

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