

Prolog	7
Kapitel 1: Hitze, Großstadt und gemischte Gefühle	9
Kapitel 2: Die Wiedergewinnung der seglerischen Kraft	33
Kapitel 3: Weihnachten mit Pinguinen.....	51
Kapitel 4: Wildwasserbahn und Albatrosse	73
Kapitel 5: Wir runden Kap Hoorn.....	99
Kapitel 6: Altweibersommer im Beagle-Kanal	126
Kapitel 7: In die Wildnis.....	142
Kapitel 8: Ein schwerer Abschied	166
Kapitel 9: Eine neue Liebe	194
Kapitel 10: Karibische Träume	220
Kapitel 11: Schwein gehabt	249
Kapitel 12: Bushaltestellen für Langusten.....	265
Kapitel 13: In den Fängen des Nordatlantiks	280
Epilog	299
Danke	301