

# INHALT

## Wunderschön | 12

- Mein Haar 14 • Meine Haut 34 • Meine Augen 54 • Meine Ohren 58 • Mein Mund 60 • Meine Hände 66 • Meine Füße 70 • Mein Magen 76 • Meine Knochen 78 • Rezepte für die Schönheit 82 • Mode 90 • Tattoos, Piercings 92

## Was ist mit meinem Körper los?! | 94

- Wo kommen die Babys her? 96 • Endlich fangen sie an zu wachsen! 102 • Signale 103 • BHs kaufen 104 • Übungen für einen schönen Busen 105 • Körperbehaarung 106 • Nassrasur 108 • Wachs 110 • Enthaarungscremes, Epiliergerät, Laser-Epilation 112 • Augenbrauen zupfen 113 • Hast du sie schon? Die erste Regel und was dazugehört 114 • Die Fortpflanzungsorgane 118 • Genitalien 119 • Ich habe Eier?! 120 • Schon wieder Windeln?! – Binden und Tampons 121
- Menstruationsbeschwerden 126 • Menstruationstagebuch 130 • Rebelliert deine Figur? 132 • Rieche ich hier irgendwo Schweiß? 133 • Wachstumsschmerzen 134 • Pickel, Mitesser, Akne 136

## Nichts geht über die Gesundheit | 140

- Ernährung 142 • Du bist, was du isst 144 • Vegetarier 148 • Allergien und Unverträglichkeiten 150 • Übergewicht und Fettleibigkeit 152 • Sport – Pilates, Yoga und mehr 154 • Träumend abschalten 162 • Schlaflosigkeit 166 • Albträume 168
- Schlafwandeln 169 • Angst vor der Dunkelheit 170 • Bettlässen 172

## Manieren, Benehmen, Umgangsformen | 174

- Gute Umgangsformen 176 • Schlechte Angewohnheiten 186

## Außer Kontrolle | 198

- Sucht 200 • Virtuelles Blablabla 202 • Qualmende Schornsteine 203 • Harmlose Cocktails? 204 • Die Welt der Drogen 206 • Trichotillomanie 210 • Ritzen 211 • Essstörungen 212 • Ich fühle mich leer 218 • Ab auf die Couch 220

## **Die praktische Seite des Lebens | 222**

- Die Gastgeberin des Jahres 224 • Überraschende Geschenkideen 226 • Dance, dance, dance 228 • Wie man einen Tisch deckt 229 • Trinkgeld 230 • Nichts vergeuden 231 • Ab ins Wasser! 232 • Pass auf dich auf! 233 • Sicherheitstipps 234 • Missbrauch 236

## **Mein Ich | 238**

- Meine Persönlichkeit 240 • Weltanschauung? Astrologie und Sternzeichen 244 • Numerologie 249

## **Meine Familie | 256**

- Die Mitte der Welt 258 • Die Eltern: Adoptiv, alleinerziehend, gleichgeschlechtlich 260 • Es war einmal ... Die Patchworkfamilie 264 • Nerviger Bruder, zickige Schwester 265 • Ich sehe doppelt – oder auch nicht ... 266 • Das Paradies: die Großeltern 268 • Die harte Wirklichkeit: Abschiede 269 • Getrennt? 270 • Eine Familie fängt neu an 272 • Neues Haus, neues Leben 273 • Konflikte 274 • Friedliches Zusammenleben 275

## **Meine Welt | 276**

- Die Schule 278 • Lehrer = Mummelgreise? 280 • Puh, Hausaufgaben ... 281 • Arztbesuch oder Schulprüfung? 282
- Röntgenaugen? 283 • Arbeit für Therapeuten 284 • Albtraum ohne Ende? 285 • Kleine Bösewichte 286 • Schüler bewaffnen sich – sag mal, geht's noch?! 288 • Und nach dem Klingeln? 289 • Gesagt, getan! 290

## **Meine Freunde | 292**

- Beste Freunde 294 • Freundschaft ist ... eine wunderschöne Beziehung 297 • Tausend Freunde und Vorurteile 298
- Beliebt oder Außenseiter? 300 • Schadenfreude 301 • Jungs vom Mars? 302 • Du alte Petze! 303

## **Hormonautinnen an Bord! | 304**

- Achterbahn der Gefühle 306 • Schmetterlinge im Bauch 308 • Gefällt er dir? 309 • Erste Liebe und Dates 310 • Das Erwachen deiner Sexualität 311 • Der erste Kuss 312 • Sex 314 • Wenn die Liebe vergeht 316 • Achtung Fummel! 317
- Wut und schlechte Laune 318 • Stress ist Stress 319 • Maias Puppen 320 • Ein Energieleck 322

## **Letzte Worte | 324**