HUBERT BURDA MEDIA
BEST SELLER

Nr. 6/29.1.2025 **Deutschl. 1,79 €** | Österreich 2,00 € | Schweiz 3,20 sfr | Benelux 2,10 € | Frankr. 2,40 € | Italien/Spanien/Portugal 2,40 € | Kanaren 2,50 € | Griechenl. 2,60 € | Slow. 2,40 € | Ungarn 940 Ft | Dänemark 25,35 DKK | Kroatien 2,40 €

Lisa

Mit Liebe gemacht!

Ganz ohne schweißtreibenden Sport

Wie Bewegung das Leben verlängert

S. 55

Warum wir Vorbilder brauchen
S. 68/69

S. 36–39

Himmlische Apfelkuchen

www.lisa.de

Immer satt & voller Energie

Schlank mit Eiweiß-Power

S. 24–26

Unsere besten Abnehm-Rezepte

Auf der Suche nach der Liebe

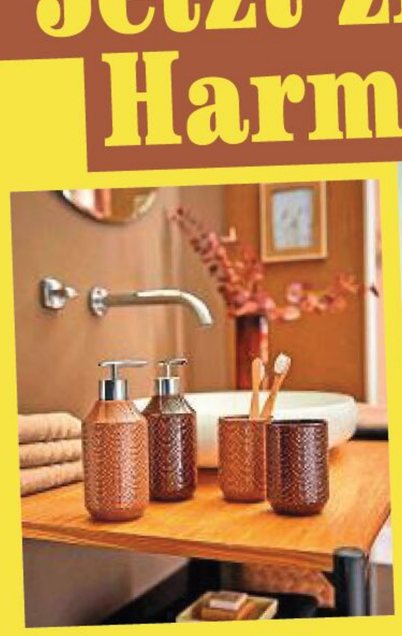
So werden Sie online und offline garantiert fündig S. 18/19

Julia pflegte ihre demente Mutter fast bis zur Selbstaufgabe

„Mama hat mich vergessen“

S. 72/73

Jetzt ziehen Wärme & Harmonie ein



S. 64 – 67

Mocha Mousse ist die Trendfarbe 2025

Das große Schwestern-Umstyling

Rike & Stefanie lieben ihren neuen Look

S. 8–11

Alle Infos auf einen Blick

Arbeiten im Ruhestand

S. 29

Lust auf Bob?

Tolle Ideen für den Frisuren-Klassiker S. 20/21

SIE LIEBEN MAGAZINE SO SEHR WIE WIR?

Mit der Teilnahme an unseren Onlinebefragungen
helfen Sie uns Zeitschriften wie diese weiterzuentwickeln.
Als Dankeschön erwarten Sie attraktive Prämien.

Punkte sammeln & direkt einlösen

BONAGO :)
Ihre Belohnungsexperten

CHRIST · Tchibo · adidas · eventim · HELLO FRESH · SIXT rent a car · H&M · OTTO · DOUGLAS · myToys · IKEA

Und viele andere Partner

Durchgeführt von einem Hubert Burda Media Unternehmen:
Media Market Insights GmbH, Arabellastr. 23, 81925 München

Jetzt registrieren unter:

www.burda-medienpanel.de/go/lisa

oder

Medienpanel by Burda

48
TEE wärmt nicht nur den Körper, er ist auch Nahrung für die Seele

Gut für den Genuss, gut für die Linie: Rezepte mit **EIWEISS-POWER**

AKTUELL

4 News, Trends, Glücksmomente
6 Report: „Das Schiff wurde zu meinem Gefängnis“
14 Gesundheit Aktuell: Können wir Krebs bald besiegen?
18 Top Thema: Auf der Suche nach der Liebe
24–26 Fit & schlank mit Eiweiß-Power
47 Tiere: Ihre Lieblinge
48 Body & Soul: Zeit für eine gute Tasse Tee
71 Auf ein Rendezvous im Park
72 Report: „Mama hat mich vergessen“
76 „Er war untreu, aber ich bleibe bei ihm“

MODE

8–11 Großes Schwestern-Umstyling
12 Blazer liebt Gürtel

WOHNEN & PFLANZEN

16 Dein ist mein ganzes Herz
64–67 Mit Schoko-Braun ziehen Wärme & Harmonie ein

BEAUTY

20 Verliebt in Bob
22 Was für tolle Wässerchen

GEWUSST WIE

28 Wie man jetzt Wäsche trocknet
29 Arbeiten im Ruhestand
30 Grünes Glück im Winter

KOCHEN & BACKEN

32 Der neue Wochenplan für die ganze Familie
34 Rettet die Sauce!
36–39 Himmlische Apfelkuchen
40–42 Genuss-Ideen mit feinen Knödeln
43 Chicorée für Gourmets
44–46 Heißes Naschglück mit süßen Hauptspeisen

GEFÜHLE

50 Romantische Fantasien
68 Psychologie: Warum wir Vorbilder brauchen

GESUND LEBEN

55 Bewegung verlängert unser Leben
56 So erkennen Sie gesunde Lebensmittel
58 Medikamente, die unsere Zähne angreifen
59 Frauen-Augen leiden stärker
60 Zitterpartie gegen Stress und Anspannung
62 Lästigen Husten schnell loswerden

REISE

74 Meine kleine Wellness-Auszeit

RUBRIKEN

47 Impressum **52** Rätsel
54 Sudoku **70** Horoskop
77 Gute Unterhaltung
78 Zum Schluss
79 Poster

Unsere Titelthemen sind unterstrichen

Haben Sie Fragen? Wir sind für Sie da!

Telefon: 07 81/84 51 47
E-Mail: lisa@burda.com
Abo-Fragen: lisa@burdadirect.de
Abo-Bestellungen: lisa-bestell@burdadirect.de
Bestell-Hotline: +49 (0) 18 06/93 94 00 70*
Service-Hotline: +49 (0) 7 81/6 39 65 80
www.facebook.com/lisafreundeskreis **www.instagram.com/lisaredaktion**

* 20 Cent/Verbindung aus allen deutschen Netzen

Liebe Leserin

LISA-Redakteurin Isabelle Vogeler

Zwei flauschige Mitbewohner

Seit ich denken kann, liebe ich Katzen. Deshalb habe ich mir endlich einen großen Traum erfüllt und zwei süße Fellnasen adoptiert: Kelly (l.) und Kirk stammen aus dem Tierschutz und wurden gerettet, nachdem sie jemand einfach im Wald ausgesetzt hat. Wenn ich mir vorstelle, was die zwei schon durchmachen mussten, werde ich traurig. Doch dann denke ich daran, wie sie jeden Tag mehr Vertrauen fassen, schnurrend zu mir aufs Sofa hüpfen und sich ganz fest an mich kuscheln. Endlich haben sie ein richtiges Zuhause – und ich zwei neue Familienmitglieder! Übrigens: Für alle Hunde-Fans hat meine Kollegin Jacqueline auf S. 71 einen tollen Tierschutz-Tipp!

Zum Ausschneiden, Sammeln oder Verschenken

Herz-Erwärmer der Woche

Titelfoto: Twinkle Images/Kristiane Vey; Fotos: HBM/Laura Kräßig; Illustration: Anna Hoffmann

NEWS ♥ TRENDS ♥ GLÜCKSMOMENTE

Kurz & gut

Taxi-Gutscheine

In Köln bekommen Frauen seit dem 16. Dezember Gutscheine im Wert von 10 Euro für das Nacht-Taxi. So möchte die Stadt dafür sorgen, dass alle Ladys bei ihrer Heimfahrt zwischen 22 und 6 Uhr sicher zu Hause ankommen.

Der Orangen-Trick

Orangenschalen sind wahre Alleskönner im Haushalt! Ihre natürliche Säure hilft, Kalkablagerungen auf Armaturen, Fliesen oder im Waschbecken zu lösen. Einfach die Innenseite der Schale über die betroffenen Stellen reiben, kurz einwirken lassen und abwischen.

42 % stehen auf Schokolade

Nichts geht über süße, zart schmelzende Schokolade – das finden jedenfalls 42 Prozent der Deutschen! Denn wir sind als Nation echte Naschkatzen. 2024 gab jeder von uns im Schnitt 245 € für Süßigkeiten aus.

JETZT IM HANDEL!

In ***LISA WOHNEN & DEKORIEREN*** feiern wir den Frühlingsanfang zu Hause mit besonderen Vasen für unsere Lieblingsblumen und Kränzchen aus Blüten.

DIY-TIPP

Blumiges Raumspray

Wollen Sie schön duftende Blumenwiesen zu sich nach Hause holen? Das geht ganz einfach und schnell! Für 100 ml Raumspray brauchen Sie **75 ml destilliertes Wasser** und **25 ml Wodka**. Dazu geben Sie **10 – 15 Tropfen ätherische Öle** nach Wahl hinzu. Zum Beispiel Lavendel- oder Rosenöl. Nun können Sie das Gemisch in eine **Sprühflasche** (am besten aus Glas) füllen und gut schütteln. Wenn Sie jetzt noch **Blumen** Ihrer Wahl in die Flasche geben, sieht das nach Frühling im Glas aus – so wird jeder Sprühstoß zu einem Glücksmoment!

Wow! Wie Hunde die Umwelt retten

Wir wissen längst, dass unsere treuesten Begleiter Vermisste aufspüren, illegale Substanzen erschnüffeln und sogar Verbrecher zur Strecke bringen können. Doch ihre feine Nase kann noch viel mehr: nämlich unsere Umwelt retten! Sogenannte Artenschutzhunde spüren bedrohte Tier-, Pflanzen- oder Pilzarten auf und leisten damit einen wichtigen Beitrag zum Naturschutz. Mit ihren rund 300 Millionen Geruchsrezeptoren sind sie allen menschlichen Spürversuchen weit überlegen. Deshalb kann fast jeder Vierbeiner zum Naturschutzhund ausgebildet werden und dabei helfen, natürliche Lebensräume zu bewahren.

Fotos: HBM, iStock/AaronAmat, stock.adobe.com (3)/Pixel-Shot/Soloviova Liudmyla/Timo Nausch Wirestock; Illustrationen: stock.adobe.com/nikagraphic

Frauen, jetzt stürmen wir die Charts!

Billie Eilish

Shirin David

Taylor Swift

Früher drehten wir durch, wenn wir Take That im Radio hörten oder tanzten zu Michael Jackson in der Disco. Lange nämlich waren es männliche Musikikonen, die die Popkultur prägten. Heute singen wir lautstark mit, wenn Frauen wie Billie Eilish, Taylor Swift oder Shirin David die Stadien rocken. Immer mehr Künstlerinnen dominieren die Playlists – mit Haltung, Kreativität und Songs, die nicht nur gut klingen. Sie inspirieren, sprechen wichtige Themen an und zeigen: Die Popwelt ist weiblicher und selbstbewusster denn je.

Raus mit der Wut

Es gibt genug Dinge auf dieser Welt, über die wir uns aufregen. Manchmal möchte man einfach nur schreien, stampfen oder Dinge werfen – aber wir reißen uns immer wieder zusammen. Doch was, wenn es Orte gäbe, wo man sich hemmungslos austoben kann? Die gibt es! In speziell eingerichteten Rage Rooms ist Zerstörung erlaubt, ja, sogar erwünscht. Ausgestattet mit Schutzkleidung und einem Vorschlaghammer können Sie dort alte Fernseher zerschmettern oder Teller an die Wand werfen. Das Ziel: Dampf ablassen und Stress abbauen, ohne den heimischen Hausrat zu gefährden.

Wer clever ist, der leiht sich was

Ein Werkzeugkasten für die Fahrradreparatur, eine Discokugel für die Party oder ein Stromsparmessgerät: Manche Dinge braucht man sehr selten. Statt Geld für sie auszugeben und sie dann meist ungenutzt im Schrank verstauben zu lassen, bietet die Bibliothek der Dinge eine clevere Alternative. Von Werkzeugen und Küchengeräten bis hin zu Zelten und Spielkonsolen kann hier alles ausgeliehen werden. Das Konzept gibt es bereits in vielen Städten und bietet eine Lösung, die Geldbeutel, Umwelt und Gemeinschaft gleichermaßen freut.

Suzanne und ihr kleiner Bruder Jon verbrachten ihre Kindheit an Bord der Wavewalker

Es gab diese Idylle im ruhigen Wasser. Aber in Erinnerung geblieben sind die Stürme …

„Kommt jemand und rettet uns?“
„Dad hat Mayday gefunkt, aber bisher hat niemand geantwortet. Er sagt, wir müssen eine Insel finden.“
„Eine Insel?“
„Ja. Wir werden nicht lange genug flott sein, um bis nach Australien zu kommen.“
Ich flüsterte: „Aber ich habe die Karte gesehen, Jon. Hier sind nirgends Inseln.“ Wieder kamen mir die Tränen. Ich wollte nicht sterben. Nicht so.

Aus dem Buch „Wavewalker“ von Suzanne Heywood

Der Traum ihres Vaters raubte ihr die Kindheit

„Das Schiff wurde zu

Mit sieben Jahren sticht Suzanne Heywood mit ihrer Familie auf dem Segelschiff Wavewalker in See, um die Welt zu umrunden. Was als aufregendes Abenteuer beginnt, wird bald zu einem Albtraum für das Mädchen. Erst nach zehn Jahren gelingt ihr die Flucht

Kleine Kinder stellen ihre Eltern nicht infrage, das weiß Suzanne Heywood nur zu gut. Als ihr Vater 1976 entschied, dass die Familie auf einem Segelschiff die Welt umrunden wird, zweifelte Sue – damals sieben Jahre alt – dieses Vorhaben nicht an. Das kam erst viel später. Und es dauerte Jahrzehnte, bis sie den Mut fand, ihre ungeheuerliche Geschichte aufzuschreiben. Mit über 50 tat sie es schließlich doch, und ihr Buch „Wavewalker“ wurde ein internationaler Bestseller.

Doch als Siebenjährige ahnte sie davon nichts. Vielmehr ließ sie sich zunächst von der Abenteuerlust des Vaters anstecken. Geplant war, in Plymouth, England, mit dem Schoner Wavewalker in See zu stechen und James Cooks dritte Weltumsegelung nachzustellen. Drei Jahre wollten sie unterwegs sein. Sue fiel es zwar schwer, ihren geliebten Hund Rusty, ihr Puppenhaus und ihre Freundin Sarah zurückzulassen. Aber beim Abschied sagte sie ihr: „Keine Angst – ich komme zurück.“ Die beiden Mädchen glaubten, Sue wäre bald wieder da.

Als Kind war die Beziehung zum Vater innig. Heute gibt es keinen Kontakt mehr

Es kam anders. Aus drei Jahren wurden zehn, die Reise sehr viel härter als gedacht. Da der Vater Kapitän Cook folgen wollte, mussten sie mitunter sehr lange Strecken segeln. Sue und ihr Bruder Jon fanden es einerseits fantastisch, unterwegs zu sein. Sie sahen Wale und Delfine, lernten viele unterschiedliche Kulturen kennen. Aber teilweise war die Familie sieben, acht Wochen lang auf dem Wasser. „Man kann keine anderen Kinder treffen, man kann nicht in die Schule gehen“, erzählt Suzanne.

Hinzu kam, dass die Wavewalker in die „falsche“ Richtung, also gegen den Wind, fuhr. Sie durchquerte die gefährlichsten Ozeane der Welt, in denen es riesige Wellen und viele Stürme gibt. Die Mutter war fast durchgängig seekrank, außerstande, Essen zuzubereiten, geschweige denn, sich um die Kinder zu kümmern oder sie wie geplant an Bord zu unterrichten. „Wegen

Die Reise hat Suzanne gelehrt, offen für andere Menschen und Kulturen zu sein

meinem Gefängnis“

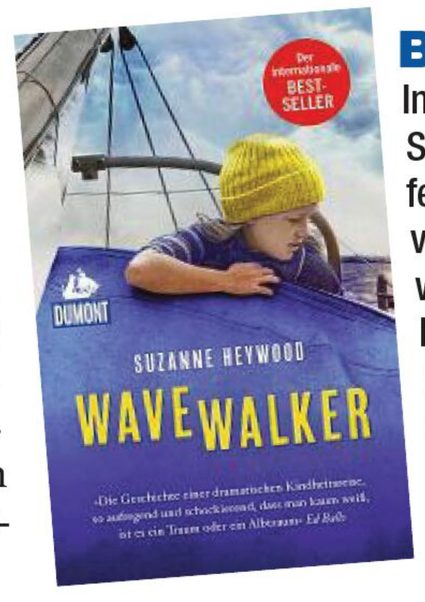
der Stürme war ich manchmal Tage, manchmal Wochen unten in den Kabinen gefangen und durfte nicht an Deck kommen. Ich sah an diesen Tagen oft kaum Tageslicht, weil wir nur winzige Bullaugen in den Seiten des Schiffes hatten.“ Bei einem Schiffbruch im Indischen Ozean wurde Sue sogar so schwer verletzt, dass sie nur knapp überlebte!

> „Ich habe unglaubliche Dinge gesehen, als ich ein Kind war“

Bis sie etwa zwölf Jahre alt war, konnte sie mit ihrem Bruder spielen. Dann wurde das zunehmend schwieriger. In der Pubertät habe sie sich oft schrecklich einsam gefühlt. Zugleich war da aber auch zu viel Nähe. Privatsphäre gab es nicht. Um Geld zu verdienen, hatte der Vater nach einiger Zeit zahlende Crew-Mitglieder an Bord genommen. Damit wurde es nicht nur eng auf dem Schiff. Die Eltern erwarteten von Sue auch, dass sie täglich mehrere Stunden für die Gäste kochte und putzte. Zeit zum Lernen blieb Sue kaum. Dabei war sie so wissbegierig, versuchte, wo immer es ging, an Lernstoff und Bücher zu kommen.

Die Eltern erkannten die Nöte der Tochter nicht. Vor allem das Verhältnis zur Mutter war schwierig. „Sie hat zum Beispiel manchmal wochenlang nicht direkt mit mir geredet und mich nur über andere in der dritten Person angesprochen.“ Sue konnte sich darüber mit niemandem austauschen. Es gab zwar Brieffreundschaften mit Kindern, die sie bei längeren Zwischenstopps, etwa in Australien, kennengelernt hatte. Doch weil Suzanne wusste, dass die Eltern ihre Briefe lesen konnten, war sie in ihren Aussagen sehr vorsichtig. Vater und Mutter war es sehr wichtig, den Trip als großes Abenteuer für alle zu verkaufen.

Das hat sich bis heute nicht geändert. Die Mutter ist inzwischen verstorben, der Vater hat den Kontakt zu Sue 2019 abgebrochen. Die hatte das Schiff mit 17 Jahren verlassen. Allen Widrigkeiten zum Trotz hatte sie es geschafft, einen Studienplatz in Oxford zu bekommen. Endlich eine Chance, zu entkommen! Die erste Zeit zurück in England war hart. Aber nach und nach gelang es Suzanne, ein normales Leben aufzubauen: Sie machte Karriere, heiratete, bekam drei Kinder. Die schmerzlichen Erinnerungen hat sie lange verdrängt. „Ich wusste, dass mein Vater niemals tolerieren würde, dass ich eine Geschichte erzähle, die sich von seiner unterscheidet. Er sagt, dass es wundervoll war, zehn Jahre lang auf einem Boot zu leben. Ich sage: Das war es nicht.“



BUCHTIPP

In „Wavewalker“ erzählt Suzanne Heywood von fernen Ländern, Stürmen, verfilzten Haaren, Trinkwasser-Knappheit und Dosenmahlzeiten. Durch Fotos und Kartenausschnitte lässt sich die Reise gut nachverfolgen. *19,95 €, Dumont*

Fotos: MAIRDUMONT/Suzanne Heywood

Vorher

Zurückhaltend gekleidet und kaum geschminkt erschienen Rike (l.) und Stefanie im Studio. Ihr Wunsch: mehr Farbe und frische Styles mit Figur-schmeichel-Effekt. Voilà!

Rike (46) und Stefanie (57)

„Jetzt kann der Frühling kommen!“

Die Schwestern aus Münster waren sich einig: Vor dem Saisonwechsel brauchen Haare und Kleiderschrank unbedingt ein Update. Bei uns am Set konnten Rike und Stefanie ganz neue Seiten von sich entdecken

▶ Denim-Hit

„Ich habe ein bisschen mehr Bauch und Po“, erzählt uns die Mama einer Tochter – und hätte sich selbst daher keinen schmalen Jeansrock ausgesucht. Der Clou hier: In dunklem Blau und mit streckender Knopfleiste wird das Stretch-Modell zum Kurven-Star!

Poloshirt, *ab 34,99 €, Art.-Nr. 152410001, Gr. 36–54;* ***Rock,*** *25 €, Art.-Nr. 764133001, Gr. 38–56;* ***Tasche,*** *89,99 €, Art.-Nr. 207782001, alles witt-weiden.de;* ***Sneaker,*** *ab 79,95 €, Art.-Nr. 23767 4634, Gr. 36–42, tamaris.com*

◀ Zeit für Romantik

Locker und bequem – so mögen die zwei Leseratten aus NRW ihre Outfits am liebsten. Dass das auch richtig feminin aussehen kann, war für beide aber eine Riesen-Überraschung. Vor allem Rike fühlt sich im weit schwingenden Stufenkleid mit Aquarell-Druck pudelwohl. „Ein absolutes Schmeichel-Teil“, schwärmt sie. Und auch Stefanie macht in der luftigen Volant-Tunika eine Top-Figur!

◀ Grüne Welle

Mit ihrem blonden Haar kann die Office Managerin frisches Apfelgrün besonders gut tragen. Großes Plus: Die Trendfarbe bringt ihren Teint zum Strahlen und mogelt on top ein paar Jährchen weg. Eine weiße Hose verstärkt die Leuchtkraft noch – wow!

Bluse, *ab 29,99 €, Art.-Nr. 150345001;* ***Hose,*** *ab 49,99 €, Art.-Nr. 151188001, beide Gr. 36–54, witt-weiden.de;* ***Tasche,*** *199 €, Art.-Nr. 350684, Steffen Schraut über qvc.de:* ***Sandalen,*** *69,95 €, Art.-Nr. 2834544900, Gr. 36–42, tamaris.com*

Links: Kette, *39,99 €, Art.-Nr. 214739013,* ***Tunika,*** *ab 39,99 €, Art.-Nr. 151021001;* ***Hose,*** *ab 49,99 €, Art.-Nr. 151188001, beide Gr. 36–54, witt-weiden.de;* ***Ohrringe,*** *9,99 €, von H&M (alt);* ***Sneaker,*** *27,99 €, Art.-Nr. 11022210, Gr. 36–42, deichmann.com.* ***Rechts: Kleid,*** *ab 59,99 €, Art.-Nr. 147329001, Gr. 36–54;* ***Sandalen,*** *99,99 €, Art.-Nr. 225751011, Gr. 36 - 42, beide witt-weiden.de;* ***Ohrringe,*** *„Artistique“, 149 €, lieblingsstueckerl.com*

Fotos: Nadine Fischer
Produktion: Bettina Struwe
Haare & Make-up: Patricia Bontscheff & Kristin Waltersdorf

Fotos: Witt/Nadine Fischer

Bitte umblättern ▶

▶ Glanz-Auftritt

Ob Kino, Konzerte oder andere Events – Zweifach-Mama Stefanie ist gern unterwegs. „Da kommt die Hose mit Metallic-Effekt wie gerufen, denn sie ist schick und cool zugleich“, freut sie sich. Clever: Damit’s nicht zu flippig wird, halten sich die restlichen Styling-Partner zurück. ***Trenchcoat,*** *ab 109 €, Art.-Nr. 151371001;* ***Pulli,*** *ab 29,99 €, Art.-Nr. 144284001;* ***Hose,*** *ab 39,99 €, Art.-Nr. 145006001, alles Gr. 36 –54, witt-weiden.de;* ***Tasche,*** *79,99 €, Art.-Nr. 1005106, lcredi.com;* ***Espadrilles,*** *105 €, Modell „Corebo“, Gr. 36–42, unisa-europa.com*

▲ Hallo, Hingucker!

„Ich hätte nicht gedacht, dass mir Lila so gut steht“, schwärmt Stefanie von dem süßen Strick-Set in Lavendel. Und auch Rike findet Gefallen am auffälligen Grafik-Print: „Modisch werde ich mich jetzt definitiv öfter was trauen.“ Richtig so! ***Links: Twinset,*** *ab 69,99 €, Art.-Nr. 736160001;* ***Jeans,*** *ab 49,99 €, Art.-Nr. 682504001, beide Gr. 36–54;* ***Kette,*** *17,95 €, Art.-Nr. 355020505, bijou-brigitte.com;* ***Tasche,*** *105 €, Modell „Zbrisa“, unisa-europa.com;* ***Boots,*** *249 €, Modell „CPH733“, Gr. 36–42, copenhagenstudios.com.* ***Rechts: Bluse,*** *ab 25,99 €, Art.-Nr. 143792001, Gr. 36–54;* ***Hose,*** *ab 29,99 €, Art.-Nr. 665873001, Gr. 38–54;* ***Sandalen,*** *99,99 €, Art.-Nr. 225751011, Gr. 36–42, alles witt-weiden.de*

Mehr Infos zu den Schwestern finden Sie hier. Einfach den QR-Code scannen:

witt-weiden.de

▼ Lässig-elegant

Als Büroleitung in einer Anwaltskanzlei ist die 46-jährige Deko-Queen immer auf der Suche nach eleganten Looks mit Wohlfühl-Faktor. Unser Tipp: ein Strick-Twinset in Pistaziengrün zum locker fallenden Hosenrock.

Twinset, *ab 69,99 €, Art.-Nr. 736159001;* ***Hosenrock,*** *ab 39,99 €, Art.-Nr. 151246001, beide Gr. 36–54, witt-weiden.de;* ***Tasche,*** *59,95 €, Art.-Nr. 33691500;* ***Loafer,*** *79,99 €, Art.-Nr. 2430544445, Gr. 36–42, beide tamaris.com*

Fotos: Witt/Nadine Fischer

▶ Perfect Match

Auch wenn sie elf Jahre trennen, sind Stefanie und Rike ein eingespieltes Team. Und das darf man ruhig sehen – zum Beispiel im sportiven Partner-Look in frischen Blau- und Creme-Nuancen! „So müssen wir zwei unbedingt mal ausgehen“, sind sich die Schwestern einig. Ganz eurer Meinung!

Links: Shirtjacke, *ab 29,99 €, Art.-Nr. 725991001;* ***Shirt,*** *ab 24,99 €, Art.-Nr. 673934001;* ***Jeans,*** *ab 49,99 €, Art.-Nr. 137789001, alles Gr. 36–54, witt-weiden.de;* ***Sneaker,*** *29,99 €, Art.-Nr. 110231501, Gr. 36–42, deichmann.com.* ***Rechts: Jeansblazer,*** *ab 59,99 €, Art.-Nr. 680214001;* ***Bluse,*** *ab 29,99 €, Art.-Nr. 147443001;* ***Hosenrock,*** *ab 39,99 €, Art.-Nr. 151246001, alles Gr. 36–54, witt-weiden.de;* ***Sneaker,*** *27,99 €, Art.-Nr. 11022210, Gr. 36–42, deichmann.com*

Schwung für die Haare

Stefanie

Stefanies Mähne haben wir mit einem etwas kühleren Blondton aufgefrischt und zum frechen Bob geschnitten – ciao 15 cm Haare! Für einen noch größeren Schmeichel-Effekt sorgen obendrein sanfte Wellen, die mit einem Lockenstab eingedreht wurden und wie ein Weichzeichner auf ihren Teint wirken. Toll!

Rike

Ein warmes Schokobraun plus feine Highlights verpassen Rike im Nu ein Glow-Update. Da ihre Frisur das Gesicht bereits schön einrahmt, haben wir hier nur die Spitzen nachgeschnitten und mit einer Rundbürste mehr Volumen in den Ansatz gezaubert. „Wow, das sieht ja gleich viel moderner aus“, strahlt die 46-Jährige.

◀ Wie vom Designer

Hellgrüner Tweed trifft opulente Schmuckknöpfe – dieses Schätzchen könnte glatt von Chanel sein! Noch edler wirkt es mit goldenen Accessoires und einer hellen Palazzohose.

Blazer *149 €, Art.-Nr. 45211135-5811, Gr. 36–48, bettybarclay.com* ***Gürtel*** *19,99 €, Art.-Nr. 7510391326, baur.de*

◀ Schick auf ganzer Linie

Warum wir Längsstreifen so lieben? Sie sehen nicht nur supercool aus, sondern schmälern on top auch noch unsere Silhouette! Zum frischen Rot kommt ein pinker Partner wie gerufen.

Blazer *149 €, Art.-Nr. 09569765, Gr. 34–44, kinglouie.com* ***Gürtel*** *17,99 €, Art.-Nr. 81172015, lascana.de*

Blazer liebt Gürtel

Ob unifarben, mit Nadelstreifen oder in cooler Oversize-Form: Die stilvolle Jacke gehört in jeden gut sortierten Kleiderschrank. Jetzt bekommt sie ein Styling-Update

„Sex and the City"-Star Cynthia Nixon (58) trägt den Klassiker zum Funkel-Kleid und betont ihre Taille mit einem filigranen Gürtel – einfach nur wow!

▲ Zeitlose Eleganz

Das Duo in Grau steht jeder Frau und rundet sowohl edle als auch lässige Outfits wunderbar ab. Zu zurückhaltend für Sie? Statement-Schmuck sorgt für die Extraportion Pep!

Blazer: *89,99 €, Art.-Nr. 87080653, Gr. XXS–XXL, shop.mango.com* ***Gürtel:*** *30,70 €, Art.-Nr. B0C53JWXYR, Bolexa über amazon.de*

▶ Neue Leichtigkeit

In offener, lockerer Form versteht sich das hellblaue Modell prima mit relaxten Shirts. Für den Fashion-Faktor sorgt der asymmetrische Nieten-Gürtel.

Blazer *49,99 €, Art.-Nr. 1000571X4030, Gr. 34–44, orsay.de* ***Gürtel*** *17,99 €, Art.-Nr. 2237882, c-and-a.com*

◀ Achtung, Wildfang!

Mutige tragen den Leo-Liebling zu Knallfarben, zähmen lässt sich das Trend-Teil mit dunklen Basic-Partnern. Immer mit dabei: ein schwarzer Taillengürtel.

Blazer *89,99 €, Art.-Nr. 831016328, Gr. 42–56, Studio Untold über happy-size.de* ***Gürtel*** *49,99 €, Art.-Nr. 151513W5, sheego.de*

Fotos: IMAGO/ABACAPRESS, PR

BUNTE × JUVIA

Fotograf: Andreas Ortner

Shop online:
www.juvia.com/bunte

Können wir Krebs bald besiegen?

Bessere Früherkennung, moderne Wirkstoffe, künstliche Intelligenz – immer mehr Tumorpatienten dürfen auf dauerhafte Heilung hoffen

30 %

weniger Darmkrebs-Neuerkrankungen gibt es seit der Einführung von Darmspiegelungen zur Krebsvorsorge im Jahr 2002

Quelle:
Krebsinformationsdienst, 2024

Am 4. Februar ist Weltkrebstag

Fast 500000 Menschen in Deutschland erhalten pro Jahr zum ersten Mal in ihrem Leben die Diagnose Krebs. Die gute Nachricht: Dank besserer Vorsorge und Früherkennung sowie zielgenauer Therapien steigen die Überlebenschancen der Patienten in den nächsten Jahren wohl deutlich an.

Impfen Kann ein kleiner Pieks tatsächlich die Krebstherapie revolutionieren? Die beiden Biotechnologie-Firmen Biontech und Moderna wollen in diesem Jahr Impfstoffe gegen Krebs auf den Markt bringen. Biontech hat das Prinzip der mRNA-Impfung gegen Corona auf Krebs übertragen. Die Idee: Der Körper wird für krebstypisch veränderte Eiweiße sensibilisiert. Hierfür impft der Arzt dem Patienten einen kleinen Abschnitt der mRNA für ein krebstypisches Protein. Der Körper erkennt dies als fremd und gibt eine Immunantwort. Die Vorteile des Verfahrens: Gesunde Zellen bleiben heil, das Immunsystem erhält Unterstützung und merkt sich das Krebs-Protein. Aktuell werden mRNA-Krebsimpfstoffe in Studien an Patienten mit Krebs getestet. Es gibt auch Überlegungen, die mRNA-Impfstoffe zukünftig präventiv einzusetzen, etwa bei Menschen mit einem hohen genetischen Risiko.

Früher erkennen Auch die Forschung zur Enttarnung von Tumoren per Bluttest läuft auf Hochtouren. Aktuell gibt es zwei Verfahren: Im Labor sucht man nach winzigen Schnipseln von Tumorerbgut im Blut oder nach bestimmten Zuckermolekülen, die sich bei einer Krebserkrankung verändern. Der Galleri-Test etwa macht Hoffnung. Bei einer Studie schlug der Bluttest bei über 50 Krebsarten an und soll sogar den Bereich, an dem sich der Krebs im Körper befindet, anzeigen. Ergänzend zu Vorsorgeuntersuchungen könnte er helfen, Tumore schon im Frühstadium zu entdecken und zu behandeln. Allerdings dauert es noch, bis der Galleri-Test eingesetzt werden kann.

Maßgeschneidert therapieren Heute können Tumoreigenschaften bestimmt und die Behandlung darauf zugeschnitten werden, etwa mit einer medikamentösen Immuntherapie. Sogenannte Checkpoint-Inhibitoren, wie der Wirkstoff Pembrolizumab, aktivieren die körpereigene Abwehr. Allerdings schützen sich die Krebszellen vor deren Angriff, indem sie sich für die Immunzellen unsichtbar machen. Pembrolizumab blockiert Rezeptoren auf der Tumoroberfläche, hebt die Tarnung auf und steigert die Fähigkeit des Immunsystems, Krebszellen zu killen.

Antikörper nutzen Das Konzept der Magic Bullets (englisch für Zauberkugeln) geht auf den Medizin-Nobelpreisträger Paul Ehrlich (1854–1915) zurück. Hierbei tragen Antikörper einen Chemotherapie-Wirkstoff quasi huckepack und schleusen ihn in die Krebszelle ein. Seit einigen Jahren wird diese zielgerichtete Therapieform immer effektiver. Bei einer Antikörper-Therapie können je nach eingesetzten Medikamenten jedoch unterschiedliche Nebenwirkungen auftreten.

19,5 %

der Krebstoten starben 2023 an bösartigen Lungen- oder Bronchialtumoren. Insgesamt war Krebs bei 230292 Menschen die Todesursache

Quelle: Statistisches Bundesamt, 2024

Präziser bestrahlen An der Technischen Universität Dresden testen Wissenschaftler seit einem Jahr einen Prototypen für die MRT-geführte Protonentherapie. Während der Bestrahlung machen die Experten mit einem Echtzeit-Magnetfeld-Scan Mini-Bewegungen im Körper sichtbar, die von Herzschlag, Atmung oder Verdauung verursacht werden und die Lage des Tumors verändern. So soll die Treffgenauigkeit während der Bestrahlung erhöht und gesundes Gewebe geschont werden. Das Gerät befindet sich noch in der Entwicklung.

Künstlicher Intelligenz nutzen Japanische Forscher haben im Herbst 2024 die Genauigkeit der Diagnostik von Hirntumoren zwischen Radiologen und künstlicher Intelligenz (KI) verglichen. Vor Therapiebeginn erstellen Ärzte normalerweise mithilfe des MRT-Bilds einen Bestrahlungsplan für das betroffene Hirn-Areal. Sie markieren u. a. gesunde Bereiche, die geschützt werden sollen. Das dauert bis zu drei Stunden. In der Studie erkannte die KI in nur 90 Sekunden präzise das gesunde Gewebe. Auch wenn später Fachpersonal die Ergebnisse überprüft und eventuell korrigiert, spart der KI-Einsatz Zeit und verringert die Belastungen für Patient und Klinik-Team.

Fotos: stock.adobe.com/karrastock

LESEN SIE IN DER NÄCHSTEN LISA: NUR 24 STUNDEN – UND DIE ERKÄLTUNG IST WIE WEGGEBLASEN! WIR VERRATEN DIE TRICKS, MIT DENEN ES KLAPPT

Dein ist mein *ganzes Herz*

Bezaubernde Blumenträume am Valentinstag – zum Verschenken oder Behalten

Glück pur
Innere Werte zählen hier ebenso wie ihre Verpackung. Als Nässeschutz für die Tasche kommt die Vase mit den Tulpen einfach in eine Plastiktüte.

Lassen Sie am Valentinstag Blumen sprechen

Fotos: iBulb (3), Living4Media (2), Friedrich Strauss

Herzig

Basis des süßen Kränzchens aus Hyazinthen ist ein in Form gebogener Draht. Daran Einzelblüten fixieren. Eine Blumenschale schenkt Halt.

Sag's mit Blüten

Mit einem Frühlings-Strauß aus Kirschblüten, Tulpen, Ranunkeln und Zierlauch lässt sich eine fantasievolle Liebeserklärung inszenieren.

▲ Liebevolle Geste

Dieser Wunsch kommt garantiert von Herzen. Wie die Ranunkel verschönert er zusammen mit Blütenblättern eine Kaffeetasse. Eine schöne Überraschung am Valentinstagmorgen!

Zärtliche Momente

Den Sekt für zwei begleiten bezaubernde Ranunkelblüten, die in einer bauchigen Vase im Wasser schwimmen.

Romantisch

Statt auf einem Tee-Stövchen sitzt das Gitter hier auf einer Glasschale und spendet den Köpfchen von Zierlauch, Tulpen und Rosen dekorativen Halt.

Auf der Suche

Man ist nie zu alt für Schmetterlinge im Bauch. Mit unseren Tipps und etwas Mut lässt sich der Traumpartner sowohl online als auch offline finden

Online die Liebe finden? Daran glaubte Sabine nicht

Sabine, 53

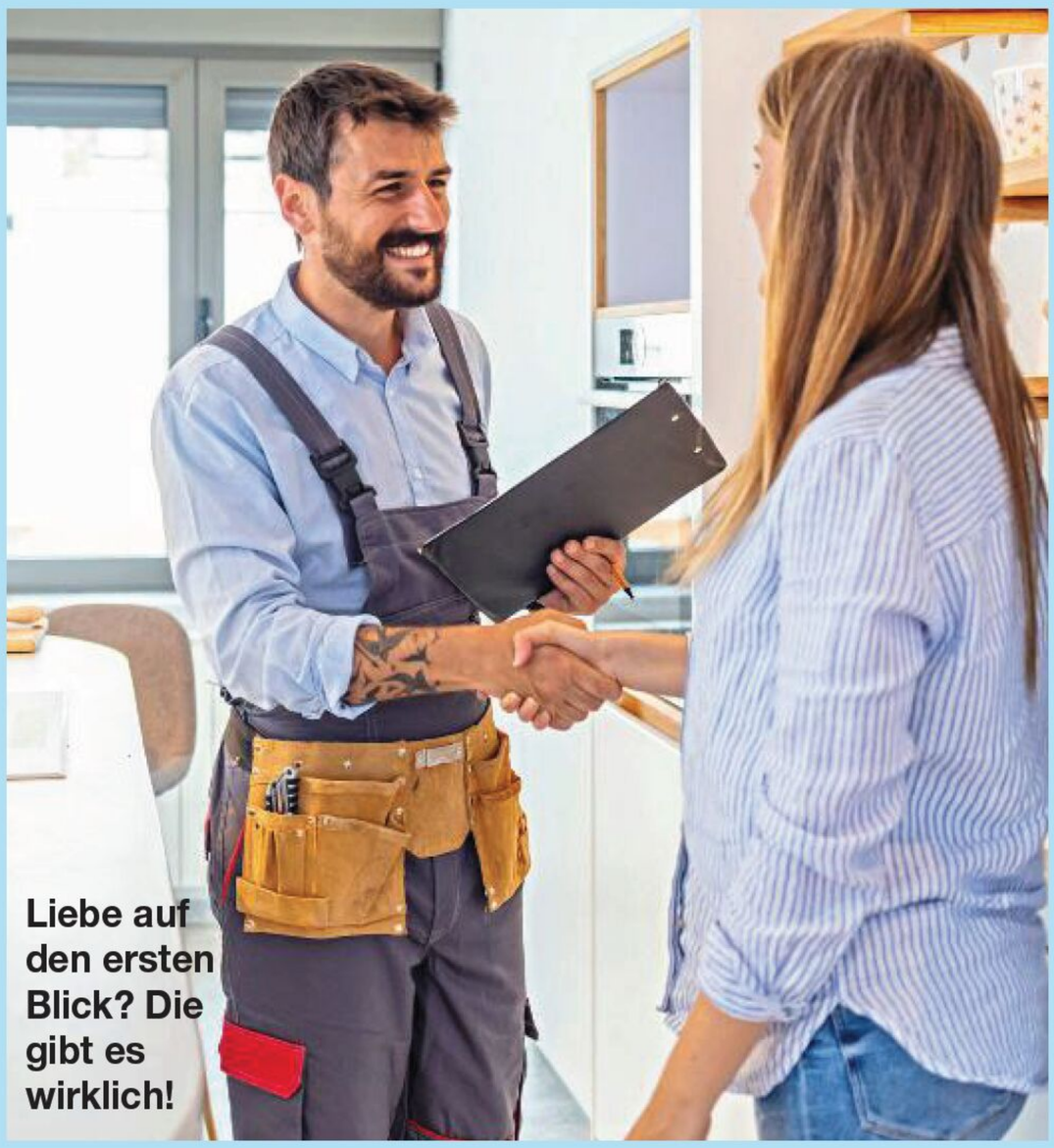
„Niemals hätte ich gedacht, dass eine Nachricht alles verändern kann“

Eingekuschelt in eine Decke sitzt Sabine auf der Couch. Der Fernseher flackert, „Alles was zählt“ läuft. Die 53-Jährige verfolgt allerdings nicht die Serie, sondern starrt auf den kleinen Handybildschirm direkt vor ihren Augen. Ihr Zeigefinger streicht immer wieder nach links. Dann stoppt sie bei Markus, 51. Jetzt wischt sie nach rechts. „It’s a match“, informiert sie die App. Ihre Tochter hat ihr die Dating-Plattform Tinder empfohlen.

Anfangs ist sie skeptisch, doch dann kommt die erste Nachricht von Markus: „Ich habe gesehen, dass du auch so gerne indisch essen gehst? Lass mich dir mein Lieblingsrestaurant zeigen!“ Auf das erste Treffen im indischen Lokal folgt ein dreistündiger Spaziergang. Dann ein gemeinsamer Kochabend, diesmal mit einer italienischen Bolognese. Mittlerweile sind Sabine und Markus seit einigen Monaten ein Paar. „Niemals hätte ich gedacht, dass eine Nachricht alles verändern kann“, sagt die Mutter zweier Töchter.

Endlich wieder verliebt sein – das wünschte sie sich schon lange. Nach der Scheidung sehnte sie sich nach einem neuen Partner. Dass es aber ausgerechnet online passiert, daran glaubte sie nicht. Auch ihr Umfeld hatte Bedenken: „Was, wenn dieser Markus gar nicht echt ist?“, fragt eine Freundin. „Bestimmt gibt es auch Männer, die es nicht ernst meinen. Aber die gibt es auf der Straße auch“, entgegnet Sabine. Markus hat selbst zwei Kinder und ist geschieden. Das liest Sabine bereits in der kleinen Beschreibung auf der Dating-Plattform. Eine weitere Gemeinsamkeit: die Freude daran, sich abends eine Serie gemeinsam anzuschauen. Mittlerweile legt Sabine das Handy dabei beiseite.

nach der Liebe



Liebe auf den ersten Blick? Die gibt es wirklich!

Ruth, 54

„Und auf einmal stand die große Liebe vor meiner Haustür“

Ruth sehnt den Handwerker herbei: Das Rohr unter dem Waschbecken im Badezimmer hat ein Leck. „Das muss er sein“, denkt die 54-Jährige, als es klingelt. Als sie die Tür öffnet und Matthias sieht, fühlt sie ein ungewohntes Kribbeln im Bauch. Sie spürt, dass sie ihn länger ansieht, als sie eigentlich will. „Ich habe ihm spontan einen Kaffee angeboten. Wir haben uns sofort über alles Mögliche unterhalten – von Hobbys bis hin zu Urlaubszielen“, erzählt Ruth schmunzelnd. Sie hat das Gefühl, Matthias schon ewig zu kennen. Auch er scheint an ihr interessiert zu sein. Als das Rohr repariert ist, verabschiedet er sich, aber Ruth ahnt schon: Das ist nicht ihr letztes Treffen gewesen. Tatsächlich schreibt Matthias ihr am nächsten Tag eine Nachricht.

Wie sie sich kennengelernt haben, erzählen die beiden bis heute gern. Und dass Ruth mit Matthias nicht nur die große Liebe gefunden hat, sondern auch ihren ganz persönlichen Handwerker – falls das Bad mal wieder unter Wasser stehen sollte.

Dos und Don’ts beim Dating

Online-Dating

Das richtige Profilbild Wählen Sie ein freundliches, aktuelles Foto mit natürlichem Lächeln. Ein Freizeitfoto wirkt authentischer als extrem bearbeitete Bilder oder Gruppenfotos.
Was Sie über sich verraten sollten Konzentrieren Sie sich auf positive, unverfängliche Details wie Hobbys, Reiseziele, Lieblingsbücher oder Filme.
Schützen Sie sich Daten wie Ihre Adresse oder den Arbeitsplatz sollten Sie zu Beginn nie teilen. Sagen Sie Freunden Bescheid, wo und mit wem sie unterwegs sind.
Betrüger erkennen Bei schnellen Liebesgeständnissen sollten sie aufhorchen. Betrüger vermeiden außerdem oft Videoanrufe und finden Ausreden, um Treffen hinauszuzögern.
Geld verschicken Wenn jemand finanzielle Unterstützung fordert, ist dies ein klares Anzeichen für Betrug. Melden und blockieren Sie die Person am besten sofort.
Zu viel preisgeben Verraten Sie keine privaten Details, etwa zu Ihrem Einkommen, Ihren Kindern oder Orten, an denen Sie sich aufhalten.
Nur auf Äußerlichkeiten achten Konzentrieren Sie sich auf das Gesamtbild der Person und lesen Sie sich das Profil durch. Ein attraktives Bild ist lange nicht alles!
Blinde Treffen Verabreden Sie sich nicht mit jemandem, den Sie kaum kennen, und nicht bei der Person zu Hause. Videocalls vor einem ersten Treffen schaffen Vertrauen.

Offline-Dating

Die richtigen Orte Treffen Sie sich an öffentlichen, gut besuchten Orten wie Cafés, Restaurants, Parks oder Museen. Sicherheit muss an erster Stelle stehen!
Kreative Dates Ein Besuch auf dem Wochenmarkt, einer Ausstellung oder ein Spaziergang am See schaffen eine lockere Atmosphäre und bieten ganz natürlich Gesprächsanlässe.
Freunde einweihen Auch hier gilt: Teilen Sie einer Freundin mit, wo, wann und mit wem Sie sich treffen. Vereinbaren Sie mit ihr ein Codewort per WhatsApp, falls Sie Hilfe brauchen sollten.
Bleiben Sie authentisch Erzählen Sie ehrlich, wer Sie sind, aber teilen Sie erst später persönliche Details mit.
Gespräche über den Ex-Partner Halten Sie das Gespräch beim ersten Treffen positiv und vermeiden Sie Themen, die den anderen verunsichern könnten.
Alkohol trinken Konsumieren Sie wenig oder gar keinen Alkohol, um die Kontrolle über die Situation zu behalten .
Nur von sich selbst reden Zeigen Sie echtes Interesse an Ihrem Gegenüber und stellen Sie Fragen, statt nur über Ihre eigenen Erlebnisse und Meinungen zu sprechen.
Hals über Kopf Nehmen Sie sich Zeit, Ihr Gegenüber wirklich kennenzulernen, bevor Sie in eine Beziehung einsteigen oder jemanden in Ihr Privatleben lassen.

Fotos: iStock/E+, stock.adobe.com/deagreez

Verliebt in Bob

Das Tolle an dem Frisuren-Klassiker? Mit ihm wird's einfach nie langweilig

Auf einer Welle

Super angesagt ist gerade der Wob – das ist die Abkürzung für Wavy Bob (dt. welliger Bob). Die **stumpf geschnittenen** Haare (keine Stufen!) sind hier leicht gewellt, sodass sie – vor allem in Verbindung mit einem Mittelscheitel – das Gesicht schmeichelhaft einrahmen. Soll's etwas schicker sein, einen Seitenscheitel ziehen und die Haare auf einer Seite über dem Ohr mit zwei Perlenklammern fixieren. Ideal: Verwenden Sie fürs Wellenstyling ein Glätteisen, das Sie beim Durchziehen um 180 Grad drehen. Dabei Ansätze und Spitzen aussparen.

Fotos: Coiff&Co, Fabio Salsa, PR (4), réell'e (2), seasons.agency/Klambt Style-Verlag Sullivan, Shutterstock/Roman Samborskyi

Ganz schön verlockend

Wunderbar wild präsentieren sich die Korkenzieher-Locken, die immer auch ein bisschen **romantisch** wirken. Dafür die Haare strähnenweise auf einen dünnen, senkrecht gehaltenen Lockenstab rollen. Abschließend die Kringel nur noch locker über Kopf aufschütteln – wow!

Farbkick gefällig?

Feinste, auberginefarbene Strähnchen zaubern **Leuchtreflexe** und Bewegung in den espressobraunen Pagenkopf. Daneben fallen die fedrig geschnittenen Spitzen ins Auge, die man noch mit Modelliercreme akzentuieren kann. Unser Fazit: Klasse für Frauen mit dünnem Haar!

Klassik-Liebling

Die Längen akkurat geglättet, die Spitzen leicht nach innen gebogen – mit dieser **zeitlos-seriösen Kombi** ist Frau auf der sicheren Frisurenseite! Top: Alles, was Sie fürs Styling brauchen, sind Rundbürste und Föhn. Wer zu fliegenden Haaren neigt, streicht zuletzt noch mit etwas Glanzcreme auf den Fingerspitzen über den Schopf.

Unordnung erwünscht!

Volumen und Schwung sind die Markenzeichen des kinnlangen **Wuschel-Bobs**, bei dem eigensinnige Wirbel überhaupt nicht stören. So geht's: Klecks Schaumfestiger einarbeiten, das Haar auf großen Klettwicklern trocknen lassen, nur noch aufkneten.

Styling-Spezialisten

1 Schwereloses Haarwachs: „Messed up Putty", ca. 5 €, Lee Stafford 2 Erfrischendes Trockenshampoo: „Osis+ Refresh Dust", ca. 13 €, Schwarzkopf Professional 3 Für mehr Halt: „Schaumfestiger Ultra", ca. 3 €, Schwarzkopf 4 Kaschiert einen herausgewachsenen Haaransatz in Sekunden: „Ansatz Spray Braun-Mittelbraun", ca. 3 €, Réell'e (bei dm)

Beauty-Geschenke zum Valentinstag

❶ Enthält vier traumhaft duftenden Badebomben. **„Lots of Love“, ca. 32 €, Lush** ❷ Für einen geschmeidigen Kussmund: **„Hydrogel Lippenmaske“, ca. 1 €, Balea** ❸ Betört mit den Aromen von Veilchen und rosa Pfeffer. **„Bellissima Viola for her“, EdP, 60 ml ca. 60 €, Bugatti** ❹ Bade-Konfetti in Herzform. **„Love is all Around Bath Confetti“, ca. 5 €, Douglas Collection** ❺ Parfum plus Deo begeistern mit frischer, maskuliner Note. **„Hugo Man Geschenkset“, ca. 80 €, Boss**

Das gefällt ihm

In puncto Gesichtspflege werden Toner meist vernachlässigt – und das, obwohl sie den Zustand unserer Haut entscheidend verbessern können!

Was für tolle Wässerchen

Was sind Toner?

Die Pflege-Profis ähneln einem klassischen Gesichtswasser. Der Unterschied: Sie sind milder und stecken voller Beauty-Power.

Je nach gewünschtem Effekt enthalten Toner befeuchtende, klärende oder sanft peelende Inhaltsstoffe. Da sie außerdem den pH-Wert der Haut neutralisieren und diese aufnahmefähiger für die folgende Pflege machen, werden sie auch als „Rutsche“ für Wirkstoffe bezeichnet.

Wie wendet man sie an?

Ob man die Essenz mit einem Wattepad oder den Fingern aufträgt, ist Geschmackssache. Entscheidend ist der richtige Zeitpunkt.

Direkt nach der Gesichtsreinigung, wenn die Haut noch leicht feucht ist, kann sie den Toner am besten aufnehmen. Ganz wichtig: Die Augenpartie immer aussparen! Im Anschluss wie gewohnt Serum, Creme und Co auftragen – und fertig.

Fotos: iStock/VALUAVITALY, PR (9)

Der passt zu Ihnen!

Traumpartner gesucht

❶ **Trockene Haut** Der erfrischende Mix aus Hyaluronsäure und Betain reduziert Feuchtigkeitsverlust. **„Moisture Boost Toner“, ca. 6 €, Bio:Vegane**

❷ **Fahle Haut** Entfernt abgestorbene Hautschüppchen mit 5 Prozent Glykolsäure und schenkt dem Teint so neue Strahlkraft. **„Glow Tonic“, ca. 24 €, Pixi**

❸ **Unreine Haut** Heilerde plus Grüntee-Extrakt wirken antibakteriell, mattieren und reduzieren Unreinheiten. **„Gesichtstonic Clear“, ca. 3 €, Alverde Naturkosmetik**

❹ **Empfindliche Haut** Sensibelchen freuen sich über die parfümfreie Formel mit Ceramiden. **„Beauty Expert Calming Toner“, ca. 4 €, Balea**

Toner vs. Mizellenwasser

Optisch unterscheiden sich die beiden Wässerchen kaum voneinander – ansonsten haben sie aber nicht viel gemeinsam.

In Sachen Abschminken ist Mizellenwasser ein absoluter Profi. Der Grund: Es enthält kleine Moleküle (Mizellen), die Schmutzpartikel quasi magnetisch anziehen und so sogar wasserfestes Make-up lösen. Toner dienen hingegen der Pflege im Anschluss und reinigen kaum.

ANZEIGE

Entzündungen der Haut?

Wenn die Hautstelle rot und schmerzhaft geschwollen ist

Eingekapselte Entzündungen unter der Haut können z. B. durch reibende Kleidungsschichten im Winter oder eingewachsene Haare entstehen. Sie treten mit oder ohne Eiterbildung auf und benötigen gezielte Unterstützung.

Was hilft? Warme Umschläge können den Heilungsprozess fördern. Ein bewährter Tipp aus der Apotheke ist die **ilon Salbe classic**:

ilon Salbe classic, 25 g, PZN 10056697

Die pflanzliche Salbe wirkt antibakteriell und löst die Entzündung sanft aus der Haut.

Dünne, empfindliche Haut im Alter heilt langsamer. Fichtenharz unterstützt die Heilung bei schlecht heilenden Wunden.[1,2]

Was tun, wenn Wunden schlecht heilen?

Verletzungen gehören zum Leben – doch was tun, wenn Wunden schlecht heilen?

Ob durch eine Operation oder einen Küchenunfall: Kleinere Verletzungen heilen oft von selbst. Doch wenn Wunden nur langsam oder schlecht verheilen, können Ursachen wie schlechte Durchblutung oder Diabetes eine Rolle spielen.[3] Auch dünne, verletzliche Haut, die im Alter häufig auftritt, benötigt besondere Achtsamkeit.

Heilen mit Naturkraft

Bäume schützen und heilen ihre Wunden mit Harz – genauso unterstützt die **ilon WundXtra Salbe** die Heilung mit nordischem Fichtenharz.

Die Salbe eignet sich auch für offene und schlecht heilende Wunden. Ihr wasserabweisender Salbenfilm wirkt wie ein unsichtbares Pflaster: Er schützt vor Keimen und fördert die moderne, feuchte Wundheilung.

ilon WundXtra Salbe

Erhältlich in Ihrer Apotheke

Packungsgröße 20 g
AVP 19,99 €
PZN19238537

[1] Tímea Hevér. (2024). Initial Experience with Norway Spruce (Picea Abies) Resin. Biomed J Sci & Tech Res, 57(4).1; [2] Sipponen, A., et al. (2008). Beneficial effect of resin salve in treatment of severe pressure ulcers: a prospective, randomized and controlled multicentre trial. Brit J Dermatol, 158(5), 1055-1062. [3] Die Behandlung von schlecht heilenden Wunden sollte in Absprache mit der behandelnden Ärztin, dem behandelten Arzt erfolgen.
ilon® Salbe classic. Wirkstoffe: Lärchenterpentin, Terpentinöl vom Strandkiefern-Typ, Eukalyptusöl. Traditionelles pflanzliches Arzneimittel zur Behandlung leichter, lokal begrenzter, eitriger Entzündungen der Haut, wie z.B. Eiterknötchen, entzündete Haarbälge und Schweißdrüsenentzündungen ausschließlich auf Grund langjähriger Anwendung. Enthält Butylhydroxytoluol. (Stand 06/2019). Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke. Cesra Arzneimittel GmbH & Co. KG, Braunmattstraße 20, 76532 Baden-Baden.

Schlank

Fit & schlank mit *Eiweiß*

Bohnen, Fisch und Nüsse sind schnell in den Alltag integriert – und machen auf der Waage einen gewaltigen Unterschied! Probieren Sie es aus!

Hummus enthält jede Menge Eiweiß und eignet sich super für einen kleinen Snack

Kennen Sie die auch? Diese ungeliebten fünf Kilo, die seit Jahren hartnäckig auf der Hüfte sitzen? Keine Sorge, wir haben die Lösung gegen lästige Pfunde: Eiweiß! Eine proteinreiche Ernährung kann beim Abnehmen helfen, und zwar ganz ohne Hungergefühl. Aber warum ist sie so effektiv? Eiweiß kurbelt den Stoffwechsel an und verbrennt dabei rund ein Drittel seiner eigenen Kalorien. Zudem macht es länger satt als Kohlenhydrate oder Fette. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt etwa 0,8 Gramm Protein pro Kilogramm Körpergewicht täglich. Für eine 70 kg schwere Person wären das 56 Gramm.

Tierische Quellen wie Eier, Magerquark, Fisch und Hähnchenbrust sind ab jetzt unsere Lieblinge, denn sie sind echte Proteinbomben. Und auch pflanzliche Produkte wie Hülsenfrüchte, Nüsse und Samen liefern wertvolles Eiweiß. Am besten ist eine Kombination aus beidem. Auf den folgenden Seiten finden Sie leckere proteinreiche Rezepte, die Ihnen beim Abnehmen helfen. Außerdem erfahren Sie, welche Nährstoffe für gesundes Schlankwerden auch noch wichtig sind.

Tipp

Wer keinen Thunfisch mag, kann die Wraps auch mit Schinken oder Hähnchen belegen.

Saftige Thunfisch-Wraps

Für 4 Portionen:

- **4 Kopfsalatblätter**
- **1 gelbe Paprikaschote**
- **1 Dose Thunfischfilet im eigenen Saft (Abtropfgewicht 185 g)**
- **2 Gewürzgurken (Glas)**
- **2 EL Sauerrahm oder Saure Sahne**
- **2 EL Mayonnaise**
- **1 TL Senf**
- **Salz**
- **Pfeffer**
- **4 (Vollkorn-)Weizentortillas**

1 Salat waschen und trocken schütteln. Paprika waschen, putzen, entkernen und in feine Streifen schneiden. Thunfisch abtropfen lassen. Die Gurken abtropfen lassen und fein würfeln.

2 Sauerrahm mit Mayonnaise und Senf verrühren. Salzen und pfeffern. Den Thunfisch mit einer Gabel auflockern und mit den Gurkenwürfeln darunter heben.

3 Die Tortillas nach Packungsangabe in einer Pfanne erwärmen. Mit je einem Salatblatt, Paprika und etwas Thunfisch-Mix belegen. Die Seiten einklappen, alles fest aufrollen. Die Wraps halbieren und servieren. Sie eignen sich auch toll zum Mitnehmen.

Zubereitung: ca. 15 Min.
Pro Portion: ca. 340 kcal, 9 g F, 47 g KH, 19 g E

Fotos: iStockphoto, StockFood, Knorr, Marina Jerkovic

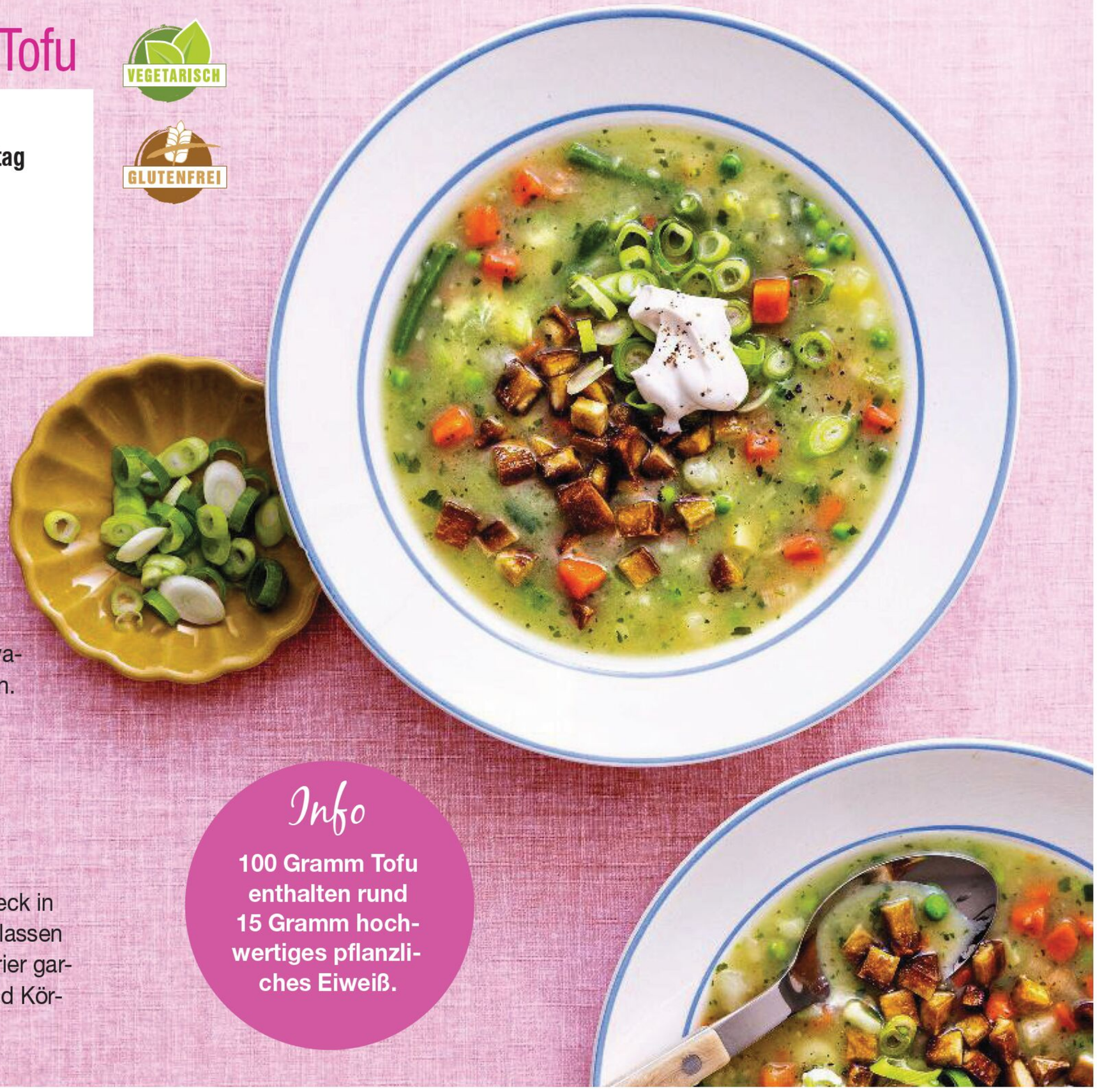
Kartoffelsuppe mit Tofu

VEGETARISCH

GLUTENFREI

Für 2 Portionen:

- 500 g gekochte Kartoffeln vom Vortag
- 450 g TK-Suppengemüse
- 500 ml Gemüsebrühe
- 200 g Räuchertofu • 1 EL Öl
- 1 Prise Muskat • 1 Lauchzwiebel
- 30 g Frischkäse



1 Die gekochten Kartoffeln vom Vortag pellen. Das TK-Suppengemüse in der Gemüsebrühe aufkochen. Den Räuchertofu abtropfen lassen und würfeln. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Tofuwürfel darin kross anbraten.

2 Die Kartoffeln zerstampfen und zum Gemüse geben. Mit dem Muskat würzen. Die Lauchzwiebel waschen und in dünne Ringe schneiden. Die Kartoffelsuppe mit Tofu, Lauchzwiebeln und Frischkäse servieren.

Zubereitung: ca. 35 Min.
Pro Portion: ca. 555 kcal, 21 g F, 55 g KH, 28 g E

TIPP: Wer keinen Tofu mag, kann Speck in Würfel schneiden, in der Pfanne auslassen und als Topping verwenden. Vegetarier garnieren die Suppe z. B. mit Samen und Körnern, die sind ebenfalls eiweißreich.

Info

100 Gramm Tofu enthalten rund 15 Gramm hochwertiges pflanzliches Eiweiß.

Würziges Chili con Carne

Für 4 Portionen:

- 2 Dosen Kidneybohnen (je 250 g) • 2 Dosen Mais (je 140 g) • 1 EL Olivenöl
- 400 g Rinderhackfleisch
- 2 Beutel Gewürzmischung für Chili con Carne (z. B. Knorr) • 2 Dosen stückige Tomaten (je 250 g)
- 1 Lauchzwiebel
- 4 EL Sauerrahm

1 Die Kidneybohnen und den Mais gut abtropfen lassen. Das Olivenöl in einem großen Topf erhitzen, das Hackfleisch rundherum anbraten.

2 600 ml kaltes Wasser zugießen und die Würzmischung einrühren. Die Bohnen, den Mais und die Tomaten zugeben. Alles unter Rühren aufkochen. Zugedeckt bei schwacher Hitze ca. 5 Min. garen, dabei gelegentlich umrühren.

3 Die Lauchzwiebel waschen, putzen und in Ringe schneiden. Das Chili mit Sauerrahm und Lauchzwiebelringen anrichten, dazu passt Baguette oder Reis.

Zubereitung: ca. 20 Min.
Pro Portion: ca. 391 kcal, 12 g F, 29 g KH, 34 g E

TIPP: Oft bleiben nach dem Kochen kleine Mengen Gemüse übrig. Perfekt für dieses Rezept: Denn im Grunde können alle Gemüsereste in das Chili con Carne gegeben und so aufgebraucht werden.

Bitte umblättern ▶

Sesamhähnchen auf Edamame-Salat

LAKTOSEFREI

Für 4 Portionen:

● 150 g Edamame (TK oder Dose) ● Salz ● ½ Salatgurke ● 1 Bund Lauchzwiebeln ● 1 Beet Kresse ● 80 g Salatmayonnaise ● 2 EL Reisweinessig ● ¼ TL Sieben-Gewürze-Mischung ● 2 Eier ● 120 g Pankomehl (ersatzweise Semmelbrösel) ● 20 g geschälte Sesamsamen ● 4 Hähnchenschnitzel à 125 g ● Pfeffer ● 50 g Mehl ● 80 ml Erdnussöl

1 Edamame in Salzwasser nach Anleitung kochen bzw. abtropfen lassen. Gurke schräg in Scheiben teilen. Lauchzwiebeln in ca. 5 cm lange Stücke teilen. Diese in dünne Streifen teilen. Kresse abschneiden. Mayonnaise, Essig und Gewürzmischung verrühren.

2 Eier mit 1 EL Wasser in einem tiefen Teller verrühren. In einem weiteren Teller Brösel und Sesam mischen. Schnitzel würzen, mit Mehl bestäuben, im Ei-Mix und dann in den Bröseln wenden. In einer Pfanne das Öl erhitzen. Schnitzel darin goldbraun ausbacken, auf Küchenpapier abtropfen lassen.

3 Bohnenkerne, Gurkenscheiben, die Lauchzwiebelstreifen und Kresse auf Teller verteilen. Das Dressing darauf klecksen. Die Schnitzel schräg in Stücke schneiden und auf dem Salat anrichten.

Zubereitung: ca. 45 Min.
Pro Portion: ca. 680 kcal, 39 g F, 39 g KH, 42 g E

VEGETARISCH

Birnen-Joghurt-Müsli

Für 2 Portionen:

● 2 Birnen ● 2 EL brauner Zucker ● 400 g Magerquark ● 200 g Joghurt ● 8 EL Müsli-Mischung (z. B. mit Haferflocken, Nüssen und getrockneten Früchten) ● Zimt

1 Birnen waschen, trocken tupfen, vierteln, den Strunk entfernen. Fruchtviertel in dünne Scheiben schneiden und in einer Pfanne ohne Fett anbraten, ggf. 2 EL Wasser zufügen. Ca. 5 Min. dünsten, bis die Birnen weich werden. Den Zucker darüberstreuen und leicht karamellisieren lassen.

2 Inzwischen Quark mit Joghurt mischen, auf 2 Schalen aufteilen, je 4 EL Müsli-Mischung daraufgeben. Birnen darauf anrichten. Mit Zimt bestreuen und sofort servieren.

Zubereitung: ca. 15 Min.
Pro Portion: ca. 490 kcal, 7 g F, 70 g KH, 33 g E

Amaranth-Hirse-Krossies

VEGAN
GLUTENFREI
LAKTOSEFREI

Für 15 Stück:

● 70 g Amaranth ● ½ TL Fenchelsamen ● 70 g Hirseflocken ● je 25 g Kürbis-, Sonnenblumenkerne, Sesam- & Leinsamen ● ¾ TL Salz ● 1 EL Olivenöl

1 Den Amaranth fein mahlen. Die Fenchelsamen im Mörser möglichst fein zerstoßen. Alle trockenen Zutaten mischen. Das Olivenöl und 200 ml Wasser unterrühren. Den Teig zugedeckt ca. 10 Min. quellen lassen.

2 Ofen auf 140 Grad Umluft vorheizen. Ein Blech mit Backpapier belegen. Darauf den Teig mithilfe einer Teigkarte rechteckig (25 x 30 cm) verstreichen. Ca. 20 Min. backen.

3 Das Blech aus dem Ofen nehmen und die Teigplatte in gleichmäßige Streifen (5 x 10 cm) schneiden. Diese auf dem Blech verteilen und weitere ca. 30 Min. knusprig backen.

4 Die Krossies auskühlen lassen. In einer luftdicht verschlossenen Dose lagern. Dazu passt Quark.

Zubereitung: ca. 1 ¼ Std.
Pro Stück: ca. 70 kcal, 4 g F, 6 g KH, 3 g E

Eiweiß – und was brauche ich sonst noch?

Kohlenhydrate
Vollkornbrot, Haferflocken, Hülsenfrüchte, Gemüse und Obst liefern lang anhaltende Energie und Ballaststoffe, die den Blutzuckerspiegel regulieren. Das verhindert Heißhungerattacken. Gleichzeitig profitiert der Darm, denn Ballaststoffe dienen zusätzlich als Futter für unsere guten Darmbakterien, die u. a. für eine effektive Nährstoffverwertung verantwortlich sind.

Gesunde Fette
Fett macht fett? Falsch! Ungesättigte Fettsäuren aus Nüssen, Samen und Pflanzenöl wie Leinöl kurbeln den Stoffwechsel an und fördern die Sättigung. Gleichzeitig helfen sie, den Insulinspiegel zu senken, was die Fettverbrennung begünstigt.

Vitamine und Mineralstoffe
Gemüse und Obst wie Kohl, Paprika, Beeren und Zitrusfrüchte sind reich an Antioxidantien. Sie stärken das Immunsystem, fördern die Zellerneuerung und optimieren Stoffwechselprozesse für effektives Abnehmen.

Wasser und Tee
Mindestens 2 Liter täglich steigern den Kalorienverbrauch, reduzieren Hunger und unterstützen die Entgiftung. Und: Grüner Tee kann zusätzlich den Fettstoffwechsel ankurbeln.

Fotos: StockFood (3)

Lisa

Mit Liebe gemacht!

Sichern Sie sich 52 Ausgaben *LISA* und 1 tolles Dankeschön Ihrer Wahl:

7362

30-€-Verrechnungs-scheck

LISA schenkt Ihnen 30,– €. Lösen Sie diesen Scheck ganz einfachbei Ihrer Bank oder Sparkasse ein.

AU72

Bloomingville Plaid

Machen Sie es sich gemütlich mit dem Plaid von Bloomingville, egal ob zu Hause oder auf Reisen.
Maße: ca. 160 x 130 cm.
Material: 62 % Baumwolle, 23 % Polyester, 8 % Acryl, 7 % andere Fasern.
Zuzahlung: nur 1 €*

T908

Liebling der Redaktion!

*Bloomingville

5 Ausgaben *LISA* Blumen & Pflanzen

Lernen Sie die *LISA* Markenfamilie kennen und erhalten Sie mit diesem Dankeschön 5 Ausgaben von *LISA* Blumen & Pflanzen. Keine Zuzahlung

Verantwortlicher und Kontakt: BurdaVerlag Consumer Sales & Services GmbH, Hauptstr. 130, 77652 Offenburg für die BurdaVerlag Publishing GmbH, in gemeinsamer Verantwortlichkeit mit mehreren Verlagen von Hubert Burda Media (siehe www.burda.com/de/gvv).Datenschutzinfo: Kontakt zum Datenschutzbeauftragten: BurdaVerlag Consumer Sales & Services GmbH, Postfach 1223, 77602 Offenburg, Tel: 0781-6396100. Namens-, Adress- und Kontaktdaten zum Vertragsschluss erforderlich. Verarbeitung (auch durch Zahlungs- und Versanddienstleister) zur Vertragserfüllung sowie zu eigenen und fremden Werbezwecken (Art. 6 I b) bzw. f) DSGVO) solange für diese Zwecke oder aufgrund Aufbewahrungspflichten erforderlich. Bei Art. 6 I f) DSGVO ist unser berechtigtes Interesse die Durchführung von Direktwerbung. Sollten wir Ihre Daten in einen Staat außerhalb der Europäischen Union übermitteln, stellen wir sicher, dass Ihre Daten gemäß Art. 44ff. DSGVO geschützt sind. Sie haben Rechte auf Auskunft, Berichtigung, Löschung oder Einschränkung der Verarbeitung, Widerspruch gegen die Verarbeitung, auf Datenübertragbarkeit sowie auf Beschwerde bei einer Aufsichtsbehörde. Details unter: www.women-abo.de/datenschutz

Einfach einscannen & bestellen

Oder bestellen Sie ganz einfach:

Per Internet
lisa-abo.de

Per Post/Coupon
BurdaVerlag
Publishing GmbH
Abo-Service *Lisa*
PF 290, 77649 Offenburg

Per Telefon
+49 (0) 781/63 96 580**

Sie haben ein gesetzliches Widerrufsrecht. Die Belehrung können Sie unter www.women-abo.de/agb abrufen.

***Alle Preise in Euro inklusive der gesetzlichen MwSt. und Versand.**
**** zum Ortstarif.**

Ja, ich bestelle

LISA 072 Objekt-Nr. 09354 (Berechnung halbjährlich/26 Hefte, z. Zt. 50,70 €*)

☐ für mich L1PRE Aboart 00 Aboherkunft 20
☐ als Geschenk L1PRG Aboart 10 Aboherkunft 20

ab der nächsterreichbaren Ausgabe für zunächst 52 Ausgaben. Das Abo kann ich nach Ablauf eines Jahres jederzeit mit einer Kündigungsfrist von einem Monat kündigen. Möchte ich die Zeitschrift weiterlesen, brauche ich nichts unternehmen. Ich erhalte dann Lisa für zzt. 1,95 €* je Ausgabe. Produktversand nur innerhalb Deutschlands, solange der Vorrat reicht. Auslandskonditionen auf Anfrage.

Anschrift: (Bitte in Großbuchstaben ausfüllen).

☐ Frau ☐ Herr
Anrede | Vorname

Name

Straße Nr.

PLZ | Wohnort

Telefon

Email

Geburtsdatum

Wir verwenden Ihre E-Mail Adresse, um Ihnen Angebote zu ähnlichen Produkten oder Dienstleistungen aus unserem Haus anzubieten. Sie können dieser Verwendung jederzeit kostenlos, vorzugsweise über den Abmeldelink in der E-Mail, widersprechen.

Als Dankeschön möchte ich:

Bitte hier 4-stellige Prämien-Nr. eintragen (siehe Heftanzeige):
Evtl. anfallende Zuzahlung entnehmen Sie bitte der Heftanzeige

Oder: Sie entscheiden sich als Dankeschön für 4 kostenlose Hefte vorab.
Die Rechnungserstellung erfolgt im Anschluss. In dem Fall bitte KG04 eintragen.

Das Geschenkabo geht an:
(Bitte in Großbuchstaben ausfüllen)

☐ Frau ☐ Herr
Anrede | Vorname

Name

Straße Nr.

PLZ | Wohnort

Telefon

Email

Ich zahle bequem per Bankeinzug und erhalte zusätzlich 2 kostenlose Hefte. KB02 2 Hefte Gratis

SEPA-Lastschriftmandat: Ich ermächtige die BurdaVerlag Publishing GmbH, wiederkehrende Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die vom Verlag auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen. Hinweis: Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrags verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen. Für Zahlungen per SEPA-Lastschrift aus dem Ausland kontaktieren Sie uns bitte telefonisch.

DE
IBAN | Ihre BLZ | Ihre Konto-Nr.

Zahlungsempfänger: BurdaVerlag Publishing GmbH, Hubert-Burda-Platz 1, 77652 Offenburg.
Gläubiger-ID: DE20ZZZ00000072746, Mandatsreferenz wird separat mitgeteilt.

☐ Ich bin einverstanden, dass mich Burda Direkt Services GmbH, Hubert-Burda-Platz 2, 77652 Offenburg, telefonisch oder per E-Mail für ihre Kunden auf interessante Medien- , Touristik- und Versandhandel-angebote hinweist und hierzu meine Kontaktdaten für Werbezwecke verarbeitet. Teilnahme ab 18 Jahren. Einwilligung jederzeit für die Zukunft widerrufbar. Durch den Widerruf der Einwilligung wird die Rechtmäßigkeit der aufgrund der Einwilligung bis zum Widerruf erfolgten Verarbeitung nicht berührt. Weitere Informationen unter www.burdadirect.com/datenschutz.

X

Datum, Unterschrift (Unterschriftenfeld ist Pflichtfeld)

Wie man jetzt Wäsche trocknet

So klappt es schneller, sparsamer und ohne Schimmelgefahr

Sie können oder wollen keinen Wäschetrockner benutzen? Kein Problem! Es gibt einige schlaue Tricks, mit denen Ihre Kleidung im Winter drinnen trotzdem schnell und energiesparend trocken wird.

Richtig waschen

Eine vollgestopfte Trommel ist nicht gut, schon gar nicht im Winter. Warum? Ist die Waschmaschine überladen, kann sie nicht optimal schleudern und die Kleidung bleibt oft triefend nass. Dagegen kommen die Sachen bei normaler Befüllung und einem hohen Schleudergang (1400 bis 1600 Umdrehungen pro Minute) beinahe trocken heraus. Möglicherweise sind sie dadurch zwar etwas zerknittert, aber das lässt sich durch kräftiges Ausschütteln schnell beheben. Kleine Einschränkung: Manche Teile sind zu empfindlich für einen hohen Schleudergang. Schauen Sie zur Sicherheit vorher kurz auf das Pflegeetikett.

Der optimale Raum

In einem unbeheizten Zimmer oder im kalten Keller kann die Luft kaum noch Feuchtigkeit aufnehmen. Hängt man dort nasse Wäsche auf, trocknet sie zum einen nicht gut. Zum anderen steigt das Schimmelrisiko. Stellen Sie den Wäscheständer stattdessen in ein Zimmer, das sich gut lüften lässt. Das Umweltbundesamt rät, in dem Raum, in dem der Wäscheständer steht, jede Stunde für fünf bis zehn Minuten stoßzulüften. Generell sollte die Luftfeuchtigkeit in Wohnräumen 60 % nicht übersteigen. Zur Kontrolle kann ein Hygrometer, ein Messgerät für Luftfeuchtigkeit, hilfreich sein.

Gut verteilen

Generell gilt: Je großflächiger die Wäsche aufgehängt wird, desto besser kann die Luft zirkulieren. Verteilen Sie die Teile also mit Abstand auf dem Ständer. Benutzen Sie dabei Wäscheklammern, um Falten und doppelte Lagen zu verhindern. Dicke Kleidungsstücke wie Hosen oder Jacken hängen Sie am Rand auf, weil sie da mehr Luft abbekommen. Hemden, Pullover etc. kommen idealerweise auf Kleiderbügel.

Energie sparen

Auch wenn es verlockend ist,bitte hängen Sie die Wäsche nicht direkt auf die Heizkörper. Das kann die Feuchtigkeit im Raum erhöhen und die Heizleistung verringern.

Platz schaffen

Checken Sie die Wäsche in regelmäßigen Abständen und nehmen Sie Teile wie dünne Shirts oder Socken, die bereits fertig sind, ab. Dann kommt mehr Luft an noch feuchte Kleidungsstücke.

Fotos: iStock/PIKSEL, PR (6), stock.adobe.com/Krakenimages.com

Arbeiten trotz Ruhestand

Was Sie über Steuern, Verdienstgrenzen und Vorschriften wissen sollten

Möglichkeiten für einen Zuverdienst bieten sich viele, ob im Verkauf oder in der Gastronomie

Viele ältere Menschen kombinieren Rente und Job, um sich finanziell abzusichern. 2023 waren bereits 1,67 Millionen Arbeitnehmer zwischen 63 und 67 Jahre alt. Die Rahmenbedingungen sind recht rentnerfreundlich.

Wie hoch darf der Hinzuverdienst sein?
Sowohl für reguläre Rentner als auch für Frührentner gibt es keine Verdienstgrenze mehr. Sie müssen keine Rentenkürzung fürchten.

Vollzeitarbeit und Rente – worauf achten?
Beziehen Sie neben dem Job eine Vollrente, gibt es kein Kranken- oder Kurzarbeitergeld. Beantragen Sie aber eine 99,99-prozentige Teilrente, sind Sie weiter sozialversicherungspflichtig und haben diese Ansprüche wieder.

Muss der Chef wissen, dass ich Rente kriege?
Wenn das nicht explizit im Arbeitsvertrag steht, grundsätzlich nicht. Aber: Sobald Sie einen Rentenantrag gestellt haben, fragt die Rentenversicherung Ihr Gehalt beim Arbeitgeber ab. Also lieber aktiv auf den Chef zugehen. Viele Arbeitsverträge sehen zudem vor, dass das Arbeitsverhältnis ab dem Rentenbezug endet. Sie können aber eine Weiterarbeit vereinbaren.

Kann ich meine Rente noch aufbessern?
Ja, wer Regelaltersrente bezieht und arbeitet, kann die Rentenversicherungsbeiträge freiwillig weiterzahlen und seine Ansprüche erhöhen. Frührentner müssen diese Beiträge ohnehin zahlen. Das kann die Abschläge durch die vorgezogene Rente mit der Zeit ausgleichen.

Sind auf Rente und Lohn Steuern fällig?
Die meisten Rentner müssen nach Abzug aller Freibeträge wie dem Grundfreibetrag von 12096 € (für Alleinstehende) keine Steuern auf ihre Rente zahlen. Kommen aber zusätzliche Einnahmen dazu, die über der Minijob-Grenze von 556 € monatlich liegen, kann sich das ändern. Zusammengerechnet werden die Einkünfte erst in der Steuererklärung. Dann kann eine Steuernachzahlung drohen.

Aktuelle Urteile

§ Abdruck im Pass
Bei einem neuen Personalausweis wird der Fingerabdruck auf einem Chip gespeichert. Das verletzt die Grundrechte nicht, sagt das Verwaltungsgericht Wiesbaden und wies damit die Klage eines Mannes ab, der keine Speicherung wollte (Az. 6 K 1563/21.WI).

§ Familiärer Kredit
Die Schwiegereltern hatten dem Schwiegersohn in einer schwierigen finanziellen Lage mit einem Kredit über 250000 € ausgeholfen. Das ist keine reine Gefälligkeit. Deshalb muss der Mann nun, da die Ehe geschieden wurde, das Geld samt Zinsen zurückzahlen (Landgericht Frankfurt/Main, Az. 2-23 O 701/23).

§ Baulärm & Miete
Die Mieter dürfen die Miete wegen Baulärm bis zum Ende der Arbeiten pauschal um 20 % mindern. Das hatte ein Gericht so festgelegt. Will die Vermieterin wieder den vollen Betrag, muss sie beweisen, dass es zu keiner Lärmbelästigung mehr kommt (Amtsgericht Berlin-Mitte, Az. 104 C 33/23).

Von Stiftung Warentest empfohlen

Diese Waagen sagen die Wahrheit …

Smarte Waagen messen nicht nur das Gewicht, sie liefern auch aufschlussreiche Daten zu Muskeln, Wasser und Körperfett. Bei einigen Geräten sind die Werte zudem per Handy-App abrufbar. Aber sind die Ergebnisse korrekt? Stiftung Warentest hat 17 Körperanalysewaagen geprüft („test“, Ausgabe 10/24).

Ihre Hauptaufgabe, das Wiegen, meisterten alle Kandidaten – teils mit geringen Abweichungen – problemlos. Große Unterschiede gab es dagegen bei den Resultaten der Körperanalyse. Hier lagen einige der Modelle völlig daneben.

Die Testsieger sind auch beim Preis super

Ob mit oder ohne App ist am Ende eine Frage des persönlichen Geschmacks. Top-Geräte findet man in beiden Klassen (siehe unten). Besonders erfreulich ist, dass die Testsieger beider Kategorien preislich gesehen echte Leichtgewichte sind.

Top-Geräte mit App

1 Beste Waage mit App: Beurer BF 500 Super Black Edition, **35,50 €***, Note 2,2
2 Kann nicht kippen: Soehnle Shape Sense Connect 200, **85 €**, Note 2,3
3 Rundum gut: Omron Viva, **125 €**, Note 2,3

Top-Geräte ohne App

1 Der Testsieger: ADE Ines, **30 €**, Note 2,0
2 Lieferte beste Körperanalyse-Daten: Sanitas SBF 14, **30,50 €**, Note 2,1
3 Misst besonders genau: Beurer BF 400 Signature Line, **39,50 €**, Note 2,1

*** alle Preise lt. Stiftung Warentest (test 10/24)**

Leser raten Lesern

Dübel rausziehen
Mein Tipp für alte Dübel, die aus der Wand entfernt werden sollen: Dreht man einen Korkenzieher in den Dübel hinein, kann man ihn ganz einfach herausziehen.
A. Schütz, Driedorf

Schreiben Sie uns:
Jeden Rat, den wir veröffentlichen, belohnen wir mit 10 Euro.
***LISA*, Stichwort: „Leser raten Lesern“,**
Hubert-Burda-Platz 1,
77652 Offenburg
E-Mail: lisa@burda.com

Grünes Glück im Winter

Zugluft und mangelndes Licht machen vielen Zimmerpflanzen zu schaffen. Schenken wir ihnen etwas Zuwendung

Unsere grünen Mitbewohner wollen jetzt nicht viel von uns. In der kalten Jahreszeit brauchen sie weder Dünger noch ständig Wasser. Wenn die Töpfe nicht gerade direkt über der Heizung oder auf der Fensterbank stehen, reicht es, sie etwa alle sieben bis zehn Tage zu gießen. Wir können unseren Zimmerpflanzen aber auf andere Weise Gutes tun:

Sprühkur

Um die Pflanzen in der Heizperiode mit ausreichend Luftfeuchtigkeit zu versorgen, macht es Sinn, sie regelmäßig mit Wasser zu besprühen.

Lichtstrahlen

Kurze Tage plus trübes Wetter gleich zu wenig Licht. Platzieren Sie Ihre Pflanzen so, dass sie möglichst lange Tageslicht tanken können. Ein Fensterplatz ist ideal, allerdings sollten die Blätter nicht die Scheibe berühren und empfindliche Exemplare während des Lüftens an einen windgeschützten Platz gebracht werden.

Frühjahrsputz

Staub auf den Blättern sieht nicht schön aus. Und: Durch die Schicht bekommen die Pflanzen noch weniger Licht. Also weg damit! Palmen und Farne können Sie einfach mit lauwarmem Wasser abduschen. Mögen es die Pflanzen feucht, darf sich auch die Erde vollsaugen. Ansonsten wird sie mit einer Folie abgedeckt. Empfindliche Blätter können Sie mit einem feuchten Lappen abwischen.

Gesundheitscheck

Nutzen Sie die Gelegenheit, Ihre Schützlinge beim Abwischen gleich auf Schädlinge und Krankheitsanzeichen zu überprüfen. Wenn die Blätter sich kräuseln, weiße Flecken aufweisen oder ein klebriger Film sowie Fäden zwischen den Blättern sichtbar sind, deutet dies oft darauf hin, dass Ihre Zimmerpflanze geschwächt ist. In solch einem Fall empfiehlt es sich, das betroffene Gewächs von den anderen zu isolieren und mit einem Pflanzenschutzmittel auf natürlicher Basis zu behandeln.

Pflegeschnitt

Jetzt ist nicht die Zeit für Radikalschnitte. Sollten sich braune Spitzen oder Triebe zeigen, werden diese vorsichtig entfernt.

Die Top-3-Pflanzen für Anfänger

Die verzeihen wirklich (fast) alles

❶ **Efeutute** Anspruchslose Kletterpflanze, die es einem nicht übel nimmt, wenn man öfter mal das Gießen vergisst.
❷ **Bogenhanf** Gedeiht auch auf der Fensterbank direkt über der Heizung – das schaffen nicht viele Pflanzen.
❸ **Glücksfeder** Im Winter muss sie nur alle drei, vier Wochen gewässert werden. Vielleicht sieht man sie deshalb in vielen Büros?

Wärme zum Anziehen

Mit diesen 5 Tipps sehen Sie auch bei Minusgraden gut aus – ohne zu frieren

1 Strumpfhosen aller Art

Ein Hoch auf **moderne Materialien.** Dank ihnen gibt es inzwischen sogar **Thermostrumpfhosen,** die durch eine eingearbeitete hautfarbene Schicht wirken, als schimmere das Bein hindurch. Was auch erstaunlich warm hält, ist eine simple **Feinstrumpfhose unter der Jeans.**

2 Naturmaterialien

Es lohnt sich, in Pullis aus **reiner Wolle** oder **Kaschmir** zu investieren. Diese atmungsaktiven Naturmaterialien schützen sehr viel besser gegen Kälte als Polyester, Viskose und andere Kunstfasern. Einzige Ausnahme unter den Naturfasern ist **Baumwolle.** Sie ist hautfreundlich, trocknet allerdings, wenn sie einmal nass ist, nur langsam.

3 Dicke Sohlen

Je weiter die Füße vom Boden entfernt sind, desto geringer ist das **Eiszehen-Risiko.** Ideal sind klassische Winterstiefel mit **Profilsohle.** Aber auch in **Plateau-Sneakern** bleiben die Füße länger warm als in flachen Modellen. Zur Not einfach mit einer **Thermo-Schuheinlage** aufpimpen.

4 Lagen-Look

Ob man es nun **„Layering"** oder **Zwiebelprinzip** nennt – die Methode hat sich bewährt. Drei dünne Schichten sind einfach effizienter als eine dicke. Die Luft zwischen den Kleidungsstücken wirkt wie eine **Isolierung.** Wählen Sie für die erste Schicht am besten ein **eng anliegendes und atmungsaktives Kleidungsstück,** etwa aus Merinowolle.

5 Schützende Accessoires

Her mit Schal, Mütze und Handschuhen! Aber aufgepasst bei der Auswahl. Knallenge Lederhandschuhe beispielsweise helfen kaum. Besser sind **locker sitzende Modelle**, am besten **Fäustlinge,** in denen sich die Finger gegenseitig wärmen können.

Fotos: iStock (2)/enigma_images/g-stockstudio, Pflanzenfreude.de, stock.adobe.com (2)/Dzmitry/StudioFF, Tchibo

Entkalken für Faule

So verschwinden Ablagerungen im Wasserkocher ein für allemal

Da möchte man sich rasch eine schöne Tasse Tee machen und sieht: Der Wasserkocher ist schon wieder verkalkt! Wer keine Lust mehr hat, das Teil ständig sauber machen zu müssen, sollte diesen praktischen Haushaltshelfer kennen.

Vorhandenen Kalk loswerden Es führt kein Weg dran vorbei: Einmal muss der Wasserkocher noch grundgereinigt werden. Dafür braucht man keinen Spezialreiniger, sondern kann einfach zu diesen Hausmitteln greifen:

Essigessenz: Mischung aus einem Teil Essigessenz und vier Teilen Wasser in das Gerät geben und für etwa 30 Minuten einwirken lassen. Danach gut mit klarem Wasser ausspülen.

Zitronensäure: Zwei bis drei Esslöffel Zitronensäure in einem Liter warmem Wasser auflösen, in das Gerät schütten und ebenfalls etwa 30 Minuten einwirken lassen. Danach gründlich ausspülen.

Neuem Kalk vorbeugen Jetzt kommt der geniale Trick, mit dem der Kocher länger sauber bleibt: Legen Sie einen Kalkfänger aus Edelstahl in das Gerät. Er fängt die kleinen Partikel auf, sodass sie sich nicht im Innern ablagern. Zum Reinigen muss der Edelstahlring lediglich ausgeklopft werden **(hier von tchibo.de, ca. 6 €/2 Stück).**

WOCHENPLAN

Montag

Blumenkohl-Suppe

Für 4 Portionen:

● 700 g Blumenkohl ● 150 g Kartoffeln ● 1 Zwiebel ● 1 Knoblauchzehe ● 4 EL Sonnenblumenöl ● 1 l Gemüsebrühe ● Salz ● 100 g Speckwürfel ● 200 g Sahne ● Pfeffer ● 1 Prise geriebene Muskatnuss ● 1 EL Schnittlauchröllchen

1. Blumenkohl waschen, putzen, in Röschen teilen. 100 g davon beiseitelegen. Kartoffeln schälen, waschen und würfeln. Zwiebel und Knoblauch abziehen und ebenfalls würfeln.

2. Zwiebel und Knoblauch in einem Topf in 1 EL Öl glasig dünsten. Den übrigen Blumenkohl und die Kartoffeln zugeben. Mit Brühe ablöschen, Gemüse in 20 Min. weich kochen.

3. Inzwischen die zur Seite gelegten Blumenkohlröschen in möglichst kleine Röschen teilen. Dann 2 EL Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Röschen darin bei mittlerer Hitze 4–5 Min. leicht rösten. Mit etwas Salz würzen. Die Röschen herausnehmen und beiseitestellen. Die Speckwürfel in der Pfanne in 1 EL Öl anbraten. Herausnehmen.

4. Sahne zur Suppe geben. Aufkochen lassen und dann fein pürieren. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Auf Teller verteilen. Mit Speck, gebratenem Blumenkohl und Schnittlauchröllchen anrichten.

Zubereitung: ca. 45 Min.
Pro Portion: ca. 475 kcal, 43 g F, 14 g KH, 9 g E

Dienstag

Gefüllter Hackbraten

Für 4 Portionen:

● 45 g Pankomehl ● 30 g Vollkorn-Haferflocken ● 600 g gemischtes Hack ● 2 EL Senf ● 1 Ei ● 1 TL edelsüßes Paprikapulver ● Salz ● Pfeffer ● 2 Prisen Oregano ● 1 Handvoll Lauchzwiebelringe ● 3 EL gehacktes Basilikum ● 1 EL glatte Petersilie ● 250 g Mozzarella ● 4 EL flüssige Butter

1. Panko mit 50 ml warmem Wasser übergießen. Ca. 15 Min. quellen lassen. Überschüssiges Wasser ausdrücken. Abtropfen lassen und mit Haferflocken, Hack, Senf, Ei und Paprika vermengen. Mit Salz, Pfeffer und Oregano würzen.

2. Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Lauchzwiebelgrün in kochendem Salzwasser 2–3 Min. blanchieren, dann abschrecken und abtropfen lassen. Mit den Kräutern mischen. Etwa die Hälfte der Hackmasse in Form eines flachen Bratens auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen. Mozzarella in Scheiben schneiden, darauf verteilen und mit Kräutern bestreuen, dabei rundum einen kleinen Rand frei lassen. Die Füllung mit der restlichen Hackmasse bedecken und zu einem ovalen Braten formen. Mit der Butter bepinseln und im Ofen ca. 35 Min. garen.

Zubereitung: ca. 1 Std.
Pro Portion: ca. 685 kcal, 49 g F, 17 g KH, 45 g E

Mittwoch

Gebackene Nudel-Nester

Für 6 Stück:

● 2 Knoblauchzehen ● 1 Zwiebel ● 1 Zucchini ● 1 EL Olivenöl ● 2 EL Butter ● 200 g Tagliatelle ● Salz ● 5 Zweige Thymian ● Pfeffer ● 3 EL Semmelbrösel ● 2 Eier ● 250 ml Milch ● 150 g Mehl ● 3 Kirschtomaten ● 2 EL Kresse

1. Knoblauch und Zwiebel abziehen und klein schneiden. Zucchini waschen, putzen, längs in Scheiben hobeln, dann in Streifen schneiden. Knoblauch und Zwiebel in einer Pfanne in Öl und Butter anschwitzen. Zucchini zufügen und kurz mitgaren, dabei gelegentlich wenden.

2. Nudeln in Salzwasser bissfest garen. Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze heizen.

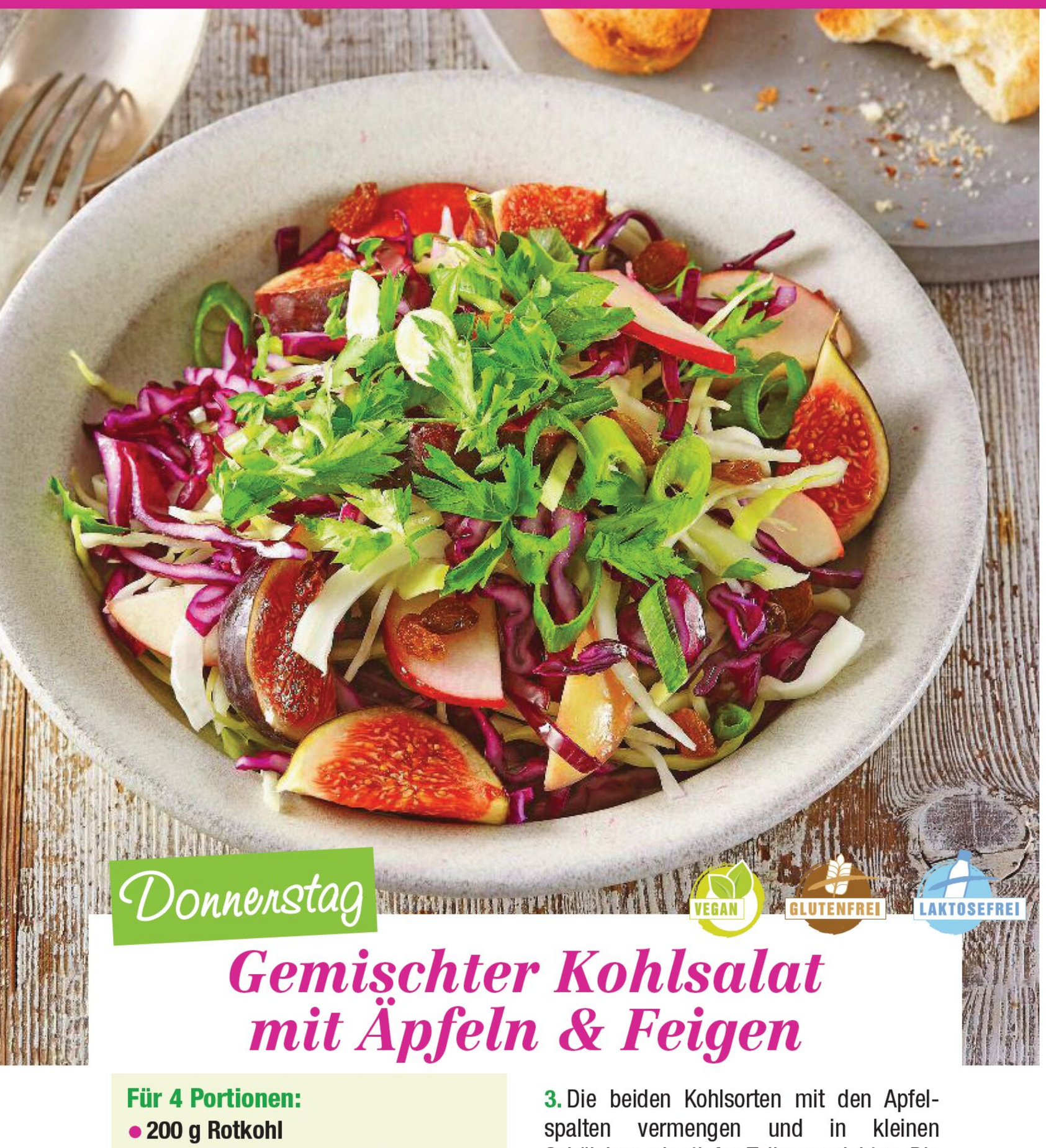
3. Thymian waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen. Zu den Zucchini geben. Salzen und pfeffern. Nudeln abgießen, abtropfen lassen und untermischen. In 6 Portionen teilen, zu Nestern aufdrehen und in 6 gefettete, mit Bröseln ausgestreute Mulden einer Muffin-Form setzen. Je ½ Tomate auflegen.

4. Eier mit 1 Prise Salz und Pfeffer verquirlen, dann die Milch und das Mehl unterrühren. Die Mischung vorsichtig über die Nudelnester gießen und diese dann evtl. mit Thymian bestreuen. Im Ofen 15–20 Min. goldgelb backen. Herausnehmen und mit Kresse garnieren.

Zubereitung: ca. 55 Min.
Pro Portion: ca. 750 kcal, 32 g F, 53 g KH, 34 g E

Fotos: StockFood (5)/Profimedia (4)/Tre Torri

für die ganze Familie



Donnerstag

VEGAN GLUTENFREI LAKTOSEFREI

Gemischter Kohlsalat mit Äpfeln & Feigen

Für 4 Portionen:

- 200 g Rotkohl
- 200 g Weißkohl
- 60 g Rosinen
- 40 ml Zitronensaft
- 50 ml Olivenöl
- 2 Äpfel
- 4 Feigen
- 2 Handvoll Selleriеblätter
- 1 Lauchzwiebel

1. Den Rot- und Weißkohl jeweils waschen, putzen und in Streifen schneiden. Beide Kohlsorten je mit der Hälfte Rosinen, Zitronensaft und Olivenöl verkneten und anschließend ca. 30 Min. ziehen lassen.

2. Inzwischen die Äpfel abbrausen, halbieren, entkernen und in dünne Spalten schneiden. Die Feigen abbrausen und ebenfalls in Spalten schneiden. Die Selleriеblätter waschen und trocken schütteln. Die Lauchzwiebel abbrausen, putzen und in Röllchen schneiden.

3. Die beiden Kohlsorten mit den Apfelspalten vermengen und in kleinen Schälchen oder tiefen Tellern anrichten. Die Feigen und die Selleriеblätter darauf verteilen und mit den Lauchzwiebelringen bestreuen. Dazu schmeckt beispielsweise ein geröstetes Baguette.

Zubereitung: ca. 55 Min.
Pro Portion: ca. 385 kcal, 27 g F, 21 g KH, 9 g E

TIPP: ***Wer ein feines Dressing dazu wünscht, gibt 1 Eigelb mit jeweils ½ TL Senf und Honig, jeweils 8 EL Apfelessig und Kürbiskernöl in einen hohen Rührbecher. Dann den Pürierstab bis zum Boden hineintauchen, einschalten und einmal nach oben ziehen. Zum Schluss das Dressing mit Salz und Pfeffer abschmecken und auf den angerichteten Salat träufeln.***

Freitag

GLUTENFREI LAKTOSEFREI

Lachs mit Ofengemüse

Für 4 Portionen:

- 600 g Hokkaido-Kürbisfruchtfleisch
- 2 Rote Bete
- 5 EL Olivenöl
- Salz
- Pfeffer
- 2 EL Zitronensaft
- 600 g Lachsfilet
- 2 EL Honig
- 1 EL scharfer Senf
- 1 EL Senfkörner
- 1 Messerspitze Paprikapulver
- 1 Prise Kreuzkümmel

1. Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Ein Blech mit Backpapier belegen. Den Kürbis abbrausen, putzen und in schmale Spalten schneiden. Anschließend auf der Hälfte des Blechs verteilen. Die Rote Bete schälen, putzen, in dünne Scheiben hobeln und auf der anderen Hälfte des Blechs verteilen. Den Kürbis und die Rote Bete mit 3 EL Öl beträufeln, salzen und pfeffern. Den Zitronensaft über den Kürbis träufeln. Das Gemüse ca. 5 Min. im Ofen garen.

2. Inzwischen den Lachs abbrausen, trocken tupfen und in 4 gleiche Stücke schneiden. Für die Marinade das restliche Öl mit Honig, Senf, Senfkörnern, Paprikapulver, Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer verrühren. Den Fisch auf der Fleischseite damit bestreichen, dann zwischen die Kürbisspalten auf das Blech legen und alles weitere 17–20 Min. im Ofen garen. Nach Wunsch mit Dill garnieren und servieren. Dazu passt beispielsweise ein Joghurt-Dip.

Zubereitung: ca. 40 Min.
Pro Portion: ca. 315 kcal, 9 g F, 11 g KH, 43 g E

Kurz & gut

Energy-Balls für den Snack-Vorrat

Diese gesunden Kraftpakete halten sich gekühlt mehrere Tage. Sie können aber auch eingefroren und einzeln aufgetaut werden: 150 g entsteinte Datteln, 50 g gemahlene Mandeln, ½ TL Vanilleextrakt, 1 EL Ahornsirup, 1 Prise Salz und 2 EL Kakaopulver in einem Universalzerkleinerer fein pürieren. Aus der Masse ca. 15 Kugeln formen und in Kakaopulver oder Sesam wälzen.

18 500 € für Tee

Das teuerste Lebensmittel der Welt ist der Da-Hong-Pao-Tee aus China. Bei einer Auktion wurden knapp 20 000 € für 20 Gramm erzielt, was einem Kilopreis von über 900 000 € entspricht. Diese Sorte ist u.a. so teuer, weil er von drei uralten, schwer zugänglichen Teesträuchern geerntet wurde.

Neuheiten

❶ Fruchtaufstrich mit Samen, Kernen und weniger Zucker.
z.B. Erdbeere, 3,29 €, Wertvoll

❷ Saure Kaubonbons mit einer Extraportion Vitaminen.
Gummidrops, 2,19 €, Em-Eukal

❸ Vorgegarte Nudeln für asiatische (Suppen-)Gerichte.
Ramen Nudeln, 2,19 €, Bamboo Garden

Rettet die SAUCE!

Zu dick, zu dünn, geronnen oder angebrannt – wir verraten Ihnen, wie Sie die häufigsten Pannen ganz einfach beheben können

Die Sauce ist …

… zu dünn?

Entweder Sie lassen sie ohne Deckel einreduzieren oder rühren Saucenbinder unter. Dafür eignen sich Mais- oder Kartoffelstärke. Aber nicht sofort zu viel verwenden – die Stärke dickt nach. Auch eine fein geriebene mehligkochende Kartoffel oder mit etwas Mehl verknetete Butter eignen sich.

… geklumpt?

Bei einer klassischen Mehlschwitze hilft es, das Mehl vor dem Einrühren gründlich zu sieben. Außerdem sollte man den Fond, den man zugießt, vorher erhitzen, dann löst sich alles besser auf. Klumpt die Sauce trotzdem, einfach vor dem Servieren kurz etwas mit dem Mixstab pürieren.

… zu dick?

Hier ist Fingerspitzengefühl gefragt. Denn wenn Sie die Sauce zu stark verdünnen, kann sie Aroma verlieren. Besser: Nach und nach etwas Brühe unterrühren, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Dann nochmals sorgsam abschmecken.

… angebrannt?

Meistens kann man die Sauce trotzdem noch retten: Schütten Sie den oberen, nicht angebrannten Teil in einen zweiten Topf ab und kochen Sie diese darin fertig. Wichtig: Vorher auf keinen Fall umrühren, sonst verteilt sich die angebrannte Kruste in der Sauce!

… zu fettig?

Wer die Sauce erst am nächsten Tag benötigt, kann sie über Nacht im Kühlschrank abkühlen lassen. Dort härtet das Fett aus und man kann es mit einem Löffel abheben. Soll sie sofort verwendet werden, das Fett am besten mit einer Schöpfkelle entfernen.

… fad?

Etwas Säure ist immer eine gute Lösung. Beim Abschmecken einfach einen Schuss Zitronensaft oder milden Essig dazugeben, das verleiht der Sauce mehr Frische und Tiefe. Auch Kräuter wie Majoran, Rosmarin oder Thymian sind tolle Aromageber.

… geronnen?

Kochen Sie die Sauce wie im Rezept beschrieben fertig. Dann gründlich mit einem Pürierstab durchmixen und durch ein feines Sieb streichen.

… versalzen?

Um die Sauce zu retten, schneiden Sie am besten eine rohe Kartoffel in Scheiben und lassen diese einige Minuten mitgaren. Dadurch wird ein Teil des Salzes gebunden.

➳ KÜNSTLICHE INTELLIGENZ kann künftig auch das Einkaufen erleichtern. In London gibt es beispielsweise bereits eine Aldi-Süd-Filiale, in der man shoppen kann, ohne die Ware aufs Kassenband zu legen und zu scannen. Bezahlt wird mit der Kreditkarte.
➳ FAST 10 KILO NUDELN essen die Deutschen im Jahr. Die Nachfrage hat deutlich zugenommen: 1990 waren es bloß 4,6 kg.

Fotos: PR (3), seasons.agency/Schardt, stock.adobe.com/Oksana

Lisa EXTRA

12 Seiten GRATIS

Feine Apfelkuchen

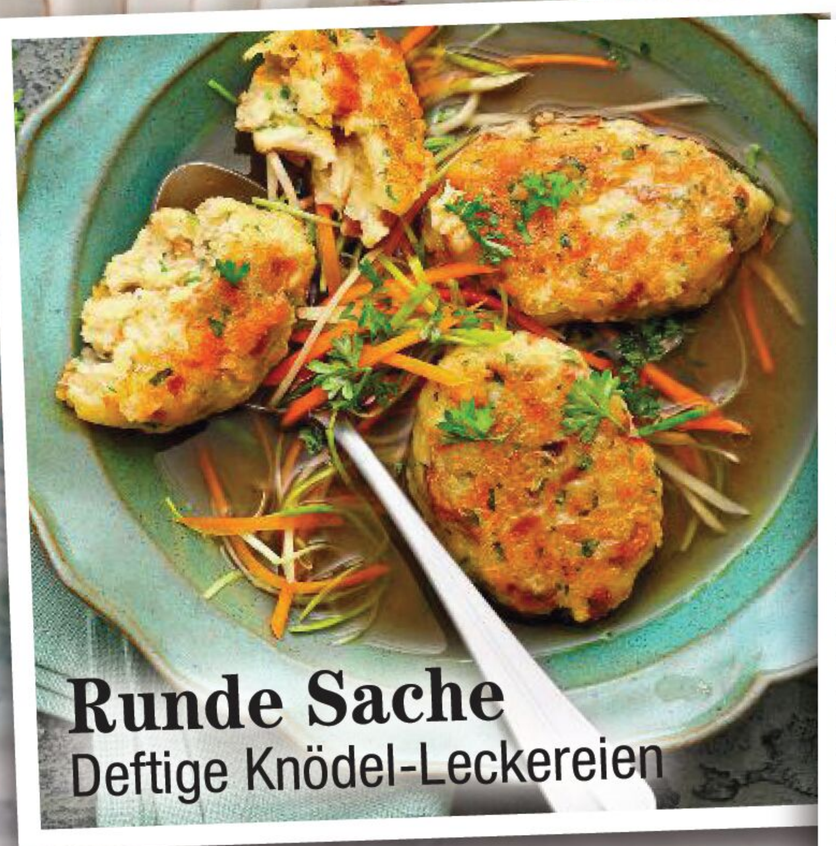
Lisa

MEIN KOCHBUCH

Jede Woche viele leckere Rezepte zum Rausnehmen und Sammeln

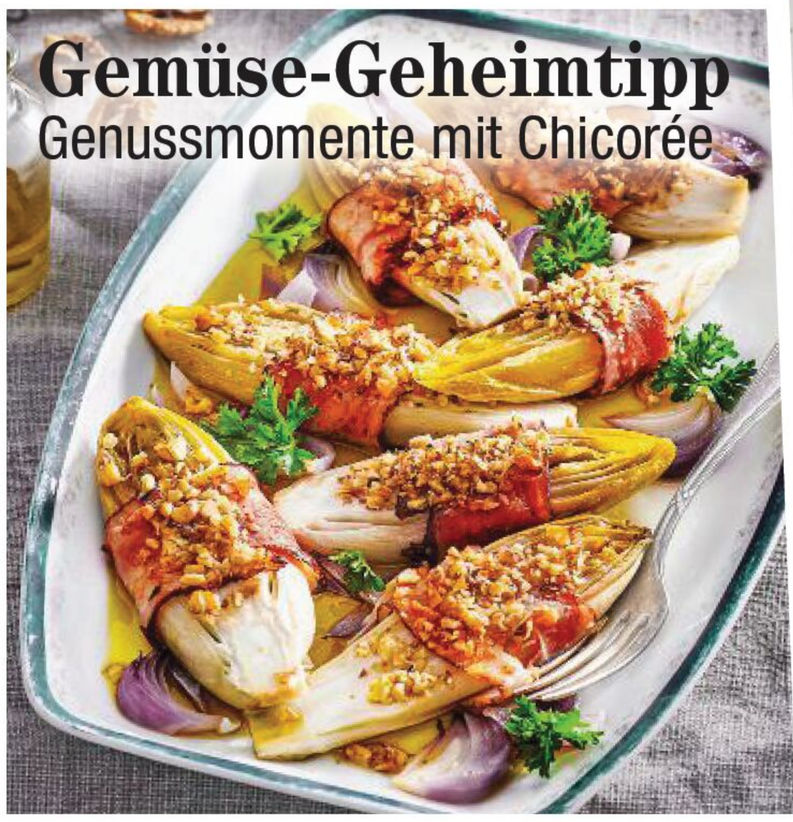
Unglaublich gut

Neue Lieblinge
für den Kaffeeklatsch



Runde Sache

Deftige Knödel-Leckereien



Gemüse-Geheimtipp

Genussmomente mit Chicorée

Lust auf Süßes

Die besondere Hauptmahlzeit

Fotos: StockFood (5)/StockFood Studios-Mathias Neubauer/Jalag-Julia Hoersch/StockFood Studios-Jan Peter Westermann/G&U Verlag-Thorsten Suedfels/Profimedia

Fruchtig-frische Apfelkuchen

Tipp

Die Appeltaart lässt sich sehr gut einfrieren. Vor dem Servieren bei Zimmertemperatur auftauen lassen oder 20–30 Min. bei 160 Grad (Umluft 140 Grad) im Ofen aufbacken.

Niederländische Appeltaart

VEGETARISCH

Für 12 Stücke:

- **200 g kalte Butter**
- **250 g Zucker**
- **Salz**
- **1 Ei**
- **390 g Mehl**
- **1,7 kg säuerliche Äpfel (z. B. Boskop)**
- **50 g Semmelbrösel**
- **1 ½ TL gemahlener Zimt**
- **je 2 Prisen Piment- & Ingwerpulver**
- **2 EL Zitronensaft**
- **2 EL Aprikosenkonfitüre**

1 Butter in Würfeln, 180 g Zucker und Salz grob verkneten. Ei zugeben und kurz unterrühren. 380 g Mehl zugeben. Glatt kneten. Teig 1 Std. kalt stellen. Äpfel schälen und in dünne Scheiben schneiden. Mit 70 g Zucker, Bröseln, 10 g Mehl, Gewürzen und Zitronensaft mischen. Beiseitestellen.

2 ⅓ des Teigs auf Backpapier ausrollen. Mithilfe einer Springform (Ø 26 cm) einen Kreis ausstechen. Den Kreis in ca. 1,5 cm breite Streifen schneiden. In den Kühlschrank stellen.

3 Den Backofen auf 180 Grad (Umluft 160 Grad) vorheizen. Den Springformboden fetten. Den übrigen Teig auf einer bemehlten Arbeitsplatte dünn rund ausrollen. Die Teigplatte vorsichtig auf das Nudelholz rollen und über der Form abrollen. Den Teig in der Form festdrücken. 6 cm Rand formen. Den Apfel-Gewürz-Mix einfüllen. Glatt streichen.

4 Die Teigstreifen von dem Papier lösen. Die Hälfte der Streifen mit Abstand zueinander auf den Kuchen legen. Übrige Streifen gitterförmig auflegen. Ca. 50 Min. im Ofen backen.

5 Konfitüre mit 2 EL Wasser im Topf einmal aufkochen. Die Appeltaart aus der Form lösen und auf eine Platte setzen. Mit Konfitüre bestreichen.

Zubereitung: ca. 1 ½ Std.
Pro Stück: ca. 430 kcal, 15 g F, 76 g KH, 5 g E

Knusprige Rosenküchlein

VEGETARISCH

Für 4 Stücke:

- 4 rotschalige Äpfel
- 4 EL Zitronensaft
- 4 EL Zucker
- 270 g Blätterteig (Kühlregal)
- 1 TL flüssige Butter
- 1 EL Puderzucker

1 Die Äpfel waschen. Das Fruchtfleisch in großen Stücken vom Kerngehäuse schneiden, dann in dünne Scheiben schneiden. 150 ml Wasser mit Zitronensaft und Zucker in einem Topf aufkochen. Die Äpfel zufügen. Abgedeckt bei kleiner Hitze 1 Min. köcheln lassen. Den Topf vom Herd nehmen und abkühlen lassen.

2 Die Apfelscheiben aus dem Topf herausnehmen und abtropfen lassen. Die Apfelscheiben mit Küchenpapier vorsichtig trocken tupfen.

3 Ofen auf 200 Grad (Umluft 180 Grad) vorheizen. 4 Tartelette-Förmchen (Ø 10 cm) fetten. Blätterteig zwischen 2 Lagen Backpapier entrollen. Aus dem Teig 4 Kreise (Ø 14 cm) stechen. Den restlichen Teig anderweitig verwenden.

4 Je 1 Teigkreis in 1 Förmchen legen. Den Rand leicht andrücken. Apfelscheiben mit der Schalenseite nach oben rosenförmig auf den Teigkreisen anordnen. Mit flüssiger Butter bepinseln. Die Küchlein dünn mit dem Puderzucker bestäuben.

5 Die Rosenküchlein 20–25 Min. im vorgeheizten Backofen backen. Küchlein herausnehmen und vollständig abkühlen lassen, damit sie schön knusprig werden. Vor dem Servieren nach Wunsch dünn mit Puderzucker bestäuben.

Zubereitung: ca. 50 Min.
Pro Stück: ca. 265 kcal,
14 g F, 32 g KH, 3 g E

Apfelschnitten mit Mandelblättchen

VEGETARISCH

Für 20 Stücke:

- 1 ½ kg kleine Äpfel
- 2 EL Zitronensaft
- 2 TL Zimtpulver
- 325 g Zucker
- 550 g Mehl
- 2 TL Backpulver
- 150 g gemahlene Mandeln
- 400 g Butter
- Salz
- 4 Eier
- 100 ml Milch
- 2 EL Kakaopulver
- 80 g Mandelblättchen

1 Die Äpfel schälen, vierteln und entkernen. Die gewölbten Seiten jeweils fächerartig einschneiden. Zitronensaft, Zimt und 25 g Zucker verrühren und mit den Äpfeln vermengen. Den Backofen auf 180 Grad (Umluft 160 Grad) vorheizen. Ein Backblech (ca. 30 x 40 cm) mit Backpapier belegen.

2 350 g Mehl, Backpulver und Mandeln vermischen. 250 g Butter mit 200 g Zucker und 1 Prise Salz schaumig schlagen. Die Eier nach und nach zufügen und alles weiß-cremig rühren. Mehl-Mix nach und nach im Wechsel mit der Milch unter den Eischaum rühren. Den Teig auf dem Backblech glatt streichen. Mit Kakaopulver bestäuben. Mit Äpfeln belegen.

3 200 g Mehl mit 100 g Zucker mischen. 150 g Butter zufügen. Alles verkneten und zwischen den Fingern zu Streuseln verreiben. Die Streusel mit den Mandelblättchen über die Äpfel streuen. Den Kuchen ca. 45 Min. backen.

Zubereitung: ca. 1 ½ Std.
Pro Stück: ca. 360 kcal,
25 g F, 11 g KH, 6 g E

Saftiger Mohnkuchen

VEGETARISCH

Für 16 Stücke:

- 3 Äpfel (400 g, z. B. Braeburn)
- Saft von ½ Zitrone
- 200 g weiche Butter
- 120 g Zucker
- 1 Päckchen Vanillezucker
- Salz
- 4 Eier
- 300 g Mehl
- 2 TL Backpulver
- 100 ml Buttermilch (ersatzweise Milch)
- 250 g Mohnfüllung
- 100 g Puderzucker

1 Die Äpfel schälen, vierteln und entkernen. 1 Apfel grob raspeln, die anderen in Spalten schneiden. 2 EL Zitronensaft über die Äpfel träufeln. Butter mit Zucker, Vanillezucker und 1 Prise Salz schaumig rühren. Eier einrühren. Mehl und Backpulver unterrühren. Milch unterrühren, bis der Teig schwer vom Löffel fällt.

2 Backofen auf 180 Grad (Umluft 160 Grad) vorheizen. 1 Hälfte des Teigs abnehmen und mit Mohnfüllung verrühren. 1 Hälfte der Apfelraspel unter den Mohnteig, die andere unter den hellen Teig rühren. Den Mohnteig in eine gefettete Kastenform (25 cm lang) füllen. Hellen Teig daraufgeben. Mit einer Gabel marmorieren. Apfelspalten auf den Kuchen legen und leicht andrücken. Den Kuchen ca. 1 Std. backen.

3 Kuchen herausnehmen und leicht abkühlen lassen, dann aus der Form lösen. Puderzucker mit dem übrigen Zitronensaft glatt rühren. Den Mohnkuchen damit besprenkeln.

Zubereitung: ca. 1 ½ Std.
Pro Stück: ca. 355 kcal,
19 g F, 33 g KH, 8 g E

Fotos: StockFood Studios/Oliver Brachat, StockFood (3)/Profimedia/Karolina Polkowska/StockFood Studios-Mathias Neubauer

Obst-Pudding-Streuselkuchen

VEGETARISCH

Für 20 Stücke:

- 3 Eier
- 600 g Mehl
- 290 g Butter
- 400 g Zucker
- 100 g Walnusskerne
- 1,5 kg Äpfel
- 1 TL Zimt
- 3 EL Zitronensaft
- 700 ml Milch
- 2 Päckchen Vanillepuddingpulver
- 400 g Schmand

1 Eier, 450 g Mehl, 150 g Butter in Stücken und 140 g Zucker verkneten. Den Teig ca. 30 Min. kalt stellen.

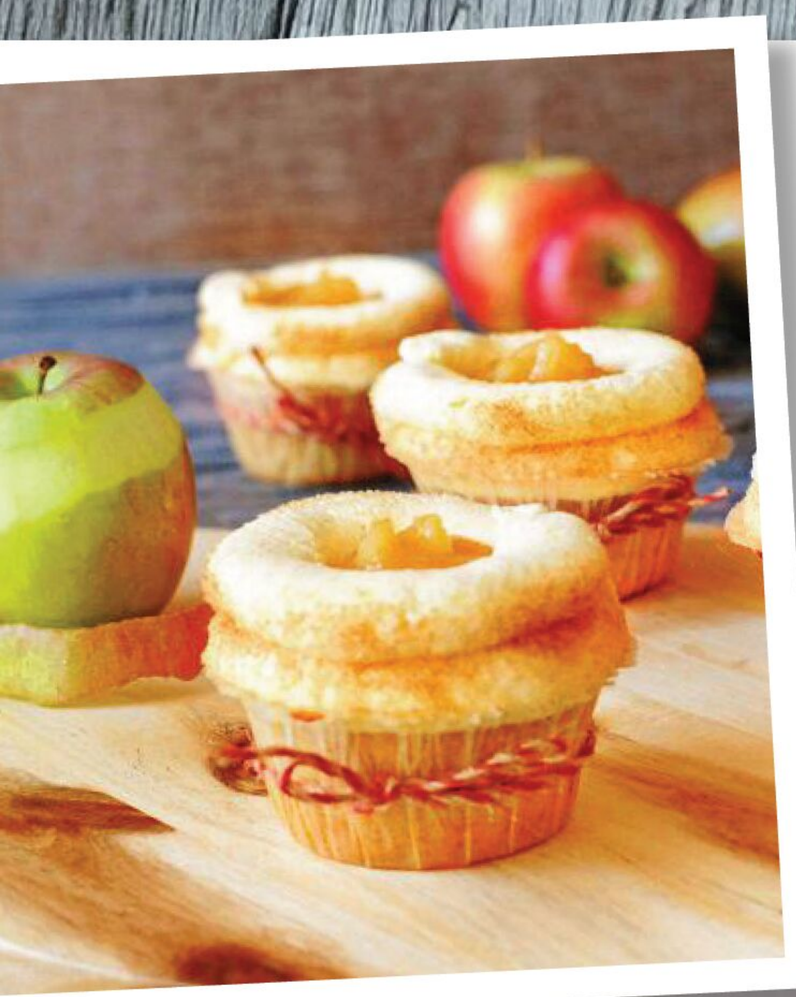
2 Für die Streusel 140 g Butter im Topf schmelzen. Walnusskerne grob hacken. Mit geschmolzener Butter, 150 g Mehl und 120 g Zucker verkneten. Kalt stellen.

3 Die Äpfel schälen und vierteln. Mit einem Messer das Kerngehäuse und den Strunk herausschneiden. Das Fruchtfleisch klein schneiden. Mit Zimt, Zitronensaft und 90 g Zucker vermischen.

4 Aus Milch, Puddingpulver und 50 g Zucker nach Packungsangabe einen Pudding zubereiten. Schmand unterrühren. Den Vanillepudding etwas abkühlen lassen.

5 Den Backofen auf 180 Grad (Umluft 160 Grad) vorheizen. Ein Backblech (30 x 40 cm) mit Backpapier belegen. Den Teig auf dem Blech ausrollen. Erst die Äpfel, dann den Pudding darauf verteilen. 25 Min. vorbacken. Die Streusel nochmals durchkneten und auf dem vorgebackenen Kuchen verteilen. Ca. 25 Min. weiterbacken. Auskühlen lassen. Evtl. mit Zimt bestäuben.

Zubereitung: ca. 1¾ Std.
Pro Stück: ca. 460 kcal,
24 g F, 56 g KH, 7 g E



Frischkäse-Cupcakes

VEGETARISCH

Für 12 Stück:

- 195 g Zucker
- 355 g weiche Butter
- 3 TL Vanillemark
- 2 Eier • 220 g Mehl
- 2 TL Backpulver
- 1 TL Zimtpulver
- 100 ml Milch • 200 g Puderzucker
- 300 g Doppelrahmfrischkäse
- 300 g Äpfel • 1 EL Speisestärke

1 Ofen auf 180 Grad (Umluft 160 Grad) vorheizen. 170 g Zucker, 120 g Butter und 1 TL Vanillemark cremig rühren. Die Eier unterrühren. Mehl, Backpulver, ½ TL Zimt und Milch unter die Eiermischung rühren.

2 Die 12 Mulden einer Muffin-Form mit Papierförmchen auslegen. Den Teig in die Förmchen geben. 20 Min. im Ofen backen. Auskühlen lassen.

3 225 g Butter, Puderzucker und 2 TL Vanillemark cremig rühren. Frischkäse unterrühren. In einen Spritzbeutel mit Lochtülle füllen.

4 Äpfel schälen, vierteln, entkernen und würfeln. 10 g Butter erhitzen. Äpfel, 25 g Zucker, ½ TL Zimt und 90 ml Wasser zugeben. 7–10 Min. kochen. Stärke mit 1 EL Wasser verrühren und unterrühren. 1 Min. köcheln. Auskühlen lassen. Die Creme ringförmig auf die Muffins spritzen. Die Apfelfüllung in die Mitte setzen. Cupcakes evtl. verzieren.

Zubereitung: ca. 55 Min.
Pro Stück: ca. 510 kcal,
32 g F, 51 g KH, 5 g E

Apfel-Marzipan-Kuchen

VEGETARISCH

Für 14 Stücke:

- 50 g Marzipanrohmasse • 5 Eigelb
- 150 g weiche Butter • 140 g Zucker
- 2 EL Vanillezucker • Salz • 4 Eiweiß
- 60 g Mehl • 1 TL Backpulver
- 60 g gemahlene Mandeln • 800 g Äpfel
- 1 EL Zitronensaft • 2 TL Zimtpulver
- 100 g Apfelmus

1 Ofen auf 200 Grad (Umluft 180 Grad) heizen. Einen Backrahmen (20 x 28 cm) auf ein mit Backpapier belegtes Backblech stellen. Marzipan grob würfeln. Mit Eigelb verrühren. Butter, 80 g Zucker, Vanillezucker und 1 Prise Salz hellcremig verrühren. Eiweiß mit 1 Prise Salz steif schlagen, dabei 40 g Zucker einrieseln lassen.

2 Marzipan- und Buttermasse verrühren. Eischnee unterheben. Mehl, Backpulver mit Mandeln unter den Eischnee heben. ¾ Mischung in den Backrahmen füllen. 20 Min. backen.

3 Äpfel schälen, halbieren, entkernen und in breite Spalten schneiden. Mit Zitronensaft, 100 ml Wasser, 2 EL Zucker und 1 TL Zimt für ca. 6 Min. köcheln lassen. 1 TL Zimt unterrühren.

4 Boden herausnehmen. Abkühlen lassen. Mit Apfelmus bestreichen. Die Äpfel abtropfen lassen. In 2 Reihen auf dem Boden verteilen. Mit dem übrigen Teig bedecken. Im Ofen 10–15 Min. backen. Herausnehmen und auskühlen lassen. Den Kuchen evtl. mit Puderzucker bestäuben.

Zubereitung: ca. 1½ Std.
Pro Stück: ca. 270 kcal,
13 g F, 33 g KH, 4 g E

Tipp

Die Ricottamasse vor der Verwendung gut verrühren, um eine Klümpchenbildung zu vermeiden. Darauf achten, dass alle Zutaten Zimmertemperatur haben.

Ricotta-Apfeltorte

VEGETARISCH

Für 12 Stücke:

- 250 g Mehl
- 150 g Zucker
- Salz
- 230 g Butter
- 1 kg rotschalige Äpfel
- 2 EL Saft & abgeriebene Schale von 1 Bio-Zitrone
- ½ TL Zimtpulver
- 200 g Schmand
- 2 Eier
- 500 g Ricotta
- 200 g Doppelrahmfrischkäse
- 1 Päckchen Vanillepuddingpulver
- 4 EL Apfelgelee (ersatzweise Aprikosenkonfitüre)

1 Für den Teig Mehl mit 70 g Zucker, 1 Prise Salz, 150 g Butter in Flöckchen und 2–3 EL kaltem Wasser zu einem glatten Teig verkneten. In Folie gewickelt 30 Min. kalt stellen.

2 Für die Füllung die Äpfel abbrausen, vierteln, entkernen und in ca. 1 cm breite Spalten schneiden. Die Apfelspalten mit Zitronensaft beträufeln und mit Zimtpulver bestäuben. Eine Springform (Ø 26 cm) fetten.

3 Die restlichen 80 g Butter zerlassen. Den Schmand mit Eiern, Ricotta, Frischkäse, Puddingpulver, Zitronenschale und 80 g Zucker verrühren. Die zerlassene Butter unter den Schmand-Eier-Mix rühren. Den Backofen auf 180 Grad (Umluft 160 Grad) vorheizen.

4 Den Teig auf einer bemehlten Fläche ausrollen. Form damit auslegen, dabei einen 5 cm hohen Rand andrücken und den Rand begradigen. Den Kuchenboden mit einer Gabel mehrmals einstechen. Die Hälfte der Ricottamasse darauf verteilen. Die Hälfte der Apfelspalten kreisförmig darauflegen. Die übrige Ricottamasse darauf verteilen. Mit den übrigen Apfelspalten kreisförmig belegen.

5 Den Kuchen im vorgeheizten Backofen ca. 55 Min. backen. Das Gelee aufkochen und die Kuchenoberfläche damit dünn bepinseln.

Zubereitung: ca. 1½ Std.
Pro Stück: ca. 565 kcal, 31 g F, 59 g KH, 10 g E

Fotos: StockFood (4)/Profimedia/Marions Kaffeeklatsch/wawrzyniak.asia/StockFood Studios-Mathias Neubauer

Genuss-Ideen mit tollen Knödeln

Kartoffelklöße mit Rindergulasch

Für 4 Portionen:

● 800 g Rindfleisch ● Salz ● Pfeffer ● 3 Zwiebeln ● 70 g Butterschmalz ● 3 EL Tomatenmark ● 1 EL Mehl ● 1 Prise Zucker ● 1,5 l Rinderbrühe ● 1 TL Paprikapulver ● je ½ TL Majoran & Kümmelsamen ● 1 Scheibe Bauernbrot ● 1,5 kg festkochende Kartoffeln ● 1 Prise geriebene Muskatnuss

1 Fleisch abtupfen, würfeln, salzen und pfeffern. Zwiebeln abziehen und würfeln. Fleisch in 3 Portionen in je 20 g Schmalz scharf anbraten. Zwiebelwürfel, Tomatenmark, Mehl und Zucker zufügen. Rinderbrühe angießen. Mit Paprika, Majoran und Kümmel würzen. Zugedeckt ca. 2 ½ Std. bei kleiner Hitze schmoren, dabei ab und zu umrühren.

2 Brot entrinden und fein würfeln. In 10 g Schmalz rösten. Kartoffeln schälen. Mit kaltem Wasser bedecken. 500 g Kartoffeln in einem Topf mit Salzwasser in ca. 20 Min. gar kochen. Rohe Kartoffeln fein reiben. In einem Tuch auspressen. Kartoffelsaft in einer Schale auffangen. Sobald sich die Stärke am Boden absetzt, Saft in eine weitere Schale gießen.

3 Gekochte Kartoffeln abgießen. Garwasser auffangen. Kartoffeln durch eine Presse in eine Schüssel drücken. Garwasser in einem Topf auf dem Herd aufkochen.

4 Gekochte und rohe Kartoffeln mit Stärke und Muskat vermengen. Die Masse mit befeuchteten Händen zu Klößen formen. Mittig eindrücken. Mit 3–4 Brotwürfeln füllen. Masse erneut rund formen. Klöße in das siedende Garwasser der Salzkartoffeln geben. Aufkochen. In ca. 20 Min. gar ziehen lassen. Die Klöße sind fertig, wenn sie 5 Min. an der Oberfläche schwimmen. Mit dem Gulasch anrichten und evtl. mit gehackter Petersilie garnieren. Dazu schmeckt Rotkraut.

Zubereitung: ca. 3 ½ Std.
Pro Portion: ca. 975 kcal, 46 g F, 84 g KH, 57 g E

Info

Kartoffelklöße „Halb & Halb“ gehören in Franken zu jedem Sonntagsbraten. Das Garen der Beilage im Kartoffelwasser trägt mit dessen Stärkeanteil zum Binden der Klöße bei.

Fotos: StockFood (3)/für ZS Verlag-Kramp+Gölling/StockFood Studios-Mathias Neubauer/Are Media

Südtiroler Kasknödel-Suppe

Für 4 Portionen:

● 3 Laugenstangen ● 200 ml Milch ● 2 Eier ● Salz ● Pfeffer ● 1 Zwiebel ● 1 TL Butter ● 200 g vorwiegend festkochende Kartoffeln ● 1 Bund Suppengemüse ● 150 g Bergkäse ● 1 EL Mehl ● 4 EL Butterschmalz ● 1,5 l kräftige Rinderbrühe

1 Laugenstangen in dünne Scheiben schneiden. Milch erwärmen. Mit Eiern verquirlen. Salzen und pfeffern. Auf das Laugengebäck gießen. Zwiebel abziehen, würfeln und in Butter dünsten. Unter die Laugenmasse kneten. 30 Min. ruhen lassen.

2 Inzwischen die Kartoffeln waschen und ca. 20 Min. in einem Topf in gesalzenem Wasser kochen. Gemüse waschen, putzen und in sehr feine Streifen schneiden.

3 Kartoffeln abgießen und ausdampfen lassen. Pellen. Durch die Presse drücken. Käse klein würfeln. Mit Kartoffeln und Mehl unter die Laugenmasse mengen. Mithilfe von Esslöffeln Nocken abstechen. Diese in einer Pfanne in Schmalz flach drücken. 5–6 Min. bei mittlerer Hitze braten. Das Gemüse in der Brühe kurz köcheln lassen. Mit Knödeln in tiefen Tellern verteilen. Evtl. garnieren.

Zubereitung: ca. 50 Min.
Pro Portion: ca. 580 kcal, 33 g F, 52 g KH, 24 g E

Pikanter Gemüseeintopf

Für 4 Portionen:

● 170 g rote Zwiebeln ● 120 g Kürbisfruchtfleisch ● 250 g Zucchini ● 400 g Süßkartoffeln ● 250 g Möhren ● 1 Maiskolben ● 350 g rote Paprika ● 150 g Champignons ● 3 Knoblauchzehen ● 1 EL Öl ● 30 g Taco-Gewürz ● 2 TL Paprikapulver ● 800 g passierte Tomaten (Dose) ● 250 ml Gemüsebrühe ● 150 g Mehl ● 1 ½ TL Backpulver ● 2 EL Polentagrieß ● 60 g kalte Butter ● 20 g geriebener Parmesan ● 1 Ei ● 2 EL Milch ● 1 Handvoll Petersilienblätter

1 Zwiebeln abziehen, in Spalten schneiden. Kürbis in Stücke schneiden. Zucchini putzen und in Scheiben schneiden. Süßkartoffel und Möhren schälen und würfeln. Mais putzen und in Stücke teilen. Paprika waschen, halbieren, putzen, grob würfeln. Pilze putzen, vierteln. Knoblauch abziehen, durchpressen.

2 Zwiebeln in Öl andünsten. Das Gemüse und die Pilze zufügen, 5 Min. dünsten. Knoblauch, Taco-Gewürz und Paprikapulver 2 Min. mitdünsten. Tomaten zufügen. 20 Min. köcheln. Brühe nachgießen.

3 Mehl, Backpulver, Grieß sowie Butter verkneten. Parmesan, Ei und Milch zufügen. Alles verkneten. Mit einem großen Löffel je etwas Kloßteig abnehmen. Diese Portionen mit 2 cm Abstand zueinander in den Eintopf setzen. Eintopf zugedeckt bei kleiner Hitze in 20–30 Min. fertig garen. Sobald sich die Klößchen fest anfühlen, sind sie gar. Den Eintopf mit Petersilie garniert servieren.

Zubereitung: ca. 1 ¼ Std.
Pro Portion: ca. 780 kcal, 33 g F, 99 g KH, 21 g E

Taco-Bällchen-Bowl

VEGETARISCH

Für 6 Portionen:

- 200 g Brot vom Vortag
- 600 ml Gemüsebrühe
- 100 g Maisgrieß
- Salz
- 2 TL Taco-Gewürz
- 2 Eier
- 1 Eigelb
- 75 g Tacos
- 2 Knoblauchzehen
- 200 g Maiskörner (Dose)
- 2 EL Limettensaft
- 150 g Frischkäse
- 1 Prise Chiliflocken
- 2 rote Zwiebeln
- 200 g Kirschtomaten
- 100 g Feldsalat
- 1 Radicchio
- 1 kleiner Eichblattsalat
- 2 Avocados
- 200 ml Erdnussöl

1 Brot würfeln. In einer Schale mit 125 ml heißer Brühe übergießen. 375 ml Brühe aufkochen. Grieß unter Rühren einstreuen und nach Packungsangabe quellen lassen. Abgekühlt zum eingeweichten Brot geben. Mit Salz, Taco-Würze, Eiern und Eigelb verkneten. 10 Min. ziehen lassen. Zu Klößen formen.

2 Tacos zerbröseln. Die Klöße darin wälzen. Knoblauch abziehen und würfeln. Mit 4 EL Mais, Limettensaft, 50 ml Brühe mixen. Passieren. Käse und so viel von der Brühe zufügen, bis ein cremiges Dressing entsteht. Mit Chili würzen. Zwiebeln abziehen, fein schneiden. Tomaten halbieren. Salate waschen, zerzupfen. Avocados schälen, entkernen, in Spalten schneiden.

3 Klöße in 2 Portionen in einer tiefen Pfanne in Öl knusprig frittieren. Auf Küchenpapier teilentfetten. Die vorbereiteten Salatzutaten, übrige Maiskörner sowie Klöße auf Bowls verteilen. Evtl. mit Sprossen bestreuen. Das Dressing dazu reichen.

Zubereitung: ca. 1 Std.
Pro Portion: ca. 610 kcal, 35 g F, 56 g KH, 17 g E

Königsberger Klopse

Für 4 Portionen:

- 2 Toastbrotscheiben
- 1 Schalotte
- 4 Sardellenfilets in Öl
- Saft & abgeriebene Schale von ½ Bio-Zitrone
- 1 EL gehackte Petersilie
- 1 Ei
- 1 TL Senf
- 500 g Kalbshack
- Salz
- Pfeffer
- 1 Prise Muskat
- 1 Zwiebel
- 2 Lorbeerblätter
- 4 Gewürznelken
- 1 l Fleischbrühe
- 2 EL Mehl
- 2 EL flüssige Butter
- 200 g Schlagsahne
- 100 g Kapern

1 Toastbrot würfeln. In Wasser einweichen. Ausdrücken. Die Schalotte abziehen und würfeln. Sardellen hacken. Vorbereitete Zutaten mit Zitronenschale, Petersilie, Ei, Senf und Hackfleisch in eine Schüssel geben. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Alles gut verkneten. Zwiebel abziehen und halbieren. Mit Lorbeerblättern und Nelken spicken.

2 Hackmasse mit befeuchteten Händen zu 12 Bällchen formen. Brühe mit gespickter Zwiebel aufkochen. Hitze reduzieren. Klopse darin 15 Min. garen, bzw. bis sie nach oben steigen.

3 Für die Sauce Mehl in Butter farblos anschwitzen. Erst Sahne, dann 500 ml der Kochbrühe angießen. 5 Min. unter Rühren köcheln lassen. Die Kapern zufügen. Sauce mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen. Die Klopse darin kurz ziehen lassen. Alles evtl. mit Salzkartoffeln anrichten.

Zubereitung: ca. 50 Min.
Pro Portion: ca. 620 kcal, 51 g F, 17 g KH, 30 g E

Deftiger Semmelknödel-Auflauf

VEGETARISCH

Für 4 Portionen:

- 2 Zwiebeln
- 3 EL Butter
- 1 EL Olivenöl
- 1 ½ TL Paprikapulver
- 5 Semmelknödel vom Vortag
- 250 ml Milch
- 100 g Blauschimmelkäse
- 100 g geriebener Bergkäse
- 2 Zweige Petersilie
- 3 Eier
- Pfeffer aus der Mühle
- 1 Prise Muskatnuss

1 Zwiebeln abziehen und in Ringe schneiden. Butter und Öl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebeln darin goldbraun braten. Herausnehmen und auf Küchenpapier teilentfetten. Mit Paprikapulver würzen. Eine Auflaufform fetten. Die Knödel in 2 cm dicke Scheiben schneiden. Die Scheiben in 4 Portionen in der Pfanne im heißen Bratensatz unter Wenden anrösten. Herausnehmen und mit den Zwiebelringen in die vorbereitete Auflaufform schichten.

2 Den Backofen auf 200 Grad (Umluft 180 Grad) vorheizen. Für den Käseguss die Milch in einem Topf erhitzen. Den Blauschimmelkäse zerbröckeln. Mit dem Bergkäse in den Topf geben. Beides unter Rühren schmelzen lassen.

3 Petersilie abbrausen. Von 1 Zweig die Blättchen fein hacken, den anderen Zweig grob zerzupfen. Gehackte Petersilie mit den Eiern in den Käseguss rühren. Mit Pfeffer und Muskat würzen.

4 Die Mischung auf die Knödel gießen. Den Auflauf 25–30 Min. im Backofen überbacken. Die Form herausnehmen. Den Auflauf mit der übrigen Petersilie bestreuen. Dazu schmeckt ein frischer Blattsalat mit Radieschen.

Zubereitung: ca. 1 Std.
Pro Portion: ca. 680 kcal, 39 g F, 59 g KH, 30 g E

Fotos: StockFood (6)/StockFood Studios-Jan Peter Westermann/Jalag-Julia Hoersch/Jan-Peter Westermann/Karl Newedel/Profimedia/Bauer Syndication, StockFood Studios/Photoart

Chicorée für Gourmets

Steak auf Schmorgemüse

Für 4 Portionen:

- 2 Möhren
- 4 Chicorée
- 3 EL Olivenöl
- Salz
- Pfeffer
- 400 g stückige Tomaten (Dose)
- 4 Schweinerückensteaks à 180 g
- 3 Zweige Oregano

1 Die Möhren schälen, längs halbieren und schräg in 5 mm dicke Scheiben schneiden. Den Chicorée abbrausen, putzen und längs halbieren. 2–3 Min. in einer Pfanne in 2 EL Öl unter Wenden braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Aus der Pfanne nehmen. Möhren ca. 4 Min. im Bratfett braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Entnehmen. Die Tomaten in die Pfanne geben. Ca. 5 Min. leicht köcheln. Abschmecken. Chicorée und Möhren zufügen. Auf kleiner Hitze fertig schmoren.

2 Die Steaks abtupfen. Mit Küchengarn in eine runde Form binden. 1 EL Öl in einer großen, schweren Pfanne erhitzen. Die Steaks hineingeben und in ca. 12 Min. unter Wenden braten.

3 Den Oregano abbrausen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen. Die Steaks mit Salz und grob gemahlenem Pfeffer würzen, dann mit Chicorée, Möhren und Tomatensauce auf Tellern anrichten. Mit den Oreganoblättchen bestreut servieren.

Zubereitung: ca. 45 Min.
Pro Portion: ca. 410 kcal, 20 g F, 14 g KH, 46 g E

Kartoffelauflauf

Für 6 Portionen:

- 600 g festkochende Kartoffeln
- Salz
- 4 Chicorée
- 100 g Lachsschinken
- 5 Eier
- 50 g geriebener Gouda
- 80 g Schlagsahne
- 1 Prise Muskatnuss
- Pfeffer aus der Mühle
- 4 Zweige glatte Petersilie

1 Die Kartoffeln waschen und ca. 20 Min. in Salzwasser garen. Inzwischen den Chicorée abbrausen und putzen. Die Kolben längs halbieren. Den Lachsschinken in schmale Streifen schneiden.

2 Eine Auflaufform fetten. Die Kartoffeln abgießen und etwas ausdampfen lassen. Pellen. Abgekühlt in dünne Scheiben schneiden.

3 Backofen auf 200 Grad (Umluft 180 Grad) vorheizen. Die Eier mit Gouda und Sahne verquirlen. Mit 1 Prise Muskat sowie etwas Salz und frisch gemahlenem Pfeffer würzen. Petersilie abbrausen. Die Blättchen von den Zweigen zupfen und fein hacken. Petersilie unter die Eier rühren. Die Kartoffeln mit Chicorée und Schinken in der vorbereiteten Auflaufform verteilen. Den Eierguss gleichmäßig angießen. Den Auflauf ca. 20 Min. backen. Aus dem Backofen holen und sofort servieren.

Zubereitung: ca. 55 Min.
Pro Portion: ca. 255 kcal, 13 g F, 18 g KH, 15 g E

Gebratener Chicorée

Für 4 Portionen:

- 4 Chicorée
- 3 rote Zwiebeln
- 100 g Bauchspeck in Scheiben
- Pfeffer aus der Mühle
- Salz
- 60 g Walnusskerne
- 4 EL Olivenöl
- 1 Zweig krause Petersilie

1 Den Backofen auf 180 Grad (Umluft 160 Grad) vorheizen. Den Chicorée waschen und längs halbieren. Zwiebeln abziehen und in Spalten schneiden. Die Chicorée-Hälften mit Bauchspeckscheiben umwickeln. Mit den Schnittflächen nach oben in eine Auflaufform setzen. Zwiebelspalten dazwischen verteilen. Mit 1 Runde aus der Pfeffermühle und wenig Salz würzen.

2 Die Walnusskerne grob hacken. Auf den Chicorée-Hälften verteilen. Alles mit Olivenöl beträufeln. Chicorée in 20–25 Min. im Ofen goldbraun backen. Die Petersilienblättchen vom Zweig zupfen. Form aus dem Ofen nehmen. Das Gericht mit Petersilie garnieren.

Zubereitung: ca. 45 Min.
Pro Portion: ca. 305 kcal, 27 g F, 7 g KH, 8 g E

TIPP: Beim Putzen von Chicorée werden zunächst die äußeren Blätter entfernt. Den Strunk ab- oder keilförmig herausschneiden, ohne dass der Kolben dabei zerfällt.

Wintersalat mit Avocado

Für 2 Portionen:

- 1 Dose Kichererbsen (425 ml)
- Salz
- Saft & Schale von ½ Bio-Zitrone
- 2 EL Gemüsebrühe
- 1 TL Senf
- ½ TL Chiliflocken
- 1 Prise Zucker
- 4 EL Olivenöl
- 1 kleine Fenchelknolle
- 1 Bund Petersilie
- 1 Avocado
- je 1 weißer & roter Chicorée

1 Kichererbsen abgießen, abbrausen und abtropfen lassen. 2 Min. in Salzwasser blanchieren. In ein Sieb abgießen.

2 Zitronensaft und -schale mit Salz, Gemüsebrühe, Senf, Chiliflocken, Zucker und Öl in einer Schüssel verquirlen.

3 Die Kichererbsen in die Sauce geben und ziehen lassen. Den Fenchel abbrausen. Stielansätze und Strunk entfernen. Das Grün kappen und beiseitelegen. Die Knolle in dünne Streifen hobeln.

4 Fenchel unter die Kichererbsen heben. Petersilie abbrausen und trocken schütteln. Blättchen abzupfen und grob hacken.

5 Avocado halbieren, entkernen. Fruchtfleisch aus der Schale lösen und in Scheiben schneiden. Mit der Petersilie unter die Kichererbsen heben. Die Chicorée-Blätter ablösen. Auf einer Platte verteilen. Salat mit Fenchelgrün anrichten.

Zubereitung: ca. 25 Min.
Pro Portion: ca. 430 kcal, 30 g F, 24 g KH, 13 g E

Apfel-French-Toast-Auflauf

VEGETARISCH

Für 6 Portionen:

- 3 Äpfel
- 1 Handvoll Heidelbeeren
- 10 Scheiben Toastbrot
- 500 ml Milch
- 4 Eier
- 1 TL Zimtpulver
- 80 g Rohrohrzucker
- 60 g Butter
- 100 g Mehl
- 1 EL Puderzucker

1 Die Äpfel abbrausen, schälen, halbieren und entkernen. Das Fruchtfleisch in Scheiben schneiden. Beeren abbrausen und verlesen.

2 Das Toastbrot in 3–4 cm breite Streifen schneiden. Milch, Eier, Zimt und 2 EL Zucker in einer Schüssel verquirlen. Toaststreifen in die Eiermilch tauchen. Auf den Boden einer Backform (ca. 20 x 30 cm) legen. Apfelscheiben darauf verteilen und mit eingeweichtem Toast belegen. Auf diese Weise weiterschichten, bis alles aufgebraucht ist. Mit der restlichen Eiermilch begießen.

3 Den Backofen auf 180 Grad (Umluft 160 Grad) vorheizen. Den restlichen Zucker mit Butter und Mehl zu Streuseln verkneten. Über den Auflauf streuen.

4 French-Toast-Auflauf im Ofen in ca. 40 Min. goldbraun backen. Herausnehmen. Mit Heidelbeeren garnieren. Mit Puderzucker bestäubt servieren.

Zubereitung: ca. 1 Std.
Pro Portion: ca. 465 kcal, 16 g F, 69 g KH, 12 g E

TIPP: Anstelle der Äpfel kann man auch Birnen oder Pfirsiche verwenden. Für eine nussige Note 1–2 EL gehackte Mandeln oder Walnusskerne unter die Streusel mischen. Für eine schokoladige Variante 1 EL Kakaopulver unter die Streusel mischen und anstelle von Obst 200 g gehackte Schokolade zwischen die Brotschichten geben.

Heißes Naschglück erfreut Leib und Seele

Palatschinken mit Topfencreme

Für 4 Portionen:

- 150 ml Milch
- 4 EL Zucker
- 90 g Mehl
- 2 Eier
- 4 EL flüssige Butter
- 2 Blatt Gelatine
- 2 Eigelb
- 1 TL Zitronensaft
- 150 g Topfen
- 1 Messerspitze abgeriebene Schale von 1 Bio-Zitrone
- 200 g Schlagsahne
- 125 g Himbeeren
- 1 EL Puderzucker

1 Milch, 1 EL Zucker, Mehl, Eier und 2 EL Butter verrühren. Teig 1 Std. ruhen.

2 ½ EL Butter in einer Pfanne erhitzen. ¼ des Teigs mit einem Schöpflöffel hineingeben. Durch Schwenken gleichmäßig in der Pfanne verteilen. Die Palatschinken auf beiden Seiten goldbraun backen. Aus dem übrigen Teig 3 weitere dünne Palatschinken auf die gleiche Art in der Pfanne backen.

3 Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Eigelbe mit 3 EL Zucker und Zitronensaft in einer Schüssel über einem heißen Wasserbad hellschaumig aufschlagen. Die Gelatine ausdrücken. Unter Rühren im Eierschaum auflösen. Topfen sowie Zitronenschale unterrühren. Sahne steif schlagen und unter die Gelatine heben.

4 Palatschinken je auf 1 Stück Frischhaltefolie legen. ¼ der Creme auf das untere Drittel der Palatschinken streichen. ¼ der Himbeeren darauf verteilen. Palatschinken mithilfe der Folie einrollen und in diese wickeln. Ca. 2 Std. kalt stellen.

5 Röllchen diagonal halbieren. Mit Puderzucker bestäubt anrichten. Evtl. mit Himbeersauce sowie mit Zucker bestäubten Himbeeren garnieren.

Zubereitung: ca. 40 Min.
Pro Portion: ca. 580 kcal, 41 g F, 42 g KH, 15 g E

Fotos: StockFood (3)/Profimedia/für ZS Verlag-Mathias Neubauer/Jalag-Julia Hoersch

Tipp

Zusätzlich Himbeeren oder Heidelbeeren unter den Teig mischen. Den Schmarrn nach dem Backen nicht zu lange im Backofen lassen, damit er nicht zu trocken wird.

Klassischer Kaiserschmarrn

VEGETARISCH

Für 4 Portionen:

- 6 Eier
- 200 ml Milch
- 160 g Mehl
- 125 g Zucker
- ½ TL Zimtpulver
- 2 EL Schmand
- Salz
- 50 g Butterschmalz
- 2 EL Rosinen • 2 Äpfel
- 5 EL Butter • 50 ml Apfelsaft
- 2 EL Puderzucker

1 Die Eier trennen. Eigelbe mit der Milch verquirlen. Mehl, 75 g Zucker, Zimt und Schmand einrühren. Eiweiße und Salz steif schlagen. Vorsichtig unter das Eigelb heben. Ofen auf 180 Grad (Umluft 160 Grad) heizen.

2 Butterschmalz in einer ofenfesten Pfanne erhitzen. Den Teig hineingießen. Rosinen aufstreuen. 12 Min. backen, bis die Unterseite braun ist. Im Ofen in 5–10 Min. weiterbacken. Äpfel waschen, vierteln, entkernen und in Spalten schneiden.

3 2 EL Butter im Topf zerlassen. Äpfel und Apfelsaft ca. 5 Min. darin dünsten. Mit 1 EL Puderzucker bestäuben. Schmarrn mit 2 Gabeln in Stücke zupfen. 3 EL Butter sowie 50 g Zucker daraufgeben. Unter Wenden auf dem Herd karamellisieren lassen. Den Kaiserschmarrn mit 1 EL Puderzucker bestäuben. Mit Kompott und evtl. Preiselbeersahne servieren.

Zubereitung: ca. 50 Min.
Pro Portion: ca. 770 kcal, 40 g F, 94 g KH, 17 g E

Süße Nudelsuppe

Für 4 Portionen:

- 60 g Mandelstifte
- 2 EL Puderzucker
- 200 g Maccheroni
- Salz • 200 g Himbeeren
- 2 sehr frische Eier • 1 l Milch
- 3 EL Vanillepuddingpulver
- ½ TL Vanilleessenz
- 50 g Zucker
- 2 EL Vanillezucker

VEGETARISCH

1 Die Mandeln in einer Pfanne goldgelb rösten. Puderzucker darübersieben und goldbraun karamellisieren lassen. Mandeln auf 1 Stück Backpapier abkühlen lassen.

2 Nudeln nach Packungsangabe in Salzwasser bissfest kochen. Himbeeren verlesen, evtl. behutsam abbrausen und abtropfen lassen.

3 Eier trennen. Eigelbe mit 100 ml Milch, Puddingpulver und Vanilleessenz glatt rühren. Das Eiweiß steif schlagen und kühlen.

4 Die übrige Milch mit Zucker und Vanillezucker aufkochen. 3–4 EL abnehmen und unter den Eigelb-Mix rühren. Den Mix in die Milch rühren. Unter ständigem Rühren nochmals aufkochen lassen. Eischnee und die Hälfte der Himbeeren unterrühren.

5 Nudeln abgießen und abtropfen lassen. Unter die Milch-Eischnee-Mischung mengen. Die Nudelsuppe abschmecken. Auf Tassen oder tiefen Tellern verteilen. Mit Mandeln und den übrigen Himbeeren garnieren.

Zubereitung: ca. 35 Min.
Pro Portion: ca. 610 kcal, 19 g F, 82 g KH, 20 g E

Tipp

Um das süße Aroma zu verstärken, kann man 1 EL Honig oder Ahornsirup hinzufügen. Die Nudelsuppe lässt sich ebenso mit Erdbeeren oder mit Heidelbeeren zubereiten.

Fotos: StockFood (2)/G&U Verlag-Thorsten Suedfels/News Life Media

Nuss-Nougat-Buchteln mit Schokosirup & Vanillesauce

VEGETARISCH

Für 8 Portionen:

- 500 g Mehl
- 1 Prise Zimtpulver
- 225 g brauner Zucker
- 1 Päckchen Vanillezucker
- 80 g ungesüßtes Kakaopulver
- Salz
- 2 Päckchen Trockenhefe
- 200 ml Milch
- 75 g Butter
- 1 Ei • 1 EL Speisestärke
- 360 g Nuss-Nougat-Creme
- 1 EL Puderzucker
- 1 Päckchen Vanillesauce

1 Mehl, Zimt, 75 g brauner Zucker, Vanillezucker, 30 g Kakao, Salz, 1 Päckchen Hefe, Milch, Butter und Ei zum geschmeidigen Teig kneten. Zugedeckt 1 Std. gehen lassen.

2 350 ml Wasser mit 150 g Zucker und 50 g Kakao aufkochen. 50 ml Wasser mit Stärke anrühren und zugeben. Einköcheln lassen.

3 Eine Auflaufform (30 x 20 cm) fetten. 3 EL Sirup darin verteilen. Den Teig auf einer bemehlten Fläche durchkneten. In ca. 24 Stücke teilen, je zur Kugel formen und flach drücken. Mittig je 1 TL Nuss-Nougat-Creme setzen. Jedes Teigstück über die Füllung klappen, verschließen und zu einer Kugel formen. Mit der Nahtseite nach unten in die Form legen. 20 Min. gehen lassen.

4 Den Ofen auf 200 Grad (Umluft 180 Grad) vorheizen. Restlichen Sirup über die Teiglinge in der Form träufeln. Die Auflaufform in den Ofen schieben. Ca. 30 Min. backen.

5 Vanillesauce nach Packungsangabe zubereiten. Lauwarme Buchteln mit Puderzucker bestreuen. Die Vanillesauce darüberträufeln.

Zubereitung: ca. 1 ½ Std.
Pro Portion: ca. 795 kcal, 28 g F, 126 g KH, 15 g E

Ihre Lieblinge

Die schönsten Tierbilder unserer Leser*innen

Weiße Pfötchen

ABC, die Katze lief im Schnee … Wie im Kinderlied hat sich Kater Pauli zu einem Winterspaziergang aufgemacht. **Cornelia Müncho-Petersen**

Schmuse-Alarm!

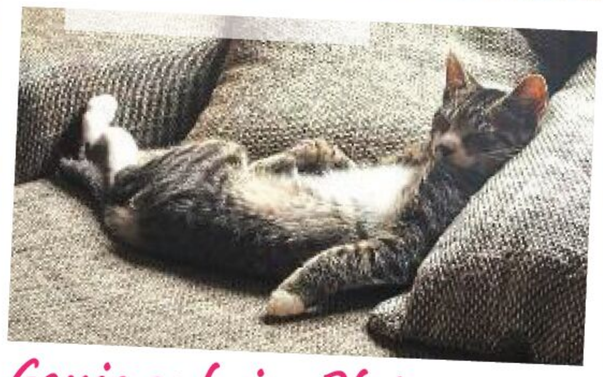
Nein, das ist kein Kuscheltier! Das ist der kleine Junior, der unfassbar weich und knuffig ist. **Lina Bandalo**

Verrückte Zeiten

Auch Katze Layla kennt diese Tage, an denen die ganze Welt kopfzustehen scheint. **Mira Müller**

Wellness? Fellness!

Wuschel-Fell trifft Kuschel-Körbchen: Dackel Tobi macht es sich gerne so richtig gemütlich. **Ionar Pelka**



Genie auf vier Pfoten

Kater Einstein chillt auf der Couch, wie immer ist er „relativ“ entspannt. **Patrik Voigt**

Haben Sie ein Haustier, das Sie gerne in *LISA* zeigen möchten? Dann schicken Sie uns Ihre schönsten Schnappschüsse – per E-Mail an lisa@burda.com, Stichwort: „Tierfotos“.

Endlich im Glück

Marla musste schon Schlimmes erleben. Sie wurde aus schlechter Haltung gerettet. Wie schön! **Evi Zwick**

Fotos: privat

Impressum

Lisa erscheint wöchentlich in der
BurdaVerlag Publishing GmbH,
Hubert-Burda-Platz 1, 77652 Offenburg
Leserservice/Sekretariat: Barbara Batschauer
Tel.: 07 81/84 51 47, Fax: 07 81/84 51 22
E-Mail: lisa@burda.com, Internet: www.lisa.de
Bestell-Hotline: +49 (0) 7 81/6 39 65 80 zum Ortstarif
Service-Hotline: +49 (0) 7 81/6 39 65 80 zum Ortstarif
Abo-Fragen: lisa@burdadirect.de
Abo-Bestellungen: lisa-bestell@burdadirect.de
Datenschutzanfrage: 07 81/6 39 61 00,
Fax: 07 81/6 39 61 01
E-Mail: lisa@datenschutzanfrage.de

Herausgeber: Reinhold G. Hubert
Chefredakteur: Kai Winckler (V.i.S.d.P.)
Stellv. Chefredakteurin: Jennifer Schwengers
Artdirector: Sabine Schindler
Workflow-Manager: Mike Kumpf, Alexander Roth, Nadja Zöller
Textchefin: Heide Grehl, Laura Kräßig
Redaktion Aktuelles: Alice Hölder, Mortimer Korsch, Emma Leiber (Vol.), Jacqueline Lürken, Miriam Markantonatos, Miriam Noll, Janice Rimmelin, Ivonne Ritzhaupt, Julia Schiem, Kirsten Schmidhuber, Ela Sinik, Denise Stepanek
Food: Heinrich Ackermann (Ltg.), Dr. Filippo Bertolini, Marco Braun-Wießler
Medizin: Competence Center Health: Silvia von Maydell (Head of Health), Isabelle Fuhrmann & Florian Köninger (Ltg.)
Mode und Beauty: Cendy Domian, Katrin Fischer, Isabelle Vogeler
Layout & Repro: Sabrina Bürkle, Isabela Campos-Scheffel, Janina Fehrenbach, Alexandra Gieringer, Karin Gutheil, Tanja Hepp, Lukas Malassa, Nadja Schienle, Bianca Waigand, Ulrike Walter
Bildredaktion: Melanie Dischler, Loretta Gasiew, Aleksandra Marunic, Maria-Theresa Schmitt, Nele Strolz

Geschäftsführung: Manuela Kampp-Wirtz, Elisabeth Varn
Geschäftsleitung Women & Entertainment: Sven Dams
Senior Product Managerin: Silke Oman
Anzeigen: BCN Brand Community Network GmbH, Arabellastraße 23, 81925 München
Es gilt die aktuelle Preisliste, siehe brand-community-network.de

Publisher Management: Meike Nevermann (Head), Caroline Müller
Verantwortlich für den Anzeigenteil: Gregor Dörflinger
Vertrieb: Moderner Zeitschriften Vertrieb GmbH & Co. KG, Ohmstraße 1, 85716 Unterschleißheim
Tel.: 0 89/3 19 06-0, Fax: -1 13
E-Mail: mzv@mzv.de, Internet: www.mzv.de
Vertriebsleitung: Timo Wenzlawski
Druck: Burda Druck GmbH, Offenburg

LISA erscheint wöchentlich. Verkaufspreis 1,79 € inkl. gesetzl. MwSt.
Nachbestellservice: Pressevertrieb Nord KG, meine-zeitschrift.de, Schnackenburgallee 11, 22525 Hamburg, Bestell-Hotline: 018 06/01 29 06*, Fax: 0 40/85 36 91 11, E-Mail: service@meine-zeitschrift.de, Online-Shop: meine-zeitschrift.de
Abonnement: Abo-Preis jährlich 101,40 € inkl. Zustellgebühr und gesetzl. MwSt. Auslandskonditionen auf Anfrage.

Für unverlangt eingesandte Fotos und Manuskripte wird keine Haftung übernommen. *LISA* darf nur mit Genehmigung des Verlages in Lesezirkeln geführt werden.

PEFC zertifiziert
Dieses Produkt stammt aus nachhaltig bewirtschafteten Wäldern und kontrollierten Quellen
PEFC/04-32-0832
www.pefc.de

Der Export von *LISA* und der Vertrieb im Ausland sind nur mit Genehmigung des Verlages statthaft.
Printed in Germany.
*20 Cent/Anruf aus d. dt. Festnetz und Mobilfunknetz. Abweichende Preise aus dem Ausland möglich.

Mit dem Wort ANZEIGE gekennzeichnete Seiten sind vom Werbetreibenden gestaltet und nicht Teil des redaktionellen Inhalts.

LISA **(USPS no 18742) is published weekly by HUBERT BURDA MEDIA.** Known Office of Publication: Data Media (A division of Cover-All Computer Services Corp.), 2221 Kenmore Avenue, Suite 106, Buffalo, NY 14207-1306. Periodicals postage is paid at Buffalo, NY 14205. Postmaster: Send address changes to *LISA*, Data Media, P.O. Box 155, Buffalo. NY 14205-0155, E-Mail: service@roltek.com, Toll free: 1-877-776-5835

Zeit für eine gute Tasse Tee

Das beliebte Heißgetränk wärmt nicht nur den Körper, sondern nährt auch die Seele und lässt uns spüren: Alles wird gut, eine Tasse nach der anderen

Durchgefroren nach einem eisigen Winterspaziergang umschließen Ihre Hände eine dampfende Tasse Tee. Mit jedem Schluck spüren Sie, wie sich eine wohlige Wärme in Ihrem Körper ausbreitet. Tee schmeckt nicht nur herrlich, er ist ein wahrer Balsam für Körper und Geist. Eine Art Lebensphilosophie. Er lehrt uns, innezuhalten, durchzuatmen und den Moment zu genießen. Jede Tasse ist wie eine kleine Auszeit vom Alltag, ein Moment der Ruhe.

Eine Symphonie der Sinne

Es gibt unzählige Formen und Geschmäcker: Kräuter- und Früchtetees sind die Klassiker. Sie werden aus rund 400 verschiedenen Pflanzen und Pflanzenteilen gewonnen. Von süß über mild erfrischend bis hin zu würzig – jede Sorte erzählt ihre eigene Geschichte. Schwarztee ist dagegen sehr kräftig und anregend, während Grüntee für seine subtilen Aromen und gesundheitlichen Vorteile bekannt ist. Der sogenannte Oolong-Tee bietet eine Balance zwischen diesen beiden Sorten. Weißer Tee hingegen zeichnet sich durch seine Zartheit und Frische aus.

Von der Sonne geküsst

„Camellia sinensis“ heißt der pflanzliche Ursprung aller echten Teesorten. Tropische und subtropische Regionen eignen sich aufgrund des Klimas für das Wachstum am besten, insbesondere in Ländern wie China, Indien oder Sri Lanka. Der Anbau ist eine Kunst, die Hingabe und Respekt vor der Natur erfordert. Die frisch gepflückten Teeblätter durchlaufen verschiedene Verarbeitungsstufen, die je nach Teesorte variieren: Welken, Rollen, Oxidieren und Trocknen. Die Zugabe von Ölen und Extrakten verleiht den Tees zusätzliche Geschmacksnoten. Nach der Verarbeitung werden die Teeblätter sortiert, verpackt und verschifft – und landen so kurze Zeit später in der heimischen Teetasse oder im Lieblingscafé.

Ein Elixier für Körper und Seele

Tee ist weit mehr als ein Getränk – er ist ein Ritual der Selbstfürsorge. Je nach Art der Blätter oder Blüten kann er Schmerzen und Erkältungssymptome lindern, den Durst löschen, die Verdauung fördern und bei Stress helfen. Grün- und Schwarztee enthalten zum Beispiel Teein und wirken als sanfter Weckruf am Morgen, Kräutertees dagegen als beruhigender Gutenachtkuss am Abend. Die Vielzahl an bioaktiven Verbindungen stärkt das Immunsystem. Studien haben gezeigt, dass er antioxidative Eigenschaften besitzt, die zur Vorbeugung von Krankheiten beitragen können. Besonders Grüntee wird oft in Verbindung mit einem niedrigeren Risiko für Herzkrankheiten und bestimmte Arten von Krebs gebracht.

Schenken Sie sich am besten direkt noch eine Tasse ein. Denn ob zur Stärkung des Körpers, zur Beruhigung des Geistes oder einfach als Moment der Freude – Tee ist ein treuer Begleiter auf der Reise zu mehr Wohlbefinden und Lebensqualität.

Foto: iStockphoto

Der perfekte Genuss

Statt Beutel Für echten Teegenuss empfehlen Experten lose Sorten, die je nach Tassen- und Kannengröße portioniert werden können. Schon die Zubereitung wird damit zu einem entspannenden Ritual.

Menge Für eine durchschnittlich große Tasse benötigen Sie 3–4 g (1–2 TL). Für eine Kanne mit 1 l Wasser sind es 5–6 TL. Die Wassertemperatur hängt von der Sorte ab: Kräuter-, Früchte- und Schwarztees in kochendem Wasser brühen, grüner und weißer Tee bei 65–70 Grad.

Ziehzeit Damit Gerbstoffe den Tee nicht bitter machen, sollte man sich stets an die Packungsangaben halten. Richtwerte: Weißen und grünen Tee nicht länger als 3 Min. ziehen lassen, Schwarztee max. 5 Min. und Kräuter- und Früchtetee höchstens 10 Min.

Romantische Fantasien

„Ich konnte dem Fremden nicht widerstehen“

Ein zufälliger Zusammenstoß auf der Skipiste hat für Laura (35) ungeahnte Folgen und stellt ihren Urlaub ziemlich auf den Kopf

Der Urlaub im vergangenen Winter sollte etwas ganz Besonderes werden! Fünf Tage lang wollten nur wir Freundinnen die Skipisten in Österreich unsicher machen, abends zum Après-Ski oder in der Sauna unserer Ferienwohnung die Seele baumeln lassen. Endlich wieder ein richtiger Mädels-Trip!

Traumhafter Start Schon am ersten Tag hatten wir herrliche Schneeverhältnisse und Sonne pur. Glücklich ließ ich mir den Wind um die Nase wehen, während ich die Pisten hinuntersauste – bis mir ein abrupter Stoß von hinten den Boden unter den Füßen wegriss. Unsanft landete ich im Schnee und ein fieser Schmerz zuckte durch meinen Knöchel. Verärgert zog ich mir die Skibrille vom Gesicht – und blickte direkt in die blauesten Augen, die ich je gesehen hatte. Er sah wirklich verdammt gut aus mit seinem braunen Wuschelhaar und dem liebevollen Lächeln.

Unerwartete Begegnung „Hast du dir wehgetan?“, fragte der Unbekannte besorgt. „Ich bin übrigens Stefan und es tut mir wahnsinnig leid!“ Mit klopfendem Herzen ließ ich mir beim Aufstehen von ihm helfen. Mittlerweile scharten sich auch meine Freundinnen um uns. Nein, weiterfahren konnte ich so wirklich nicht. Also bot sich Stefan an, mich zur Ferienwohnung zu bringen. „Das ist doch das Mindeste“, sagte er schuldbewusst. Ich versprach, die Mädels bei Ankunft direkt anzurufen, und humpelte an seiner Seite zum Lift. Dort neben ihm zu sitzen, ließ mein Herz bereits höher schlagen.

> „Seine festen Stöße erregten mich so sehr“

In der Wohnung angekommen, begutachtete Stefan sanft meinen Knöchel. „Scheint nur verstaucht zu sein“, sagte er fachmännisch, doch ich nahm den Schmerz mittlerweile kaum noch wahr. Stattdessen spürte ich die Chemie zwischen uns.

Pure Leidenschaft Die Berührungen seiner Finger auf meiner nackten Haut jagten wohlige Schauer durch meinen ganzen Körper. Und dann genügte ein Blick in diese tiefblauen Augen und wir versanken in einem leidenschaftlichen Kuss. Vergessen war der Knöchel – und dass ich Stefan so gut, wie gar nicht kannte. Ich wollte ihn in diesem Moment nur noch fühlen!

Geschickt schälte er mich aus den Skiklamotten. Überall konnte ich seine Hände auf meiner nackten Haut spüren, seine Lippen auf meinen. Unsere Berührungen wurden immer wilder und fordernder. Seine harte Männlichkeit zu fühlen, raubte mir fast die Sinne. Ich wollte, dass es niemals endet, und gleichzeitig sehnte ich mich danach, dass er mich endlich ausfüllte. Ich stöhnte auf, als er meine empfindlichen Knospen mit den Lippen umschloss. Dann endlich drückte er mich aufs Bett und drang in mich ein. Seine festen Stöße erregten mich bis aufs Äußerste und wir gaben uns ganz dem Rhythmus unserer Lust hin. Ich habe Stefan danach nicht mehr wiedergesehen. Doch noch heute glüht mein Gesicht, wenn ich an diesen heißen Winterurlaub zurückdenke.

Foto (Szene nachgestellt): stock.adobe.com/Stavros

Den Frühling genießen – mit dem neuen *LISA* Special

Mit tollen **GRATIS-**Stickern!

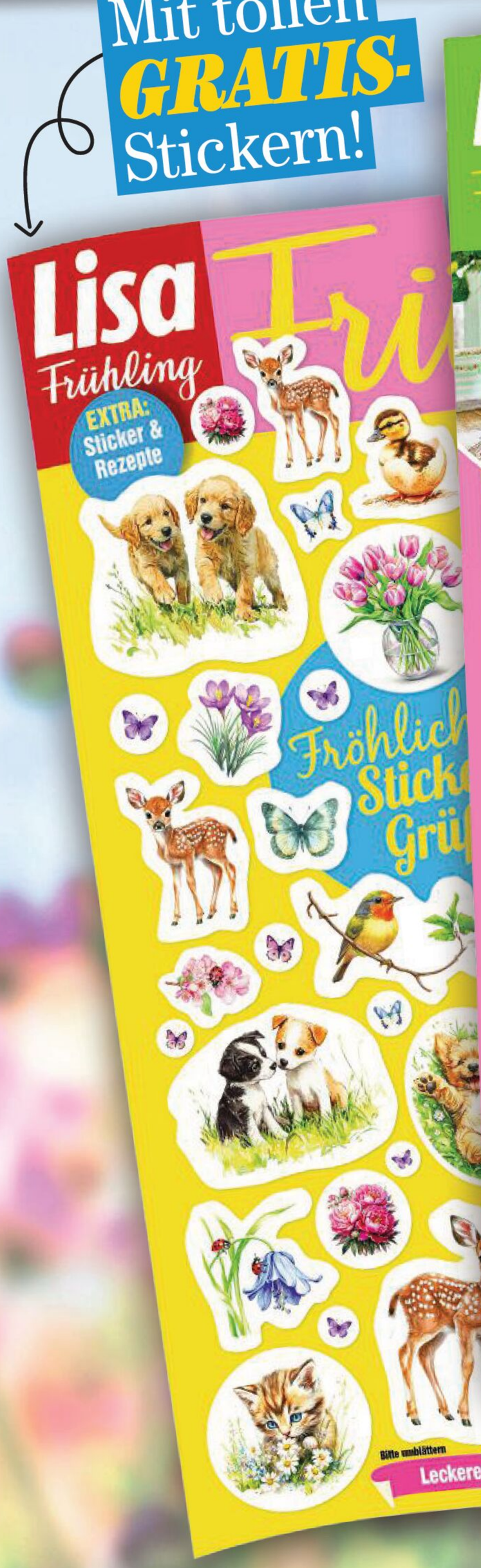


Foto: Fotolia

Jetzt im Handel

Preisrätsel

Traumhaftes Blumenrätsel

Wir verlosen 10 Blumengrüße im Wert von je 25 €. Wie Sie mitmachen und gewinnen können, erfahren Sie auf Seite 54. Wir wünschen Ihnen viel Glück!

10 Blumensträuße zu gewinnen

eine Software verbessern	▼	Wirtschafts-organisation (Abk.)	▼	und so weiter (Abk.) / gleichzeitig	▼	altröm. Hauptmahlzeit	▼	Nahrungsmittel aus Milch	US-Popsängerin (Jennifer) / Spielkarte	▼	Beruf in der Apotheke (Abk.)	▼	zunächst, zuvor	Tag-greifvogel	▼	blau (engl.) / Teil des Fußballtors	▼	Anforderung von Waren
derb-komisches Bühnenstück	▶					Stromspeicher (Kzw.) / in Soße eintauchen	▶				jüd. Gebet / pantoffelartiger Holzschuh	▶						
Teil der Schraube / Bogen (frz.)	▶				5			US-Filmpreis / Schlammboden	▶					Blätter der Bäume / Waschraum d. Bergleute	▶			6
↳		9	Zutat z. B. für Polenta / Ausruf des Erstaunens	▶								Funsportler / eingedeichtes Land	▶		1			
↳				mexikan. oder argentin. Viehhirt	▶					Winkelmessgerät / Fluss in St. Petersburg	▶					Stadt an der Rhone	
großer Krach, Lärm		Kurzfilm (Kurzwort) / Innenstadt	▶	7			Ex-Beatle (Vorname) / Kohleprodukt	▶	8				zwei zusammengehörende Menschen		Fußballteam / ital. Fernsehen (Abk.)	▶		
unverfälscht	▶				Stockwerk / Gesellsch. für Musikrechte	▶					musik. Bühnenwerk / Nordosteuropäer	▶				junge Birke		norddeutsches Dachdeckmaterial
↳			Frauenname / Meditationslehre	▶			4		Stern in der „Leier“ / Donauzufluss	▶				römischer Liebesgott / Ruhepause	▶			
einfarbig	nordenglischer Fluss / Arzneiröhrchen	▶				nicht näher Bestimmtes / Stechpalme	▶					Europarakete / frz. Autor † (Claude)	▶					
↳				eh. Raumstation / kugelförmig	▶			biblischer Prophet		Gewicht der Hüllen / Geländeerhebung	▶				Nebenfluss des Po		abgesonderte Glaubensgruppe	
Tunke aus Eigelb und Öl (Kurzwort)		hl. Wunderschale / Brand	▶				rechte Kontoseite / Atmosphäre	▶					Stadt in NRW / Lachsfisch	▶				
farbenprächtiger Hühnervogel	▶				Lob (gehoben) / unbestimmter Artikel	▶			3		Steuergesetz (Abk.) / osteurop. Zeit (Abk.)	▶				Währungscode der Vereinigten Staaten		Flüsschen in den Niederlanden
↳			Zusammenhang, Verbindung / afr. Strom	▶			2		kathol. Gerichtshof / Landrat (Abk.)	▶				kleines Dachfenster	▶		10	
zwei (ital.) / Montag (französisch)	▶					Teil des Autorades / Autokz. v. Osnabrück	▶					Bereich zw. Bauchwand und Oberschenkel	▶					
↳				Urkundsjurist	▶					kurz für: zu dem	▶			poetisch: Atem	▶			
Metall / Einnahme aus einem Verkauf	▶						Lösung:	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	

Foto: Bloomways

DATENSCHUTZINFORMATION FÜR GEWINNSPIELE: Verantwortlicher und Kontakt (auch zum Datenschutzbeauftragten): BurdaVerlag Publishing GmbH, Hubert-Burda-Platz 1, 77652 Offenburg in gemeinsamer Verantwortlichkeit mit anderen Verlagen von Hubert Burda Media (siehe www.burda.com/de/gvv). Wir verarbeiten (auch mithilfe zur Abwicklung eingeschalteter Dienstleister) auf Grundlage von Art. 6 I b) und f) DSGVO die von Ihnen angegebenen Daten sowie im Fall eines Anrufs zusätzlich die übermittelte Rufnummer zur Gewinnspielabwicklung sowie zu eigenen und fremden Werbezwecken, solange für diese Zwecke oder aufgrund Aufbewahrungspflichten erforderlich. Im Rahmen von Art. 6 I f) DSGVO verfolgen wir das berechtigte Interesse an der Durchführung von Direktwerbung. Wenn Sie im Zuge eines Anrufs weitere Verträge abschließen, werden die genannten Daten vom jeweils benannten Vertragspartner (auch mithilfe zur Abwicklung eingeschalteter Dienstleister) zu deren Durchführung auf Grundlage von Art. 6 I b) DSGVO verarbeitet. Die Angaben zu Name, Adresse und Geburtsdatum sowie bei Abschluss weiterer Verträge die Zahlungsdaten sind zur Teilnahme bzw. zum Vertragsschluss erforderlich, alle anderen freiwillig. Sollten wir Ihre Daten in einem Staat außerhalb der Europäischen Union übermitteln, stellen wir sicher, dass Ihre Daten gemäß Art. 44ff. DSGVO geschützt sind. Sie haben Rechte auf Auskunft, Berichtigung, Löschung oder Einschränkung der Verarbeitung, Widerspruch gegen die Verarbeitung, auf Datenübertragbarkeit sowie auf Beschwerde bei einer Aufsichtsbehörde.

Zahlen-Kreuzworträtsel

Gleiche Zahlen sind immer gleiche Buchstaben. Ein Startwort ist bereits vorgegeben. Alle weiteren Zahlen-Buchstaben-Kombinationen müssen Sie selbst herausfinden. Zu Ihrer Übersicht tragen Sie den der jeweiligen Zahl entsprechenden Buchstaben in den Zahlenschlüssel ein

Zahlenschlüssel:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
D	E	P	O	T																			

14	3	4	16	5	21	8	6		23	6	2	21		9	8	11	11
18	8	22	2		10		4	22	9	17	5		11	8	13	10	2
10	16		10	16	20	10	6	13		5	8	5	2	6	7	4	14
5	14	15	9	17	2	14		22	8	16	5		9		8		5
15	2	16	2	14		1	8	7	7	10		8	7	13	10	2	16
9		8		14	4	6	13		2	8	16	7		16	8	5	2
2	16	14	5	2	16		6	10	19		4	7	2	8		18	
7	4	9	2		8	13	10	7		18	10	2		6	4	8	9
	1		12	17	7	10		7	23	18		14	5	10	7		2
13	2	1 D	4	23		3	21	2	10	21	2		4	5	5	2	16
4	6	2 E		8	6	14	8	13	2		7	2	4		2	13	4
5		3 P	2	14	4		23	8	14	14	2		7	10	6	23	14
9	10	4 O	22		22	2	10	7		10	6	1	Z	K	B	F	V	X	W	U	R	C	S	G
													24	23	22	21	20	19	18	17	16	15	14	13
8	6	5 T	10	23	2		16		14	5	8	16	J	M	I	H	A	L	N	O	T	P	E	D
	21		6	4	7	8		1	4	24		23	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
23	4	13	13	2		16	10	2	14		3													
17		4	2	1	2	11		14		7	8	11												
22	10	16	6	2		8	11	3	9	4	16	2												
8	7	23		16	8	1	10	4		16	8	5												
	24	10	4	6		8	6	5	7	10	5	24												

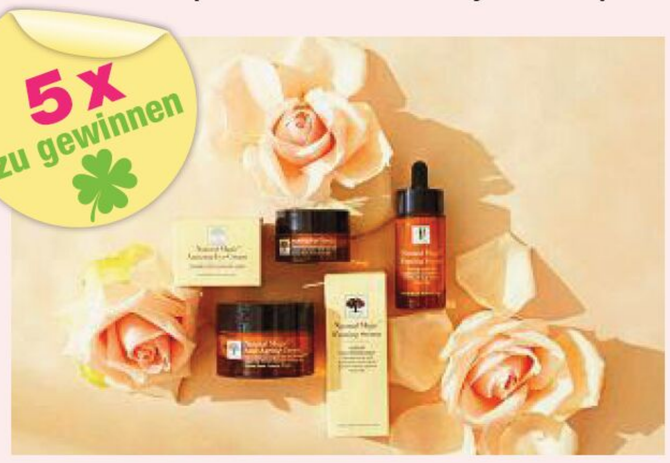
Zahlenschlüssel:

S	P	O	R	T	F	A	N		K	N	E	F		H	A	M	M
W	A	B	E		I		O	B	H	U	T		M	A	G	I	E
I	R		I	R	V	I	N	G		T	A	T	E	N	L	O	S
T	S	C	H	U	E	S		B	A	R	T		H		A		T
C	E	R	E	S		D	A	L	L	I		A	L	G	I	E	R
H		A		S	O	N	G		E	A	R	L		R	A	T	E
E	R	S	T	E	R		N	I	X		O	L	E	A		W	
L	O	H	E		A	G	I	L		W	I	E		N	O	A	H
	D		J	U	L	I		L	K	W		S	T	I	L		E
G	E	D	O	K		P	F	E	I	F	E		O	T	T	E	R
O	N	E		A	N	S	A	G	E		L	E	O		E	G	O
T		P	E	S	O		K	A	S	S	E		L	I	N	K	S
H	I	O	B		B	E	I	L		I	N	D					
A	N	T	I	K	E		R		S	T	A	R					
	F		N	O	L	A		D	O	Z		K					
K	O	G	G	E		R	I	E	S		P						
U		O	E	D	E	M		S		L	A	M					
B	I	R	N	E		A	M	P	H	O	R	E					
A	L	K		R	A	D	I	O		R	A	T					
	Z	I	O	N		A	N	T	L	I	T	Z					

Gewinne im Wert von über 900 Euro!

Für gepflegte Haut

Gewinnen Sie mit **New Nordic** eines von **fünf Natural Magic Anti-Aging-Sets** für eine intensive Feuchtigkeitspflege (Set-Gesamtwert je 100 €). Jedes Set enthält eine Anti-Aging-Cream und eine Amazing Eye Cream, deren Wirkstoffe zu einer fester und jünger wirkenden Haut beitragen. Mit im Set: ein Firming-Anti-Age-Serum mit reichhaltigen Inhaltsstoffen wie Granatapfel und Hyaluronsäure.
Mehr Infos: newnordic.de



Schöne Erinnerungen

Ob als liebevolles Geschenk für den Partner oder als Erinnerung an unvergessliche Erlebnisse mit Freunden – der digitale Bilderrahmen Aura Carver transportiert über das WLAN Ihre schönsten Momente auf ganz persönliche Weise. Sein Rahmen bietet ein 10,1-Zoll-HD-Display für gestochen scharfe Bilder. Aura verlost **drei Aura Carver** in Gravel (Wert je 159 €; auraframes.de).

Informationen zur Teilnahme finden Sie unten auf dieser Seite.

Fotos: PR

Kontrolleur des Luftverkehrs	Sketchpartner von Evelyn Hamann †	radioaktives chem. Element	männlich. Hochgebirgstier	langes Abendkleid		Kanton der Schweiz		23. griech. Buchstabe / Kletterpflanze
Südwind am Gardasee				beifolgend (Abk.) / Meer (englisch)				
altägypt. Pharao / grasähnl. Pflanze							Wertpapier	
		16			wbl. Hausschwein / Utensil für Getränke			13
Straßenverkehrsordnung (Abk.)		Stofffärbeverfahren / Vernehmung						kleiner Karpfenfisch
			15	Zeitungslüge / japanischer Kampfsport				
Kellner hinter der Theke	Winkel im Raum / Rohstoff für Parfüm					ital. Artikel / Teil d. Tretkurbel am Fahrrad		
					12			
	14		zu keiner Zeit / Autoz. für San Marino				Anmerkung (Abk.)	
Tempomaß (Abk.) / oberer Schiffsrand				17	Dativ (Abk.) / kurzer Moment			
Mittönen, Widerhall / englischer Bauernhof							11	
				Laubbaum				
Lösung:		11	12	13	14	15	16	17

Gesamtlösungswort

14	1	11	4	3	12

So können Sie teilnehmen & gewinnen!

1. Schnell und einfach per Telefon:

☎01379/887099 17*

Mit dem Gesamtlösungswort nehmen Sie automatisch an allen Preisrätseln teil. Sollten Sie nicht an allen Preisrätseln teilnehmen wollen, können Sie uns statt der Gesamtlösung auch Einzellösungen unter der Nennung des dazugehörigen Rätsels mitteilen. **Anrufen können Sie täglich, rund um die Uhr!**

2. Schnell und einfach per SMS:

99699*

Senden Sie eine SMS an 99699* mit dem Text LISA, Gesamtlösungswort, Name und Adresse

(*0,50 Euro pro Anruf/SMS aus allen dt. Netzen). Ausländische Telefongesellschaften lassen Anrufe zu dt. 01379-Nummern leider nicht zu.

3. Per Internet: www.lisa.de/loesungswort

Wichtig! Ob Sie per Telefon, SMS oder Internet mitspielen – Ihre Gewinnchancen sind gleich!

Teilnahmebedingungen:

Veranstalter der Gewinnspiele ist BurdaVerlag Publishing GmbH (siehe Impressum). Teilnahme nur für Personen über 18 Jahre mit Wohnsitz in Deutschland und Österreich. Mitarbeiter des Veranstalters, der Gewinnspielpartner sowie von deren Dienstleistern und ihre jeweiligen Angehörigen dürfen nicht teilnehmen. Die Teilnahme über Gewinnspiel-Eintragungsservices ist unzulässig. Die Gewinner werden durch Losverfahren ermittelt. Eine Barauszahlung des Gewinnwertes ist nicht möglich, der Gewinnanspruch nicht übertragbar. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Datenschutzinformationen im Zusammenhang mit Gewinnspielen finden Sie auf Seite 52 im Kasten „Datenschutzinformation für Gewinnspiele“.

Teilnahmeschluss: 7.2.2025, 24 Uhr.

Sudoku

Füllen Sie die leeren Felder so aus, dass in jeder waagrechten Zeile, in jeder senkrechten Spalte und in jedem 3x3-Quadrat alle Zahlen von 1 bis 9 nur je einmal enthalten sind

		4					1	6
	6			5	3		2	4
3			1			9		
		5	3		1		8	
	1			4			7	
	7		5		9	6		
		2			7			5
7	5		9	8			4	
8	4					1		

Die Sudoku- und Preisrätsel-Auflösungen finden Sie in Ausgabe 9 auf Seite 78.

THEMA DER WOCHE

Bewegung verlängert unser Leben

Und das ganz ohne kräftezehrenden Powersport

Den Gewissenskonflikt kennt wohl jeder: Eigentlich wäre am Abend dringend mal Bewegung nötig, weil wir fast den ganzen Tag gesessen haben. Doch dann ist das Wohnzimmer wohlig geheizt – und wir entscheiden uns gegen Fitness und für die Bequemlichkeit. Dabei ist regelmäßige körperliche Aktivität so wichtig, unterstreicht eine aktuelle Studie. Und sie zeigt: Schon simples Gehen kann das Leben verlängern.

Auch unser Gehirn profitiert

Forscher der Griffith University School of Medicine and Dentistry in Australien haben die ideale tägliche Dosis an (Spazier-)Gängen errechnet. Sie konnten auf Daten von Menschen zurückgreifen, die drei Jahre lang für je eine Woche einen Aktometer trugen. Das kleine Gerät zeichnet die vertikalen Bewegungen auf. Daraus konnten die Wissenschaftler die Gehgeschwindigkeit ermitteln – und setzten sie mit den Todesfällen der letzten 10 bis 14 Jahre in Beziehung.

Das Ergebnis: Wer es in einem Alter von über 40 Jahren auf 160 Minuten normales Gehen pro Tag bringt, verlängert seine durchschnittliche Lebenserwartung um rund fünf Jahre. Bei Menschen, die sich wenig bewegen und ihre Aktivität steigern, sind die Effekte noch stärker: Wer in den ersten Monaten mit 49 Minuten pro Tag startete und sich im zweiten auf 85 und im dritten Jahr auf 160 Minuten steigerte, verlängerte sein Leben sogar um rund zehn Jahre, berechneten die Forscher.

Die Studie hat einen Haken: Sie berechnet andere Faktoren wie Rauchen oder chronische Erkrankungen nicht mit ein. Es lässt sich also nicht eindeutig sagen, ob z.B. die körperlich Aktiven auch insgesamt gesünder leben – was oft der Fall ist. Dennoch betont das Team, dass tägliches Gehen auf jeden Fall zur Gesundheit beiträgt. Zudem haben schon frühere Arbeiten wie die der renommierten Universität Cambridge gezeigt, dass tägliche Spaziergänge das Leben verlängern.

Auch für Kinder ist regelmäßige, körperliche Aktivität wichtig – nicht nur für den Körper, sondern auch für den Geist. Das weist eine neue Studie der Universität Cádiz bei Kindern zwischen fünf und 14 Jahren nach. Wer sich viel bewegte, hatte einen höheren IQ. Erwachsene Hirne profitieren ebenfalls: Laut einer US-Studie aus dem vergangenen Jahr erkranken körperlich aktive Erwachsene später seltener an einer Demenz.

Egal ob mit Hund, Partner oder allein: Tägliches Spazierengehen lohnt sich

Foto: Shutterstock

So erkennen Sie gute Lebensmittel

Welche Nährstoffe wichtig sind, wissen wir eigentlich. Doch wie gelangen wir an hochwertige Produkte? Eine Ernährungsexpertin gibt Tipps

Eine gesunde Ernährung ist abwechslungsreich, mit vielen Pflanzenstoffen

EXPERTIN

Antje Gahl, Dipl. Ökotrophologin von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE)

Manchmal wird es zur Herausforderung, im Überangebot der Supermarkt-Produkte die richtigen Lebensmittel auszuwählen. Dass Zucker Gift ist und tierische Fette das Leben verkürzen können, ist kein Geheimnis. Wie wir aber im Ernährungsdschungel an gesunde Produkte gelangen, verrät Antje Gahl von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung.

Wie hilfreich ist der Nutri-Score?

„Die Skala kann als transparente und verbesserte Kennzeichnung von verarbeiteten Lebensmitteln hilfreich sein. Sie ist verständlich – gibt aber keine Hinweise auf einzelne Nährstoffe. Man kann damit nur Produkte innerhalb derselben Gruppe vergleichen, also z.B. das Früchte- mit dem Schokomüsli oder die Salami- mit der Gemüse-Pizza. Der Score berücksichtigt keine Aromen und Zusatzstoffe, mit Ausnahme von Süßstoffen in Getränken: Dank der neuen Berechnungsgrundlage werden nun auch Süßstoffe negativ bewertet. Damit rückt z.B. eine Limo-Light vom grünen B zum gelben C."

Eine Ampel, die funktioniert

Der Nutri-Score vergleicht nach dem Vorbild einer Ampel verarbeitete Lebensmittel einer Produktgruppe. Das A (dunkelgrün) steht für eine sehr gesunde, das E (rot) für eine sehr ungesunde Nährstoffzusammensetzung.

Welche Siegel sind noch verlässlich?

„Die DGE empfiehlt keine Siegel explizit, aber unter dem Aspekt der Nachhaltigkeit sollte man gerade bei Fisch z.B. auf Siegel wie MSC, bei Kaffee, Tee und Kakao auf fair gehandelte Produkte wie Fair Trade achten. Wer Bio will, sollte Produkte kaufen, die neben dem EU-Siegel auch ein Zeichen von einem der großen Anbauverbände tragen. Dann gibt es immerhin die Gewissheit, dass die Waren ökologisch korrekt hergestellt wurden. Die genaue Bewertung ist letztlich Aufgabe der Verbraucherzentralen. Einen Gesamtüberblick gibt beispielsweise die Verbraucherinitiative e.V. unter label-online.de."

Ist Obst aus biologischem Anbau wirklich automatisch gesünder?

„Nicht per se, aber es enthält weniger Rückstände und Pflanzenschutzmittel, wie Nitrate, durch die beim Kochen krebserregende Nitrosamine entstehen können. Zudem kann man schon sagen, dass Bio-Obst mehr Nährstoffe enthält. Es reift länger und hat deshalb einen geringeren Wassergehalt. Studien deuten darauf hin, dass z.B. Tomatenpflanzen vom Biostrauch mehr Vitamin C enthalten. Auch der Gehalt an sekundären Pflanzenstoffen ist häufig höher. Allerdings gibt es hier keine genauen Mengenempfehlungen. Wir wissen nur, dass sich Flavonoide generell positiv auf die Gesundheit auswirken."

Schmeckt Bio auch besser?

„Durch die längere Reifungszeit hat man das Gefühl, eine Bio-Tomate ist aromatischer. Zudem hat der Bio-Bauer vielleicht alte Sorten, die es so im konventionellen Anbau nicht gibt. Ich persönlich meide aber im Moment Tomaten. Im Winter gibt es andere Lebensmittel, die intensiver schmecken. Statt sich allein auf Siegel zu verlassen, ist es genauso wichtig, der eigenen Zunge wieder mehr zu vertrauen."

Wie bekommt man ein Gefühl für saisonale Ware?

„Auf dem Wochenmarkt kommt man etwa leicht ins Gespräch mit den Bauern. Auch anhand des Preises kann man sich orientieren. Im Moment ist der Kohl in Deutschland sicher günstiger als die Arti-

Fotos: Shutterstock (3), DGE, Bonn

Welke Blätter und eine schrumpelige Oberfläche zeigen Frischeverlust

schocke. Hilfe bietet zudem der Saisonkalender beim Bundeszentrum für Ernährung."

Woran erkennt man frisches Fleisch und frisches Obst?

„Fleisch darf sich nicht weich anfühlen oder zu stark eindrücken lassen, sondern muss fest sein. Die Farbe sollte nicht ins Gräuliche abweichen und es darf nicht riechen. Eingeschweißtes Fleisch hat ein Haltbarkeitsdatum. Auch beim Obst sollte man sich auf seine Sinne verlassen: das Sehen, Riechen, Tasten. Kräftige Farben und Festigkeit sind ein Indiz für Frische."

Wie gesund ist Tiefkühlgemüse?

„Es ist eine gute Alternative zu frischer Ware. Der Vorteil der TK-Variante: Das Gemüse wird direkt nach der Ernte sofort und frisch verarbeitet. Durch Tiefkühlen gibt es wenig Vitaminverluste."

Haben Sie noch ein paar allgemeine Tipps für einen gesunden Einkauf?

„Lassen Sie sich nicht von Großpackungen verführen und achten Sie auf die Portionsangaben. Nährwertangaben beziehen sich immer auf 100 Gramm. Bei einer ganzen Pizza ist man schnell bei fast 1000 Kalorien – zum Sattwerden reicht aber oft auch eine halbe Pizza. Stark verarbeitete Lebensmittel haben eine lange Zutatenliste und meist einen hohen Salz- und Zuckergehalt. Daher nicht zu häufig essen, ein bis zweimal die Woche geht in Ordnung. Ideal ist eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung, am besten drei Viertel pflanzliche und knapp ein Viertel tierische Lebensmittel."

Kalorienhinweis nutzlos

Der Speisekarten-Test Das Anzeigen der Kalorien animiert nicht wirklich zu einer gesünderen Ernährung, wie eine aktuelle Studie der Universität Liverpool jetzt zeigte. In Großbritannien ist seit über zwei Jahren die Angabe der Kilokalorienmenge auf Speisekarten im Außer-Haus-Bereich von Restaurants, Fast-Food-Ketten oder Cafés Pflicht. Über 6500 Kunden wurden befragt. Ergebnis: Obwohl etwa ein Drittel der Befragten die Kennzeichnung wahrnahm, bestellten sie weder kalorienärmere Gerichte noch wählten sie kleinere Portionen.

ANZEIGE

EISENMANGEL

Auf der Suche nach mehr ENERGIE?

Eigentlich schlafen Sie ausreichend und viel um die Ohren haben Sie auch nicht, aber trotzdem fühlen Sie sich immer müde, ausgebrannt und schlapp? Ein guter Grund, Ihren Eisenhaushalt unter die Lupe zu nehmen.

Eisenmangel ist weltweit verbreitet und betrifft besonders Frauen im gebärfähigen Alter, Kinder und Vegetarier. Das Spurenelement ist für die Bildung von Hämoglobin notwendig, welches Sauerstoff transportiert. Ein Mangel kann zur Anämie führen. Die ersten Symptome treten dabei erst verhältnismäßig spät auf: Man ist häufig erschöpft und fühlt sich müde, vergesslich oder nervös, gereizt und abgespannt. Viele Menschen berichten oft von einem verbesserten Energielevel und Wohlbefinden, wenn ihre Eisenspeicher gut gefüllt sind.

Die Messung des Ferritinspiegels im Blut gibt Aufschluss über die Eisenspeicher im Körper und hilft bei der Diagnose von Eisenmangel. Das A und O ist und bleibt die richtige Ernährung, um die Eisenspeicher zu füllen. Rotes Fleisch, Hülsenfrüchte, Nüsse, Gemüse und Kräuter sind besonders wichtige Eisenlieferanten. Sollte darüber hinaus das Problem nicht in den Griff zu bekommen sein, kann zusätzlich mit eisenhaltiger Nahrungsergänzung unterstützt werden.

Gut verträgliche Eisentropfen

Das **ALPHABIOL Eisen Elixier** sind Tropfen zum Einnehmen mit Eisen, Vitamin B12 und Folat. Eine sehr gut verträgliche Eisenquelle durch mikroverkapseltes Eisen – ohne die unerwünschten Verdauungsstörungen oder den metallischen Nachgeschmack.

10 %
RABATT
mit dem Code „asPut4" auf alphabiol.de

Entdecken Sie weitere hochwertige ALPHABIOL-Elixiere:

OPC mit Traubenkernextrakt, **Curcumin** mit Vitamin D und **Beauty** mit Kollagen + Hyaluron. Mehr Informationen auf: **alphabiol.de**

Diese Medikamente greifen unsere Zähne an

Manche Arznei kann das Gleichgewicht im Mund durcheinanderbringen

Bemerken Sie plötzlich verfärbte Zähne? Eine Zahnfleischentzündung? Oder haben Sie Karies, obwohl Sie gründlich die Zähne putzen und regelmäßig zur Kontrolle gehen? Dann könnte es auch an Medikamenten liegen.

Mundtrockenheit ist beispielsweise eine sehr häufige Nebenwirkung, denn viele Wirkstoffe drosseln die Speichelproduktion. Bei etwa 400 Arzneien steht diese unerwünschte Wirkung im Beipackzettel.

Beratung nutzen

Wichtig ist, dass man die Medikamente nicht eigenständig absetzt. Viele Praxen bieten mittlerweile eine Beratung zu den Nebenwirkungen von Medikamenten an. Bringen Sie im Zweifelsfall ihre Arzneien samt Beipackzettel mit. Der Zahnarzt prüft diese auf Begleiterscheinungen.

Regelmäßiges Putzen schützt, wenn Nebenwirkungen sich im Mund bemerkbar machen

Antibiotika

Diese Mittel stören für eine gewisse Zeit die Mundflora, denn sie vernichten dort auch nützliche Bakterien. Manche Wirkstoffe, wie einige Penicilline, rufen mitunter Zahnschmelzdefekte hervor. Tipp: Probiotika, z. B. in Form von Lutschtabletten, können vorbeugen. Bei leichten Verläufen helfen auch antibakterielle Pflanzenstoffe aus Kapuzinerkresse.

Asthma-Spray

Viele Asthmatiker nutzen Inhalatoren mit Kortikosteroiden. Dabei können Reste im Mund zurückbleiben, es kommt zum Ungleichgewicht der Mundflora und einer Unterdrückung des Immunsystems im Mund. Dadurch können sich Bakterien unkontrolliert vermehren. Tipp: Nach Benutzung des Asthma-Sprays den Mund mit lauwarmem Wasser ausspülen!

Osteoporose-Mittel

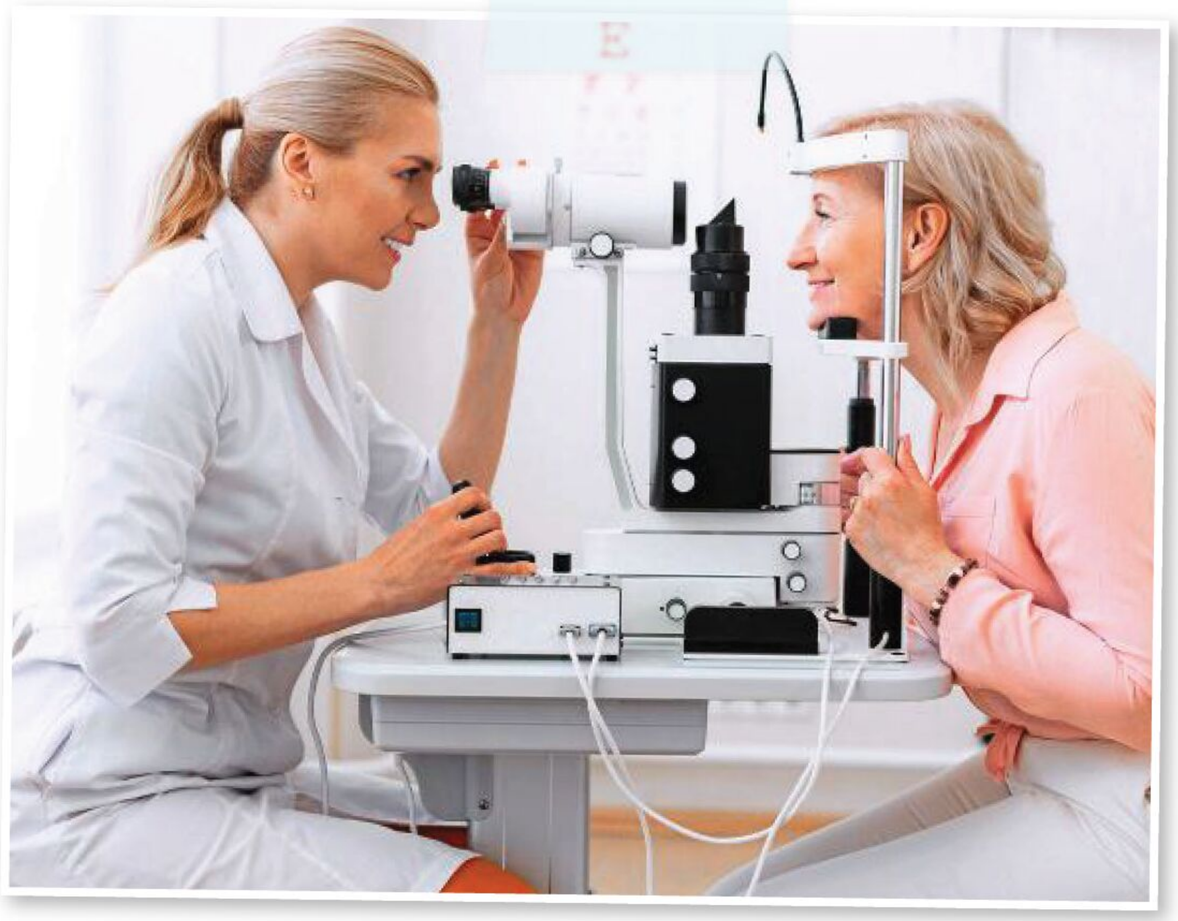
Bisphosphonate zur Behandlung von Osteoporose können eine seltene, aber schwere Nebenwirkung haben: Bei der Kiefernekrose kommt es zum Verlust von Knochengewebe. Der Kiefer wird porös, Keime können schneller eindringen und Entzündungen auslösen. Tipp: vor der Therapie Zähne gründlich und währenddessen regelmäßig untersuchen lassen.

Antiepileptika

Mittel zur Behandlung von Epilepsien (z. B. Phenytoin) können Zahnfleischwucherungen verursachen, die wiederum schlechten Mundgeruch, Karies und Parodontitis begünstigen. Tipp: Gründliche Mundhygiene und professionelle Zahnreinigung sind unerlässlich. Und auf ausreichend Vitamin C achten – ein Mangel kann Wucherungen begünstigen.

Augentropfen

Mundtrockenheit steht als Nebenwirkung in vielen Beipackzetteln von Augentropfen. Das liegt daran, dass der häufig verwendete Inhaltsstoff Atropin den Speichelfluss hemmt und den Zahnschmelz angreift. Tipp: Zuckerfreie Kaugummis erhöhen den Fluss wieder. Wichtig: Augentropfen immer nach ärztlicher Anweisung anwenden.



Frauen-Augen leiden stärker

Manchmal haben Männer und Frauen zwar ein und dieselbe Krankheit, aber andere Symptome – etwa bei einem Herzinfarkt. Auch unsere Augen werden anders krank. So haben Frauen weltweit ein um 15 Prozent höheres Risiko als Männer, ihr Sehvermögen zu verlieren. Das belegen Daten des IRIS-Registers, der weltweit größten Datenbank für Augenheilkunde.

Faktor Hormone

Frauen sind z.B. zwei- bis viermal häufiger vom Engwinkelglaukom betroffen, einer Form des Grünen Stars. „Das liegt daran, dass sie oft kleinere Augen und engere Vorderkammerwinkel haben“, erklärt Prof. Maya Müller, Direktorin des Instituts für Refraktive und Ophthalmo-Chirurgie in Zürich. Auch den Grauen Star entwickeln Frauen bis zu 1,7-mal häufiger, besonders nach der Menopause. „Hier könnte der Rückgang von Östrogen als Schutz vor Durchblutungsstörungen der Netzhaut eine Rolle spielen“, vermutet Prof. Müller. Zudem ist die weibliche Hornhaut dünner und sensibler – was auch an den Hormonen liegen kann, da Östrogen die Funktion der Hornhaut-Nerven beeinflusst. So neigen Frauen eher zu Augentrockenheit und Problemen beim Tragen von Kontaktlinsen.

Hinzu kommen Geschlechterunterschiede bei der Wirksamkeit und Verträglichkeit von Therapien. „Frauen reagieren häufig sensibler auf einige Medikamente oder konservierende Zusatzstoffe in Augentropfen“, erklärt die Augenärztin. Andererseits schlagen Therapien oft besser an, weil Frauen ihre Behandlung meistens konsequenter umsetzen. Müller: „Sie wenden Glaukomtropfen regelmäßiger an und benötigen weniger Kontrolluntersuchungen bei der altersabhängigen Makuladegeneration.“

Fotos: iStock, Shutterstock

Im Stehen: In aufrechter Haltung ein Bein anheben, an der Wand abstützen. Die Ferse des Standbeins langsam 4 bis 5 cm anheben, absenken. Wiederholen, bis die Wade zittert. 1 Minute aushalten.

Zitterpartie gegen Stress und Anspannung

Wie Sie den natürlichen Reflex nutzen können

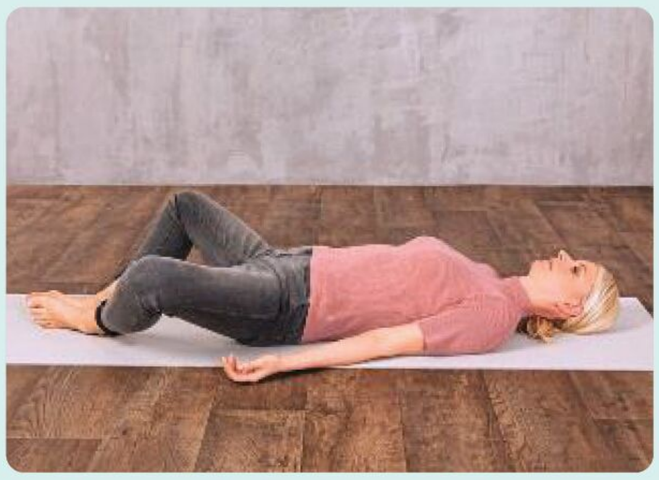
Das Leben vieler Menschen wird immer stressiger. Eine spezielle Methode kann dagegen helfen – mit sogenannten Tension and Trauma Release Exercises (TRE). Übersetzt bedeutet das: Übungen, die Spannung und Traumata abbauen. Dabei handelt es sich um eine Technik, bei der Zittern eine große Rolle spielt. Zittern? Richtig gelesen! Der sogenannte neurogene Tremor ist ein angeborener Reflex auf Stress und Anspannung. Dadurch möchte der Körper diese lösen. TRE setzt genau hier an.

Durch spezielle Übungen sollen Verspannungen und Blockaden verschwinden, die durch belastende Situationen entstanden sind. Dafür bringt man den Körper in verschiedene Stellungen und bleibt dort, bis er zu zittern beginnt. Wer die Vibrationen zulässt, kann auch die Position verlassen und weiterzittern.

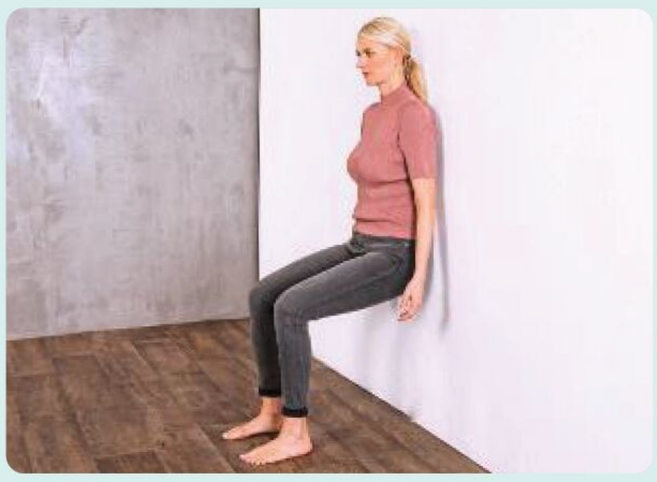
Hilft auch bei Kreuz- und Kopfschmerzen

Regelmäßig praktiziert, soll die Technik etwa gegen Rückenschmerzen, Kopfschmerzen, Bluthochdruck und Zähneknirschen helfen können. Außerdem verbessern sich dadurch Beweglichkeit und Körperwahrnehmung.

Übungen



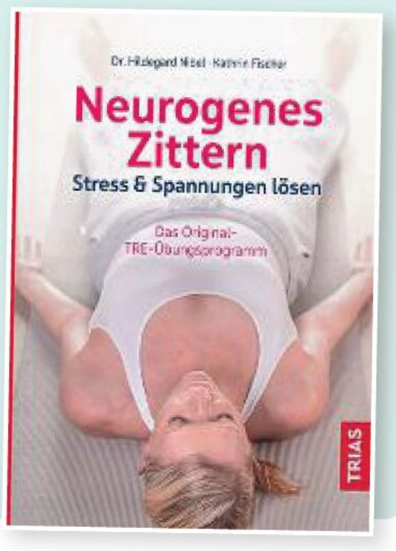
Im Liegen: Fußsohlen aneinanderlegen, Knie nach außen fallen lassen. Fersen zusammendrücken, das Becken anheben, bis sich ein Zittern zeigt. 1 Minute halten.



Wandsitz: Mit dem Rücken an die Wand lehnen, in eine leichte Hocke gehen. Die Arme hängen locker. Versuchen, den Körper 1 Minute lang zittern zu lassen.

Strecken: Auf einen Hocker setzen, Arme zwischen die Beine strecken, den Oberkörper zu einem Fuß drehen. Das Zittern drei Atemzüge lang aushalten. Seite wechseln.

Mehr Übungen und weitere Infos in: „Neurogenes Zittern“ von Dr. Hildegard Nibel und Kathrin Fischer (TRIAS Verlag, 22 Euro)



Fotos: S. Schneider/Thieme (5)

Schizophrenie ist anders

Die wichtigsten Fakten zu der oft missverstandenen Erkrankung

Schizophrenie heißt übersetzt „gespaltener Geist“ – schon der Fachbegriff führt so auf die falsche Fährte. Noch immer begegnen Betroffene Vorurteilen, sie werden für „gefährlich verrückt“ gehalten. Zeit, dem Stigma ein Ende zu setzen.

1 Psychotische Schübe

Menschen mit einer Schizophrenie haben keine gespaltene Persönlichkeit. Sie durchleben aber akute Psychosen: Phasen, in denen sie etwas in der Umgebung anders wahrnehmen und auf sich selbst beziehen. Sie sind z.B. davon überzeugt, dass der Fernsehmoderator von ihnen spricht. Einige hören plötzlich Stimmen und fühlen sich verfolgt. Ihre Wahnvorstellungen können dazu führen, dass sie ängstlich, apathisch oder depressiv werden und ihren Alltag nicht in den Griff bekommen.

2 Häufigkeit

Etwa ein bis zwei Prozent der deutschen Gesamtbevölkerung erleben mindestens einmal im Leben eine Psychose. Weltweit leiden derzeit rund 51 Millionen Menschen an einer Schizophrenie. Erstmalig tritt die psychische Erkrankung zwischen dem 12. und 29. Lebensjahr auf. Männer und Frauen sind gleichermaßen betroffen.

3 Gene und Traumata

Etwa 12 Prozent der Kinder von Müttern oder Vätern mit Schizophrenie erkranken später ebenfalls. Neben der Genetik spielen aber auch Umweltfaktoren wie Lärm und Stress in einem städtischen Umfeld eine Rolle, ebenso negative frühkindliche Erfahrungen wie Missbrauch oder andere belastende Ereignisse, etwa eine Trennung der Eltern.

4 Hilfe

Antipsychotika können Halluzinationen mildern und vor Rückfällen schützen. Sie hemmen die Aktivität bestimmter Nervenzellen im Gehirn, können aber Nebenwirkungen wie Sehstörungen haben. Eine Psychotherapie, aber auch Gespräche mit Familie und Freunden können den Betroffenen dabei unterstützen, mit der Erkrankung umzugehen.

5 Heilungschancen

Die Erkrankung ist nicht heilbar. Aber: Bei mindestens einem Drittel bestehen die Psychosen nur über einen kurzen Zeitraum und verschwinden wieder. Unterstützung ist wichtig. Für Angehörige gibt es Beratungsstellen. Weitere Infos: boehringer-ingelheim.com/de/humanmedizin/psychische-gesundheit/schizophrenie sowie netdoktor.de/krankheiten/schizophrenie/

Neues aus der Medizin

Wirksame Asthmaspritze

Bislang wird Asthma vor allem mit Kortison-Präparaten behandelt, diese haben aber oft schwere Nebenwirkungen oder schlagen bei einem Teil der Patienten kaum an. Das könnte sich nun ändern – durch eine Spritze mit dem Antikörper-Wirkstoff Benralizumab. Laut einer Studie aus Großbritannien wirkt sie sowohl gegen akute Anfälle als auch als Langzeitschutz. Zudem soll die Injektion kaum Nebenwirkungen haben und ebenso bei der Lungenerkrankung COPD helfen.

Psyche beeinflusst Regel

Rund zwei Millionen Frauen hierzulande leiden während ihrer Periode unter Bauchkrämpfen und emotionalen Beschwerden. Eine Studie der Xi'an Jiaotong-Liverpool Uni in China zeigt nun einen überraschenden Zusammenhang: Depressionen können Regelschmerzen verursachen. Als Grund werden Schlüsselgene vermutet, die das Schmerzzentrum beeinflussen. Zudem leiden viele depressive Frauen unter Schlafstörungen, die wiederum die psychische Gesundheit beeinflussen.

Gefährliche Strahlung

In Mitteleuropa hat sich in den vergangenen Jahrzehnten die UV-Strahlung stark erhöht. Zwischen 1997 und 2022 stieg sie laut dem Bundesamt für Strahlenschutz (BfS) in der Untersuchungsregion Dortmund um deutlich mehr als zehn Prozent an. Übermäßige UV-Strahlung kann Krankheiten wie Hautkrebs auslösen. Ab 35 Jahren übernehmen die gesetzlichen Krankenkassen alle zwei Jahre die Kosten für eine Früherkennungsuntersuchung.

Heilpflanzen wie Eukalyptus können als Öl oder auch im Tee bei einer Erkältung helfen

Lästigen Husten schnell loswerden

Neue Studie zeigt: Wir sind häufiger erkältet

Gefühlt hustet oder niest seit der Coronapandemie ständig jemand um uns herum. Aber stimmt das auch? Ja, sagt das Robert Koch-Institut, das jede Woche abfragt, wie viele Menschen in Deutschland erkrankt sind. Tatsächlich sind Atemwegsinfektionen im Vergleich zur Vor-Corona-Zeit um zehn bis 20 Prozent gestiegen. Ein möglicher Grund: Abstandsregeln und das Tragen von Masken haben unsere Abwehr geschwächt. Vor allem Husten ist ein unangenehmer Zeitgenosse und hält sich oft hartnäckig. Dauert er länger als acht Wochen an, sprechen die Mediziner von einem chronischen Husten.

Richtiges Abhusten schützt die Bronchien

Die Ursache sind oft sogenannte kreisende Infektionen, also das wiederholte Anstecken mit Erregern. Besonders im Winter lauern die Erkältungsviren an jeder Ecke. Kehren die Beschwerden immer wieder, sollte Auskurieren an erster Stelle stehen, um eine erneute Ansteckung zu erschweren. Das heißt, viel Schlaf und lieber keinen anstrengenden Sport. Ebenfalls wichtig: genügend trinken. Flüssigkeit hilft dem Körper, den Schleim aus den Bronchien zu lösen.

Auch das Inhalieren von heißem Wasserdampf trägt dazu bei. Die Wärme und Feuchtigkeit wirken reizlindernd und machen die Schleimhäute weniger angreifbar für Erreger. Eine zusätzliche Option sind spezielle Nasensprays. Abschwellende Produkte mit Hyaluron und Dexpanthenol (z.B. in „Nasic Neo", Apotheke) können zur Erholung der gereizten Schleimhäute beitragen. Bei Schleim in Bronchien und Nebenhöhlen kann zudem ein Destillat aus ätherischen Ölen wie Eukalyptus in Weichkapseln helfen (z.B. „GeloMyrtol forte", Apotheke).

Wichtig ist auch das richtige Husten, denn für den Körper ist die Abwehrfunktion Schwerstarbeit. Damit dabei die Bronchialwände und ihre feinen Verästelungen weniger erschüttert werden, hilft es, möglichst sanft zu husten, etwa so: Ein Taschentuch vor den Mund halten, dabei die Wangen aufplustern. Dadurch bildet sich eine Luftbarriere bis in die Bronchien hinunter – und diese prallen beim Husten weniger stark aufeinander.

Fotos: Shutterstock

BRONCHICUM®. UND DER HUSTEN IST UM.

Bronchicum® Elixir

- Löst den Schleim
- Beruhigt so die Bronchien
- Naturstark bei Husten und akuter Bronchitis

Bronchicum®

Ab 6 Monaten

Bronchicum® Elixir. Anwendungsgebiete: Behandlung der Symptome einer akuten Bronchitis und Erkältungskrankheiten der Atemwege mit zähflüssigem Schleim. Warnhinweise: Enthält 39 mg Alkohol (Ethanol) pro 1 ml Flüssigkeit entsprechend 2,9 % (w/w), Saccharose, Invertzucker und Natriumbenzoat. Packungsbeilage beachten.

Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke. Stand Mai 2024.

bronchicum.de

Die Trendfarbe des Jahres

Ein softes Schoko-Braun zieht ein

Mocha Mousse gibt 2025 den Ton an. Damit breiten sich Wärme, Ruhe und Harmonie aus

Blickfang

Dieser Sessel ist ein echter Klassiker. Wetten, dass Sie sich an dem nicht sattsehen? Die tiefe Sitzfläche mit dem Taschenfederkern sorgt zudem für ganz viel Komfort und Gemütlichkeit. *1,5 Sessel „Viskafors“, aus Leder, 999 €, ikea.com*

Wie in einer Kunstgalerie

Hinter dem Holztisch kommen die Bilder in verschiedenen Größen optimal zur Geltung. Wenn sich Rahmen und Tischfarbe ähneln, wirkt es besonders harmonisch! *Poster „Brown Flowers“, Mitte und links, je ab 11,95 €, desenio.de*

Fürs Badezimmer

Seifenspender und Zahnputzbecher in Braun oder Cognac bringen die Trendfarbe in unsere Nasszelle. *Aus der Serie „Bow“, Seifenspender, je 14,99 €; Zahnputzbecher, je 12,99 €, kleinewolke.com*

Mocha Mousse wurde vom Pantone Farbinstitut zur Farbe des Jahres 2025 gekürt. Die erdige Nuance mit Anklängen von Kaffee und Kakao soll in herausfordernden Zeiten für Behaglichkeit sorgen. In Kombination mit Beige- und Brauntönen wirkt Mocha Mousse harmonisch und beruhigend. Kontrastreich und dynamischer wird es mit modernem Senfgelb oder zeitlosem Blaugrau.

Hübscher Helfer

Das Geschirrtuch ist fast zu schade, um es zu benutzen! Deshalb legen wir es lieber dekorativ auf die Arbeitsfläche, das gibt der Kaffee-Ecke eine persönliche Note. *„More Espresso Streifen“, 19,95 €, textilwerk.com*

Bettgenosse

Das Plaid wärmt uns in kalten Nächten, tagsüber macht es lässig übergeworfen am Fußende des Bettes eine gute Figur. Akkurat zusammengelegte Decken waren gestern! *Plaid „Dytåg“, 29,99 €, ikea.com*

Bitte umblättern ▶

Fotos: PR

Kuschelig

Das Schaffell kann man auf den Sessel oder als Läufer vors Bett legen. So beginnt der Tag mit warmen Füßen und guter Laune! *„Ullerslev“, 39,99, ikea.com*

Fällt nicht aus dem Rahmen

Diese Spiegel bekommen dank der Umrandung im Holz-Look das gewisse Etwas. Zudem kann man im Rahmen Lippenstift und Co ablegen. *„Dvärgsyren“, je 39,99 €, ikea.com*

▼ Zum Wohl!

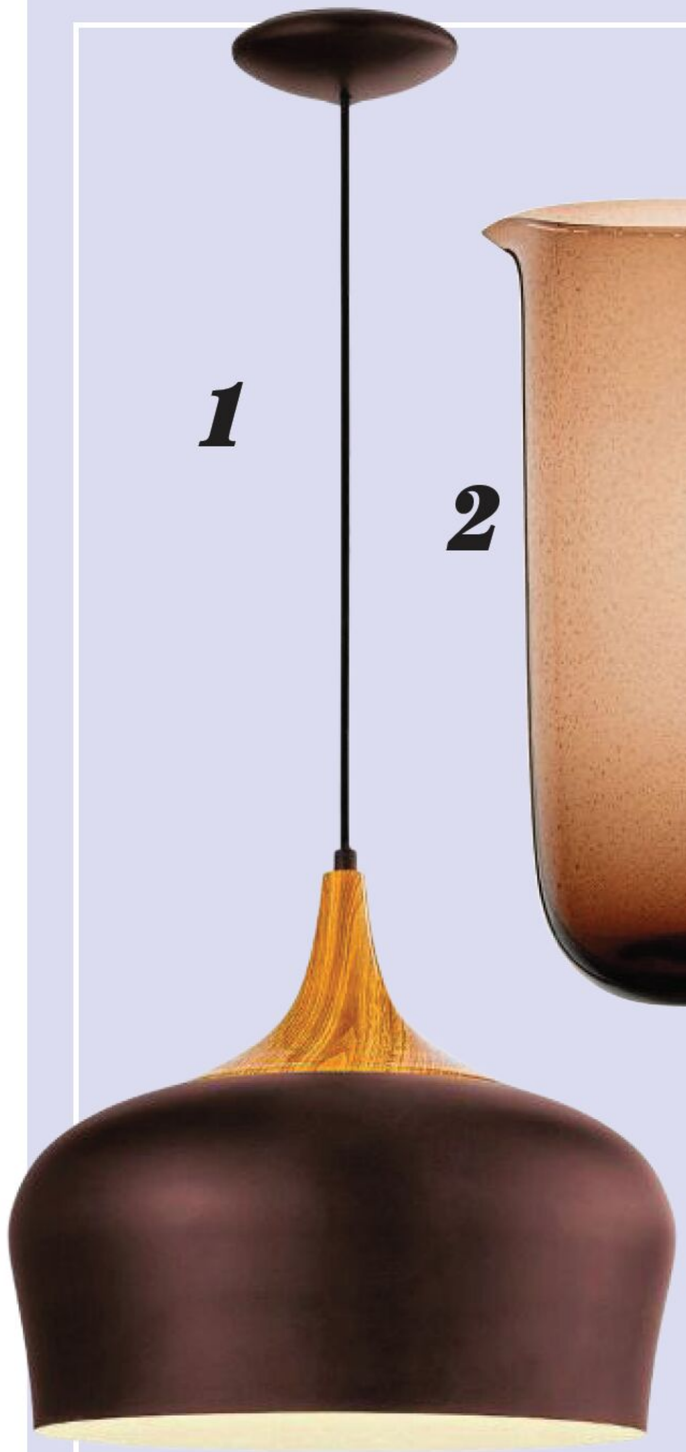
Sekt, Prosecco oder Champagner schlürfen wir genüsslich aus diesen edlen Schalen aus getöntem Glas. *„Like Glass Sekt-/Champagnerschale“, 2 Stück, 26,90 €, villeroy-boch.de*

Kissen-Kompanie

Kaffee-Liebhaber brauchen diese Kissen! Sie machen auf der Eckbank in der Küche oder auf dem Sofa im Wohnzimmer eine gute Figur. Da schmeckt der Espresso noch mal so gut! *Kissen, ab 22,95 €, textilwerk.com*

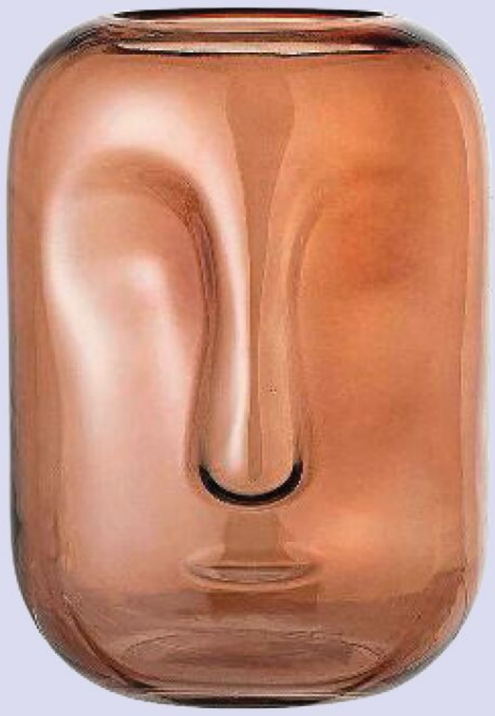
Hier blüht uns was!

Die Vase verändert je nach Lichteinfall ihre Farbe. Je heller es ist, desto mehr färbt sich das Glas goldbraun. *„Konstfull“, 19,99 €, ikea.com*



Formvollendet

Das Sideboard aus Walnuss-Holz mit goldenen Füßen wirkt elegant und trotzdem nicht kühl. Kann man prima mit weiteren goldenen Accessoires stylen. *„Giorgio“, 1 599 €, kare.de*



Fotos: PR

❶ Formvollende Deckenlampe mit Holz-Detail. **„Obregon in Braun“, 96,90 €, lampenwelt.de** ❷ Blickfang auf dem Tisch und ein echt schicker Wasserbehälter. **Karaffe „Oban“, 19,99 €, maisonsdumonde.com** ❸ Der Seifenspender mit Rillenmuster und gummierter Oberfläche rutscht am Waschbecken nicht weg. **„Groove Cappuccino“, 17,99 €, kleinewolke.com** ❹ Diese Vase hat mit Pampasgras ihren großen Auftritt. Aber auch ohne Blumen ist sie ein Hingucker im Regal. **„Amida“, 20,39 €, Bloomingville über otto.de** ❺ Die Tagesdecke mit Waffelmuster darf unseren Lesesessel veredeln. **„Amalia“, 56,58 €, Benuta über otto.de** ❻ Diese Schale stellen wir ins Schlafzimmer und sammeln darin unsere Ringe. **Ähnlich „Raami Schale Sevilla“, iittala.com** ❼ Unser neuer Shopping-Begleiter in der Trendfarbe gefällt uns richtig gut! **„Solo Tall Caffé Latte“, 39,95 €, Handed By über erkmann.de** ❽ Filigraner Stuhl, der super zu einem Esstisch aus hellem Holz passt. Oder Sie wagen den Stilbruch und kombinieren ihn zu einem Glastisch mit schwarzem Gestell. **Stuhl „Hug“, 119 €, maisonsdumonde.com**

Kurz & gut

Gesichter merken

Ob man die Gesichter von Menschen schnell wiedererkennt oder ewig herumgrübeln muss, woher man sie bloß kennt, ist laut einer aktuellen australischen und US-amerikanischen Studie keine Frage der Persönlichkeit. Die Forscher fanden dagegen in einem Experiment unter 3 000 Probanden heraus, dass sich die Teilnehmer mit vielen engen sozialen Beziehungen deutlich eher Gesichter merken können als diejenigen Probanden, die weniger enge Beziehungen pflegen.

15 Min. singen am Tag

Das reicht laut Wissenschaftlern aus, um das Herz-Kreislauf-System zu aktivieren. Singen zu Musik wirkt aber auch wie ein Anti-Aging-Mittel fürs Gehirn. Es kann Erinnerungen an schöne Momente wecken, was unser Musikgedächtnis stärkt und so auch gegen das Vergessen wirkt. Besonders wirksam ist gemeinsames Singen in einer Gruppe.

Abendrituale

Routinen helfen dabei, abends gut in den Schlaf zu finden. Die beliebteste ist laut einer Umfrage von Statista mit 19 Prozent Fernsehen. Jeweils 11 Prozent der Befragten gaben an, am Abend Musik zu hören, oder setzen auf Schlafmittel. Auch beliebt ist ein Buch lesen, Tee trinken, Entspannungsübungen machen oder Podcasts lauschen.

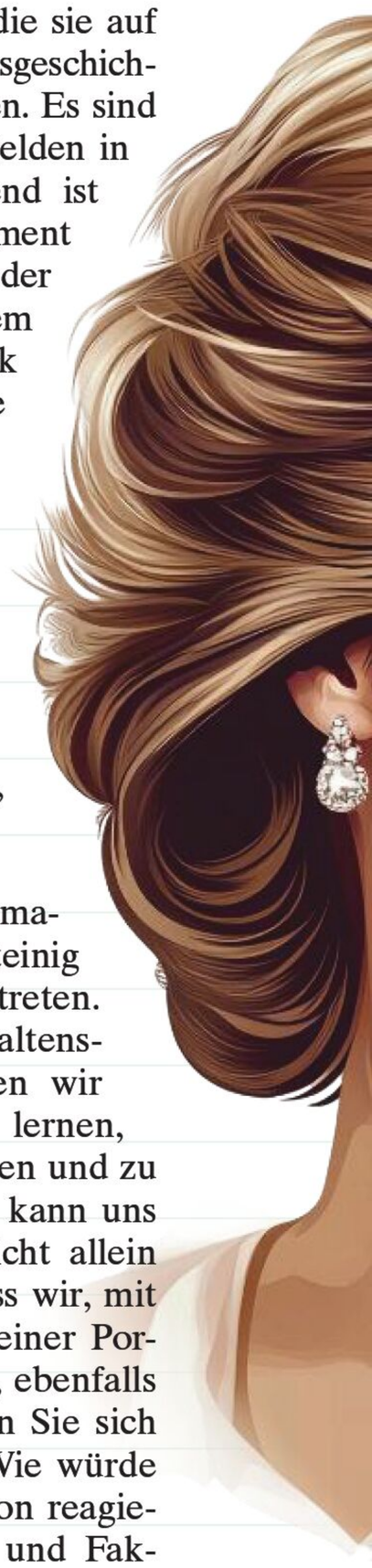
Warum wir Vor

Idole sind nur was für Teenager? Von wegen! Auch uns Erwachsenen können inspirierende Menschen Kraft, Mut und Selbstvertrauen schenken

Denken Sie doch mal zurück an Ihre eigene Kindheit: Vielleicht erinnern Sie sich an einen Lehrer, der damals Ihre Neugier weckte, oder an Ihre Mutter, deren unermüdliche Geduld Sie bis heute beeindruckt. Kinder beobachten ihre Umgebung mit großer Detailgenauigkeit und ahmen die Verhaltensweisen jener nach, die sie bewundern. Diese frühen Vorbilder prägen grundlegende Werte und Überzeugungen, die oft ein Leben lang Bestand haben. Sie lehren uns, was möglich ist und wie man mit Herausforderungen umgeht.

Vorbilder sind wie Leuchttürme. Sie geben uns Richtung, Inspiration und Hoffnung, auch im Erwachsenenalter. Denn jetzt hört die Suche nach Vorbildern nicht einfach auf, sie entwickelt sich vielmehr weiter und wird spezifischer. Stellen Sie sich zum Beispiel eine junge Praktikantin, die in der Ruhe und Kompetenz einer erfahrenen Kollegin das Idealbild ihrer eigenen beruflichen Zukunft sieht. Solche Vorbilder sind nicht nur Beweis dafür, dass unsere Träume erreichbar sind, sie bieten auch praktische Leitfäden, wie wir unsere Ziele erreichen können.

Wo finden wir sie? Überall! In der direkten Familie, im Freundeskreis, am Arbeitsplatz, aber auch in Büchern, Filmen und in sozialen Medien wie Instagram und Co. Oft sind es öffentliche Persönlichkeiten wie die, die sie auf dieser Seite finden, deren Lebensgeschichten uns berühren und motivieren. Es sind aber auch die unbesungenen Helden in unserem Alltag. Wie inspirierend ist etwa das ehrenamtliche Engagement der Kollegin. Oder die Kraft der Nachbarin, die sich nach einem Schicksalsschlag wieder zurück ins Leben gekämpft hat. Wie großartig der Mut einer Freundin, die ihren Job gekündigt hat, um sich den Traum als selbstständige Yoga-Lehrerin zu erfüllen. Studien belegen, dass gerade in der zweiten Lebenshälfte Menschen bewundert werden, die in einem ähnlichen Lebensabschnitt stecken, wie man selbst.



So helfen sie uns. Vorbilder machen uns Mut, wenn der Weg steinig wird oder wir auf der Stelle treten. Durch das Streben, ihren Verhaltensweisen nachzueifern, entdecken wir unsere eigenen Stärken und lernen, unsere Schwächen zu akzeptieren und zu überwinden. Ein gutes Vorbild kann uns das Gefühl geben, dass wir nicht allein sind auf unserer Reise und dass wir, mit einer ähnlichen Strategie und einer Portion Beharrlichkeit im Gepäck, ebenfalls erfolgreich sein können. Fragen Sie sich also im Zweifel einfach mal: Wie würde mein Vorbild in meiner Situation reagieren (mehr dazu unter „Infos und Fakten“)?

Vorbilder sind somit mehr als nur Beispiele für erfolgreiches Verhalten. Sie sind

Ausnahmesportlerin Simone Biles (27) beweist, dass es eine Stärke ist, auch mal Schwäche zu zeigen

Ihr Mut und ihr Selbstbewusstsein machte Sängerin Tina Turner († 83) zum Idol für Generationen

Foto: stock.adobe.com/khosrork; Illustrationen: midjourney/KI/Isabela Campos-Scheffel

bilder brauchen

emotionale und psychologische Stützen, die uns durch das Leben tragen und uns helfen, die beste Version von uns selbst zu werden.

Seien Sie selbst Vorbild! Oftmals sind wir schon eines, ohne dass wir groß darüber nachdenken. Als große Schwester oder Mutter zum Beispiel. Manchmal können wir uns gar nicht vorstellen, dass wir von anderen Menschen bewundert werden. Es schadet also nicht, wenn wir uns selbst hin und wieder hinterfragen, wie wir auf andere wirken und welches Bild von uns wir anderen Menschen vermitteln möchten.

Lady Diana, Prinzessin von Wales († 36), wird noch heute von vielen als Stilikone verehrt

Blieb sich selbst immer treu: die Queen of Pop, Madonna (66)

Astrids Lindgrens Pippi Langstrumpf begeistert mit ihrer Unbekümmertheit, ihrem Mut und Gerechtigkeitssinn

Von Vorbildern profitieren – mit der Raikov-Methode

1976 versetzte der Psychotherapeut Vladimir Raikov seine Klienten in Tiefenhypnose und suggerierte ihnen dabei, ein herausragendes Genie zu sein. Und tatsächlich entwickelten manche von ihnen daraufhin bessere Fähigkeiten.

✻ Auch wir können die Methode praktisch anwenden. Stehen Sie das nächste Mal vor einer Herausforderung oder einem Problem, schlüpfen Sie gedanklich in die Rolle Ihres Vorbilds und fragen Sie sich, was er oder sie an ihrer Stelle tun würde. Manchmal eröffnen sich so neue Perspektiven und Ideen.

Sie steht für ihre Ziele ein, ist kämpferisch und hat ein großes Herz: Anwältin, Autorin und ehemalige First Lady der Vereinigten Staaten, Michelle Obama (61)

Schauspielerin Jane Fonda, mittlerweile stolze 87 Jahre, zeigt, dass man keine Angst vorm Älterwerden haben muss

Exklusiv für Sie: Das *LISA*-Horoskop von Star-Astrologin Julie Gregor

29.1. bis 4.2.

Widder 21.3.–20.4.

Euphorisch: Venus im eigenen Zeichen (ab 4.) verleitet gerne mal zu Impulskäufen. Solange Sie Ihren Kontostand im Blick behalten, ist gegen etwas Luxus im Alltag allerdings nichts einzuwenden. Mehr haben Sie jedoch von einer Mitgliedschaft im Gym, zu der der Widder-Mond (2./3.) Ihnen rät.
Ihr Glückstag: Montag. Im Meeting glänzen.

Stier 21.4.–20.5.

Selbstbewusst: Freigeist Uranus (im Stier) löst Ende Januar (31.) endlich die Handbremse – und ermutigt Sie, offen mit anderen ins Gespräch zu gehen. Dadurch ergeben sich auch neue Chancen im Job, da Sie von privaten Kontakten profitieren. In der Liebe winkt im Februar (3./4.) ein Happy End.
Ihr Glückstag: Dienstag. Ein Geheimnis teilen.

Zwillinge 21.5.–21.6.

Gefragt: Sobald Jupiter Anfang Februar (4.) wieder direktläufig seine Bahnen zieht, erhöht sich das Tempo im Alltag. Vor allem im Job können Sie sich plötzlich vor Terminen kaum retten. Der Neumond (29.) ist daher eine prima Gelegenheit, vorab noch einmal aufzutanken. Merkur schont Ihr Konto.
Ihr Glückstag: Donnerstag. Mit Yoga relaxen.

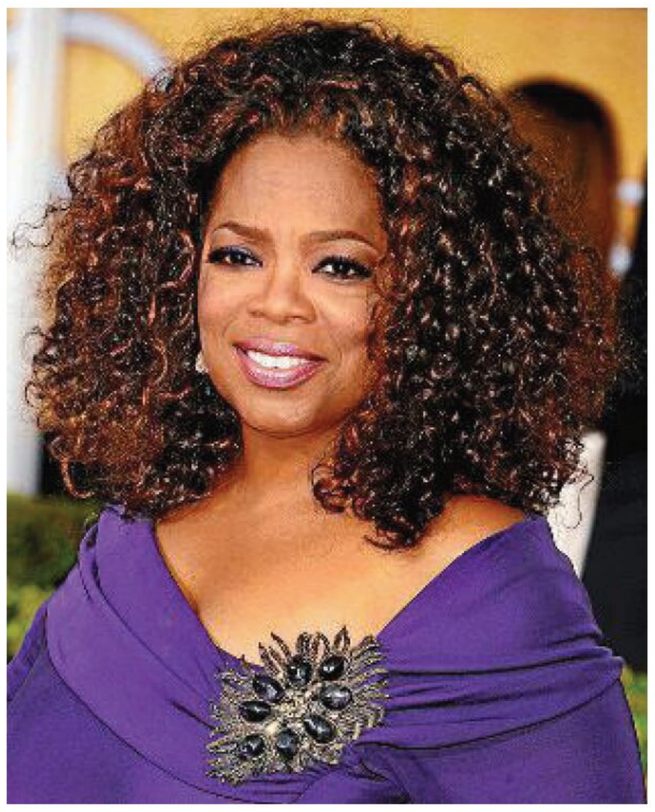
Krebs 22.6.–22.7.

Topfit: Energie-Planet Mars im eigenen Zeichen verleiht Ihnen nicht nur viel Power – sondern auch eine besondere Ausstrahlungskraft. Singles tun sich damit leichter, die Blicke auf sich zu lenken. Paaren rät Venus zu einem Wellness-Wochenende. Im Beruf öffnet Ihnen Uranus (ab 31.) neue Türen.
Ihr Glückstag: Freitag. Bester Shopping-Tag.

Löwe 23.7.–23.8.

Taktisch: Während Sie selbst von der ausgleichenden Kraft des Neumonds (29.) profitieren, ist die Stimmung im Team Ende Januar mit Konflikten behaftet. Ihr guter Rat ist jetzt Gold wert und wird dankend angenommen. In eigener Sache dürfen Sie auf Merkur zählen, insbesondere in Finanzfragen.
Ihr Glückstag: Donnerstag. Zeit für Pilates.

Happy Birthday, lieber Wassermann



Oprah Winfrey (29.1.1954) ist eine der erfolgreichsten Frauen der Welt. Eine unglaubliche Karriere, wenn man bedenkt, dass die steinreiche Talkshow-Queen in bitterer Armut aufwuchs.

Jungfrau 24.8.–23.9.

Motiviert: Dass Sie vor guten Ideen nur so strotzen, hat sich im neuen Team inzwischen herumgesprochen. Sobald Uranus (ab 31.) wieder direktläufig kreist, finden Sie auch den Mut, Vorschläge von sich aus auf den Tisch zu bringen, anstatt auf eine Nachfrage zu warten. Mars steigert Ihre Power.
Ihr Glückstag: Freitag. Im Mittelpunkt stehen.

Waage 24.9.–23.10.

Überrascht: Der Neumond (29.) Ende Januar stimmt Sie etwas nachdenklich. Sie fragen sich, wohin das neue Jahr Sie führen wird – insbesondere mit Blick auf Ihre berufliche Zukunft. Dabei könnte sich mit dem (ab 4. wieder) direktläufigen Jupiter schon Anfang Februar unverhofft eine Chance auftun.
Ihr Glückstag: Sonntag. Eine Reise planen.

Skorpion 24.10.–22.11.

Einfühlsam: Neptun im Trigon stattet Sie mit großer Empathie aus, die Ihnen sowohl beruflich, als auch privat ein paar Vorteile verschafft. Sie sind nahbar, ohne zu neugierig zu sein. Das kommt an, in Ihrem Freundeskreis – und bei den Kollegen. Vergessen Sie darüber aber nicht, an sich zu denken.
Ihr Glückstag: Samstag. Es wird romantisch.

Schütze 23.11.–21.12.

Flexibel: Der Neumond Ende des Monats (29.) ist ein prima Zeitpunkt, um noch einmal an den guten Vorsätzen für dieses Jahr zu feilen. Was läuft schon wie geplant? Was funktioniert gar nicht? Mit Venus im Trigon finden Sie die richtige Balance von Nachsicht und Ausdauer – auch in der Liebe!
Ihr Glückstag: Montag. Einen Erfolg feiern.

Steinbock 22.12.–20.1.

Achtsam: Sie haben gut daran getan, den Januar zum Detox-Monat zu machen, und fühlen sich Ende Januar vitaler den je. Mit dieser Ausstrahlung sind Sie nicht nur eine Top-Kandidatin für die leitende Funktion im Team, sondern ziehen auch privat das Glück an. Uranus nimmt letzte Zweifel.
Ihr Glückstag: Dienstag. Gute Nachrichten.

Wassermann 21.1.–19.2.

Erfolgreich: Mit Pluto, Merkur sowie dem Neumond (29.) im eigenen Zeichen, steht einem beruflichen Neustart im Februar nichts mehr im Wege. Liebäugeln Sie schon länger mit einem zweiten Standbein, ist der Zeitpunkt perfekt, um Nägel mit Köpfen zu machen. Ihr Schatz unterstützt Ihre Pläne.
Ihr Glückstag: Mittwoch. Bewegung tut gut.

Fische 20.2.–20.3.

Intuitiv: Nach dem hektischen Start ins neue Jahr winkt Ende Januar die ersehnte Erholung. Der Mond im eigenen Zeichen (31./1.) lädt Sie am Wochenende zu einer spontanen Städtereise ein. Das macht den Kopf frei und lässt Sie berufliche Chancen aus einem ganz neuen Blickwinkel bewerten.
Ihr Glückstag: Samstag. Glückliche Momente.

Fotos: alamy/Pictorial Press Ltd Marc Schultz-Coulon; Illustrationen: iStock/katyau

Der Mondkalender für diese Woche

Auf einen Blick: die täglichen Power-Tipps im Rhythmus der Natur – für Beruf, Beauty, Gesundheit, Familie, Ernährung, Haushalt und Pflanzen

Mi 29.1.
Ende Januar löst sich eine Blockade, die Sie lange Zeit gebremst hat. **Der Neumond ist ideal für den Neuanfang.** Frische Luft tanken.

Do 30.1.
Dass Verletzlichkeit kein Ausdruck von Schwäche, sondern ein Zeichen von Mut ist, **wird Ihnen auf besondere Art klar.** Chancen ergreifen.

Fr 31.1.
Das Wochenende naht, was für Sie erst recht ein Grund ist, **einen wichtigen Vertrag in trockene Tücher zu bringen.** In die Sauna gehen.

Sa 1.2.
Welch Luxus, ganz entspannt und ohne Zeitdruck in den Tag zu starten. **Machen Sie etwas, das seit Langem ein großer Wunsch ist.** Lüften.

So 2.2.
Sie lassen sich von einer ungeschickten Bemerkung aus der Familie **nicht aus der Ruhe bringen und kontern clever.** Frühsport tut gut.

Mo 3.2.
Je eher Sie sich von alten Themen lösen, **desto früher haben Sie den Kopf frei für eine neue Idee!** Eine Freundin zum Italiener einladen.

Di 4.2.
Ein guter Tag, um auszumisten: **auf dem Schreibtisch genauso wie im Kleiderschrank.** Singles könnte der Liebesblitz treffen.

= Zunehmend = Vollmond = Abnehmend = Neumond

Auf ein Rendezvous im Park

Die Plattform Bark Date organisiert unverbindliche Treffen zwischen Hunden aus dem Tierschutz und Menschen

Eine bunte Mischung aus Hunden in allen Größen und jeden Alters tummelt sich neugierig zwischen Menschen auf einer Parkwiese. Willkommen beim Bark Date – einem Konzept für Tierschutz-Hunde auf der Suche nach einem Zuhause. Die Idee erinnert an ein Blind Date und gewinnt in immer mehr Städten an Popularität (Infos unter barkdate.com).

Traumhund gesucht

„Neben Inseraten und dem Tierheimbesuch sollte es weitere Gelegenheiten geben, bei denen Hund und Mensch sich zwanglos beschnuppern können“, erklärt Tierärztin und Initiatorin Dr. Lisa Williamson (32). Ende 2023 startete sie in Köln die erste Aktion. Mit Erfolg!

Beim Bark Date geht es nicht um sofortige Vermittlung. „Nach dem ersten Match gibt es ein Wiedersehen. Man bespricht in Ruhe die Adoption mit dem Tierschutzverein“, sagt Lisa. Passt es, ziehen die Hunde etwa zwei bis vier Wochen später ins neue Zuhause. „Wichtig ist uns, dass man sich bei der Suche auch auf Fellnasen mit krummen Beinen, aber tollem Charakter einlässt. Das klappt nur bei persönlichen Begegnungen.“ Ganz wie bei einem menschlichen Blind Date.

Wer ein Bark Date veranstalten will, kann sich an die Initiative wenden

Lisa Williamson (32) setzt sich ehrenamtlich für Hunde aus dem Tierschutz ein

Fotos: PR (4), RINTI, www.barkdate.com (2)/Lisa Williamson/Niklas Schnierstein

Drei Pakete Hundefutter

Gewinnspiel

Artgerechte Tiernahrung sollte natürlich und ohne Zusatzstoffe sein. Diesen Anspruch hat RINTI an seine Produkte und verlost drei Futterpakete im Wert von je 150 € mit einer Auswahl an Hundefutter mit hohem Frischfleischanteil ohne Getreide, Geschmacksverstärker und künstliche Zusätze. Mit natürlichen Inhaltsstoffen, Innereien und ganzen Fleischstücken bietet RINTI das, was Hunde brauchen. Wie Sie am Gewinnspiel teilnehmen können, lesen Sie unten.

RINTI ist Hundefutterpartner des Schlittenhunde-Events BALTIC LIGHT auf Usedom vom 28.2.–2.3. Scannen Sie für mehr Infos den QR-Code

So können Sie teilnehmen & gewinnen!

1. Schnell und einfach per Telefon:

☎ 0 13 79 - 88 70 99 19*

Mit Ihrem Anruf, der Nennung von Namen und Adresse nehmen Sie automatisch an der oben genannten Verlosung teil.

Anrufen können Sie täglich, rund um die Uhr!

2. Schnell und einfach per SMS:

99699*

Senden Sie eine SMS an 99699* mit dem Text HUNDEFUTTER, Ihrem Name und Adresse.
(*0,50 Euro pro Anruf/SMS aus allen dt. Netzen). Ausländische Telefongesellschaften lassen Anrufe zu dt. 0 13 79-Nummern leider nicht zu.

Wichtig! Ob Sie per Telefon oder SMS mitspielen – Ihre Gewinnchancen sind gleich!

Teilnahmebedingungen:

Veranstalter der Gewinnspiele ist BurdaVerlag Publishing GmbH (siehe Impressum). Teilnahme nur für Personen über 18 Jahre mit Wohnsitz in Deutschland und Österreich. Mitarbeiter des Veranstalters, der Gewinnspielpartner sowie von deren Dienstleistern und ihre jeweiligen Angehörigen dürfen nicht teilnehmen. Die Teilnahme über Gewinnspiel-Eintragungsservices ist unzulässig. Die Gewinner werden durch Losverfahren ermittelt. Eine Barauszahlung des Gewinnwertes ist nicht möglich, der Gewinnanspruch nicht übertragbar. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Datenschutzinformationen im Zusammenhang mit Gewinnspielen finden Sie auf Seite 52 im Kasten „Datenschutzinformation für Gewinnspiele“.

Teilnahmeschluss: 7.2.2025, 24 Uhr.

„Mama hat mich vergessen“

Julias Mutter mag nicht mehr wissen, wer da vor ihr steht, aber ihr Herz weiß noch genau: Das ist ein Mensch, den ich liebe

Mehr über Julia und ihre Mama in der 37-Grad-Sendung „Ein Zuhause für Vergessende“ in der ZDF-Mediathek

Heute geht die Sonne auf, wenn Julia mit Dackel Theodor ihre Mama im Heim besucht. Die 87-Jährige strahlt, sie streichelt und herzt den Hund, möchte auch ihre Tochter anfassen, lacht – und erzählt unverständliche Sachen. Denn: Sie verliert mehr und mehr die Fähigkeit, sich auszudrücken.

Wann fing das an? „Darüber habe ich lange nachgedacht, doch eine richtige Antwort kriegt man nicht … Vor etwa zehn Jahren?“, sagt Julia Bernsee und erzählt, dass sie mittlerweile über viele Situationen aus der Vergangenheit denkt: Da war schon der Wurm drin. Es war anfangs also nicht einmal Vergesslichkeit, die der 54-Jährigen an ihrer Mutter Gertraud aufgefallen wäre. Es waren eher emotionale Veränderungen. Diffuse Aggressionen, die verletzten. „Man wusste nie, womit man zu rechnen hat. Die Lunte war oft sehr kurz.“

Schleichender Verfall An eine Demenz dachte niemand. Doch der Reihe nach: Die Enkelin Pauline (27) erinnert sich in Julias Podcast „Wird’s noch schlimmer?“ an ihre Oma als eine patente Macherin. Eine, die sich hingebungsvoll um ihre Enkeltöchter kümmerte. „Viele Jahre waren geprägt durch ganz viel Liebe.“ Irgendwann bemerkte sie, dass ihre Großmutter ab und zu seltsame Sachen sagte. Später fanden sie kleine Zettel, auf denen Gertraud ihren Namen und ihre Adresse notiert hatte. Sie waren in der Handtasche. Später sogar in den Schuhen. Irgendwann fuhr die Oma nicht mehr mit dem Bus.

So gingen die Jahre ins Land. Jahre, in denen mal Fischdosen in Schubladen auftauchten, mal verderbliche Lebensmittel nicht im Kühlschrank, sondern in der Kammer lagen. Jahre, in denen die alte Dame mehr und mehr Wert auf extreme Ordnung legte. „Das Bett war so akkurat gemacht, dass ich mich fragte, ob sie da überhaupt noch drin liegt“, erzählt Julia im *LISA*-Interview und erklärt, dass das eine häufige Bewältigungsstrategie ist, um ja nicht aufzufallen. Um zu verschleiern, wie es um sie steht.

Julia arbeitet als Coach und unterstützt heute unter anderem Angehörige von dementen Menschen. (Mehr über ihre Arbeit unter julia_bernsee auf Instagram.)

Die Stunde der Wahrheit Oft dachte Julia, dass Gertraudes Zustand an Flüssigkeitsmangel lag. Sie vergaß nämlich zu trinken. Die Familie versuchte zu unterstützen. „Es war nötig, aber Mama wollte das nicht. Da wurde sie sehr ruppig.“ So, wie sie auch nicht zum Arzt wollte. Hilfe von einem Pflegedienst lehnte sie kategorisch ab. „Mich kriegt man hier nur mit den Füßen zuerst raus“, sagte sie immer. Julia erinnert sich an diese anstrengende Zeit: „Ich hatte keinen Ansprechpartner, niemanden, der mir sagen konnte, was mit meiner Mutter los ist.“ Man hört die Tränen in der Stimme, als sie das sagt.

Und dann musste die alte Dame mit dem Notarzt ins Krankenhaus. Verdacht auf Herzinfarkt. Mit dem Herzen war alles in Ordnung, doch: „Der Ortswechsel hat mit voller Wucht gezeigt, wie es um sie steht“, erinnert sich Julia. Die Rentnerin dachte, sie sei bei der Arbeit. Als Pauline und ihre Mutter die Oma nach Hause brachten, kam es zum Eklat. Sie hatte ihre Enkelin gebeten, ihr ihre Tasche zu holen. Als sie dann das Mädchen damit sah, fragte sie, was das solle. Was sie an ihrer Tasche zu suchen habe. Es wurde laut.

> „Heute bin ich ihr Fels in der Brandung“

Am nächsten Tag gingen Julia und Pauline wieder hin. Da brachen die Dämme: „Holt mich hier raus. Ich schaffe das nicht mehr“, sagte die alte Dame. Julia nahm sie sofort mit zu sich, doch es ging nicht. „Mama war sehr verwirrt – und ich hatte einen heftigen Infekt.“ Sie brachte ihr Mutter erst auf einer geriatrischen Station im Krankenhaus, später in einem Heim unter.

Die Entscheidung Dann kam Corona. Julia war sehr unglücklich darüber, wie in der Einrichtung damit umgegangen wurde und beschloss, ihre Mama zu sich zu nehmen. „Die ersten vier Monate waren nicht einfach, aber sehr schön. Mama und ich waren uns ganz nahe. Ich verwöhnte sie, sorgte dafür, dass sie genug trinkt, gut isst. Wir waren viel draußen. Sie blühte richtig auf“, erzählt Julia und ergänzt leise: „Doch eine Demenz lässt sich nicht aufhalten.“

In den nächsten drei Monaten wurde es immer schwieriger. Gertraud, die die Natur so liebte, begann zum Beispiel, Müll auf die Straße, ja sogar einfach aus dem Fenster zu werfen. Sie wollte ihre Kleider nicht mehr wechseln. „Alles Neue macht Demenzkranken Angst“, erklärt Julia und berichtet, dass sie selbst irgendwann morgens Angst hatte, aufzustehen. „Ich fragte mich: Welche Boshaftigkeit muss ich mir heute anhören?“ Sie wusste mittlerweile: Das ist die Demenz. Das hat nichts mit mir zu tun. „Doch bei so viel Aggression ist es schwer, liebevoll zu pflegen.“

Innere Heilung Julia nutzte die Zeit aber auch, um ihre Themen mit ihrer Mutter zu klären. „Ich tat einfach so, als sei sie noch eine echte Ansprechpartnerin und sagte ihr zum Beispiel – liebevoll: ‚Ich fand das eben gemein. Und ich fand es auch als Kind gemein, wenn du so zu mir warst.‘ Das hätte ich mich früher nie getraut.“

Julia tat, was ihre Mutter nie getan hatte: Sie arbeitet ihre Vergangenheit auf. „Mama hatte eine schlimme Kindheit. Sie wurde weggeben, es kam zu Missbrauch. Es gab keine mütterliche Liebe. Sie ist schwerst traumatisiert.“ Julia scheint es, als habe ihre Mutter viele Gründe, ins Vergessen zu gehen. Das will sie für sich vermeiden.

Ja, sie hat gelernt, auf sich zu achten. Als sie mit einem Bein im Burn-out stand, suchte sie für ihre Mama ein Heim. Ein gutes Heim. Dort lebt sie nun. Immer mehr in ihrer eigenen Welt. „Mama hat mich vergessen“, sagt Julia. „Aber das Herz wird nicht dement …“ Die Liebe bleibt.

Infos und Fakten

Selbstfürsorge ist so wichtig

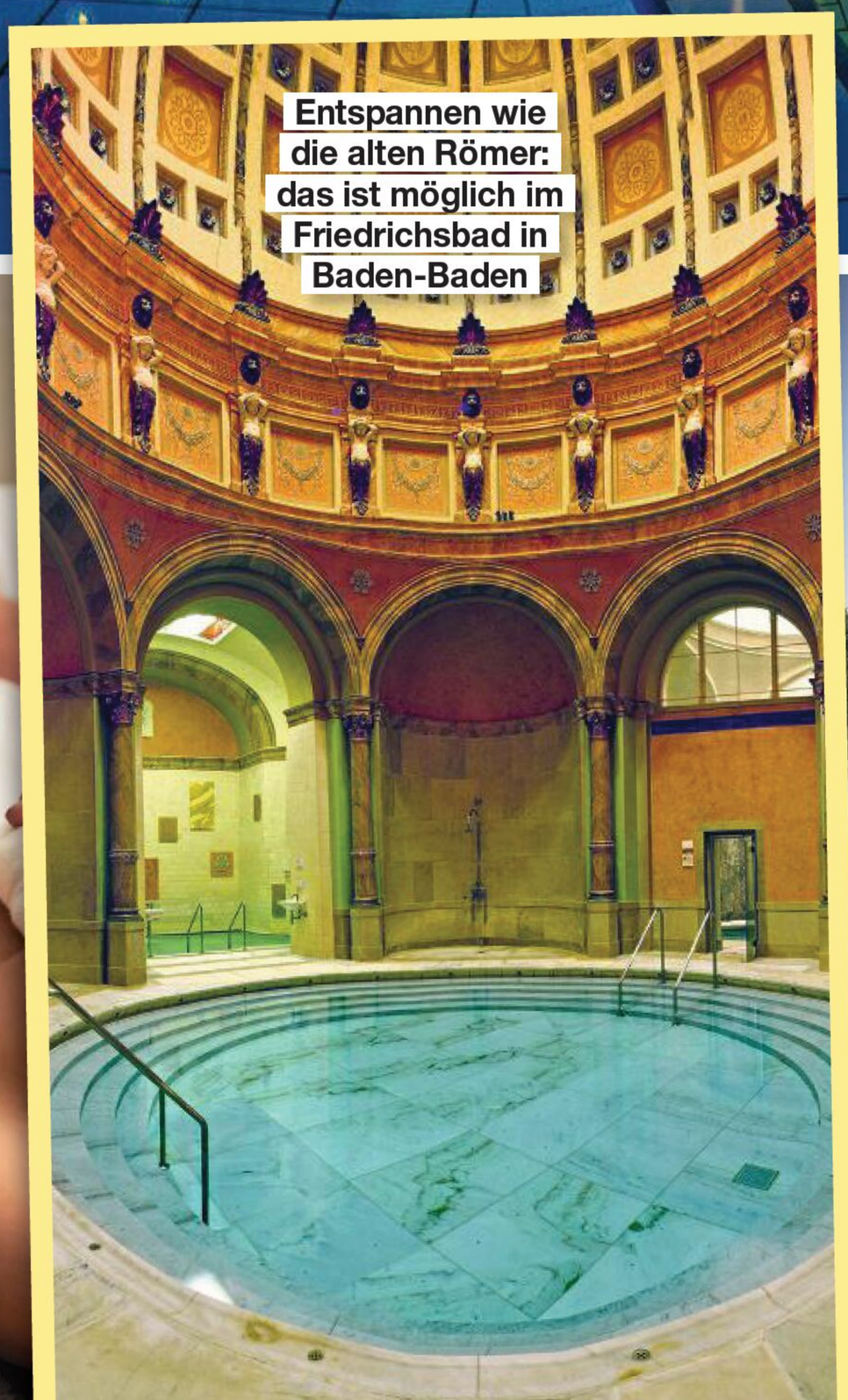
Julia Bernsee rät, sich selbst nicht für den dementen Angehörigen aufzugeben

* **Hilfe suchen** Es gibt mittlerweile sehr viele gute Anlaufstellen. Es ist wichtig, sich frühzeitig Unterstützung zu suchen. Zum Beispiel unter wegweiser-demenz.de oder auch deutsche-alzheimer.de findet man viele Infos, Beratungsstellen und Ansprechpartner in der Region. Spannende Impulse findet man auch in Julia Bernsees Podcast „Wird’s noch schlimmer?“.

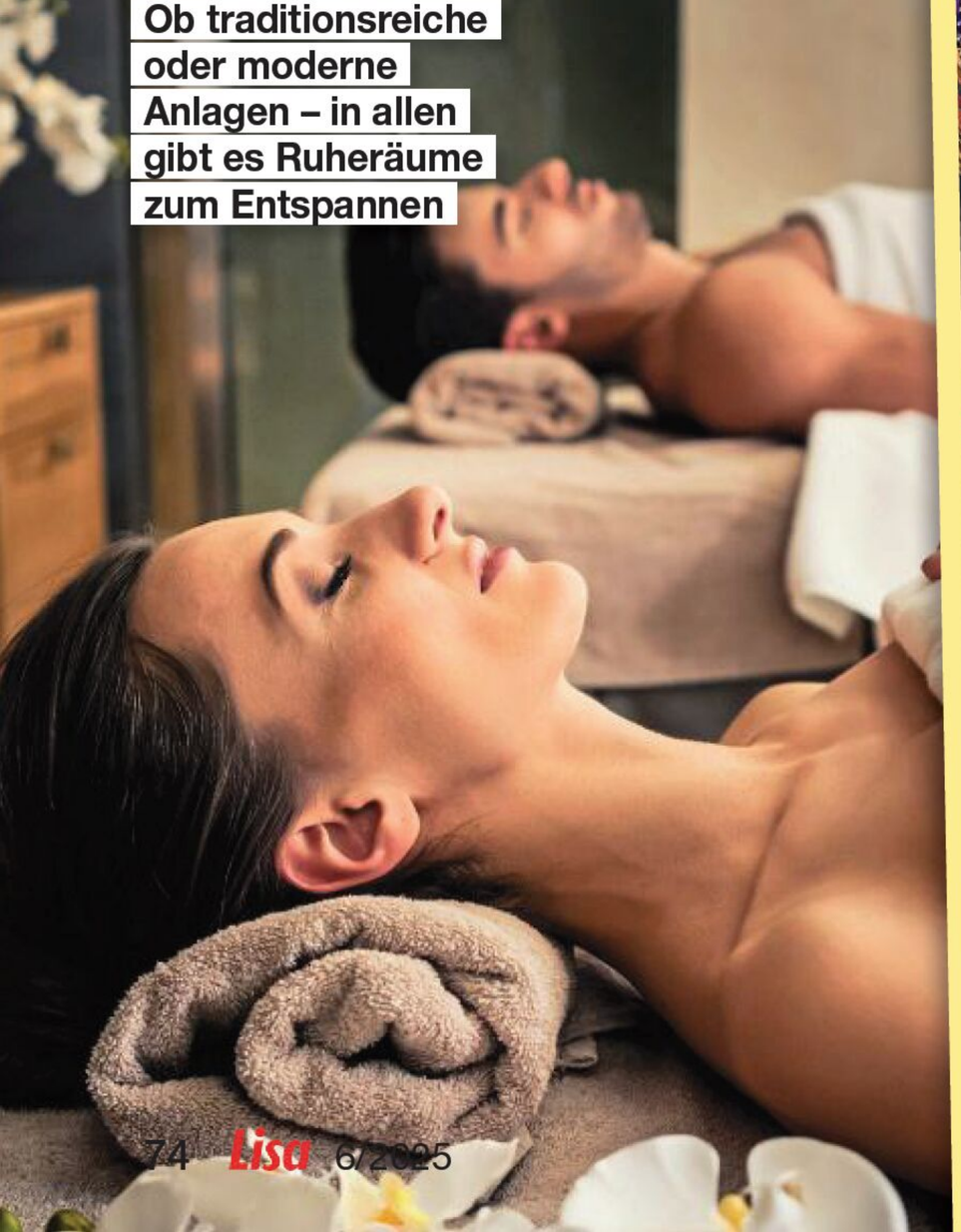
* **Die Zeit nutzen** „Es geht darum, dass wir Pflegende, wir Töchter und Söhne, gut da rauskommt. Nutzt die Zeit zur Heilung!“, sagt Julia Bernsee. Das bedeutet zum einen, auf sich selbst zu achten. Zum anderen aber auch, die Zeit mit dem Erkrankten zu nutzen. Um alte Wunden zu heilen – und bewusst Abschied zu nehmen.

Fotos: ZDF/Roman Pawlowski

Meine kleine Wellness-Auszeit



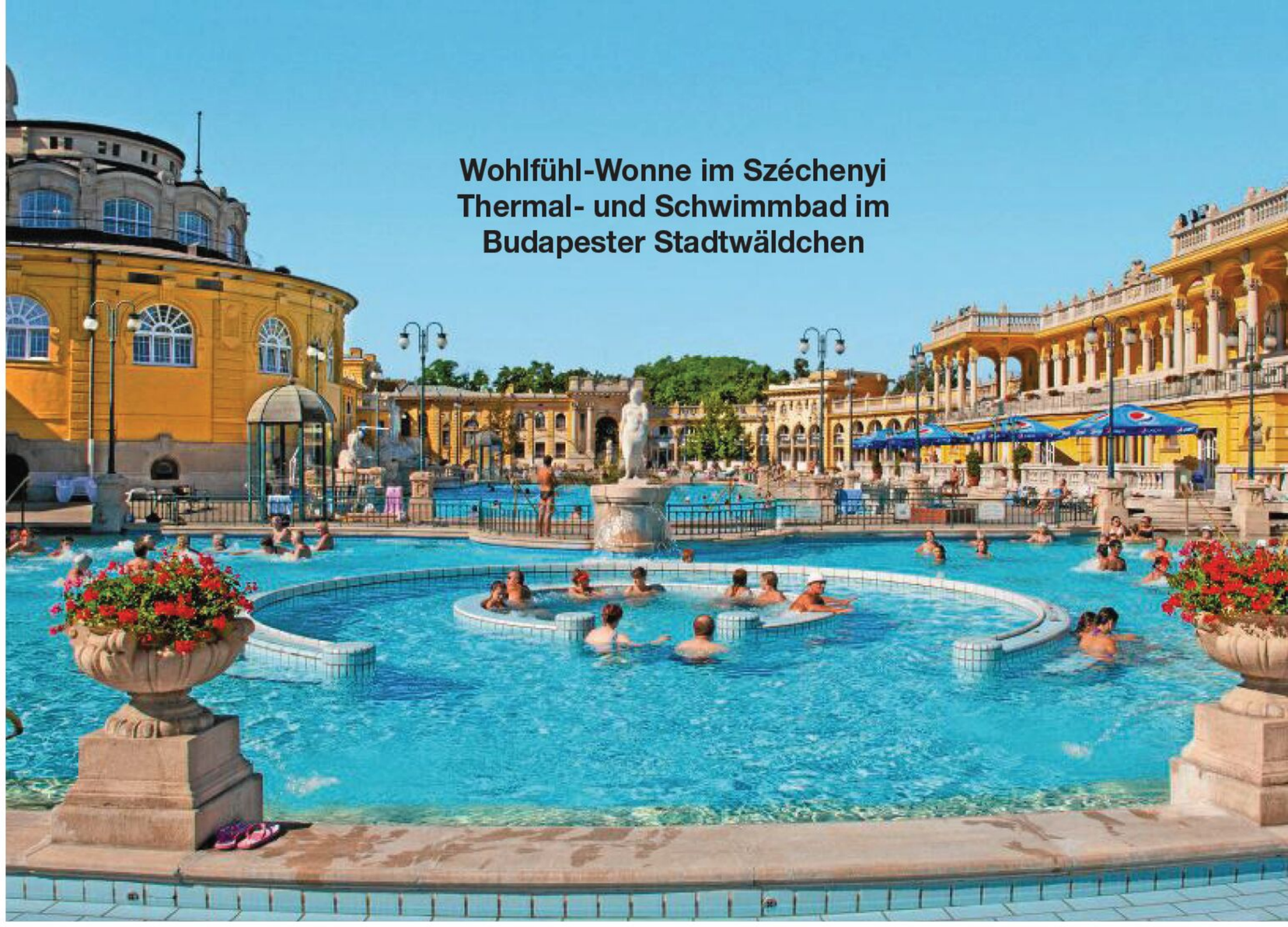
Entspannen wie die alten Römer: das ist möglich im Friedrichsbad in Baden-Baden



Ob traditionsreiche oder moderne Anlagen – in allen gibt es Ruheräume zum Entspannen

Im Laufe der Jahrtausende bildeten Mineralien die Sinterterrassen in Saturnia in der Toskana

An sonnigen Tagen öffnet sich die Glaskuppel der Erdinger Therme



Wohlfühl-Wonne im Széchenyi Thermal- und Schwimmbad im Budapester Stadtwäldchen

Super gegen den Winterblues: Wie wäre es mit einem Kurzurlaub in den schönsten Thermalbädern und Kurstädten Europas?

Europaweit bezaubern wundervolle architektonische Ensembles der Bäderkultur die Besucher. Neben den modernen Thermal-Bädern sind zahlreiche historische Anlagen in Betrieb und können bei einem Aufenthalt genutzt werden (siehe Info-Kasten rechts).

Budapest Bis heute gehört in Ungarn das Baden in den über 1300 mineralischen Quellen des Landes zum ausgewogenen Lebensstil. Kein Wunder, dass der Budapester Stadtpark einen der größten Spa-Komplexe Europas beherbergt: das Széchenyi Thermal- und Schwimmbad. Wer hier planscht, blickt dabei vom Außenbecken auf prächtige, neobarocke Gebäude, die die Anlage in einem Halbkreis umschließen.

Vichy Die „Königin der Kurbäder“, wie das Städtchen in der französischen Auvergne genannt wird, verdankt ihren Ruhm Kaiser Napoleon III. (1808–1873). Ab 1861 ließ er Vichy nach Pariser Vorbild mit Promenaden und Parks herausputzen. Traditionsreiche Kurbäder in ganz Europa ahmten diesen Stil nach. Wer das heilende Wasser von Vichy verkosten will, sollte es in der Hall des Sources im schönen Jugendstilambiente tun.

Saturnia Beim südtoskanischen Ort Saturnia sprudelt 37 Grad warmes, schwefelhaltiges Wasser, das sich positiv auf Haut und Gelenke auswirkt. In den natürlichen Sinterbecken, den Cascate del Mulino, kann man zu jeder Tages- und Nachtzeit kostenlos baden.

Baden-Baden In den Sommern des 19. Jahrhunderts trafen in der mondänen Kurstadt am Fuße des Nordschwarzwalds beim Promenieren oder im Casino europäischer Adel auf Künstler, wohlhabende Bürger auf Intellektuelle. Wer heute in Baden-Baden Entspannung sucht, kann z. B. im fast 150 Jahre alten Bädertempel Friedrichsbad zwischen antiken Armaturen und handbemalten Majolika-Kacheln einen Wellnesszyklus mit Warm- und Heißluftbädern, Seifenbürsten-Massagen und vielem mehr durchlaufen.

Moderne Thermalbäder Für eine erholsame Wellness-Auszeit mit Urlaubsfeeling muss man zum Glück nicht weit reisen. In den letzten zehn Jahren sind in Deutschland viele schöne Thermen eröffnet worden, die mit großzügigen Wellness-Bereichen aufwarten.

Die Therme Erding bei München bietet 35 verschiedene Saunen und Dampfbäder an, dazu Spiel, Spaß und Action in einem Erlebnisbad mit 28 Wasser-Rutschen und einem Wellenbad. Später entspannt man unter Palmen. Tipp: Höhepunkt ist eine auffahrbare Glaskuppel. Wird sie bei gutem Wetter geöffnet, verwandelt sich die Therme ruckzuck in ein herrliches Open-Air-Badeparadies.

Weltkulturerbe

Die Gesundbrunnen vergangener Zeit

Erholungsstätten mit langer Tradition: Vom späten 18. Jahrhundert bis ins frühe 20. Jahrhundert war eine Kur eher etwas für wohlhabende Bürger. Man reiste nach Baden-Baden, ins belgische Spa oder ins französische Vichy und suchte dort Heilung von allerlei Krankheiten, schätzte aber auch Kulturangebote und Geselligkeit. Heute würden wir es Wellness-Urlaub nennen. Elf traditionsreiche Kurstädte in sieben europäischen Ländern hat die UNESCO 2021 mit dem Titel Weltkulturerbe ausgezeichnet. In Deutschland zählen neben Baden-Baden auch Bad Ems sowie Bad Kissingen dazu.

Buchtipp

Ob Thermalquellen, Seebäder und Kurorte oder historische Schwimmbäder mit Jugendstil-Ambiente – das Buch „Wellness mit Flair“ (29,95 €, Kunth) stellt 60 Spa-Orte in Europa vor, die Entspannung und Me-Time versprechen. Außerdem: Infos zu aktuellen Trends im Wellnessbereich.

Fotos: HUBER IMAGES (2)/Francesco Carovillano/Manfred Bortoli, PR, Shutterstock/Kzenon, Therme Erding (2)

In den Gesprächen über seinen Betrug entsteht langsam eine neue Nähe

Ihr erster Impuls war, den Koffer zu packen und auszuziehen. Doch nach über 25 Jahren wollte Nina (54) ihre Ehe nicht so einfach wegwerfen. Und doch fragt sie sich fast täglich, ob sie richtig entschieden hat

„Er war untreu, aber ich bleibe bei ihm“

Nein, er kam nicht reumütig an und hat gebeichtet. Es handelte sich auch nicht um einen einmaligen Ausrutscher. Er hat diese Frau mindestens fünf Mal getroffen. Dass ich „mindestens“ denke, zeigt eigentlich alles. Ich bin nicht sicher, ob Ralf nur die Begegnungen zugegeben hat, die ich ihm sowieso nachweisen konnte. Oder ob es noch mehr waren.

Ja, ich bin ihm auf die Schliche gekommen. Auf ganz blöde Art: Er hatte sein Handy zu Hause vergessen und mich von einem Freund aus angerufen: Ob ich mal was in seinem WhatsApp-Verlauf schauen könnte. Das tat ich. Und dort fand ich dann auch seinen Chat mit Cendy.

Da war die Affäre schon vorbei. Über ein Jahr war Funkstille. Ralf wollte nicht mehr. Kurz vor Weihnachten hatte sie geschrieben. „Du fehlst mir. Ich will dich.“ Deshalb tauchte ihr Name weit oben auf. Ich ließ das Handy fallen wie eine heiße Kartoffel. Mein Mann hat mich betrogen. In meinem Kopf herrschte Chaos: Was sollte ich tun?

Ich telefonierte mit meiner besten Freundin. Sie bot mir an, zu ihr zu kommen. „Am besten gleich mit deinem Koffer.“ Für sie war klar: Bei so einem bleibt man nicht. Ich ging zu ihr, aber am Abend wieder heim. Das ist auch mein Zuhause! Ralf wartete schon. „Wo warst du? Warum hast du keinen Zettel geschrieben?“

> „Ich verstehe bis heute nicht, warum er das getan hat“

„Hast du ja auch nie“, fauchte ich ihn an. „Wenn du bei Cendy warst und es mit ihr getrieben hast!“ Ralf wurde ganz bleich. Er stammelte herum, bis er den Satz sagte, den ich niemals hören wollte: „Das hatte nichts mit uns zu tun.“

In den folgenden Wochen erfuhr ich seine Gründe: Sorgen im Job, kein Fußball mehr wegen kaputtem Knie, beginnende Glatze, Bauchansatz, angeknackstes Selbstbewusstsein … Ich verstehe bis heute nicht, was es ändern soll, mit irgendeiner Cendy ins Bett zu steigen.

Trotzdem habe ich Mitgefühl mit Ralf. Er wirkte so unglücklich. Ich war unfassbar wütend – und bin es oft noch. Gleichzeitig spürte ich, dass ich ihn noch liebe. Und er mich. Ich wollte nicht gehen.

Meine Freundin fragt oft, ob ich ihm denn je wieder vertrauen kann. Die ehrliche Antwort lautet: Ich weiß es nicht. Aber ich will es probieren. **Nina M.* (54), Osnabrück**

Infos und Fakten

Neustart ist möglich

Wenn nie etwas vorgefallen ist, ist es leicht, blind zu vertrauen. Ein Betrug ändert alles

* **Verantwortung übernehmen**
Nach einer Affäre brauchen die heftigen Gefühle Raum. Der Betrüger muss anerkennen, wie viel Schmerz er verursacht hat. Gleichzeitig sollten beide Partner gemeinsam erkunden, welchen Anteil sie daran haben, dass es zu dem Betrug kommen konnte. Auf diese Weise kann eine neue, innigere Nähe wachsen.

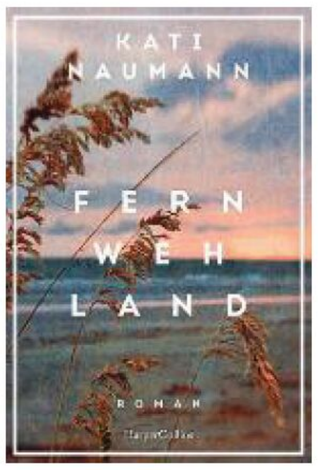
* Name von der Redaktion geändert; Foto (Szene nachgestellt): iStockphoto

Mediatheken, Musik, Kultur & mehr

Gute Unterhaltung

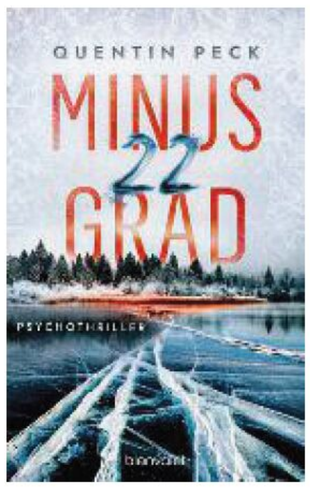
Bücher

Emotionale Reise



Die Astoria ist das älteste seetüchtige Kreuzfahrtschiff der Welt. Kati Naumann erzählt in **„Fernwehland“** (24 €, Harper Collins), wie Stewardess Simone und Matrose Henri an Bord des geschichtsträchtigen Schiffes gemeinsam auf Spurensuche in die Vergangenheit gehen.

Wettlauf gegen die Zeit



Studentin Laura wird auf einer Trekking-Tour in einem verschneiten Wald entführt und gefangen genommen. Zwischen ihr und ihrem Entführer beginnt ein tödliches Spiel, während Kommissar Johannsen dem Täter auf den Fersen ist: **„Minus 22 Grad“** (Quentin Peck, 16 €, Blanvalet).

Mediatheken

Der Preis des Traumjobs

Diane Lorenz-Pferdmenges (r.) ist Landärztin. Eine hohe Arbeitsbelastung und Erreichbarkeit rund um die Uhr bestimmen ihren Alltag. Die Doku **„Echtes Leben: Als Landärztin zurück ins Dorf“** (ARD Mediathek) begleitet die 40-Jährige in ihrem Alltag.

Ermittlung in eigenen Reihen

Eine kurdischstämmige Politikerin wurde in ihrer Wohnung attackiert. Staatsanwältin Judith Schrader (Nadja Uhl) nimmt sich des Falles an: **„Die Jägerin – Gegen die Wut“** (ZDF Mediathek).

Kino

Abenteuer in Südamerika

In **„Paddington in Peru“** (ab 30. Januar im Kino) reist der wohl berühmteste Bär Großbritanniens nach Peru, um seine geliebte Tante im Seniorenheim für Bären zu besuchen. Doch Tante Lucy ist plötzlich verschwunden …

Gefährliche Liebschaft

Zwischen der coolen Businessfrau Romy (Nicole Kidman) und Ehemann Jacob ist die Leidenschaft erloschen. Da bringt der dominante Praktikant Samuel (Harris Dickinson) ihre Gefühle wieder in Wallung. Romy verstrickt sich immer tiefer in die Liaison mit Samuel: **„Babygirl“**, ab 30. Januar im Kino.

In „Morgenröte“ (Audio Verlag) erbt Sonya ein düsteres Anwesen und trifft auf den attraktiven Trey

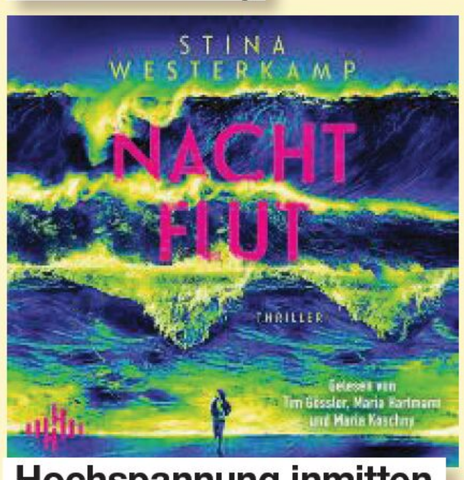
Alle lieben Hörbücher

Ob auf dem Weg zur Arbeit, beim Putzen oder abends auf der Couch: Immer mehr Menschen lassen sich gern vorlesen. Erfahren Sie, welche Hörbücher im Trend sind

Gute Bücher hören, statt sie zu lesen, ist so angesagt wie nie. Während 2019 laut Börsenverein des Deutschen Buchhandels noch 1,8 Millionen Hörer zu digitalen Büchern griffen, waren es 2023 schon ganze 3,4 Millionen Kunden. Geschichten mit Nervenkitzel werden dabei besonders gern gelauscht: Das Genre Krimis und Thriller ist nach Angaben des Audible Hörkompasses 2024 mit Abstand das beliebteste. Zu den Audible-Favoriten zählten so zuletzt z.B. „Auris“ von Sebastian Fitzek oder „Pretty Dead Girl“ von Natalie Tielcke, das u.a. von bekannten Schauspielern wie Bettina Zimmermann („Ein Fall für zwei“) oder Max von der Groeben („Fack ju Göhte“) eingesprochen wurde.

Neue Highlights Auch in diesem Jahr gibt es wieder Spannendes auf die Ohren, nicht nur für Krimi-Fans. Mit „Morgenröte“ (l.) meldet sich die Heldin romantischer Liebesgeschichten, Nora Roberts, zurück. Band eins der neuen Reihe „Die Frauen von Maine“ ist ab 13. Februar verfügbar. Welche Hörbücher außerdem Grund zur (Vor-)Freude bieten, lesen Sie rechts.

Krasser Eislauf-Skandal: „The Favourites von Layne Fargo (ab 17. Februar, Random House Audio)



Hochspannung inmitten einer Sturmflut: „Nachtflut“ von Stina Westerkamp (Hörbuch Hamburg)

Fotos: Blanvalet, Constantin Film/Niko Tavernise, DAV, HarperCollins, Hörbuch Hamburg, NDR/Jela Henning, Random House, STUDIOCANAL SAS/Peter Mountain, ZDF/Christoph Assmann

Ihre nächste Lisa
gibt es **am Mittwoch,**
den **5. Februar**

Vorschau

Verspielte Mode

Welche hübschen Prints probieren Sie aus?

Frühling in Sicht

DIESE SCHÖNHEITEN BLÜHEN
bald wieder auf Balkon & Terrasse

Schnell & gesund

Schlank mit dem **AIRFRYER** und leckeren Gerichten ohne Fett

Paradiesisch

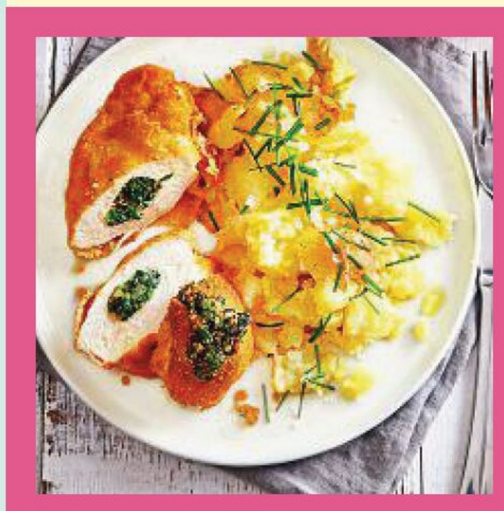
Ferienglück unter Palmen:
DOMINIKANISCHE REPUBLIK

Plus:

Beauty
→ *Tolle Augen*
Tipps für einen frischen Blick

Ratgeber
→ *Frühjahrsputz*
So glänzt alles mühelos

Body & Soul
→ *Sanfte Bewegung*
Sportarten, die uns herrlich entspannen



Herzhaftes

So originell können **SCHNITZEL** sein!

Fruchtig süß

Feine Verführer mit **BANANEN**

Mal anders

Pizza, Puffer, Gratin & Co mit **WURZELGEMÜSE**

Gute Nachricht

Neue Tierarten in Peru entdeckt

In der Alto-Mayo-Region in Peru wurden 27 bisher unbekannte Tierarten entdeckt – darunter eine schwimmende Maus, ein kleiner Klettersalamander (siehe Foto unten) und ein kurioser Klumpenkopf-Fisch. Diese Funde sind sensationell, da die Region von Menschen bewohnt ist und nicht als unberührtes Naturgebiet gilt. Die Expedition, geleitet von der Naturschutzorganisation Conservation International, zeigt, wie viel Artenvielfalt selbst in von Menschen beeinflussten Gebieten noch existieren kann – vorausgesetzt, diese werden nachhaltig bewirtschaftet.
In der Region arbeiten indigene Gemeinschaften und Naturschützer zusammen, um Abholzung durch nachhaltigen Anbau von Kakao und Kaffee zu ersetzen. Ein starkes Zeichen, dass Mensch und Natur in Einklang leben können.

Auflösungen aus Heft 3

Gesamtlösungswort: Furore

Seite 52, Lösung: Freudentag

10 x Blumenstrauß: Die Gewinner wurden von uns bereits schriftlich benachrichtigt.

Seite 54, Lösung: Tartufo

1 x Hotel-Gutschein: Die Gewinner wurden von uns bereits schriftlich benachrichtigt

5 x Produkt-Pakete: Die Gewinner wurden von uns bereits schriftlich benachrichtigt.

Seite 52

	C	A		M	V		H	O		K				
	H	A	U	B	E		I	B	E	R	E	R		R	E	B	U	S
	E	D	E	L	M	U	T		R	E	K	O	R	D		A	L	I
G	R	O	B		U	N	R	U	H	I	G		U	E	B	R	I	G
		N	E	T		M	A	R	O	N		P	I	R	A	T		M
	S	I	L	V	I	A		F	E	H	L	E	N		S	O	D	A
A	A	S		O		S	T	O	R	E		R	I	T	T	E	R	
	E		M	E	S	S	E	R		I	H	L	E		K	L	U	M
	G	A	U	D	I		A	M	A	T	I		R	K	O		S	O
W	E	N	N		E	G	K		R		E	N	T	E	R	B	E	N
		L	I	M	B	O		T	I	A	R	A		F	B	I		I
	L	I	N	D		S	T	I	E	R		P	L	I		O	D	E
P	I	E		B	E	S	A	N		I	M	P	E	R	A	T	O	R
	V	G	L		G	E	N	T	L	E	M	A	N		P	O	L	E
K	R	E	S	S	E		N	E	U	S	S		Z	I	P	P	E	N
	E	R	F	U	R	T												

Lösung: Freudentag

Seite 54

		P		L		S		H						
	F	E	I	L	E			E	T					
P	A	G	E			A	L	S	O					
	R	A	B	U	L	I	S	T						
A	R	L	E	S			N	E	O					
	E	I	N	E	H	E			T					
O	R	T			D		A	B	I					
		E	G	O	T	R	I	P						
	B		A	M	I		G	P						
J	U	H	U			L	A	B						
	F	E	L	S	G	R	A	T						
B	F	R		T	E	N	N	E						
	O	Z	E	A	N	I	D	E						

Lösung: Tartufo

Seite 54

3	9	1	4	7	6	5	2	8
2	4	6	5	9	8	7	3	1
8	5	7	1	2	3	6	4	9
6	2	9	8	3	7	4	1	5
1	7	5	2	4	9	8	6	3
4	3	8	6	1	5	9	7	2
9	6	4	3	5	1	2	8	7
5	1	2	7	8	4	3	9	6
7	8	3	9	6	2	1	5	4

Fotos: Frank Walder, Friedrich Strauss Gartenbildagentur, Huber-Images/Massimiliano De Santis, instagram.com/ci_peru, Philips, StockFood (3), QVC

Lisa

Ich weiß,
meine Haare
sehen heute
VERDAMMT
gut aus …

kleiner mein schöner Garten

Das Magazin für kleine Gärtner und Entdecker!

Schöne Bastelideen & tolle Wissensinhalte

3 Ausgaben lesen, nur 2 bezahlen für 9,98€

kleinergarten-abo.de/friedaundpaul

Alle 2 Monate neu im Handel!