

Ein Wort vorweg ...

Wie sich dein Körper verändert

und was das mit der Zahnfee zu tun hat

TEIL 1: CH-CH-CHANGES! ODER: ALLES ANDERS!

Kapitel 1: Unter deinem T-Shirt

(ALLES ÜBER DIE BRÜSTE)

Kapitel 2: In deiner Unterhose

(ALLES ÜBER PENIS, HODEN UND HODENSACK)

Kapitel 3: Hi, Eierstöcke!

(ALLES ÜBER DIE MENSTRUATION)

Kapitel 4: Ganz schön haarig!

**(ALLES ÜBER ACHSEL-, BEIN-, GESICHTS- UND SCHAMBEHAARUNG ...
UND DAS RASIEREN)**

Kapitel 5: Moment mal, da wächst auch was?

(ALLES ÜBER DIE STIMME)

Kapitel 6: Du wirst eher nicht in den Himmel wachsen

(ALLES ÜBER DAS KNOCHENWACHSTUM)

Kapitel 7: Pickel und Pusteln

(ALLES ÜBER AKNE)

Kapitel 8: Müffelig und feucht

(ALLES ÜBER SCHWEISS)

TEIL 2: ANNÄHERUNG AUF DER GANZ(HEITLICH)EN LINIE

Kapitel 9: Ich bin, wer ich bin, und ich mag, wen ich mag (ALLES ÜBER GENDER-AUSDRUCK, GESCHLECHTSIDENTITÄT UND SEXUELLE ORIENTIERUNG)	76
Kapitel 10: Im Land der Träume (ALLES ÜBER DEN SCHLAF)	88
Kapitel 11: Du bist, was du isst ... und was du nicht isst (ALLES ÜBER ERNÄHRUNG)	97
Kapitel 12: Was ist in meinem Kopf los? (ALLES ÜBER DIE PSYCHISCHE GESUNDHEIT)	106
Kapitel 13: Ich bin okay, wie ich bin (ALLES ÜBER SELBSTBEWUSSTSEIN)	115
Kapitel 14: Niemand mag mich (ALLES ÜBER MOBBING)	121
Kapitel 15: Das ist alles so neu ... (ALLES ÜBER VERLIEBEN, GEGENSEITIGES EINVERSTÄNDNIS, BELÄSTIGUNG UND MISSBRAUCH)	129
Kapitel 16: Wir hatten ja früher nur drei Programme ... (ALLES ÜBER INTERNETNUTZUNG UND INTERNETSUCHT)	136
Kapitel 17: Alles auf dem Schirm? (ALLES ÜBER BILDSCHIRMZEIT UND LEBENSZEIT)	145
Kapitel 18: Moment mal, da ist noch mehr? (ALLES ÜBER NOCH MEHR AUS WISSENSCHAFT UND FORSCHUNG!)	152
Weiterführende Adressen und Telefonnummern	160
Tipps für Tweens, Teens und vertrauenswürdige Erwachsene	164
Danksagung	167
Verwendete Studien	170
Glossar	185