

Tonis Self-Love-Playlist 8

Vorwort – Die Abenteuerreise beginnt 10

Der Heilige Gral: die Antibabypille 12

Die Einnahme der Antibabypille bei jungen Frauen 16

Die Antibabypille als Akne-Therapeutikum 18

Nebenwirkungen der Antibabypille –
selten, aber wichtig, sie zu kennen 19

5 Fragen an Dr. med. Konstantin Wagner 21

Ich setze die Pille ab 25

Akne und Freundschaften 28

Neue Runde, neues Glück 29

Hormonchaos 30

Der Tiefpunkt und das Ende einer Ära 33

Bitte alle anschnallen 36

Und dann kam Peter ... 38

Von Datteln, Drogerie-Besuchen und dem Spiel mit dem Diagnose-Roulette 42

Das große Googeln geht los 44

Das Internet und seine dubiosen Tipps und Tricks 45

Wir kaufen die Drogerie auf 49

Darf ich vorstellen: die Hautbarriere 50

5 Fragen an Dr. Emi Arpa 51

Ein kleiner Exkurs: Sonneneinstrahlung und Akne 55

Wir spielen Diagnose-Roulette 57

Tausche Schokolade, Chips und Limonade gegen Rohkost, Hülsenfrüchte und Selleriesaft 74

Hautgesundheit und Ernährung 77

Die Ernüchterung 86

5 Fragen an Dr. Matthias Riedl 99

Ich glaube, es geht schon wieder los ... 102

Perfektion, wo bleibst du? 110

Wer schön sein will, muss leiden 112

Skin Picking 120

Fehlersuche 122

Menschen in meinem Umfeld 125

Akne im Erwachsenenalter 130

Die gesellschaftliche Wahrnehmung von Akne 133

Zeit zum Reflektieren 144

Ich muss mich so akzeptieren, wie ich bin!? 146

(Absurde) Schönheitsideale 148

Geschminkt, überfiltert, bearbeitet: alles eine Illusion 152

Zeit für die Wahrheit 156

Social Media: Fluch und Segen 161

Eine neue Perspektive 166

Spieglein, Spieglein 173

Das Strahlen von innen 175

Vice versa 180

5 Fragen an Psychologin Linda-Marlen Leinweber 182

Affirmationen vor dem Spiegel 185

Und wenn es nicht gut ist, ist es noch nicht das Ende ... 188

Quellen 191