

Prolog.....	7
Kapitel 1: Hitze, Großstadt und gemischte Gefühle .....	9
Kapitel 2: Die Wiedergewinnung der seeglerischen Kraft .....	33
Kapitel 3: Weihnachten mit Pinguinen.....	51
Kapitel 4: Wildwasserbahn und Albatrosse .....	73
Kapitel 5: Wir runden Kap Hoorn.....	99
Kapitel 6: Altweibersommer im Beagle-Kanal .....	126
Kapitel 7: In die Wildnis.....	142
Kapitel 8: Ein schwerer Abschied .....	166
Kapitel 9: Eine neue Liebe .....	194
Kapitel 10: Karibische Träume .....	220
Kapitel 11: Schwein gehabt.....	249
Kapitel 12: Bushaltestellen für Langusten.....	265
Kapitel 13: In den Fängen des Nordatlantiks .....	280
Epilog .....	299
Danke .....	301