

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