

# Inhalt

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