent, führt zu unnötigem Stress, lässt einen vorzeitig altern, und als wäre das alles noch nicht schlimm genug, macht er auch noch dumm!

»Sport macht dumm??«

Absolut! Neulich hab ich gelesen: Wenn man als Läufer extreme Strecken absolviert, dann ist der Energiebedarf so gewaltig, dass irgendwann sogar das Hirn verstoffwechselt wird! Wahnsinn, oder? Da gewinnt man zwar den legendären Trans-

europalauf, kann aber nur noch einen Pimmel unter den Sponsorenvertrag malen.

»Okay, Sean, aber wer ist schon Extrem-Läufer?«

Stimmt. Die meisten Menschen werden durch Sport natürlich nicht dumm, sondern fett.

»Moment mal, hast du gerade gesagt, Sport macht fett?«

Hab ich, und ich sag's sogar noch einmal:

Sport macht fett!

Schauen Sie sich einfach mal Magic Johnson an, den ehemaligen Basketball-Superstar. Ist so in die Breite gegangen, dass er inzwischen zwei Ehrensitze bei den Lakers hat. Die Fußballlegende Diego Maradona – so dick, dass der argentinische Nationalzirkus unter seinem Trikot auftreten kann. Oder Boris Becker, der arme Kerl. Hat einen solchen Kopf bekommen, wenn der heute in eine Besenkammer will, muss vorher der Besen raus. Den bis zur Unkenntlichkeit aufgedunsenen Ex-Boxer Mike Tyson lasse ich an dieser Stelle mal absichtlich unerwähnt, denn sicher hat er gute Anwälte, und das ist mir der Gag dann doch nicht wert.

»Okay, Sean, Profi-Sportler werden fett nach Karriereende. Aber was ist mit den normalen Leuten?«

Die trifft es natürlich noch härter! Warum sonst sieht man in Fitnessstudios viel mehr dicke Menschen als in Bars und Restaurants? Eben. Ich hab sogar eine Studie gefunden, die

meine Beobachtungen untermauert. So ließen Forscher der Arizona State University eine übergewichtige Frauengruppe dreimal die Woche auf ein Laufband. Das Ergebnis nach einigen Monaten: 70 Prozent der Frauen nahmen nicht ab, sondern sie legten ordentlich zu.¹ Ja, die Studie gibt es wirklich. Wenn Ihnen also mal unfassbar langweilig ist, dann können Sie die Sache nachprüfen. Einfacher wäre es freilich, wenn Sie mir glauben und sich ein Bier aufmachen. Aber zurück zur Studie.

Also, die sportlichen Moppelhoppel legten zu, aber nicht an Muskelmasse, sondern an Fett! Und dann auch noch am Arsch, was Karen furchtbar ungerecht fand. Was war da denn los? Arschvergrößerung statt Strandfigur? Trotz Sport? Oder wegen Sport? Die Antwort lautet: Wegen Sport! Denn tragi-scherweise sind die beliebten Sportfans auf ihren Laufbändern geradewegs in die sogenannte Verbrennungsfalle gehoppelt, soll heißen, sie ÜBERSchätzten die Kalorien, die sie mit ihrer Hoppelei verbrannten, und UNTERSchätzten die Kalorien, die sie vor lauter Freunde über ihren Sport danach wieder in sich reinfutterten. Fazit: Hätten sie ohne Sport ganz normal weitergegessen, wären sie jetzt schlanker.

Sport ist die Fettfalle Nummer 1

Können Sie nicht glauben? Ist aber so! Nehmen wir einfach mal an, wir machen uns eine volle Stunde lang auf einem handelsüblichen Cardiogerät zum Affen und verbrennen 400 Kalorien dabei. Super, sagen Sie?

Nun, dumm ist nur, dass das Fitnessgetränk, das wir dazu zischen, schon 200 Kalorien hat und der Eiweißriegel 150. In einer vollen Stunde Sport haben wir also unter dem Strich gerade mal 50 Kalorien verbrannt. 50 armselige Kalorien, die

Inhalt

Wie 40 Cents mein Leben veränderten

oder Warum ich dieses Buch einfach
schreiben musste

9

Warum wir alle einen Scheiß müssen

und wie Sie Ihren ärgsten Feind besiegen

25

Gesundheit

Mehr Sport treiben, weniger Alkohol trinken und
Symptome googeln? Einen Scheiß müssen Sie!

39

Warum Sie beim Fernsehen mehr Kalorien verbrennen
als beim Sport, Abstinenz die Kriminalität fördert und
Sie fast nie Ebola haben, wenn Ihnen heiß ist.

Ernährung

Weniger Fleisch essen, mehr Gemüse und dann auch noch abnehmen? Einen Scheiß müssen Sie!

91

Warum auch für Quinoa-Kekse Tiere sterben, Sie Sojamilch in den Rollstuhl bringt und es Ihre Freunde sind, die Sie fett machen.

Erfolg

Ziele setzen, alles sofort erledigen und vorwärtskommen im Job? Einen Scheiß müssen Sie!

135

Warum das beste Ziel kein Ziel ist, Aufschieber die besseren Resultate haben und Sie nicht mal einen Job brauchen.

Freizeit

Was unternehmen am Wochenende, aufräumen und rausgehen, wenn die Sonne scheint? Einen Scheiß müssen Sie!

179

Warum das Wochenende viel länger ist, wenn Sie nichts tun, Aufräumen schädlich ist und was Sie gegen die typisch deutsche Sonnenschuld tun können.

Gesellschaft

Politisch und ökologisch korrekt verhalten, überall dabei sein und zu allem eine Meinung haben? Einen Scheiß müssen Sie!

225

Warum irgendein Idiot sowieso immer beleidigt ist, keine Meinung zu haben Arbeitsplätze sichert und Sie getrost alles verpassen können und sich trotzdem hervorragend fühlen.

Sinn des Lebens

Besseren Sex haben, eine Familie gründen und endlich glücklich sein? Einen Scheiß müssen Sie!

267

Warum Sex völlig überbewertet ist, Sie ohne Kinder kein schlechtes Gewissen haben müssen und warum das Glück manchmal ein behindertes Tier ist.