

# Inhalt

|   |           |
|---|-----------|
| Hi, ich bin Kim. . . . .  | 10        |
| <b>ZUM GLÜCK PSORIASIS! . . . . .</b>   | <b>22</b> |
| Sag ich schon immer Ja zu meiner Krankheit? . . . . .                                 | 23        |
| Es kommt in Wellen . . . . .  | 26        |
| <b>PSO ... WAS? WAS IST PSORIASIS ÜBERHAUPT? . . . . .</b>                            | <b>34</b> |
| Symptome. Wie äußert sich die Psoriasis? . . . . .                                    | 38        |
| Wodurch wird's schlimmer? . . . . .   | 41        |
| <b>WAS GIBT ES FÜR THERAPIEN BEI PSORIASIS<br/>UND PSORIASIS-ARTHRITIS? . . . . .</b> | <b>44</b> |
| Topische Therapie . . . . .   | 44        |
| Systemische Therapie . . . . .  | 45        |
| Ist Psoriasis eigentlich vererbbar? . . . . .   | 49        |
| <b>WENN DU NICHTS ÄNDERST,<br/>ÄNDERT SICH AUCH NICHTS! . . . . .</b>                 | <b>51</b> |

|   |                |
|---|----------------|
| <b>KRANKE SCHALE, (WEICHER) GESUNDER KERN</b> . . . . .             | <b>57</b>      |
| »In deiner Haut will ich nicht stecken« . . . . .                   | 60             |
| Psoriasis und Psyche . . . . .                                      | 64             |
| Stress ... und Achtsamkeit . . . . .                                | 67             |
| Nerv mich nicht! . . . . .  | 72             |
| Mein persönlicher Balsam für die Seele ... . . . .                  | 73             |
| <br><b>DAS HAUT SO (NICHT) HIN</b> . . . . .                        | <br><b>75</b>  |
| Also: Was hab ich alles schon probiert? . . . . .                   | 78             |
| Felix und seine »Hautdiät« . . . . .                                | 85             |
| <br><b>DU BIST, WAS DU ISST</b> . . . . .                           | <br><b>92</b>  |
| <br><b>ANDERE HÄUTE, ANDERE SITTEN</b> . . . . .                    | <br><b>101</b> |
| <br><b>TAUSCHE IIIIIHHH GEGEN WOOOOW</b> . . . . .                  | <br><b>117</b> |
| <br><b>WER SCHÖN SEIN WILL, MUSS GLÜCKLICH SEIN</b> . . . . .       | <br><b>130</b> |
| 1. Sei achtsam (mit dir) . . . . .                                  | 132            |
| 2. Meditiere . . . . .  | 137            |
| 3. Suche dir Inspiration, ein Vorbild oder Gleichgesinnte . . . . . | 142            |
| 4. Bewege dich . . . . .  | 153            |
| 5. Lerne, Nein zu sagen und stehe für dich ein . . . . .            | 154            |
| 6. Verbanne Dinge und Menschen, die dir nicht guttun . . . . .      | 160            |
| 7. Manifestiere . . . . .   | 169            |
| 8. Vergib . . . . .   | 171            |
| 9. Vertraue (dir) . . . . .   | 173            |

|  |                |
|--|----------------|
| <b>SELBST.BEWUSST.SEIN. ....</b>           | <b>179</b>     |
| Dos and don'ts im Miteinander .....        | 181            |
| Die Mut-Liste .....                        | 186            |
| <br><b>OFT GESTELLTE FRAGEN ... ..</b>     | <br><b>193</b> |
| <br><b>UND DANN HAB ICH MICH VERLIEBT.</b> |                |
| <b>IN MICH SELBST. ....</b>                | <b>200</b>     |
| <br>Danke ... ..                           | 202            |
| Empfehlungen .....                         | 205            |
| Anmerkungen. ....                          | 207            |