HUBERT BURDA MEDIA
BEST SELLER

Nr. 49/26.11.2025 **Deutschl. 1,89 €** | Österreich 2,10 € | Schweiz 3,40 sfr | Benelux 2,20 € | Frankr. 2,50 € | Italien/Spanien/Portugal 2,50 € | Kanaren 2,60 € | Griechenl. 2,80 € | Slow. 2,50 € | Ungarn 1090 Ft | Kroatien 2,50 €

Mit Liebe gemacht!

Lisa

www.lisa.de

49
4 190935 401891

Bluthochdruck bei Frauen
…muss anders behandelt werden

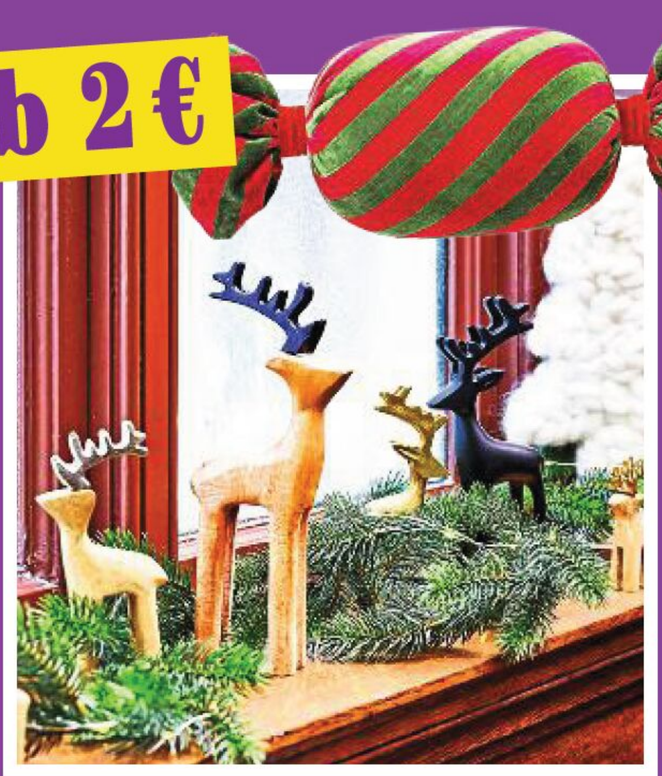
Mascara-Tricks für Mega-Wimpern

Himmlische Festtags-Torten

Die gönnen wir uns jetzt!

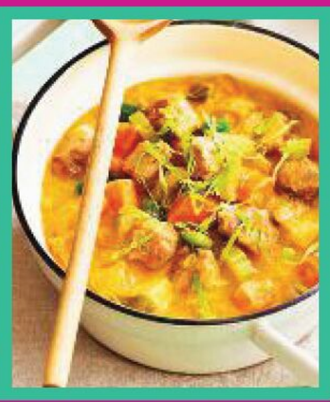
Zauberhafte Adventsdeko

ab 2 €



Wie wird mein 2026?
Das große Jahreshoroskop

Kleine Taten, große Wirkung
Die Kraft des Ehrenamts



3 Kilo weg
bis Weihnachten
Mit unserem Wochenplan klappt's garantiert

Uns geht's glänzend
Schicke Schimmer-Looks

Hochsaison für Einbrecher
So sichern Sie Ihr Zuhause

Wenn Hund und Katze alt werden
Tipps & Hilfsmittel

Anzeige

Natürlicher
Lip Balm

Mit BIO-Sheabutter
und BIO-Jojobaöl

Für weiche
Lippen

Finde unseren neuen
Vanilla Lip-Balm bei

IG: @oyess_de

OYESS

44

Bei diesem fluffigen **HEFEGEBÄCK** greift man gern zweimal zu

Weihnachtlicher **DEKO-ZAUBER** – jetzt hübschen wir unser Zuhause auf

AKTUELL

4 News, Trends, Glücksmomente
6 Report: Die Kraft des Ehrenamtes
14 Gesundheit Aktuell: Bluthochdruck bei Frauen
16–19 Astrologie: Das große *LISA*-Jahreshoroskop
24–26 Dein SOS-Plan: Drei Kilo weg bis Weihnachten
47 Tiere: Ihre Lieblinge
48 Body & Soul: Glücksbringer aus aller Welt
71 Wenn Hund und Katze alt werden
72 Report: „Hätte ich weitergemacht, wäre ich gestorben“
76 „Mamas Verehrer war ein Love Scammer“

MODE

8 Uns geht’s glänzend
10 Dessous – zarte Versuchungen
12 Schokobraun gibt den Ton an

WOHNEN

64–67 Weihnachtlicher Deko-Zauber

BEAUTY

20 Wir wählen Grün: Der große Naturkosmetik-Wegweiser
22 Sieben Mascara Geheimnisse

GEWUSST WIE

28 Stressfrei über den Weihnachtsmarkt
30 Sicheres Zuhause

KOCHEN & BACKEN

32 Kochen für jeden Tag
34 Der clevere Back-Spickzettel
36–39 Himmlische Torten zum Fest
40–42 Heiße Suppen, die uns richtig guttun
43 Leckere Winter-Drinks
44–46 Unwiderstehliches mit Hefeteig

GEFÜHLE

50 Romantische Fantasien
68 Jetzt werden wir nostalgisch

GESUND LEBEN

55 Sollten wir morgens die Hauptmahlzeit essen?
56 Das Geheimnis einer starken Abwehr
58 Sechs Fakten über den Zyklus
59 Ultraschall entlarvt Aneurysma
60 Die Gesundheit im Blick
62 Den verspannten Nacken ruckzuck loswerden

REISE

74 Winterzeit ist Wellnesszeit

RUBRIKEN

47 Impressum **52** Sudoku
54 Rätsel **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 Jacqueline Lürken

Alles wird wieder modern!

Das war ein Spruch meiner Mutter, mit dem sie begründete, warum ein alter Rock oder die Schluppenbluse aus den 1990er-Jahren noch ein bisschen im Schrank bleiben durften. Tja, sie hatte recht. Alles kommt irgendwann zurück – auch die Schluppenbluse. Und die Schallplatte! Neulich erst habe ich meine alten Schätzchen von BAP und The Cure aufgelegt und in Erinnerungen geschwelgt – schön war’s. Warum wir öfter solche kleinen Herzensmomente genießen sollten, hat meine Kollegin Ela auf S. 68 für Sie aufgeschrieben. Was macht Sie nostalgisch? Was weckt gute Erinnerungen bei Ihnen? Schreiben Sie mir an redaktion@lisa.de.

Herz-Erwärmer der Woche

Zum Ausschneiden, Sammeln oder Verschenken

Titelfoto: jump Fotoagentur/Optische Werke, Fotos: HBM/Laura Kräßig; Illustration: Anna Hoffmann

NEWS ♥ TRENDS ♥ GLÜCKSMOMENTE

Kurz & gut

Meditation im Konzertsaal

Wie gut Musik und Meditation zusammenpassen, zeigt das völlig neue Hörerlebnis „Achtsam hören“ des Pianisten und Neuropsychologen Nicolas Namoradze am 22.2.2026 in München. Infos u.a. unter eventim.de

KI für Artenschutz

Wichtige Bestäuber wie Bienen werden immer seltener. Forschende der Universität Hohenheim haben eine KI-Kamera entwickelt, die Insekten anhand ihrer Flugmuster erkennen und so gezielten Artenschutz ermöglichen soll.

24 % weniger Buchläden

Mit 2980 Bucheinzelhändlern in 2023 ist die Anzahl der Geschäfte in den letzten fünf Jahren um ein Viertel geschrumpft. Mögliche Gründe: steigende Mieten und Personalkosten sowie ein geändertes Kaufverhalten der Menschen.

JETZT IM HANDEL!

In ***MEIN SCHÖNER LANDGARTEN*** (5,95 €) wird bereits das neue Gartenjahr eingeläutet, mit frischen Ideen aus Holz und Wissenswertem rund um Frühblüher.

Popcorn 3-mal anders

Herzhaft

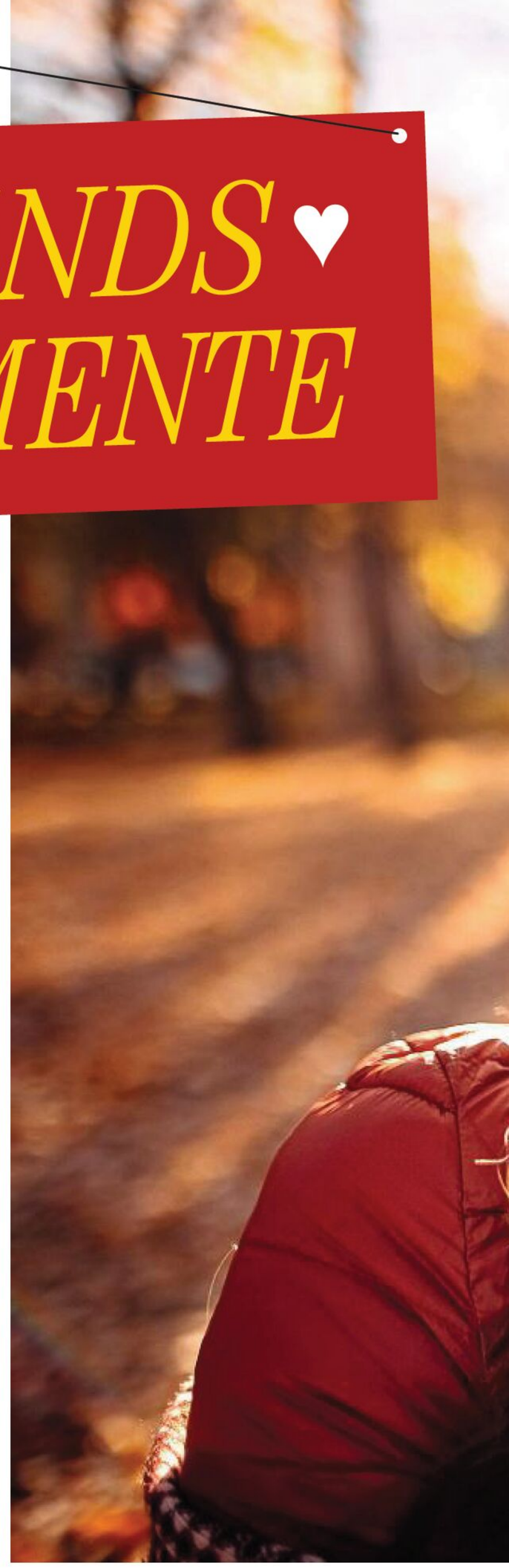
Thymian und **Olivenöl** leicht erhitzen, abkühlen lassen. **Geriebenen Hartkäse** (z. B. Grana Padano) dazugeben und unter das Popcorn mischen.

Mit Crunch

Keksbrösel, Schokolinsen und **Bananenchips** nach Belieben unter das Popcorn heben und **geschmolzene Schokolade** oder **Karamellsauce** darüberträufeln.

Exotisch

Abrieb und Saft von **1 Limette, etwas Limettensaft, Chiliflocken, Salz** und **Olivenöl** in einem Schälchen mischen und unter das noch warme Popcorn heben.



So blüht der Weihnachtsstern wirklich

Wer glaubt, der Weihnachtsstern blüht rot, irrt sich. Seine echten Blüten sind eigentlich winzig und gelb und werden gern mit den leuchtenden, sternförmig angeordneten Blättern verwechselt. Bei diesen handelt es jedoch um sogenannte Hochblätter, die die Blüten schützen und Insekten anlocken. Ihre Farbe reicht heute von klassischem Rot bis zu zartem Rosa oder Creme. Tipp: Damit der Weihnachtsstern lange Freude macht, braucht er Wärme, Licht und keine Zugluft. Achten Sie beim Kauf auf die Knospen der echten Blüten. Sind sie noch geschlossen, bleibt die festliche Farbe besonders lange erhalten.

Fotos: Flora Press/Visions Pictures, HBM, iStock/StefaNikolic, privat, StockFood/Addi

HERBSTBLUES? Ab nach draußen

Die Tage sind kurz, das Wetter oft kühl, die Stimmung trüb. Mit ein paar Tricks lässt sich die typische Antriebslosigkeit im Herbst vertreiben: Bewegen Sie sich möglichst viel draußen an der frischen Luft, insbesondere zur lichtintensiven Mittagszeit, um das Glückshormon Serotonin zu aktivieren und frischen Sauerstoff zu tanken. Auch Musik löst Hochgefühle aus und wirkt positiv auf Herzschlag, Blutdruck und Atemfrequenz. Wer seinem Körper dann noch mit einer ausgewogenen Ernährung und wärmenden Wohlfühlgerichten (Ideen ab S. 40) Gutes tut, kann die dunkle Jahreszeit fröhlich und energiegeladen genießen.

Kennen Sie schon den Mitmach-Supermarkt?

In Wien hat mit Mila (kurz für Mitmach-Laden) kürzlich der erste Mitmach-Supermarkt Österreichs eröffnet. Hier kaufen nur Mitglieder ein – und arbeiten dafür drei Stunden im Monat mit. Das ehrenamtliche Engagement hält die Preise niedrig und stärkt das Gemeinschaftsgefühl. Über Sortiment, Lieferanten und Preise wird demokratisch entschieden. So entsteht ein nachhaltiger Markt für alle. Tolle Sache!

Heilsamer Kuschelkrebs

Wie erklärt man Kindern das schwere Thema Krebs? Jessica Böll, die 2022 mit 35 Jahren selbst die Diagnose Brustkrebs erhielt, entwickelte für ihre kleinen Kinder den Kuschelkrebs Jebo, um die Krankheit greifbar zu machen. Aus dem Herzensprojekt entstand der Verein Suumpfperlen, der krebskranke Menschen mit Jebo, aber auch mit liebevoll gefertigten Wegbegleiter-Taschen unterstützt. Jessica steht Betroffenen mit Mut, Lebensfreude und eigener Erfahrung zur Seite, schenkt Hoffnung und entlastet Angehörige. Mehr Infos: suumpfperlen.com

Danke für alles,

Schramberg im Schwarzwald ist durch Lara um eine junge Perspektive reicher

Diese vier engagierten Frauen gehören zu den rund 30 Millionen Ehrenamtlichen in Deutschland – sie zeigen: Gutes zu tun, kann so viel Spaß machen!

Lara übernimmt als Stadträtin Verantwortung

Eigentlich wollte sie weg aus ihrer Heimatstadt Schramberg. Doch dann fing Lara Inge Kiolbassa (28) an, als Lokalredakteurin zu arbeiten und merkte: Hier ist es doch richtig schön – wenn wir etwas dafür tun. Und so stimmt sie zu, als ein Freund sie fragte, ob sie sich für die lokale Organisation „Buntspecht“ zur Stadtratswahl aufstellen lassen würde. „Er meinte, ich müsse nur auf die Liste – reinkommen würde ich beim ersten Mal sowieso nicht.“

Ein Irrtum. Da Lara schon immer aktiv war – im Orchester, im Kirchenchor, als Helferin bei Kinderfreizeiten, in Vereinen und eben als Journalistin –, kannte man sie. Und wählte sie. Ein kleiner Schock, aber sie hat sich nicht gedrückt. „Ich will ja, dass junge Leute gehört werden und mitgestalten dürfen.“ Nun gestaltet sie neben ihrem Volontariat bei Burda als Stadträtin mit, die quirlige 28-Jährige setzt sich für die Gemeinschaft ein. „Und dabei lerne ich viel!“

Eine **Stadträtin** bringt die Anliegen der Bürger aktiv ein, beschließt Satzungen und Haushalt, arbeitet in Ausschüssen und kontrolliert die Verwaltung. Das Amt ist meist ehrenamtlich, allerdings gibt es in der Regel eine Aufwandsentschädigung, die aber kein Vollzeitgehalt ersetzt. Wer sich engagieren will, kann sich einer Liste von Partei oder Wählergemeinschaft anschließen oder selbst kandidieren – jede Perspektive macht eine Stadt lebenswerter.

Die **Stiftung Lesen** fördert Lesekompetenz und Lesefreude in Deutschland von der frühen Kindheit bis ins Erwachsenenalter. Sie entwickelt Programme für Kitas, Schulen, Bibliotheken und Familien (z. B. „Lesestart 1–2–3“ und den „Bundesweiten Vorlesetag“) und bietet Fortbildungen für Engagierte. Wer selbst Lesepatin werden oder Materialien suchen möchte, findet Infos und Angebote auf stiftung-lesen.de.

Preiswürdig, wie sie ihr Publikum in die Welt der Fantasie entführt

Lale begeistert Kinder fürs Lesen

Selbst wenn man noch nie die Idee hatte, nach Duisburg zu reisen, will man sofort los, wenn man mit Lale Öztürk (42) telefoniert. Genau genommen möchte man zu einem ihrer Vorlesenachmittage in der Bezirksbibliothek Duisburg-Neumühl und sich von ihr verzaubern lassen: von ihrer Stimme, mit der sie so temperamentvoll spielen kann, und von ihrer Begeisterung für das, was sie tut. Etwa einmal im Monat liest Lale als Ehrenamtliche nicht nur vor, sie erweckt die Geschichten mit Verkleidungen und ordentlich „Klimbim“, wie sie es nennt, zum Leben. „Jedes Kind soll den Zauber von Büchern entdecken dürfen“, findet die zweifache Mutter und verkleidet sich dafür schon mal als Hexe, wenn sie „Für Hund und Katz ist auch noch Platz“ von Axel Scheffler vorspielt. Die Kinder lieben es, die Mütter sind begeistert. Einige sind mittlerweile selbst Vorlesepatinnen geworden.

Der Bedarf ist groß, sagt Lale. Vor allem in ihrem Viertel, einem sozialen Brennpunkt mit niedrigem Bildungsniveau. Die Berührungsängste der Leute sind ihr gegenüber gering: Sie ist ja auch eine Frau mit Migrationsgeschichte. Eine, deren Eltern ihr nicht vorgelesen haben – weil sie es nicht konnten! Und nun setzt sie sich für andere ein. Kein Wunder, dass Lale gerade den Deutschen Lesepreis 2025 in der Kategorie „Herausragendes individuelles Engagement“ gewonnen hat. Das Preisgeld nutzt sie für ihr nächstes Vorlese-Projekt. Und wenn sie mal eine Gage bekommt, spendet sie die an ein Kinderhospiz. Bravo, Lale!

was ihr tut

Mias Herz schlägt für Tiere

Als wir auf den Hof der Tierhilfs- und Rettungsorganisation THRO e.V. im badischen Ichenheim kommen, haben wir zwar eine ältere Ehrenamtliche erwartet, aber schnell wird klar, dass die zauberhafte Mia Benz (17) auf keinen Fall zu jung ist. Während sie uns den Hof, die Gehege und Ställe mit den Tieren zeigt, merkt man ihr an, wie routiniert sie ist. Und auch ein bisschen stolz.

Verständlich, denn sie weiß genau: Ihre Arbeit macht einen Unterschied. Seit eineinhalb Jahren ist sie jeden Samstag und Sonntag jeweils vier Stunden im Einsatz. Was sie tut, tut sie für diese Wesen, die verletzt oder halbverhungert gefunden wurden, die zum Teil unter schrecklichen Umständen leben mussten und beschlagnahmt wurden. „Aber ich bin nicht zum Kuscheln hier – ich bin hier, um zuzupacken: misten, füttern, die Tiere putzen, Wasserschalen säubern und wieder füllen …“

Mia schließt jedes Gatter sorgfältig, sie kennt die Eigenheiten ihrer Schützlinge. Dass sie Schafbock Bommel etwa genau im Auge behalten muss, weil er launisch ist, und dass sich Katze Miezi mit allen Mitbewohnern bestens versteht.

Zu den Waschbären geht sie erst, nachdem sie sich das Okay der festangestellten Tierpflegehelferin geholt hat. Ja, Mia ist umsichtig. Und für den Verein Gold wert. „Die Spenden werden von Jahr zu Jahr weniger, das Leid der Tiere aber nicht“, erklärt die zweite Vorsitzende Monika Erlacher. „Mehr Personal können wir uns unmöglich leisten.“

Fotos: Alice Hölder (2), Ilja Höpping/Stadt Duisburg, privat

Nicht nur die Sonne lässt Mia so leuchten, sie strahlt von innen

Manche Schützlinge der **Tierhilfs- und Rettungsorganisation e.V** sind Dauergäste, andere nur auf Durchreise. Dabei handelt es sich um Wildtiere, die nach Aufzucht oder Genesung ausgewildert oder in einen Wildpark gebracht werden. Für Haustiere, die vermittelbar sind, werden neue Familien gesucht. Die Arbeit finanziert sich ausschließlich durch Spenden und Mitgliedsbeiträge. Wer helfen möchte: IBAN: DE64 6829 0000 0026 0815 05. Infos: tierhilfs-und-rettungsorganisation.de

Jeden Dienstagvormittag berät und verkauft sie im Weltladen „Regentropfen“

In **Weltläden** steht der Mensch im Mittelpunkt, nicht der Profit. Es werden Produkte verkauft, die unter menschenwürdigen Bedingungen hergestellt wurden – das bedeutet: keine Ausbeutung, keine Kinderarbeit, dafür faire Löhne, sichere Arbeitsbedingungen und respektvolle, langfristige Handelsbeziehungen, die den Produzenten Sicherheit geben. Wer sich einbringen will oder den nächsten Weltladen sucht, findet weitere Infos auf weltladen.de.

Bianca bringt mehr Fairness in die Welt

Fragt man Bianca Augustin (55), warum sie schon seit zehn Jahren für den Offenburger Weltladen „Regentropfen“ arbeitet, kommt sie ins Schwärmen: „Meine Kolleginnen und Kollegen, unsere Geschäftsführerin sowie unsere Kunden sind einzigartig – so wie unsere Produkte auch.“ Der zweifachen Mutter bedeutet es viel, dass die Waren, die sie verkauft, unter fairen, menschenwürdigen Bedingungen hergestellt werden. Kinderarbeit gibt es hier nicht. „Im Gegenteil: Wir legen großen Wert darauf, dass die Kids unserer Projektpartner die Schule besuchen dürfen.“

Ihr Ehrenamt tut aber auch ihr gut. „Zum einen sind da natürlich der Kontakt und der Austausch mit anderen, der mich bereichert.“ Aber das ist noch nicht alles. Bianca sucht nach den passenden Worten: „Ich merke hier, dass ich etwas bewegen kann in der Welt“, sagt sie und bestätigt mit ihrem ganzen liebenswerten Wesen, was Forscher wissen: Sich für andere einzusetzen, hält nicht nur jung und gesund, es macht auch glücklicher und ausgeglichener.

Samtiger Allrounder

Egal, ob zu Rock, Jeans oder Stoffhose: Mit einem Samtblazer sind wir im Nu fein angezogen. Einfach überziehen und für einen funkelnden Wow-Effekt sorgen!

Blazer mit Stretch-Anteil, 99 €, Art.-Nr. 360814002; Tanktop, 29,99 €, Art.-Nr. 365750002, beide Gr. 40–58, sheego.de

Lässig mit Glitzer

Federstruktur plus Pailletten lassen den bequemen Sweater strahlen. Da braucht es eigentlich gar nicht mehr viele Accessoires …

Sweatshirt, 179 €, Art.-Nr. 60257512, Gr. 34–48; Bundfaltenhose, 189 €, Art.-Nr. 60261716, beide Gr. 34–48, madeleine.com

Fotos: IMAGO/APress, PR

Uns geht's GLÄNZEND

Ob Blazer, Kleid oder Rock – ohne edle Schimmer-Teile geht jetzt nichts

Eleganter Blickfang

In warmem Goldolive schmeichelt der Midirock jedem Hautton. Styling-Tipp: Statt Pulli und Sneakern machen ihn Bluse plus Pumps perfekt fürs Familienfest.

Rock, 119 €, Art.-Nr. 8719537680242, Gr. 34–46; Pullover, 79,95 €, Art.-Nr. ES_F25.18501, Gr. 34–44, esqualo.com

Schickes Stöffchen

Das feine Halstuch verbindet Satinbluse und Blue-Jeans farblich perfekt miteinander und macht den Look stimmig.

Tuch, 49,95 €, Art.-Nr. 37-5748; Bluse, 79,95 €, Art.-Nr. 47-9408; Hose, 129 €, Art.-Nr. 77-7158, beide Gr. 34–48, brax.com

Und so tragen die Promis den Trend

Caroline Beil (59)

Im fein schimmernden Leo-Rock legte die Moderatorin und Schauspielerin einen tierisch schicken Auftritt hin. Dezente Accessoires in Gold sowie ein schwarzes Oberteil mit Federdekor setzen den Look perfekt in Szene und machen ihn fein für den roten Teppich.

1

2

3

4

5

❶ Stilvolle Tasche zum Umhängen für Mode-Miezen. **39,95 €, Art.-Nr. M3806167, douglas.de**

❷ Große Ornament-Ohrringe. **79,99 €, Art.-Nr. 131322951, cajoy.com**

❸ Blusenshirt mit Feder-Highlights an den Ärmeln. **139 €, Art.-Nr. 2894715, Gr. 34–44, Ana Alcazar über breuninger.com**

❹ Leo-Rock aus Satinstoff. **56 €, Art.-Nr. T1635BDN, Gr. 34–42, mollybracken.com**

❺ Edle Heels. **34,99€, Art.-Nr. AN611B0K0-Q11, Gr. 36–42, Anna Field über zalando.de**

▼ Glamour pur

Oh, là, là: Das leuchtende Pink ist ein echtes Highlight! Der fließende Stoff mit schwungvollem Volant umspielt die Figur charmant und zaubert eine schöne feminine Linie. *59,99 €, Art.-Nr. 846004821, Gr. 42–56, ullapopken.de*

► Cool in Silber

Es muss nicht immer viel Tamtam sein. Kleine Details wie Perlen oder eine Hose in angesagter Metallic-Optik sind ebenfalls Hingucker.

Pulli, 111 €, Art-Nr. AT6-385, Gr. 34–42; Jeans, 105 €, Art-Nr. AK5-329, Gr. 34–48, next.de

Zarte Versuchung

Edle Lingerie-Sets

❶ Pretty in Pink! **BH, 15,99 €, Art.-Nr. 93204595, Gr. 70A – 95C; String, 7,99 €, Art.-Nr. 94434395, Gr. 36 – 50, bonprix.de** ❷ Der unwattierte Bügel-BH ist ideal bei viel Oberweite. **BH, 36,99 €, Art.-Nr. 301093, Gr. 70B – 90F; String, 14,99 €, Art.-Nr. 301095, Gr. XS – XL, hunkemoller.de** ❸ Wegen des Spitzendetails am Rücken wird der BH vorne geöffnet. Ganz schön raffiniert! **BH, 36,99 €, Art.-Nr. 302578, Gr. 70A – 85D; String, 14,99 €, Art.-Nr. 302579, Gr. XS – XL, hunkemoller.de** ❹ Wow! Mit diesem feurigen Duo werden Sie zur Lady in Red! **BH, 19,99 €, Art.-Nr. 2245910, Gr. 75B – 90D; Slip, 9,99 €, Art.-Nr. 2245913, Gr. S – XXL, c-and-a.com**

Feine Hemdchen

❶ Glanzvolles Leo-Doppel in superstretchiger Qualität. **Hemd, 35 €, Art.-Nr. 3340444104542; Slip, 28,45 €, Art.-Nr. 3340444104528, beides One Size, Chantelle über galeria.de** ❷ Oh, là, là! Das grüne Top wird vorne nur mit zwei feinen Schleifen zusammengehalten. Die passenden Shorts machen's zum sexy Pyjama. **Top, 45 €, Art.-Nr. C22EI5-0FB; Hose, 40 €, Art.-Nr. C22EE5-0FB, beides Gr. XS – XL, chantelle.com** ❸ Luxuriöse Seide trifft auf Spitze plus warmes Bordeaux. **Top, ab 59,99 €, Art.-Nr. 39486062; Slip, ab 22,99 €, Art.-Nr. 12582610, beides Gr. 32 – 46, lascana.de**

Fotos: PR

Die neuen Dessous schmeicheln unserer Haut – und sind eigentlich viel zu schade zum Verstecken

Reizvolle Bodys

◀So sinnlich! 1 In edlem Smaragdgrün und mit einem Mix aus semitransparentem Mesh plus Spitze gefällt der Einteiler garantiert auch Ihrem Liebsten. *Ab 59,99 €, Art.-Nr. 21579446, Gr. 32–44, lascana.de*

❶ Mutige tragen den royalblauen Blickfang auch mal als Shirt-Ersatz unter einem Blazer. **39,99 €, Art.-Nr. 300912, Gr. XS–XL, hunkemoller.de** ❷ Dank samtigweichem Devoré-Stoff ein echtes Wohlfühlstück! **45,90 €, Art.-Nr. BOD2583, Gr. S–L, intimissimi.com** ❸ Ausgestattet mit wattierten Cups, formt der nahtlose Tangabody sanft die Silhouette. **22,99 €, Art.-Nr. 1269558007, Gr. XS–XL, hm.com** ❹ Oben ohne: Das Bustiermodell mit abnehmbaren Trägern passt prima unter eine schulterfreie Carmenbluse. **79 €, Art.-Nr. BID184, Gr. 75B–85D, intimissimi.com**

4

Schokobraun gibt den Ton an

Einfach köstlich! Diese Hingucker bringen gediegene Eleganz in unseren Kleiderschrank

Egal, ob mit Shirt oder Bluse – das Set aus feinem Stretch-Cord macht immer viel her. *Jacke, 149 €, Art.-Nr. W52-309301000-886; Hose, 99,99 €, Art.-Nr. W52-309604000-886, beides Gr. 36–52, frankwalder.com*

So tragen wir's

❤ Mit **Cremeweiß oder Schwarz** wirkt die Trend-Nuance ganz besonders edel und sorgt für einen zeitlosen Auftritt.

❤ **Warme Erdtöne** wir Beige, Camel oder Sand harmonieren perfekt und zaubern einen angesagten Ton-in-Ton-Look.

❤ Für einen aufregenden Kontrast **kräftige Farben** wie Senfgelb, Bordeaux oder Smaragdgrün kombinieren.

❶ Traumhaft schimmernder Samtblazer. **86 €, Art.-Nr. T1147DH, Gr. XS–XL, mollybracken.com** ❷ Der Mix mit Gold sieht besonders edel aus. **39,95 €, Art.-Nr. SOCE000XHOC, Cheeky Chain Munich über otto.de** ❸ Ohne Cowgirl-Stiefel wie Modell „Marjal" geht diese Saison nichts! **165 €, Gr. 35–41, unisa-europa.com** ❹ Ledergürtel „Rivet W95 Baileys" peppt Jeans und Co auf. **45,95 €, Mustang über modeherz.de** ❺ Zaubert stilvolle Hochsteckfrisuren. **5,49 €, Art.-Nr. 9005209, Guilia (z. B. bei Müller)** ❻ Genial, mit den Handschuhen „Arizona Touch" aus Leder lässt sich sogar das Smartphone bedienen! **109 €, roeckl.com** ❼ Der Lederimitatrock mag (bunten) Strick. **53,99 €, Art.-Nr. 96581695, Gr. 34–50, bonprix.de** ❽ Stepptasche „Garda" erinnert optisch an eine Tafel Schokolade. **90 €, appleofedenshoes.shop**

Fotos: PR

NIVEA

SETZT DAS HAUTALTER IN 2 WOCHEN ZURÜCK

WISSENSCHAFTLICH NACHGEWIESEN DURCH DIE PATENTIERTE AGE CLOCK TECHNOLOGIE

NEU

REVOLUTIONÄRES
EPICELLINE®
REAKTIVIERT DIE **LONGEVITY DER HAUTZELLEN**

MIT DER KRAFT DER EPIGENETISCHEN WISSENSCHAFT

Nach **15 Jahren epigenetischer Forschung**, der Analyse von über 1.000 Hautproben und der Testung von mehr als 50.000 Wirkstoffen haben wir unseren wirksamsten hautverjüngenden Wirkstoff identifiziert: **Epicelline®.**

Dieser **revolutionäre epigenetische Wirkstoff** besitzt die Kraft, beschleunigter Hautalterung durch äußere Faktoren wie Sonne, Stress und Schlafmangel entgegenzuwirken.

Er wirkt auf zellulärer Ebene, reaktiviert die Longevity der Hautzellen – und **setzt das Hautalter in nur 2 Wochen sichtbar zurück.**

*Klinische Studie mit 43 Frauen, 2024. 98 % zeigten Anzeichen von Hautverjüngung (Verbesserung von Festigkeit/Elastizität, Lifting-Effekt, Strahlkraft).

VORHER | NACHHER

Echte Ergebnisse, gemessen mit PRIMOS-Anti-Wrinkle-Technologie.
Unbearbeitet. ERGEBNISSE NACH 2 WOCHEN.
Individuelle Ergebnisse können variieren.

98 % BESTÄTIGEN: **SICHTBARE HAUTVERJÜNGUNG***

Wenn der Blutdruck

Für Tanja (56) war Bluthochdruck kein Thema. „Das betrifft doch nur leicht reizbare, ältere Männer mit Bierbauch," dachte sich die Steuerfachangestellte. Dann die böse Überraschung: Bei einer Routine-Untersuchung maß die Hausärztin ihren Blutdruck. 173 zu 91! „Ich war völlig baff", erinnert sich Tanja. Sie hätte sich nie zur Risikogruppe gezählt.

Tanja ist keine Ausnahme. Etwa jede zweite Frau über 50 ist von Bluthochdruck betroffen – oft, ohne es zu wissen. Denn der kommt meist still und bleibt lange unbemerkt. Besonders tückisch ist, dass Frauen in jungen Jahren typischerweise eher einen niedrigen Blutdruck haben und daher auch später keine Veranlassung sehen, ihn kontrollieren zu lassen. Doch Bluthochdruck nimmt keine Rücksicht aufs Geschlecht. Er kann für jeden lebensgefährlich werden.

Was ist bei Frauen anders? Bis etwa zum 50. Lebensjahr schützt das Hormon Östrogen das Herz-Kreislauf-System. Es hält die Gefäße elastisch und wirkt positiv auf den Cholesterinspiegel. Mit den Wechseljahren jedoch sinkt das Östrogenwert. Gleichzeitig steigt das Testosteron. Das ist mitverantwortlich dafür, dass viele Frauen nun verstärkt Fett in der Körpermitte einlagern. Dieses viszerale Bauchfett fördert Entzündungsprozesse, ist schlecht für die Insulinresistenz und verstärkt Gefäßablagerungen. Und dann sind da noch die typischen Begleiter dieser Lebensphase: Schlafstörungen, Stress, mitunter auch Schilddrüsenprobleme. All das kann den Blutdruck zusätzlich in die Höhe treiben.

Jüngere Frauen sind seltener betroffen, aber nicht komplett davor gefeit.

Bluthochdruck (Hypertonie) ist eine Massenerkrankung. Fast jeder Dritte in Deutschland ist betroffen – etwa 20 bis 30 Millionen. Mit steigendem Alter nimmt die Häufigkeit zu: Rund zwei Drittel der über 65-Jährigen leiden an erhöhten Blutdruckwerten.

Quelle: Hochdruckliga

steigt...

...hat das bei Frauen meist andere Ursachen als bei Männern. Auch der Umgang damit sollte ein anderer sein

Denn auch die Pille und Schwangerschaften können sich negativ auf die Gefäße auswirken.

Welche Symptome gibt es? Nicht selten gibt es überhaupt keine Anzeichen und wenn, dann sind die eher diffus und können sehr unterschiedlich sein. Sie reichen von Müdigkeit und Erschöpfung, Schwindel und Kopfschmerzen über Atemnot, Herzrasen bis hin zu innerer Unruhe und Schlafschwierigkeiten. Das Problem: Viele Betroffene schieben die Beschwerden auf Stress oder die Wechseljahre. Dass der Blutdruck schuld sein könnte, kommt nur wenigen in den Sinn.

Wie gefährlich ist Bluthochdruck? Ein dauerhaft erhöhter Blutdruck bedeutet, dass das Herz ständig gegen einen erhöhten Widerstand anpumpen muss. Das belastet Herz und Gefäße erheblich. Mit der Zeit werden die Blutgefäße weniger elastisch, ihre Wände verdicken sich und Ablagerungen können entstehen. Dadurch steigt das Risiko, dass sich Gefäße verengen oder verschließen. Die Folgen können schwerwiegend sein: Ein unbehandelter Bluthochdruck erhöht deutlich das Risiko für Herzinfarkt, Schlaganfall, Herzschwäche oder Nierenschäden. Auch die Augen und das Gehirn können betroffen sein.

Frauen trifft das besonders hart. Studien zeigen, dass bei ihnen das Risiko für schwere Herz-Kreislauf-Erkrankungen stärker ansteigt als bei Männern – selbst wenn der Blutdruck nur leicht erhöht ist.

Checken Sie Ihr persönliches Risiko

- ☐ Über 45 Jahre alt
- ☐ Bewegungsmangel
- ☐ Übergewicht oder Bauchfett
- ☐ Familiäre Vorbelastung
- ☐ Stress, Schlafmangel
- ☐ Hormonumstellung
- ☐ Erhöhte Blutfettwerte

Wenn mehrere Punkte zutreffen, lassen Sie Ihren Blutdruck bitte regelmäßig kontrollieren.

Was kann man dagegen tun? Die gute Nachricht ist, dass sich ein erhöhter Blutdruck durch eigenes Zutun oft sehr gut regulieren lässt. Das sind die wichtigsten Empfehlungen:

Messen Sie regelmäßig Ein gutes Oberarmgerät für zu Hause ist eine lohnende Investition. Notieren Sie Ihre Werte und sprechen Sie sie mit Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin durch.

Essen Sie blutdruckfreundlich Der Diätetische Ansatz zum Stopp von Hochdruck, die DASH-Ernährung hat sich bewährt. Sie umfasst viel Gemüse, Vollkorn, Obst, Hülsenfrüchte, Nüsse, wenig Zucker, Fleisch und tierische Fette. Salz reduzieren (max. 5 g täglich) hilft besonders.

Bleiben Sie in Bewegung Ob Schwimmen, Radeln oder Tanzen: 150 Minuten pro Woche wirken fast so gut wie Medikamente.

Achten Sie auf Ihr Gewicht Schon wenige Kilos weniger entlasten Herz und Gefäße. Pro 10 kg Gewichtsabnahme sinkt der Blutdruck um etwa 12/8 mmHg.

Entspannen Sie regelmäßig Stressabbau ist echte Herzenspflege. Atemübungen, Meditation, Yoga oder einfach ein Waldspaziergang tun gut. Bei Überlastung ist es entscheidend, auch mal Arbeit abzugeben.

Alkohol und Nikotin einschränken Beides schadet den Gefäßen und kann den Blutdruck negativ beeinflussen.

Was ist mit Medikamenten? Manchmal reicht eine Veränderung des Lebensstils nicht aus, um den Blutdruck dauerhaft zu senken. In solchen Fällen sind Medikamente eine gute Unterstützung. Der Haken daran: Bluthochdruck bei Frauen wurde bislang weit weniger intensiv untersucht als bei Männern. Beide Geschlechter erhalten häufig dieselben Medikamente, obwohl mittlerweile bekannt ist, dass die Wirkung und die Nebenwirkungen von Arzneimitteln unterschiedlich ausfallen können. Gerade bei Blutdruck-Medikamenten wie Kalziumantagonisten, Betablockern, Diuretika und ACE-Hemmern treten bei Frauen häufiger unerwünschte Nebenwirkungen auf. Das liegt auch daran, dass die auf dem Beipackzettel empfohlene Dosierung für viele Frauen zu hoch ist. Die Betroffenen wiederum sagen sich „Das Medikament vertrage ich nicht“ – und setzen es ab. Riskieren Sie das nicht! Sprechen Sie mit Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin und suchen Sie gemeinsam nach der besten Lösung für Ihr Herz.

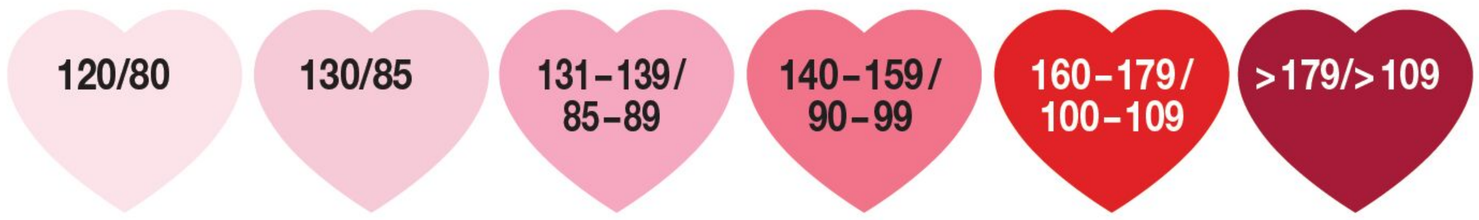
Das beste Training gegen Bluthochdruck sind sogenannte isometrische Übungen, bei denen man mit angespannten Muskeln eine Position hält. Beispiele: Wandkniebeuge oder Unterarmstütz (Plank)

Quelle: Studie der Uni Canterbury, 2023

LESEN SIE IN DER NÄCHSTEN LISA: WIE GEFÄHRLICH IST ALKOHOL FÜR SIE? MACHEN SIE DEN TEST!

Ab wann ist der Blutdruck erhöht?

Hier sehen Sie, wie die Deutsche Gesellschaft für Kardiologie die Werte einstuft. Ärzte unterscheiden normalen Blutdruck und hochnormalen Blutdruck, weil Patienten mit bestimmten Vorerkrankungen (etwa Diabetes) besonders gefährdet sind, während bei gesunden Personen ein hochnormaler Blutdruck hinnehmbar ist.



Illustartion: stock.adobe.com/Bro Vector

Das große *LISA*-

Nun übernimmt Merkur, der Bote der Götter, die Regie und lädt uns ein, Neues zu entdecken. Wem er Glück in der Liebe bringt und wer berufliche Erfolge feiern wird, verrät Star-Astrologin Julie Gregor

Widder 21.3.–20.4.

So wird Ihr Jahr: Mit Klarheit und innerer Stärke ist in diesem Jahr vieles möglich. Ab Februar schärft Neptun im eigenen Zeichen Ihren Blick für den richtigen Moment. Durch Jupiter finden Sie ab Juli zu beruflicher und persönlicher Zufriedenheit, die Sie erfüllt.

Herz & Seele: Hohe Ansprüche erschweren den Singles einen romantischen Januar und Februar. Erst mit Venus im eigenen Zeichen taut das Eis Anfang März (7.–30.3.) auf. Die zweite Jahreshälfte wird dank Mars dafür umso leidenschaftlicher, vor allem der Herbst (11.9.–25.11.). Perfekt für den ersten Urlaub zu zweit. Auch die Paare lassen sich mit den wichtigen Themen etwas Zeit und genießen es, ruhig ins neue Jahr zu starten. Versäumen Sie aber nicht den günstigen Jupiter-Einfluss (ab 1.7.) und machen Sie in Sachen Traumhochzeit Nägel mit Köpfen!

Gesundheit: Die richtige Balance von Muße und Bewegung ist in diesem Jahr wichtiger denn je, da die Sterne Sie mit wechselnder Intensität fordern. Passen Sie Ihr Work-out daher immer wieder an das Tempo von Job und Privatleben an und gönnen Sie sich im Juni zum Auftanken einen Wellness-Urlaub.

Erfolg: Sie erkennen mit Saturn im eigenen Zeichen (ab 14.2.) Anfang des Jahres zügig, wo die nächste Stufe auf der Karriereleiter nur darauf wartet, von Ihnen genommen zu werden. Merkur und Mars geben Mitte April ebenfalls Gas, damit Sie schnell zum Erfolg kommen. Ab Juli nimmt Jupiter die Zügel in die Hand und ebnet den Weg für langfristig angelegte Aufträge, die Sicherheit geben.

Das wird Ihr Highlight: Alte Themen hinter sich zu lassen, senkt den Stress und macht Sie frei für eine einmalige Chance im Mai!

Stier 21.4.–20.5.

So wird Ihr Jahr: Freigeist Uranus, ein alter Bekannter, stattet Ihrem Zeichen im Frühjahr erneut einen Besuch ab. Zeit, um alten Ballast loszulassen, an dem Sie immer noch festhalten. Umso freier sind Sie dann ab Mai, wenn Merkur und Mars für beruflichen Erfolg und Ihr Wohlbefinden sorgen. Wichtige Treffen öffnen im Dezember neue Türen.

Herz & Seele: Wenn Sie dachten, Sie wüssten, was Sie brauchen, könnte Sie im Frühjahr mit Venus (31.3.–24.4.) im Stier die eine oder andere Situation positiv überraschen. Während sich bei den Singles bis Ende April (25.4.) eine zweite Chance anbahnt, winkt Paaren vor einer traumhaften Kulisse im Herbst (11.9.–25.10.) das lang ersehnte Jawort!

Gesundheit: Viel Ruhe und Flexibilität im Alltag sind Ihnen wichtig, um den Stress im Büro oder im Freundeskreis abfedern zu können. Insbesondere, wenn Mars ab Anfang Juli (bis 25.11.) für einige Monate pausiert. Im Sommerurlaub (19.5.–28.6.)tanken Sie mit dem Kraftplaneten im eigenen Zeichen dafür umso intensiver auf.

Erfolg: Kurze Merkurphasen im Mai (4.–17.) sowie Ende August (26.8.–10.9.) gefolgt von der Rückläufigkeit ab Oktober (bis 6.12.) erfordern Zielstrebigkeit und einen starken Fokus. Beides haben Sie mit Jupiter (ab 1.7.) im Quadrat vor allem in der zweiten Hälfte des Jahres – und stocken auf diese Weise auch Ihren Kontostand auf!

Das wird Ihr Highlight: Ihre Fragezeichen, ob sich das große Glück in der Liebe doch noch einstellt, weichen, sobald Venus und Mars Ihnen Anfang April Sicherheit geben – und Ihr Herz ein Zuhause gefunden hat.

Zwillinge 21.5.–21.6.

So wird Ihr Jahr: Viele Jahre auf Stand-by unterwegs, ist 2026 die Chance auf einen echten Neustart im Beruf und im Privatleben. Freigeist Uranus lässt Anfang Mai endlich die Leinen los und macht Ihnen spätestens bis November den Abschied von Ihrem alten Leben leichter. In der Liebe balancieren Sie Nähe und Distanz auf perfekte Weise aus.

Herz & Seele: Ihr Partner ist Ihr Anker im Leben und gibt Ihnen vor allem im Mai sowie im Juni (20.5.–27.6.) Halt, wenn eine berufliche Krise an den Nerven zehrt. Ausgerechnet am Arbeitsplatz könnte Sie als Single wiederum im August (bis 11.8.) Amors Pfeil treffen. Ab September (12.9.) werfen Sie endgültig den alten Ballast aus einer unglücklichen Beziehung über Bord.

Gesundheit: Hat sich im vergangenen Jahr der eine oder andere Sportkurs für Sie als Flop entpuppt, finden Sie dank Mars Ende Januar bereits neue Motivation und durch eine Freundin auch das passende Gym für sich. Im Juli (29.6.–11.8.) sind Sie in Topform und ziehen mit Ihrer Bikinifigur im Urlaub zu Recht neidische Blicke auf sich.

Erfolg: Als Meisterin der Kommunikation beherrschen Sie wie kein anderes Zeichen die ganze Bandbreite von Small Talk bis hin zu knallharten Verhandlungen. Ihr perfektes Timing rettet im Januar, Mai und September wichtige Aufträge, sodass der Weg in die Selbstständigkeit frei ist. Erst im Dezember (7.–31.12.) drosselt Merkur sein Tempo und gönnt Ihnen mehr Muße.

Das wird Ihr Highlight: Sobald Sie sich im Mai aus alten Ketten befreit haben, hindert Sie niemand mehr an einem Neuanfang!

Jahreshoroskop 2026

Krebs 22.6.–22.7.

So wird Ihr Jahr: Geschickt legen Sie schon früh im Jahr wichtige Termine sowie Urlaube fest und schnüren damit ein tragfähiges Netz aus Aktivität und Erholung. Fehler, die Sie im letzten Jahr stolpern ließen, wandeln Sie mit Jupiter (bis Juni) und Merkur in Stärken um.

Herz & Seele: Ihr Partner ist ebenso wie gute Freundschaften ein wichtiger Anker für Sie, der Ihnen Halt und Stabilität gibt. Vor allem, wenn es im Büro nicht rund läuft, tut es gut, zu Hause alles loslassen und entspannen zu können. Eine kleine Auszeit im Februar oder ein verlängertes Wochenende im Juni bahnt bei den Singles eine neue Beziehung an. Im September und Dezember schlagen Sie mit einem Wellnessurlaub zwei Fliegen mit einer Klappe. Wer den Schritt vor den Traualtar in den Sommer (9.6.) oder auf den Supermond (24.12.) legt, darf auf ein Ja für immer hoffen.

Gesundheit: Der Job verlangt Ihnen auch in diesem Jahr einiges ab. Umso wichtiger ist deshalb eine gute Work-Life-Balance, ganz besonders im März und September. Neptun und Saturn drücken zum Glück schon Mitte Februar nicht mehr aufs Gemüt. So kommen Sie trotz vieler Herausforderungen zügig ins Gleichgewicht. Mars verleiht Ihnen schon im Januar viel Power fürs Gym. Auch im August beweisen Sie beim Work-out echte Disziplin.

Erfolg: Die Rückläufigkeiten von Jupiter und Merkur (27.2.–21.3./30.6.–24.7./25.10.–24.11.) bremsen Sie mehrfach aus. Zugleich verbirgt sich dahinter die Chance, die eigene Position im Unternehmen zu stärken und vor allem zu verbessern – indem Sie in kritischen Momenten mit Ihrem Fachwissen sowie Ihrer Erfahrung zur Stelle sind. Venus zieht derweil im Hintergrund die Fäden – und bringt Sie im Juni mit den richtigen Leuten in Kontakt, z. B. im Rahmen einer Messe. Wenn im Dezember das Telefon klingelt, winkt ein neuer Vertrag!

Das wird Ihr Highlight: Die Vorfreude auf ein besonderes Reiseerlebnis Mitte Juli lässt Sie bereits im Frühjahr in Tagträumen versinken.

Fotos: Marc Schultz-Coulon; Illustrationen: iStockphoto/NottomanV1, stock.adobe.com/lettett - stock.adobe.com/Ilettett

Löwe 23.7.–23.8.

So wird Ihr Jahr: Die Geduld, den richtigen Zeitpunkt zu treffen, ist 2026 Ihr Schlüssel zum Erfolg. Sowohl im Job als auch im Privatleben. Die wichtigsten Themen spielen sich in der zweiten Jahreshälfte mit Jupiter im Löwen ab.

Herz & Seele: Mit Venus in Ihrem Zeichen (14.6.–9.7.) sind Sie als Single nach einer Enttäuschung wieder offen für eine neue Liebe. Diese bahnt Mars bereits im April an, jedoch zögern Sie anfangs zu Recht. Paare kommen sich näher, wenn der rückläufige Neptun (8.7.–12.12.) eine alte Wunde heilt und den Weg zum gemeinsamen Neuanfang ebnet. Dieser wird von Jupiter ebenso positiv bestirnt.

Gesundheit: Alles, was Ihrem Körper und auch dem Geist guttut, nehmen Sie gern selbst in die Hand – denn Sie haben ein gutes Gespür für sich und halten nichts von den zahllosen Versprechen im Netz. Powerplanet Mars versorgt Sie über das Jahr verteilt mit der nötigen Energie fürs Gym, besonders im April sowie Oktober.

Erfolg: Im Herbst nimmt Ihre Karriere mit Jupiter im eigenen Zeichen nach der zähen Durststrecke wieder Fahrt auf. Plötzlich stehen Sie im Rampenlicht und es wird großer Wert auf Ihre Expertise und Ihre Meinung gelegt. Bei aller Anerkennung sind Ihre persönlichen Ziele im Beruf dank Mars dennoch stets in Ihrem Blickfeld. Vor allem, wenn sich ab Oktober (24.9.–25.11.) endlich eine Tür öffnet, die lange verriegelt war. Die erste Jahreshälfte eignet sich für eine Weiterbildung, die auch online möglich ist.

Das wird Ihr Highlight: Mitte August (12.8.) bringt die Sonnenfinsternis im Löwen zwei scheinbare Gegensätze zusammen. Happy, wer diesen Moment am Strand feiern kann!

Jungfrau 24.8.–23.9.

So wird Ihr Jahr: Durch günstige Aspekte im eigenen Zeichen kommen Sie 2026 schnell in Fahrt und holen sich zurück, was Ihnen im letzten Jahr entgangen ist. Vor allem aber achten Sie jetzt wieder mehr auf Ihren Körper – und das, was Sie bewegt!

Herz & Seele: Kleinere Hürden, die Ihr Glück bis Ende April möglicherweise noch trüben, weichen (ab 25.4.), sobald Uranus und Venus den Weg für einen unbeschwerten und romantischen Sommer ebnen. Singles könnten an der Strandbar (10.7.–6.8.) ganz unverhofft eine Bekanntschaft auf Augenhöhe machen, aus der sich bis Silvester eine feste Bindung entwickelt. Auch Paaren mangelt es zum Jahresende nicht (26.11.–31.12.) mehr an Nähe und echtem Halt.

Gesundheit: Nicht nur die straffen Oberarme sind ein Ergebnis Ihrer eisernen Disziplin. Ihr gesunder Speiseplan hilft vor allem der Haut und dem Darm, wieder ins Gleichgewicht zu kommen. Damit Sie am Ball bleiben, füllt Mars über den Sommer (19.5.–28.9.) Ihre Energiespeicher auf. Auf diese Weise kommen Sie im Gegensatz zu Ihren Kollegen positiv durch eine Flaute im Büro.

Erfolg: Sie verlangen sich selbst oft mehr ab, als Ihre Chefs es tun. Doch dieser unnötig hohe Leistungsdruck ist weder gut für Ihre Gesundheit, noch werden Sie dadurch produktiver. Merkur im eigenen Zeichen bringt Ihnen früh im Jahr (2.–20.1.) bei, wie eine gute Work-Life-Balance aussieht. Erinnern Sie sich daran, wenn diese im Mai (4.–17.5.) oder September zu kippen droht. Ab Ende August (28.8.) winken endlich wieder rosige Finanzen!

Das wird Ihr Highlight: Die Mondfinsternis Anfang März in der Jungfrau (3.3.) ist der ideale Zeitpunkt, um loszulassen und mit Uranus die ungezähmte und starke Seite in sich zu entdecken.

Bitte umblättern ▶

Das große *LISA*-

Waage 24.9.–23.10.

So wird Ihr Jahr: Gerade erst hatten Sie alles im Griff, da werfen Neptun, Uranus, Pluto und Saturn Ihre Pläne wieder über den Haufen – zu Ihren Gunsten, denn ab Mai (spätestens) winken beruflich und in der Liebe die schönsten Glücksmomente seit Langem. Die haben Sie verdient!

Herz & Seele: Uranus (ab 20.4.) erneut in günstiger Position zur Waage, setzt den Singles ebenso wie Paaren, die sich seit vielen Jahren kennen, die rosarote Brille auf. Es kehrt Leichtigkeit in die Liebe ein und Punkte, die zuletzt immer wieder für Konflikte sorgten, verlieren an Wucht. In neuer Umgebung (Umzug, Jobwechsel) tauen Singles sogar schon Ende Januar schnell auf und werfen ein Auge auf ein besonders charmantes Teammitglied. Mitte August zeigt sich, ob Ihre Gefühle dem Alltag standhalten. Paare genießen unterdessen einen echten Traumurlaub.

Gesundheit: Sie wissen inzwischen ganz gut, welche Lebensmittel Ihr Darm nicht verträgt – und was Ihrem Körper guttut. Andere Gewohnheiten (auf Dienstreisen oder im Urlaub) gleichen Sie durch Yoga und ausgewählte Nahrungsergänzungen aus. Darüber hinaus schenkt Mars Ihnen im April, Mai und Juli extra viel Energie!

Erfolg: Während Sie auf privater Ebene bereits früh im Jahr Ihr Glück finden, ist im Job etwas mehr Geduld gefragt. Auf diese Weise lässt sich die Zeit bis Ende Juni prima für Fort- und Weiterbildungen nutzen. Im September gibt Merkur dann endlich grünes Licht für Ihre Pläne und spielt Ihnen auch beim Thema Gehalt in die Karten (11.–30.9.). Liebäugeln Sie mit einer Selbstständigkeit, hilft Pluto (ab 7.5.) Ihnen, diese aufzubauen.

Das wird Ihr Highlight: Mehr Freiräume im Alltag sowie mehr Selbstbestimmung im Beruf gewinnen Sie ab Ende Juni Tag für Tag – ohne sich in Verzicht zu üben.

Skorpion 24.10.–22.11.

So wird Ihr Jahr: Loslassen bleibt ein Thema für Sie, wenn Sie Ihre persönlichen und beruflichen Zielen ernst meinen. Freigeist Uranus zeigt Ihnen bis Ende April, wie Sie Trennungen und Abschiede besser meistern. Ab Juli wird es durch Jupiter im Quadrat finanziell etwas schwieriger. Gönnen Sie sich also früh die Freiheiten, nach denen Sie sich sehnen!

Herz & Seele: Eine erotische Fantasie, die in Ihren Träumen wiederkehrt, könnte sich im Juni erfüllen, wenn Venus und Jupiter (9.6.) aufeinandertreffen. Auch für eine Hochzeit mit anschließendem Honeymoon oder das erste Date ist dieses Datum perfekt! Paare, die seit Langem eine Fernbeziehung führen, genießen ab Oktober mehr Nähe zueinander.

Gesundheit: Es hat Sie nicht wenig Überwindung gekostet, sich von Menschen zu trennen, die Ihnen nicht guttun. Umso mehr können Sie Ihre Power im Juni (bis 28.) sowie August und September (12.8.–28.9.) für intensive Trainingsstunden und einen verdienten Wellness-Urlaub nutzen.

Erfolg: Halbe Sachen gibt es bei Ihnen nicht, denn Sie sind eine Meisterin des Tiefgangs – mit Blick für Details. Rückläufige Merkurphasen im März (1.–21.), im Juni (1.–24.) sowie im Herbst (25.10.–13.11.) kommen Ihnen daher gelegen, um Ihre Expertise unter Beweis zu stellen. In der ersten Jahreshälfte winkt zudem ein Karrieresprung, der Sie sogar ins Ausland führen könnte.

Das wird Ihr Highlight: Eine räumliche Veränderung durch eine neue berufliche Aufgabe oder einen Umzug bringt ab Juni (9.6.) frischen Wind in Ihren Alltag. Der Kontakt zu fremden Kulturen inspiriert Sie – und Sie knüpfen schnell eine neue Freundschaft.

Schütze 23.11.–21.12.

So wird Ihr Jahr: Rückläufige Planetenphasen, die Sie ab Juli ausbremsen könnten, werden von Jupiter im Trigon (ab 1.7.) überstrahlt. Ein Karriereschritt geht Hand in Hand mit einer glücklichen Partnerschaft, die Sie erfüllt – und Ihnen Halt gibt. Persönliche Interessen können Sie vor allem im Juni oder August verwirklichen.

Herz & Seele: Während die Singles im Frühling (10.4.–19.5.) auf Wolke sieben schweben, blicken die Paare sehnsüchtig dem Herbst entgegen. Denn Glücksplanet Jupiter in Konjunktion zu Mars verspricht im November ein Feuerwerk der Gefühle! Ideal, um zwischen Neumond (9.11.) und Vollmond (24.11.) Ja zueinander zu sagen oder zusammenzuziehen. Der Dezember bietet sich zum Reisen an.

Gesundheit: Nach dem entspannten Start ins neue Jahr weckt Mars spätestens ab April Ihren Sportsgeist und macht Sie bis Juni fit für den Strandurlaub. Lange Tage im Büro gleichen Sie im September sowie Oktober mit einem Power-Work-out aus.

Erfolg: Schon früh im Jahr haben Sie Ihre beruflichen Ziele gesteckt und dürfen mit viel Rückenwind von Saturn (ab 27.1.) und Neptun (ab 14.2.) rechnen. Noch wichtiger für Ihren Erfolg ist jedoch die zweite Hälfte des Jahres: Ab Juli strahlt nämlich Jupiter im Trigon zum Schützen – und vernetzt Sie mit den entscheidenden Personen in Ihrer Branche. Im Dezember (7.–31.12.) belohnt Merkur Ihren Ehrgeiz mit rosigen Finanzen.

Das wird Ihr Highlight: Ein unerwarteter Erfolg stellt Ihr Leben vor allem zum Ende des Jahres auf positive Art auf den Kopf!

Jahreshoroskop 2026

Steinbock 22.12.–20.1.

So wird Ihr Jahr: Feste Routinen geben dem Alltag Struktur und machen den Kopf frei für das, was wirklich zählt. Doch ab und zu mal aus der Reihe zu tanzen, ist ebenfalls gut für das eigene Wohlbefinden. Mit Uranus finden Sie ab Februar die perfekte Balance für sich.

Herz & Seele: Leichtigkeit, die Sie lange Zeit vermisst haben, kehrt mit Uranus und Venus schon im Frühjahr (4.2.–26.4.) zurück und Sie genießen vor allem an Ostern unbeschwerte Momente zu zweit. Der März-Vollmond (3.3.) könnte Ihnen als Single den Kopf verdrehen! Auch der Juni (19.5.–28.6.) hat es in sich, da durch Mars jede Menge Romantik in der Luft liegt. Wer auf eine zweite Chance hofft, sollte nicht zu früh aufgeben und den Advent für einen erneuten Anlauf nutzen (26.11.–31.12.).

Gesundheit: Den eigenen Körper mit einem gezielten Maß an Bewegung zu fordern und sich gleichzeitig die nötige Ruhe zu gönnen, bleibt in 2026 eine persönliche Challenge für Sie. Vor allem, wenn Powerplanet Mars Mitte August (12.8.–28.9.) zur Höchstform aufläuft und Ihre Grenzen auslotet. Hadern Sie immer noch damit, Familie, Job sowie Fitness unter einem Hut zu bringen, finden Sie mit Uranus ab September eine unkonventionelle Lösung.

Erfolg: Mit Merkur an Ihrer Seite glänzen Sie in wichtigen Besprechungen und treffen den richtigen Ton, um sich als Kandidatin für das nächste größere Projekt ins Spiel zu bringen. Vor allem im Januar, Mai, Juli und September ist Ihnen auf diese Weise eine entscheidende Rolle in der Firma sicher! Auch Jupiter bringt Ihnen in der ersten Jahreshälfte Glück im Job. Freigeist Uranus lässt es ab Herbst etwas lockerer angeben und sorgt dennoch für einen Zulauf bei Selbstständigen.

Das wird Ihr Highlight: Eine Auszeit im Juni ist mehr als verdient – und mit viel Wellness, Muße und gutem Essen ist diese gleichzeitig Balsam für die Seele und Ihre Partnerschaft.

Illustrationen: iStockphoto/NottomanV1, stock.adobe.com/lettett

Wassermann 21.1.–19.2.

So wird Ihr Jahr: Während Sie selbst schon früh im Jahr in den Startlöchern stehen, brauchen die Sterne Zeit, um in Fahrt zu kommen. Große Ziele erreichen Sie erst in der zweiten Jahreshälfte – bereiten Sie sich gut darauf vor!

Herz & Seele: Rund um den Valentinstag zeigt sich, ob eine junge Liebe tragfähig ist – oder ob Singles ihre Hoffnung doch lieber etwas mäßigen sollten. Für Paare ist der Neumond im Wassermann (17.2.) ebenfalls ein kleiner Vertrauenstest, den Sie jedoch souverän meistern. Romantik und echte Leidenschaft liegen vor allem im Juli und August in der Luft, wenn die gemeinsame freie Zeit die Nähe wieder herstellt, die Sie lange vermisst haben.

Gesundheit: Power-Planet Mars holt Sie bereits im Januar (24.1.–2.3.) in Sachen Sport und Ernährung aus der Sackgasse heraus, in der Sie ohnehin nicht bleiben wollten. Viel zu groß ist Ihre Lust auf die Bikinifigur, denn das Strandhotel für den Sommer ist längst (29.6.–12.8.) gebucht.

Erfolg: Ihre Erfüllung im Beruf hängt in 2026 maßgeblich davon ab, wie gut es zu Hause mit den Kindern oder in der Beziehung läuft. Denn Merkur und Venus gehen mehrfach in diesem Jahr Hand in Hand (18.1.–10.2.) und überkreuzen sich teilweise (24.4.–1.6. sowie 7.8.–30.9.) auch. Schwung kommt ab Juli in Ihre Karriere, wenn Jupiter Ihren Zielen den nötigen Rückenwind gibt. Dank Mars holen Sie (bis 25.11.) einen verpassten Kurs nach.

Das wird Ihr Highlight: Viel zu lange haben Sie ein Thema vor sich hergeschoben, dem vor allem der rückläufige Pluto (7.5.–17.10.) in Ihrem Zeichen den nötigen Freiraum gibt.

Fische 20.2.–20.3.

So wird Ihr Jahr: 2026 sind Sie von Jupiter und Mars getragen bereit, Ihr inneres Feuer zu entfachen – und der Welt zu zeigen, was in Ihnen steckt. Damit ist der Weg frei zu wahrer Erfüllung.

Herz & Seele: Nähe wieder zuzulassen, fällt den Singles Anfang des Jahres (bis 6.3.) noch schwer, obwohl ein charmanter Flirt sie mitten ins Herz trifft. Mitte Juni hingegen könnten sich die Ereignisse dann überschlagen, wenn Venus und Jupiter im perfekten Hochzeitsaspekt zueinander stehen! Bis Oktober schließen Paare ein Kapitel, das Sie lange von einer gemeinsamen Zukunft abgehalten hat.

Gesundheit: Powerplanet Mars in den Fischen (7.2.–15.4.) versorgt Sie schon im Frühjahr mit unglaublich viel Energie. Die guten Vorsätze in Sachen Fitness halten Sie somit mühelos ein! Auch im Sommer (9.8.–28.9.) strotzen Sie nur so vor Vitalität und Tatendrang. Ideal für einen Aktivurlaub, an dem auch Ihr Schatz Spaß hat.

Erfolg: Waren Sie im vergangenen Jahr oft der Kummerkasten für andere, gilt es 2026 wieder in die eigene Kraft zu kommen. Einen unvernebelten Blick auf das, was für Ihre persönliche Zufriedenheit im Beruf wichtig ist, gewinnen Sie insbesondere in den rückläufigen Merkurphasen (1.–21.3./1.–24.7./25.10.–14.11.). Fehlende Puzzlestücke finden sich spätestens ab Ende August nach der partiellen Mondfinsternis (28.8.). Bis Anfang Juli hat Jupiter Ihr Konto tüchtig aufgefüllt und Geldsorgen schwinden.

Das wird Ihr Highlight: Davon abzulassen, dass alles perfekt sein muss, macht Sie bis zur Jahresmitte frei und öffnet Ihnen ganz neue Chancen. Letzte Zweifel weichen Ende August und Sie trauen sich etwas, an das Sie lange nicht geglaubt haben!

Der Naturkosmetik-Wegweiser

Wir wählen GRÜN!

So viel Bio gab's noch nie im Beauty-Regal – da kann man schnell mal den Überblick verlieren. Hier kommen die wichtigsten Infos über Wirksamkeit, Verträglichkeit und Co

Was steckt drin?

Naturkosmetik enthält Inhaltsstoffe natürlichen Ursprungs, sprich pflanzlicher, tierischer oder auch mineralischer Herkunft. Silikone, synthetische Duft- und Farbstoffe sowie erdölbasierte Bestandteile sind tabu. Problem: Der Begriff ist nicht gesetzlich geschützt. Deshalb empfiehlt es sich, immer auf kontrollierte Qualitätssiegel (z. B. Natrue, BDIH, Ecocert) zu achten.

Dekoratives im Check

Das Besondere an Make-up und Co aus dem natürlichen Sektor? Dank hochwertiger Pflanzenöle und -wachse bieten sie nicht nur einen hohen Pflegefaktor, sondern sind auch sanfter zur Haut als herkömmliche Produkte. Durch den Verzicht auf synthetische Filmbildner sowie chemische Farbpigmente können sie dafür in Sachen Deckkraft und Haltbarkeit nicht immer mithalten.

❶ Enthält Marulaöl. **Bronzer & Blush Soft Blush ca. 25 €, Annemarie Börlind**
❷ Mit Bio-Granatapfelextrakt. **Lippenstift 05 Fuchsia, ca. 3 €, Alterra Naturkosmetik**

Wirkung

Statt auf kurzfristige Pflegeerfolge abzuzielen, fördert Naturkosmetik die natürlichen Prozesse der Haut, sodass sich diese langfristig selbst regulieren kann. Konventionelle Produkte setzen dagegen oft auf einzelne Wirkstoffe, die gezielt in die Hautfunktionen eingreifen sollen. Kurz: Bio-Beauty wirkt zwar sanfter und nachhaltiger, kann aber genauso effektiv sein.

Unterschiede erkennen

➙ **Vegane Kosmetik** Hier stecken keine tierischen Inhaltsstoffe drin, synthetische sind aber erlaubt.

➙ **Bio-Kosmetik** Ihr Inhalt stammt überwiegend aus biologischem Anbau. Tragen die Produkte ein Bio-Siegel müssen sie umweltschonend hergestellt werden.

➙ **Phyto-Kosmetik** Dabei handelt es sich um Artikel mit einem großen Anteil an pflanzlichen Inhaltsstoffen. Eine verbindliche Definition gibt es allerdings nicht.

➙ **Naturnahe Kosmetik** Bis zu 99 Prozent der Wirkstoffe werden hier natürlich gewonnen. Der Rest kann synthetisch oder tierischen Ursprungs sein, wie etwa Honig.

Fotos: PR (7), Shutterstock/Oksana Mizina, stock.adobe.com/Rido -

Haltbarkeit

Im geschlossenen Zustand bleiben die Schönheitshelfer genauso lange frisch wie herkömmliche Kosmetik, d. h. mindestens 30 Monate. Da keine synthetischen Konservierungsmittel zum Einsatz kommen, ist die Haltbarkeit nach dem Öffnen aber teilweise verkürzt. Dann sollte man sie innerhalb von drei bis acht Monaten aufbrauchen.

Allergierisiko

Obwohl Naturkosmetik keine typischen Auslöser wie Duft- oder Konservierungsstoffe enthält, können Unverträglichkeiten auftreten. Tests haben allerdings gezeigt, dass sie weniger allergische Reaktionen verursacht als reguläre Beautyartikel. Dennoch gilt: Neue Produkte immer erst in der Armbeuge testen!

Nachhaltigkeit

Auch die Umwelt profitiert von Schönmachern auf natürlicher Basis, da sie auf Mikroplastik und andere umweltschädliche Stoffe verzichten. Viele Produkte enthalten zudem Rohstoffe aus biologischem Anbau. Und auch die Verpackungen werden häufig aus recycelbaren Materialien hergestellt. Toll!

Neue Pflege-Lieblinge

❶ Stärkt mit nordischer Moltebeere. **Nordic Berry Rich Repair Shampoo, ca. 8 €, Urtekram** ❷ Bienenwachs plus Bio-Sheabutter zaubern samtige Lippen. **Very Cherry Lippenpflege, ca. 4 €, Weleda** ❸ Die Formel mit Bio-Hibiskus verleiht neue Spannkraft. **My Age Body Milk, ca. 7 €, Lavera Naturkosmetik** ❹ Perfekt für Sensibelchen. **Medical Sensitiv Creme, ca. 9 €, Apotheker Dr. Scheller** ❺ Schenkt Glow. **Gesichtsöl Bio-Karotte, ca. 4 €, Alverde Naturkosmetik**

Kreisende Gedanken?
Innere Unruhe?

Lasea® hilft natürlich abzuschalten

Beruhigt und verbessert in der Folge den Schlaf

Macht weder abhängig noch tagsüber müde

* IQVIA (+DatamedIQ), 13A Beruhigungs- und Schlafmittel, Phytopräparate Umsatz, MAT 07/2025

Lasea® Wirkstoff: Lavendelöl. Zur Behandlung von Unruhezuständen bei ängstlicher Verstimmung. **Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in der Apotheke.**
Dr. Willmar Schwabe GmbH & Co. KG – Karlsruhe **www.lasea.de**

SCHWABE

L/01/08/25/08

Mit unseren Tusch-Tricks strahlen Ihre Augen gleich noch ein bisschen mehr! Wetten?

7 Mascara-Geheimnisse

… die jede Frau kennen sollte

1 Welche Auftrage-Technik zaubert ein perfektes Ergebnis?

Halten Sie das Bürstchen parallel zum Auge und setzen Sie es direkt am oberen Wimpernkranz (von unten) an – so wird auch die Haut zwischen den Härchen mitgefärbt. Danach ziehen Sie es in kleinen Zickzack-Bewegungen langsam zu den Spitzen hin durch. Folge? Alle Wimpern werden erfasst und gleichmäßig mit Farbe umhüllt.

2 Meine Augen sind empfindlich. Was muss ich beachten?

Eine sichere Wahl sind Mascaras mit der Kennzeichnung „hypoallergen“ oder „für empfindliche Augen/Kontaktlinsenträger geeignet“: Sie sind in der Regel parfumfrei und enthalten keine reizenden Inhaltsstoffe. **Long Wear Mascara, ca. 6 €, Hypoallergenic**

3 Die Mascara verschmiert bei mir immer – was hilft?

Fettreiche Augencremes, die direkt vor dem Schminken aufgetragen werden, begünstigen Schmierereien. Also immer warten, bis die Pflege komplett eingezogen ist. Danach einen Lidschattenprimer auf die Augenlider tupfen. Er absorbiert überschüssigen Talg. Wer jetzt noch zur wasserfesten Tusche greift, muss kein Abfärben mehr fürchten. Versprochen!

4 Welche Bürste ist für meine Wimpern die beste?

Gerade Wimpern Achten Sie auf eine abgerundete, kurvige Bürstenform. Sie verleiht einen tollen Schwung. Verstärkt wird dieser, wenn man beim Tuschen die Bürste leicht nach oben drückt. **Colossal Curl Bounce Mascara, ca. 10 € Maybelline New York**

Feine Wimpern Bei wenigen, dünnen Wimpern braucht es eine Volumenbürste mit großen, buschig angeordneten Borsten. Die können nämlich besonders viel Farbe aufnehmen – und wieder abgeben. **The Build Up Extra Volume Mascara, ca. 19 €, Isadora**

Widerspenstige Wimpern Mit einem spitz zulaufenden, flexiblen (!) Kunststoffbürstchen lässt sich wirklich jede verhakte Wimper erreichen und definieren. **Maximum Definition Mascara, ca. 3 €, Essence**

Kurze Wimpern Für eine unkomplizierte Anwendung ist eine schmale, gerade Präzisionsbürste mit engen Kammreihen aus Gummi der ideale Partner: Sie erfasst selbst Mini-Härchen und verlängert ohne Patzer. **High Lash Mascara, ca. 11 €, Lavera**

5 *Wie kann man das natürliche Wimpernwachstum anregen?*

Beauty-Influencerinnen schwören auf Rizinusöl, das man mehrere Wochen auf die Härchen streicht. Es soll die Haarfollikel nähren und stärken. Eine Alternative sind wachstumsfördernde Seren. Wichtig beim Kauf: Achten unbedingt Sie darauf, dass diese keine Prostaglandine (Hormone) enthalten.

Mit Kürbisextrakt. Beauty Elixir Eyelash & Brow Serum, ca. 39 €, Sans Soucis

6 *Welchen Vorteil hat braune Tusche?*

Sie ist subtiler als schwarze Mascara, wirkt also weniger hart und zaubert einen natürlicheren Look. Gerade bei heller Haut oder jenseits der 30, wenn erste Fältchen sichtbar sind, kann Braun schmeichelhafter sein.

7 *Was verleiht tollen Schwung?*

Klar, eine Wimpernzange. Weniger bekannt sind beheizte Wimpern-Curler: Ihre Wärme formt die Härchen und sorgt für einen lang anhaltenden Lifting-Effekt. Man kann sie mit oder ohne Mascara anwenden.

Wimpern Curler, ca. 33 €, Calisi Beauty

Fotos: Calisi, PR (7), stock.adobe.com (2)/in_dies_magis/Juanamari Gonzalez

Clima Clic.
Die Klimalotterie.

Clima Award. 2026

Klimaschutz Förderscheck
50.000 €

Ein Gewinn für dich und das Klima.

www.climaclic.de

Wir verlosen 10 x 500.000 € Clima-Lose

Mitmachen

Deine Stimme zählt.

Deutschlands erste Klimalotterie ClimaClic unterstützt gemeinnützige Klimaschutzprojekte. Sei im April bei der finalen Abstimmung zum Clima-Award 2026 dabei und bestimme mit, welche Klimaschutzprojekte eine Förderung von insgesamt 50.000 € erhalten. Melde dich dazu einfach zum Newsletter an, stimme ab und sichere dir die Chance auf eines von zehn 500.000 € Clima-Losen.

Jetzt anmelden:
www.climaclic.de/lisa-award

Du möchtest mit deiner Klimaschutzorganisation dabei sein?
Dann bewirb dich jetzt bis zum 15.02.2026!

Der große SOS-Plan

3 Kilo weg bis Weihnachten

Mit diesen smarten Ideen und Rezepten schmelzen die Pfunde bis zum Fest im Nu. Versprochen!

Alle Jahre wieder stellt sich die Frage: Wie bekomme ich kurz vor Weihnachten noch ein paar Pfunde runter? Drei Kilo weniger bis zum Fest klingen oft nach viel Aufwand, doch mit etwas Struktur klappt das spielend – ganz ohne Stress und eine strenge Diät.

Hier einige konkrete Tipps: Mindestens 10000 Schritte jeden Tag – etwa durch flotte Spaziergänge – regen den Stoffwechsel an. Eiweißreiche Ernährung mit Fisch, Eiern und Hülsenfrüchten sowie drei Portionen Gemüse und zwei Portionen Obst täglich sorgen dafür, dass Heißhunger ausbleibt. Ebenso wichtig: bewusst genießen, statt nebenbei zu essen. Und: Wer auf zuckerhaltige Getränke verzichtet (checken Sie das Etikett!) und Wasser oder Tee trinkt, spart ganz einfach Kalorien.

Nährstoffreiche Sattmacherrezepte mit viel Eiweiß & Gemüse gibt's rechts. Zum Frühstück eignet sich Skyr mit Nüssen und Haferflocken oder Porridge mit zuckerarmem Obst wie Beeren.

Und unterwegs?

Die Weihnachtsmärkte sind eröffnet und überall locken süße und herzhafte Sünden. Auch hier hilft es, einen Plan zu haben – denn verbieten müssen und sollen Sie sich den Bummel durch die festlich geschmückten Buden auf keinen Fall! Besser: Statt einer fettigen Bratwurst etwa einen indischen Gemüseeintopf oder Flammlachs genießen. Außerdem sollten Sie nicht mit leerem Magen losziehen. Ein eiweißreicher Snack vorab dämpft den Appetit. Und: Glühwein besser nur in Maßen, ohne Schuss und in Weiß bestellen. Der hat weniger Kalorien als die rote Variante.

WOCHENPLAN

TAG 1

GLUTENFREI

Grünkohleintopf

Für 4 Portionen:

● 600 g Grünkohl ● 2 Handvoll Kräuter ● 300 g Kartoffeln ● 4 Zwiebeln ● 4 Mettwürste ● 2 EL Rapsöl ● 1 l Fleischbrühe ● 1 EL Senf ● 4 EL Crème fraîche ● Salz ● Pfeffer ● Muskatnuss

1 Grünkohl und Kräuter grob hacken. Kartoffeln und Zwiebeln schälen, würfeln. Mettwürste in Scheiben schneiden.

2 Zwiebeln in Öl dünsten. Wurst mitbraten. Brühe angießen, Kartoffeln zufügen. 15 Min. köcheln. Kohl und Kräuter zufügen. 5–10 Min. köcheln. Senf und Crème fraîche einrühren. Mit Salz, Pfeffer, Muskat würzen.

Zubereitung: ca. 40 Min.
Pro Portion: ca. 475 kcal, 32 g F, 27 g KH, 16 g E

TAG 2

Würzige Kraftbrühe

Für 4 Portionen:

● 3 Eier ● 250 ml Milch ● Muskatnuss ● Salz ● 4 EL Petersilie ● 120 g Rindermark ● 100 g Semmelbrösel ● 4 Möhren ● 1 Knollensellerie ● 2 l Rinderbrühe

1 2 Eier, Milch, Muskatnuss und Salz verrühren, in eine gefettete Form füllen, in ein Wasserbad stellen. 30 Min. stocken lassen.

2 Petersilie mit Mark, 1 Ei, Brösel mischen, würzen, Klöße formen. Möhren und Sellerie würfeln. Klöße in der Brühe 5–6 Min. ziehen lassen. Herausheben, Gemüse in der Brühe kochen. Eierstich würfeln, alles anrichten.

Zubereitung: ca. 50 Min.
Pro Portion: ca. 560 kcal, 40 g F, 34 g KH, 18 g E

TAG 3

VEGETARISCH

Wirsingnudeln mit Knusper

Für 4 Portionen:

● 400 g Vollkornnudeln ● Salz ● 500 g Wirsing in Streifen ● 2 Zwiebeln ● 2 EL Rapsöl ● 3 EL Mehl ● 800 ml Gemüsebrühe ● Pfeffer ● 6 EL kernige Haferflocken ● 6 EL Reibekäse

1 Nudeln in Salzwasser garen. In den letzten 5 Min. Wirsing mitgaren, abgießen. Zwiebeln würfeln, in Öl dünsten. Mehl anstäuben. Brühe angießen, ca. 5 Min. köcheln. Würzen.

2 Ofen auf 180 Grad (Umluft 160 Grad) heizen. Form fetten. Nudeln, Wirsing, Sauce zugeben. Flocken und Käse vermengen, aufstreuen. Ca. 25 Min. backen.

Zubereitung: ca. 50 Min.
Pro Portion: ca. 595 kcal, 13 g F, 96 g KH, 23 g E

VEGAN

LAKTOSEFREI

Rote-Bete-Apfel-Salat

GLUTENFREI

Für 4 Portionen:

● 4 vorgegarte Rote-Bete-Knollen ● 2 Äpfel ● ½ Zitrone ● 50 g Mandelkerne ● 2 EL Agavendicksaft ● 3 EL Weißweinessig ● 5 EL Olivenöl ● Salz ● Pfeffer ● je 100 g Radicchio, Chicorée und Feldsalat

1 Rote Bete würfeln. Äpfel in Spalten schneiden. Mit Zitronensaft beträufeln. Mandeln ohne Öl rösten, grob hacken.

2 Agavendicksaft mit Essig und Öl verrühren. Vinaigrette salzen, pfeffern. Mandeln untermischen. Rote Bete und Salate mit Apfelspalten auf Tellern anrichten. Mit der Vinaigrette beträufeln.

Zubereitung: ca. 20 Min.
Pro Portion: ca. 310 kcal, 19 g F, 32 g KH, 5 g E

VEGETARISCH

Ofen-Süßkartoffeln

Für 4 Portionen:

● 4 Süßkartoffeln ● 1 Zwiebel ● 1 Möhre ● 2 EL Öl ● 400 g stückige Tomaten ● 100 g Bulgur ● 1 EL Tomatenmark ● Salz ● 100 g Joghurt ● 100 g Feta ● Paprikapulver

1 Ofen auf 200 Grad (Umluft 180 Grad) heizen. Kartoffeln einstechen. Einzeln in Alufolie wickeln, ca. 60 Min. backen.

2 Zwiebel würfeln. Möhre reiben. Zwiebel in Öl dünsten. Tomaten und 200 ml Wasser zufügen. Bulgur, Möhre, Tomatenmark, Salz einrühren. 20 Min. köcheln. In die Kartoffeln füllen. Joghurt, Feta, Paprika darauf verteilen. Evtl. mit Kernen garnieren.

Zubereitung: ca. 1 ½ Std.
Pro Portion: ca. 445 kcal, 12 g F, 74 g KH, 11 g E

GLUTENFREI

LAKTOSEFREI

Wintersuppe mit Ingwer

VEGAN

Für 4 Portionen:

● 2 Zwiebeln ● 3 cm Ingwer ● ½ Weißkohl ● 1 EL Rapsöl ● 100 g gelbe Linsen ● 600 ml Gemüsebrühe ● 200 ml Kokosmilch ● Salz ● Pfeffer ● 2 EL Mandelstifte ● 1 kl. Mango ● 50 g gepuffter Amarant

1 Zwiebeln würfeln. Ingwer fein hacken. Kohl in Stücke teilen. Zwiebeln und Ingwer in Öl anbraten. Kohl und Linsen zugeben. Brühe angießen, ca. 15 Min. köcheln. Pürieren. Milch angießen, würzen.

2 Mandeln rösten. Mango würfeln. Auf Suppe streuen, mit Amarant servieren.

Zubereitung: ca. 35 Min.
Pro Portion: ca. 360 kcal, 15 g F, 51 g KH, 13 g E

Fotos: iStockphoto/in_dies_magis, StockFood (6)

Bitte umblättern ▶

WOCHENPLAN

TAG 4

Kichererbsen-Eintopf

Für 4 Portionen:

● 2 Zwiebeln ● 2 Knoblauchzehen ● 1 Aubergine ● 200 g Zucchini ● 1 TL Kreuzkümmel ● 2 TL Tomatenmark ● 3 EL Olivenöl ● 1 l Gemüsebrühe ● 500 g passierte Tomaten ● 400 g Kichererbsen ● 1 TL Paprikaflocken ● Salz ● Pfeffer

1 Zwiebeln, Knoblauch, Aubergine und Zucchini würfeln. Mit Kümmel und Tomatenmark ca. 4 Min. in Öl dünsten. Brühe angießen, passierte Tomaten zufügen, 15 Min. köcheln.
2 Kichererbsen, Flocken zugeben. 5 Min. kochen. Würzen. Dazu passt Joghurt-Dip.

Zubereitung: ca. 30 Min.
Pro Portion: ca. 320 kcal, 11 g F, 42 g KH, 13 g E

TAG 5

Gemüse-Puten-Eintopf

Für 4 Portionen:

● 500 g Putenbrust ● 1 Fenchelknolle ● 1 Stange Staudensellerie ● 250 g Möhren ● 1 Zwiebel ● 4 EL Rapsöl ● 1 EL Currypulver ● Salz ● Pfeffer ● 500 ml Hühnerbrühe ● 400 g Kartoffeln

1 Fleisch würfeln. Gesamtes Gemüse schälen klein schneiden bzw. würfeln.
2 Fleisch in Öl gar braten, herausnehmen. Gemüse braten, Curry aufstäuben. Salzen, pfeffern, mit Brühe ablöschen, aufkochen. Kartoffeln würfeln, zugeben. In ca. 30 Min. gar köcheln. Salzen, pfeffern, Fleisch zugeben.

Zubereitung: ca. 50 Min.
Pro Portion: ca. 450 kcal, 18 g F, 25 g KH, 41 g E

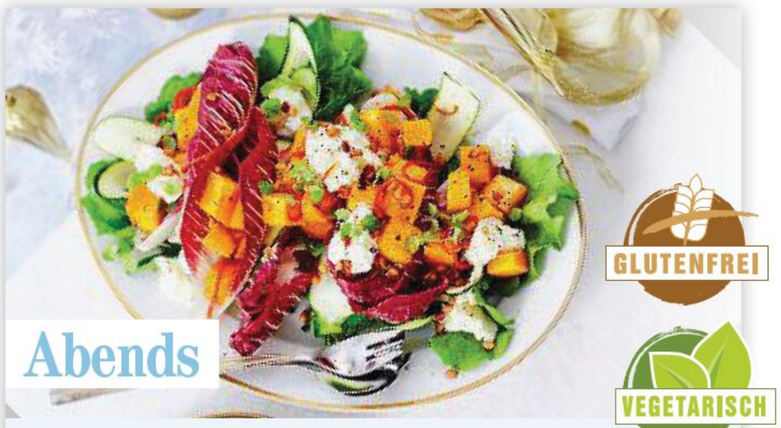
Kräuter-Rührei mit Lachs

Für 4 Portionen:

● 12 Eier ● 6 EL Milch ● Salz ● Pfeffer ● 4 EL Schnittlauch ● 2 EL Rapsöl ● 300 g Lachsfilet ● 2 Zweige Dill ● 4 EL Kapern

1 Eier mit Milch verrühren. Salzen, pfeffern. Schnittlauch zugeben. In 1 EL Öl in einer Pfanne leicht stocken lassen.
2 Lachsfilet separat in 1 EL Öl auf beiden Seiten braten. In Stücke teilen, auf den Eiern verteilen. Damit das Rührei fluffig wird und der Lachs nicht zu stark gart, Pfanne rechtzeitig vom Herd ziehen. Den Dill abzupfen. Die Kapern grob hacken. Mit dem Dill auf dem Rührei verteilen.

Zubereitung: ca. 20 Min.
Pro Portion: ca. 475 kcal, 35 g F, 3 g KH, 37 g E



Bunte Wintersalat-Platte

Für 4 Portionen:

● 600 g Kürbis ● 6 EL Olivenöl ● Salz ● Pfeffer ● 2 TL Senf ● 2 TL Ahornsirup ● 3 EL Apfelessig ● 1 Radicchio ● 1 Handvoll Blattsalat ● 1 Zucchini ● ½ Chili ● 1 EL Pinienkerne ● 2 Kugeln Mozzarella ● 1 EL Kresse

1 Ofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze heizen. Kürbis würfeln, mit 3 EL Öl mischen. Salzen, pfeffern. 20 Min. backen.
2 Senf, Sirup, Essig, 2 EL Wasser, 3 EL Öl sowie Salz und Pfeffer verquirlen. Salate zerzupfen. Zucchini längs hobeln. Chili in Ringe schneiden. Kerne rösten. Alles mischen. Dressing aufträufeln. Zerzupften Mozzarella und Kresse aufstreuen.

Zubereitung: ca. 30 Min.
Pro Portion: ca. 400 kcal, 30 g F, 18 g KH, 15 g E

Ohne Gewichtszunahme durch die Festtage?

Vielleicht haben Sie sich beim Lesen gedacht: Selbst wenn ich jetzt noch abnehme – das ist doch nach Weihnachten wieder alles drauf! Es gibt einen einfachen Weg, das zu verhindern

Die Ausgangssituation Eine Studie der Cornell University (USA) analysierte das Gewicht mehrerer Tausend Teilnehmer über verschiedene Länder hinweg und stellte fest, dass der Großteil der jährlichen Gewichtszunahme auf die Weihnachtsfeiertage entfällt. Dieses Festtagsgewicht wieder loszuwerden dauerte oft Monate – oder es blieb für immer.

Die Lösung Die britische Winter-Weight-Watch-Studie zeigt, dass bereits kleine Verhaltensänderungen und regelmäßiges Wiegen während der Feiertage helfen können, das Gewicht zu kontrollieren. Wer täglich sein Gewicht notiert und einige einfach umsetzbare Dinge beachtet (z. B. unsere Tipps auf Seite 24), kann einer Gewichtszunahme gezielt vorbeugen. Der Beweis: Die Studienteilnehmer, die die Tipps und das regelmäßige Wiegen anwendeten, nahmen während der Festtage sogar im Schnitt 0,13 Kilo ab – während die anderen dagegen 0,37 Kilo zunahmen.

Fotos: privat, StockFood (4)

Mein Tipp

Beim Backen kann man ein Drittel des Mehls durch kohlenhydratarmes Mandelmehl ersetzen (evtl. etwas mehr Flüssigkeit oder Bindemittel zugeben), statt Zucker eignet sich der Zuckeraustauschstoff Erythrit (1:1 ersetzbar).

Janice Rimmelin ist Ernährungswissenschaftlerin und gibt hier sowie im *LISA*-WhatsApp-Kanal (einfach QR-Code scannen) wöchentlich Tipps rund um gesunde Ernährung. Haben Sie Fragen? Schreiben Sie mir an schlank@lisa.de

ANZEIGE

NO BAKE KIRSCHKUCHEN

Für eine Springform (20 cm)

Zutaten

Boden:
70 g Zwieback
30 g Haferflocken
40 g Mandeln
100 g Butter
1 EL Erythrit
1 Prise Salz

Füllung:
1 Becher Exquisa ZERO Kirsche (400 g)
120 g TK-Kirschen
1 EL Erythrit
Saft 1 Zitrone
8 Blätter Gelatine

Topping:
200 g TK-Kirschen
1 EL Erythrit
Saft 1 Zitrone
1 Päckchen Tortenguss

Zubereitung

1. Zwieback, Haferflocken, Mandeln, Erythrit & Butter mischen, in die Form drücken & kühlen.

2. Kirschen mit Erythrit & Zitronensaft aufkochen, pürieren & mit 120 g Exquisa ZERO Kirsche mischen. Gelatine einrühren.

3. Abwechselnd Kirsch-Creme & restliche Quark-Creme im Zebramuster schichten, über Nacht kühlen.

4. Topping: Kirschen mit Erythrit & Zitronensaft aufkochen, Tortenguss zugeben, auf Kuchen verteilen & kühlen.

Exquisa ZERO – Proteinreicher Genuss mit wenig Fett & 0% Zuckerzusatz*

- 0% Zuckerzusatz*
- Wenig Fett
- Reich an Protein

- In 4 leckeren Sorten: Kirsche & Salted Caramel + zwei wechselnde Saisonsorten
- Unvergleichlich cremig und voll im Geschmack
- Ideal vor oder nach dem Workout oder als proteinreiche Zwischenmahlzeit

*Produkt enthält von Natur aus Milch- und Fruchtzucker

mmmh... Exquisa

Packen Sie sich warm ein, dann kann der Bummel ruhig ausgiebiger ausfallen

Stressfrei über den *Weihnachtsmarkt*

Lassen Sie sich den Besuch nicht durch Abzocke oder fiese Tricks verderben

Die Weihnachtsmärkte starten wieder und locken mit gebrannten Mandeln, funkelnden Lichter und Weihnachtsmusik. Mit unseren Tipps sind Sie bestens für den Besuch vorbereitet.

Rückgaberecht

Ob handgeschnitzte Holzfiguren oder flauschige Lammfellpantoffeln – wer nach dem Kauf seine Meinung ändert, hat auf dem Weihnachtsmarkt kein automatisches Recht auf Rückgabe oder Umtausch. Da ist man auf das Entgegenkommen der Standbetreiber angewiesen. Anders ist es, wenn die Ware fehlerhaft ist. Tritt innerhalb von zwölf Monaten nach dem Kauf ein Mangel auf, muss der Verkäufer die Ware reparieren oder ersetzen. Deshalb sollte man sich auch auf dem Weihnachtsmarkt immer eine Quittung geben lassen. Trotzdem kann die Reklamation schwierig werden, schließlich ist der Verkäufer meist nicht mehr vor Ort.

Missgeschick

Im Gedränge eines Weihnachtsmarkts ist es schnell passiert: Ein Schwall Glühwein oder Ketchup landet auf Ihrer Kleidung oder Tasche. Verursacht jemand anderes diesen Schaden, springt in der Regel dessen private Haftpflichtversicherung ein. Tauschen Sie die Kontaktdaten aus.

Diebstahl

Leider lieben auch Taschendiebe die Märkte. Achten Sie darauf, Ihre Wertsachen nah am Körper zu tragen und Taschen gut zu verschließen.

Wenn Ihnen im Getümmel Geld oder Wertsachen aus der Tasche gestohlen werden, handelt es sich um einfachen Diebstahl. Solche Fälle sind meist nicht über die Hausratversicherung abgedeckt. Eine Entschädigung ist daher in der Regel nicht zu erwarten. Wenn der Täter aber Gewalt anwendet, etwa indem er Ihnen die Tasche entreißt, liegt ein Raub vor. Normalerweise springt dann die Hausratversicherung ein.

Tassenpfand

Auch wenn Sie für den Glühweinbecher ein Pfand hinterlegt haben, dürfen Sie ihn nicht einfach mitnehmen. Rechtlich gilt das als Diebstahl. Wer die Tasse gern als Andenken behalten möchte, sollte am Stand nachfragen.

Bargeld

Viele Stände akzeptieren keine Kartenzahlung. Stecken Sie ausreichend Cash ein – ohne zu übertreiben.

Auf Deutschlands Weihnachtsmärkten kostet eine Tasse Glühwein in diesem Jahr im Schnitt rund 5 €. Das sind 10 % mehr als 2024.

Quelle: Bundesverband der Deutschen Weinkellereien

Bescherung für Bello und Mieze

Tierisch gute Geschenkideen für Vierbeiner (und ihre Menschen!)

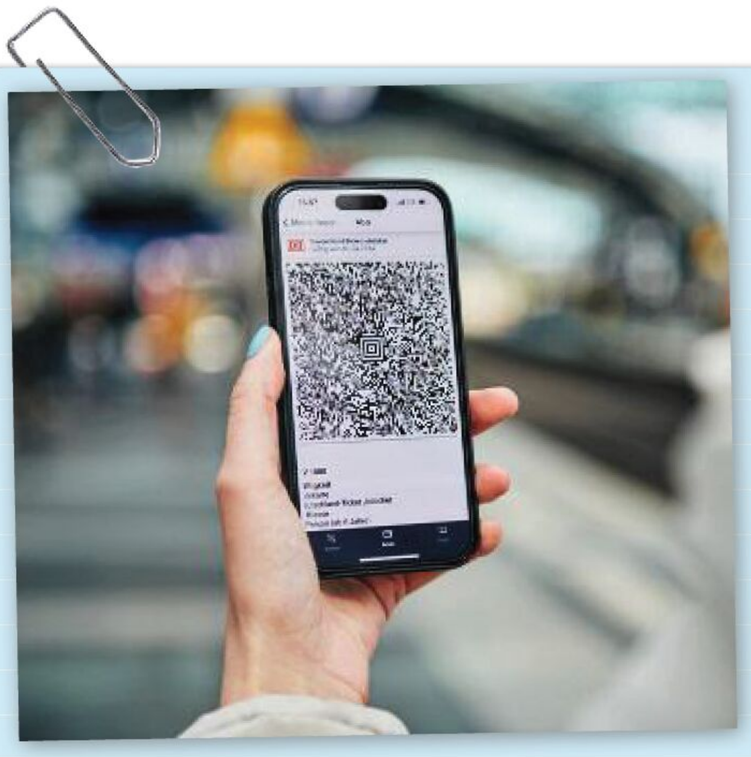
▲ Schicker Rückzugsort
Der abwischbare Kratzbeutel kombiniert Krallenpflege mit modernem Design.
19,99 €, fressnapf.de

▼ Gib Pfötchen!
Hübsche Überraschung für Frauchen und Herrchen: DIY-Pfotenabdruck-Set inklusive Ausstech-Werkzeugen und zwei Satinbändern.
ca. 10 €, tchibo.de

▲ Karos für alle
Da können sich Hunde gleich doppelt freuen: Das Halstuch schützt dank reflektierendem Print, der Plüsch-Dackel überrascht mit knisterndem Inhalt. *Halstuch, ca. 8 €, Spielzeug ca. 13 €, beides tchibo.de*

◄ Kratzbaum mal anders
Miau, wie toll! Der Kratzball wippt und rollt davon. Und dann ist da auch noch ein Spielzeug dran!
28,99 €, zooplus.de

◄ Zum Anbeißen
Rumtragen, verstecken, wiederfinden: An diesem Wollfilz-Knochen haben Vierbeiner viel Freude.
14,90 €, theoundemma.com



Die besten Spartipps für Bahnfahrer

Eine Fahrt mit dem Zug kann ganz schön ins Geld gehen. Muss sie aber nicht! Denn: Wer früh bucht, zahlt weniger. Suchen Sie außerdem nach Zügen, die frühmorgens oder spätabends fahren und reisen Sie, wenn möglich, nicht am Wochenende. Hilfreich ist die Bestpreissuche auf der Bahn-Website, die automatisch die günstigsten Verbindungen anzeigt.

Kuriose Tricks Manchmal gibt es für Fahrten von einem großen Bahnhof einen Sparpreis, für Fahrten ab kleineren Städten in der Nähe dagegen nicht. Das führt dazu, dass etwa ein Fahrschein ab Dortmund trotz längerer Strecke günstiger sein kann als einer ab Hamm. Andererseits kann es sich in Großstädten lohnen, das Ticket ab einem Nebenbahnhof zu buchen. Verbindungen ab Berlin-Südkreuz etwa sind oft günstiger als ab Berlin-Hauptbahnhof.

Wer im Nahverkehr unterwegs ist, sollte prüfen, ob sich eine kurze ICE- oder IC-Strecke einbauen lässt. Denn nur dafür gibt es die attraktiven Sparpreise.

Aktuelle Urteile

§ Ei-freier Likör

Wer „Likör ohne Ei“ hört, denkt an „Eierlikör“, findet der Verband der Spirituosen-Industrie. Der Name für ein veganes Getränk auf Sojabasis sei irreführend und sollte verboten werden. Das Landgericht Köln sieht das anders: Das Getränk darf weiterhin so heißen (Az. 15 O 28/24).

§ Brennende Akkus

Ein Softwareentwickler arbeitete im Homeoffice, als die Akkus seines E-Rollers explodierten und ein Feuer ausbrach. Um sich zu retten, sprang er aus dem Fenster und brach sich beide Füße. Laut Landessozialgericht Berlin-Brandenburg war das kein Arbeitsunfall: Der Sprung habe nur der Selbstrettung gedient (Az. L 21 U 47/23).

§ DSL oder Glasfaser

Der Internetanbieter 1&1 hatte online den Eindruck erweckt, dass Kunden Glasfaser-Internet bekommen können, auch wenn am Wohnort nur normales DSL über Kupferkabel verfügbar ist. Das hat das Landgericht Koblenz nun untersagt (Az. 3 HK O 69/24).

Leser raten Lesern

Leckere Chipsreste

Übrig gebliebene Chips auf ein Küchenpapier geben und etwa 20 Sek. bei mittlerer Wattzahl in der Mikrowelle erhitzen. Zack, wieder kross!
T. Messmer, Dettingen

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

Fotos: Deutsche Bahn AG, PR (5), Shutterstock/Ground Picture

Sicheres Zuhause

So schützen Sie Ihr Heim vor Einbrechern

Gibt es im Herbst und Winter tatsächlich mehr Einbrüche?

Ja, denn die früh einsetzende Dunkelheit spielt Einbrechern in die Karten. Besonders hoch ist das Risiko übrigens in den frühen Abendstunden, wenn Licht den Tätern zeigt, ob jemand zu Hause ist oder nicht. Die Polizei hat außerdem festgestellt, dass Donnerstag, Freitag und Samstag die beliebtesten Einbruchstage sind.

Welche Schwachstellen nutzen die Täter am häufigsten aus?

Sie wählen bevorzugt leicht erreichbare Stellen – etwa Terrassentüren oder Fenster auf der Rückseite des Hauses. Dort haben sie meist ungestörten Zugang und können in bequemer Höhe arbeiten. Haustüren sind dagegen häufig besser geschützt und liegen oft zur Straße hin, wodurch das Risiko, entdeckt zu werden, deutlich steigt. Auch das Einschlagen von Fensterscheiben ist laut und gefährlich. Die Täter greifen nur in etwa 7 % der Fälle zu dieser Methode. Viel häufiger, nämlich bei rund 70 % der Einbrüche, werden Fensterflügel und Türblätter mit Hebelwerkzeugen am Rahmen aufgebrochen.

Welche Schutzmaßnahmen ergeben Sinn?

Der wirksamste Schutz gegen Einbrecher ist und bleibt mechanische Sicherheitstechnik. Nur sie kann einen Täter tatsächlich aufhalten und ihm das Eindringen so schwer machen, dass er aufgibt. Achten Sie beim Fenster- oder Türentausch auf geprüfte, zertifizierte Modelle, etwa nach der Norm DIN EN 1627 (Widerstandsklasse RC 2). Die sind mit sogenannten Pilzzapfenbeschlägen ausgestattet. Die greifen ineinander – ähnlich wie ein Reißverschluss – und verbinden den Flügel sicher mit dem Rahmen. Zusätzlichen Schutz bieten abschließbare Fenstergriffe.

> In Deutschland findet statistisch gesehen alle sechs Minuten ein Einbruch statt
>
> **Polizeiliche Kriminalstatistik 2024**

> Der durchschnittliche finanzielle Schaden liegt bei rund 3 800 €. Die Täter nehmen oft teure Technik wie Smartphones und Computer mit
>
> **Gesamtverband der Deutschen Versicherungswirtschaft**

Was kann man selbst tun?

Die beste Technik nützt wenig, wenn sie nicht genutzt wird. Schließen Sie Ihre Haus- bzw. Wohnungstür auch bei kurzer Abwesenheit immer sorgfältig ab. Achten Sie zudem darauf, dass alle Fenster zu sind. Gerade spontane Abwesenheiten, etwa ein rascher Einkauf im Supermarkt, bieten Einbrechern eine gute Chance.

Lohnt es sich, eine Alarmanlage oder Überwachungskameras zu installieren?

Sicherheitssysteme wie Bewegungsmelder oder sichtbare Kameras können Einbrecher zwar nicht immer stoppen. Aber Sie wirken zumindest abschreckend, vor allem auf Gelegenheitstäter. Immer gut ist die Simulation von Anwesenheit, etwa über Smarthome-Lösungen. Eine automatisch gesteuerte Beleuchtung lässt das Haus bewohnt aussehen und ist obendrein vergleichsweise günstig.

Wie sollte man reagieren, wenn man bei einem Einbruch zu Hause ist?

Versuchen Sie nicht, den Täter aufzuhalten. Das kann für Sie lebensgefährlich werden. Wenn es möglich und gefahrlos ist, rufen Sie stattdessen sofort die Polizei.

Dufte Deko

Wunderschön und fix fertig: Bastelideen mit Zimtstangen

▲ Kerze im Zimt-Mäntelchen

Einen Einmachgummi um ein leeres Marmeladenglas spannen. Nun Zimtstangen unter den Gummiring schieben und ihn dann mit einer Geschenkband-Schleife verdecken. Kerze ins Glas stellen und mit Zweigen schmücken.

DIY-TIPP

▸ Gewürz-Engel

Zwei Weinkorken mit der Heißklebepistole verbinden und mit Zimtstangen verkleiden. Mithilfe eines Zahnstochers eine Styroporkugel als Kopf befestigen, darüber einen Heiligenschein aus einer getrockneten Mandarinenscheibe anbringen. Komplett wird der Engel mit Flügeln aus Glitzerpappe.

Daran erkennen Sie gute Lebkuchen

Teuer heißt nicht besser!

Je kürzer die Zutatenliste, desto besser. Besonders gut ist, wenn Ceylon-Zimt draufsteht.

Achten Sie auf die Bezeichnung. „Elisenlebkuchen“ müssen mind. 25 % Nüsse oder Mandeln enthalten. „Feine Lebkuchen“ brauchen mind. 12,5 %.

Wie lecker ist der Schokoüberzug? Die Zutaten verraten es. Echte Kuvertüre ist hochwertiger und gesünder als kakaohaltige Fettglasur.

Braune Lebkuchen enthalten oft keine Nüsse. Sie bestehen meist aus Mehl und Glukosesirup.

Fotos: living4media/Allig Birgid, seasons.agency/Gräfe & Unzer Verlag Schütz Anke, stock.adobe.com (2)/TheseusStock/Klaus Eppele

ANZEIGE

Clima Clic.
Die Klimalotterie.

2 Mio. €
gewinnen & Klima schützen.

Lose bereits ab 8€

Deine Chancen
Wöchentlich bis zu 2 Mio. €
Täglich bis zu 1.000 €
14x höhere Gewinnchance*
Klimaschutzprojekt unterstützen
*auf den Hauptgewinn als bei Lotto 6 aus 49

Jetzt Los kaufen

www.climaclic.de/lisa

BUND Regionalgruppe Leipzig · NABU Baden-Württemberg · Loki Schmidt Stiftung Naturschutz mit Hand und Herz. · PRIMA KLIMA

Chance 1:10 Mio. | 18+ | Suchtgefahr: Hilfe unter www.buwei.de

Kochen

✓lecker ✓schnell ✓günstig

Montag

Blumenkohl-suppe

Für 4 Portionen:

● 700 g Blumenkohl ● 150 g Kartoffeln ● 1 Knoblauchzehe ● 1 Zwiebel ● 4 EL Öl ● 1 l Gemüsebrühe ● Salz ● 100 g Speckwürfel ● 200 g Schlagsahne ● Pfeffer ● 1 Prise Muskat ● 1 EL Schnittlauchröllchen

1. Den Blumenkohl abbrausen, putzen und in Röschen teilen. 100 g beiseitelegen. Die Kartoffeln schälen, waschen und würfeln. Knoblauch und Zwiebel abziehen und würfeln.

2. 1 EL Öl in einem Topf erhitzen. Knoblauch und Zwiebel darin 2 Min. andünsten. Blumenkohl und Kartoffeln zugeben. Mit der Brühe ablöschen. Aufkochen. Das Gemüse ca. 20 Min. bei geringer Hitze köcheln lassen.

3. Die beiseitegelegten Blumenkohlröschen in noch kleinere Röschen teilen. 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Röschen 4–5 Min. darin anbraten. Salzen. Herausnehmen. 1 EL Öl im Bratfett erhitzen. Den Speck darin 3–5 Min. braten. Herausnehmen.

4. Sahne in die Suppe rühren. Aufkochen und pürieren. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Mit Speck, gebratenem Kohl und Schnittlauchröllchen anrichten.

Zubereitung: ca. 45 Min.
Pro Portion: ca. 480 kcal, 43 g F, 14 g KH, 9 g E

TIPP: ***Den Blumenkohl vor dem Kochen im Ofen rösten. Dazu Röschen auf einem Backblech verteilen, mit etwas Öl beträufeln, bei 200 Grad Ober-/Unterhitze 20–25 Min. rösten, bis sie leicht gebräunt sind. Das verleiht der Suppe eine tiefere, nussige Note.***

Dienstag

Chef-Salat mit Käse-Röllchen

Für 4 Portionen:

● 2 gekochte Eier ● 80 ml Brühe ● 2 TL Senf ● 2 TL Agavendicksaft ● Salz ● Pfeffer ● 5 EL Öl ● 1 Möhre ● 1 Mini-Bio-Salatgurke ● 8 Kirschtomaten ● 2 Lauchzwiebeln ● 120 g Bergkäsescheiben ● 150 g Lachsschinkenscheiben ● je ½ Eisbergsalat & Radicchio ● 1 Bund Rucola ● 1 EL Sonnenblumenkerne

1. Die Eier pellen und achteln. Brühe, Senf, Agavendicksaft, Salz und Pfeffer in einem Schälchen verrühren, bis sich der Honig aufgelöst hat. Das Öl unterschlagen.

2. Die Möhre schälen, abbrausen und raspeln. Die Salatgurke abbrausen, trocken tupfen und in Scheiben schneiden. Tomaten abbrausen, trocken tupfen und halbieren. Die Lauchzwiebeln abbrausen, putzen und in Ringe schneiden. Den Bergkäse auf die Lachsschinkenscheiben legen, fest aufrollen und in kleine Röllchen schneiden.

3. Eisbergsalat, Radicchio und Rucola abbrausen, abtropfen, putzen und zerzupfen. Den Eisbergsalat in Schälchen verteilen. Die übrigen Salate, Gurke, Lauchzwiebeln, Möhre und Dressing mischen. Auf die Schälchen verteilen. Tomaten, Eier, Röllchen und Kerne daraufgeben. Dazu passt frisches Brot.

Zubereitung: ca. 35 Min.
Pro Portion: ca. 360 kcal, 27 g F, 8 g KH, 20 g E

Mittwoch

Hähnchen „Stroganoff“

Für 4 Portionen:

● 1 EL mittelscharfer Senf ● 1 EL Zucker ● Salz ● 400 g Zwiebeln ● 250 g Champignons ● 600 g Hähnchenbrustfilet ● 3 EL Rapsöl ● Pfeffer ● 200 g Schlagsahne ● 200 ml Geflügelbrühe ● 1 Bund Dill ● 250 g eingelegte Rote Bete (Glas) ● 4 Gewürzgurken ● 150 g stichfeste saure Sahne

1. Senf, Zucker, 1 TL Salz und 1–2 EL Wasser verrühren. Zwiebeln abziehen und in Ringe schneiden. Pilze putzen und halbieren. Hähnchen abtupfen und in Streifen schneiden.

2. In einem großen Topf 1 EL Öl erhitzen. Die Zwiebeln darin glasig dünsten. Entnehmen. Pilze in 1–2 EL Öl im Topf anbraten. Salzen, pfeffern und herausnehmen. Im übrigen heißen Öl das Hähnchen portionsweise anbraten.

3. Zwiebeln und Pilze wieder zugeben. Senfpaste unterrühren. Sahne und Brühe nach und nach einrühren. Zugedeckt bei kleiner Hitze 5 Min. schmoren lassen.

4. Inzwischen die Dillfähnchen abzupfen. Einige zum Garnieren beiseitelegen, den Rest fein hacken. Rote Bete und die Gurken abtropfen lassen, dann klein würfeln. Saure Sahne glatt rühren und mit den gehackten Dillfädchen mischen. Hähnchen „Stroganoff“ abschmecken. Mit Dillcreme sowie etwas von den eingelegten Gemüsewürfeln und den Dillfähnchen anrichten. Die übrigen Gemüsewürfel dazu reichen. Dazu passen Nudeln.

Zubereitung: ca. 40 Min.
Pro Portion: ca. 770 kcal, 48 g F, 31 g KH, 55 g E

Fotos: BSV/Foodstockbox (2), Flux/KI, StockFood Studios/Mathias Neubauer, StockFood/Profimedia

für jeden Tag

VEGETARISCH

Rohrnudeln auf Kürbis und Rosenkohl

Für 4 Portionen:

- **60 g braunes Mandelmus**
- **2 Prisen Zucker • 7 g Trockenhefe**
- **350 ml lauwarme Milch**
- **400 g Dinkelmehl Type 630 • Salz**
- **2 Eigelb • 70 g Butter • 2 Schalotten (Würfel) • 800 g TK-Rosenkohl**
- **½ TL Muskatblütenpulver**
- **400 g Kürbisfruchtfleisch (Würfel)**
- **250 g Schlagsahne • 250 ml Gemüsebrühe • 1 Prise Szechuan-Pfeffer • 1 TL Fleur de Sel**

1. Mandelmus, 1 Prise Zucker, Hefe, 250 ml Milch, Mehl, ½ TL Salz und Eigelbe verkneten. 40 Min. gehen lassen. Den Teig durchkneten, in 12 Portionen teilen und zu Kugeln formen.

2. 40 g Butter in einer Auflaufform (Ø 24 cm) zerlassen. 100 ml Milch zugießen. Die Teigkugeln hineinlegen, dann wenden. 15 Min. gehen lassen. Den Ofen auf 180 Grad (Umluft 160 Grad) vorheizen. Die Kugeln erst 25 Min. zugedeckt, dann 15–20 Min. offen backen.

3. Die Schalotten in 30 g Butter glasig dünsten. Den Kohl, 1 Prise Zucker, Muskatblütenpulver und etwas Salz zugeben. 8 Min. zugedeckt dünsten. Kürbis, Sahne und Brühe zugeben. Ca. 7 Min. weiterköcheln lassen. Mit den Rohrnudeln anrichten und mit dem Pfeffer sowie Fleur de Sel bestreuen.

Zubereitung: ca. 1 Std.
Pro Portion: ca. 955 kcal,
50 g F, 91 g KH, 8 g E

TIPP: ***Für eine knusprigere Kruste der Rohrnudeln kann man die letzten 5 Min. der Backzeit auf Oberhitze umstellen.***

Fischfilet mit Kartoffeln

Für 4 Portionen:

- **1 kg neue Kartoffeln • 3 EL Olivenöl**
- **Schalenabrieb & Saft von ½ Bio-Zitrone**
- **Salz • 1 Prise Cayennepfeffer**
- **800 g Seelachsfilet**
- **1 Bund glatte Petersilie • 100 g Butter**

1. Den Backofen auf 220 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Kartoffeln waschen, längs halbieren oder vierteln und in einer Schüssel mit 2 EL Öl, Zitronenschale, Salz und Pfeffer mischen. Auf ein Backblech geben und im Ofen ca. 25 Min. goldbraun backen.

2. Das Fischfilet in 4 Stücke teilen. Mit dem restlichen Öl bestreichen, mit Zitronensaft beträufeln, salzen und pfeffern. Den Fisch zu den Kartoffeln auf das Blech geben und weitere 5–7 Min. garen.

3. Die Petersilie abbrausen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen und fein hacken. Butter in einem Topf zerlassen und leicht bräunen. Die Kräuter unterrühren. Die Kräuterbutter über den Fisch geben. Diesen evtl. mit frischen Kräutern garnieren und mit den Kartoffeln anrichten. Evtl. mit Zitronenspalten servieren.

Zubereitung: ca. 45 Min.
Pro Portion: ca. 640 kcal,
36 g F, 38 g KH, 42 g E

TIPP: ***Dazu passt noch ein würziges Topping aus fein gewürfelten Tomaten, die mit Schalottenwürfeln und etwas Zitronensaft zu einer schnellen Salsa gemischt werden. Diese kann man kurz vor dem Servieren über den Fisch geben. Das sorgt für Frische und einen schönen Farbkontrast.***

Kurz & gut

Pizza essen und Gutes tun

Bis zum 5. Januar 2026 gibt es in allen L'Osteria-Restaurants die Charity-Pizza „Primavera" – eine Kreation von Sängerin Vanessa Mai und L'Osteria mit Tomatensauce, Mozzarella, Rucola, Kirschtomaten, Burrata und Olivenöl. Jede verkaufte Pizza unterstützt die Tribute to Bambi Stiftung sowie den Verein Kinderherzen mit einer Spende.

Darf man Pilze noch mal aufwärmen?

Kühlt man Pilzgerichte nach dem Kochen schnell ab und lagert sie im Kühlschrank, kann man sie erneut erhitzen. Sehr wichtig: Gericht auf mindestens 70 Grad erwärmen (am besten im Topf), um Keime abzutöten. Reste danach bitte nicht nochmals erhitzen, da das Pilzeiweiß empfindlich ist und sich bei häufigem Aufwärmen potenziell giftige Stoffe bilden können.

Neuheiten

1 Süß-salzig gemischte Snacks für jeden Geschmack.
Swavy, z.B. Salted Caramel, 2,99 €, Ültje

2 24 sorgsam ausgewählte Mini-Direktsäfte für den Advent.
Adventskalender, 34,99 €, Rabenhorst

3 Kakao-Drink mit feiner Butterkeks-Note.
Butterkeks, 3,19 €, Kaba

Der clevere BACK-SPICKZETTEL

Esslöffel, Gramm, Tassen – die Mengenangaben in Rezepten können verwirrend sein. Mit dieser Tabelle behalten Sie den Überblick

Abmessen mit Löffeln

Man kann fast alles mit Löffeln dosieren. Es gibt Unterschiede zwischen „gestrichen" und „gehäuft", wobei „gehäuft" bei trockenen Zutaten immer etwa die doppelte Menge bedeutet.

1 EL (gestrichen)

Backpulver	8 g*
Butter	10 g
Grieß	12 g
Kakaopulver	6 g
Mandeln, gemahlen	8 g
Margarine	10 g
Mehl	10 g
Puderzucker	10 g
Stärke	10 g
Zucker	15 g

1 TL (gestrichen)

Backpulver	3 g
Grieß	3 g
Honig	6 g
Kakaopulver	2 g
Salz	5 g
Speisestärke	3 g
Zimt, gemahlen	2 g
Zucker	5 g

Flüssige Zutaten werden in Milliliter (ml) gemessen.
1 EL = 15 ml, 1 TL = 5 ml

Wie viel wiegt ein Ei?

S	bis 53 g
M	bis 63 g
L	bis 73 g
XL	mind. 73 g
1 Eigelb	ca. 20 g
1 Eiweiß	ca. 35 g

Temperaturen

Elektroherd	Umluft
120 °C	100 °C
150 °C	130 °C
175 °C	150 °C
200 °C	180 °C
225 °C	200 °C
250 °C	225 °C
275 °C	250 °C

Abmessen mit Tassen

Keine Waage zur Hand? Größere Mengen Mehl, Wasser oder Zucker lassen sich gut mit einer Tasse abmessen. In der Regel geht man von einer kleinen Kaffeetasse aus, die ca. 150 ml umfasst. Wichtiger ist aber, dass man für alle Zutaten die gleiche Tasse verwendet, damit das Mengenverhältnis am Ende stimmt. Vorsicht! Eine Tasse ist nicht dasselbe wie ein Cup in amerikanischen Rezepten. Da passen nämlich etwa 240 ml rein.

	Tasse	Cup
Butter/Margarine	140 g	225 g
Haferflocken	50 g	90 g
Honig	200 g	340 g
Kakaopulver	70 g	120 g
Mehl	80 g	125 g
Milch	140 g	225 g
Nüsse, gehackt	90 g	150 g
Nüsse, gemahlen	70 g	120 g
Öl	120 g	200 g
Puderzucker	70 g	120 g
Speisestärke	70 g	120 g
Wasser	150 ml	240 ml
Zucker	125 g	200 g

Wie viel ist …

… der Saft von einer Zitrone? **40–50 ml**
… die abgeriebene Schale von einer Orange? **Ca. 7 g**
… die abgeriebene Schale von einer Zitrone? **Ca. 5 g**

➳ VANILLEKIPFERL muss man nicht aufwendig mit den Fingern formen: Man kann den Teig auch 1 cm dick ausrollen und zu kleinen Halbmonden ausstechen. ➳ KADAYIF heißen die dünnen, orientalischen Teigfäden aus Mehl, Stärke und Wasser, die man auch als Engelshaar kennt. Sie eignen sich u. a. für Desserts und wurden bei uns durch die Dubai-Schokolade beliebt.

Fotos: L'Osteria, PR (3), stock.adobe.com (5)/Halfpoint

Lisa EXTRA

12 Seiten GRATIS

Schmackhafte Suppen

PLUS • Weihnachtstorten • Hefekuchen • Winter-Drinks

Lisa

MEIN KOCHBUCH

Jede Woche viele leckere Rezepte zum Rausnehmen und Sammeln

Löffelweise Glück

Suppen machen gute Laune

Süße Hingucker

Wow-Torten für die Festtage

Leckere Hefeträume

Bei diesem luftigem Gebäck greift man gern nochmals zu

Advents-Cocktails

Fruchtig-feine Spezialitäten

Fotos: StockFood (5)/Irina Meliukh (2)/Natalia Bogubowicz/Maike Jessen/
Immediate Media-Good Food

Diese Kunstwerke versüßen

Weihnachten

Zuckerstangentorte

Für 14 Stücke:

VEGETARISCH

- 250 g weiche Butter
- 200 g Zucker
- 4 Eier
- 150 ml Buttermilch
- rote Lebensmittelfarbe
- 350 g Mehl
- 1 EL Kakaopulver
- 1 TL Backpulver
- 300 g Schlagsahne
- 1 Päckchen Sahnefestiger
- 250 g Frischkäse
- 50 g Puderzucker
- 1 EL Zitronensaft
- 40 g weißer & roter Dekorzucker
- 100 g Zuckerstangen
- 40 g weiße & rote Zuckerperlen
- 30 g Baisertropfen

1 Den Ofen auf 200 Grad (Umluft 180 Grad) vorheizen. 3 Springformen (Ø 18 cm) fetten und mit Mehl ausstreuen. Die Butter mit dem Zucker schaumig schlagen. Eier mit Buttermilch verquirlen. Mit Lebensmittelfarbe kräftig rot einfärben. Zusammen mit Mehl, Kakaopulver und Backpulver gründlich untermengen. Den Teig auf die Formen verteilen. Im Ofen ca. 30 Min. backen. (Stäbchenprobe!). Etwas abkühlen lassen. Aus den Formen lösen. Die Böden auf einem Kuchengitter vollständig auskühlen lassen. Nach Bedarf begradigen.

2 Für die Creme Sahne mit Festiger steif schlagen. Frischkäse mit Puderzucker und Zitronensaft glatt rühren. Die Schlagsahne unterheben. 2 Böden ca. 1 cm dick mit Creme bestreichen und aufeinandersetzen. Mit dem 3. Boden abschließen. Mit übriger Creme bestreichen. Die Torte rundum dünn abziehen. Bunt mit Dekorzucker, Zuckerstangen, -perlen und Baisertropfen dekorieren.

Zubereitung: ca. 1 ½ Std.
Pro Stück: ca. 520 kcal, 33 g F, 48 g KH, 8 g E

TIPP: Die Böden vor dem Bestreichen in den Kühlschrank stellen.

Tipp

Statt der roten Farbe den Teig mit 3 EL Kakaopulver als Schokoladen-Variante backen. Als Füllung schmeckt auch eine Mascarpone-Creme oder ein Butter-Frosting.

Gebrannte-Mandeln-Cheesecake

VEGETARISCH

Für 12 Stücke:

● 300 g Mehl ● 250 g Zucker ● Salz ● 4 Eier ● 170 g kalte Butter ● 200 g Gebrannte-Mandel-Creme ● 600 g Frischkäse ● 200 g Sauerrahm ● ½ TL Lebkuchengewürz ● ½ TL abgeriebene Schale von 1 Bio-Zitrone ● 1 EL Mandellikör ● 100 g Cranberrys ● 100 g grüne Marzipanblätter ● 80 g gebrannte Mandeln

1 Mehl mit 150 g Zucker, 1 Prise Salz, 1 Ei und Butter zu einem glatten Teig kneten. Den Teig in Folie wickeln. Kühlen.

2 Ofen auf 180 Grad (Umluft 160 Grad) vorheizen. 100 g Teig ausrollen und mit Tannenförmchen ausstechen. Auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen, 10 Min. backen. Übrigen Teig rund (Ø 34 cm) ausrollen. Eine mit Backpapier ausgelegte Springform (Ø 28 cm) damit auslegen und dabei den Rand andrücken. Den Teig mehrmals mit einer Gabel einstechen. Backpapier und Hülsenfrüchte auflegen. 15 Min. backen. Herausnehmen. Die Auflagen wieder entfernen.

3 Die Ofentemperatur auf 150 Grad (Umluft 130 Grad) reduzieren. Mandelcreme auf den Kuchenboden streichen. Frischkäse, Sauerrahm, 3 Eier, Lebkuchengewürz, Zitronenschale, 100 g Zucker und Likör verrühren und darauf verteilen. Auf der unteren Schiene ca. 1 ¼ Std. backen. Den Kuchen im ausgeschalteten Backofen abkühlen lassen, dann aus dem Ofen holen. Mit den gebackenen Tannen, Cranberrys, Marzipanblättern, gebrannten Mandeln und evtl. Puderzucker garnieren.

Zubereitung: ca. 2 Std.
Pro Stück: ca. 660 kcal, 39 g F, 62 g KH, 13 g E

Feine Schokoladentürmchen

VEGETARISCH

Für 6 Stück:

● 200 g Schlagsahne ● je 100 g Vollmilch- & Zartbitterschokolade in Stücken ● 2 EL Kokosfett ● 4 Eier ● 100 g Zucker ● 100 g Mehl ● 4 EL Kakao ● 1 TL Backpulver ● 1 EL Cranberrys ● 1 EL Kokosraspel

1 Die Sahne aufkochen. Vom Herd nehmen. Schokolade hinzufügen. Rühren, bis sie sich aufgelöst hat. Abkühlen und kalt stellen. Backofen auf 180 Grad (Umluft 160 Grad) vorheizen.

2 Für den Teig das Kokosfett schmelzen. Die Eier mit dem Zucker aufschlagen. Mehl, Kakao und Backpulver unter die Masse heben, dann das geschmolzene Kokosfett einrühren.

3 Den Teig auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben. Ca. 20 Min. backen. Den Kuchenboden aus dem Ofen holen. Abkühlen lassen. Stürzen. 12 Kreise (Ø ca. 7 cm) ausstechen. Übrigen Teig anderweitig verwenden.

4 Die gekühlte Schokosahne aufschlagen. In einen Spritzbeutel füllen. Je 1 EL Creme auf die Törtchenböden spritzen. Je 2 Böden zu Türmchen zusammensetzen. Mit der restlichen Creme, Cranberrys, Kokosraspeln und evtl. Rosmarinzweigen garnieren.

Zubereitung: ca. 50 Min.
Pro Stück: ca. 535 kcal, 33 g F, 47 g KH, 11 g E

TIPP: Je 1 TL Konfitüre auf die Böden streichen.

Linzer Tarte

VEGETARISCH

Für 12 Stücke:

● 200 g Mehl ● 90 g gemahlene Mandeln ● 70 g gemahlene Haselnüsse ● 1 TL Backpulver ● 110 g brauner Zucker ● 1 TL Zimtpulver ● 1 Messerspitze Nelkenpulver ● abgeriebene Schale von ½ Bio-Zitrone ● Salz ● 165 g weiche Butter in Stücken ● ½ TL Vanilleextrakt ● 1 Ei ● 100 g rote Johannisbeerkonfitüre ● 250 g Himbeerkonfitüre

1 Den Ofen auf 180 Grad (Umluft 160 Grad) vorheizen. Eine Tarteform (Ø ca. 24 cm) mit Backpapier auslegen. Mehl, Mandeln, Haselnüsse, Backpulver, Zucker, Zimt, Nelkenpulver, Zitronenschale und 1 Prise Salz in einer Schüssel mischen. Butter in Stücken, Vanille und Ei zugeben. Zu einem glatten Teig verkneten.

2 ¾ des Teigs auf dem Boden der Form gleichmäßig andrücken. Beide Konfitüren in einem Topf leicht erwärmen. Auf dem Teigboden verstreichen. Übrigen Teig ausrollen und daraus Sterne verschiedener Größe ausstechen. Auf der Konfitüre verteilen. 30–35 Min. backen.

3 Linzer Tarte aus dem Ofen nehmen. Etwas abkühlen lassen. Aus der Form heben und auf einem Kuchengitter auskühlen lassen. Vor dem Servieren evtl. mit Puderzucker bestäuben.

Zubereitung: ca. 55 Min.
Pro Stück: ca. 370 kcal, 19 g F, 44 g KH, 6 g E

Fotos: StockFood (4)/Irina Meliukh/StockFood Studios-Mathias Neubauer/Profimedia/Nadja Hudovernik Food Photography

Lebkuchen-Cremetorte

VEGETARISCH

Für 12 Stücke:

- 250 g Orangenblütenhonig
- 225 g Rohrzucker
- 650 g weiche Butter
- 2 Eier
- 150 g Schlagsahne
- abgeriebene Schale von 1 Bio-Orange
- 500 g Mehl
- 20 g Lebkuchengewürz
- 2 TL Zimtpulver
- 15 g Backpulver
- 1 TL Natron
- 100 g gemahlene Mandeln
- 500 ml Milch
- 40 g Sahnepuddingpulver
- 1 Eigelb

1 Honig, 125 g Zucker und 150 g Butter in einem Topf unter Rühren erwärmen, bis sich der Zucker gelöst hat und die Butter geschmolzen ist. Masse in eine Schüssel umfüllen und abkühlen lassen. Dann die Eier, Sahne und Orangenschale unterrühren. Mehl, 15 g Lebkuchengewürz, Zimt, Backpulver, Natron und Mandeln mischen und zufügen. Alles zum glatten Teig verkneten. Zugedeckt ca. 20 Min. ruhen lassen. Ofen auf 180 Grad (Umluft 160 Grad) vorheizen. Den Teig in 2 mit Backpapier belegten Springformen (Ø 22 cm) glatt streichen. 35–45 Min. backen. Auskühlen lassen.

2 Böden je waagerecht halbieren. 450 ml Milch mit 5 g Lebkuchengewürz im Topf erwärmen. Puddingpulver, 100 g Zucker, Eigelb und 50 ml Milch verrühren. Sobald die Milch aufkocht, Pudding-Mix zufügen. Unter Rühren ca. 1 Min. köcheln. Vom Herd nehmen. Umfüllen. Zugedeckt abkühlen.

3 500 g Butter schaumig aufschlagen, Pudding löffelweise unterrühren. 3 Böden 1 cm hoch mit Creme bestreichen, 4. Boden auflegen. Torte mit übriger Creme umhüllen. 4 Std. kühlen. Evtl. mit Lebkuchenplätzchen und Zuckerguss garnieren.

Zubereitung: ca. 1 ½ Std.
Pro Stück: ca. 840 kcal,
57 g F, 72 g KH, 10 g E

Weihnachtstörtchen mit Nussfüllung

VEGETARISCH

Für 12 Stück:

- 370 g Mehl
- 60 g Zucker
- 1 Prise Zimtpulver
- ½ TL abgeriebene Schale von 1 Bio-Orange
- 240 g Butter
- 3 Eier
- 80 g brauner Zucker
- 100 g Pekannüsse
- 100 g geschälte Mandeln
- 2 EL Kakaopulver
- ½ TL Backpulver
- 1 Prise Kardamompulver
- Salz
- 1 EL Cranberrys

1 300 g Mehl, Zucker, Zimt und Orangenschale, 200 g Butter und 1 Ei verkneten. Evtl. Wasser ergänzen. Teig in Folie wickeln und ca. 1 Std. kalt stellen.

2 Eine 12er-Muffinform fetten. Ofen auf 180 Grad (Umluft 160 Grad) vorheizen. Teig nochmals durchkneten. ⅔ des Teigs dünn ausrollen. Kreise ausstechen (Ø 2–3 cm größer als die Mulden).

3 Kreise in die Mulden legen. Je einen Rand formen. Mit Backpapier und Hülsenfrüchten belegen. Ca. 10 Min. blindbacken. Auflagen entfernen. Die Ofentemperatur um 5 Grad reduzieren. Den restlichen Teig dünn ausrollen. Mit Ausstechern verschiedene Motive ausstechen (z. B. Sterne, Flocken oder Tannenbäume).

4 Braunen Zucker mit 40 g Butter schaumig schlagen. 2 Eier einarbeiten. Pekannüsse und Mandeln mahlen. Kakao, 70 g Mehl, Backpulver, Kardamom und Salz zu den Eiern geben und verrühren. Die Cranberrys untermengen. Füllung in die Törtchenböden gießen. Je 1 Teigmotiv daraufsetzen. 25–30 Min. backen. Evtl. mit Cranberrys und Puderzucker garnieren.

Zubereitung: ca. 1 ½ Std.
Pro Stück: ca. 440 kcal,
28 g F, 38 g KH, 8 g E

Mandarinen-Tarte mit Vanillecreme

VEGETARISCH

Für 8 Stücke:

- 270 g Mehl
- 120 g Zucker
- 120 g Butter
- 5 Eigelb
- Salz
- 500 ml Milch
- 3 Bio-Mandarinen
- 1 Vanilleschote
- einige Minzetriebspitzen

1 250 g Mehl, 20 g Zucker, Butter, 1 Eigelb, 5 EL kaltes Wasser, 1 Prise Salz zu einem Teig verkneten. Zur Kugel formen. Zugedeckt kühlen.

2 Ofen auf 180 Grad (Umluft 160 Grad) vorheizen. Eine Tarteform (Ø 26–28 cm) fetten und mehlen. Den Teig ausrollen. In die Form legen. Überstehenden Rand abschneiden. Den Tarteboden im Ofen ca. 15 Min. vorbacken. Herausnehmen und abkühlen lassen.

3 450 ml Milch im Topf erhitzen. 1 Mandarine waschen und schälen. Die Vanilleschote aufritzen. Mit Mandarinenschale sowie 50 g Zucker in den Topf mit der Milch geben. 50 g Zucker mit 4 Eigelben verquirlen. 20 g Mehl und 50 ml Milch einrühren, bis eine glatte Mischung entsteht. Zur heißen Milch geben. 2–3 Min. unter Rühren köcheln lassen. Vom Herd nehmen.

4 Vanilleschote sowie die Mandarinenschale entfernen. Sobald die Creme etwas abgekühlt ist, auf den Tarteboden geben und glatt streichen. Dann alle Mandarinen schälen und in Spalten teilen. Die Tarte mit Mandarinenspalten und Minze garnieren. Servieren.

Zubereitung: ca. 45 Min.
Pro Stück: ca. 390 kcal,
18 g F, 47 g KH, 8 g E

Bûche de Noël

VEGETARISCH

Für 14 Stücke:

● 150 g Schlagsahne ● 200 g Zartbitterkuvertüre ● 150 g Kirschen (Glas) ● 2 EL Kirschwasser ● 200 g Marzipanrohmasse ● 5 Eier ● 120 g Zucker ● 150 g Mehl ● 30 g Speisestärke ● 2 TL Backpulver ● 200 g zimmerwarme Butter ● 120 g Karamellcreme (Glas) ● 250 g zimmerwarmer Doppelrahmfrischkäse ● 70 g Aprikosenkonfitüre

1 Sahne erhitzen. Die Kuvertüre hacken und darin unter Rühren schmelzen. In eine Rührschüssel füllen. Die Kirschen abtropfen. ⅓ hacken, ⅔ mit Kirschwasser pürieren. Püree, gehackte Kirschen sowie Marzipan verkneten. Zu einer Rolle (Länge ca. 30 cm) formen. In Folie gewickelt abkühlen lassen.

2 Den Ofen auf 180 Grad (Umluft 160 Grad) vorheizen. Ein Blech mit Backpapier belegen. Die Eier mit dem Zucker schaumig schlagen. Mehl, Stärke und Backpulver mischen. Vorsichtig unter den Eierschaum heben. Teig auf dem Blech verteilen. Ca. 10 Min. backen. Biskuit auf ein gezuckertes Küchentuch stürzen. Backpapier abziehen. Biskuit mit dem Tuch einrollen. Abkühlen.

3 Butter schaumig schlagen. Erst Karamell, dann Frischkäse löffelweise einrühren. Biskuit entrollen. Mit Konfitüre und Karamellcreme bestreichen. Marzipan-Mix an den Rand legen. Aufrollen. Ein Ende diagonal abschneiden und an eine Seite legen. Schokocreme cremig rühren. Den Kuchen damit umhüllen. Nach Wunsch garnieren.

Zubereitung: ca. 55 Min.
Pro Stück: ca. 485 kcal, 31 g F, 42 g KH, 8 g E

TIPPS: Das Kirschwasser in der Füllung durch Orangenlikör ersetzen und zusätzlich die abgeriebene Schale von 1 Bio-Orange zur Karamellcreme geben. Das verleiht der Bûche eine fruchtig-frische Note.

Wer möchte, fügt dem Biskuitteig 50 g fein gemahlene Haselnüsse oder Mandeln hinzu und reduziert die Mehlmenge entsprechend. Das macht den Teig saftiger und verleiht ihm ein nussiges Aroma.

1 EL lösliches Espressopulver in der warmen Sahne für die Ganache auflösen. Das gibt der Schokocreme eine kräftige Mokka-Note, die herrlich mit dem süßen Karamell harmoniert.

Info

Inspiriert wurde der französische Kuchen vom Brauch, zu Weihnachten einen geschmückten Holzscheit im Kamin zu verbrennen – als Symbol für Glück und Wärme im neuen Jahr.

Fotos: StockFood (4)/Profimedia/Diana Kowalczyk/Irina Meliukh/StockFood Studios-Mathias Neubauer

Heiße Suppen,

die uns richtig guttun

Tipp

Für ein intensiveres Röstaroma Blumenkohl und Kartoffeln mit Öl sowie Tandoori-Paste mischen. Vorab ca. 20 Min. im heißen Ofen backen. Dann wie im Rezept weitergaren.

Fotos: StockFood Studios/Mathias Neubauer, StockFood (2)/Natalia Bogubowicz/Maike Jessen

Tandoori-Blumenkohl-Topf

VEGETARISCH GLUTENFREI

Für 4 Portionen:

- **1 Bund Lauchzwiebeln**
- **1 Fleischtomate**
- **1 Kopf Blumenkohl (600 g)**
- **600 g kleine Kartoffeln (z. B. Drillinge)**
- **4 EL Erdnussöl • Salz • Pfeffer**
- **2 EL Tandoori-Paste**
- **600 ml Gemüsebrühe**
- **100 g rote Linsen**
- **1 Bio-Limette**
- **½ Bund Petersilie**
- **3 Zweige Minze**
- **250 g Sahnejoghurt**

1 Lauchzwiebeln waschen und putzen. Den weißen Teil würfeln, den grünen in Ringe schneiden. Tomate waschen, putzen und sehr klein würfeln. Blumenkohl waschen, putzen und in kleine Röschen schneiden. Kartoffeln waschen, evtl. schälen, halbieren oder vierteln.

2 Öl in einem großen Topf erhitzen. Lauchzwiebelwürfel, Kartoffeln und Blumenkohl darin 3–4 Min. rösten. Salzen und pfeffern. Tomatenwürfel und Tandoori-Paste einrühren. Kurz mit anbraten. Brühe angießen und aufkochen lassen. Das Curry 10–15 Min. unter gelegentlichem Rühren köcheln lassen. Nach ca. 5 Min. die Linsen einrühren und mitkochen.

3 Limette waschen und trocken reiben. Die Schale abreiben. Den Saft auspressen. Petersilie und Minze abbrausen und trocken schütteln. Die Blätter abzupfen und hacken. Die Hälfte des Joghurts mit ein paar Petersilien- und Minzeblättchen mischen. Mit Limettensaft, Salz und Pfeffer würzen. Auch das Curry mit Limettenschale, Salz und Pfeffer abschmecken. Übrigen Joghurt einrühren. Mit dem Kräuterjoghurt, Lauchzwiebelringen und den übrigen Kräutern bestreut servieren.

Zubereitung: ca. 30 Min.
Pro Portion: ca. 440 kcal, 16 g F, 62 g KH, 18 g E

Zwiebelsuppe

Für 4 Portionen:

- 1 Rolle Blätterteig (Packung, 275 g)
- 80 g geriebener Parmesan
- 800 g Zwiebeln
- 2 EL Olivenöl
- 1 TL Zucker
- 1 EL Thymian
- Salz
- Pfeffer
- 60 ml Cognac
- 150 ml Weißwein
- 1 l Gemüsebrühe

1 Backofen auf 200 Grad (Umluft 180 Grad) vorheizen. Blätterteig entrollen. 1 Hälfte mit 50 g Parmesan bestreuen, die andere Teighälfte darüber klappen. Teig in 2–3 cm breite Streifen schneiden. Eindrehen, dann auf ein Blech mit Backpapier legen. Die Stangen mit 10 g Parmesan bestreuen und im Ofen ca. 15 Min. backen.

2 Die Zwiebeln abziehen und in Ringe schneiden. In Öl anbraten. Zucker, Thymian, Salz und Pfeffer zugeben. Mit Cognac und Weißwein ablöschen. Die Brühe angießen. Suppe ca. 15 Min. köcheln lassen. Mit 20 g Parmesan und evtl. Kräutern bestreuen. Mit den Käsestangen servieren.

Zubereitung: ca. 45 Min.
Pro Portion: ca. 510 kcal, 27 g F, 40 g KH, 13 g E

TIPPS: Wenn Kinder mitessen, Cognac und Weißwein durch Gemüsebrühe ersetzen. Statt der Blätterteigstangen lassen sich auch mit Bergkäse überbackene Baguette-Scheiben auf der Suppe servieren.

Rote-Bete-Kartoffelsuppe

GLUTENFREI

Für 4 Portionen:

- 300 g lila Kartoffeln
- 100 g Knollensellerie
- 1 violette Möhre
- 500 g Rote Bete
- 1 Zwiebel
- 150 g Frühstücksspeck
- ½ Bund Majoran
- 1 EL Butter
- 1 l Gemüsebrühe
- 1 Messerspitze Muskatnuss
- Salz
- Pfeffer
- ½ Bund Petersilie
- 200 g Schlagsahne
- 8 Würstchen à 80 g (z. B. Mettenden oder Wiener)

1 Kartoffeln, Sellerie, Möhre und Rote Bete schälen und grob würfeln. Dabei am besten Einmal-Handschuhe tragen. Die Zwiebel abziehen und fein würfeln. Speck in dünne Scheiben schneiden. Majoranblättchen abzupfen. Speck in einem großen Topf knusprig auslassen.

2 Speck aus dem Topf nehmen. Die Butter im Bratfett erhitzen. Gemüsewürfel und Majoranblättchen darin 5 Min. dünsten. Gemüsebrühe angießen und aufkochen lassen. Suppe mit Muskatnuss sowie Salz und Pfeffer würzen, dann ca. 25 Min. zugedeckt köcheln lassen. Evtl. etwas Gemüsebrühe nachgießen.

3 Die Petersilie abbrausen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen und fein hacken. Die Würstchen in Scheiben schneiden.

4 Die Hälfte der Sahne schaumig schlagen. Die übrige Sahne zur Suppe geben. Alles fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Würstchen in der Suppe erwärmen.

5 Suppe mit der übrigen Sahne, Speck, Petersilie und evtl. Kartoffelchips garnieren.

Zubereitung: ca. 1 Std.
Pro Portion: ca. 885 kcal, 65 g F, 37 g KH, 41 g E

Gerstensuppe mit Kürbis

VEGAN LAKTOSEFREI

Für 4 Portionen:

- 1 Zwiebel
- 2 Stangen Staudensellerie
- 400 g Muskatkürbis
- 1 EL Öl
- 1 TL Kurkumapulver
- Salz • Pfeffer
- 1,2 l Gemüsebrühe
- 200 g Gerstengraupen
- 150 g Bohnen (Dose)
- 3 Zweige Petersilie
- 2 EL Apfelessig

1 Die Zwiebel abziehen und in kleine Würfel schneiden. Sellerie putzen, waschen und in Scheiben schneiden. Den Kürbis schälen und putzen. Das Kürbisinnere mit einem Löffel herausschaben. Das Fruchtfleisch in Würfel schneiden. Das Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebel und Sellerieschei ben sowie den Kürbis darin farblos andünsten. Mit Kurkuma, Salz und Pfeffer abschmecken. Anschließend die Gemüsebrühe zugießen. Alles aufkochen lassen.

2 Inzwischen die Graupen in ein Sieb geben und kalt abbrausen. Dann kurz abtropfen lassen. Die Graupen in den Topf zur Suppe geben. Ca. 30 Min. leise köcheln lassen. Die Suppe gelegentlich umrühren.

3 Die Bohnen in einem Sieb abbrausen. Abtropfen lassen. Zur Suppe geben. Die Petersilie abbrausen und trocken schütteln. Die Blätter von den Zweigen abzupfen. In 10–15 Min. gar köcheln lassen. Mit Essig, Salz sowie Pfeffer abschmecken. Auf Schalen verteilen. Mit Petersilie bestreuen.

Zubereitung: ca. 1 ¼ Std.
Pro Portion: ca. 280 kcal, 4 g F, 49 g KH, 10 g E

Gemüseeintopf mit Kassler

GLUTENFREI LAKTOSEFREI

Für 4 Portionen:

- 400 g festkochende Kartoffeln
- 1 Zwiebel
- 250 g Möhren
- 3 EL Olivenöl
- 150 g Kassler in Scheiben
- 4 Blättchen Liebstöckel
- Salz • Pfeffer • 1 l Gemüsebrühe
- 250 g grüne Bohnen
- 1 großer Apfel (z. B. Boskop)

1 Die Kartoffeln schälen, waschen und in Würfel schneiden. Die Zwiebel abziehen und ebenfalls würfeln. Die Möhren putzen und in Scheiben schneiden. Das Öl in einem Topf erhitzen. Die Kartoffeln mit Zwiebeln und Möhren darin anbraten. Kasslerscheiben zugeben und anrösten. Alles mit Liebstöckel, Salz und Pfeffer würzen. Einige Minuten weiterrösten, dann die Brühe angießen. Alles ca. 15 Min. köcheln lassen.

2 Das Kassler herausnehmen und abkühlen lassen. Grüne Bohnen putzen, abbrausen und halbieren. Den Apfel vierteln, schälen, entkernen und würfeln. Apfelwürfel und Bohnen zur Suppe geben. Alles zugedeckt weitere ca. 15 Min. köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

3 Das Kassler in Stücke schneiden. In die Suppe geben und kurz erwärmen. Der Eintopf schmeckt mit Landbrot oder Roggenbrötchen und Butter.

Zubereitung: ca. 45 Min.
Pro Portion: ca. 280 kcal, 12 g F, 33 g KH, 12 g E

Kartoffelsuppe mit Speck

GLUTENFREI

Für 4 Portionen:

- 1 Bund Suppengemüse
- 1 Zwiebel
- 500 g mehligkochende Kartoffeln
- 250 g Pastinaken
- 1 EL Olivenöl
- 900 ml Gemüsebrühe
- 150 g Kochsahne
- Salz
- Pfeffer aus der Mühle
- 1 Prise geriebene Muskatnuss
- 1 EL Zitronensaft
- 4 Scheiben Frühstücksspeck
- 3 EL Schnittlauchröllchen

1 Das Suppengemüse waschen, putzen und klein würfeln. Zwiebel abziehen und würfeln. Kartoffeln und Pastinaken schälen, waschen und in Würfel schneiden. Das Öl in einem großen Topf erhitzen. Die Zwiebeln darin glasig dünsten. Suppengemüse, Pastinaken und Kartoffeln zugeben. Brühe angießen und aufkochen lassen. Das Gemüse in ca. 15 Min. weich kochen. Die Suppe anschließend pürieren. Sahne angießen. Mit Salz, Pfeffer, Muskatnuss und Zitronensaft abschmecken.

2 Den Speck in einer Pfanne ohne Fett knusprig auslassen. Grob zerkleinern. Die Suppe mit Speck sowie mit Schnittlauchröllchen bestreuen. Wer möchte, gibt 1 Klecks Sahne oder Crème fraîche darauf.

Zubereitung: ca. 45 Min.
Pro Portion: ca. 405 kcal, 23 g F, 39 g KH, 8 g E

TIPPS: Für eine köstliche Garnitur der Suppe 3 Kartoffeln mit Schale in dünne Scheiben schneiden. In Salzwasser ca. 4 Min. kochen, trocken tupfen und danach in Fett ausbacken.
Für einen besonders würzigen Geschmack 200 g gewürfelten Knollensellerie mit den Kartoffeln und Pastinaken in die Suppe geben. Er wird dann auch mitpüriert.

Fotos: StockFood (6)/Jonathan Short/für ZS Verlag-Kramp+Gölling/Profimedia/Immediate Media-Good Food/Friedrich Strauss/The Picture Pantry, StockFood Studios/Photoart

Leckere Winter-Drinks

Weißer Glühwein

Für 4 Gläser:

- 1 Bio-Orange
- 20 g Bio-Ingwerwurzel
- 1 Sternanis
- ¼ TL Gewürznelken
- 50 ml Orangensaft
- 300 ml Weißwein
- 150 ml Rum

1 Die Orange abbrausen und trocken reiben. In Scheiben schneiden. Ingwer schälen und in dünne Scheiben schneiden. Beides mit Sternanis und Gewürznelken in einen Topf geben. Orangensaft und Wein dazugießen. Den Topfinhalt langsam erhitzen.

2 Den Rum zufügen. Den weißen Glühwein ca. 10 Min. ziehen lassen. Er sollte nicht mehr kochen. Den Topfinhalt samt Gewürzen und den Orangenscheiben auf 4 Teegläser verteilen. Sofort servieren.

Zubereitung: ca. 15 Min.
Pro Glas: ca. 160 kcal, 00 g F, 5 g KH, 1 g E

TIPPS: Das Ganze lieber weniger scharf und in Rot? Dafür 20 g Ingwerscheiben, 1 Stange Zimt, 2 Gewürznelken und 1 EL Rohrzucker in 500 ml Rotwein in einem Topf bei sehr kleiner Hitze ca. 1 Std. ziehen lassen. In Gläsern mit feinen Scheiben von 1 Bio-Orange servieren. Als passende Weine eignen sich Merlot und Dornfelder. Beide harmonieren perfekt mit den aromatischen Gewürzen. Wer es etwas süßer möchte, gibt 2 EL Zucker mit in den Topf.

Cranberry-Bowle

Für 8 Gläser:

- 100 g TK-Cranberrys
- 2 Bio-Limetten
- 1 l Cranberry-Saft
- 400 ml Pink-Grapefruit-Saft
- 500 ml Sekt

1 Die Cranberrys antauen lassen, dann auf die Mulden von 2 Eiswürfelformen verteilen. Mit Wasser auffüllen. Für ca. 2 Std. in den Tiefkühler stellen.

2 Limetten abbrausen, trocken reiben und in dünne Scheiben schneiden. Cranberry- und Pink-Grapefruit-Saft in einem großen Bowle-Gefäß verrühren. Limettenscheiben und die Hälfte der Cranberry-Eiswürfel zufügen. Kühlen.

3 Den Sekt erst kurz vor dem Servieren angießen. Die übrigen Cranberry-Eiswürfel auf Gläser verteilen oder zum Selbstbedienen in einer Schale servieren.

Zubereitung: ca. 15 Min.
Pro Glas: ca. 135 kcal, 0 g F, 24 g KH, 1 g E

TIPPS: 2 Zweige Minze oder Thymian mit den Limettenscheiben in der Saftmischung ziehen lassen. Das verleiht der Bowle eine frische, leicht herbe Note.
Cranberrys schmecken herb und säuerlich. Wer kein Freund von diesem Geschmack ist, kann alternativ zu Himbeeren oder Johannisbeeren greifen (wenn nicht frische, dann TK). Aus dem gleichen Grund lässt sich der Cranberry-Saft durch einen Beeren-Mixsaft mit nur 25 % Cranberry-Anteil ersetzen.

Schoko-Punsch

Für 3 Gläser:

- 1 Bio-Orange
- 450 ml Milch
- 50 g Schlagsahne
- 1 EL Puderzucker
- ¼ TL gemahlener Kardamom
- ¼ TL Zimtpulver
- ¾ TL schwach entöltes Kakaopulver
- 130 g weiße Schokolade
- 2 EL Rum

1 Die Orange abbrausen und trocken tupfen. Von 1 Hälfte die Schale abreiben, von der anderen 3 lange, dünne Streifen abschneiden. Die Milch mit Sahne, Puderzucker, Kardamompulver und Zimt in einen Topf geben und unter Rühren langsam erhitzen. ½ TL Kakaopulver dazusieben und unter weiterem Rühren darin auflösen.

2 30 g der weißen Schokolade in Späne hobeln. Beiseitestellen. Die übrige Schokolade hacken, zur Milch geben und schmelzen. Die geriebene Orangenschale in die Flüssigkeit rühren. Den Topfinhalt ca. 10 Min. ziehen lassen.

3 Um die Orangenschale herauszufiltern, die Milch durch ein Sieb gießen. Erneut leicht erhitzen. Rum zufügen. Dann schaumig aufmixen. Schokomilch auf 3 Gläser verteilen. ¼ TL Kakao aufstäuben. Mit den Orangenschalenstreifen und den Schokospänen garnieren.

Zubereitung: ca. 30 Min.
Pro Glas: ca. 395 kcal, 21 g F, 40 g KH, 8 g E

Orangen-Schwarztee

ALKOHOLFREI

Für 4 Gläser:

- 1 große Bio-Orange
- 4 TL Schwarzteeblätter
- 2 Sternanis
- 5 Gewürznelken
- 4 lange Zimtstangen
- etwas Stevia-Streusüße

1 Orange abbrausen und trocken reiben. Die Schale in langen Zesten abziehen. Schwarzteeblätter mit Sternanisen, 1 Gewürznelke sowie 3 Orangenzesten in eine vorgewärmte Teekanne geben. Mit 1 l kochendem Wasser überbrühen. 3–5 Min. ziehen lassen.

2 Orange in Spalten schneiden. Die übrigen Orangenzesten auf 4 Teegläser verteilen. Je 1 Zimtstange und Gewürznelke in jedes Glas geben. Den Tee nach Geschmack mit Stevia-Streusüße süßen. In die Teegläser abseihen. Mit Orangenspalten garnieren.

Zubereitung: ca. 15 Min.
Pro Glas: ca. 25 kcal, 00 g F, 5 g KH, 1 g E

TIPPS: Hierfür eignet sich jede Schwarzteesorte, ob malzig-würzige Ostfriesenmischung oder mild-blumiger Darjeeling. Perfekt ist Earl Grey, der mit seiner leichten Bergamotte-Note das Aroma des Orangen-Tees unterstützt.
Stevia ist ein kalorienfreier, pflanzlicher Süßstoff. Stattdessen lässt sich der Tee auch mit 1 TL Honig pro Glas oder Ahornsirup süßen. Diese Süßungsmittel bringen zusätzlich eine eigene feine Geschmacksnote mit.

Süße Mohnknoten

VEGETARISCH

Für 20 Stück:

- 500 g Mehl
- 120 g Zucker
- 1 Würfel Hefe (42 g)
- 250 ml lauwarme Milch
- 155 g Butter • 2 Eier • Salz
- 125 g Mohn • 2 EL Vanillezucker
- 1 Prise Kardamompulver
- 1 Eigelb • 2 EL Hagelzucker

1 Für den Teig Mehl mit 70 g Zucker in einer Schüssel mischen. In die Mitte eine Mulde drücken. Hefe hineinbröseln. Mit 100 ml lauwarmer Milch und etwas Mehl vom Rand zu einem Vorteig verrühren. Zugedeckt an einem warmen Ort ca. 15 Min. gehen lassen.

2 Anschließend 125 g weiche Butter, 2 Eier, 100 ml warme Milch sowie 1 Prise Salz zum Vorteig geben. Alles zu einem glatten Teig verkneten. Zugedeckt ca. 45 Min. an einem warmen, zugfreien Ort gehen lassen.

3 Inzwischen für die Füllung 50 ml Milch mit 20 g Butter erhitzen. Mohn, 50 g Zucker, Vanillezucker und Kardamom unterrühren. Ca. 15 Min. ziehen lassen.

4 Den Backofen auf 180 Grad (Umluft 160 Grad) vorheizen. Den Teig auf einer bemehlten Fläche ausrollen und in 20 ca. 5 cm breite Rechtecke schneiden. Die Rechtecke dünn mit 10 g geschmolzener Butter bestreichen. Je 1 TL der Mohnfüllung aufstreichen. Die Rechtecke längs aufrollen und die Rollen längs bis auf 1 cm einschneiden.

5 Jeweils die 2 entstandenen Stränge miteinander verdrehen und zu einem Knoten formen. Mit Eigelb bestreichen. Die Knoten mit Hagelzucker bestreuen. Auf 2 mit Backpapier belegte Bleche verteilen. Nacheinander je 15–20 Min. im Ofen backen.

Zubereitung: ca. 1 ¼ Std.
Pro Stück: ca. 170 kcal, 5 g F, 26 g KH, 5 g E

Unwiderstehliches aus fluffigem Hefeteig

Himbeer-Babka

VEGETARISCH

Für 12 Stücke:

- 450 g Mehl • 1 Päckchen Trockenhefe • 40 g Zucker
- 2 Eier • 50 g weiche Butter
- 100 ml lauwarme Milch
- 500 g Himbeeren
- 3 EL brauner Zucker
- 200 g Puderzucker
- 2 EL Zitronensaft

1 Mehl in eine Schüssel sieben. Hefe und Zucker untermischen. Eier und weiche Butter zufügen und unterrühren. Die Milch nach und nach zugießen. Alles zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Den Teig zugedeckt ca. 1 Std. gehen lassen.

2 Eine Kastenform (Länge 30 cm) mit Backpapier auskleiden. Die Himbeeren verlesen. Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche auf ca. 50 x 35 cm ausrollen. Den Teig mit Mehl bestäuben. Himbeeren und braunen Zucker aufstreuen, dabei rundum ca. 2 cm Rand frei lassen. Teig von der langen Seite aus einrollen. Die Rolle längs in 2 lange Stränge schneiden. Die Stränge mit der Schnittfläche nach oben wie eine Kordel verdrehen. Dann in die Kastenform legen. Den Babka abgedeckt ca. 1 Std. gehen lassen.

3 Den Backofen auf 180 Grad (Umluft 160 Grad) vorheizen. Den Babka 40–50 Min. goldbraun backen. Aus dem Ofen holen und lauwarm abkühlen lassen. Babka aus der Form nehmen. Puderzucker mit Zitronensaft zu einem dickflüssigen Guss verrühren. Babka damit überziehen. Babka vollständig auskühlen lassen. Zum Servieren in Stücke schneiden.

Zubereitung: ca. 1 ½ Std.
Pro Stück: ca. 300 kcal, 5 g F, 52 g KH, 6 g E

Gewickelter Birnen-Gugelhupf

VEGETARISCH

Für 16 Stücke:

- 300 g Birnen
- 130 g Zucker
- 1 TL gemahlener Zimt
- ½ TL gemahlener Kardamom
- 1 Prise gemahlene Vanille
- 200 ml trockener Rotwein
- 150 ml Milch
- 125 g Butter
- 500 g Mehl
- 1 Päckchen Trockenhefe
- 2 Eier
- Salz
- 125 g Puderzucker
- 2 EL Birnensaft

1 Die Birnen schälen, vierteln und entkernen. Die Viertel in Spalten schneiden. Die Spalten in einem Topf mit 30 g Zucker, Zimt, Kardamom und Vanille im Wein bissfest dünsten. Vom Herd nehmen.

2 Die Milch im Topf erwärmen. Die Butter darin zerlassen. Die Mischung mit Mehl, Trockenhefe, Eiern, 1 Prise Salz und 100 g Zucker verkneten. Den Teig ca. 30 Min. zugedeckt an einem warmen Ort gehen lassen. Eine Gugelhupfform (Ø 22 cm) fetten und mit Mehl ausstäuben. Die Birnen in einem Sieb abtropfen lassen.

3 Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche zu einem Quadrat (50 x 50 cm) ausrollen. Die Hälfte der Birnenspalten darauf entlang einer Seite längs auflegen. Den Teig einrollen, bis die Birnen bedeckt sind. Die übrigen Birnenspalten auflegen. Den Teig vollständig einrollen. Die Rolle mit der Naht nach oben in die vorbereitete Gugelhupfform legen. Ca. 20 Min. zugedeckt gehen lassen. Anschließend den Backofen auf 180 Grad (Umluft 160 Grad) vorheizen. Den Gugelhupf ca. 35 Min. im Ofen backen.

4 Die Form aus dem Ofen holen. Den Gugelhupf darin ausdampfen lassen. Dann auf ein Gitter stürzen. Auskühlen lassen.

5 Den Puderzucker mit Birnensaft verrühren. Den Guss auf den Kuchen träufeln. Den Gugelhupf nach Belieben garnieren.

Zubereitung: ca. 1 ¼ Std.
Pro Stück: ca. 270 kcal, 7 g F, 41 g KH, 4 g E

Tipp

Statt der Birnen säuerliche Äpfel wie Boskop verwenden. Für mehr Biss die Füllung zusätzlich mit 50 g gehackten Walnüssen oder Mandeln anreichern.

Fotos: StockFood (3)/Irina Meliukh (2)/Karolina Smyk

Leckere Hefekuchen

PLUS • Weihnachtstorten • Eintöpfe • Winter-Drinks

Hefeschnecke mit Cranberrys

VEGETARISCH

Für 12 Stücke:

- 125 g Butter • 25 g Hefe
- 250 ml Milch • 50 g Zucker
- 300 g Mehl • 1 Ei • 1 Eigelb
- 80 g gemahlener Mohn
- 3 EL Honig • 300 g Cranberrys
- 3 EL Kondensmilch

1 Die Butter im Topf schmelzen. Lauwarm abkühlen lassen. Die Hefe in 150 ml lauwarmer Milch mit Zucker auflösen. Hefemilch, Mehl, Ei, Eigelb und abgekühlte Butter zu einem glatten Teig verkneten. Zugedeckt ca. 1½ Std. gehen lassen.

2 Mohn in 100 ml Milch mit Honig ca. 3 Min. dicklich köcheln. Abkühlen lassen. Die Cranberrys waschen und trocken tupfen. Eine Springform (Ø 26 cm) fetten.

3 Den Backofen auf 180 Grad (Umluft 160 Grad) vorheizen. Den Teig zum Rechteck (ca. 30 x 40 cm) ausrollen. Mit der Mohnmasse bestreichen. Von der langen Seite her aufrollen. Die Rolle als Schnecke in die Springform legen. Die Cranberrys zwischen die Schichten drücken. Mit Kondensmilch bestreichen.

4 Die Hefeschnecke nochmals ca. 30 Min. gehen lassen. Im vorgeheizten Ofen ca. 45 Min. backen.

Zubereitung: ca. 1¼ Std.
Pro Stück: ca. 275 kcal, 13 g F, 33 g KH, 6 g E

Tipp

Den Hefeteig direkt auf einem Bogen Backpapier ausrollen. Die Beschichtung verhindert ein Ankleben des Teigs. Zum Aufrollen das Papier an der langen Seite anheben.

Zimt-Walnuss-Kranz

VEGETARISCH

Für 15 Stücke:

- 500 g Mehl
- 1 Würfel Hefe
- 250 ml warme Milch
- 1 Ei • 80 g Zucker
- 120 g weiche Butter
- 150 g gemahlene Walnüsse
- 35 g Rohrzucker
- 1 EL Zimtpulver

1 Mehl in eine Schüssel geben. Hefe hineinbröckeln. Milch, Ei Zucker und 80 g Butter zugeben. Zu einem glatten Teig verkneten. Zugedeckt ca. 1 Std. ruhen lassen.

2 Nüsse in einer Pfanne ohne Fett anrösten. Herausnehmen und beiseitestellen. 40 g Butter, Rohrzucker und Zimt untermischen, bis die Butter geschmolzen ist.

3 Ein Blech mit Backpapier belegen. Den Teig zu einem Rechteck (ca. 30 x 45 cm) ausrollen und mit Füllung bestreichen. Von der langen Seite her aufrollen. Mit einem Messer der Länge nach halbieren. Die 2 Teigstreifen mit der Schnittfläche nach oben wie eine Kordel verflechten. Die Enden zu einem Kranz verbinden. Den Kranz erneut ca. 20 Min. gehen lassen.

4 Den Backofen auf 180 Grad (Umluft 160 Grad) heizen. Den Walnuss-Kranz 30–35 Min. backen.

5 Den Kranz evtl. mit Puderzucker, Zimtstangen, Cranberrys, Sternanis und Stoffbändern garnieren.

Zubereitung: ca. 1¼ Std.
Pro Stück: ca. 290 kcal, 14 g F, 33 g KH, 6 g E

TIPP: Den Kranz alternativ mit einem Zuckerguss überziehen. Hierfür 100 g Puderzucker mit 2 EL Zitronensaft glatt verrühren. Den Zuckerguss mit einem Löffel über den abgekühlten Kranz träufeln.

Fotos: StockFood (2)/Milly Kay/Profimedia

Ihre Lieblinge

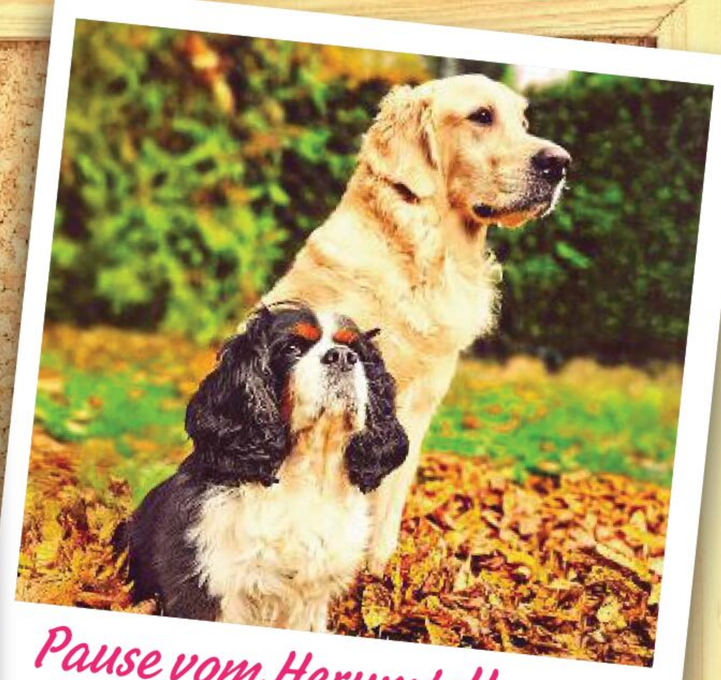
Die schönsten Tierbilder unserer Leser*innen

Fast wie Zwillinge

Hund und Frauchen oder Herrchen sehen sich oft ähnlich. Hier trifft das auch auf Hund und Stofftier zu! **Sylvia Taubmann**

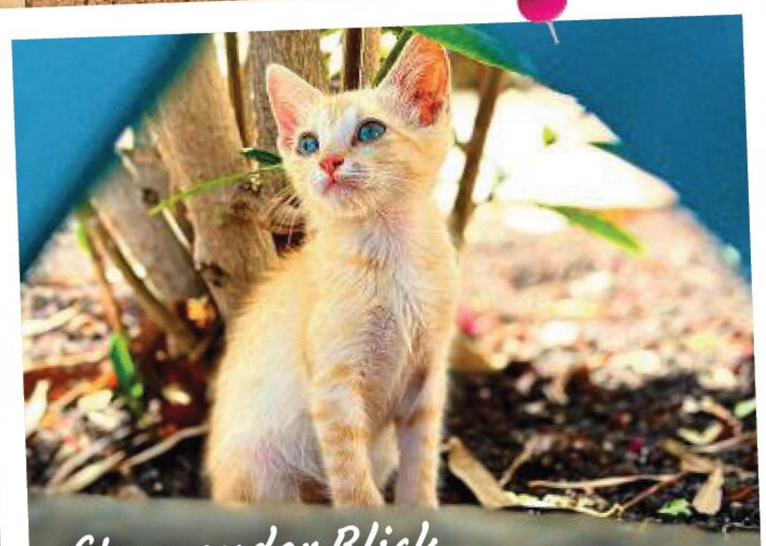
Hängepartie

Man mag es kaum glauben, aber Loki scheint es total bequem zu finden, so abzuhängen. **Sonja Winkler**



Pause vom Herumtollen

Ein kurzer Moment der Ruhe: Bonny und Zimba entspannen im Laub und genießen die warme Herbstsonne. **Sabrina Ungerer**



Staunender Blick

Das kleine Kätzchen schaut neugierig mit großen, blauen Augen in die Welt. Da gibt es so viel zu entdecken! Lea Ghazi

Geliebter Dauergast

Das Eichhörnchen lebt nahe einer Senioreneinrichtung – sehr zur Freude der Bewohner. **Gisela Schön**

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“.

Spannende Aussicht

Hast du den gesehen? Loki und Vitani sitzen am Dachfenster und beobachten Vögel. **Monika Futh**

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
Creative Director: Sabine Schindler
Production Manager: Mike Kumpf, Alexander Roth, Nadja Zöller
Textchefin: Heide Grehl, Laura Kräßig
Redaktion Aktuelles: Alice Hölder, Mortimer Korsch, Alena Lassen (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: Dr. Margit Pratschko (Head of Health), Florian Köninger (Ltg.)
Mode und Beauty: Cendy Domian, Katrin Fischer, Isabelle Maier (Ltg.)
Layout & Repro: Sabrina Bürkle, Isabela Campos-Scheffel, Janina Fehrenbach, Alexandra Gieringer, Karin Gutheil, Tanja Kirn, Lukas Malassa, Nadja Schienle, Bianca Waigand, Ulrike Walter
Bildredaktion: Melanie Dischler, Loretta Gasiew, Aleksandra Marunic (Ltg.), Maria-Theresa Schmitt, Nele Strolz
Geschäftsführung: Manuela Kampp-Wirtz, Elisabeth Varn
Geschäftsleitung Women & Entertainment: Sven Dams
Product Management: 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 1,89 € inkl. gesetzl. MwSt.

Nachbestellservice: meine-zeitschrift.de
Abonnement: Abo-Preis jährlich 106,60 € 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.
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 Avant Imaging and Intergated Media ULC.), 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

BurdaVerlag

Glücksbringer aus aller Welt

Jede Kultur hat ihre eigenen Symbole und Talismane, die den Träger vor Unheil bewahren sollen. Kennen Sie schon diese kleinen Beschützer?

Klopfen Sie auch manchmal auf Holz? Freuen Sie sich über Marienkäfer im Sommer, den Glückscent auf der Straße oder stellen sich zu Neujahr einen Topf mit vierblättrigem Klee auf den Küchentisch? Solche kleinen Rituale sind weit mehr als bloßer Aberglaube. Sie vermitteln uns Hoffnung, Zuversicht und das Gefühl, das eigene Glück selbst ein Stück weit schmieden zu können.

Zumindest zeigt eine repräsentative Umfrage von WestLotto: Mehr als 40 Prozent der Deutschen glauben an die Wirkung von Glücksbringern. Dieses Vertrauen in kleine Schutzsymbole und Talismane zieht sich durch viele Kulturen weltweit. Lesen Sie, was uns rund um den Globus neben den klassischen Hufeisen, Schornsteinfegern und Kleeblättern noch helfen kann.

Da ein vierblättriges Kleeblatt nur selten zu finden ist, soll es Glück bringen

Edelsteine

Ob man nun dran glaubt oder nicht: Dass der grüne Jade Glück bringt, ist bekannt – aber Stein ist nicht gleich Stein. Im Laufe der Jahrhunderte haben sich die verschiedenen Bedeutungen der **funkelnden Hingucker** für das Glück in einzelnen Lebensbereichen herauskristallisiert. So steht der Rosenquarz für Liebe, Citrin sorgt für finanziellen Erfolg und das Tigerauge schützt seine Träger vor Gefahren und verleiht ihnen Mut.

Schutzengel

Schon im Alten Testament der Bibel heißt es: „Denn er wird seinen Engeln befehlen, dass sie dich behüten auf allen deinen Wegen.“ Vermutlich liegt hier der Ursprung des Glaubens an die **himmlischen Wesen**, die von Gott geschickt werden, um die Menschen zu beschützen. Das Konzept des christlichen Schutzengels ist allerdings noch viel älter und hat seinen Ursprung in der Antike. In verschiedenen Kulturen glaubten Menschen an mystische Schutz- und Schicksalsgeister, die Sterbliche vor Schaden und Bösem bewahren sollen.

Skarabäus

Wahrscheinlich ist dieser kleine Mistkäfer der älteste Glücksbringer der Menschheit – auch wenn er auf den ersten Blick gar nicht danach aussieht. Im alten Ägypten wurde er als Erscheinungsform des Sonnengottes verehrt und galt als Symbol für die **Überwindung des Todes und die Wiedergeburt**. Früher trugen die Menschen Steine in Form der Käfer als Amulett, heutzutage sind die Anhänger oft detailgetreu und farblich angepasst.

Heiliger Christophorus

Der Glaube basiert auf einer Geschichte, in der ein Mann ein kleines Kind auf seinen Schultern über einen reißenden Fluss trug. Der Junge offenbarte sich als Jesus Christus, was dem Mann den Namen Christusträger einbrachte. Fortan begleitete er Christus auf seinen Wegen und wird seitdem als **Schutzpatron der Reisenden** verehrt, der Unfälle, Unwetter und andere Bedrohungen fernhält. Viele Christen tragen sein Bildnis als Kettenanhänger und seine Statuen schmücken Kirchen.

Glücksbambus

Die Pflanze stammt ursprünglich aus Kamerun, wird aber besonders in Asien gerne verschenkt und soll ihrem Besitzer Gesundheit, Reichtum und **positive Energie** bringen. Je nach Zusammenstellung der Stämme steht der Bambus für etwas anderes: Zwei Stämme bedeuten Liebe, drei bringen Glück, fünf stehen für Wohlstand und sechs fördern die Gesundheit.

Fatimas Hand

In Nordafrika wird die sogenannte Hamsa u. a. als Schutzamulett getragen. Das Schmuckstück stellt die Hand von Fatima Zahra, der jüngsten Tochter des Propheten Mohammed, dar und soll vor dem bösen Blick der Geister, Neid, Unglück und Bosheit schützen. Im Islam stehen die fünf Finger zudem für die fünf Säulen des Glaubens.

Rabenfeder

Von wegen Unglücksbringer! Der schlechte Ruf der krächzenden Vögel eilt ihnen voraus. Wer beim Spazieren in der Natur eine ihrer Federn findet, den begleiten **Glück und Mut** durch schwierige Lebensphasen – so glaubten es zumindest schon die Kelten. Sie verehrten die Tiere als magische Wesen, weil sie in enger Verbindung mit der spirituellen Welt stehen sollten. Ihre glänzenden Federn bewahrten sie sorgfältig auf und trugen sie als Talismane.

Rotes Band

In vielen Kulturen und Glaubensrichtungen steht das Tragen eines roten Armbands für Glück und Schutz. Traditionell wird es im Buddhismus am linken Handgelenk befestigt. Man nimmt an, dass die linke Körperseite **spirituelle Energien** besser empfangen kann und das Armband so Glück im Alltag sowie aufrichtige Liebe anzieht. In einigen Ländern Lateinamerikas werden Babys deshalb direkt nach der Geburt lockere rote Wollfäden umgebunden, um sie vor Unglück zu bewahren.

Heiliger Drache

Als göttliches Wesen verkörpert der Drache Long nicht nur die königliche Macht. In der chinesischen Mythologie gilt er als Symbol himmlischer Autorität und als **Schutzgeist der Menschen**, der ihnen Glück, Stärke, Wohlstand und Weisheit bringt. In der Harmonielehre des Feng Shui heißt es, dass eine Drachenfigur im Haus im Osten oder Südosten platziert werden sollte, um ihre volle Wirkung auf die Bewohner zu entfalten.

Mistelzweig

Ein Kuss unter Misteln verspricht ewige Liebe und Glück für das Paar. Doch das ist nicht der einzige Grund, warum die Zweige in der Adventszeit in westlichen Ländern dekorativ über Türen hängen. Zwar ist der **Ursprung** dieses Brauchs nicht eindeutig geklärt, allerdings soll die Pflanze laut alter Legenden Haus und Hof beschützen. Mistelzweige sollten Geister, Unheil und Hexen daran hindern, über die Türschwelle zu treten und die Bewohner heimzusuchen.

Fotos: Fotolia (3)/Algol/Diana_Drubig/Alexander Hoffmann, Friedrich Strauss, Shutterstock (3)/Shutterstock AI Generator/Edgar Schneider/voranat, stock.adobe.com (3)/Fernando/Efendy/zatletic

Romantische Fantasien

„Wir liebten uns durch die ganze Wohnung“

Ihre neue Bleibe ist noch nicht mal ganz eingerichtet, trotzdem feiern Maja und Chris ihre ganz persönliche Einweihungsfeier zu zweit …

Durch die halb offenen Jalousien schien die Sonne auf unsere zerwühlten Bettlaken. Mein Kopf lag auf der nackten Brust meines Mannes Christian. Sein leises Schnarchen verriet, dass er noch selig schlummerte. Beim Gedanken an die Stunden zuvor kribbelte es in meinem Bauch. Wir hatten uns aufgeführt wie wilde Teenager: Nachdem das Umzugsunternehmen alle Möbel und Kisten in den zweiten Stock unserer neuen Wohnung getragen hatte, fielen wir übereinander her.

Feurige Leidenschaft Doch von vorn: Die Umzugshelfer waren gegangen, wir hatten schon einiges eingeräumt, und ich wollte gerade das Geschirr in die Schränke stellen, da spürte ich, wie zwei warme Hände sich um meine Hüften legten und die empfindliche Haut unter meinem T-Shirt streichelten. Ich drehte mich in Chris' Armen um und gab ihm einen zärtlichen Kuss. Je länger er andauerte, desto leidenschaftlicher wurde er. Unsere Zungen spielten miteinander und ließen meine Mitte erwartungsvoll kribbeln. Ich entschied mich, die lange To-do-Liste des Umzugs zu ignorieren und mich lieber auf meinen Schatz zu konzentrieren. Mit einem Ruck hob mich Chris auf die Arbeitsplatte unserer Küche und stellte sich direkt vor mich.

Seine Lippen fanden meinen Hals, knabberten an meinem Schlüsselbein. Einen Moment später war meine Hose verschwunden. Während er meinen Mund wieder mit seinem gefangen nahm, ließ ich meine Hand in seine Hose gleiten und umfasste seine Härte. Mit sanftem Druck verwöhnte ich sein bestes Stück.

> „Vom Küchentresen trug er mich in unser Schlafzimmer“

Als sein Stöhnen verräterisch laut wurde, unterbrach er mich und griff mit seinen Händen unter meinen Po, um mich auf seine Hüfte zu heben. Danach trug er mich durch den Flur in unser Schlafzimmer. Atemlos befreiten wir uns von den wenigen Kleidungsstücken, die wir noch trugen, und ließen uns aufs Bett fallen.

Intensives Spiel Chris zögerte nicht lange und drang in mich ein. Ich genoss endlich, wie er sich weiter in mich hineinschob und mich ausfüllte. Zusammen fanden wir einen schnellen Rhythmus, den wir immer wieder unterbrachen, um unser Spiel herauszuzögern. Wir wollten uns noch länger spüren. Mein Körper verlangte nach mehr von diesem wundervollen Mann!

Erfüllendes Finale Stürmisch bewegten wir unsere Körper in einem Strudel aus Lust. Während ich auf Chris saß, fanden seine Hände meine empfindlichste Stelle und massierten sie zärtlich und gekonnt. Es war himmlisch! Ein Beben ging durch meinen Körper, als ich meinen Höhepunkt erreichte und mich danach auf meinen Schatz sinken ließ.

Verschwitzt blieben wir in den Laken liegen. Ich kuschelte mich an Chris, der mit seinen Händen Kreise auf meinem nackten Körper zeichnete. So entspannend war ein Umzug selten!

Foto (Szene nachgestellt): iStock/grinvalds

Zu
Weihnachten
50%
Rabatt sichern!

An Weihnachten Lesefreude schenken

Sich selbst und seine Liebsten beschenken mit einem Abo der *FREIZEIT REVUE*, *Lisa* oder *Frau im Trend*

26 Ausgaben
für 34,97 €
statt 69,94 €
Aktions-Nr.:
FZR1PR50

26 Ausgaben
für 26,65 €
statt 53,30 €
Aktions-Nr.:
L1PR50

26 Ausgaben
für 20,80 €
statt 41,60 €
Aktions-Nr.:
FIT1PR50

JETZT GLEICH BESTELLEN!

Per Telefon*:
0781/63 96 54 6
*(Zum Ortstarif, Mobilfunknetze können abweichen)

Per Internet:
lisa-abo.de/weihnachten

Direkt einscannen und bestellen

Fotos: Flux/KI, iStock

Lieferbedingungen: Lesen Sie mit einem Abo ein halbes Jahr (26 Ausgaben) FREIZEIT REVUE für z.Zt. nur 34,97 €, Lisa für z.Zt. nur 26,65 € oder Frau im Trend für z.Zt. nur 20,80 €. Das Abo kann ich nach der Erstbezugszeit jederzeit mit einer Kündigungsfrist von einem Monat kündigen. Bei Weiterbezug gilt der reguläre Abopreis (Heftpreis im Abo: FREIZEIT REVUE zzt. 2,69 € pro Ausgabe, Lisa zzt. 2,05 € pro Ausgabe, Frau im Trend zzt. 1,60 € pro Ausgabe). Alle Preise in Euro inklusive der gesetzlichen MwSt. und Versand. Das Angebot gilt nur innerhalb Deutschlands und solange der Vorrat reicht. Auslandskondition auf Anfrage unter Tel. 0781/63 96 54 6*. Sie haben ein gesetzliches Widerrufsrecht. Die Belehrung können Sie unter www.freizeitrevue-abo.de/agb abrufen. Verantwortlicher und Kontakt: BurdaVerlag Consumer Sales & Services GmbH, Hubert-Burda-Platz 2, 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: 0781/63 96 10 0. 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.freizeitrevue-abo.de/datenschutz.

Der große LISA-

Sudoku

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

LEICHT

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

MITTEL

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

Wörterversteck

Folgende Wörter sind im unteren Diagramm versteckt:

BOHLE - BRIE - GUTSHOF - HOCHBAU - KRAFT - SOZIAL - WUCHTEN - WURFSPIEL

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

Original & Fälschung

Im unteren Bild haben wir sechs Fehler versteckt. Entdecken Sie sie? Viel Spaß bei der Suche!

Die Auflösungen der Rätsel auf Seite 52 finden Sie in dieser Ausgabe auf Seite 54.

Fotos: Shutterstock/mim.girl, stock.adobe.com/Tsurukame Design (2), Illustrationen: stock.adobe.com/Shamoli

Rätselspaß

Die Preisrätsel-Auflösung und Gewinner finden Sie in Ausgabe 52 auf Seite 78.

unbeholfen, ungeschickt gehen (ugs.)
US-Parlamentsgebäude / Hunderasse
Autokz. v. Meißen / kleiner Imbiss
nördlicher Breite (Abk.)
Tanz und Musik aus Lateinamerika
Einbildung, Selbsttäuschung
Stadt am Niederrhein
australischer Straußenvogel
Lied im Mittelalter
süßer Wein aus Portugal
großartig, begeisternd / anbauen

Gefahrmeldung / griech. Göttin
Wurfseil / alte belg. Währung (Abk.)

sehr genau, fast kleinlich
medizin. Anwendung / gefragt, en vogue
chem. Z. f. Aluminium / Arzneipille

getrockn. Weinbeere / Badeort bei Antalya
anderes Wort für: Geige

TV-Kinderkanal (Abk.) / Eigenart, Schrulle
Namensteil ital. Kirchen / musikal.: gebunden
englische Herrenanrede
Europäer / unterirdischer Kirchenraum
Ziffer, Nummer

Bruder von Mutter oder Vater
kreisförmiges Blumengebinde

Messing (Abk.) / chem. Element
kleiner einheimischer Singvogel

Insel (frz.)
Wettkampfgewinn / Stadt in Südspanien
Einfamilienhaus (Abk.) / Art, ein Auto zu steuern
die Goldene Stadt

Erde (lat.) / Samstag (Abk.)
Bogengeschoss / medizin. Beruf (Abk.)

Stadt an der Loire (Frankreich)
Geschirr für die Hauptmahlzeiten
langer Hundeschwanz
Staat in Westafrika

Cowboy-Reitershow
US-Sängerin (Jennifer) / ein. d. Kaiser v. 962–1002

Regenbogenhaut im Auge
Flüsschen in den Niederlanden
unruhig, nervös

Fadenrest (norddt.) / Hochgebirgstier
flüssiger Stalldünger
Magnetresonanztomografie (Abk.)
belgischer Landsmann
formlos, gestaltlos (Fremdwort)
Windrichtung / Autokz. v. Eisenach
Ledergurt

eine Buchseite wenden / Elbzufluss

altröm. Silbermünze
alte Goldmünze der USA
süddt. Weizenart / Krebstier
ital. Geigenbauer † / Fluss in Pommern
im Auftrag (Abk.) / zwei gleiche Dinge

letzter Tag des Monats / Nadelloch
Stadt im Sauerland / Sorte, Gattung
drei (ital.)

von dort hierher / Leinen (Abk.)
Behörde / Autokennzeichen v. Koblenz

moderat, zurückhaltend
Wohnstätten bauen / Abgastest (Abk.)
misslich, schwierig, bedenklich

dunkler Teil des Tages
Fluss in Nordwestfrankreich

Ebene / Sprung im Eiskunstlauf

Lösung: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Blumensträuße zu gewinnen

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!

DATENSCHUTZINFORMATION IM ZUSAMMENHANG MIT GEWINNSPIELEN: Verantwortlicher und Kontakt (auch zum Datenschutzbeauftragten): BurdaVerlag Publishing GmbH, Hubert-Burda-Platz 1, 77652 Offenburg, Tel.: 07 81/6 39 61 00 in gemeinsamer Verantwortlichkeit mit anderen Verlagen von Hubert Burda Media (siehe www.burda.com/de/gvv). Wir verarbeiten (auch mithilfe zur Abwicklung eingeschalteter Dienstleister sowie ggf. Gewinnspielpartner) 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. Weitere Informationen unter www.lisa.de/datenschutz.

Gewinne im Wert von 1 000 Euro!

Ein ganz persönliches Geschenk

Individuell gestaltete Fotogeschenke sind wunderbare Weihnachtsüberraschungen, die von Herzen kommen und garantiert Freude bereiten. Ob die abenteuerliche Wanderreise durch Skandinavien, der romantische Kurztrip nach Paris oder fröhliche Feiern mit Familie und Freunden – all diese unvergesslichen Momente verdienen es, bewahrt zu werden. Als liebevoll gestaltetes Jahrbuch oder kreatives Reisealbum bietet das **Cewe Fotobuch** die perfekte Möglichkeit, die Highlights des Jahres festzuhalten und immer wieder aufs Neue zu erleben. Gemeinsam mit Cewe verlosen wir zehn Online-Gutscheine à 50 Euro für ein Cewe Fotobuch (cewe.de).

Köstliches zu Weihnachten

Seit 1927 steht **Lebkuchen-Schmidt** für allerbesten Genuss. Mit seinen weltberühmten Gebäckspezialitäten bringt das Nürnberger Traditionshaus den Zauber der Vorweihnachtszeit direkt zu Ihnen nach Hause! Wir verlosen 10 x das kleine „Festtagspaket“ (Wert je 50 €) mit neun verschiedenen Spezialitäten, darunter die beliebte Lebkuchen-Rolle, der Nürnberger Christkindlesmarkt-Stollen, edle Dominosteine, feinwürziger Spekulatius oder das Märchenhäuschen mit gefüllten Schoko-Lebkuchenherzen. Mehr zu den Schmidt-Genusswelten unter lebkuchen-schmidt.com.

Informationen zur Teilnahme finden Sie unten auf dieser Seite.

Abseiher für die Cocktailzubereitung		Ehefrau des britischen Kronprinzen (Kurzname)	Auswanderer	zähflüssiger Klebstoff		der/die Ältere (Abk.)	deutscher Fußballspieler (Marco)
						Aufsichtsrat (Abk.) / Sollseite	
Flugkörper in der Raumfahrt / EDV-Begriff		12		plötzlicher Einfall / Singvogel			
Votum bei der Wahl / Nutztier						Mühsal, Bürde	
			16		Bits pro Sekunde (Abk.)		14
Auspuffemission		berühmter Clown † (Charlie) / Kochdauer					früheres französisches Herzogtum
				13	Karteikartenreiter / Bauart, Modell		15
Rolle im Theaterstück	frz. Autor † (Claude) / Schweizer Kurort					Grundumsatz (Abk.) / arabisches Grußwort	
				franz.-belgischer Fluss / Kopfschutz			
			Hektopascal (Abk.) / Fluss in Schottland		11		Anhang (Abk.)
französisch (Abk.) / eintönig					mäßig warm, mild		
dt. Tierfilmer † (Heinz)			17				
Luft der Lungen					Mindesthaltbarkeitsdatum (Abk.)		
Lösung:		11	12	13	14	15	16	17

Die Preisrätsel-Auflösung und Gewinner finden Sie in Ausgabe 52 auf Seite 78.

Gesamtlösungswort

11	15	5	3	17	9

So können Sie teilnehmen & gewinnen!

1. Schnell und einfach per Telefon:

☎ 01379 / 88 70 99 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 53 im Kasten „Datenschutzinformation für Gewinnspiele“.

Teilnahmeschluss: 5.12.2025, 24 Uhr.

Auflösungen von Seite 52

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

Wörterversteck

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

MITTEL

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

LEICHT

Original & Fälschung

Fotos: PR, stock.adobe.com/Tsurukame Design

THEMA DER WOCHE

Sollten wir morgens die Hauptmahlzeit essen?

Der Ernährungstrend Frontloading im Gesundheitscheck

Viele von uns kennen das: Morgens hat man in Eile einen Kaffee hinuntergekippt, mittags einen kleinen Snack verschlungen – und abends kommt dann der Heißhunger. Versuchen Sie es doch mal mit Frontloading. Der scheinbar neue Ernährungstrend (auf Deutsch: „Vorherladen“) kursiert derzeit in den sozialen Medien und bedeutet, dass man die Hauptmahlzeit bewusst auf den Morgen verlagert.

Mehr Energie, besserer Schlaf

Der Volksmund sagte einst dazu: „Morgens essen wie ein Kaiser, mittags wie ein König und abends wie ein Bettelmann.“ Der Begriff Frontloading stammt aus dem Sportbereich. Beim Carboloading nehmen Sportler gezielt Kohlenhydrate auf, um vor dem Start ihre Energiespeicher aufzufüllen. Ein nährstoffhaltiges Frühstück ist aber auch für Nicht-Sportler wichtig, betonen Experten wie die US-Ernährungsberaterin Elaina Efird. Idealerweise enthält es viele Ballaststoffe und Proteine, z.B. aus Joghurt, Eiern, Nüssen und Hülsenfrüchten.

Der Vorteil: Man startet konzentrierter und energiegeladener in den Tag und vermeidet Hungerattacken am Abend. Der Stoffwechsel arbeitet morgens besonders effizient, sodass Nährstoffe optimal verarbeitet werden.

Wer abends öfter Heißhunger nach Fettigem oder Süßem verspürt, hat keinen schwachen Willen, betont Ernährungsexpertin Efird. Das könne tatsächlich am Nachholbedarf des Körpers liegen, wenn tagsüber zu wenig gegessen wurde. Das „Vorherladen“ der Kalorien kann helfen, diesem Phänomen vorzubeugen, den Abend zu entlasten und sogar den Schlaf zu verbessern. Denn isst man abends viel, ist der Körper erst mal mit der Verdauung beschäftigt, obwohl er ruhen will.

Spätes Frühstück macht depressiver

Schon frühere Analysen belegten, wie wichtig eine regelmäßige Morgenmahlzeit ist. Mit zunehmendem Alter verschiebt sich diese oft nach hinten, wie Forschende vom Massachusetts General Hospital jetzt anhand einer Langzeitstudie zeigten. Das erstaunliche Ergebnis: Wer regelmäßig später frühstückte, war anfälliger für psychische Beschwerden wie Depressionen, Angststörungen, dauerhafte Erschöpfung oder chronische Erkrankungen wie Diabetes. Zudem erhöhte jede Stunde späteres Frühstück das Sterberisiko um bis zu elf Prozent. Weitere Studien sollen folgen.

Ein Müsli mit frischem Obst ist der ideale Start in den Tag

Fotos: StockFood/Are Media

Das Geheimnis einer starken Abwehr

Unsere Spezialistin verrät ihre Tricks für ein gutes Immunsystem

Ab an die frische Herbstluft! Die Bewegung draußen beugt Infekten effektiv vor

EXPERTIN

Lisa Degener, Fachärztin für Allgemeinmedizin, Deutsche Gesellschaft für Allgemein- und Familienmedizin (degam.de)

Die Tage werden kürzer, die Temperaturen sinken und die Viren sind vermehrt unterwegs. Mit dem Herbst ist die Abwehr wieder stärker gefordert. Vier von fünf Atemwegsinfekten treten in der kalten Jahreszeit auf. Allgemein-Ärztin Lisa Degener verrät, wie wir uns jetzt am besten wappnen können.

Ist ein gutes Immunsystem angeboren oder erwirbt man es?

„Wir alle kommen mit einem Immunsystem auf die Welt, das sich aus vielen Komponenten wie Proteinen, weißen Blutkörperchen und anderen Zellen zusammensetzt. Durch jeden Infekt und jeden Kontakt mit Menschen, Dreck und Tieren bilden wir spezifische Antikörper und bauen unsere individuelle Abwehr auf. Im Alter nehmen diese Antikörper leider wieder ab, verlieren ihre Schlagkraft gegen Erreger."

Welche Auswirkung hat Bewegung?

„Man kann mit moderatem Sport sein Wohlbefinden und das Immunsystem stärken und die Menge an Atemwegsinfekten senken. Aber Vorsicht: Das gilt nur für mäßiges Ausdauertraining, also z. B. 15 bis 25 Laufkilometer pro Woche. Regelmäßiger Sport und Bewegung an der frischen Luft haben die größte vorbeugende Wirkung."

Scharfes wie Chili sorgt für eine gute Durchblutung der Nasenschleimhäute

Und wie effektiv sind Kneipp-Verfahren?

„Gezieltes Kältetraining stärkt die körpereigene Abwehr, das ist

Fotos: stock.adobe.com/KOTO, privat, Fotolia/photocrew

wissenschaftlich erwiesen. Allerdings nur, wenn es regelmäßig durchgeführt wird – also morgendliche kalte Duschen, Eisschwimmen im Winter oder Abreibungen nach Kneipp. Dann sinkt die Infektrate."

Scharfes Essen soll generell ebenfalls helfen. Warum eigentlich?

„Lebensmittel wie Meerrettich, Chili oder andere Gewürze sorgen für besser durchblutete Nasenschleimhäute. Dadurch machen sie die Nase frei. Außerdem erhöht scharfes Essen die Stoffwechselaktivität durch Wärmebildung – und das fördert, wie Fieber, unsere Immunabwehr. Ob es auch eine vorbeugende Wirkung hat, ist nicht bewiesen. Aber es scheint Beschwerden zu lindern."

Auch Singen soll die Abwehr fördern. Stimmt das?

„Als langjährige Chorsängerin freue ich mich über die Forschungsergebnisse, dass man bei Chorsängern nach den Proben im Speichel ein Absinken des Kortisols und ein Ansteigen von speziellen Immunglobulinen entdeckt hat – alles Anzeichen für eine verbesserte körpereigene Abwehr. Nicht zuletzt macht Singen glücklich und reduziert Stress, beides hat positive Wirkungen auf das Immunsystem."

Kann Kuscheln tatsächlich das Immunsystem stärken?

„Es steigert zumindest das allgemeine Wohlbefinden und reduziert damit die Cortisolausschüttung, stimuliert die Endorphin- und Oxytocin-Ausschüttung, unsere Glückshormone. Denen wiederum wird eine direkte Wirkung auf unser Immunsystem nachgesagt."

Händewaschen schützt. Macht eine übertriebene Hygiene anfälliger?

„Man weiß durch Studien mit Kindern, dass die übertriebene Hygiene zu mehr Allergien führen kann. Bauernhofkinder, die viel Kontakt zu Tieren und natürlich auch zu Dreck haben, leiden weniger unter Allergien als Kinder in Städten. Auch wir Erwachsene brauchen Kontakt mit Menschen und damit Erkrankungserregern, um unser erworbenes Immunsystem immer wieder aufzufrischen. Patienten, die gerade eine schwere Erkrankung durchleben oder eine immunsuppressive Therapie wie eine Chemo erhalten, sind natürlich auf eine extreme Hygiene angewiesen und sollten dann besser auch Menschenansammlungen meiden. "

Welche Rolle spielt gesunder Schlaf?

„Er steigert das Wohlbefinden, verringert Stress und wirkt dadurch vorbeugend gegen Infektionen, außerdem hilft er beim Bewältigen von Erkältungssymptomen. Unter gesundem Schlaf versteht man eine Schlafdauer von sieben bis neun Stunden für Erwachsene."

Kann man eine Erkältung denn noch abwenden?

„Welchen Verlauf sie nehmen wird, kann man beim Auftreten der ersten Symptome noch nicht voraussagen. Allerdings ist nachgewiesen, dass wir durch Ruhe, Verzicht auf Sport, Alkohol und Nikotin den Verlauf der Erkältungskrankheit beeinflussen können. Ausreichend trinken ist ebenfalls wichtig. Das Essen spielt hierbei keine so große Rolle."

BRONCHICUM®.
UND DER
HUSTEN IST UM.

Bronchicum® Elixir

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

Bronchicum® Elixir
Bei Husten und akuter Bronchitis
Für Kinder ab 6 Monaten

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®

bronchicum.de

Wilde Mythen

Schon antike Kulturen machten sich Gedanken über die Menstruation – Mythen entstanden. Im Römischen Reich galt die Regelblutung als unheilbringend: Menstruierende Frauen verdarben angeblich den Wein, ließen Milch gerinnen oder Pflanzen vertrocknen. Studien zeigen, dass sich das Alter der ersten Periode („Menarche“) verschoben hat: In früheren Jahrhunderten traten Mädchen mit 18 in die Geschlechtsreife ein, heute mit 13 Jahren.

35-Tage-Zyklus

Monat für Monat bereitet der Zyklus den weiblichen Körper wieder auf eine mögliche Schwangerschaft vor. Das braucht seine Zeit. Ein durchschnittlicher Zyklus, gerechnet vom ersten Tag der Blutung bis zum Beginn der nächsten, dauert 28 Tage. Die Cleveland-Klinik in den USA hält aber auch eine Länge von bis zu 35 Tagen für normal. Die Blutung selbst dauert bei den meisten Frauen zwischen drei und sieben Tage.

Normal gibt’s nicht

Obwohl der grobe Ablauf des Menstruationszyklus bei allen Frauen ähnlich ist, verläuft er dennoch individuell unterschiedlich. Faktoren wie Alter, Lebensstil, Stress, genetische Voraussetzungen, hormonelle Verhütungsmittel oder Erkrankungen haben Einfluss. Ein universelles Normal gibt es daher nicht. Ein Kalender oder eine App kann helfen, den eigenen Zyklus zu beobachten und Veränderungen frühzeitig zu erkennen.

6 Fakten über den Zyklus

Die Menstruation ist ein wichtiger Teil der weiblichen Gesundheit. Gut, ein paar interessante Details darüber zu kennen

Hilfe aus der Natur

Bestimmte Heilpflanzen können bei Menstruationsleiden unterstützen. Mönchspfeffer gibt es etwa in Kapselform. Seine Inhaltsstoffe regulieren den Hormonhaushalt und können dadurch helfen, Zyklusstörungen, PMS-Beschwerden und, teilweise, Regelschmerzen zu lindern. Ein Tee aus Kräutern wie Kamille, Himbeerblättern, Frauenmantel oder Schafgarbe kann leichte Beschwerden beruhigen – besonders in den Abendstunden.

Bewegung bei Schmerzen

Selbst für gesunde Frauen können Regelschmerzen zu einer echten Belastung werden. Die Intensität kann sich dabei von Zyklus zu Zyklus verändern. Es lohnt sich generell, eine Wärmflasche oder ein Wärmepflaster als SOS-Mittel parat zu haben. Hilft beides nicht, nützt manchmal etwas Bewegung. Ein kurzer Spaziergang oder moderates Stretching können während der Periode Wunder wirken.

Einfach mehr Lust

Auf die Hormone kommt es an: Bei vielen Frauen sind vor allem Östrogen und Progesteron entscheidend dafür, wie stark das sexuelle Verlangen im Verlauf des Monatszyklus ausgeprägt ist. In Phasen mit hohen Östrogen- und niedrigen Progesteronwerten kann das sexuelle Verlangen zunehmen. Diese sogenannte Hochphase fällt meist in die Tage um den Eisprung, wenn die Fruchtbarkeit am größten ist.

Fotos: lookphotos/age fotostock, stock.adobe.com (3)/zakalinka/New Africa/africa-studio.com, Flora Press/Annette Lepple, Fotolia/tiagozr

Ultraschall entlarvt Aneurysma

Die Zeitbombe im Bauch

Tief in ihrer Mitte tragen rund 300000 Deutsche eine tickende Zeitbombe mit sich herum: ein Aneurysma der Bauch-Aorta, also eine Erweiterung oder Aussackung der Gefäßwand. Weitet sich diese größte Körperarterie kontinuierlich und wird zu dünn, kann sie sich wie ein Ballon nach außen wölben und im schlimmsten Fall einreißen oder platzen. Das bedeutet höchste Lebensgefahr, denn der Patient kann innerlich verbluten. Rund 80 Prozent der Fälle verlaufen tödlich.

Lange keine Symptome

Die Gefahr wird oft erst spät bemerkt, denn die Aussackung bereitet keine Schmerzen und lange keine Symptome. Die Hauptursache sind Ablagerungen in den Arterien (Arteriosklerose). Auch Rauchen, langjähriger Bluthochdruck oder eine erbliche Veranlagung sind Risikofaktoren. Je älter man ist, desto größer das Risiko. Ab 65 sind etwa vier bis fünf Prozent der Männer betroffen, bei den Frauen nur ein Prozent. Dafür ist das Aneurysma bei ihnen gefährlicher: Ihre Gefäße sind insgesamt kleiner, die Wand ist dünner. So kann sie eher platzen, auch die Komplikationsrate ist etwas höher.

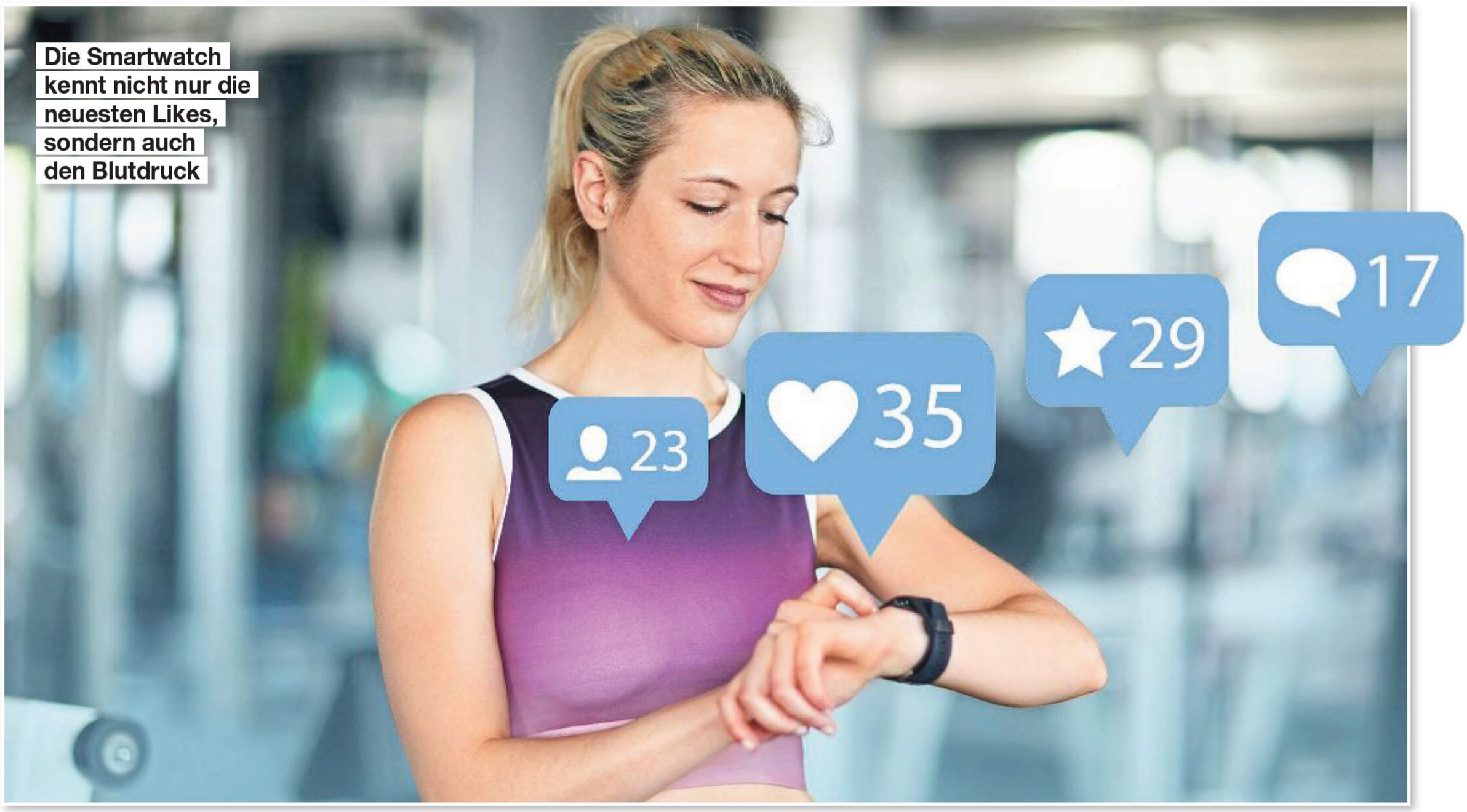
Eine Aussackung liegt vor, wenn sich der Durchmesser der Bauchschlagader auf mehr als 3 cm erweitert. Ab 5,5 cm bei Männern und 5 cm bei Frauen kann es zur Ruptur kommen, also zu einem Riss in der Gefäßwand.

Früh erkannt ist oft keine OP nötig

Ein einfacher, schneller Ultraschall kann die lebensbedrohliche Erkrankung früh erkennen. Er wird allerdings zu wenig genutzt, weil viele Patienten davon nichts wissen – obwohl es bereits seit 2018 ein gesetzlich verankertes Ultraschall-Screening für Männer ab 65 Jahren gibt. Experten raten auch Frauen mit den genannten Risikofaktoren dazu, ihren Hausarzt auf die Untersuchung anzusprechen.

Die gute Nachricht: Wird das Problem früh entdeckt, reicht häufig eine konservative Behandlung mit regelmäßiger Ultraschallkontrolle, Rauchverzicht und einer Senkung des Blutdrucks aus.

In riskanten Fällen muss operiert werden. Etwa 80 Prozent der Eingriffe werden minimalinvasiv per Katheter durchgeführt. Dabei bringt der Arzt über die Leistenschlagader in das Aneurysma einen mit Kunststoff beschichteten Stent ein, der sich selbst entfaltet. So fließt das Blut durch den Stent und nimmt den Druck von der Gefäßwand. Das Aneurysma kann nicht mehr platzen und seine Ausdehnung geht mit der Zeit sogar zurück.



Die Smartwatch kennt nicht nur die neuesten Likes, sondern auch den Blutdruck

Die Gesundheit im Blick

Smartwatches, Tracker, Ringe – immer mehr Menschen überwachen so bereits ihre Fitness. Und die Zukunft wird noch ausgefallener

Auf die häufige Frage „Wie geht's dir?" kann man inzwischen recht präzise antworten: „Ich bin heute 6569 Schritte gelaufen, habe in der Nacht davor 7,5 Stunden geschlafen, mein Blutdruck ist im Normalbereich." Anders gesagt: „Gut" – zumindest was die körperliche Gesundheit angeht.

Für diese Werte muss man nicht mal beim Arzt gewesen sein. Ein Blick aufs Smartphone reicht: Ein Tracker am Handgelenk oder Finger misst immer genauer die Vitalwerte und sendet sie an eine App – so wird der Nutzer scheinbar sein eigener Arzt.

Besonders die Smartwatch ist sehr beliebt, etwa jeder dritte Deutsche nutzt bereits die vernetzte Uhr. Das Vertrauen in neue Technologien wächst offenbar. Immerhin 39 Prozent der Befragten gaben an, sich auch von einer Künstlichen Intelligenz (KI) ärztlich beraten zu lassen, das zeigt der von STADA und dem BurdaVerlag veröffentlichte Health Report.

Technik, die Prozesse im Körper sichtbar macht, setzt sich immer mehr durch: etwa den Blutzucker mit einer kontinuierlichen Messung zu überwachen (Continuos Glucose Monitoring) – auch bei Gesunden. Bei dem einst für Diabetiker entwickelten System wird ein kleiner Sensor unter die Haut gesetzt, wo er 14 Tage bleibt. Er misst rund um die Uhr die Glukose im Unterhautfettgewebe und überträgt die Daten jede Minute aufs Smartphone (Kosten ab ca. 70 Euro).

Abnehmen mit dem Glukose-Sensor

Diese Rückmeldung hilft auch beim Abnehmen. „Das ist wie Bio-Feedback", erklärt Prof. Stephan Martin, Internist, Endokrinologe und Diabetologe aus Düsseldorf. „Steigt der Blutzucker, weiß der Nutzer: Ich habe etwas gegessen, das zu viel Glukose enthält."

Nicht selten kommt es sonst zu Überraschungen. So können etwa die Laktose und das Molkenprotein in Milch sowie die Maltose in alkoholfreiem Bier zu einer Blutzuckerspitze führen. Dann schüttet der Körper verstärkt Insulin aus – schlecht fürs Gewicht. „Das Hormon blockiert die Fettverbrennung", so der Ratgeber-Autor („Blutzucker optimieren, Gewicht reduzieren", 22 Euro, Becker Joest Verlag).

Auch Schweiß liefert wichtige Gesundheitsdaten. Forschende konnten darin Lun-

Ein Schweißsensor sammelt Gesundheitsdaten. So lassen sich Krankheiten von Herz und Kreislauf entlarven

Fotos: Shutterstock/Robert Kneschke, Linxens, Oura

genkrebs mit einer Genauigkeit von 80 Prozent erkennen. Er enthält außerdem Stresshormone wie Adrenalin, Cortisol und andere Biomarker. Das erlaubt z.B. Rückschlüsse auf eine Herz-Kreislauf-Erkrankung. Sogenannte mikrofluidische Schweißsensoren sind in der Entwicklung. Sie lassen sich auf die Haut kleben (s. u.l.).

Strumpf zeigt Thrombosen an

Kluge Technik zum Tragen ist auch ein smarter Strumpf, den ein internationales Forscherteam entwickelt hat. Der Thrombus+ überwacht den Blutfluss, u.a. dank Sensoren für Ultraschall und einer speziellen Infrarotlicht-Methode (Lichtreflexionsrheografie). Eine Software, die mit Künstlicher Intelligenz ausgestattet ist, kann die Daten auswerten. Die Ergebnisse sieht der Arzt am PC oder auf dem Smartphone. Dadurch sollen kleine Blutgerinnsel in tiefen Venen früh entlarvt werden, was z.B. Patienten direkt nach einer OP hilft.

Infarkt-Warnung während der Fahrt

Seit der Pandemie ist ein selbst durchgeführter Nasenabstrich zum Test auf Corona nichts Ungewöhnliches mehr. Eine ähnliche Technik könnte auch in der Gynäkologie kommen: Experten schätzen, dass Abstriche an der Vulva oder Vagina zur Krebsvorsorge bald Teil von Selbstmessungen sein werden. Überwindung braucht es wohl trotzdem. Bequemer haben es dagegen in Zukunft Autofahrer mit Herzproblemen: Forschende der Technischen Universität Braunschweig haben das Cockpit mit Sensoren fürs Lenkrad sowie Kameras ausgerüstet, die während der Fahrt z.B. den Blutdruck messen, vor einem Herzinfarkt oder Schlaganfall warnen.

Ringe messen den Herzschlag (ab ca. 50 Euro)

WC-Test aus Japan in der Entwicklung

Beim Toilettengang Darmkrebs erkennen? Das könnte bald Wirklichkeit werden! Bei der Idee aus Japan wird das WC zum Labor und analysiert den Stuhl sowie Urin. Der Test soll verborgenes Blut anzeigen – ein Warnzeichen für Darmkrebs. Bisher muss man dazu eine Probe abgeben, was für viele Menschen eine große Überwindung bedeutet. Smarte Toiletten untersuchen den Stuhl mit einer speziellen Kamera, die eventuelles Blut auf der Stuhl-Oberfläche erkennen kann. Die neue Technik soll sogar in Japans öffentliche Toiletten integriert werden.

Forschende aus Großbritannien arbeiten außerdem an einer Toilette, die den Urinstrahl misst. Unterbrechungen, die Urinmenge sowie Biomarker werden aufgezeichnet. Auch diese Messwerte können früh Hinweise auf verschiedene Erkrankungen liefern. Dazu gehören etwa Probleme in der Blasenwand.

Bei all dem Fortschritt gilt jedoch: Für eine verlässliche Diagnose ist immer der Gang zum echten Arzt nötig!

Krebs erschnüffeln

Weniger technisch, aber genauso innovativ ist ein neuer Lungenkrebs-Test. Forschende aus Hannover haben Hunde bereits zu Corona-Experten ausgebildet, die Long Covid erschnüffeln. Außerdem riechen die Vierbeiner, die bis zu 40-mal mehr Rezeptorzellen als der Mensch haben, Parkinson und warnen Diabetiker bei zu niedrigem Blutzucker. Nun prüfen Mediziner den Einsatz der Tiere bei der Früherkennung von Lungenkrebs. Dazu werten sie Daten des Start-ups Dogscan aus. Das Unternehmen hat Hunde darauf trainiert, Risikofaktoren für Lungenkrebs zu erschnüffeln – noch bevor Beschwerden auftreten. Ein Testkit (112 Euro inklusive ärztlicher Beratung) enthält eine spezielle Atemschutzmaske. Diese muss der Nutzer fünf Minuten tragen und anschließend zurückschicken. Dann riechen fünf Hunde an der Maske. Als positiv gilt das Ergebnis, wenn drei Tiere ein Risiko anzeigen. Als negativ, wenn keiner anschlägt. Reagieren nur ein oder zwei Hunde auf die Maske, kann man den Test kostenlos wiederholen. Wer ein positives Ergebnis erhält, wird von einer Praxis für Präventionsmedizin weiter betreut.

Neues aus der Medizin

Chemo ohne Haarausfall

Der Verlust der Haare während einer Chemotherapie ist für viele Betroffene eine traumatische Erfahrung. Hoffnung spendet jetzt ein neues Shampoo-ähnliches Hydrogel, das Forschende aus den USA entwickelt haben. Es enthält die Wirkstoffe Lidocain und Adrenalin. Sie schränken die Durchblutung der Kopfhaut etwas ein und verhindern so, dass die Chemomedikamente die Haarfollikel erreichen. Erste Laborstudien zeigten deutliche Verbesserungen. Weitere Untersuchungen sollen folgen.

Zu viel TV macht dement

Bewegungsmangel schadet auf Dauer auch dem Gehirn. Chinesische Wissenschaftler haben nun Genaueres herausgefunden. Demnach erhöht langes Sitzen das Risiko für eine Demenz um 17 Prozent. Offenbar ist es aber entscheidend, wie wir uns dabei beschäftigen: Studienteilnehmer, die viel Zeit vor dem Fernseher verbrachten, wiesen ein um 31 Prozent höheres Risiko für die Erkrankung auf. Kam die Sitzdauer hingegen durch Computerarbeit zustande, gab es keine Unterschiede.

Impfung gegen Sehverlust

Forschende haben einen mRNA-Impfstoff entwickelt, der vor den Folgen einer altersbedingten Makuladegeneration (AMD) schützt. Er unterdrückte in Laborversuchen das abnormale Wachstum von Blutgefäßen in der Netzhaut und verhinderte so, dass es zum Sehverlust kam. Der Impfstoff ist genauso wirksam wie gängige Antikörper-Therapien, muss aber nur einmal gespritzt werden – nicht wie sonst ins Auge, sondern in den Armmuskel. Weitere Studien sollen folgen.

Den verspannten Nacken ruckzuck lockern

Schon kurzes Dehnen wirkt oft Wunder

Der Kopf lässt sich kaum drehen, der Bereich um Hals und Schultern tut höllisch weh: Fast jeder zweite Deutsche leidet laut Umfragen unter Nackenschmerzen. Die Gründe sind oft harmlos, etwa Muskelverspannungen, die durch Stress, Fehlhaltungen, langes Sitzen oder eine ungünstige Schlafposition entstehen.

Wirksame SOS-Griffe

Der erste Impuls ist meist, sich zu schonen. Dabei ist genau das Gegenteil der Fall: Gerade Bewegung unterstützt dabei, die angespannte Muskulatur wieder zu lockern.

Bewährt hat sich dafür z.B. die postisometrische Relaxation (kurz PIR), eine Dehnmethode aus der Physiotherapie, die man auch zu Hause durchführen kann: Den betroffenen Muskel isometrisch (gegen einen Widerstand, aber ohne Bewegung) anspannen, 30 Sekunden lang halten. Dann die Spannung lösen, ausatmen und in eine leichte Dehnungsposition gehen. Diese 1 bis 2 Minuten halten. Den Vorgang etwa 3 bis 5-mal wiederholen, wobei der Muskel immer etwas weiter gedehnt werden kann.

Als besonders sanft gelten auch Griffe aus der Osteopathie, die die Selbstheilungskräfte anregen sollen. Bei einem steifen Hals lässt sich die Blockade häufig selbst lösen, indem man die Muskeln entlang der Halswirbelsäule mobilisiert. Dazu die Fingerkuppen beider Hände auf den Nacken legen, sanft nach oben drücken. Den Kopf langsam nach rechts und links drehen. Die Übung an der schmerzenden Stelle für etwa eine Minute durchführen.

Meist hilft zusätzlich Wärme, die für Entspannung sorgt, etwa durch ein Kirschkernkissen. Ebenso kann ein Schmerzgel mit Ibuprofen aus der Apotheke (z.B. „Doc Ibu Schmerzgel“) im Akutfall Linderung verschaffen. Als pflanzliche Alternative bieten sich Mittel mit der Alpenblume Arnika an. Auch eine ausreichende Versorgung mit Magnesium (in Nüssen, Kernen und Vollkornprodukten) kann seinen Beitrag leisten, da der Mineralstoff eine wichtige Funktion bei der Muskelentspannung hat. Bei einem Mangel kann Nahrungsergänzung helfen (z.B. „Magnesium Verla Direkt“, Apotheke). Wichtig: Wenn sich die Symptome verschlimmern, sollten Sie lieber einen Arzt aufsuchen!

Fotos: Shutterstock (2)/Dennapa/FabrikaSimf

ANZEIGE

3 Kleidergrößen schlanker – klinisch belegt

Schlank & fit

ohne Diätfrust

Vieles haben Sie schon probiert – FdH, Crash-, Formula- oder andere Diäten. Und alles hatte die gleiche Wirkung: Sie bleiben hungrig, der Frust wächst, aber am Gewicht ändert sich wenig bis nichts. formoline L112 erlaubt es Ihnen, beim Abnehmen auch Ihre Lieblingsgerichte zu genießen.

Ernährungsfehler sind liebgewonnene Essenswünsche. Plötzlich darauf zu verzichten, macht unzufrieden. Man wird schwach, geht zum Kühlschrank und das große Frustessen beginnt. Daher empfehlen Ernährungsexperten eine schrittweise Ernährungsumstellung, z. B. verbunden mit einer deutlichen Verminderung der Fettzufuhr. Hier hilft der Fettbinder formoline L112.

Natürlich Abnehmen mit Genuss
formoline L112 gibt Ihnen die Freiheit, beim Abnehmen auch Ihre Lieblingsgerichte zu genießen. Strenger Verzicht ist nicht notwendig. Nehmen Sie einfach formoline L112 zu Ihren beiden Hauptmahlzeiten ein. Der Wirk-Ballaststoff L112 vermindert die Kalorienaufnahme aus den Nahrungsfetten. So erleben Sie Abnehmen mit Genuss und bleiben motiviert.

Service Angebot
Motivation und Begleitung für Ihren Abnehmerfolg mit formoline L112 bietet unsere formoline Begleit-App. Jetzt gratis downloaden.

Starke Hilfe beim Abnehmen
Eine aktuelle klinische Studie[1] zeigt, dass die Teilnehmenden mit formoline L112 – als Unterstützung zu moderater, gesünderer Ernährung und etwas mehr Bewegung – 3 x mehr und schneller an Gewicht verloren als mit der Diätempfehlung alleine.

- **Wirk-Ballaststoff einzigartig aus natürlichen Quellen**
- **formoline L112 bindet bis zu 2/3 der verzehrten Nahrungsfette an sich[2]**
- **Sehr gut verträglich und langfristig anwendbar**

formoline L112 – aus Ihrer Apotheke

fEE4_1025_1/1_DE_ml

Info: www.formoline.de • formoline L112, Lipidbinder zur Gewichtsreduktion und zur Gewichtskontrolle, vermindert die Kalorienaufnahme aus den Nahrungsfetten. Medizinprodukt Klasse III (CE 0123). Anwendung im Rahmen einer moderaten Diät. • Gegenanzeigen: Allergie gegen Krebstierprodukte; Nebenwirkungen: sehr selten Verdauungsbeschwerden. Bitte beachten Sie auch die Gebrauchsinformation. • Cornelli, U. et al. (2017): Long-Term Treatment of Overweight and Obesity with Polyglucosamine (PG L112): ... Curr Dev Nutr 1, e000919, (2017). • 1) Rondanelli, M., et al. (2023): A randomized double-blind placebo-controlled clinical study to evaluate the effect on the weight of a medical device with polyglucosamine L112 ... Nutrients, 15(16), 3516. • 2) Cnubben (2016): „A single oral dose of a polyglucosamine influences the bioavailability of [9-14C]-Oleic acid ..." BMC Obesity 3:18. • Hersteller: Certmedica International GmbH, Magnolienweg 17, 63741 Aschaffenburg, 0 60 21 / 150 93 - 0. • Fachliche Info für beratende Therapeuten unter: www.gelbe-liste.formoline.de

Weihnachtlicher Deko-Zauber ab 2 Euro

Mehr ist hier mehr!

Kuschelweiche Zier-Kissen mit stimmungsvollen Motiven sorgen für Gemütlichkeit – und sind echte Hingucker. Am schönsten: als bunte Gruppe inszenieren!

u. a. „Mistelzweig“; „Weihnachtsbaum“, beide ab 24,95 €, textilwerk.com

Diese Hingucker strahlen Vorfreude aus und bringen Besinnlichkeit ins Zuhause

Nostalgie pur

Einmal aufgezogen, schon klingelt der Song „It’s a small world“. Die Vintage-Spieluhr weckt Gefühle und entführt in zauberhafte Welten.

„Harmony“, 24,95 €, loberon.de

▲ Garantiert nicht giftig!

Mit dem pfiffigen Helfer in Pilzform knacken Sie Walnüsse ruckzuck – und das ganz ohne Muskelkater!

Nussknacker, 5,59 €, sostrenegrene.com

◀ Cooler Typ

Plätzchen, Dominosteine und Co: In dieser Dose bekommt jede Nascherei ihren festlichen Auftritt. *„Vinterfint“, 14,99 €, ikea.com*

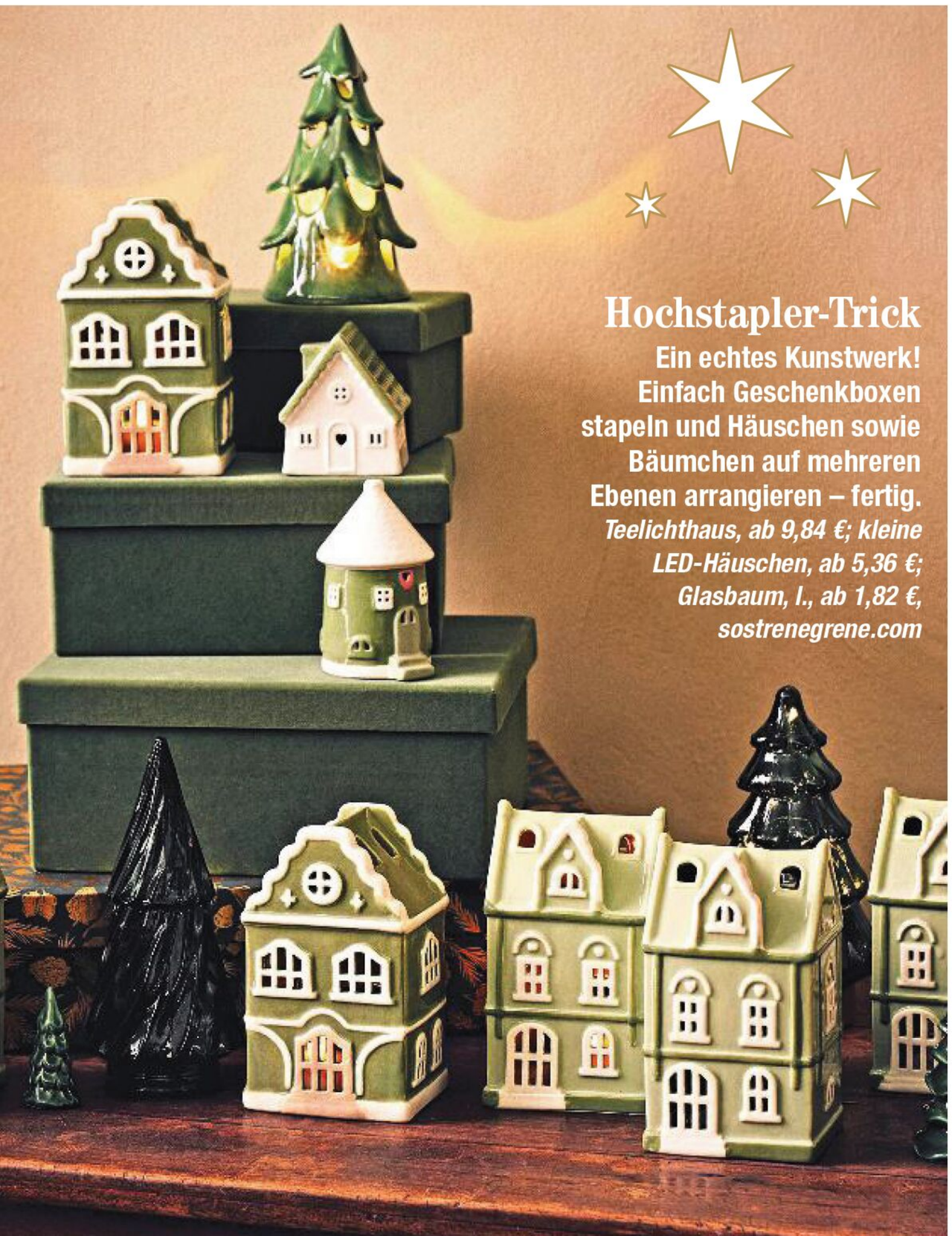
▲ Gekommen, um zu bleiben

Was als Trend startete, ist heute Must-have: ohne Hirsche keine Adventszeit! Diese Deko-Stars bringen Wald-Magie ins Wohnzimmer. *Aus Holz, ab 3,99 €; aus Metall, ab 6,99 €, depot-online.de*

► Natürlich harmonisch

Schlichte Deko-Bäume, elegante Teelichthalter aus Glas, dazu Zapfen und Nüsse – fertig ist der winterliche Look! *Metall-Weihnachtsbaum, ab 19,99 €; Glas-Teelichthalter, 19,99 €, dehner.de*

Fotos: PR



Hochstapler-Trick

Ein echtes Kunstwerk! Einfach Geschenkboxen stapeln und Häuschen sowie Bäumchen auf mehreren Ebenen arrangieren – fertig. *Teelichthaus, ab 9,84 €; kleine LED-Häuschen, ab 5,36 €; Glasbaum, l., ab 1,82 €, sostrenegrene.com*

Traditionell

Die Kerzenhalter sind eine Hommage an die Heiligen Drei Könige und Maria. Mit klaren Formen und modernen Farben bekommen sie einen stylishen Twist. *„Mary Ruby“, 99,90 €; „Heilige Drei Könige“, nur als 3er-Set erhältlich, 270 €, Bungalow Denmark über emilundpaula.de*

Bitte umblättern ▶

Alles auf Optimismus!

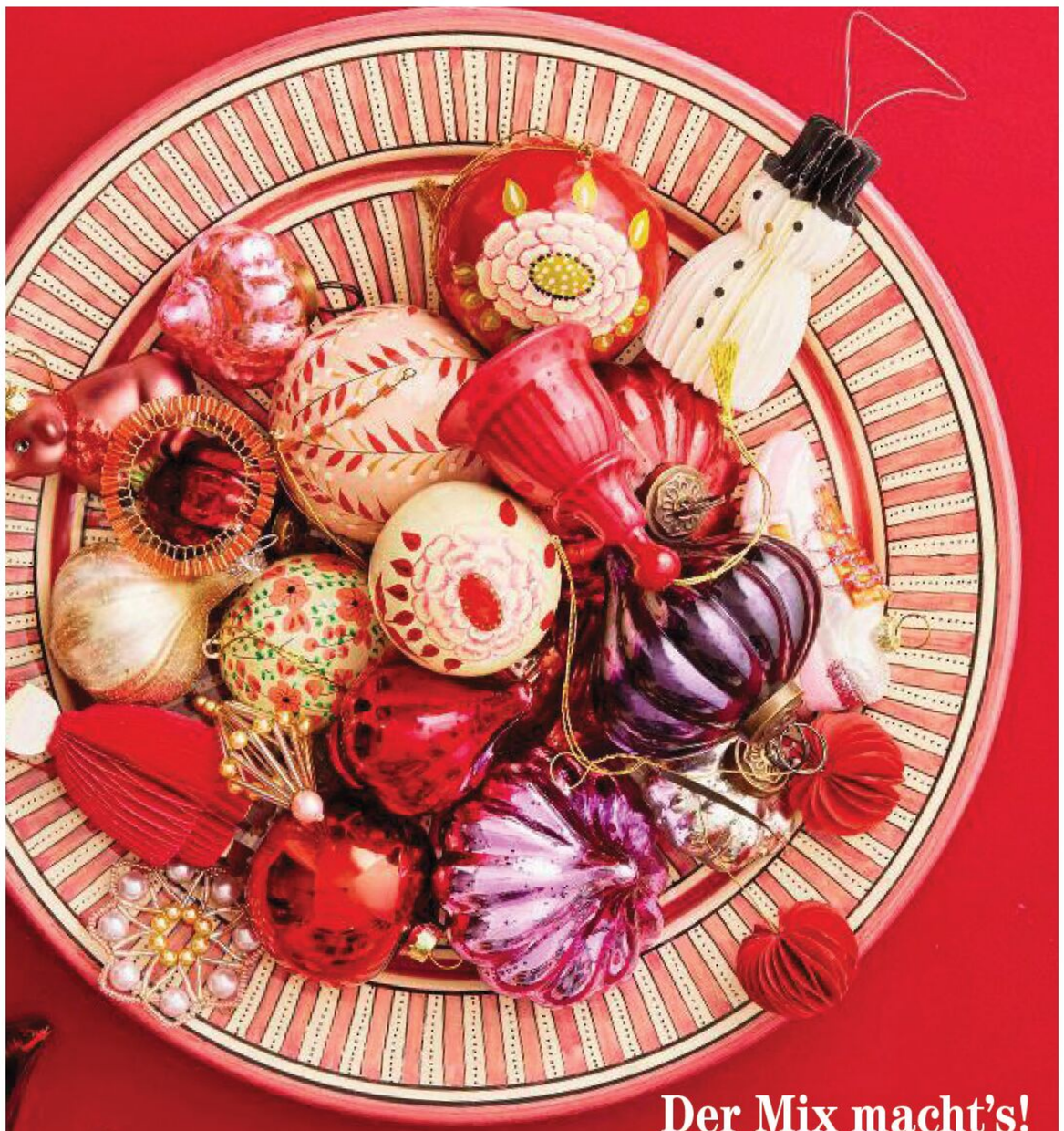
Die „Hoptimisten“ sind los und kommen im fröhlichen Festtagslook daher. Die wackelnden Rentiere verzücken jeden und vertreiben den Stress der To-do-Liste im Handumdrehen.
„Reindeer Bumble Hoptimist“, je 24,95 €, hoptimist.com

◀ Hoch die Tassen

Dampfenden Glühwein oder Tee genießen wir jetzt aus den hübschen Wintertassen. Extra-Tipp für Last-Minute-Schenker: Einfach mit Plätzchen füllen und mit Folie verpacken.
„Vinterfint“, je 3,99 €, ikea.com

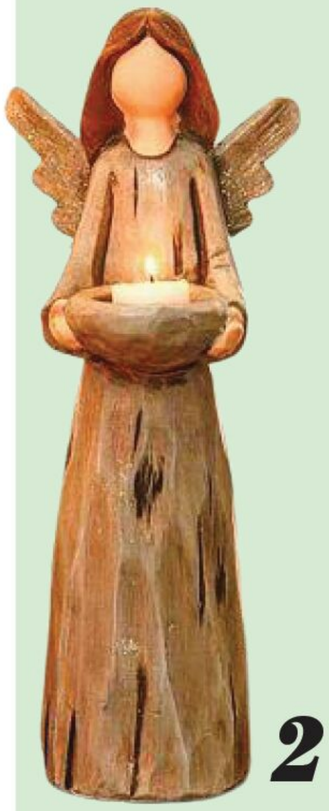
▼ In bester Gesellschaft

Das niedliche Rentier fühlt sich auf der Fensterbank wohl. Dazu ein paar Deko-Tannen – und schon ist das Winter Wonderland im eigenen Zuhause perfekt. *„LED-Dekofigur Rentier“, 19,99 €; „Porzellan-Tannenbaum“, ab 24,99 €, dehner.de*



Der Mix macht’s!

Das geht schnell, ist trendig und garantiert ein Hingucker: Arrangieren Sie doch mal für eine coole Festtafel-Deko Baumanhänger elegant auf einem dekorativen Teller.
Schneemann-Anhänger „Honeycomb Snowmen“, 2 St., 19,90 €, Bungalow Denmark über emilundpaula.de; Kugeln „Gaya“ aus Pappmaché mit Blumenmotiv, 3 St., 25 €, bungalow.dk



❶ Ein Türkranz, der alle Jahre wieder top ausschaut. **„Westerly“, 34,95 €, loberon.de**
❷ Himmlischer Beistand: Der Engel aus Holz darf bei Ihnen über die Feiertage einziehen. **„Teelichthalter Engel“, 24,09 €, Home-Trends24 über otto.de** ❸ Zuckersüßes Kissen für den besonderen Farbtupfer. **„Weihnachtliches Kissen Bombom“, 54,99 €, westwing.de**
❹ Die kleine Keramikvase bringt winterliche Magie auf den Tisch. **„Yule“, 19,95 €, Bloomingville über otto.de**
❺ Stoffservietten mit reizender Stickerei. **„Nellike“, 2er-Set, 5 €, jysk.de**
❻ Der Stern kommt ans Fenster. Wir lieben die farbigen Details! **„Handgefertigtes Weihnachts-Deko-Objekt Helios“, 59,99 €, Bungalow Denkmark über westwing.de**
❼ Welche Ikone hat im Dezember seinen ganz großen Auftritt? Der Nussknacker! **4,58 €, sostrenegrene.com**

Fotos: PR

Lactose-Intoleranz?

Das Power-Duo aus der Apotheke

- Teilbare Tablette mit 18000 Einheiten im Tablettenspender und 200er Nachfüllpack
- Auch als Kapsel im praktischen kleinen Kreditkartenformat-Blister
- Super Preis-Leistungsverhältnis!

Seit 24 Jahren die Nr.1*

Lactrase®

Milchprodukte unbeschwert genießen!

www.lactrase.de

*Meistverkaufte Marke im Segment Lactasepräparate Apoth./Einzelhdl.

Kurz & gut

Topfit im Kopf

Im Alter lässt das Denken nach? Von wegen! Forscher haben herausgefunden, dass viele geistige Fähigkeiten erst später im Leben richtig aufblühen. Zwar nimmt die Reaktionsgeschwindigkeit ab Mitte 20 leicht ab, doch andere Stärken wachsen weiter – etwa Urteilsvermögen, Gelassenheit und emotionale Stabilität. Ihren Höhepunkt erreichen sie erst zwischen 60 und 70 Jahren. Heißt übersetzt: Das Beste kommt zum Schluss.

Mehr Spaß haben

Erst die Arbeit, dann das Vergnügen? „Völliger Quatsch“, sagen Experten. Denn Studien zeigen: Glücklich sind nicht die, die mit eiserner Disziplin durchs Leben marschieren, sondern jene, die unterwegs innehalten, sich etwas gönnen und den Moment genießen. Wer seine Aufgaben mit Freude und Spaß verbindet, erlebt mehr Zufriedenheit – nicht erst am Ziel, sondern schon auf dem Weg.

Tipps? Nein, danke

Auf andere hören – das tun wir selten. Psychologen erklären, warum: Wenn wir vor Entscheidungen stehen, wiegen wir Ratschläge anderer zwar ab, folgen am Ende aber fast immer unserem Bauchgefühl. Der Grund: Eigene Erfahrungen fühlen sich verlässlicher an als fremde Meinungen. Das stärkt das Selbstbewusstsein, kann aber dazu führen, dass wir immer die gleichen Fehler machen.

Wenn das *Leben*

Dann würden wir wohl oft zurückspulen zu Momenten, die sich leicht angefühlt haben. Aber warum werden wir nostalgisch? Und was macht dieses Gefühl mit uns?

Ein bestimmter Duft, eine vertraute Melodie, ein altes Foto – und plötzlich sind wir wieder dort. In diesem einen Sommer am See mit Freunden, im Kinderzimmer mit den Postern der ersten Lieblingsband oder glücklich neben dem Weihnachtsbaum im Elternhaus. Dieses bittersüße Gefühl, das uns für einen Moment zurückversetzt in eine Zeit, die sich unbeschwert anfühlte – das ist Nostalgie. Das Wort stammt aus dem Griechischen und bedeutete ursprünglich „Heimweh“. Heute beschreibt es das Bedürfnis, in Erinnerungen einzutauchen, dorthin, wo wir uns einmal zu Hause gefühlt haben. Doch woher kommt das? Und war früher wirklich alles besser?

Ein Film voller Herzensmomente

Die Antwort ist eigentlich ganz simpel: Nein, früher war nicht alles besser. Aber wenn wir nostalgisch werden, verblassen die schlechten Erinnerungen, die zu dieser Zeit gehören. Die guten hingegen leuchten umso mehr. So entsteht dieses Gemisch aus Freude und Wehmut – zwischen „Ach, war das schön damals“ und „Wie gern würde ich das noch einmal erleben!“ Für einen Moment tritt die Gegenwart in den Hintergrund und schöne, warme Erinnerungen werden lebendig, fast greifbar. Dieses Nachspüren ist kein bloßes Träumen, sondern eine Reaktion des Gehirns: Es ruft gespeicherte Sinneseindrücke ab und verknüpft sie mit Emotionen. Deshalb fühlt sich Nostalgie so echt an: weil sie uns die Vergangenheit nicht nur in Bildern, sondern in Gefühlen zurückbringt.

Nostalgie hilft durch schwere Zeiten

Oft ist es also kein Zufall, dass uns plötzlich ein altes Fotoalbum in die Hände fällt oder wir anfangen, unsere Lieblingssongs von früher zu hören. Meist geschieht das in Phasen, in denen sich etwas verändert, wir unsicher sind oder nicht wissen, was vor uns liegt. In solchen Momenten sucht die Psyche unbewusst nach Vertrautem, das Halt gibt. Da ist Nostalgie wie ein Anker. Er spendet Trost, erinnert uns an vergangene Glücksmomente und gibt uns eine Art von Hoffnung und Zuversicht, dass das Gute wiederkehren kann.

Die Zukunft nicht vergessen!

Doch wer zu oft zurückblickt und sich darin verliert, riskiert Stillstand und kommt nicht weiter. Gerade in Zeiten des Wandels brauchen wir den Blick nach vorn. Schließlich entsteht Zukunft nur in der Gegenwart. Ständig verändert sich alles. Und das ist gut so! Denn Entwicklung bedeutet Wachstum und die Chance, Neues zu erleben. Wir dürfen nostalgisch werden, aber das Leben geht weiter – und dann wird es Zeit, eine noch leere Kassette in den Rekorder zu legen.

auf Kassette wäre

Fotos: iStock/mihailomilovanovic, seasons.agency/Jalag/Kumicak Boris, stock.adobe.com (3)/Claudia Hi/splitov27/kvladimirv

Dinge von früher, die heute wieder beliebt sind

1. Polaroid-Fotos
2. Scrunchies
3. Diddl
4. Schallplatten & Kassetten
5. Retro-Süßigkeiten
6. Monchhichis
7. ABBA und Queen
8. Schlaghosen
9. Stricken
10. Tamagotchis

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

26.11. bis 2.12.

Widder 21.3.–20.4.

Motiviert: Der Mond strahlt just am 30./1. in Ihrem Zeichen und schickt Sie mit extra viel Power in den Advent. Das nutzen Sie vor allem beim Geschenkekauf, sodass Sie längst alles beisammen haben, bevor das Rennen um die Präsente richtig startet. Im Sportkurs profitieren Sie von Mars.
Ihr Glückstag: Sonntag. Traditionen pflegen.

Stier 21.4.–20.5.

Bewundert: In Sachen Styling werden Sie zum Jahresende immer mutiger, was Ihnen nicht nur viele Komplimente einbringt, sondern auch Ihr Selbstwertgefühl stärkt. Als Single rücken Sie dadurch ganz von allein ins Rampenlicht. Nun ist es an Ihnen, ob Sie den zarten Avancen (ab 1./2.) nachgeben.
Ihr Glückstag: Dienstag. Im Glück schwelgen.

Zwillinge 21.5.–21.6.

Happy: Frischen Wind bringen Uranus und der Mond (26./27.) Ende November in angestaubte berufliche Themen, die dadurch wieder interessant werden, da sie vor allem auch dem Zeitgeist entsprechen. Als Selbstständige erfahren Sie dank Mars viel Rückenwind, der den Jahresumsatz rettet!
Ihr Glückstag: Donnerstag. Chancen ergreifen.

Krebs 22.6.–22.7.

Gefordert: Auf Konventionen zu pfeifen, ist nicht unbedingt Ihre Stärke, jedoch haben auch Sie Ihren Stolz – und Ihre Grenzen. Der rückläufige Jupiter im eigenen Zeichen macht die Sache nicht leichter, daher halten Sie sich (ab 29.) an Saturn. Wichtig ist, dass Sie sich selbst im Alltag nicht verlieren.
Ihr Glückstag: Samstag. Tief durchatmen.

Löwe 23.7.–23.8.

Souverän: Sie zeigen Stärke im Beruf, indem Sie einem heiklen Thema nicht ausweichen – und das Gespräch direkt führen, statt sich unzählige Male hin und her zu mailen. Das kostet viel Kraft, zahlt sich aber in Form einer unerwarteten Chance aus. Auch im Privatleben honoriert Pluto (26./27.) Ihren Mut.
Ihr Glückstag: Donnerstag. Zweifel besiegen.

HAPPY BIRTHDAY, lieber Schütze

Sie ermittelt in der ARD-Krimireihe „Wolfsland“, war „The Voice of Germany“-Coach, begeistert als Musikerin – kurz: Yvonne Catterfeld (2.12.1979) ist ein wahres Multitalent.

Jungfrau 24.8.–23.9.

Achtsam: Der neue Monat ist eine günstige Gelegenheit, um nach vielen stressigen Wochen Körper, Geist und Seele wieder in Balance miteinander zu bringen. Dazu trägt auch ein schönes Zuhause bei, das Sie am ersten Advent liebevoll schmücken. Ein kleines Beauty-Ritual rundet Ihren Sonntag ab.
Ihr Glückstag: Samstag. Ganz viel Me-Time!

Waage 24.9.–23.10.

Erfolgreich: Selbst die größten Hürden, die man Ihnen in den Weg stellt, um Ihren beruflichen Aufstieg zu verhindern, nehmen Sie souverän – und vor allem mit Haltung. Ihr Ehrgeiz zahlt sich zügig aus, denn Sie glänzen bereits ab Dezember in der neuen Position. Ein wichtiger Anker bleibt die Familie.
Ihr Glückstag: Mittwoch. Sie zeigen es allen!

Skorpion 24.10.–22.11.

Bereit: Es gibt Tage, an denen Sie gar nichts mehr wundert. Häufen sich diese im Büro, ist der Advent ein guter Zeitpunkt, um Ihre aktuelle Position kritisch zu hinterfragen und der Work-Life-Balance wieder mehr Raum zu geben. Die Gespräche dazu lenken Sie am 27./28. zu Ihren Gunsten.
Ihr Glückstag: Freitag. Mit Yoga abschalten.

Schütze 23.11.–21.12.

Zielstrebig: Dass Sie ein gutes Angebot ablehnen, stößt in der Familie sowie im Freundeskreis zunächst auf Unverständnis, bis eine weitere, bessere Chance sich als wahrer Glücksgriff erweist. Ihr Bauchgefühl wusste das längst – und so starten Sie ab 1./2. mit großer innerer Sicherheit so richtig durch.
Ihr Glückstag: Montag. Neuland erkunden.

Steinbock 22.12.–20.1.

Entspannt: Weniger Druck im Alltag und im Job schafft Raum für schöne Momente, die es nur im Advent zu erleben gibt. Allem voran das Plätzchenbacken sowie der traditionelle Weihnachtsmarkt-Besuch und der obligatorische Filmabend mit Ihrer besten Freundin. Singles findet das Glück am 30./1.
Ihr Glückstag: Dienstag. Sorgen vergessen.

Wassermann 21.1.–19.2.

Aufgeregt: Pluto und der Mond im eigenen Zeichen läuten zum Ende des Monats (26./27.) einen neuen Abschnitt ein, durch einen Jobwechsel oder eine neue Liebe. Möglicherweise auch beides, denn Amors Pfeil könnte Sie um den ersten Advent herum sogar am Arbeitsplatz treffen. Mars schenkt Klarheit.
Ihr Glückstag: Mittwoch. Der Intuition folgen.

Fische 20.2.–20.3.

Aufmerksam: Zwischen Schein und Wahrheit zu unterscheiden, ist umso schwieriger, wenn der rückläufige Neptun Ihnen immer wieder die Sicht vernebelt. Saturn hingegen sorgt (ab 29.) endlich für Klarheit. An diesen Tagen weilt auch der Mond (28./29.) im eigenen Zeichen – und zeigt Alternativen auf.
Ihr Glückstag: Freitag. Idealer Beauty-Tag.

Fotos: Marc Schultz-Coulon, IMAGO/Future Image; 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 26.11.
Sie lassen sich von Status und Prestige nicht beeindrucken, **sondern schauen immer auch hinter die Fassade.** Das erspart Ihnen Ärger!

Do 27.11.
Auf der Zielgeraden zum neuen Vertrag überzeugen Sie wie nie zuvor. **Das Ja ist nur eine Frage der Zeit.** Der Stress lässt im Gym nach.

Fr 28.11.
Günstig für einen Kosmetik-Termin **oder einen Besuch bei Ihrer Friseurin.** So starten Sie völlig tiefenentspannt in das Wochenende.

Sa 29.11.
Unerwartete Worte bewegen Sie sehr und gehen Ihnen zu Herzen. **Sie fühlen sich umso mehr in Ihrem Engagement bestärkt.** Lüften.

So 30.11.
Der erste Advent ist im Familienkreis mit schönen Traditionen verbunden. **Abends winkt jedoch auch etwas Zeit für sich** und Ihren Schatz.

Mo 1.12.
Sie spüren schnell, dass ein Angebot einen Haken haben muss. **So schützen Sie sich vor einem teueren Fehler.** Die Blumen gießen.

Di 2.12.
Mit einem klugen Schachzug haben Sie im Büro zügig wieder die Nase vorn. **Genussmittel lieber meiden.** Eine Reise fest buchen.

= Zunehmend = Vollmond = Abnehmend = Neumond

Ältere Katzen lieben Wärme ganz besonders. Für sie ist ein weiches Körbchen mit einem nicht zu hohen Rand ideal

Haustier-Senioren brauchen viel Aufmerksamkeit

Clevere Hilfsmittel für Hunde und Katzen im Alter

Best Ager auf vier Pfoten

Die einst so spielfreudige Katze springt nicht mehr so elegant aufs Fensterbrett? Der kleine Hund zögert vor dem Hopser auf die Couch länger oder bleibt gar beim Spaziergang stehen, weil die Beinchen nicht mehr so wollen wie früher? Das sind Anzeichen, dass das Herzenstier in die Jahre gekommen ist. Doch mit viel Liebe und dem richtigen Zubehör kann man tierischen Senioren weiterhin zu einem aktiven, glücklichen Alltag verhelfen.

Die Lebenserwartung von Haustieren ist gestiegen und damit auch das Bewusstsein für ihre Bedürfnisse im Alter. Wie bei uns Menschen werden ihre Gelenke steif, Muskeln werden abgebaut, die Kondition lässt nach. Rund 53 Prozent der Hunde mit Mobilitätsproblemen leiden an altersbedingter Arthrose oder Hüftdysplasie.

Zum Glück gibt es vielerlei Hilfsmittel, um unseren älteren Lieblingen ihren Alltag zu erleichtern (siehe Kasten). Hunde sind deren Hauptnutzer, wobei spezielle Rollstühle mit 49 Prozent den größten Anteil stellen. Rund 20 bis 80 Prozent der Wauzis mit Arthrose erhalten inzwischen Mobilitätshilfen wie spezielle Geschirre oder Wagen. Manche dieser Hilfen kann man selbst fix bauen, wie etwa eine Mini-Rampe oder kleine Treppe zum Sofa.

Von Alltagshilfe bis Wellnesszone

Die Best Ager auf vier Pfoten freuen sich über intensives Kraulen oder warme Umschläge. Es gibt inzwischen sogar beheizte Körbchen, Massagematten oder beruhigende Musiktherapie für unsere Freunde. Letztere soll für entspannteren Schlaf sorgen. Den behaarten Familienmitgliedern soll es bei uns schließlich gut gehen bis zu ihrem letzten Tag.

Rollstühle sind gute Hilfsmittel für gehbehinderte Tiere

Nützliches für Tiersenioren

* **Rampe oder Treppe fürs Sofa** Super für Tiere mit Gelenkproblemen. Die Belastung für Rücken und Hüftgelenke wird spürbar gemindert, Stürze oder Fehlsprünge werden verhindert.
* **Pet Stroller** Mit dem Haustier-Buggy genießen ältere Hunde oder Kurzbeiner längere Ausflüge. Die Gelenke werden geschont. Es gibt Sonnenschutz und einen Platz zum Ausruhen.
* **Fahrradanhänger** Sie sind für Hunde eine sichere Alternative zum Fahrradkorb oder zum Laufen an der Leine.
* **Rollstuhl für den Hund** Moderne Hunde-Wheelchairs ermöglichen Tieren mit Lähmungen, altersbedingtem Muskelabbau oder Hüftproblemen sogar ausgelassenes Rennen.
* **Rutschschutz** Spezielle Socken oder Bodenauflagen verhindern Stürze und bieten sicheren Halt im Haus.
* **Geschirre und Hebehilfen** Sie entlasten bei Mensch und Tier den Rücken und die Hüften beim Treppensteigen oder Ein- und Aussteigen ins Auto. Praktisch sind Modelle mit Griffen.

Fotos: iStockphoto/IMAGE SOURCE, stock.adobe.com (2)/hurricanehank/mark_ka

Sabrina (47) hat ihre Magersucht überwunden

„Hätte ich weitergemacht, ***wäre ich gestorben“***

Jahrelanges Hungern, Kalorienzählen und exzessiver Sport setzten Sabrinas Körper derart zu, dass ihr Herz fast aufhörte, zu schlagen. Mit *LISA* hat sie über die schwere Erkrankung gesprochen und wie sie es geschafft hat, wieder zuzunehmen

Heute kann Sabrina wieder lachen: Sie hat es geschafft, zuzunehmen – ein riesiger Erfolg!

LISA-Redakteurin Janice Rimmelin (l.) hat Sabrina Scharf zum Gespräch getroffen

Zitternd steht Sabrina vor dem Spiegel. Eine Gänsehaut überzieht ihren nackten Körper. Sie zwingt sich, hinzusehen. Kritisch. Wo nur noch Haut und Knochen sind, sieht sie Fett. Der Müsliriegel von gestern Abend, schießt es ihr durch den Kopf. Sofort meldet sich die Stimme: Du hast versagt! Sabrina seufzt. Morgen will sie sich besser unter Kontrolle haben.

Gefangen Die Magersucht bestimmte mehr als zehn Jahre lang Sabrina Scharfs (47) Leben. Im Gespräch mit *LISA* erzählt sie: „Ich habe mich fast zu Tode gehungert, stand kurz vor dem Herzschrittmacher." Dabei fing alles harmlos an. „Meine Hose passt nicht mehr und ich wollte ein wenig abnehmen." Aus anfänglichem Süßigkeiten-Weglassen wurde schleichend immer mehr. Die damals 34-Jährige ließ das Frühstück ausfallen, abends aß sie nur Salat.

Das Furchtbare: Hungern gab Sabrina das Gefühl, Kontrolle zu haben über sich, und ihren Körper. „Dabei hat man schnell gar keine Kontrolle mehr. Die Essstörung übernimmt das Kommando." Die innere Stimme wurde zum ständigen Begleiter. „Sie erzählt einem von morgens bis abends, was man essen darf, was ‚fett' macht, wie viel Sport man treiben muss. Ich war ein wandelndes Nährwert-Lexikon", erklärt sie. Hielt Sabrina sich doch mal nicht an ihre Regeln oder aß mehr, als sie sich vorgenommen hatte, plagte sie das schlechte Gewissen. „Man fühlt sich, als hätte man eine schlimme Straftat begangen", erklärt sie.

> „Die Essstörung übernahm das Kommando"

Während ihr Gewicht weiter sank, wahrte sie vor ihrem Mann und ihrer damals vierjährigen Tochter den Schein. „Ich stand früh auf, um allein zu essen. 150 Gramm Sauerkraut oder Berge von Gemüse – mein Bauch war voll, Kalorien hatte ich quasi keine aufgenommen." Gab es im Restaurant Pizza, aß Sabrina mit, quälte sich aber hinterher stundenlang beim Sport. Der Gang zur Waage war fester Bestandteil ihrer Routine. „Ging das Gewicht nach oben, bekam ich schlechte Laune. Dann die anstrengende Überlegung, was der Auslöser gewesen sein könnte." Längst drehten sich ihre Tage nur noch ums Essen.

In Lebensgefahr Ein normaler Alltag mit ihrer Familie? Unmöglich. „Man funktioniert nur noch, nimmt nicht mehr aktiv am Leben teil." Ein Erlebnis aus ihrer schlimmsten Phase: „Mein Mann weckte mich, weil ich im Schlaf geschmatzt habe. Ich hatte von Essen geträumt und wurde mit einem wahnsinnig schlechten Gewissen wach." Bereits nach wenigen Monaten bemerkten ihre Liebsten, dass sie immer dünner wurde, es gab viele Gespräche, Tränen, Diskussionen. „Besonders mein Mann hat die ganze Bandbreite durchgemacht, von extremer Sorge, über Hilflosigkeit, viel Streit."

Mit Tricks und Lügen versuchte Sabrina, die Erkrankung weiter zu vertuschen. Die Sucht überlagerte in ihr alles, selbst, als ihr Körper immer schwächer wurde. „Ich fror auch im Sommer. Mir war ständig schwindelig. Mein Herzmuskel wurde schwach, meine Leber war fast zerstört." Sabrina zog daraus eine gefährliche Konsequenz: „Ich ging nicht mehr zum Arzt, habe mit meinem Leben gespielt. Mein Mann musste seiner Frau beim Sterben zusehen." Sie ergänzt: „Natürlich gab es klare Momente, in denen ich mir vornahm, etwas zu ändern. Aber das ging einen halben Tag und dann hatte mich die Sucht wieder im Griff." Bis zu dem Moment, als sich bei ihr ein Schalter umlegte: „Ich realisierte nach zehn Jahren Magersucht, dass ich nicht nur mein Leben kaputtmache, sondern auch das der Menschen, die mir am wichtigsten sind, insbesondere das meiner Tochter."

> „Ich ging einfach nicht mehr zum Arzt"

Heilung Heute weiß sie: Dieser Gedanke hat ihr Leben gerettet. Sabrina begann eine Therapie, erkannte den Grund für ihre Erkrankung. „Wie bei 90 Prozent aller Menschen mit einer Essstörung ging es bei mir nicht um Ernährung, Aussehen, Gewicht. Das ist nur der Aufhänger. Darunter liegt meist ein anderes Problem." In Sabrinas Fall war das ihr gewalttätiger Ex-Mann. „Ich hatte mich bei ihm nie gut genug, schön genug, nie richtig gefühlt. Deshalb ist die Essstörung entstanden." In der Therapie lernte Sabrina, mit ihren Problemen umzugehen, ohne die Sucht vorzuschieben – und endlich wieder zu essen. „Es war anfangs die Hölle, denn die Stimme war ja immer noch da. Doch ich wusste, ich muss das durchziehen. Mit jedem Kilo, jeder Woche, wurde es einfacher." Ihre Familie unterstützte sie, wo es nur ging. „Das war unglaublich wichtig."

Sabrinas Körper erholt sich langsam, doch einige Schäden, wie etwa Verdauungsprobleme, werden für immer bleiben.

Sie hält heute Vorträge, klärt über Magersucht auf und wie Angehörige helfen können (siehe unten). Heute weiß sie: „Egal, wie bescheuert es klingt, was derjenige sagt: Zuhören und ernst nehmen ist für Betroffene das Wichtigste."

Infos und Fakten

Alarmierende Zahlen

2023 wurden in Deutschland mehr als 12000 Menschen wegen einer Essstörung im Krankenhaus behandelt. 76 % der Betroffenen litten an Magersucht, gefolgt von Bulimie (Ess-Brech-Sucht)

* **Druck aus dem Netz** Bei 10- bis 17-jährigen Mädchen verdoppelte sich die Zahl der stationären Behandlungen in den vergangenen 20 Jahren. Als Auslöser sehen Experten unter anderem den Druck auf Social Media. Erste Anlaufstellen sind Beratungszentren, telefonische Beratung (z. B. unter 02 21/89 20 31) oder der Hausarzt. Spezialisierte Kliniken helfen vielen Betroffenen, langfristig wieder gesund zu werden.

Sabrina Scharf Essstörungsprävention

Sabrina bietet u. a. Präventionsvorträge für Schulen, Firmen und Vereine an. Infos unter sabrina-scharf.de

Fotos: privat (3)/Janice Rimmelin/Sabrina Scharf

Herrlich, so ein Winterspaziergang am Chiemsee! Danach gibt es Tee in der Lobby

Romantische Winterzeit ist

Die kalte Jahreszeit genießen – ja, das geht! Was man dafür braucht, sind ein paar Tage Resturlaub, eine Unterkunft, in der es an nichts fehlt, und rundherum herrliche Natur. Als solch eine Perle entpuppt sich etwa der Landgasthof Karner im bayerischen Frasdorf.

Zum Träumen schön

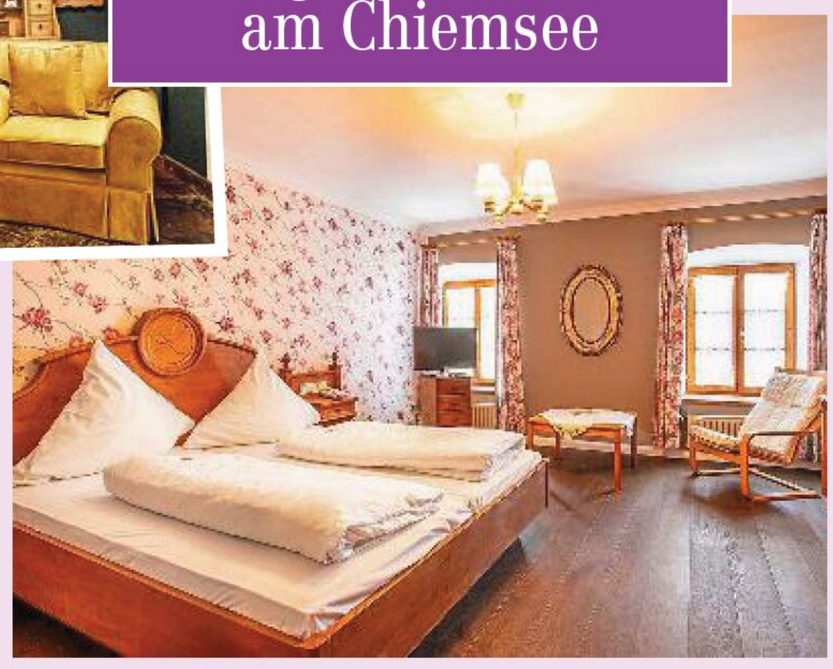
Das über 500 Jahre alte Gebäude dieses traditionsreichen Gasthofs wurde 2019 mit viel Fingerspitzengefühl renoviert. Das denkmalgeschützte Hideaway verbindet ländliche Behaglichkeit mit einem Hauch von Luxus. In den großzügigen Zimmern kann man nach einem langen Spaziergang um den nahen Chiemsee wunderbar ausruhen, bevor man sich im hoteleigenen Innenpool oder einer der Saunen des Wellnessbereichs aufwärmt. Wer will, lässt sich verwöhnen durch Massagen oder Kosmetikanwendungen.

Ausgezeichnet

Später am Abend probiert man die mit einem Michelin-Stern prämierte Küche im hauseigenen Restaurant. Ehemalige Gäste raten zur Tischreservierung. Außerdem schwärmen sie vom großzügigen Frühstück – perfekt, um danach in der wunderschönen Natur des Voralpenlandes unterwegs zu sein.

Preisbeispiel:
z. B. 3 Nächte im DZ mit Frühstück vom 15.–18.1. ab 319 €. Weiterempfehlung bei HolidayCheck* 94 % bei 264 Bewertungen

Landgasthof Karner am Chiemsee



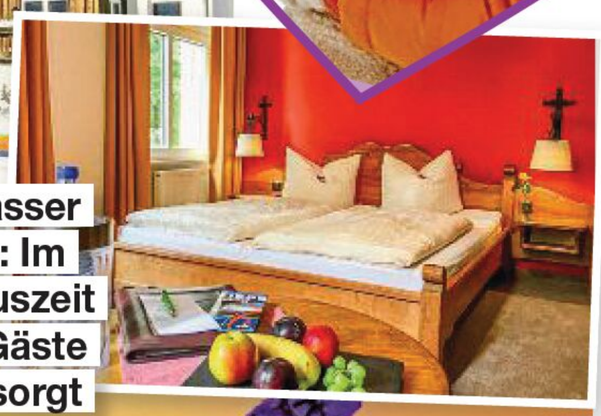
Hell und freundlich sind die Zimmer des Landhotels im Chiemgau eingerichtet – perfekt für eine kleine Auszeit

Zwischen Braunlage und Brocken versteckt sich ein wahres Juwel: das süße Waldhotel Auszeit. Das Haus liegt idyllisch am Rand des Bergdorfs Tanne nahe der Stadt Oberharz am Brocken. Weil der Nationalpark nur einen Katzensprung entfernt ist, steigen dort zu allen Jahreszeiten Wanderer, Naturfreunde und andere Aktive ab. Man erkundet direkt ab der Haustür auf einem ausgedehnten Wege- und Loipennetz die winterliche Schönheit des Harzes.

Mit Lokalkolorit

Was nach einem Tag in der Natur ebenfalls wichtig ist: In dieses Hotel kehrt man gern zurück. Wohlfühlen zählt hier nämlich zum Programm. Das Waldhotel Auszeit strahlt eine fast familiäre Entspanntheit aus. Darauf legt die Gastgeberfamilie Meyer sehr viel Wert. Alle 15 Zimmer haben sie regionaltypisch mit Eichenholzmöbeln eingerichtet. Diese bieten Platz, Aussicht und viel Ruhe.

Preisbeispiel:
z. B. 3 Nächte im DZ mit Frühstück vom 15.–18.1. ab 357 €. Weiterempfehlung bei HolidayCheck* 100 % bei 160 Bewertungen



Waldhotel Auszeit im Harz

Obst und Wasser aufs Zimmer: Im Waldhotel Auszeit werden die Gäste liebevoll umsorgt

An klirrend kalten Frosttagen zeigt das Mittelgebirge manchmal seine romantische Seite

Fotos: Chiemsee-Alpenland-Tourismus, Hotel zum Ochsen (2), HUBER IMAGES (2)/Cornelia Dörr/Günter Gräfenhain, Landgasthof Karner (2). Shutterstock/Syda Productions, Victor's Group (3)/Barbara Heinz/Paul Mukia, Waldhotel Auszeit (2)

Wellnesszeit

Bald haben die Kuschelhotels wieder Saison. Wir stellen vier gemütliche Häuser in Deutschland mit besonderer Atmosphäre vor

Hotel Zum Ochsen im Schwarzwald

Märchenhafte Momente im Schnee erwarten die Gäste rund um Schönwald

Große Behaglichkeit strahlt das Hotel Zum Ochsen aus. Die Gäste schwärmen von den Gastgebern

Schon die Anreise nach Schönwald ist magisch. Zwischen engen Tälern und sanft geschwungenen Bergrücken liegen typische Schwarzwaldhöfe mit tiefgezogenen Dächern. In dieser bezaubernden Umgebung empfängt das Vier-Sterne-Hotel Zum Ochsen seine Gäste.

Traditionsreich

Familie Dalbeck-Martin sind Gastgeber aus Leidenschaft. Seit 1796 ist das Haus mit dem schönen Spabereich in Familienhand – das sind sieben Generationen! Zum guten Ruf trägt das von den Küchenchefs Arjan Ptok und Marcus Göbel geführte Restaurant Schwarzwaldstuben bei, das mehrfach ausgezeichnet wurde. Dort genießt man im Winter z. B. Kalbsgulasch in einer Soße aus lokal gebrautem Dunkelbier – ein internationales Gericht, das regionaltypisch inspiriert ist. Noch besser schmeckt es natürlich nach einer ausgiebigen Winterwanderung im Hochschwarzwald.

Preisbeispiel:
z. B. 3 Nächte im DZ mit Frühstück vom 15. – 18.1. ab 391 €. Weiterempfehlung bei HolidayCheck* 98 % bei 521 Bewertungen

In den modern eingerichteten Zimmern fühlt man sich fast wie zu Hause

Victors Seehotel Weingärtner im Saarland

Die Region um den Bostalsee ist ein Paradies für Naturfans. Im Winter kann man Wasservogelarten wie Stockenten, Haubentaucher und Höckerschwäne, aber auch Reiher oder Haubentaucher und verschiedene Möwenarten auf dem See beobachten. Auch der Nationalpark Hunsrück-Hochwald mit seinem großen Wanderwegenetz liegt gleich um die Ecke.

Romantik-Momente

Inmitten dieser Idylle bietet sich das Vier-Sterne-Hotel Victors Seehotel Weingärtner in Nohfelden-Bohsen als kuscheliger Rückzugsort mit Flair und Komfort an. Ob Zimmer im modernen Landhausstil oder Hüttenflair mit Kaminfeuer im Restaurantbereich, die Atmosphäre im ganzen Haus wirkt wie eine stille Oase weit weg von der Hektik der Welt.

Auf stilvolle Gastlichkeit wird viel Wert gelegt

Preisbeispiel:
z. B. 3 Nächte im DZ vom 17.1. – 20.1. ab 439 €.
Weiterempfehlung bei HolidayCheck* 92 % bei 668 Bewertungen

Dass der Gast hier König ist, spürt man sofort – nicht nur wegen des Himmelbetts

Nach einem langen Tag in der schönen Umgebung genießt man das Menü am Kamin umso mehr

* Das Unternehmen HolidayCheck gehört wie *LISA* zum Verlagshaus Hubert Burda Media

Was der Fremde schreibt, glaubt Nadines Mutter nur zu gern. Doch er lügt sie schamlos an

„Mamas Verehrer war ein Love Scammer“

Als die Wahrheit ans Licht kommt, ist der Betrüger mit den Ersparnissen bereits über alle Berge und lässt Nadines Mutter verzweifelt zurück

Das Glitzern in ihren Augen, die Heimlichtuerei, wenn sie aufs Display ihres Handys guckte – mir hätte das alles früher auffallen sollen. Aber nun war es zu spät. Ein Fremder, der wie meine Mutter in einer Katzen-Gruppe bei Facebook aktiv war, hatte ihr wochenlang Liebe vorgegaukelt und ihr mehrere Tausend Euro aus der Tasche gezogen.

Dann war er weitergezogen, um sein nächstes Opfer abzuzocken. Und Mama blieb mit heftigem Liebeskummer, quälenden Selbstvorwürfen und einem leeren Konto zurück. Was für eine miese Tour!

Raoul hier, Raoul da Mutter hatte wochenlang ständig von diesem Mann gesprochen. Anfangs freute ich mich für sie. Doch je mehr sie von ihrem Schwarm erzählte, umso merkwürdiger wurde es. „Raoul ist Tierarzt und ständig im Ausland auf Achse, um Tieren zu helfen. Meist wohnt er in seinem Wohnmobil. Das ist viel praktischer“, erzählte sie mal. Dann zeigte sie Fotos von einem gut aussehenden Mann mit grauen Haaren, der Welpen kraulte. Man sah auch ein luxuriöses Wohnmobil. „Darin wohnt mein Raoul“, schwärmte sie. „Er hat mich sogar schon eingeladen.“

> „Er ist ständig auf Achse. Meist wohnt er im Wohnmobil“

Zwei Wochen später rief sie verzweifelt an. Raoul würde sich nicht mehr melden. Nach und nach beichtete sie mir, dass sie ihm einen großen Teil ihrer Ersparnisse überwiesen hatte. Vermeintlich für eine OP, die er dringend brauche. Seither herrschte Funkstille. Raoul war in Wahrheit ein Love Scammer, der sich an Mama bereichert hatte.

Meine Mutter kannte diesen Ausdruck nicht. Meine Wut auf diesen Betrüger, aber auch auf mich selbst ist riesengroß, weil ich Mama nicht beschützen konnte. Sie nun so leiden zu sehen, bricht mir fast das Herz.

Infos und Fakten

Finanzieller Ruin statt großer Liebe

Love Scammer suchen im Netz gezielt nach Opfern, gaukeln Liebe vor und bitten dann um Geld wegen angeblicher Notsituationen

*** Wie kann man sich schützen?**
Senioren (und alle anderen!) sollten misstrauisch werden bei schnellen Liebeserklärungen, keine persönlichen Details teilen und auf keinen Fall Geld überweisen.

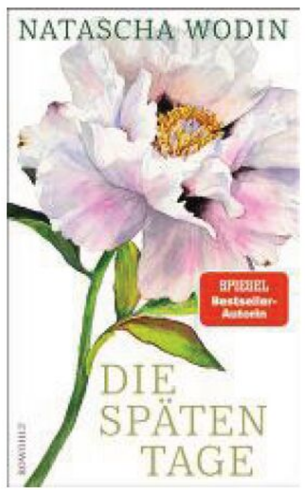
BUCHTIPP
Sarah Kuttner: „Mama & Sam“, 24 €, S. Fischer

* Name von der Redaktion geändert; Foto (Szene nachgestellt): iStockphoto/ Milan Markovic, Laura Hoffmann, S. Fischer

Was gibt's Neues?

Gute Unterhaltung

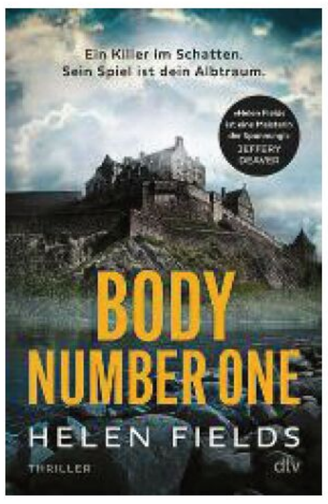
Bücher



Späte Liebe

Natascha Wodin schreibt in **Die späten Tage** (24 €, Rowohlt) auf ermutigende Weise darüber, wie es ist, im Alter noch einmal der Liebe zu begegnen – auch wenn man sich bequem im Alleinsein eingerichtet hat. Und sie zeigt, wie es sich anfühlt, wenn nur noch wenig gemeinsame Zeit bleibt und vieles mühsam erscheint.

Tiefe Abgründe



Als sich in Edinburgh grausame Todesfälle häufen, die scheinbar nichts miteinander zu tun haben, stehen Detective Lively und Profilerin Woolwine vor einem Rätsel. Gemeinsam versuchen sie, den roten Faden zwischen den Morden aufzuspüren – und den Täter zu stoppen. **Body Number One** von Helen Fields (17 €, Dtv).

Mediatheken

Eine neue Generation

Kanzlei Liebling Kreuzberg – Bewährungsprobe (ARD Mediathek) knüpft an die Kultserie an: Lisa Liebling (Luise von Finckh, r.) tritt in die Fußstapfen ihres Großvaters und führt seine Kanzlei weiter.

Ungleiches Paar

Pflanzenexpertin Jenny (Stefanie Reinsperger) und Fitness-Influencer Timo könnten nicht unterschiedlicher sein. Hat ihre Liebe dennoch eine Chance? **Liebesbriefe an Jenny** (ZDF Mediathek)

Event

100 Jahre Hildegard Knef

Ein Jahrhundert nach ihrer Geburt am 28. Dezember 1925 ist „Die Knef“ noch immer eine Inspiration für zahllose Fans. Das Jubiläum feiert u. a. das Theater für Niedersachsen in Hildesheim mit dem Musical **Der geschenkte Gaul**, das auf der gleichnamigen Biografie Knefs beruht. Infos: tfn-online.de

Podcast

Unbeachtete Heldinnen

Schauspielerin Milena Straube stellt in **Lost Sheroes** (u. a. ARD Audiothek)

Pionierinnen vor, die bislang viel zu wenig Beachtung gefunden haben – darunter z. B. Henriette d’Angeville, die 1838 den Mont Blanc bestieg.

Der Mann, der die Kinowelt zum Klingen bringt

Seine Soundtracks für Blockbuster wie „Dune“ und „Der König der Löwen“ sind weltberühmt. Komponist Hans Zimmer versteht es wie kein Zweiter, Emotionen in Musik zu verwandeln

Filmmusik ist das Herzstück jedes Kinoerlebnisses – ohne sie blieben viele Szenen wohl farb- und leblos. Einer, der meisterhaft versteht, Bilder mit seinen Klängen zum Leben zu erwecken, ist Hans Zimmer (68).

Ursprünglich wollte der gebürtige Frankfurter Filmmusik für den „Tatort“ schreiben. Doch stattdessen fasste er in den 1980er-Jahren im Ausland Fuß. Seinen Durchbruch schaffte er 1988 mit der Vertonung von „Rain Man“. Heute hat Zimmer mehr als 150 Soundtracks für internationale Kino- und Fernsehproduktionen komponiert.

Epischer Erfolg Ein Meilenstein seines Schaffens: die Musik zum Kinohit „Der König der Löwen“ von 1994, die ihm seinen ersten Oscar einbrachte und sich weltweit über elf Millionen Mal verkaufte. Bis heute gilt der Soundtrack als zeitloses Meisterwerk, das den Film unvergesslich macht.

Auf Arena-Tour

Live-Spektakel: „Hans Zimmer – The Next Level“, im März 2026 in Hannover und Dortmund, Tickets: hanszimmerlive.com

Die Musik von Hollywood-Erfolgen wie „Gladiator“, „König der Löwen“ oder „Fluch der Karibik“ stammt aus Zimmers Feder

Fotos: ARD Audiothek, ARD Degeto Film/Odeon Fiction/Br, PR (2), Tim Müller, SONY MUSIC/Lee Kirby, Walt Disney Pictures (2), Universal Pictures, ZDF/Christiane Pausch

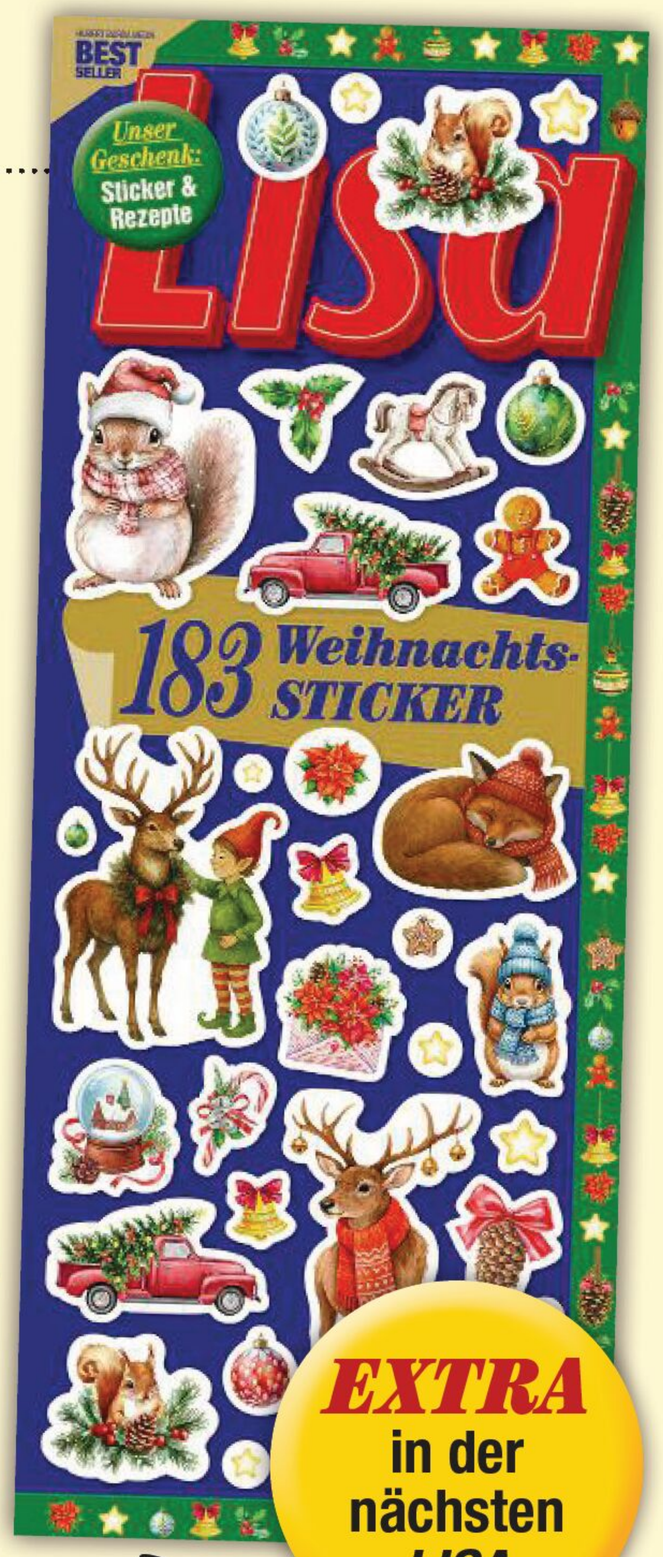
Ihre nächste Lisa

gibt es **ab Mittwoch, den 3. Dezember**

Vorschau

Wir machen uns schön für die Feiertage

So pimpen Sie Ihre Basics für das Fest – ganz ohne Shoppen



EXTRA in der nächsten *LISA*

Plus:

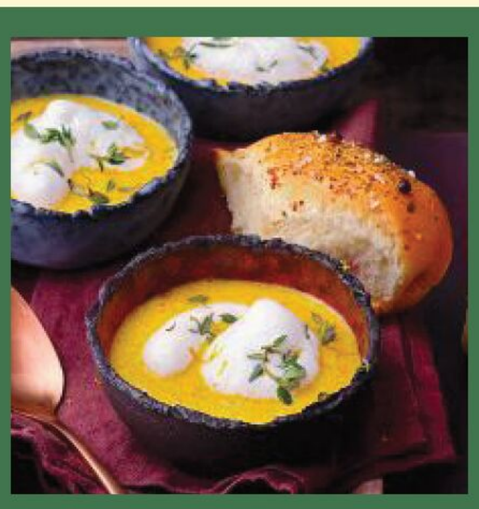
Beauty
→ *Perfekte Maniküre*
Geheimtricks für tolle Nägel

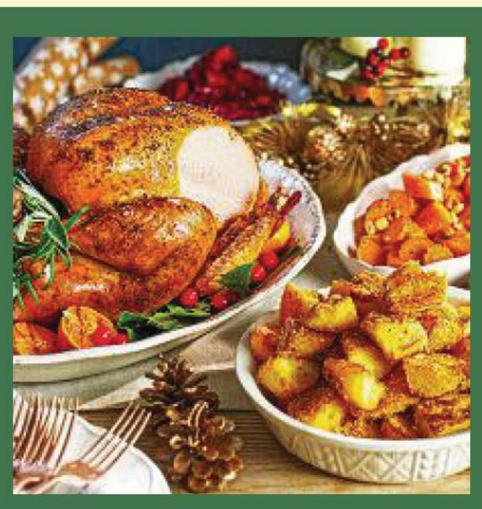
Gewusst wie
→ *Krankmeldung*
Was dabei zu beachten ist

Wohnen
→ *Mit Liebe gemacht*
Im Handumdrehen kreative Geschenke basteln

Blumen & Deko

Mit Amaryllis, Tannengrün & Co hübsche **STRÄUSSE** zaubern





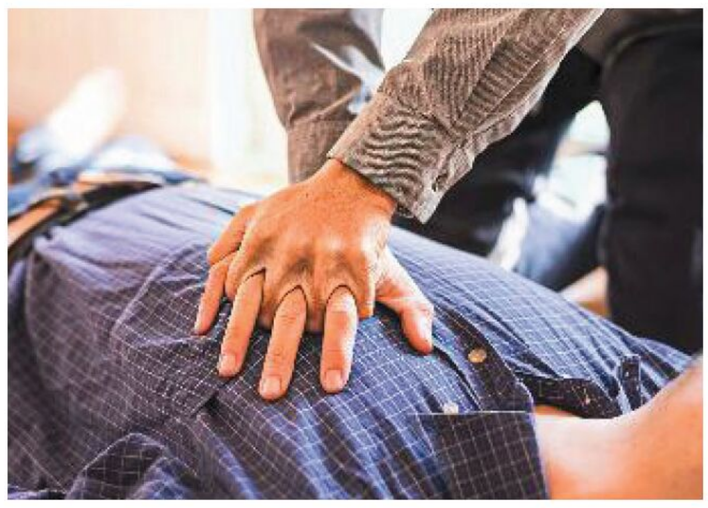
Liebe **Gäste**, kommt zum **Tisch!**

Kein Stress mit dem **WEIHNACHTSMENÜ** – hier warten bereits köstliche Ideen für Vorspeise, Hauptgang und Dessert auf Sie. Sie brauchen nur noch zu wählen

Gute Nachricht

Herzinfarkt? Diese App rettet Leben

Bei einem schweren Herzinfarkt gilt es, keine Zeit zu verlieren – die ersten drei bis fünf Minuten entscheiden oft über Leben und Tod. Doch manchmal dauert es bis zu 15 Minuten, bis der Rettungsdienst eintrifft. Dr. Dirk Nauheimer, Intensivmediziner am Brüderkrankenhaus Trier, suchte gemeinsam mit Kollegen nach einer Lösung – und entwickelte die App „Region der Lebensretter“. Sie alarmiert geschulte Ersthelfer in der Nähe, die im Notfall sofort mit Wiederbelebungsmaßnahmen beginnen können. Über 900 Freiwillige sind bereits registriert, mindestens sechs Menschenleben wurden so im ersten Jahr gerettet. Nauheimer hofft, dass sich weitere Regionen in Deutschland anschließen. Denn je mehr mitmachen, desto effektiver funktioniert das System.



Auflösungen aus Heft 46

Gesamtlösungswort: Agenda

Seite 53, Lösung: Lederwaren

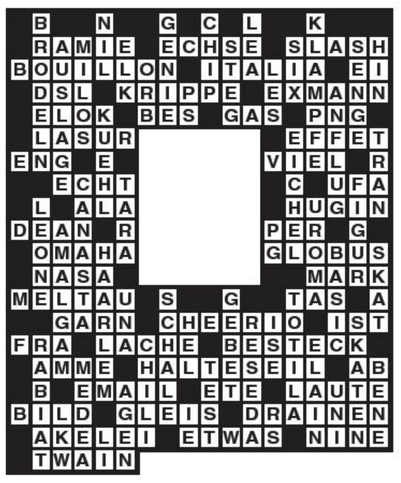
10 x Blumenstrauß: Die Gewinner wurden von uns bereits schriftlich benachrichtigt.

Seite 54, Lösung: Gedanke

4 x BJH-Produkte: Die Gewinner wurden von uns bereits schriftlich benachrichtigt.

22 x Genusspaket: Die Gewinner wurden von uns bereits schriftlich benachrichtigt.

Seite 53



Lösung: Lederwaren

Seite 54

Lösung: Gedanke

Fotos: Bijou Brigitte, CHARLES & KEITH, Flora Press/flora production, Lascana, StockFood (3), stock.adobe.com/Phushutter, Witt Gruppe

Lisa

Der Nebel nimmt mir nur die Sicht – nicht die Richtung

joyn mit Joko & Klaas

Zu guter Unterhaltung gehören immer zwei.

Live TV & **Streaming**.
Kostenlos.