

INHALT

Vorwort	6
ABENTEUER VOR DER HAUSTÜR	8
Leben in der Runde	17
(Alb-)Traumberuf	20
MIT KIND UND KEGEL	22
Unterwasserleben	25
Große Freiheit Bundeswehr	28
Luxusleben mit Kind	31
VOM WORKAHOLIC ZUM SPORTAHOLIC	36
Aller Anfang ist schwer	39
Der schmale Grat zwischen Leidenschaft und Sucht	41
Last als Lust	47
ZEHNFACH-IRONMAN ODER: AUS ERFAHRUNG LERNEN	50
Durch extreme Belastung wächst man zusammen	58
Sex als Ablenkung vom Schmerz	60
Letztes Andenken aus Mexiko	63
Menschen an meiner Seite: Daan Rob	65
DIE UNERKLÄRLICHE SEHNSUCHT NACH WÜSTE	68
Wohnzimmer im Rucksack	73
Die Wüste hat ihre eigenen Gesetze	76
Der Körper lechzt nach Salz	79
Operation Wüstensturm	80
Auf dem Boden der Tatsachen	85
NEUE LIEBE, NEUES LEBEN	88
Wasser ist mein Element	92
Ein Wechselbad der Gefühle	96
Ostseeflucht	101
Freiheitsschwimmer	104
Grenzwertig	106

RACE ACROSS AMERICA: EIN LANGGEHEGTER TRAUM WIRD WAHR	108
Risiko oder die Bereitschaft, neue Wege zu gehen	112
Vorwärtskommen als reiner Willensakt	114
Der Preis ist zu hoch	118
Menschen an meiner Seite: Matthias „Pelzi“ Plümer	124
EXTREMTAKLAMAkan: WÜSTE OHNE WIEDERKEHR	126
Über die teuerste Straße der Welt.	130
Außer Fotos nichts zu holen	135
Probleme sind zum Lösen da	137
Wie Himmel und Hölle	140
Am Ende siegt die Vernunft.	143
UNBEKANNTE UNTERWASSERWELT	145
Unterwasser-Wolfgang.	152
Mit 89.000 Schritten zum Rekord.	154
Auf Backbord kommt ein Radfahrer.	159
Unterwasserliebe.	161
DIE EISWÜSTE RUFT	166
Den Widrigkeiten trotzen.	171
Drink, Germanski – oder das Leben auf dem See	174
Njet!	179
Baikalsee 2.0: Ständiges Krisenmanagement.	182
Bringt besser den Schwimmanzug mit.	190
ÜBER DEN TELLERRAND: COACH, REFERENT, VERANSTALTER	196
Im Hier und Jetzt.	202
EXTREMSPORT IST EINE LEBENSEINSTELLUNG	206
Immer wieder aufbrechen	209
 Anhang	215
Danksagung	217
Quellen	218
Die Co-Autorin	219
Bildnachweis	220