

Inhalt

Plötzlich ist alles so kompliziert

Wie bist du – und warum?

Seite 04

Mag dich, wie du bist!

Seite 06

Mein Körper, das unbekannte Wesen

Sorry, ich bin in der Pubertät!

Seite 08

Diese verflixten Hormone!

Seite 10

Autsch! Ich bekomme einen Busen!

Seite 12

Cool! Mein erster BH!

Seite 14

Igitt! Ich müffel wie ein Büffel!

Seite 16

Hilfe! Wie bekämpft man einen Urwald?

Seite 18

Ätzend! Ein Pickel!

Seite 20

SOS! Fettige Haare!

Seite 22

Hoppla! Woher kommt das Blut?

Seite 24

So überstehst du deine Tage

Seite 26

Chaos im Teenie-Hirn

Seite 28

Test: Was hilft gegen miese Laune?

Seite 30

Die Sache mit den Jungs

Sind Jungs Spätzünder?

Seite 32

Jungs ticken anders

Seite 34

Total verknallt!

Seite 36

Test: Welcher Junge passt zu mir?

Seite 38

Von Freundinnen – und Feindinnen

Niemand ist gerne alleine

Seite 40

Von BFF und ABF

Seite 42

Test: Bin ich die perfekte Freundin?

Seite 44

Freunde für die Ewigkeit

Seite 46

Die Clique	Seite 48
Test: Tust du immer, was andere dir sagen?	Seite 50
Viel Spaß im Internet!	Seite 52
Liebe im Netz	Seite 54
Von fiesen Feiglingen	Seite 56

Doofe Eltern, blöde Schule?

Warum nerven meine Eltern so?	Seite 58
Immer nur Zoff	Seite 60
Geht es nicht auch ohne Regeln?	Seite 62
Test: Bin ich wirklich so ungenießbar?	Seite 64
Keine Lust auf Schule?	Seite 66
Ich bin ein Morgenmuffel!	Seite 68

Spieglein, Spieglein an der Wand ...

Ich will schön sein!	Seite 70
Soll ich mich schon schminken?	Seite 72
Dünn wie Barbie?	Seite 74
So fühlst du dich rundum wohl	Seite 76
Immer hübsch in Bewegung bleiben!	Seite 78
Kleider machen Mädchen	Seite 80
Schicke Tricks und Kniffe	Seite 82

Mit Vollgas ins Leben

Was darf ich ab welchem Alter?	Seite 84
Was sonst noch im Gesetzbuch steht	Seite 86
Taschengeld	Seite 88
Mein eigenes Reich	Seite 90
Hinfallen. Aufstehen. Krone richten. Weitergehen.	Seite 92

Glossar

Seite 94
