

DEINE KREATIVE LIEBLINGS-WELT

TOP Model

by Depesche

DE 3,50 EUR • NL 4,50 EUR • AT 3,90 EUR
LU 4,20 EUR • IT 4,50 EUR • CH 6,50 CHF • PT 4,50 EUR



9/2025

Deine Haapschen
Fluffy



Tierisch süß
Cover-Model Hayden kümmert sich um Fluffy. Hilfst du mit?



DIY

Schul-Spaß

Kreativ-Überraschungen & Ideen zum Schul-Start



Rätsel & Malwettbewerb

Deine Chance auf tolle Gewinne

Lieblings-Fans

Eure Einsendungen, Kreativ-Ideen & mehr



Mach mit!

Scanne jetzt Janets Überraschungs-Botschaft



3 Poster



3 Ausmalbilder



3 Stundenpläne



80 Sticker



TALITAS Happy MOMENTS IM SEPTEMBER

Ich liebe Jeans von Kopf bis Fuß. Wie gefällt dir der Jeans-Alllover-Look?

Ganz langsam endet der Sommer und der Herbst beginnt. Talita liebt diese Übergangs-Zeit. Was sie im September noch freut, erzählt sie dir hier.



APFEL-ERNTE
Ich esse jeden Tag **einen Apfel**. Im September freue ich mich dann immer – denn ich gehe jedes Jahr **mit meinen Freundinnen zur Apfel-Ernte**. Es macht so Spaß, die Äpfel selbst **frisch vom Baum** zu pflücken. Ich mag am liebsten die **sauren, grünen Äpfel**. Louise die saftigen Roten. Und du?

WELCHE FARBE HAT DEIN LIEBLINGS-APFEL?



DIY FÜR DICH

Als kleine Aufmerksamkeit für einen **Neustart oder einfach so**: Ich finde Schultüten sind nicht nur etwas für den Schulstart. Sondern ein **tolles Symbol** für etwas **Aufregendes oder Neues**, das auf einen wartet. Deshalb basteln und befüllen wir auf Seite 12 Schultüten zum Verschenken.



HAPPY NOTIZEN

Ein Malbuch, in dem du **skribbeln, ausmalen und schreiben** kannst? Klingt doch schon mal super-kreativ. Dazu verrät es dir sogar noch **geheime Facts** durch ein leuchtendes Glücksrad. Einfach so besonders!

FREUNDE-ZEIT

Ich war gerade wegen einigen Jobs **länger im Ausland** unterwegs. Als ich wieder zu Hause war, habe ich mich sooo gefreut, **die Mädels wiederzusehen**. Es war unterwegs **eine tolle Zeit**, aber es ist auch echt schön, wieder mit Freunden zusammen zu sein. Geht es dir **nach den Ferien** auch so?



TAYLOR SWIFT
Sängerin,
35 Jahre



MARSAI MARTIN
Schauspielerin,
21 Jahre



THYLANE BLONDEAU
Model,
24 Jahre

JEANS-LOOKS

Dieser Trend geht einfach immer: **Alles in Jeans-Stoff!** Ich liebe es, Looks komplett in Jeans zu tragen. Ich mag **unterschiedliche Waschungen und Farben**. Aber auch mit Muster oder im gleichen Farbton sehen Jeans-Outfits toll aus. **Diese Stars beweisen es!** ♥

FRAGE-ECKE

mit Fergie

Hier ist ein Ort, an dem wir uns über verschiedene Themen austauschen können, die uns bewegen.

Gemeinsam sind wir stark!

😊 Text gelernt, Text vergessen ... 😞

„Ich bin voller Vorfreude und supraufgereggt gleichzeitig! Ich wurde für einen Werbe-Dreh gebucht. Das Problem: Ich muss dafür Text auswendig lernen. Und das fiel mir schon in der Schule echt schwer ... Ich konnte mir immer so schlecht die Texte merken. Deshalb hab ich Sorge, dass ich es für den Dreh auch nicht hinbekomme.“

Aaah! Ich möchte einfach alles geben.

Damit es mit dem Lernen gut klappt, habe ich ein paar Tipps zusammengesucht.

Vielleicht helfen sie dir auch?“



Fergie



Über diese Schul-Themen macht ihr euch Gedanken:

HIER GIBTS

Hilfe

Hi Fergie, seit das Schuljahr wieder losgegangen ist, werde ich von meinen Freunden manchmal ignoriert. In der Pause rennen sie immer zum Sportplatz und spielen Fußball. Das kann ich aber nicht und gehe dann nicht hinterher. Was, meinst du, soll ich tun?
Deine Marie

Hey Fergie, mein Bruder war bis vor den Ferien in derselben Schule wie ich. Das war voll schön, weil wir immer zusammen Bus gefahren sind oder ich zu ihm gehen konnte, wenn es mir nicht gut ging. Jetzt geht er aber auf eine andere Schule. Wie kann ich es auch ohne ihn schaffen?
Deine Ylvi

Liebe Fergie, bisher war ich ganz gut in der Schule. Jetzt bin ich aufs Gymnasium gekommen und habe Angst, dass das zu viel Druck für mich ist. Aber meine Eltern waren auch auf einem Gymnasium und meine Schwester ist auch dort. Ich möchte sie nicht enttäuschen, wenn ich es nicht schaffe ...
Liebe Grüße, Nena

Liebe Marie, sage deinen Freunden, dass es dich traurig macht, wenn sie einfach wegrennen. Und dass du gerne dabei wärst, auch wenn du nicht mitspielst. Anfeuern ist mindestens genauso wichtig! So zeigst du weiterhin Interesse an deinen Freunden und ihr habt etwas, das ihr gemeinsam erlebt.

Hallo Ylvi, auch wenn es am Anfang komisch ist, gewöhnst du dich bestimmt schnell an die neue Situation. Denn du bist auch ohne ihn stark und selbstbewusst. Allein bist du trotzdem nicht: Du hast Klassenkameradinnen und Freundinnen, die dir zuhören oder dich auf deinem Schulweg begleiten. Frage deinen Bruder nach einem Glücksbringer, den du dann immer bei dir trägst.

Hey Nena, es ist total okay, sich am Anfang unsicher zu fühlen – denn alles ist neu und anders! Wichtig ist: Du musst niemanden beeindrucken oder perfekt sein. Deine Eltern und deine Schwester wollen sicher, dass du glücklich bist – nicht gestresst. Sprich mit ihnen über deine Sorgen. Denn schließlich gibst du dein Bestes und das ist super!

Fergies Lern-Tipp 1
In Text-Häppchen aufteilen:
Lerne nicht alles auf einmal.
Besser: Absatz für Absatz.

Fergies Lern-Tipp 2
Laut sprechen & wiederholen:
Das hilft dem Gehirn, sich Sachen besser zu merken. Wie beim Singen!

Fergies Lern-Tipp 3
Mit Bewegung lernen:
Klatsche oder hüpfte beim Sprechen der Silben. Das macht das Üben aktiver und Gelerntes bleibt im Gehirn.

Fergies Lern-Tipp 4
Mit FARBEN arbeiten:
Markiere die Sätze mit bunten Markern. So kannst du dir einzelne Abschnitte besser merken.

Du weißt nicht weiter?
Hier gibt es kostenlose Sofort-Hilfe:
Nummer gegen Kummer e. V. Kinder- und Jugendtelefon 116111
www.nummergegenkummer.de

Die TOPModels helfen dir in allen Lebenslagen!
Schreibe einfach eine E-Mail mit dem Betreff „Frage-Ecke“ an redaktion@top-model.biz
oder einen Brief an
Redaktion TOPModel • „Frage-Ecke“
Postfach 1509 • 21496 Geesthacht
DEUTSCHLAND

Spaghetti-Muffins

Herzhaft, würzig und superlecker:
Dieser kleine Snack gibt dir Power
und zaubert echte Italien-Gefühle.
Pasta und basta!



So gehts:



Koche die Spaghetti nach Packungsanleitung. Gieße sie dann ab und lasse sie gut abtropfen.

Achtung!
Beim Umgang mit scharfen Gegenständen, heißem Wasser und Elektrizität - Verletzungsgefahr! Lasse dir von einem Erwachsenen helfen.

MORE PASTA PLEASE



Den Backofen auf 180°C (Umluft) vorheizen.



Gib jetzt die stückigen Tomaten hinzu und lasse alles zusammen **ca. 10 Minuten** köcheln. Schmecke die Soße mit Salz und Pfeffer und ein paar Kräutern (z. B. italienische Tiefkühl-Kräuter) ab.



Schäle jetzt die Zwiebel und hacke sie in kleine Würfel. Erhitze das Öl in der Pfanne und dünste die Zwiebel darin, bis sie glasig ist.



Vermische die Milch und die Eier mit einem Schneebesen und gib etwas Salz und Pfeffer hinzu.

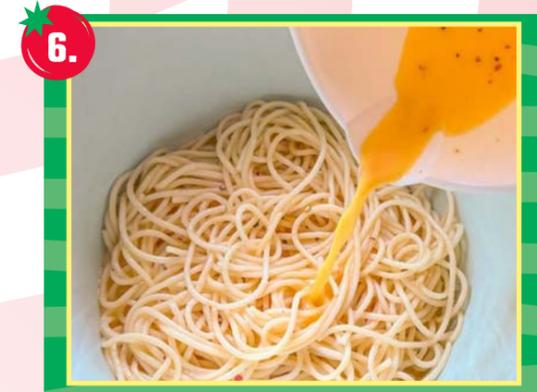


ZUTATEN:

Für ca. 12 Muffins:
200 g Spaghetti - 50 g Parmesan
100 ml Milch - 2 Eier
200 g stückige Tomaten
1 Zwiebel - 1 EL Öl - Tiefkühl-Kräuter
Außerdem brauchst du:
Kochtopf, Sieb, Schneebesen,
Parmesan-Reibe, Muffin-Blech
und -förmchen, Gabel und Esslöffel



Raspele jetzt den Parmesan auf der Parmesan-Reibe in feine Hobel.



Vermenge Spaghetti, Käse und Ei-Milch-Gemisch in einer Schüssel gut miteinander.



Drehe die Spaghetti mithilfe von Gabel und Esslöffel zu kleinen Nestern und verteile sie in die Muffin-Förmchen.



Gib auf jedes Nest eine Portion Tomatensoße. Nun stellst du das Ganze für **ca. 20 Minuten** in den vorgeheizten Ofen. Danach: etwas auskühlen lassen und genießen!

Aufruf:

Zeige uns deine Kochkünste und schicke ein Foto mit dem Betreff „Spaghetti-Muffins“ an redaktion@top-model.biz oder per Direct Message auf Instagram an [topmodel_de](https://www.instagram.com/topmodel_de)

Bitte lasse deine Eltern den Coupon auf Seite 50 ausfüllen.

Mach mit!

Durch das Backen halten die Spaghetti-Muffins ganz ohne Förmchen - einfach in die Hand nehmen und vernaschen!



Fertig!

