

Inhalt

Statt eines Vorworts ... gleich deren drei!	9
1. Ein bewegtes Leben ...	15
2. Wo alles begann	16
3. Kinder- und Jugendzeit	20
4. For Teenies' eyes only	24
5. Alles völlig vergeben(s)!	29
6. Wieder zu Hause: Alles easy!?	31
7. (M)ein Leben – mit Peter?	35
8. Entscheidungen	38
9. Zurück zu den Wurzeln	42
10. Ein Wunder ist geschehen!	45
11. Zurück im Alltag	52
12. Der große Unbekannte ...	54
13. Dem goldenen Käfig entronnen	60
14. An Mädchen und Frauen!	63
15. Andernorts, zur gleichen Zeit ...	67
16. Vorstellungsgespräch – oder: die erste Begegnung mit Beat	69
17. Wald hat es in sich ...	72
18. Wir werden eine Familie!	77
19. Der Umzug	80
20. Aller Anfang ist (nicht) leicht	83
21. Eingeschlossen!	88
22. Noch mehr Bewahrung!	92
23. Weiter aktiv und bewegt	98
24. Ganzer Einsatz für das Leben!	101
25. Top of Europe	108
26. Und das Asthma heute?	110
27. Ich verschenke Euch mein Leben	112
28. Für Dich, ganz persönlich	118
29. Fitness-Wörterbuch	120
30. Meine Tipps, um fit zu bleiben oder zu werden	123
31. Kontaktadressen	125