

# INHALT

Einige Worte vorweg *Seite 13*

Meine Wurzeln *Seite 15*

1989 – Die Wende *Seite 20*

Der Weg in die Selbstständigkeit *Seite 23*

Die Veränderung unserer Ernährung *Seite 24*

Selbstständig *Seite 25*

MEINE KRANKHEITSJAHRE *Seite 28*

1997 Verdrängung *Seite 28*

Mein Körper – ein unverwundliches Arbeitspferd? *Seite 29*

Die Diagnose *Seite 31*

1998 Neue Hoffnung *Seite 34*

Wieder Probleme *Seite 36*

Neue Symptome *Seite 37*

Ich habe Angst *Seite 40*

Kleine Helfer im Büro *Seite 46*

Beim Rheumatologen *Seite 47*

Schwierige Arztbesuche *Seite 48*

Lebenshilfe gefragt *Seite 52*

Telefonieren wird unmöglich *Seite 54*

Autogenes Training *Seite 55*

- 1999    Soll ich die Krankheit akzeptieren?    *Seite 58*  
           Reden über das Notwendige: Notdurft    *Seite 60*  
           Mein Fahrrad scheint mich zu verstehen    *Seite 66*  
           Heilpraktiker und lebende Darmbakterien    *Seite 68*  
           Urlaub in Italien    *Seite 70*  
           Hilflos ausgeliefert    *Seite 73*  
           Zum ersten Mal krank geschrieben    *Seite 74*  
           Eine gute Nachricht    *Seite 76*  
           Amalgam    *Seite 79*  
           Ich möchte selbst etwas tun    *Seite 80*
- 2000    Hoffnungsvoll    *Seite 83*  
           Woher bekomme ich Informationen?    *Seite 87*  
           Der Colitis-Rhythmus    *Seite 90*  
           Ein Kohlrabi aus Schwiegermutter's Garten    *Seite 92*  
           Am (Jahres)ende kommt die Rechnung    *Seite 97*
- 2001    Alles beginnt von vorn    *Seite 99*  
           Es geht noch mehr    *Seite 102*  
           Besuch von der Krankenkasse    *Seite 104*  
           Wirkt das Imurek?    *Seite 107*  
           Mein Blutzucker    *Seite 112*  
           Colitis ulcerosa –  
           eine ernährungsbedingte Zivilisationskrankheit    *Seite 119*  
           Du bist, was du isst    *Seite 121*  
           Wege entstehen dadurch, dass man sie geht    *Seite 121*  
           Mein erstes Frischkorngericht    *Seite 123*  
           Rohkost ein Weg zur Heilung?    *Seite 126*  
           Aber bitte mit Sahne!    *Seite 130*

- 2002    Ein neues Lebensgefühl    *Seite 133*  
         Glücksmarie    *Seite 134*  
         Ein neuer Frühling    *Seite 135*  
         Warme Gerichte    *Seite 137*  
         Ein Gesundheitstag in Berlin    *Seite 138*  
         Umstellungsprobleme    *Seite 139*  
         Andere Verträglichkeiten    *Seite 140*  
         Meine Gesundheitswoche    *Seite 141*  
         Das Problem mit dem Fabrikzucker    *Seite 145*  
         Urlaub in Ungarn    *Seite 147*  
         Kinder und Vollwertküche    *Seite 149*  
         Was ist mit Fleisch und Fisch?    *Seite 153*  
         Gute Aussichten    *Seite 155*  
         Kohl und Zwiebeln    *Seite 146*  
         Wer schön sein will, muss leiden?    *Seite 158*
- 2003    Auf den Körper hören    *Seite 162*
- 2004    Entschleunigungserfolge    *Seite 166*
- 2005    Sehnsucht nach Frühling    *Seite 169*  
         Wie finde ich meinen Arbeitsrhythmus?    *Seite 170*

- 2006    Eine dumme Idee    *Seite 173*  
           Ich brauche einen Arzt    *Seite 176*  
           Hilflosigkeit    *Seite 178*  
           Ein schlimmer Rheumaschub    *Seite 179*  
           Immer noch kein Ende in Sicht    *Seite 180*  
           Aus meinem Leben lernen    *Seite 181*
- 2007    Die Reha als Chance    *Seite 185*  
           Unerfüllte Wünsche    *Seite 186*  
           Hilf dir selbst, sonst hilft dir keiner    *Seite 190*  
           Mein neuer Rhythmus    *Seite 191*  
           Fühlen, sehen, riechen, schmecken ...    *Seite 193*  
           Schöne heile Welt    *Seite 196*  
           Warnsignale, die mir helfen    *Seite 197*
- 2008    Mal Pause machen    *Seite 199*  
           Kann ich in einer Gaststätte essen?    *Seite 200*  
           Ein noch viel schwererer Weg    *Seite 201*
- 2009    2240 Kilometer    *Seite 202*  
           Snoopy ist auch krank    *Seite 205*
- 2010    Vollwertiges Catering und Radlerbrötchen    *Seite 207*  
           Radeln für die Seele    *Seite 208*  
           Natur pur    *Seite 210*  
           Ich kann mir oft selbst helfen    *Seite 211*  
           Rezepte gefragt    *Seite 212*

2011	Ein Hobby für die Sinne <i>Seite 216</i> Urlaub vom Kochen <i>Seite 217</i> Meine Idee nimmt Gestalt an <i>Seite 219</i>
2012	Die kulinarische Vielfalt wächst <i>Seite 220</i> Im Juni hatte ich es geschafft <i>Seite 220</i> Grundlehrgang <i>Seite 221</i> Waltraut ist gegangen <i>Seite 224</i> Abschied von Snoopy <i>Seite 226</i>
2013	Das Thema macht Spaß <i>Seite 228</i> Leben ohne grüne Tee <i>Seite 228</i> Von Bio bis Bauchhirn <i>Seite 230</i> Praktische Erfahrungen <i>Seite 232</i> Vitale Landbäckerei <i>Seite 234</i> Warum bin ich kein Vegetarier? <i>Seite 235</i>
2014	Vortrag mit Geschmack <i>Seite 236</i>
	Epilog <i>Seite 238</i>
	Vollwertkost <i>Seite 241</i>
	Einfache Grundrezepte <i>Seite 249</i>
	Begriffserklärungen <i>Seite 266</i> Literaturhinweise <i>Seite 267</i>