

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 ENTEIN 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