

Inhalt

Vorwort	7
KAPITEL 1	
<i>Eine rote Linie</i>	17
KAPITEL 2	
<i>Chlorträume</i>	35
KAPITEL 3	
<i>College-Leben</i>	56
KAPITEL 4	
<i>Aus dem Wasser unter den Einfluss des Alkohols</i>	75
KAPITEL 5	
<i>Weißer Sand und Red-Stripe-Bier</i>	95
KAPITEL 6	
<i>Ins Licht</i>	116
KAPITEL 7	
<i>Meine Geheimwaffe</i>	142
KAPITEL 8	
<i>Training bestimmt mein Leben</i>	157
KAPITEL 9	
<i>Aloha, Kokua & Ohana des Ultramans</i>	194

KAPITEL 10	
<i>Epic5</i>	212
<i>Schlussbetrachtung</i>	300
ANHANG 1	
<i>Die Grundlagen der Pflanzenpower-Ernährung</i>	302
ANHANG 2	
<i>Ein Pflanzenpower-Tag in meinem Leben</i>	344
ANHANG 3	
<i>Informationen und Quellen</i>	359
<i>Widmungen</i>	367
<i>Impressum</i>	375