

Inhalt

Vorwort	6
Danksagung	7

Der lange Weg in die Krankheit

„Ich will meine Gesundheit zurück.“	10
Stolpersteine	14
Stress	15
Warnsignale	18
Schattenseiten des Lebens	19
Der Ausbruch	21
Ein neuer Arzt – eine neue Diagnose	22

Leidenszeit und Therapien

Hoffnung und Verzweiflung	26
Der Wendepunkt	30
Schuppenflechte – Psoriasis vulgaris	31
Ein Blitz der Erkenntnis	32

Ursachensuche und Wendung

Das Immunsystem	36
Vitalstoffreiche Getränke	38
Ernährungsumstellung	41
Die Bereitschaft zu neuen Wegen	42
Rohkost	42
Aloe vera	44
Der Spiegel und ich	45
Fesseln der Gewohnheit	46
Unsere Haut	47
Körperliche Aktivität	49
Gedanken	51
Ganzheitlich	53
Glaube und Wille	54

Die Heilung

Meine Genesung	58
Krankheit als Chance	59
Wohlfühlen im Alltag	60
Praxisbesuch	63
Das wollte ich mir nicht entgehen lassen!	63
Freundschaft	64
Den Weg nicht verlassen	65
Mut und Zuversicht	66
Nachwort	67

Anhang

Literaturempfehlungen	70
Bezugsquellen	70
Autorin	71
Impressum	72
Stichwortverzeichnis	73
Abbildungsverzeichnis	77