

# Inhalt

VORWORT	6
PROLOG	9
CARINAS PROBLEM	10
EINE ZUGFAHRT INS GESTERN UND HEUTE	13
ERNÄHRUNGSSANATORIUM	40
DER KURS BEGINNT	48
GULI	53
DIE ERSTE KOCHSTUNDE	58
ESSBAR ODER NICHT?	64
FREIZEIT	68
GEWOHNHEITEN	73
IN ASIEN ISST MAN GLUTENFREI	79
DARMZOTTE CARINA	83
PENNYS STUNDE	88
KOCHDUELL	92

LAKTOSEUNVERTRÄGLICHKEIT	98
GEHEIME PLANUNGEN	104
OFFENBARUNGEN	107
AUSGEHEN	112
VOLLMOND	118
TIEFE ERKENNTNISSE	124
SCHWESTER ELFRIEDE	129
LETZTE GULI STUNDE	134
GEHEIME TREFFEN	137
ABSCHIED	141
WIEDER IN KÖLN	143
LEO-MAIL	146
MAXIN	152
ALLERGIE-INFOS	155
DANK	158