

# INHALT

VORWORT	.....	7
WARME KARTOFFELN	.....	12
DIE GUTE UND DIE SCHLECHTE NACHRICHT	.....	24
MEIN ERSTES LEBEN	.....	30
• Verloren		32
• Das Ende der Kindheit		36
• Freunde		41
• Vom Kind zur Mutter		48
VOM ENTLEIN ZUM SCHWAN – TONI UND MEIN ZWEITES LEBEN	.....	51
• Der Fünfjahresplan		55
• Vom Hobbysport in die Weltspitze		58
MEIN FANKLUB	.....	64
EIN NEUER JOB	.....	65
DIE SÄULEN DES ERFOLGS	.....	71
• Das Material		75
• Das Training		80
• Die Ernährung		81
• Mentaltraining		84
DER LANGE WEG ZURÜCK – DIE OPERATION	.....	90
ZEITENWENDE – DIE ÄRA BADMANN BEGINNT	.....	94
ANGEKOMMEN IM SHOWBUSINESS	.....	99
DER LANGE WEG ZURÜCK – DER PFLEGEFALL NATASCHA	.....	105
DIE ÜBERRASCHUNG	.....	109
• Der Druck der Siegerin		113
• Die richtige Entscheidung		118

MEIN LANGER WEG ZURÜCK – DIE FRAGE NACH DEM WARUM	.....	119
MEINE INSEL	.....	123
OHNE LIMIT	.....	128
BIN ICH AUCH EIN DINOSAURIER?	....	132
EINE NEUE GEGNERIN	.....	135
• Mein nachträglicher Sieg		138
MEIN LANGER WEG ZURÜCK – MILLIMETERARBEIT	.....	141
DAS (LEIDIGE) THEMA DOPING	.....	144
DAS UNMÖGLICHE MÖGLICH GEMACHT	.....	146
MEIN RUF ALS ESOTERIKTANTE	.....	153
DER ALLTAG EINER PROFESSIONELLEN TRIATHLETIN	.....	157
WELTENBUMMLERIN MIT KOFFERALLERGIE	.....	163
DER LANGE WEG ZURÜCK – WIEDER IM TRAINING	.....	166
SO HOCH – SO TIEF	.....	168
ZURÜCK IM GESCHÄFT	.....	171
DER LANGE WEG ZURÜCK – DIE FINANZIELLEN FOLGEN	.....	174
DAS GANZE LEBEN AN EINEM TAG	.....	178
DANKSAGUNG	.....	181
EIN SPORTLERLEBEN IN TABELLENFORM	.....	182
GLOSSAR	.....	190