

Inhalt

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

KRANKE SCHALE, (WEICHER) GESUNDER KERN	57
»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
DAS HAUT SO (NICHT) HIN	75
Also: Was hab ich alles schon probiert?	78
Felix und seine »Hautdiät«	85
DU BIST, WAS DU ISST	92
ANDERE HÄUTE, ANDERE SITTEN	101
TAUSCHE IIIIIHHH GEGEN WOOOOW	117
WER SCHÖN SEIN WILL, MUSS GLÜCKLICH SEIN ...	130
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

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