

# Inhalt

Einleitung	6
1 – Wie alles begann	8
2 – Der erste Wettkampf	13
3 – Es muss mehr sein	16
4 – Noch weiter und höher	19
5 – Da geht doch noch was	24
6 – Ich werde Multisportler	28
7 – Ich, der Triathlet	32
8 – Vorerst der sportliche Höhepunkt	37
9 – Die Zeit danach und die erste Depression	43
10 – Doch noch höher und weiter	48
11 – Aus allen Träumen gerissen	52
12 – Der Anfang der Leidenszeit	55
13 – Und es kommt noch schlimmer	58
14 – Endlich eine gute Nachricht	61
15 – Zu Hause. Und nun?	64
16 – Die schleichende Depression	68
17 – Jetzt geht es richtig los	71

18 – Wieder zu Hause	76
19 – Schluss mit Sport	80
20 – Endlich die Diagnose	83
21 – Was nun?	86
22 – Schlimmer statt besser	89
23 – Nichts geht mehr	94
24 – Die Einweisung	98
25 – Herzlich willkommen in der Klapse	102
26 – Positive Momente	105
27 – Der Rückschlag	110
28 – Menschen und Schicksale	113
29 – Klarheit	119
30 – Wieder daheim	125
31 – Reha, oder der letzte große Schritt	129
32 – Ich bin wieder da, oder der kühne Weg	134
33 – Status quo et quo vadis?	138
Depression in Zahlen	142
Danksagung	145