

# Inhalt

---

## ÜBERLEBEN

- 1 Urzeitschwimmer 19
- 2 Du bist ein Landsäugetier 35
- 3 Von Seenomaden lernen 41
- 4 Die menschliche Robbe 49

## WOHLBEFINDEN

- 5 Die Wasserkur 81
- 6 Meerwasser in unseren Adern 98
- 7 Offene Gewässer, Begegnung mit Ehrfurcht 120

## GEMEINSCHAFT

- 8 Wer lernt schwimmen? 144
- 9 Die Vereinten Nationen im Kleinen 150
- 10 Chaos und Ordnung 168

## **WETTKAMPF**

- 11 Rein und durch 186**
- 12 Schwimmen wie ein Killer 200**
- 13 Haie und kleine Fische 210**
- 14 Nach Art der Samurai 225**

## **FLOW**

- 15 Eine religiöse Übung 254**
- 16 Der flüssige Zustand 267**
- 17 Von einem Schwimmer zum anderen 277**

**Epilog 292**

**Dank 294**

**Anmerkungen 299**