

Inhalt

»Was ist ein Mädchen?

Lüfte das „Geheimnis“! **14**

»Freunde und Freundschaft

Psychotest: Bist du eine gute Freundin? **16**

Harmonie im Zeichen der Sterne **23**

Wie finde ich die richtigen Freunde? **34**

Tipp für Schüchterne: Brieffreundschaften! **40**

Schlechter Umgang **41**

»Liebe und Liebeskummer

Zwanzigmal das Gleiche! **48**

Ab wann bist du alt genug für die Liebe? **49**

Die Tage, die alles verändern **54**

Ein guter Grund zum Feiern ... **62**

Wie machst du einen Jungen an? **63**

Erste Liebe – Urknall oder Pleite? **70**

Ein paar Begriffe zum Thema Sexualität **78**

Liebeskummer **100**

»Die liebe Familie

Warum fliegen plötzlich die Fetzen? **106**

Tipps für ein Gespräch ohne Zoff **108**

Kummerkasten **110**

Väter unter der Lupe **111**

Hilfe in letzter Not **114**

Scheidung! Wir sind keine Familie mehr! **116**

Verbote von Eltern und Gesetzgebern	121
Hände weg von mir!	124
Das kannst du tun	126
Schläge sind out!	128
Taschengeld – ständig zu wenig?	129
Der erste Eindruck entscheidet	134
Einige Tipps fürs erste Gespräch	135
Geschwister	136

»Schönheit und Kosmetik

Dein Spiegel – Freund oder Feind?	143
Albtraum Traumfigur	146
Einfach ein bisschen Schönheit essen!	152
Lecker und leicht	155
Essstörungen	156
Pickel und Mitesser	160
Die tägliche Pflege für unreine Haut	164
Ein einfacher Hauttest	165
Neurodermitis	168
Naturkosmetik	169
Ganz schön haarig ...	175
Die richtige Frisur	178
Haarkuren zum Selbermachen	179
Haare unter der Lupe	182
Die Hände	183
Die Zähne	184
Beine und Füße	185
Die Augen	186
Schminken – ein kleiner Anfängerkurs	188
Mädchen, Mädchen ...	192
Kleines Modelexikon	193

»Schule und Beruf

- Ich bin die Neue **200**
Umweltschutz in der Schultasche **203**
Psychotest: Bist du beliebt? **204**
Penne? **209**
Mathe für Spezialisten **209**
Verliebt in den Lehrer **210**
Liebe oder Unzucht mit Abhängigen? **213**
Der totale Horror: Hausaufgaben! **214**
Die große Angst vor dem Versagen **218**
Klassensprecher: Ehre oder Frust? **222**
Emanzen gegen Machos **224**
Alle Macht den Paukern? **227**
Nachhilfe, die hilft **231**
Höre auf deinen Biorhythmus **232**
Super Pausensnacks **234**
Der Beruf fürs Leben – Traumjob
oder Albtraum? **237**
Infos zum Thema Beruf **242**

»Freizeit

- Der Langeweilebazillus **244**
Sucht: kein Weg, sondern eine Sackgasse **252**
Einige Stichworte zum Thema Sucht **254**
Die Sterne und deine Hobbys **262**
Freizeitkamerad Tier **267**
Der große Partytest **270**
Allein verreisen – wie sag ich's
meinen Eltern? **275**

►Adressen

- Kinder- und Jugendtelefone 282**
- Umwelt- und Naturschutz 284**
- Tierschutz 286**
- Sexueller Missbrauch, Vergewaltigung 288**
- Drogen- und Alkoholprobleme 289**
- Aids 291**
- Homosexualität 292**
- Scheidung 294**
- Essstörungen 295**
- Neurodermitis 296**
- Reisen 296**
- Sport 297**

►Stichwortverzeichnis 298