

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

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