

# ***Inhalt***

## ***Was ist ein Mädchen?***

Lüfte das „Geheimnis“! 16

## ***Freunde und Freundschaft***

Psychotest: Bist du eine gute Freundin? 18  
Harmonie im Zeichen der Sterne 25  
Wie finde ich die richtigen Freunde? 36  
Tip für Schüchterne: Brieffreundschaften! 43  
Schlechter Umgang - was Eltern gerne  
verbieten würden! 44  
Diese Fehler machen jede  
Freundschaft kaputt 52

## ***Liebe und Liebeskummer***

Zwanzigmal das gleiche! 54  
Ab wann bist du alt genug für die Liebe? 55  
Die Tage, die alles verändern 60  
Ein guter Grund zum Feiern ... 69  
Wie machst du einen Jungen an? 70  
Erste Liebe - Urknall oder Pleite? 77  
Was ist das genau? Ein paar Begriffe zum  
Thema Sexualität 87  
Liebeskummer 110

## ***Die liebe Familie***

- Warum fliegen plötzlich die Fetzen zwischen uns? 116  
Tips für ein Gespräch ohne Zoff 119  
Kummerkasten 121  
Väter unter der Lupe 123  
Hilfe in letzter Not 126  
Scheidung! Plötzlich sind wir keine Familie mehr! 127  
Verbote von Eltern und Gesetzgebern 133  
Hände weg von mir! 136  
Das kannst du tun 139  
Schläge sind out! 141  
Taschengeld – ständig zu wenig? 142  
Der erste Eindruck entscheidet 147  
Einige Tips fürs erste Gespräch 148  
Geschwister 150

## ***Schönheit und Kosmetik***

- Dein Spiegel – Freund oder Feind? 157  
Alptraum Traumfigur 160  
Einfach ein bißchen Schönheit essen! 168  
Lecker und leicht 170  
Eßstörungen 172  
Pickel und Mitesser – zum Aus-der-Haut-Fahren! 176  
Die tägliche Pflege für unreine Haut 178  
Ein einfacher Hauttest 181  
Neurodermitis 185

- Naturkosmetik: erschwingliche Kosmetikrezepte zum Selbermachen 186  
Naturkosmetik, ein neues Hobby? 193  
Ganz schön haarig . . . 193  
Die richtige Frisur 196  
Haarkuren zum Selbermachen 197  
Haare unter der Lupe 200  
Die Hände 201  
Die Zähne 202  
Beine und Füße 204  
Die Augen 205  
Schminken - ein kleiner Anfängerkurs 207  
Mädchen, Mädchen . . . 211  
Mode beim Wort genommen:  
kleines Modelexikon 212

## ***Schule und Beruf***

- Ich bin die Neue 220  
Umweltschutz in der Schultasche 223  
Psychotest: Bist du beliebt? 224  
Penne? 229  
Mathe für Spezialisten 229  
Verliebt in den Lehrer 230  
Liebe oder Unzucht mit Abhängigen? 234  
Der totale Horror: Hausaufgaben! 235  
Die große Angst vor dem Versagen 240  
Klassensprecher: Ehre oder Frust? 243  
Emanzen gegen Machos 246  
Alle Macht den Paukern? 249  
Nachhilfe, die hilft 253

Höre auf deinen Biorhythmus 254  
Super Pausensnacks 256  
Der Beruf fürs Leben – Traumjob  
oder Alptraum? 259  
Infos zum Thema Beruf 264

## ***Freizeit***

Der Langeweilebazillus 266  
Sucht: kein Weg, sondern eine Sackgasse 274  
Einige Stichworte zum Thema Sucht 277  
Die Sterne und deine Hobbies 286  
Freizeitkamerad Tier 291  
Der große Partytest 294  
Allein verreisen – wie sag' ich's  
meinen Eltern? 301

## ***Anhang***

- Auskunft***
- Beratung***
- Hilfe***
- Tips und Informationen***

Kinder- und Jugendtelefone 308  
Umwelt- und Naturschutz 313  
Tierschutz 315  
Sexueller Mißbrauch, Vergewaltigung 316  
Drogen- und Alkoholprobleme 318  
Aids 320  
Homosexualität 322  
Scheidung 323

- Eßstörungen 325
- Spielsucht 326
- Neurodermitis 327
- Berufsinformation 327
- Reisen 329
- Sport 330
- Stichwortverzeichnis 331