HUBERT BURDA MEDIA
BEST SELLER

Nr.50/3.12.2025 **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

22 Fragen für mehr Nähe

So schmeckt Weihnachten



Testen Sie sich selbst
Trinke ich zu viel Alkohol?

www.lisa.de

50
4 190935 401891

Da steckt ganz viel Eiweiß drin

Schlank mit Blitzgerichten

Schnelle Rezepte für die Heißluft-Fritteuse



Die Depression der Mutter machte alles kaputt
„Ich musste Mama loslassen, um mich selbst zu retten“

„Gott versteht auch Spaß“
Pfarrerin Maike feiert in ihrer Kirche Partys



Hier kommen die NEUEN MODE-JUWELEN

Mit *LIEBE* verpackt







Kreative Ideen für Karten und Geschenke

Sauber in Rekordzeit
Ruckzuck-Putztipps der Profis

Menschen und Momente, die 2025 geprägt haben
Was für ein Jahr!

Schon entdeckt?!

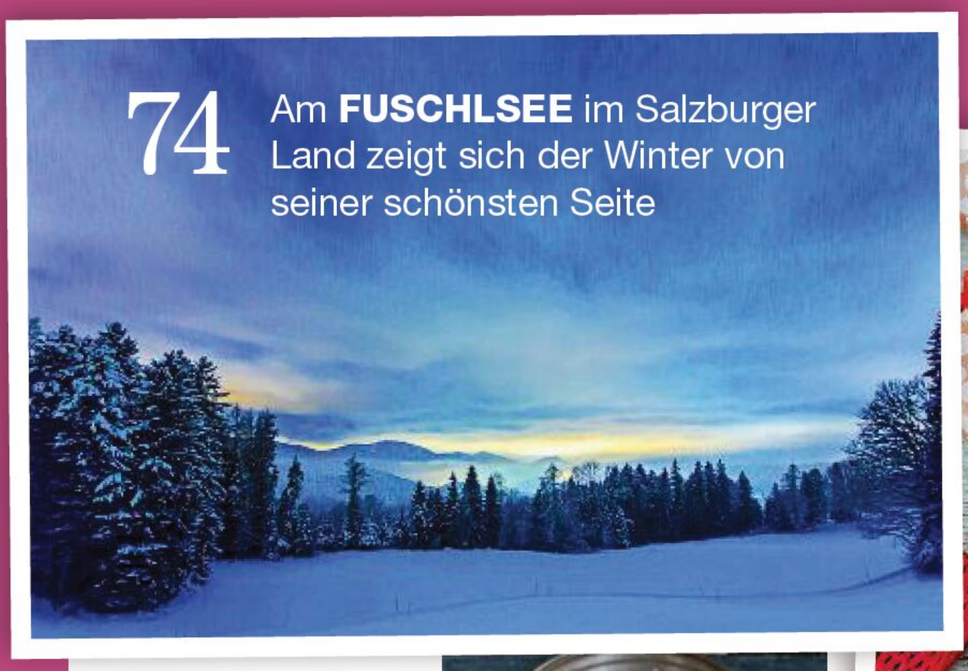




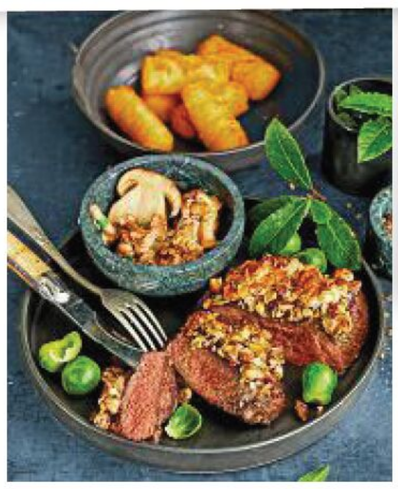
KOSTET NIX!

Die TOGGO App – mit den besten Serien, Spielen und Kinderliedern. Sorgt immer für gute Laune, versprochen!

TOGGO



74 Am **FUSCHLSEE** im Salzburger Land zeigt sich der Winter von seiner schönsten Seite



38 Mit diesen **MENÜ-IDEEN** wird es ein unvergesslicher Abend



64 Zum **FEST DER LIEBE:** kreative Ideen für Karten und Geschenkverpackung

AKTUELL

4 News, Trends, Glücksmomente
6 Report: „Ich bin sicher: Gott versteht auch Spaß“
14 Gesundheit Aktuell: Die Wahrheit über das tägliche Glas Wein
18–21 Tschüss, 2025 – der große *LISA*-Jahresrückblick
24–26 Die Eiweiß-Diät aus dem Airfryer
47 Süße WhatsApp-Grüße
48 Body & Soul: Das große Geschenke-Horoskop
71 Freiheit für die letzten Zirkustigerinnen der Slowakei
72 Report: „Ich musste Mama loslassen, um mich selbst zu retten“
76 „Nach der Trennung fürchte ich mich vor Weihnachten“

MODE

8 Die neuen Mode-Juwelen
10 Festtagsschön mit Basics
12 Es weihnachtet sehr

WOHNEN & PFLANZEN

16 Wundervolle Adventssträuße
64–67 Schenken mit Liebe

BEAUTY

22 Maniküre für besondere Momente

GEWUSST WIE

28 Ihre Recht bei Krankheit
30 Sauber in Rekordzeit

KOCHEN & BACKEN

32 Kochen für jeden Tag
34 Genuss wir vom Sternekoch
36 Raffinierte Vorspeisen fürs Fest
38–42 Köstliche Ideen für den Hauptgang
43 Leckere Geschenke aus der Küche
44–46 Süßes Finale für einen unvergesslichen Abend

GEFÜHLE

50 Romantische Fantasien
68 Fragen für mehr Nähe

GESUND LEBEN

55 Macht es schlau, auf Sex zu verzichten?
56 Keine Angst vorm Hörgerät
58 Das verkannte Gelenk
59 Entspannung aus der Natur
60 Was das Gesicht verrät
62 Fieber senken oder aushalten?

REISE

74 Schneespaß am Fuschlsee: Winterzauber & Naturerlebnis

RUBRIKEN

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

Unsere Titelthemen sind unterstrichen

Liebe Leserin



LISA-Redakteurin Alice Hölder

Ich liebe meinen Job

Gestern Abend war ich bei einer Ladies Night in einem Weltladen. Das war sehr, sehr nett: tolle Frauen, tolle Produkte, interessante Gespräche. Zu der Einladung kam ich, weil ich mit einer unglaublich sympathischen Ehrenamtlichen, die dort arbeitet, mal ein Interview geführt habe. Ebenfalls gestern habe ich von Maike Schöfer, der Pfarrerin, von der ich auf S. 6/7 erzähle, eine Mail bekommen, in der sie sich für das angenehme Gespräch bedankt. Das hat mich riesig gefreut, weil ich es auch extrem spannend und schön fand, mit ihr zu reden. Ja, ich bin immer wieder begeistert, dass ich durch meine Arbeit für Sie so interessante, inspirierende Menschen kennenlernen darf. Und ich hoffe, dass es uns gelingt, Sie mit dieser Begeisterung anzustecken.

Herz-Erwärmer der Woche



Zum Ausschneiden, Sammeln oder Verschenken

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

Titelfoto: Axel Leschinski; Fotos: Isabela Campos; Illustration: Anna Hoffmann

NEWS ♥ TRENDS ♥ GLÜCKSMOMENTE

Kurz & gut



Kälte ist gesund

Menschen, die kühl duschen, melden sich seltener krank – das fand eine niederländische Untersuchung heraus. Demnach stärkt das regelmäßige kalte Baden unser Immunsystem, lindert Entzündungen und regt die Durchblutung an.

Sehkraft gewinnen

Ein winziges Implantat macht Hoffnung: Menschen mit altersbedingter Sehstörung konnten dank eines Chips in der Netzhaut und einer speziellen AR-Brille teilweise wieder lesen. In einer Studie erkannten 84 % der 38 Teilnehmer nach einem Jahr erneut ganze Wörter.

5 % günstiger als Fleisch

Pflanzliche Alternativen sind inzwischen günstiger als tierische Produkte – um ganze 5 %. Das zeigt eine Auswertung der Organisation Proveg. Noch vor einem Jahr lagen vegane Produkte im Schnitt 16 % höher im Preis.

JETZT IM HANDEL!

In ***LISA WOHNEN & DEKORIEREN*** (3,80 €) machen wir uns bereit für den Jahresanfang – mit über 65 kreativen Dekoideen voller Harmonie und Wärme.





DIY-TIPP

Zauberhafte Baumkugeln

Das brauchen Sie: • Altes Buchpapier oder buntes Bastelpapier • Schere • Kleber • Nadel • Faden • Perlen • Organzaband

So geht's: Vier gleich lange Papierstreifen zuschneiden und kreuzweise übereinanderlegen. In der Mitte ein kleines Loch stechen, einen Faden mit einer unten eingeknoteten Perle einfädeln – sie fixiert die Streifen. Dann die Papierstreifen nach oben biegen, sodass eine Kugel entsteht. Oben erneut ein Loch stechen und den Faden mit einer zweiten Perle fixieren. Am oberen Fadenende ein Stück Organzaband anbringen und zu einer Schleife binden – fertig ist der Anhänger.



Droht uns ein Jahrhundertwinter?

In den Medien kursieren derzeit Warnungen vor einem Rekordwinter – ähnlich dem von 1978 mit meterhohem Schnee und Temperaturen unter minus 20 Grad. Auslöser sei ein geschwächter Polarwirbel, der die arktische Kaltluft nicht mehr zurückhält und nach Mitteleuropa strömen lässt. Doch Meteorologe Gernot Schütz gibt Entwarnung: Ein solcher Extremwinter gilt durch den aktuellen Klimawandel als äußerst unwahrscheinlich. Zwar können Kälteeinbrüche auftreten, doch langfristige Prognosen sind kaum möglich. Viele Kanäle schüren solche Katastrophenmeldungen gezielt, um Klicks zu generieren – also keine Panik.



Fotos: House of Pictures/Durath/Ömberg (2), stock.adobe.com (5)/alexugalek/Cintia/DM

Hallo, ist da jemand zum Plaudern?

Einsamkeit betrifft viele Menschen in Deutschland. Rund 60 Prozent kennen das Gefühl, reden zu wollen, aber niemanden in der Nähe zu haben. Deshalb entwickelten die Malteser in Zusammenarbeit mit der Deutschen Telekom das Plaudernetz. Wer die kostenfreie Nummer 0800/3301111 wählt, wird mit einem freiwilligen Gesprächspartner verbunden – anonym, spontan und ganz locker. Ein paar Minuten reden, ein bisschen lachen – das kann schon vieles bewirken. Das Plaudernetz ist kein Sorgentelefon, sondern eine einfache Möglichkeit, wieder etwas mehr Miteinander in den Alltag zu bringen.

Deutschlands beliebteste Fellnasen



Sie sind die treuesten Seelen auf diesem Planeten – und aus vielen Familien kaum wegzudenken: Hunde! Am beliebtesten ist laut aktuellem Ranking hierzulande der Labrador Retriever – freundlich, verspielt, unkompliziert. Auf Platz zwei folgt der sanfte Golden Retriever (r.), dicht gefolgt vom klugen, loyalen Deutschen Schäferhund. Dahinter: Jack Russell Terrier (l.) und Havaneser.

Einmal ein Hollywood-Star sein



Schon mal davon geträumt, berühmt zu werden? Dann ab in die Fame Factory nach London: Hier schlüpfen Besucher in die Rolle eines Promis. Auf dem Programm stehen roter Teppich, Fotoshooting und VIP-Party – inklusive Blitzlichtgewitter und Applaus. Die einstündige Tour endet sogar mit einem personalisierten Magazin-Cover. Eintritt ab 17,50 Pfund – also gar nicht mal so teuer für ein bisschen Ruhm. Unbedingt vormerken für den nächsten London-Trip!

„Ich bin sicher: Gott versteht auch Spaß“

Pfarrerin Maike Schöfer (36) predigt unter einer Regenbogenflagge, feiert Partys in der Kirche, sammelt Kitsch in ihrem Büro – und ihre Gemeinde liebt sie

In ihrem Pfarrbüro mit pinkfarbenen Sesseln und Discokugeln an der Decke ist jeder willkommen



Sie ist da, wo die Menschen sind. In der Kirche und im digitalen Raum



Maike ist sicher: Gott diskriminiert nicht



Ein Seufzen kann für sie ein ganzes Gebet sein

Aus dem Ärmel ihres Talars blitzt ein Schlangentattoo hervor, an der Nase glänzt ein Piercing. Es gab Zeiten, da hatte sie raspelkurze, blondierte Haare … Sie ist feministisch, queer und lebt heute in einer Regenbogenbeziehung. Nein, Maike Schöfer (36) passt so gar nicht ins gängige Bild einer Pfarrerin.

Doch wenn sie zu Beginn des Gottesdienstes in ihrer Gemeinde Berlin-Adlershof die Arme ausbreitet und die Menschen begrüßt, die vor ihr sitzen, dann ist ihre Kirche erfüllt von Wärme und Licht. Hier hat sie ihren Platz gefunden. Hätte ihr als Jugendliche jemand gesagt, dass sie mal Pfarrerin werden würde, hätte Maike vermutlich gelacht. Sicher, wenn sie als Kind mit der Familie ihrer damals besten Freundin in der Kirche war, hat sie etwas gespürt. „So ein Gefühl von Angekommen- und Angenommensein“, sagt sie im Gespräch mit *LISA*. Insgesamt blieb ihr aber die Institution Kirche fremd. Vor allem die Sprache.

Doch sie war auf der Suche. „Rückblickend würde ich sagen, es war die Suche nach Gott. Ich wollte das finden, was mich so annimmt, wie ich bin.“

Oft schwänzte sie die Schule, sang in einer Punkband und schaffte das Abi gerade so. Danach ging sie ein halbes Jahr als Au-pair nach England. Dort erwachte der Wunsch, Schauspielerin zu werden. Maike wollte etwas Künstlerisches machen. Gern auch an Strukturen sägen, ein bisschen anecken und das, was unter den Teppich gekehrt wurde, hervorholen. Es ging weiter nach Berlin, doch für die Schauspielschule reichte weder das Geld noch das Selbstbewusstsein für ein Vorsprechen. Und so hangelte sie sich von Job zu Job und merkte, dass man in Berlin auch leicht im Sumpf versinken kann. Also beschloss sie zu studieren.

Aber was? Maike erinnerte sich an dieses Gefühl damals in der Kirche, an ihr Interesse am Glauben und schrieb sich für evangelische Religionspädagogik ein. Auch weil man dafür kein Überflieger-Abi brauchte. Nach ihrem Abschluss 2013 wurde sie Religionslehrerin. Endlich konnte sie den Gott, den sie in ihrem Herzen trägt, sichtbar machen. Menschen erreichen.

Gleichzeitig betrieb sie, wie sie es nennt: Gemeindehopping. Immer noch auf der Suche nach einem Platz für sich und ihren Glauben, ihre Ideen. „Mir fehlte die Freundinnenschaft, die Begegnungen …“ Wo waren die jungen Menschen – der frische Wind? Jemand, der sich über die patriarchalen Strukturen ebenso aufregt wie sie. Jemanden, der wie sie empfindet, dass Gott weder Mann noch Frau ist, sondern viel mehr. Maike gefallen andere Bezeichnungen, die sie in der Bibel gefunden hat: Windhauch, Hebamme oder Adlermutter.

Ihr Weg ging weiter. Sie heiratete ihren Freund und wurde 2017 Mutter. In der Zeit knüpfte sie im Internet Kontakte zu anderen feministischen Theologinnen. Ein Jahr später startete sie ihren Instagram-Kanal „Ja und Amen“ und spricht dort seither auch über Sexualität. Über Masturbation. Über die Segnung von queeren Paaren. „Wo Liebe ist, ist auch Gott“, sagt sie überzeugt.

Nach sieben Jahren als Lehrkraft spürte sie, dass sie mehr will. Mehr Platz für Gott in ihrem Leben. Sie begann das Vikariat, also die Ausbildung zur Pfarrerin. Vor drei Jahren hielt Maike an Heiligabend ihren ersten Gottesdienst in ihrer neuen Heimat. Und die gestaltet sie so, wie sie sich die Kirche der Zukunft wünscht: „Als einen Ort, an dem das Leben gefeiert wird – in all seiner Vielfalt. Ein Ort zum Wohlfühlen und Herausgefordert werden, mit Ruhe und Trubel, mit Regenbogen und Tradition, mit Gebet und Gemeinschaft.“ Auch ihr Pfarrbüro ist ein Raum, in dem alle willkommen sind – mit Fragen und mit offenem Herzen.

Im Grunde hat sich ihr Traum erfüllt. Sie ist kreativ – und wie. Sie sägt an Strukturen, manchmal sogar gewaltig. Wenn sie für eine Party in ihrer Kirche den Taufstein beiseite rollt, eckt sie garantiert an. Aber sie glaubt, dass Gott Spaß versteht und es mag, wenn das Leben gefeiert wird. Man könnte sogar sagen, dass sie als Pfarrerin ihre Gemeinde als Publikum hat. Das trifft es aber nicht ganz. Denn Maike spielt nicht. Maike ist es ernst, mit dem, was sie tut. Sie ist Pfarrperson mit ihrem ganzen schillernden Wesen. Mit ihrem liebevollen Herzen und ihrem hellwachen Verstand. Sie ist ein Mensch, der wieder Lust auf Kirche macht.

Infos und Fakten

Nix mit Ja und Amen

Alte, verkrustete Strukturen einfach hinnehmen? Kommt für Maike Schöfer nicht infrage. Sie schlägt lieber neue Wege ein

* **Moderne Kanäle, klare Botschaften**

Zusammen mit der Jüdin Rebecca und Muslimin Kübra spricht Maike Schöfer im Podcast „331 – 3 Frauen, 3 Religionen, 1 Thema“ der Stiftung „House of One“ über Glauben und interreligiöse Themen. Ihr persönlicher Instagram-Kanal „Ja und Amen“ begeistert inzwischen 25 800 Menschen und ist ein klares Statement gegen Ausgrenzung und überholte Konventionen. Mit ihrem kraftvollen Buch „Nö“ (Piper, 16 €) feiert sie das Nein – und den Mut dazu.



Fotos: PR, privat (2), Peter Kronenberg, Tobias Kohl

Von Rubinrot bis Smaragdgrün

Die neuen Mode-Juwelen

Wow! Die Farben unserer liebsten Schmucksteine ziehen alle Blicke auf sich

Amethyst
Blazer plus Hose begeistern im Duo, machen aber auch solo kombiniert viel her. *Leinenmix-Blazer, 229 €, Art.-Nr. 1S1264-11680-253-C7-324; Hose, 139 €, Art.-Nr. 4S2369-11680-253-C7-324, beides in Gr. 32–46, summumwoman.com; günstigere Alternativen z.B bei wefashion.com*

▶ Rubin
Code Red! Trotz schlichtem Design ist das feurige Sweatshirt ein absoluter Hingucker. Vor allem, wenn wie hier noch ein weißes Hemd darunter hervorblitzt. *Sweater, 119 €, Art.-Nr. W51-421462000-351; Hose, 139 €, Art.-Nr. W51-421600001-059 beides in Gr. 34–48, tuzzi.de*

◀ Saphir
Geschnitten wie ein Trenchcoat, aber viel softer: Der blaue Mantel sorgt an kalten Tagen für einen stilvollen Auftritt – ganz egal, ob lässig oder elegant gestylt. *84,99 €, Art.-Nr. 95562595, Gr. 36–54, bonprix.de*



◀ Bernstein

Die Strickjacke in warmem Gelb liebt dunkle Kombipartner wie Marineblau oder Schwarz. Und das Beste: Durch den stilvollen Reverskragen ersetzt sie bei festlichen Anlässen auch mal den Blazer. *Ab 49,99 €, Art.-Nr. 288047019, Gr. 36–54, witt-weiden.de*

▼ Spinell

Müder Winterteint? Kein Problem, das purpurfarbene Kleid verleiht ihm sofort einen frischen Glow! Weiterer Pluspunkt: die schmeichelnde A-Linie. *69,99 €, Art.-Nr. M61503B2382, Gr. 42–64, zizzi.de*

Smaragd
Cardigan „Elva Moos“ bringt Jeans-Looks auf Strahlekurs. Doch auch Naturtöne wie Beige oder Camel passen zu ihm.
162 €, Gr. XS–XXL, irelandseyeknitwear.com

Und so tragen die Promis den Trend



Königin Máxima (53)

Leuchtende Hosenanzüge wie dieser in Aquamarinblau stehen Máxima einfach super! Das restliche Outfit hält die Königin der Niederlande dafür ganz klassisch: Hemdbluse, zeitloser Schmuck, eine schwarze Tasche plus passende Loafer. So schick!



❶ Floral verzierte Bluse. **45,99 €, Art.-Nr. 1977488, Gr. XS–XL, Mango über peek-cloppenburg.de** ❷ Der stretchige Blazer sitzt angenehm locker. **49,99 €, Art.-Nr. 2242379, Gr. 34–48, c-and-a.com** ❸ Passende Hose im Business-Look. **39,99 €, Art.-Nr. 2242389, Gr. 34–48, c-and-a.com** ❹ Die Ohrstecker sorgen für funkelnde Momente. **14,99 €, Art.-Nr. 97506595, bonprix.de** ❺ Ring mit Glaskristallen. **23,99 €, Art.-Nr. 96401495, bonprix.de** ❻ Schwarze Tasche. **35,99 €, Art.-Nr. P0G51H3B6-Q11, Parfois über zalando.de** ❼ Loafer aus Lederimitat. **27,99 €, Art.-Nr. 94840695, Gr. 36–42, bonprix.de**

Fotos: IMAGO/PPE. PR (13)

Festtagsschön mit Basics

Ein neues Outfit extra für die Feiertage? Muss nicht sein! So verpassen Sie Hemdkleid, Jeans und Co den Glam-Faktor



Kurz & gut



Echt dufte!

Bisher war die schwedische Marke Washologi vor allem für hochwertige Waschmittel bekannt. Jetzt gibt's auch zwei Parfums: „Purity" und „Desire" (10 ml, je 20,95 €, washologi.de) fangen den Duft frisch gewaschener Wäsche ein und bringen ihn direkt auf die Haut.

Neuer Glanz für Winterschuhe

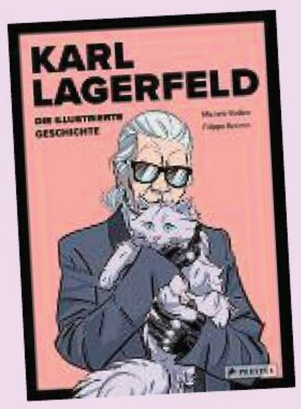
Schnee- und Salzränder auf den Lederstiefeln? Eine halbe Zwiebel schafft Abhilfe: Einfach mit der Schnittfläche darüber reiben, schon löst die natürliche Säure störende Rückstände. Anschließend noch mit einem weichen Tuch nachpolieren – und die Schuhe sind wie neu!

61 % mehr Gürtel verkauft

Die Mode der 2000er feiert gerade ein Comeback. Neben tief sitzenden Baggy Pants liegen auch Gürtel wieder voll im Trend. Beweis: Der Onlinehändler Galaxus meldet 2025 einen Verkaufsanstieg von 61 Prozent.

Karl als Comic-Held

Die Fashion-Ikone mal anders: „Karl Lagerfeld. Die illustrierte Geschichte" (20 €, Prestel Verlag) erzählt vom beruflichen Aufstieg des Modezars und wirft zugleich einen privaten Blick hinter seine Sonnenbrille.



Funkel-Update für Jeans



Fotos: PR

❶ Das locker sitzende Paillettenshirt sorgt für glanzvolle Momente. **Ab 59,99 €, Art.-Nr. 10814841, Gr. 32–46, lascana.de** ❷ Ohrstecker mit Strass. **19,99 €, Art.-Nr. 1256018002, hm.com** ❸ Ob kurz oder lang, der Haarreif veredelt jeden Schopf. **14,95 €, Art.-Nr. 133641640, bijou-brigitte.com** ❹ Tasche „Palila Hobo" lässt sich in der Hand tragen, hat aber auch einen abnehmbaren Schulterriemen. **49,99 €, lcredi.com** ❺ Schillernder Ring mit Schmetterling. **55 €, Art.-Nr. 194269C01, de.pandora.net** ❻ Die weite Jeans ist ein echtes Kombiwunder. **49,99 €, Art.-Nr. 5715517323263, Gr. 25–34, veromoda.com** ❼ Mit Strass besetzte Samtpumps. **75 €, Art.-Nr. CK1-60280491, Gr. 34–41, charleskeith.eu**



Egal, ob schlicht oder wie hier mit 3D-Blüten verziert – ein heller Feinstrickpulli wirkt immer vornehm. Satinrock plus Pumps dazu, los geht's zur Party! *Pulli, ab 79,99 €, Art.-Nr. 271805019, Gr. 36 – 52; Rock, ab 49,99 €, Art.-Nr. 275566002, Gr. 36 – 54, witt-weiden.de*

Ladylike im Lederrock



❶ Das warme Mokkabraun schenkt unserem Teint sofort mehr Glow. **59,99 €, Art.-Nr. 1010003507, Gr. 34 – 44, zero.de** ❷ Setzen stilvolle Akzente mit festlichen Metallohrringen. **49 €, eu.boden.com** ❸ Set aus mehreren elastischen Armbändern. **17,95 €, Art.-Nr. 4736/256/303, zara.com** ❹ In dezenter A-Linie und mit hohem Bund zaubert der Kunstlederrock tolle Proportionen. **89,99 €, Art.-Nr. 4065928764355, Gr. 36 – 48, Betty Barclay über woehrl.de** ❺ Der Ledergürtel betont charmant unsere Taille. **99,90 €, Art.-Nr. 86210-023-488, roeckl.com** ❻ Aparter Leoschal aus Fake Fur. **12,99 €, Art.-Nr. 1309853003, hm.com** ❼ Die weinroten Slingpumps versprühen femininen Chic. **69,95 €, Art.-Nr. 1-29660-45-568, Gr. 35 – 41, tamaris.com**

Das Hemdkleid mag's edel



❶ Boucléjacke im ikonischen Chanel-Stil. **59,99 €, Art.-Nr. 1290871002, Gr. XXS – XXL, hm.com** ❷ Die goldglänzende Armbanduhr schmückt das Handgelenk. **89,99 €, Art.-Nr. 473734, Aleks Sternen La Barca über hse.de** ❸ Ein echtes Musterstück, das sich nicht nur leger, sondern auch glamourös stylen lässt. **69,99 €, Art.-Nr. 285763003, Gr. 34 – 50, heine.de** ❹ Schmuckes Set aus drei Perlenketten. **22,95 €, Art.-Nr. 1011/254/109, zara.com** ❺ Fix ans Jäckchen oder Kleid geklipst, macht die Brosche ordentlich Eindruck. **12,95 €, Art.-Nr. 064796610, bijou-brigitte.com** ❻ Zeitlose Handtasche. **79,99 €, Art.-Nr. 341693008, heine.de** ❼ Metallic-Stiefeletten garantieren einen glanzvollen Auftritt. **69,95 €, Art.-Nr. 2405097, Gr. 36 – 41, La Strada (in ausgewählten Schuhgeschäften)**



Zu Hause machen prachtvolle Puschen den Weihnachts-Look perfekt. *Slipper, 44,99 €, Art.-Nr. L001-S-WH, Gr. 36–43; Broschen-Set „Schleife“, 29,95 €, by-vivi.de*

Es weihnachtet sehr

Eine Portion Kitsch gehört einfach zur Adventszeit! Vorhang auf für die schönsten Christmas-Sweater



1



2



3



4



5



6



7



8



9

❶ Süßer Hingucker mit funkelnden Zuckerstangen. **29,99 €, Art.-Nr. 15355004, Gr. XS–XL, only.com** ❷ Etwas gediegener feiern wir in diesem stimmungsvoll verzierten Kandidaten. **23 €, Art.-Nr. 388744002, Gr. 38–56, sieh-an.de** ❸ Auch Micky Maus mag’s jetzt festlich. **25,99 €, Art.-Nr. 2246741, Gr. XS–XL, c-and-a.com** ❹ Auf dem dunklen Grund kommen die bunten Pailletten toll zur Geltung. **27,99 €, Art.-Nr. 90833495, Gr. 32–54, bonprix.de** ❺ Das filigrane Design wirkt nicht zu überladen. **34,99 €, Art.-Nr. 10338583, Gr. 42–52, veromoda.com** ❻ Ein Muss für alle Hunde-Fans! **25,99 €, Art.-Nr. 2246709, Gr. XS–XL, c-and-a.com** ❼ Feuerrot und mit Nussknacker-Motiv. **10 €, Art.-Nr. 991147577352, Gr. 32–52, primark.com** ❽ Schneemänner, Tannenbäume, Rentiere – hier ist ordentlich was los. **35,99 €, Art.-Nr. 8661380258, Gr. 34–52, ernstings-family.de** ❾ In diesem Blickfang werden Sie selbst zum Geschenk. **77 €, Art.-Nr. Q75-116, Gr. S–L, Yumi über next.de**

Fotos: PR

BUNTE × JUVIA



Shop online: www.juvia.com/bunte

Die Wahrheit über das



Es soll entspannen, den Kreislauf anregen und das Herz schützen. Doch aktuelle Erkenntnisse zeigen: Alkohol bewirkt genau das Gegenteil

Ein Glas Sekt zum Anstoßen, das Feierabendbier nach einem langen Tag, der Rotwein zum Abendessen, ein Aperölchen mit den Freundinnen – Alkohol begleitet viele unserer schönsten Momente. Er steht für Geselligkeit, Genuss, Entspannung. Bei Familienfeiern, im Job, auf Festen – überall wird getrunken. Wer nicht trinkt, muss sich oft rechtfertigen. Denn was soll schon an einem kleinen Gläschen so gefährlich sein?

Stilles Risiko Tatsächlich sehr viel. Europa ist die Region mit dem höchsten Alkoholkonsum weltweit, und Deutschland liegt ganz vorne mit dabei. Laut Weltgesundheitsorganisation (WHO) erkranken hierzulande jährlich Millionen Menschen an den Folgen von Alkohol, Zehntausende sterben daran. Und trotzdem bleibt er die am stärksten verharmloste Droge der westlichen Welt – völlig legal und tief in unsere Kultur eingebrannt.

Der Mythos um Rotwein „Ein Gläschen in Ehren kann niemand verwehren." Wer kennt diesen Spruch nicht? Lange galt ein Glas Rotwein am Tag als gesund. Grund dafür war das sogenannte französische Paradoxon: Franzosen hatten trotz fettreicher Ernährung seltener Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Man führte das auf ihren Weinkonsum zurück. Heute weiß man, dass die im Wein enthaltenen Polyphenole zwar gut für die Gefäße sind, der Alkohol selbst jedoch deutlich mehr Schaden anrichtet.

So ist es kein Zufall, dass rund um Weihnachten, Silvester, Karneval und andere große Feste besonders viele Menschen mit Herzrhythmusstörungen in die Klinik eingeliefert werden. Ein Phänomen, das selbst bei gesunden Erwachsenen auftreten kann – bekannt als Holiday-Heart-Syndrom. Dabei gerät das Herz durch kurzfristig höhere Mengen an Alkohol buchstäblich aus dem Takt.

Die richtige Dosis Lange Zeit galt laut Deutscher Gesellschaft für Ernährung (DGE): Bis zu 10 g Alkohol pro Tag für Frauen und 20 g für Männer – also etwa ein kleines Glas Wein oder Bier – seien unbedenklich. Inzwischen hat die DGE diese Einschätzung revidiert. Heute heißt es: Eine gesundheitlich unbedenkliche Menge gibt es nicht. Wer ganz auf Alkohol verzichtet, lebt am gesündesten. Denn auch die WHO bestätigt: Schon das eine Glas wirkt im Körper wie Gift – es belastet Leber, Gehirn und Herz, schwächt das Immunsystem und erhöht das Risiko für mindestens sieben Krebsarten, darunter Brust-, Leber- und Darmkrebs. Forschende sind sich einig: Das Risiko steigt mit jedem Schluck – eine sichere Grenze existiert grundsätzlich nicht.

Mehr Aufklärung Dennoch hält sich der Gedanke „Ein bisschen ist okay" hartnäckig. Vielleicht, weil der Griff zum Glas so selbstverständlich geworden ist – kaum jemand stellt ihn infrage. Alkohol wird romantisiert und viel zu oft verharmlost. Genau das macht ihn so schwer, aus dem Alltag zu verdrängen. Viele Mediziner fordern deshalb klare Konsequenzen: Warnhinweise auf Flaschen, Werbebeschränkungen und höhere Steuern – ähnlich wie bei Tabak. Nur so, sagen sie, lässt sich das Bewusstsein dafür schärfen, welche Folgen selbst ein paar „edle" Tropfen haben können.

47 500

Menschen sterben schätzungsweise pro Jahr in Deutschland an den Folgen von Alkohol.

Quelle: DHS

Illustrationen: stock.adobe.com (2)/Natalie Peppe

tägliche Glas Wein

3,9 Mio.

Erwachsene zwischen 18 und 64 Jahren hatten im Jahr 2024 in Deutschland eine alkoholbezogene Störung.

Quelle: DHS

Selbsttest

Trinke ich zu viel Alkohol?

Diese sechs Fragen helfen Ihnen, Ihr Trinkverhalten ehrlich einzuschätzen. Nehmen Sie sich die Zeit, über kleine Gewohnheiten nachzudenken. Oft ist das der erste Schritt zu einem bewussteren Verhältnis

1 Trinken Sie täglich Alkohol – etwa ein Glas Wein zum Essen oder ein Bier zum Feierabend?

2 Trinken Sie bei besonderen Anlässen – etwa auf Partys oder beim Kneipenabend – mindestens einmal im Monat vier oder mehr alkoholische Getränke?

3 Greifen Sie manchmal zu Alkohol, wenn Sie traurig sind?

4 Brauchen Sie heute größere Mengen Alkohol als früher, um die gleiche Wirkung zu spüren?

5 Passiert es Ihnen hin und wieder, dass Sie mehr trinken, als Sie sich vorgenommen haben?

6 Haben Sie schon einmal versucht, Ihren Alkoholkonsum zu reduzieren oder ganz zu pausieren – und es dann doch nicht geschafft?

Auswertung

1x Ja Kein Hinweis auf ein Problem. Behalten Sie es dennoch im Blick.
2x Ja Kann bedeuten, dass Alkohol in bestimmten Situationen präsenter ist. Ein guter Moment, um genauer hinzuschauen.
3x Ja Zeigt erste Muster, die sich verfestigen. Passen Sie auf!
4x Ja Alkohol beeinflusst schon den Alltag. Ein offenes Gespräch oder Rat kann hilfreich sein.
5x Ja Deutliche Warnsignale. Professionelle Hilfe ist jetzt ratsam.
6x Ja Die Situation ist ernst. Auch wenn das nicht automatisch eine Abhängigkeit bedeutet, wird es so langsam Zeit, eine Beratungsstelle zur Prävention aufzusuchen.

LESEN SIE IN DER NÄCHSTEN LISA: SO WICHTIG SIND PROTEINE UND AMINOSÄUREN FÜR FRAUEN

Direkt auf den Schmerz.
HERMES ARZNEIMITTEL
Besser Ibu. Aus der Tube.



ÖKO-TEST
doc® Ibuprofen Schmerzgel
sehr gut
ÖKO-TEST-Magazin 08/2025

So wirksam wie Tabletten,* aber besser verträglich.



Bei entzündungsbedingten Rücken- und Gelenkschmerzen.

* 3 x täglich Ibuprofen Schmerzgel (5 %) im Vergleich zu 3 x täglich 400 mg Ibuprofen-Tabletten bei akuten Weichteilverletzungen.
doc® Ibuprofen Schmerzgel. Gel. **Wirkstoff:** Ibuprofen. **Anwendungsgebiete:** Zur alleinigen oder unterstützenden äußerlichen Behandlung bei Schwellungen bzw. Entzündung der gelenknahen Weichteile (z. B. Schleimbeutel, Sehnen, Sehnenscheiden, Bänder und Gelenkkapsel), Sport- und Unfallverletzungen wie Prellungen, Verstauchungen, Zerrungen. Enthält u. a. Benzylalkohol, Benzylbenzoat, Citral, Citronellol, Cumarin, Eugenol, Farnesol, Geraniol, D-Limonen und Linalool. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke.
Stand 12/2023

Wundervolle Adventssträuße

Im festlichen Mix mit Wildfrüchten, immergrünen Zweigen und Christbaumschmuck kommen die beliebten Klassiker Amaryllis, Rose und Weihnachtsstern groß raus



Modern

Ein Klassiker im neuen Gewand: Für den Blütenreigen zu den Feiertagen haben sich rote Amaryllisblüten neue Partner gesucht und glänzen neben Eukalyptus und Wachsblumen.



▲ Runde Sache

Der mit Minihagebutten und Zieräpfeln dekorierte Strohkranz verwandelt die Schale mit Weihnachtssternen in eine tolle Tischdeko. Witzig: die mit Grüßen beschrifteten Kugeln.



◀ Blütenwunder

Bühne frei für einen Hauch Extravaganz: Der Strauß mit Buchsbaum und Rosen sowie einem Mix aus Calla und fedrigen Nelken ist so besonders wie der Mensch, der ihn bekommt.

Für Schneeköniginnen

Majestätisch thronen auf einem Beistelltisch weiße Weihnachtssternblüten sowie Rosen und Floristengrün im Glaspokal und schmücken das Weihnachtszimmer auf elegante Weise.



Liebevoll gebunden

In diesem zauberhaften Strauß mit lachsfarbenen Rosen und Ilexlaub steckt garantiert jede Menge Herzblut. Kiefernzweige und rote Kugeln machen das prächtige Ensemble perfekt.

Fotos: Flora Press/flora production (3), Image Professionals/Friedrich Strauss, Stars for Europe

Tschüss, 2025!

Der große LISA-

Wir schauen mit Ihnen zurück auf schöne Momente und bewegende Geschichten

1



So süß! Capybaras erobern das Internet

2



Los Angeles brennt! Auch die Hollywood Hills und Malibu sind betroffen

3



Bei der Bundestagswahl am 23.2. wird die CDU stärkste Kraft

4



Mit Dschungelkönigin Lilly Becker freuen sich ihr Sohn Amadeus (2. v.l.) sowie das RTL-Moderatoren-Duo Sonja Zietlow und Jan Köppen

9



Sie ist die erste Deutsche im All: Rabea Rogge

10



Flausch-Rekord in Wien: 12 Felsenpinguin-Küken schlüpfen

11



Beim ESC überzeugt der Österreicher JJ Publikum und Experten

12



Immer mehr Jugendliche engagieren sich bei der Freiwilligen Feuerwehr

13



Jahresrückblick



5 Das Ende einer großen Karriere: Claudia Pechstein verabschiedet sich vom Eisschnelllauf



6 Balljunge Noel: Ruhm für einen Tag

7 Das Beben von Myanmar schockt die Welt



8 Brettspiele sind Teil des Kulturerbes



Bescheidenheit? Nein, danke! Amazon-Gründer Jeff Bezos und Lauren Sanchez heiraten in Venedig

Januar

Capybara-Alarm (1) Die gemütlichen Verwandten der Meerschweinchen sind die Lieblinge der Internetgemeinde und gelten als Entspannungs-Ikonen. Durch zahlreiche Posts auf Social Media haben die Wasserschweine mittlerweile Kultstatus erreicht. **Paradies in Flammen (2)** Verheerende Waldbrände im Großraum Los Angeles kosten 30 Menschen das Leben. Außerdem vernichten die Großfeuer zwischen dem 7. und dem 31.1. über 12000 Häuser. Viele von der Katastrophe Betroffene sind nicht oder nur sehr unzureichend versichert.

Februar

Wir haben gewählt (3) Am Abend des 23.2. ist klar: CDU-Politiker Friedrich Merz (70) wird neuer Kanzler. Seine Partei siegt mit 28,5 Prozent vor AfD (20,8 Prozent), SPD (16,4 Prozent) und Grünen (11,6 Prozent). **Dschungel-Queen 2025 (4)** Nach gut 14 Tagen Busch-Drama im australischen Urwald nahe Brisbane setzt sich am 9.2. Lilly Becker (49), Model und Ex-Frau von Tennis-Legende Boris Becker (58), in der RTL-Show „Ich bin ein Star – holt mich hier raus!“, gegen Schauspieler Pierre Sanoussi-Bliss (63) und Reality-Star Alessia Herren (23) durch.

März

Eiskönigin (5) Sie ist eine der erfolgreichsten deutschen Sportlerinnen: Claudia Pechstein (53) beendet am 10.3. ihre über 30-jährige Karriere. Die Eisschnellläuferin hat als einzige Frau überhaupt an acht Olympischen Winterspielen teilgenommen. **Plötzlich im Spiel (6)** Balljunge Noel Urbaniak (15) verhilft am 24.3. dank seines raschen Einwurfs der deutschen Fußball-Elf zu einem Eckballtreffer gegen Italien (Endstand 2:0). Joshua Kimmich (30) nimmt den Ball blitzschnell an, Jamal Musiala (22) versenkt ihn dann im Tor.
Verheerend (7) Ein Erdbeben der Stärke 7,7 erschüttert Myanmar am 28.3. nahe der zweitgrößten Stadt Mandalay. Etwa 5000 Menschen sterben. Die Fotos der gewaltigen Zerstörungen und vom unfassbaren Leid der Menschen bewegen die ganze Welt. **Ehrung (8)** Brettspiele wie „Mensch ärgere dich nicht“ oder „Carcassonne“ sind nun immaterielles Kulturerbe. Die UNESCO begründet ihre Entscheidung damit, dass die Spiele Gemeinschaft fördern, Wissen vermitteln, Generationen verbinden – und Spaß machen!

April

Erste Deutsche im All (9) Rabea Rogge (30) ist die erste und einzige Frau aus Deutschland im Weltraum. Während der vom 1. bis 5.4. dauernden Mission Fram2 fliegt die Elektroingenieurin mit ihrem Team über die Polarregionen der Erde – auch eine Premiere. **Süßer Nachwuchs (10)** Zwölf Küken der stark bedrohten Felsenpinguine schlüpfen im Laufe des Monats im Tiergarten Schönbrunn in Wien. Rekord!

Mai

Stimmwunder (11) Der Gewinner des Eurovision Song Contests 2025 in Basel heißt JJ (24), bürgerlich Johannes Pietsch. Der Countertenor siegt mit „Wasted Love“, einem Mix aus Oper und Pop. Der Österreicher überzeigt das Publikum mit seiner hohen, klangvollen Stimme. Das deutsche Duo Abor & Tynna erreicht mit „Baller“ Platz 15.

Juni

Einsatz (12) Die Zahl der Mitglieder unter 18 Jahren bei der Freiwilligen Feuerwehr steigt stetig, auf mittlerweile über 270000. Engagement ist eben in – und angesichts der Zunahme von Extremwetter-Ereignissen wichtiger denn je. **Pomp und Protest (13)** Amazon-Gründer Jeff Bezos (61) heiratet in Venedig seine Partnerin, die US-Moderatorin Lauren Sanchez (55). Die protzige Hochzeit sorgt für Wirbel: Viele Anwohner protestieren gegen die Vereinnahmung ihrer Stadt durch Superreiche.

Bitte umblättern ▶

Fotos: alamy/Pro Shots, imago (4)/Matrix Images/Eibner/Hartenfelser/ZUMA Press Wire, PR, Shutterstock (2)/Kzenon/Strikemia, Stock.adobe.com (3)/Miguel Villar/shintartanya/Wirestock, RTL, SpaceX, Tiergarten Schönbrunn/Daniel Zupanc

Tschüss, 2025!

Der große LISA-

Juli

Schrecklicher Verdacht (14) Seit dem 11.7. steht Christina Block (53) mit ihrem Partner Gerhard Delling (66) vor Gericht. Der Vorwurf: Die Steakhaus-Erbin („Block House“) soll eine Entführung ihrer beiden jüngsten Kinder Theo (11) und Klara (14) in Auftrag gegeben haben. **Märchenhaft (15)** Die Unesco-Kommission nimmt am 12.7. Schloss Neuschwanstein bei Füssen im Allgäu als Weltkulturerbe auf. **Aua! (16)** Die Maus-Figur vor dem WDR in Köln wird am 25.7. angezündet. Ein Schock für viele Fans, die die Wunde mit bunten Pflastern versorgen und liebevolle Genesungswünsche schicken. **Ende einer Ehe (17)** Die Gerüchteküche brodelte schon lange, am 22.7. ist es offiziell: Fußballweltmeister Bastian Schweinsteiger (41) und Tennisstar Ana Ivanović (38) trennen sich nach neun Jahren Ehe. Die beiden haben drei Söhne.

August

Rekord (18) Naturschützer freuen sich. In Deutschland hat die Zahl der Weißstörche wieder zugenommen. Experten schätzen, dass es 2025 in Deutschland etwa 12 000 Brutpaare gibt.

September

Unglück (19) In Portugals Hauptstadt Lissabon entgleist am 3.9. die Seilbahn Elevador da Glória. Dabei verlieren 16 Menschen ihr Leben. Ein Kabel zwischen zwei Waggons hat sich gelöst. **Triumph (20)** Zehnkämpfer Leo Neugebauer (25) gewinnt am 21.9. bei der Leichtathletik-Weltmeisterschaft in Tokio die Goldmedaille – sein erster großer Titel. **Bitter (21)** Die RTL-Show des Entertainers Stefan Raab (59) floppt. Viele Zuschauer finden: keine zündenden Ideen und altbackene Witze. **Vorbild (22)** Wer hätte das gedacht? Pippilotta Viktualia Rollgardina Pfefferminz Efraimstochter Langstrumpf wird schon 80! Der schwedische Verlag Rabén & Sjögren nahm am 13.9.1945 das Manuskript einer unbekannten Autorin an. Die dreibändige Reihe von Astrid Lindgren (1907–2002) wird zum Welterfolg und erscheint in 80 Sprachen.

Oktober

Happpy Birthday (23) Die erste Folge der Comic-Serie „Die Peanuts“ von Charles M. Schulz (1922–2000) erscheint am 2.10.1950 in mehreren US-Zeitungen. Die lebensnahen Geschichten um Snoopy, Charly Brown, Lucy und Co sind bis heute populär und erstaunlich aktuell. **Comeback (24)** Diddl-Maus-Produkte aus den 1990er- und 2000er-Jahren erreichen Kultstatus. Seltene Diddl-Blöcke kosten schon mal bis zu 500 Euro. Haben Sie noch welche in der Schublade? **Anführerin (25)** Das Gesicht der venezolanischen Opposition, María Corina Machado (58), erhält am 10.10. den Friedensnobelpreis. Das Komitee in Oslo urteilt, sie „sei eine mutige und engagierte Verfechterin des Friedens“. **Tiefer Fall (26)** Andrew Mountbatten-Windsor (65), Bruder des britischen Königs Charles (77), verkündet am 17.10. alle royalen Titel abzugeben. Der Grund: schwere Missbrauchsvorwürfe im Zusammenhang mit dem verurteilten Sexualstraftäter Jeffrey Epstein (1953–2019).

November

Ehrung (27) Wenige haben den Schlager so geprägt wie Roland Kaiser (73). Bei der Bambi-Verleihung (gehört wie *LISA* zu Hubert Burda Media) am 13.11. wird er für sein Lebenswerk gewürdigt.

Dezember

Neustart (28) Nach seinem Buch „Inside“ und dem berührenden TV-Geständnis bei Markus Lanz (56) scheint Tennisstar Boris Becker (58) mit der Vergangenheit abgeschlossen zu haben und freut sich mit seiner dritten Frau Lilian de Carvalho Monteiro (35) auf das Baby, das Mitte Dezember zur Welt kommt. Auch Ihnen, liebe Leserin, wünschen wir alles Gute für 2026!

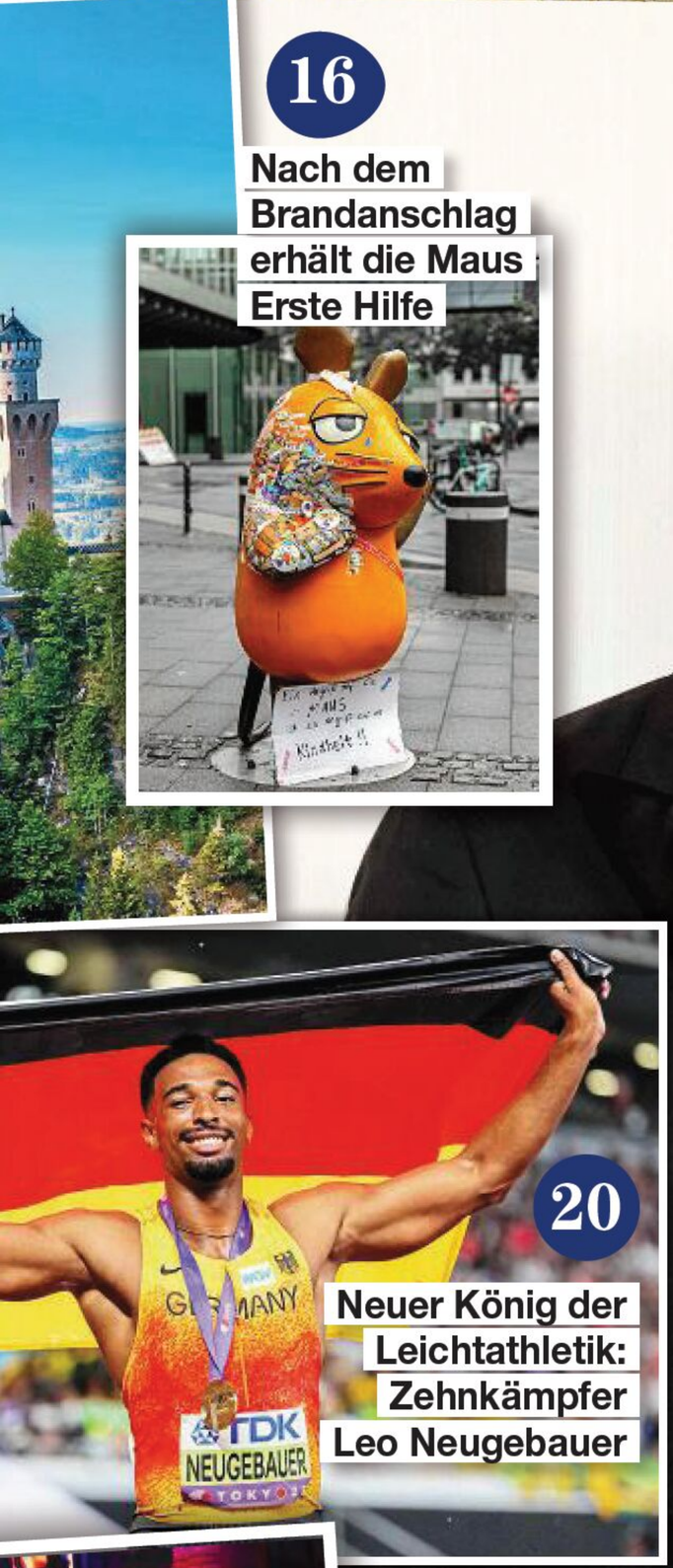


Fotos: Alamy Stock Photo/Sportsphoto, Barbara Volkmer, Fotolia.de (2)/JFL Photography/rangizzz, ddp images/STAR-MEDIA, IMAGO (10)/Anadolu Agency/Avalon/Bonn.digital/Chris Emil Janßen/Eventpress/Imagn Images/ULMER Pressebildagentur/Sven Simon, Ingrid Vang Nyman, PR, RTL/Raab Entertainment/Willi Weber, Shutterstock (6)/Featureflash Photo Agency/Eugene Powers/Photo Agency/Tinseltown, stock.adobe.com/ivan kmit

Jahresrückblick

16

Nach dem Brandanschlag erhält die Maus Erste Hilfe



17

Es war keine Liebe für die Ewigkeit: Die Ehe von Bastian Schweinsteiger und Ana Ivanović zerbricht

20

Neuer König der Leichtathletik: Zehnkämpfer Leo Neugebauer





25

María Corina Machado erhält den Friedensnobelpreis



27

Vom Berliner Arbeiterkind zum gefeierten Star: Roland Kaiser erhält für seine Karriere einen Bambi



24

Hallo, Diddl-Maus! Schön, dich wiederzusehen





26

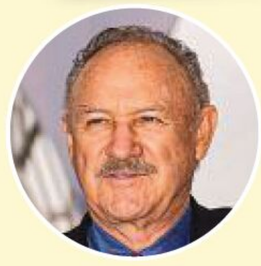
Nun ohne Titel: Andrew Mountbatten-Windsor



28

Werden bald Eltern: Boris Becker und Lilian de Carvalho Monteiro

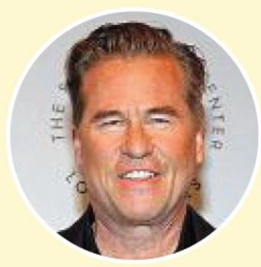
Wir werden euch vermissen



Erschütternd
Der einsame Tod von Filmstar Gene Hackman (95) am 18.2. bewegt die Welt.



Stiller Abschied
Am 22.3. geht TV-Star Rolf Schimpf (99), bekannt als „Der Alte“, für immer.



Ewiger Iceman
Val Kilmer (65), Tom Cruises Gegenspieler im Film „Top Gun“, stirbt am 1.4.



Ein Versöhner
Am 21.4. wird der Tod von Papst Franziskus, bürgerlich Jorge Mario Bergoglio (88), bekannt.



Bye-Bye, Naddel!
Moderatorin Nadja Abd el Farrag (60), Ex-Frau von Dieter Bohlen, stirbt am 9.5.



Letzter Sprung
Felix Baumgartner (56), Stratosphären-Jumper, verunglückt am 17.7. tödlich.



Bergtragödie
Olympiasiegerin Laura Dahlmeier (32) stirbt am 28.7. am Laila Peak (Pakistan).



Kinolegende
Der Tod von Robert Redford (88) am 16.9. bestürzt die Filmwelt und seine vielen Fans.



Grande Dame
Jane Goodall (91) revolutionierte unser Wissen über Primaten. Sie stirbt am 1.10.



Leben für den Tanz
Die Kessler-Zwillinge Alice (l.) und Ellen (89) gehen gemeinsam am 17.11. in den Tod.



Kunstvoller Kontrast

Ein matter, roter Lack bildet hier die Basis, doch bei vier Nägeln wird nur eine Nagelhälfte mit Farbe schattiert. Die goldenen Linien sorgen für eine festliche Note.

Maniküre für 1, 2, 3

Hübsch verzierte Nägel sind wie ein Accessoire und machen jedes Outfit erst perfekt. Inspiration gefällig? Bitte sehr!

So lackiert der Profi

Klar, der Lieblingston soll bitte nicht nach kürzester Zeit schon wieder absplittern. Deshalb unbedingt diese Tipps beherzigen:



Zunächst die Nagelplatten mit Entferner gründlich entfetten. Wichtig ist auch, dass sie komplett trocken sind – denn Feuchtigkeit verringert ebenfalls die Haltbarkeit des Lacks.

Nun ist der Unterlack dran. Er schützt vor Verfärbungen und glättet die Nageloberfläche, sodass die Farbe besser haftet.

Beim Auftragen des Farblacks (bitte einen Spalt zur Nagelhaut frei lassen!) dran denken, auch die Nagelkanten zu benetzen – schließlich sind sie besonders splitteranfällig!

Statt einer dicken Schicht (sie trocknet sehr schlecht und platzt obendrein schnell ab) lieber zwei dünne im Abstand von ca. zehn Minuten auftragen. Geduld zahlt sich aus!

Den Abschluss bildet ein transparenter Überlack: Er fixiert die Farbpracht und verleiht zusätzlich noch ein hübsches Glanz-Finish.

Designs für jeden Geschmack



Zauberhaft zart

Die Maniküre mit milchigem Babyrosa wird durch den silber lackierten Mittelfinger und die Uhr auf dem Ringfinger erwachsen – und partytauglich. Gerne nachmachen!



Verliebt in Rosa

Glänzende Gel-Nägel in verschiedenen, pastelligen Rosé-Tönen versprühen mädchenhaften Charme. Smart: Zwei Fingerspitzen zieren weiße Ornamente.

Fotos: iStockphoto/Flufi, PR (8), stock.adobe.com (2)/Darya Lavinskaya/Marina, Shutterstock/smile23

besondere Momente

festtagsfein!

Farb-Klassiker

Ob leuchtendes Kirschrot oder irisierendes Gold: Diese Nuancen sind zeitlos-schön und wie gemacht für die Feiersaison. Sie müssen jetzt nur noch Ihren Traumton auswählen.

Tannengrün Trendy, tragbar und ein aufregender Kontrast zu heller Haut. **Plant-based Vegan Nail Colour Nr. 187, ca. 20 €, Gitti**

Rot Sicher ist: Mit der Signalfarbe macht Frau garantiert nichts falsch. Super für alle, die unsicher sind. **Le Vernis Nr. 151 Pirate, ca. 33 €, Chanel**

Gold Mehr Glamour? Geht nicht! Für eine 1a-Deckkraft zwei Farbschichten aufpinseln. **Holiday 2025 – Good Enough To Treat Nr. HR S07, ca. 16 €, Opi**

Silber Je nach Outfit wirkt Silber entweder eher rockig oder edel. **Nagellack I Love Effect Glitter Look Nr. 170, ca. 2 €, Trend it up**

Aubergine Der dunkle, schimmernde Beerenton unterstreicht eine geheimnisvolle Aura. Magisch! **Snow White Tempted With Envy, ca. 10 €, Essie**



Fürs Blitz-Update







Sie sind keine Maniküre-Expertin? Dann sorgen dekorative Folien oder Glitzer zum Aufstreuen für Wow-Effekte.

❶ Enthält 24 ultradünne X-Mas-Nagelfolien. **Nail Wraps Holly Jolly, ca. 4 €, Miss Sophie**
❷ 3D-Glitter in verschiedenen Größen, der mit Acryl-, Gel- und Nagellack funktioniert. **Sprinkle On Model Type, ca. 8 €, Kiara Sky**
❸ Set aus Perlen, Schmetterlingen und Strasssteinen für UV-Gelnägel. **Gel Nagelsticker Nailin' The Glam Game, 120 St., ca. 4 €, Essence**



Natürlich gegen

Sodbrennen

- ✔ bindet Magensäure, lindert Schmerzen
- ✔ wirkt schnell & effektiv und schützt den Magen
- ✔ ohne bekannte Nebenwirkungen

Erfahren Sie mehr wie Luvos® Heilerde hilft

Luvos® HEILERDE

Adolf Justs Luvos® Heilerde fein akut Sodbrennen. Pulver zum Einnehmen. Wirkstoff: Heilerde. Angewendet als mild wirkendes Arzneimittel bei Sodbrennen. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke. Heilerde-Gesellschaft Luvos Just GmbH & Co. KG, Otto-Hahn-Str. 23, 61381 Friedrichsdorf.

Schlank

Mit einfachen Blitz-Rezepten

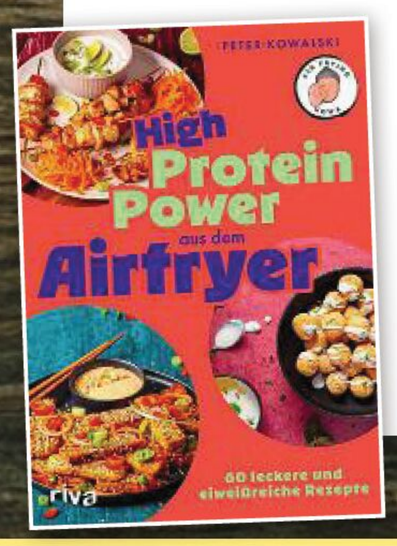
Die *Eiweiß-Diät* aus dem *Airfryer*

Die Heißluftfritteuse ist ein zeitsparendes Gerät in der Küche – und kombiniert mit gesunden Gerichten der perfekte Abnehmhelfer!

Eiweiß ist der Schlüssel zu einer schlanken Figur und einem aktiven Stoffwechsel. Wer viel Protein isst, bleibt länger satt und kurbelt den Fettabbau an – perfekt also für alle, die gesund abnehmen möchten. Praktisch: Mit dem Airfryer lässt sich eine eiweißreiche Ernährung mühelos umsetzen. Denn die Heißluftfritteuse gart Fleisch, Fisch oder vegetarische Eiweißquellen mit deutlich weniger Fett und spart dabei jede Menge Zeit.

Ob saftiges Hähnchenbrustfilet, zartes Lachssteak, knuspriger Tofu oder überbackener Feta – so kommt reichlich Abwechslung auf den Teller. Auch zum Frühstück ist der Airfryer ein Hit: Ein schnelles Rührei oder Omelett gelingt darin besonders fluffig und ganz ohne zusätzliches Öl. Das Beste: Die Gerichte sind familienfreundlich, sättigend und leicht zu variieren.

Die Mischung macht's Kombinieren Sie Eiweiß mit frischem Gemüse, Vollkornprodukten und ausreichend Flüssigkeit. So wird die Eiweiß-Diät nicht nur figurfreundlich, sondern auch ausgewogen – und der Airfryer täglich zum smarten Küchenhelfer.



Diese und viele weitere Rezepte finden Sie in „High Protein Power aus dem Airfryer" *(18 €, Riva)*

ALLROUNDER: Schmeckt mit herzhaftem oder süßem Belag.

Hüttenkäse-Brötchen

GLUTENFREI VEGETARISCH

Für 4 Portionen:

- 200 g Hüttenkäse
- 3 Eier
- 50 g Mandelmehl
- 1 TL Backpulver
- Salz

1 Hüttenkäse, Eier, Mandelmehl, Backpulver und ½ TL Salz in einer Schüssel zu einem glatten Teig verrühren.

2 Mit angefeuchteten Händen kleine Brötchen formen und in den Airfryer-Korb legen. Bei 180 Grad 20 Min. backen.

Zubereitung: ca. 30 Min.

Pro Portion: ca. 180 kcal, 8 g F, 4 g KH, 22 g E

Lachs-Burger-Patties

LAKTOSEFREI

Für 4 Portionen:

- 400 g Lachsfilet (ohne Haut)
- 1 Ei
- 50 g zarte Haferflocken
- Salz
- Pfeffer aus der Mühle
- 1 TL Senf
- 1 TL Zitronensaft
- 1 TL gehackter Dill

1 Lachs in kleine Stücke schneiden und mit Ei, Haferflocken, Salz, Pfeffer, Senf, Zitronensaft und Dill in eine Küchenmaschine geben. Fein pürieren.

2 Aus der Masse 4 Patties formen, in den Airfryer-Korb legen. Bei 180 Grad ca. 12 Min. garen. Ggf. mit Brötchen, Salat, Dill, Avocado, Senfsauce anrichten.

Zubereitung: ca. 20 Min.

Pro Portion: ca. 260 kcal, 9 g F, 6 g KH, 30 g E



Für jeden das richtige Gerät

Platzsparend Dank des Doppelkammer-Systems mit zwei unabhängigen Garzonen zaubert man in der GourmetMaxx-Heißluftfritteuse Gerichte für die ganze Familie. *Digitale Doppelkammer-Heißluftfritteuse FryUp, 99,99 €, bader.de*



Gut überwacht Bei diesem kompakten Airfryer-Modell mit einer Kammer kann man das Gargut durch das integrierte Sichtfenster immer im Blick behalten. *Heißluftfritteuse AF1350DWB, 169 €, gorenje.de*



Proteinriegel mit Schokolade

VEGETARISCH

Für 4 Portionen:

- 100 g zarte Haferflocken
- 50 g Schoko-Proteinpulver
- 2 EL Erdnussmus
- 1 TL Honig
- 50 ml Milch
- 30 g Zartbitterschokolade

1 Alle Zutaten außer der Schokolade in einer großen Schüssel vermengen, bis eine feste Masse entsteht.

2 Die Masse in eine kleine, ofenfeste Form drücken. Die Form in den Airfryer-Korb stellen, bei 160 Grad ca. 15 Min. backen.

3 Zartbitterschokolade über einem warmen Wasserbad schmelzen, auf die Masse streichen, nach Belieben mit Nüssen garnieren und abkühlen lassen. Anschließend in Riegel schneiden.

Zubereitung: ca. 25 Min.

Pro Portion: ca. 250 kcal, 10 g F, 18 g KH, 20 g E

Fotos: PR (2), Tanja Biernoth (3)

Bitte umblättern ▶

Kein Airfryer? Kein Problem!



Beim Braten
In einer hochwertigen Antihaftpfanne reicht meist ein Sprühstoß Öl statt ein großer Schluck direkt aus der Flasche. Wichtig: Die Pfanne immer gut vorheizen – so bräunt das Essen schneller und saugt gleichzeitig weniger Fett auf. Auch Mineralwasser oder Gemüsebrühe eignen sich zum Anbraten. Überschüssiges Fett einfach mit einem Küchentuch abtupfen.

Beim Kochen
Fettarm kochen heißt: mit ein wenig Wasser und Deckel dünsten anstatt in reichlich Butter zu garen. Zum Abschmecken eignet sich 1 TL hochwertiges Pflanzenöl, eine Alternative zur klassischen Sahne ist Kochcreme, z. B. auf fettarmer Buttermilch-Basis.

Beim Backen
Auch im Ofen lässt sich Fett einsparen: Verwenden Sie mit Backpapier ausgelegte Formen oder greifen Sie gleich zu Silikonförmchen – so sparen Sie das Fett zum Einölen. Teige gelingen locker und fettärmer, wenn Sie die Butter teilweise durch Joghurt oder etwas Apfelmus ersetzen.

Mein Tipp



Feuchte Lebensmittel sollten Sie vor dem Zubereiten im Airfryer kurz mit einem Küchentuch abtupfen – dann bräunen sie nämlich besser. Und: regelmäßig wenden nicht vergessen!

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**



Hähnchen-Cordon-Bleu

GLUTENFREI

Für 4 Portionen:

- 4 Hähnchenbrustfilets
- 4 Scheiben Kochschinken
- 4 Scheiben Käse (z. B. Gouda)
- 2 Eier
- 50 g gemahlene Mandeln
- 50 g geriebener Parmesan
- Salz
- schwarzer Pfeffer aus der Mühle

1 Die Hähnchenbrustfilets abtupfen, dann längs einschneiden, sodass eine Tasche entsteht. Jeweils 1 Scheibe Schinken und 1 Scheibe Käse in die Tasche legen. Mit Zahnstochern fixieren.

2 Die Eier in einem tiefen Teller verquirlen. Die Mandeln, den Parmesan, Salz und Pfeffer auf einem zweiten Teller vermengen.

3 Die Hähnchenbrust zuerst in das Ei tauchen, dann in der Mandelpanade wenden, evtl. wiederholen. Die Cordon Bleus in den Airfryer-Korb legen. Bei 180 Grad 20 Min. garen.

Zubereitung: ca. 40 Min.
Pro Portion: ca. 320 kcal, 12 g F, 5 g KH, 45 g E

TIPP: Dazu passt ein frischer Gurkensalat mit Joghurt-Dressing.



Luftiger Skyr-Auflauf

VEGETARISCH

GLUTENFREI

Für 4 Portionen:

- 3 Eier
- 500 g Skyr
- 50 g Mandelmehl
- 1 TL Backpulver
- 1 TL Honig
- 100 g Beeren (z. B. Himbeeren, Blaubeeren)

1 Die Eier trennen. Das Eiweiß steif schlagen. Skyr, Eigelb, Mandelmehl, Backpulver und Honig in einer Schüssel verrühren.

2 Den Eischnee unterheben, anschließend die Beeren unterrühren.

3 Masse in eine ofenfeste Form füllen und in den Airfryer-Korb stellen. Bei 160 Grad 20 Min. backen, evtl. mit Beeren garnieren.

Zubereitung: ca. 30 Min.
Pro Portion: ca. 190 kcal, 5 g F, 6 g KH, 26 g E

Fotos: iStock/eclipse_images, PR, Tanja Biernoth (2)

ANZEIGE

RATGEBER GESUNDHEIT

Abnehmen bei Diabetes Typ 2



Bereits eine Gewichtsabnahme um 5 % verringert das Risiko[1] an Diabetes Typ 2 zu erkranken.

Diabetes-Symptome sind zuerst unspezifisch

Diabetes Typ 2 entsteht meist schleichend ohne auffällige Symptome und kann über Jahre unbemerkt bleiben. Allgemeines Unwohlsein und Abgeschlagenheit sind erste Anzeichen dafür, dass die aufgenommenen Kohlenhydrate wegen einer Insulinresistenz nicht in den Körperzellen ankommen.

Welchen Zusammenhang gibt es zwischen Übergewicht und Diabetes?

Übergewicht ist einer der wichtigsten Risikofaktoren für Diabetes Typ 2. Insbesondere das Bauchfett fördert über seine Botenstoffe eine chronische Entzündungsreaktion und spielt eine Schlüsselrolle bei der Entstehung der Krankheit. Hier stehen Insulinresistenz und erhöhte Blutzuckerspiegel im Vordergrund.

Abnehmen mit formoline L112 EXTRA unterstützt die Diabetes-Therapie

Abnehmen hilft bei Diabetes Typ 2 die Insulinresistenz zu verbessern und den Blutzuckerspiegel zu kontrollieren.

Leichter abnehmen mit formoline L112 EXTRA und die Gesundheitswerte verbessern

Studien[2,3] zeigen, dass sich bei Anwendung von formoline L112 die Diät-Leistung um mehr als 50 % erhöht. Auch die Entzündungswerte verbesserten sich, ebenso wie die Blutfett- und Blutzuckerwerte.[2,3] Neben einer deutlichen Senkung des Insulinspiegels konnte auch die Insulinresistenz reduziert werden.[2]

Einfache Anwendung, gut verträglich

2 x täglich 2 Tabletten formoline L112 EXTRA mit reichlich Flüssigkeit zu den beiden Mahlzeiten mit dem höchsten Fettgehalt einnehmen. formoline L112 EXTRA verträgt sich sehr gut mit einer Insulintherapie.

- **Wirk-Ballaststoff in Tablettenform einzigartig aus natürlichen Quellen**
- **klinisch belegte Gewichtsabnahme von - 12,7 % in 12 Monaten[3]**
- **mit formoline L112 signifikante Senkung der Insulinresistenz um - 24 % und des Insulinspiegels um - 21,8 %[2]**

Motivation und Begleitung für Ihren Abnehmerfolg

Die My-formoline App ist Ihr zuverlässiger Partner auf dem Weg zu einem gesunden Wohlfühlgewicht. Die App ist speziell entwickelt, um die Einnahme von formoline L112 zu unterstützen und begleitet Sie Schritt für Schritt zu einer schlankeren Figur.



Highlights:

+ Einnahme-Erinnerung
+ praktisches Gewichts-Tracking
+ Wissens-Snacks mit interaktivem Quiz
+ Bibliothek mit spannenden Artikeln, Rezepten und Videos
+ Schrittzähler, Trinkerinnerung usw. ...

Viel Erfolg!

3 x schneller abnehmen – formoline L112 EXTRA aus Ihrer Apotheke





fEE7_1124_1/1_DE_gr

Jetzt Gratis! Hier geht es zum Download der My-formoline App

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. • 1) Diabinfo. Das Diabetesportal. Diabetes in Deutschland. https://www.diabinfo.de (Stand: 25.01.2024) • 2) 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 in a group of overweight and obese subjects. Nutrients, 15(16), 3516.• 3) Cornelli, U. et al. (2017): Long-Term Treatment of Overweight and Obesity with Polyglucosamine (PG L112): Randomized Study Compared with Placebo in Subjects after Caloric Restriction. Curr Dev Nutr 1, e000919, (2017) • Hersteller: Certmedica International GmbH, Magnolienweg 17, 63741 Aschaffenburg, 06021/15093-0. • Fachliche Info für beratende Therapeuten unter: www.gelbe-liste.formoline.de

Gewusst wie



Krank, öfter krank, KÜNDIGUNG?

Wir zeigen Ihnen, welche Rechte Sie haben und wie Sie bei Krankmeldungen und Co alles richtig machen

Schon wieder krank! Wer oft oder lange nicht zur Arbeit kann, macht sich schnell Sorgen um den Job. *LISA* beantwortet Fragen, die sich Beschäftigte in solchen Situationen oft stellen.

Worauf muss ich bei der Krankmeldung achten?

Melden Sie sich so früh wie möglich beim Arbeitgeber ab, eine kurze Nachricht oder ein Anruf genügt zunächst. Spätestens am vierten Krankheitstag brauchen Sie eine ärztliche Bescheinigung. Viele Unternehmen verlangen sie aber schon früher. Erkundigen Sie sich, wie das in Ihrem Betrieb geregelt ist. Wenn Sie länger ausfallen, müssen Sie auf lückenlose Krankmeldungen achten. Der neue Schein sollte also spätestens am Tag nach Ablauf der vorherigen Bescheinigung ausgestellt werden.

Kann ich gekündigt werden, weil ich krank bin?

Eine Krankheit allein ist kein Kündigungsgrund. Der Arbeitgeber darf nur dann kündigen, wenn feststeht, dass Sie voraussichtlich auch in Zukunft häufig oder lange krank sein werden und Ihre Fehlzeiten den Betrieb ernsthaft beeinträchtigen. Außerdem muss geprüft werden, ob es keine andere Möglichkeit gibt, Sie weiterzubeschäftigen – zum Beispiel in einer anderen Position. Das ist eine hohe Hürde, die in der Praxis nur selten erfüllt ist.

Wie lange darf ich fehlen, ohne Ärger zu riskieren?

Eine feste Grenze gibt es hier nicht. Problematisch wird es meist erst, wenn Sie über Jahre hinweg immer wieder lange ausfallen und keine Aussicht auf Besserung besteht. Eine einmalige längere Krankheit – etwa nach einer Operation – ist in der Regel kein Grund für eine Kündigung. Wichtig ist, dass Sie mit Ihrem Arbeitgeber in Kontakt bleiben.

Bekomme ich trotz Krankheit Geld?

In den ersten sechs Wochen zahlt der Arbeitgeber Ihr Gehalt weiter. Danach springt die Krankenkasse mit Krankengeld ein. Das beträgt in der Regel etwa 70 % Ihres Bruttogehalts. Nach 78 Wochen endet der Anspruch. Deshalb sollten Langzeit-Kranke rechtzeitig mit Arzt, Krankenkasse oder Rentenversicherung über weitere Schritte sprechen (etwa eine Erwerbsminderungsrente).

Was kann ich tun, wenn ich gekündigt werde?

Sie haben drei Wochen Zeit, um eine Kündigungsschutzklage beim Arbeitsgericht einzureichen. Selbst wenn Sie gar nicht mehr zurück in den Job wollen, kann sich der Schritt lohnen. Gerade krankheitsbedingte Kündigungen sind häufig rechtlich angreifbar, und es wird oft eine Abfindung ausgehandelt.

Habe ich ein Recht auf Wiedereingliederung?

Sind Sie innerhalb eines Jahres länger als sechs Wochen krank, muss Ihr Arbeitgeber Ihnen ein betriebliches Eingliederungsmanagement anbieten. Dabei wird geschaut, wie Sie langfristig wieder gesund arbeiten können, etwa durch veränderte Arbeitszeiten, technische Hilfsmittel oder eine andere Tätigkeit. Nehmen Sie dieses Angebot unbedingt an: Es zeigt, dass Sie an einer Lösung interessiert sind, und kann im Streitfall ein Pluspunkt sein.

Gourmetküche leicht gemacht

In den kommenden Wochen wird groß aufgetischt. Da sind clevere Helfer willkommen



1 Anschaffung fürs Leben Im stilvollen Bräter kommen Schmorgerichte vom Ofen direkt auf die Festtafel. **Le Creuset, ab ca. 330 €** **2 Passt auf jeden Tisch** Schmaler Grill für gemütliche Raclette-Runden (für zwei, vier oder sechs Personen). **Cheese Grill von Stöckli, ab 69 €**

3 Schlemmen ohne Sorge Eine sichere Alternative ohne offene Flammen am Tisch **Induktions-Fondue von Caso Design, 160 €**



4 Schneller schnippeln Zerkleinert mühelos Kräuter, Nüsse, Schoki und auch Zwiebeln ohne Tränen. **Zwiebelhacker Fix von Küchenprofi, 24,99 €**

5 Heiße Sache Die doppelwandige Isolierung hält Soßen warm und Dressings kalt. **Thermo-Sauciere Serviro von Gefu, 29,95 €**







Pflege und Glanz für raue Lippen

Nur ein Stift konnte bei Ökotest überzeugen

Kälte und Heizungsluft setzen unseren Lippen zu. Sie brauchen jetzt eine Extraportion Pflege. Also her mit Labello, Blistex und Co… Aber Vorsicht: Bei intensivem Einsatz „isst" man in einem Jahr etwa vier ganze Lippenpflege-Stifte auf. Da lohnt es sich, mal genau zu schauen, was da drinsteckt.

Mit Farbe Bei Lippenpflegestiften mit Farbe sieht es in dieser Hinsicht nicht gut aus, warnt Ökotest. Die Experten haben sich 18 Stifte mit Glow angeschaut – und nur einen einzigen als empfehlenswert eingestuft (siehe rechts, „Ökotest"-Magazin 11/2025).

Ohne Farbe Anders die klassischen Pflegestifte: Bei Stiftung Warentest erwiesen sich 20 von 30 getesteten Produkte als unbedenklich. Selbst im unteren Preissegment finden sich Spitzenprodukte wie „Labello Original", „Bebe Lippenpflege Classic" oder „Blistex Agave Rescue". (mehr im „Test"-Magazin 10/23 oder unter test.de).

Natur pur
Der „Alterra Lippenbalsam" mit Bio-Kakao war als einziger im Test frei von Titandioxid. Dieses Farbpigment steht im Verdacht, das Erbgut zu schädigen, und ist in Lebensmittel schon verboten.
3 €, Rossmann



Aktuelle Urteile

§ Nachbarn im Streit

Eine Frau verfügte über ein Wegerecht, das über das Grundstück ihrer Nachbarn führte. Das war seit Jahren durch zwei Tore gesichert. Das störte sie nicht – bis es zu einem Streit kam. Dann sollten die Tore plötzlich weg. Doch das Landgericht Köln sagt: Solange die Frau weiterhin durchkommt, wird ihr Wegerecht nicht beeinträchtigt. Und ein möglicher Anspruch auf Beseitigung sei längst verjährt. Die Tore stünden schließlich bereits seit über zehn Jahren (Az. 30 O 487/24).

§ Lange Probezeit

Eine Angestellte war mit einem auf ein Jahr befristeten Vertrag eingestellt worden – mit einer viermonatigen Probezeit. Die erschien ihr zu lang, sie klagte. Laut Bundesarbeitsgericht gibt es da aber keine feste Obergrenze. Maßgeblich sei, ob die Probezeit sachlich gerechtfertigt ist. Im konkreten Fall war das nach Meinung der Richter so, weil der Arbeitgeber einen Einarbeitungsplan über 16 Wochen vorlegen konnte (Az. 2 AZR 160/24).

Leser raten Lesern

Schutz vor Motten

Ich nutze Lavendelsäckchen, um Motten von Wollsachen fernzuhalten. Ist der Duft nur noch schwach, einfach gut durchkneten. Das reaktiviert die getrockneten Blüten.
C. Breuninger, Berlin

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: iStock/Peopleimages, PR (6), stock.adobe.com/Africa Studio

Sauber in Rekordzeit

So bringen Sie Ihr Zuhause blitzschnell in Ordnung

Manchmal muss das Putzen schnell gehen. Etwa, wenn sich überraschender Besuch ankündigt oder Sie im Adventstrubel einfach keine Lust auf große Hausarbeits-Aktionen haben. Dann sind kleine Tricks gefragt, mit denen Sie es schaffen, die Wohnung in kürzester Zeit einladend aussehen zu lassen.

Setzen Sie Prioritäten

Wenn die Zeit drängt, konzentrieren Sie sich auf die Bereiche, die wirklich ins Auge fallen: Wohnzimmer, Küche und Badezimmer. Ins Schlafzimmer kommen die Gäste nicht, das können Sie später ganz entspannt angehen.

Der 10-Minuten-Aufräumtrick

Stellen Sie sich einen Timer auf zehn Minuten und räumen Sie alles weg, was herumliegt: Zeitschriften, Schuhe, Kissen oder Geschirr. Legen Sie alles an seinen Platz oder sammeln Sie es vorerst in einer dekorativen Box oder einem Korb. Das spart Zeit und sorgt für Ordnung.

Staubwischen im Schnelldurchlauf

Ein staubfreies Zuhause wirkt sofort gepflegter! Nehmen Sie ein Mikrofasertuch oder einen Staubwedel und gehen Sie zügig über die Oberflächen, die ins Auge fallen: Couchtisch, Regale, Fernseher und Fensterbänke.

Für schwer erreichbare Stellen eignet sich ein Staubwedel mit Teleskopstiel.

Der Boden macht den Unterschied

Für den schnellen Einsatz ist ein Akku-Staubsauger ideal – damit sind Krümel und Staub im Nu verschwunden. Wenn es noch zügiger gehen soll, greifen Sie zum Besen. Konzentrieren Sie sich auf die Laufwege und stark frequentierten Bereiche.

Wisch-Wunder

Den Boden zu wischen, ist nicht unbedingt nötig. Aber falls Sie doch noch ein paar Minuten übrighaben, können Sie diesen Gewürztrick nutzen: Geben Sie einen Teelöffel Zimt mit ein paar Tropfen mildem Spülmittel ins warme Wischwasser. Das wirkt antibakteriell – und riecht einfach wunderbar.

Schnelle Hilfe für die Küche

Die Küche ist oft der Dreh- und Angelpunkt des Hauses und sollte daher besonders gepflegt wirken. Spülen Sie schmutziges Geschirr direkt oder stellen Sie es in die Spülmaschine. Wischen Sie die Arbeitsflächen mit einem feuchten Tuch ab und leeren Sie den Mülleimer. Dann noch die Spüle und den Wasserhahn mit einem Mikrofasertuch abreiben.

Badezimmer: Der letzte Schliff

Das Badezimmer bzw. das Gästeklo sind Räume, die auf jeden Fall vorzeigbar sein sollten. Wischen Sie das Waschbecken aus, polieren Sie den Wasserhahn und legen Sie frische Handtücher bereit. Ein sauberer Spiegel rundet das Bild ab.

Frische Luft und Duft

Lüften Sie kurz durch. Frische Luft macht jeden Raum angenehmer. Für eine Extraportion Wohlfühlatmosphäre können Sie eine Duftkerze anzünden oder einen Raumduft verwenden. Zitrusnoten wirken besonders frisch und belebend.

Ordnung durch Deko

Dekorative Elemente wie Kissen, Decken oder Blumen können Wunder wirken! Glätten Sie Kissen auf dem Sofa, falten Sie Decken ordentlich zusammen und stellen Sie eine Vase mit frischen Blumen auf den Tisch. Das lenkt den Blick auf die schönen Details Ihres Zuhauses.

Bleiben Sie entspannt

Ihr Zuhause muss nicht aussehen wie aus dem Einrichtungskatalog. Viel wichtiger ist, dass Ihre Gäste sich willkommen fühlen. Versuchen Sie, locker zu bleiben und die gemeinsame Zeit zu genießen.





Weihnachtspost ohne Pannen

Mit diesen Tipps kommen Briefe, Päckchen und Pakete sicher und pünktlich an

Nicht jedes Weihnachtsgeschenk kann persönlich überreicht werden. Damit die Gaben dennoch gut beim Empfänger ankommen, sollten Sie sie rechtzeitig losschicken. Worauf Sie noch achten sollten, haben wir für Sie recherchiert.

Verpackung Wählen Sie einen Karton, der groß genug ist, damit nichts gequetscht wird, der aber auch nicht zu viel Platz lässt. Luftpolsterfolie oder Zeitungspapier schützen empfindliche Inhalte. Beim Verschließen nicht am Klebeband sparen. Bitte kein Geschenkband oder Schnur drumherum binden!

Adresse Ein häufiger Grund für verspätete oder verlorene Sendungen sind fehlerhafte Adressen. Schreiben Sie daher deutlich und leserlich. Wenn Sie Verpackungen wiederverwenden, unbedingt alle alten Aufkleber entfernen. Und vergessen Sie nicht, den Absender anzugeben. So kann Ihre Sendung zurückgeschickt werden, falls doch etwas schiefgeht.

Wertsachen Größere Bargeld-Beträge schicken Sie am besten per Einschreiben. Das kostet zwar ein paar Euro mehr (je nach Art ab 2,35 €), ist aber sicherer. Einschreiben sind übrigens auch eine Idee, wenn Sie doch spät dran sein sollten. Die werden nämlich in der Regel am nächsten Werktag zugestellt.

Wann müssen die Weihnachtspakete spätestens weg?*

- **DHL: 20.12.2025, 12 Uhr**
  Auch Standardbriefe und Postkarten erreichen ihr Ziel rechtzeitig, wenn sie sich bis zum 20. Dezember auf den Weg machen.
- **Hermes: 19.12.2025, 12 Uhr**
- **DPD: 19.12.2025, 12 Uhr**
- **GLS: 19.12.2025, 12 Uhr**

Tipp: Reizen Sie die Fristen nicht aus, sondern planen Sie wenn möglich etwas Puffer ein.

*gilt für nationale Sendungen, ohne Gewähr

Abholservice Keine Lust auf lange Schlangen in der Postfiliale? Viele Paketdienste holen Ihre Sendungen zu Hause ab – ideal, wenn Sie viele Päckchen verschicken möchten. Bei der DHL kostet der Service 3 € pro Auftrag (bis zu 10 Sendungen).

Tee mal anders

Leckere Ideen für mehr Geschmack in der Tasse

Heißer Tee ist ein Klassiker für kalte Wintertage. Und wenn Sie mal Lust auf was Ausgefalleneres haben, können Sie mit ein paar einfachen Extra-Zutaten einen ganz besonderen Geschmack in Ihre Tasse bringen.

Kräuter Minze passt hervorragend zu Grünem Tee, Rosmarin und Thymian können besonders gut mit schwarzen Tees oder kräftigen Kräutertees kombiniert werden. Einfach ein paar Blätter frische Kräuter direkt in den Tee geben und einige Minuten ziehen lassen. Für noch mehr Aroma die Kräuter leicht anquetschen, bevor Sie sie ins heiße Wasser legen.

Früchte & Beeren Zitronenscheiben, Orangen- oder Apfelstückchen verleihen Ihrem Tee nicht nur eine fruchtige Frische, sondern auch zusätzliche Vitamine. Getrocknete Beeren wie Hagebutte, Hibiskus oder Cranberrys bieten sich an, um dem Tee Farbe und eine fruchtige Süße zu verleihen. Tipp: Probieren Sie mal eine Mischung aus schwarzem Tee und getrockneten Beeren. Ein bisschen Honig dazu – und schon haben Sie ein winterliches Getränk, das von innen wärmt.

Gewürze Eine kleine Zimtstange oder ein paar Scheiben frischer Ingwer – beides passt perfekt zu Schwarztee oder Grünem Tee. Wer es besonders würzig mag, kann eine Nelke oder Kardamom dazugeben.

Schokolade Ein Hauch Kakaopulver oder ein Stück Schokolade passen wunderbar zu heißem (Schwarz- oder Chai-)Tee und sorgt für einen leichten, aber dennoch intensiven Geschmack.

Milch & pflanzliche Alternativen Besonders aromatisch wird Tee, wenn Sie etwas Milch kurz erwärmen und sie dann langsam eingießen, sodass sie sich schön vermischt. Kokosmilch verleiht eine exotische Note, mit Hafer- oder Mandelmilch wird es cremig.



Fotos: stock.adobe.com (3)/SerPhoto/asife/Dar1930

Kochen

✓lecker ✓schnell ✓günstig



Kürbis-Cremesuppe

Für 4 Portionen:
- 500 g Muskatkürbis • 1 Zwiebel
- 1 walnussgroßes Stück Ingwer
- 2 EL Olivenöl • 500 ml Gemüsebrühe
- 200 g Schlagsahne • 200 ml Orangensaft
- Salz • Pfeffer • 1 Zweig Petersilie

1. Den Kürbis schälen, entkernen und würfeln. Die Zwiebel abziehen, den Ingwer schälen und beides fein würfeln. Zwiebel und Ingwer in Öl andünsten. Die Kürbiswürfel hinzufügen und kurz mitdünsten. Brühe, 150 g Sahne und Orangensaft dazugießen. Alles bei mittlerer Hitze 20 Min. köcheln lassen.

2. Die Kürbissuppe mit dem Stabmixer fein pürieren, dann mit Salz und Pfeffer kräftig abschmecken. Die übrige Sahne halbsteif schlagen. Die Petersilie waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen. Zum Servieren die Suppe auf 4 Schalen verteilen, mit je 1 Klecks Sahne, frisch gemahlenem Pfeffer und Petersilie bestreuen. Dazu passt z. B. Mehrkorn-Baguette.

Zubereitung: ca. 45 Min.
Pro Portion: ca. 275 kcal, 21 g F, 17 g KH, 5 g E

TIPPS: ***Für ein raffiniertes Zimt-Croûton-Topping 2 Scheiben Toastbrot würfeln und in 1 EL Butter goldbraun rösten. Mit 1 Prise Zimt bestäuben und auf die Suppe geben. Wer es lieber feurig mag, nimmt statt Zimt rosenscharfes Paprikapulver oder Chilipulver. Für eine mediterrane Note die Croûtons mit gehacktem Thymian und Rosmarin in Olivenöl rösten.***



Feldsalat mit Birne

Für 4 Portionen:
- 250 g Feldsalat • 3 Birnen
- 3 EL Zitronensaft
- 150 g kernlose rote Weintrauben
- 100 g Walnusskerne • 3 EL Butter
- 3 EL Honig • 6 EL weißer Balsamicoessig
- Salz • Pfeffer • 3 EL Walnussöl
- 250 g Camembert

1. Den Salat putzen, waschen und trocken schleudern. Die Birnen abbrausen, vierteln und die Kerngehäuse entfernen. Das Fruchtfleisch längs in schmale Spalten schneiden, dann im Zitronensaft wenden. Die Trauben abbrausen, von den Stielen zupfen und halbieren.

2. Die Walnüsse grob hacken und in einer beschichteten Pfanne ohne Fettzugabe rösten, bis sie zu duften beginnen. Herausnehmen.

3. Die Butter in der Pfanne zerlassen. Die Birnen darin andünsten, dabei einmal wenden. Honig zufügen. Alles durchschwenken. Mit Essig und 100 ml Wasser ablöschen. Aufkochen. Die Pfanne vom Herd nehmen. Die Birnen im Sud lauwarm abkühlen lassen, dann herausnehmen.

4. Für das Dressing den Sud mit Salz und Pfeffer würzen. Das Walnussöl kräftig darunterschlagen. Den Camembert in mundgerechte Tortenstückchen schneiden.

5. Den Feldsalat mit Trauben und dem Dressing in einer großen Schüssel mischen. Die Birnen unterheben. Camembert und Walnusskerne auf dem Salat verteilen.

Zubereitung: ca. 35 Min.
Pro Portion: ca. 790 kcal, 55 g F, 24 g KH, 18 g E



Gefüllte Süßkartoffeln

Für 4 Portionen:
- 4 Süßkartoffeln à 200 g
- Salz • ½ TL gemahlener Zimt
- 1 Prise geriebener Muskat
- ½ TL Cayennepfeffer • 2 EL Butter
- 3 EL geriebener Parmesan
- 50 g gehackte Pekannüsse

1. Die Süßkartoffeln gut abbrausen und in kochendem Salzwasser 35–40 Min. garen, bis sie weich sind. Dann die Kartoffeln abgießen und etwas abkühlen lassen. Von den Kartoffeln je 1 Deckel abschneiden. Kartoffeln und Deckel aushöhlen. Das ausgehöhlte Kartoffelfleisch mit Zimt, Muskat, Cayennepfeffer und Butter zu Püree stampfen. Salzen. Den Parmesan untermischen.

2. Den Backofen auf 180 Grad (Umluft 160 Grad) vorheizen. Die Kartoffeln auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen. Die Füllung darin verteilen. Mit Nüssen bestreuen. Die Kartoffeln ca 10 Min. backen. Dazu passen Zitronen-Joghurt-Dip und eine Salatgarnitur.

Zubereitung: ca. 1 Std.
Pro Portion: ca. 340 kcal, 13 g F, 46 g KH, 7 g E

TIPP: ***Für einen Zitronen-Joghurt-Dip 2 Knoblauchzehen abziehen und fein hacken. 1 Minzezweig waschen und trocken schütteln. Die Blätter abzupfen und in feine Streifen schneiden bzw. fein hacken. 250 g griechischer Joghurt, Knoblauch, Minze, 2 EL Zitronensaft, 2 EL Olivenöl und 1 Prise Zucker glatt verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Dip mit den Zesten von ½ Bio-Zitrone bestreuen.***

Fotos: BSV/Foodstockbox (2), Flux/KI, Stockfood Studios/Photoart, StockFood/für ZS Verlag - Anke Schütz

für jeden Tag

Donnerstag



Knusper-Schnitzel mit Rahmgemüse

Für 2 Portionen:

- 150 g Möhren
- 150 g Erbsen
- 2 TL Butter
- 6 EL Mehl
- 50 ml Milch
- 100 ml Gemüsebrühe
- Salz
- Pfeffer
- 1 Prise Muskat
- 200 g Express-Langkornreis
- 2 Puten-Minutenschnitzel (je 150 g)
- 2 Eier • 80 g Cornflakes
- 2 TL getrocknete Petersilie
- 300 ml Rapsöl zum Frittieren

1. Möhren schälen, halbieren und längs vierteln. Erbsen putzen, abbrausen. Das Gemüse in wenig Wasser ca. 10 Min. bissfest garen.

2. Die Butter zerlassen. 2 TL Mehl darin unter Rühren anschwitzen. Mit Milch und der Gemüsebrühe ablöschen. Ca. 15 Min. köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Das Gemüse dazuzugeben.

3. Den Reis nach Packungsangabe zubereiten. Die Schnitzel abtupfen. Eier, Salz und Pfeffer verquirlen. Cornflakes zerdrücken. Petersilie zugeben. Die Schnitzel in restlichem Mehl, Ei und Cornflakes wenden. In zwei Pfannen in je 150 ml Öl rundum 5 Min. knusprig braten. Alles anrichten.

Zubereitung: ca. 50 Min.
Pro Portion: ca. 950 kcal, 37 g F, 110 g KH, 52 g E

Freitag



Pappardelle al salmone

Für 4 Portionen:

- 1 Zwiebel • 1 Knoblauchzehe
- 5 Zweige Thymian • 3 Möhren
- Salz • 360 g Pappardelle (breite Bandnudeln)
- 2 EL Olivenöl
- 400 g stückige Tomaten (Dose)
- 400 g Lachsfilet ohne Haut & Gräten
- 3 EL kleine, eingelegte Kapern
- Pfeffer • 1 Prise Zucker

1. Zwiebel und Knoblauch abziehen und würfeln. Den Thymian abbrausen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen und fein hacken. Die Möhren schälen, längs halbieren und in Scheiben schneiden. 3–4 l Wasser in einem großen Topf aufkochen. 4 TL Salz in das Wasser geben. Die Nudeln darin nach Packungsangabe bissfest garen.

2. Zwiebel und Knoblauch in einem Topf im Olivenöl glasig dünsten. Möhren und Thymian kurz mitdünsten. Stückige Tomaten und 150 ml Wasser zugeben. ¼ TL Salz einrühren. Die Tomatensauce aufkochen und zugedeckt ca. 10 Min. köcheln lassen.

3. Den Lachs abbrausen, abtupfen und in Scheiben schneiden. Salzen. Die Kapern abtropfen lassen, dabei 2 EL Sud auffangen. Beides zur Sauce geben. Den Lachs in der Sauce 3–4 Min. zugedeckt ziehen lassen.

4. Die Nudeln abgießen und anrichten. Den Lachs aus der Sauce heben. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Die Sauce über die Nudeln gießen. Den Lachs darauf anrichten. Evtl. mit Kräutern garnieren.

Zubereitung: ca. 35 Min.
Pro Portion: ca. 480 kcal, 7 g F, 76 g KH, 30 g E

Kurz & gut



Warum backen wir Plätzchen?

Woher die Tradition kommt, lässt sich nicht genau nachvollziehen. Eine Theorie besagt, dass süßes Gebäck bereits in vorchristlicher Zeit hergestellt wurde, um böse Geister zu besänftigen. Andere vermuten, dass die Tradition aus dem Mittelalter stammt: Dort sollen Mönche in der Vorweihnachtszeit Gebäck mit Gewürzen wie Zimt an die arme Bevölkerung verteilt haben.

30 Sek. im Mixer

Der Kuchen soll noch hübsch verziert werden, aber es ist kein Puderzucker mehr im Haus? Kein Problem! Klassischer Haushaltszucker lässt sich innerhalb kürzester Zeit im Mixer oder der Küchenmaschine pulverisieren. Soll der Puderzucker gelagert werden, einfach ein wenig Speisestärke untersieben – dann verklumpt er nicht.

Neuheiten

1 Glutenfreier Müsliriegel mit Nüssen und Schokolade.
Cereal Bar, 3,49 €, Alnavit

2 Snack-Stange aus eiweißreichem Sauermilchkäse.
Käse-Snack, 1,99 €, Quäse

3 Vollmilchschoko-Pralinen mit flüssiger Karamell-Füllung.
Pralline, 3,49 €, Jokolade



Raffiniert wie beim STERNEKOCH

Mit diesen 10 Mini-Tricks verwöhnen Sie den Gaumen Ihrer Liebsten ohne viel Aufwand



1. Saucen abrunden Ein winziges Stück dunkle Schokolade – nicht zu viel – hebt Braten- oder Wildsaucen fast auf Sterne-Niveau. Die feine Bitternote rundet das Aroma ab und sorgt für Tiefe.

2. Extrawürze für Knödel Eine winzige Prise Zimt im Knödelteig verleiht der herzhaften Beilage eine warme, festliche Note und passt toll zu Wildragout oder Braten mit süßlicher Sauce.

3. Variation im Rotkraut Geröstete, gehackte Maronen bringen leichte Süße und eine cremige Textur ins klassische Rotkraut. Sie harmonieren perfekt mit Apfel, Nelke und Lorbeer.

4. Fix dekorieren Ein Rosmarinzweig und einige Cranberrys sind schnell arrangiert und wirken wie vom Foodstylisten platziert. Besonders schön auf Fleischgerichten, Platten oder Dip-Schalen.

5. Hübsche Grissini Hefeteig ausrollen, in dünne Streifen schneiden. Olivenöl aufpinseln, Mohn oder Sesam aufstreuen, bei 180 Grad backen – toll als Salat-Deko oder in der Tischmitte.

6. Hingucker auf Desserts Kuvertüre dünn auf ein Blech streichen, anziehen lassen und mit einem Spatel abziehen. So entstehen Röllchen, die Desserts wie vom Patissier wirken lassen.

7. Fruchtige Saucenwürze 1 EL Preiselbeermarmelade macht Rotwein- oder Wildsaucen fruchtig und rund im Geschmack. Die leichte Säure mildert die kräftigen Röstaromen.

8. Feine Sternen-Deko Frisch geriebenen Parmesan mit Ausstechern in Sternform auf ein Blech mit Backpapier geben und im Ofen backen, bis sie gebräunt sind – so entstehen tolle Hingucker.

9. Knusprige Spätzle Geröstete Semmelbrösel mit etwas Butter, Pfeffer und Muskat geben Spätzle den letzten Schliff. Das Topping sorgt für zusätzliches Aroma und Textur.

10. Weiße Weihnacht auf dem Teller Ein unkomplizierter Deko-Trick: Aus Papier oder Folie kleine Stern- oder Herzformen ausstechen, auf Kuchen oder Dessert legen, Puderzucker aufstäuben.

Fotos: stock.adobe.com/Impact Photography, StockFood/Ewgenija Schall

➳ **KARAMELL für Desserts lässt sich einfach herstellen: Von 1 Dose gezuckerter Kondensmilch Etikett lösen. Dose in heißes Wasser stellen, sodass sie 5 cm im Wasser steht. Zugedeckt 3–4 Stunden leicht köcheln. Ab und zu umdrehen. Auskühlen lassen und öffnen. ➳ GEKEIMTEN KNOBLAUCH kann man bedenkenlos verzehren – der grüne Trieb kann sogar mitgegessen werden.**

Lisa EXTRA

12 Seiten GRATIS



Ideen fürs Festmenü

PLUS • Köstliche Mitbringsel aus der Küche

Lisa

MEIN KOCHBUCH

Jede Woche viele leckere Rezepte zum Rausnehmen und Sammeln



Liebe Gäste,

kommt zu Tisch!

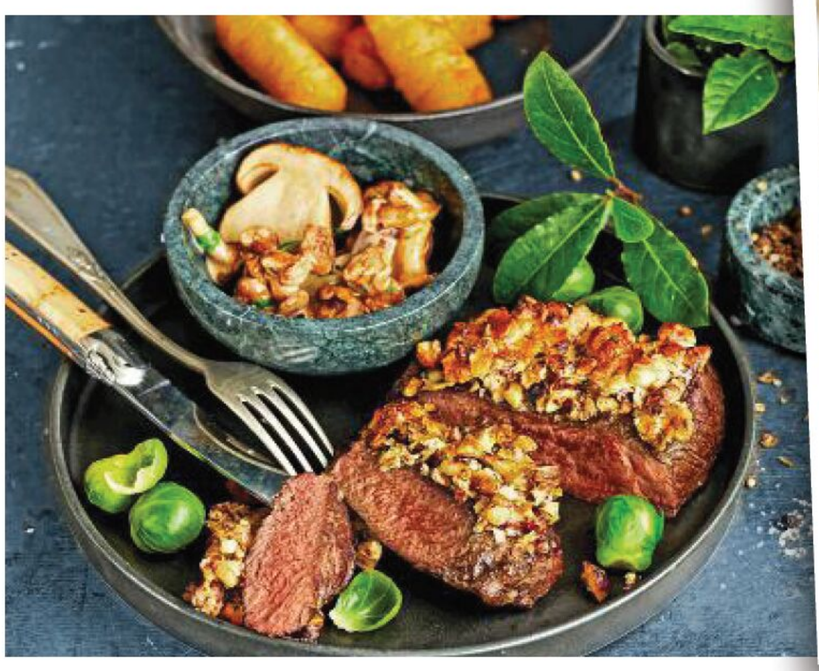


Perfekter Beginn

Glanzvoller Auftakt zum Dinner

Star des Abends

Vorhang auf für den Hauptgang





Grandioses Finale

Süßes zum Dahinschmelzen

Fotos: Living4Media/Camilla Isaksson, StockFood (3)/StockFood Studios-Mathias Neubauer/Profimedia/Great Stock!

Das fängt schon mal

richtig lecker an

Gourmet-Häppchen

Für 8 Portionen:

- **750 g Rinderfilet vom dünnen Ende**
- **1 EL Olivenöl**
- **1 TL englisches Senfpulver**
- **Salz**
- **Pfeffer**
- **300 g Crème fraîche**
- **2 EL Schnittlauchröllchen**
- **1 gehäufter TL Meerrettichcreme**
- **1 Baguette**
- **70 g Rucola**
- **250 g Stilton-Käse (alternativ Gorgonzola)**

1 Den Backofen auf 200 Grad (Umluft 180 Grad) vorheizen. Das Rinderfilet abtupfen. Mit Öl und Senfpulver einreiben, dann kräftig salzen und pfeffern.

2 Eine Pfanne erhitzen. Das Fleisch darin von jeder Seite ca. 2 Min. scharf anbraten. Das Filet anschließend auf ein kleines Blech legen. Im heißen Ofen ca. 10 Min. für blutig („rare“) oder 12–15 Min. für rosa („medium rare“) garen. Die Garzeit kann je nach Dicke des Filets variieren. Das Fleisch aus dem Ofen nehmen. Zum Ruhen lose mit Backpapier und einem Küchentuch zudecken und abkühlen lassen.

3 Für die Creme die Crème fraîche mit Schnittlauch und Meerrettich in einer kleinen Schüssel verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Bis zum Servieren im Kühlschrank aufbewahren.

4 Kurz vor dem Servieren das Baguette in Scheiben schneiden und toasten. Das abgekühlte Rindfleisch in sehr dünne Scheiben schneiden. Den Rucola waschen und trocken schleudern. Fleisch, Stilton, Rucola und die Meerrettichcreme nach Belieben auf einem großen Brett oder einer Platte anrichten. Zusammen mit den warmen Baguettescheiben servieren. So kann sich jeder seine Häppchen selbst belegen.

Zubereitung: ca. 30 Min.
Pro Portion: ca. 540 kcal, 29 g F, 30 g KH, 35 g E

Tipp

Rinderfilet ca. 1 Std. vor dem Anbraten aus dem Kühlschrank nehmen. Wenn das Fleisch Zimmertemperatur hat, gart es im Ofen gleichmäßiger und wird besonders zart und saftig.



Frischkäse im Parmesanschälchen

GLUTENFREI

Für 4 Portionen:

- 200 g Parmesan am Stück
- 4 TL Kürbiskerne
- 4 getrocknete Tomaten in Öl
- 25 g Rucola
- 150 g Doppelrahmfrischkäse
- Salz • Pfeffer

1 Den Backofen auf 200 Grad (Umluft 180 Grad) vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier belegen. Den Parmesan fein reiben. Den geriebenen Käse in 4 gleich große, runde Häufchen (Ø ca. 12 cm) mit etwas Abstand zueinander auf dem Backblech verteilen.

2 Das Blech auf der mittleren Schiene in den heißen Ofen schieben und den Käse für 4–5 Min. backen, bis er geschmolzen und goldbraun ist. Das Blech aus dem Ofen nehmen. Die Parmesantaler kurz abkühlen lassen, dann mit einer Palette vorsichtig vom Backpapier lösen und einzeln über den Boden eines umgedrehten Glases oder einer Tasse legen. Den Taler leicht andrücken, um eine Schälchenform zu erzeugen, dann vollständig auskühlen lassen.

3 In der Zwischenzeit die Kürbiskerne in einer Pfanne ohne Fett goldbraun anrösten. Für die Füllung die getrockneten Tomaten abtropfen lassen – dabei das Öl auffangen – und fein hacken. Rucola waschen und grob hacken. Frischkäse mit 1 EL Tomatenöl glatt rühren. Gehackte Tomaten und Rucola untermischen. Mit Salz und Pfeffer pikant abschmecken.

4 Die Frischkäsecreme in die Parmesanschälchen füllen. Mit den gerösteten Kürbiskernen bestreuen. Evtl. garnieren.

Zubereitung: ca. 25 Min.
Pro Portionen: ca. 365 kcal, 27 g F, 7 g KH, 23 g E

Kräuter-Panna-cotta mit Räucherlachs

GLUTENFREI

Für 6 Portionen:

- 400 g Schlagsahne • Salz • Pfeffer
- 6 Blatt weiße Gelatine • je ½ Bund Petersilie, Schnittlauch & Dill
- 4 EL geriebener Meerrettich (Glas)
- 250 g Buttermilch • 1 Bio-Salatgurke
- 6 EL Weißweinessig • 4 EL Olivenöl
- 250 g geräucherter Lachs • 1 kleines Stück Meerrettich • 50 g Forellenkaviar

1 Sahne, 1 TL Salz und Pfeffer aufkochen. Ca. 15 Min. köcheln lassen. Gelatine einweichen. Kräuter abbrausen, trocken schütteln, abzupfen und hacken. Meerrettich in die Sahne rühren. Die Gelatine ausdrücken. In der Sahne auflösen. Buttermilch und gehackte Kräuter einrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. In eine Terrinenform (1 l Inhalt) füllen. Zugedeckt kalt stellen.

2 Gurke waschen und in Scheiben schneiden. Essig, Salz, Pfeffer und Öl verrühren. Lachs in breite Streifen schneiden. Meerrettich schälen. 6 Teller mit Gurken auslegen. Die Hälfte des Dressings darauf verteilen. Die Panna cotta aus der Form stürzen. In 6 Scheiben schneiden. Diese halbieren und mittig auf die Gurken setzen. Den Lachs rundum verteilen. Mit Kaviar, Dressing, evtl. Kräutern und bunter Kresse garnieren. Den Meerrettich darüberreiben.

Zubereitung: ca. 30 Min.
Pro Portion: ca. 410 kcal, 34 g F, 9 g KH, 16 g E



Cremige Wurzelgemüsesuppe

VEGETARISCH GLUTENFREI

Für 8 Portionen:

- 1 Zwiebel • je 400 g Pastinaken & Möhren
- ¼ Sellerieknolle • 250 g Kartoffeln
- 3 EL Butter • Salz • Pfeffer
- 1,2 l Gemüsefond • Saft & abgeriebene Schale von 1 Bio-Orange • 200 g Schlagsahne • ¼ Bund Thymian • 100 ml Milch

1 Die Zwiebel abziehen und würfeln. Gemüse und Kartoffeln schälen, waschen und klein würfeln. Zwiebel im Topf in Butter glasig dünsten. Gemüse sowie Kartoffeln zugeben und anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Fond und Orangensaft angießen und aufkochen. Die Suppe zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 15 Min. köcheln, dann abkühlen lassen. Fein pürieren. Nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken.

2 Vor dem Servieren die Suppe bei kleiner Hitze aufkochen. Sahne einrühren und die Suppe nochmals abschmecken.

3 Von der Hälfte der Thymianzweige die Blättchen abzupfen. Die Milch mit den restlichen Thymianzweigen erwärmen. Thymian aus der Milch nehmen. Milch mit etwas Orangenschale, Salz und Pfeffer würzen. Mit einem Pürierstab oder Milchaufschäumer aufschäumen. Suppe in Schalen verteilen. Mit dem Schaum, Orangenschale und Thymianblättchen garnieren.

Zubereitung: ca. 45 Min.
Pro Portion: ca. 255 kcal, 16 g F, 21 g KH, 5 g E

Fotos: StockFood (4)/Immediate Media-Good Food/Profimedia/StockFood Studios-Mathias Neubauer (2)

Der Höhepunkt

eines wunderschönen Abends



Fotos: StockFood (3)/Immediate Media-Good Food/StockFood Studios-Mathias Neubauer/Stile Italia Edizioni

Putenbraten mit köstlichen Beilagen

GLUTENFREI LAKTOSEFREI

Für 8 Portionen:

●4 Orangen ●4 Zwiebeln ●2 Zweige Rosmarin ●4 Zweige Oregano ●Pfeffer ●Salz ●1 junge Pute (3,5 kg) ●120 g Butter ●1 kg festkochende Kartoffeln ●1 kg Möhren ●200 ml trockener Weißwein ●1 EL Honig ●400 ml Geflügelfond

1 Den Ofen auf 180 Grad (Umluft 160 Grad) vorheizen. Einen Bräter mit etwas Butter fetten. Für die Füllung 2 Orangen gründlich schälen und die Filets herausschneiden. Die restlichen 2 Orangen auspressen. Die Zwiebeln abziehen und grob würfeln. Rosmarin sowie Oregano abbrausen und trocken schütteln. Die Nadeln bzw. Blättchen abzupfen und hacken. Alles mit den Orangenfilets und Zwiebeln vermengen. Mit Pfeffer und Salz würzen.

2 Die Pute innen und außen trocken tupfen, anschließend mit Pfeffer und Salz würzen. Pute mit der vorbereiteten Mischung füllen. Die Öffnung mit Küchengarn verschließen oder mit Holzspießen zustecken. Die Pute mit der Brust nach oben in den Bräter legen. 100 g Butter schmelzen lassen. Die Pute damit bestreichen. Die Pute auf der unteren Schiene des Ofens 2–2 ½ Std. braten, dabei gelegentlich mit dem Bratensaft und der restlichen, geschmolzenen Butter bestreichen.

3 Die Kartoffeln schälen. Je nach Größe halbieren oder vierteln. Nach ca. 1 ½ Std. Garzeit die Kartoffeln um die Pute herum verteilen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

4 Die Möhren putzen. Die restlichen 2 EL Butter in einem Topf erhitzen und die Möhren darin 2–3 Min. unter Rühren dünsten. 100 ml Wein angießen und offen ca. 5 Min. einköcheln lassen. Mit dem Honig beträufeln. Salzen. Kurz durchschwenken. Abschmecken.

5 Die Pute aus dem Ofen nehmen und warm stellen. Den Bratensatz im Bräter mit dem restlichen Wein und dem Geflügelfond lösen, aufkochen und einige Min. köcheln lassen. Die Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Küchengarn bzw. die Spieße von der Pute entfernen und diese mit den Kartoffeln anrichten. Dazu Möhren und Sauce reichen.

Zubereitung: ca. 3 Std.
Pro Portion: ca. 890 kcal, 41 g F, 46 g KH, 82 g E

TIPP: Für eine garantiert saftige Pute und eine knusprige Haut das Geflügel am Vortag mit einer Salzlake (5–6 EL Salz pro Liter Wasser) bedecken. Über Nacht im Kühlschrank ziehen lassen, dann gründlich trocken tupfen.

Wildschwein-Ragout

GLUTENFREI

Für 8 Portionen:

● 1 Bund Suppengemüse ● 2 kg Wildschweingulasch ● 3 EL Öl ● 4 Zwiebeln & 3 Knoblauchzehen in Würfeln ● 2 EL Tomatenmark ● Salz ● Pfeffer ● Saft & abgeriebene Schale von 1 Bio-Orange ● 2 TL Wildgewürz ● 500 ml Rotwein ● 1 l Fleischbrühe ● 200 g gegarte Maronen ● 2 EL Orangeat ● 2 EL Zucker ● 2 EL Butter

1 Das Gemüse putzen, schälen und fein würfeln. Fleisch abtupfen. Den Ofen auf 180 Grad (Umluft 160 Grad) vorheizen. Fleisch im Bräter in Öl anbraten. Herausnehmen. Zwiebeln, Knoblauch und Gemüse zugeben und anbraten. Das Tomatenmark zugeben. Alles mit Salz und Pfeffer würzen.

2 Fleisch in den Bräter geben. Orangensaft und -schale mit Wildgewürz einrühren. Mit Wein ablöschen. Einkochen. Die Brühe angießen. Im Ofen ca. 1 Std. schmoren.

3 Maronen grob zerteilen. Orangeat hacken. Beides mit Zucker und Butter in einer Pfanne karamellisieren. Abkühlen. Die Hälfte des Maronen-Mixes fein hacken und unter das Ragout rühren. Das Ragout nochmals kräftig abschmecken, dann mit dem restlichen Maronen-Mix servieren.

Zubereitung: ca. 1¾ Std.
Pro Portion: ca. 745 kcal, 36 g F, 33 g KH, 62 g E

Tipp

Dazu schmecken Eierspätzle. Einen farblichen Kontrast bieten gegarte grüne Bohnen, die nur kurz in Butter geschwenkt werden. Auch fein dazu ist Apfel-Rotkohl.



Schweinekarree mit Maronen

GLUTENFREI LAKTOSEFREI

Für 6 Portionen:

● 1,7 kg Schweinekotelettbraten mit Knochen ● Salz ● Pfeffer aus der Mühle ● 4 Zwiebeln ● 2 EL Olivenöl ● 250 ml Apfelsaft ● 250 ml Gemüsebrühe ● 3 Zweige Rosmarin ● 150 g vorgegarte Maronen ● 150 g getrocknete Feigen

1 Den Ofen auf 160 Grad (Umluft 140 Grad) vorheizen. Das Fleisch trocken tupfen. Rundherum mit Salz und Pfeffer würzen. Die Zwiebeln abziehen und in Spalten schneiden.

2 Das Öl in einem Bräter erhitzen. Das Fleisch darin ca. 10 Min. rundum kräftig anbraten. Zwiebeln zugeben und 2–3 Min. mitbraten. Mit Apfelsaft und Brühe ablöschen. Den Rosmarin abbrausen und trocken schütteln. 1 Zweig für die Garnitur beiseitelegen, den Rest in den Sud legen. Das Fleisch im Ofen auf der unteren Schiene 1¾–2 Std. garen, dabei immer wieder mit dem Bratsud übergießen.

3 Die Maronen und Feigen grob kleiner schneiden. Nach ca. 1 Std. Bratzeit den Bräter aus dem Ofen holen. Die Maronen und Feigen um das Fleisch herum verteilen. Alles im Ofen bis zum Ende garen.

4 Den Braten aus dem Ofen holen. Vor dem Anschneiden ca. 10 Min. zugedeckt ruhen lassen.

5 Die Rosmarinzweige aus dem Bratensaft entfernen. Das Schweinekarree in Scheiben schneiden. Mit Feigen-Maronen-Mix, Zwiebeln und Bratensaft anrichten. Mit dem übrigen Rosmarin garnieren. Dazu passen Kartoffelklöße.

Zubereitung: ca. 2½ Std.
Pro Portion: ca. 510 kcal, 25 g F, 23 g KH, 48 g E



Risotto mit Schwarzwurzel

GLUTENFREI

Für 4 Portionen:

● 400 g Schwarzwurzeln ● 4 EL Zitronensaft ● 3 Schalotten ● 2 Knoblauchzehen ● 1 Granatapfel ● 1 Zweig Rosmarin ● 2 EL Öl ● 300 g Risotto-Reis ● 200 ml trockener Weißwein ● 1 l Gemüsebrühe ● 50 g Parmesan ● 40 g Butter ● Salz ● Pfeffer ● 1 EL Zucker

1 Schwarzwurzeln putzen, abbrausen und schälen. Sofort in Stücke schneiden, längs halbieren und in eine Schüssel mit Wasser und 3 EL Zitronensaft legen.

2 1 l Wasser im Topf aufkochen. 1 EL Zitronensaft zufügen. Die Schwarzwurzeln darin ca. 10 Min. bei mittlerer Hitze garen. Abgießen und abtropfen lassen.

3 Die Schalotten und den Knoblauch abziehen und würfeln. Kerne aus dem Granatapfel lösen. Rosmarinnadeln abstreifen und hacken. Schalotten und Knoblauch im Öl andünsten. Reis zufügen. 1–2 Min. glasig dünsten. Mit Wein ablöschen. Den Wein vollständig verkochen lassen. So viel heiße Brühe angießen, dass der Reis stets bedeckt ist. Bei schwacher Hitze unter Rühren 25–30 Min. köcheln lassen, bis er bissfest ist. Die Brühe immer wieder nachgießen, sobald sie vom Reis aufgesogen wurde.

4 Den Parmesan reiben. Mit 25 g Butter in den Reis rühren. Risotto mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Hälfte der Schwarzwurzeln unterrühren und kurz mit erwärmen.

5 Die restlichen 15 g Butter in einer Pfanne zerlassen. Zucker einstreuen. Die übrigen Schwarzwurzeln sowie den Rosmarin hinzufügen und darin goldbraun karamellisieren. Das Risotto auf Teller verteilen. Mit den karamellisierten Schwarzwurzeln und Granatapfelkernen garnieren.

Zubereitung: ca. 45 Min.
Pro Portion: ca. 725 kcal, 26 g F, 91 g KH, 22 g E

Festlicher Entenbraten

GLUTENFREI LAKTOSEFREI

Für 6 Portionen:

● 2 Bauernenten à 2,5 kg ● Salz ● 3 EL Zucker ● 1 Bund Suppengemüse ● 500 g Entenklein ● 6 EL Olivenöl ● 3 Zimtstangen ● 2 Lorbeerblätter ● 3 Kardamomkapseln ● 4 EL Balsamicoessig ● 150 ml Portwein ● 1,5 l Gemüsebrühe ● 2 Möhren ● 3 Orangen ● 1 Bund Thymian ● 2 Sternanis ● Pfeffer ● 2 EL Speisestärke

1 Den Backofen auf 160 Grad (Umluft 140 Grad) vorheizen. Die Enten abtupfen. Innen und außen mit 3 EL Salz und Zucker einreiben, dann auf den Rost legen. In den Ofen schieben und ein Backblech darunterschieben. Ca. 3 Std. im Ofen braten.

2 Das Suppengemüse waschen, putzen und grob hacken. Entenklein in einem großen Topf im Öl anrösten. Das Suppengemüse dazugeben und kurz mitbraten. 1 Zimtstange, Lorbeerblätter und Kardamomkapseln hinzufügen. Mit Balsamicoessig, Portwein und Brühe ablöschen. Ca. 1 Std. köcheln lassen.

3 Sauce durch ein Sieb passieren. Die Möhren schälen und grob zerteilen. Orangen schälen und in Spalten schneiden. Möhren- und Orangenstücke mit ¼ Bund Thymian, 2 Stangen Zimt und Sternanis mischen. Die Temperatur des Ofens auf 180 Grad (Umluft 160 Grad) erhöhen. Die Enten in ca. 30 Min. kross braten. Orangen-Möhren-Mischung auf dem Blech darunter verteilen und mitschmoren.

4 ⅓ der mitgeschmorten Orangenspalten durch ein Sieb in die passierte Sauce pressen. Die Sauce aufkochen, pfeffern und salzen. Die Stärke mit Wasser anrühren. In die Sauce rühren und kurz aufkochen.

5 Die Enten aus dem Ofen nehmen. Übrige Orangenspalten, Möhren, Gewürze sowie Thymian um die Enten verteilen. Mit Sauce servieren. Dazu passen Kartoffelsterne und Rotkohl.

Zubereitung: ca. 3¾ Std.
Pro Portion: ca. 1495 kcal, 105 g F, 24 g KH, 108 g E



Lachs mit Kartoffel-Rahm-Gratin

GLUTENFREI

Für 8 Portionen:

- 1,2 kg vorwiegend festkochende Kartoffeln
- Salz
- Pfeffer
- 1 Prise Muskatnuss
- 500 g Schlagsahne
- 2 TL Wacholderbeeren
- 1 TL Fenchelsamen
- 1 TL schwarze Pfefferkörner
- 2 TL abgeriebene Schale & Saft von 1 Bio-Orange
- 9 EL Olivenöl
- 1 kg Lachsseite mit Haut
- 1 Bund Dill
- 1 Bund Petersilie
- 3 TL rosa Pfefferbeeren

1 Backofen auf 180 Grad (Umluft 160 Grad) vorheizen. Eine Auflaufform (25 x 30 cm) mit Butter fetten. Die Kartoffeln schälen, waschen und in dünne Scheiben hobeln.

2 Die Kartoffelscheiben in der Form verteilen. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen. Die Sahne kräftig würzen und gleichmäßig über die Kartoffeln gießen. Gratin im heißen Ofen auf der mittleren Schiene ca. 1 Std. backen,

3 Wacholderbeeren, Fenchelsamen und schwarze Pfefferkörner im Mörser fein zerstoßen. Mit Orangenschale, Orangensaft, Salz und 8 EL Olivenöl zu einer Marinade verrühren. Die Lachsseite abbrausen und trocken tupfen. Evtl. vorhandene Gräten mit einer Pinzette entfernen. Ca. 25 Min. vor Ende der Garzeit des Gratins eine 2., mit Backpapier ausgelegte Form mit dem Lachs (Hautseite nach unten) mit in den Ofen stellen. Den Lachs mit der Orangen-Marinade bepinseln. Alles zusammen fertig garen.

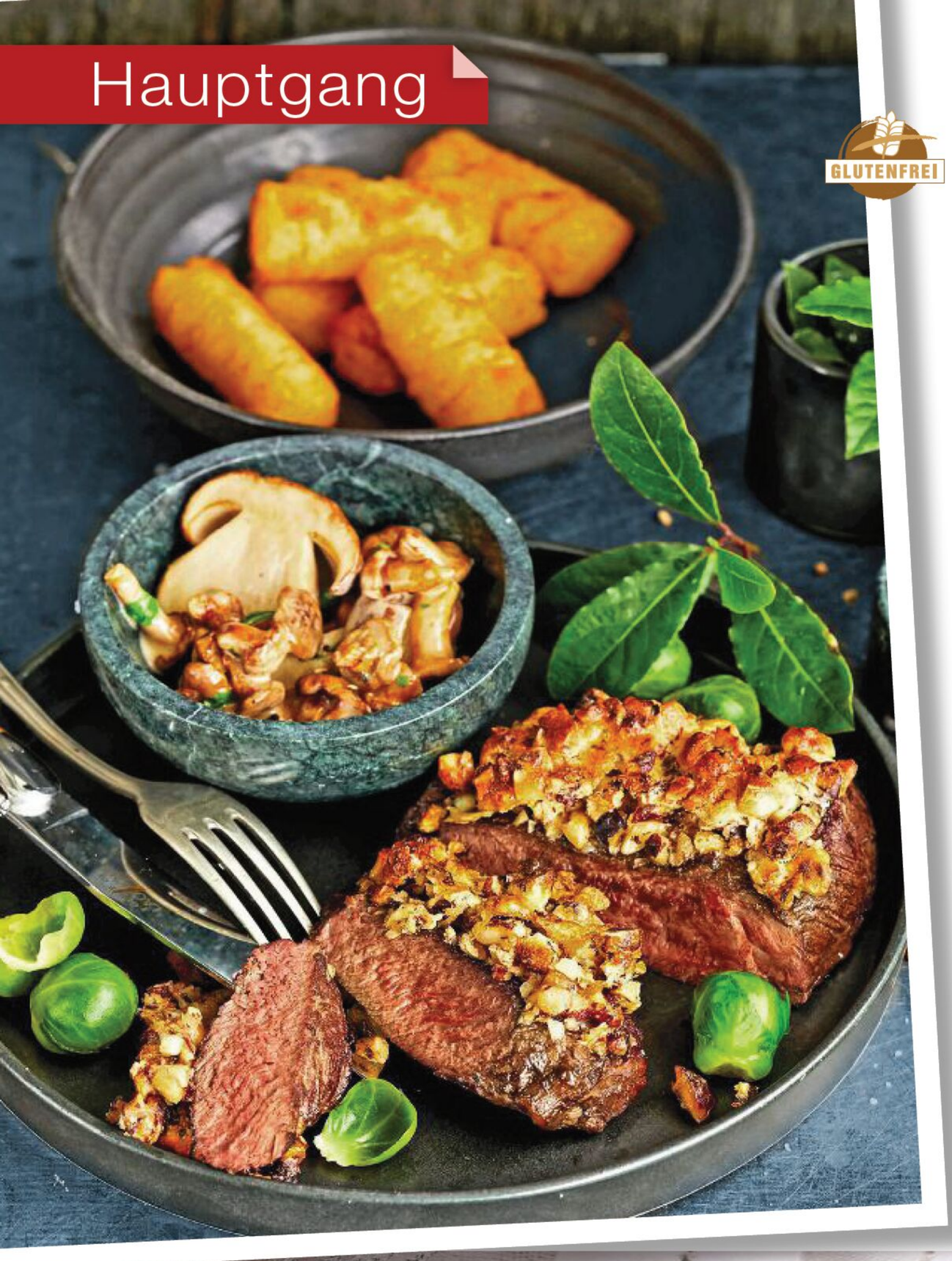
4 Dill und Petersilie abbrausen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen. Die Kräuter mit 1 EL Olivenöl mischen. Den Lachs aus dem Ofen nehmen. Mit der Kräutermischung und rosa Pfefferbeeren garnieren. Zusammen mit dem Kartoffelgratin servieren.

Zubereitung: ca. 1 ¼ Std.
Pro Portion: ca. 895 kcal, 61 g F, 43 g KH, 42 g E

Tipp

Kartoffelscheiben vor dem Schichten in einem Topf kurz mit der Sahne aufkochen lassen, bis die Mischung andickt. So wird das Gratin wunderbar sämig.

Fotos: StockFood (3)/Jo Kirchherr/StockFood Studios-Mathias Neubauer (2)



GLUTENFREI

Zarte Hirschlende mit Nusskruste

Für 4 Portionen:

● 4 Hirschsteaks aus der Lende à 200 g ● 20 g Butterschmalz ● Salz ● Pfeffer aus der Mühle ● 2 Schalotten ● 40 g Butter ● 1 Ei ● 80 g geröstete, gehackte Haselnüsse ● 1 TL Honig ● 350 g Pilze (z. B. Steinpilze, Pfifferlinge) ● 2 Zweige Petersilie

1 Den Backofen auf 180 Grad (Umluft 160 Grad) vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier belegen. Die Steaks abtupfen. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen. Die Steaks darin von beiden Seiten scharf anbraten. Die Steaks herausnehmen. Auf das vorbereitete Backblech legen. Salzen und pfeffern.

2 Schalotten abziehen und fein würfeln. In 20 g Butter in der Pfanne glasig dünsten. Ei trennen. Das Eiweiß mit 1 Prise Salz steif schlagen. In einer Schüssel das Eigelb mit gerösteten Haselnüssen, Honig und gedünsteten Schalotten vermischen. Anschließend den Eischnee vorsichtig unter die Masse heben. Die Nussmasse gleichmäßig auf den Steaks verteilen und leicht andrücken. Steaks im vorgeheizten Ofen auf der mittleren Schiene ca. 15 Min. backen. Für die letzten 3 Min. den Ofengrill auf eine hohe Stufe (ca. 250 Grad) stellen. Die Nusskruste goldbraun gratinieren, dabei gut beobachten.

3 In der Zwischenzeit Pilze putzen und klein schneiden. Die übrige Butter in der Pfanne zerlassen. Die Pilze darin kräftig anbraten. Petersilie abbrausen und trocken schütteln. Die Blätter abzupfen und fein hacken. Pilze mit Salz, Pfeffer sowie der gehackten Petersilie abschmecken.

4 Die fertigen Hirsch-Steaks aus dem Ofen nehmen. Ca. 5 Min. auf dem Blech ruhen lassen. Steaks mit den Pilzen anrichten. Nach Belieben garnieren. Dazu passen Kroketten und Rosenkohl.

Zubereitung: ca. 50 Min.
Pro Portion: ca. 660 kcal, 46 g F, 7 g KH, 49 g E



Gebratener Kabeljau mit Zitronenbutter

Für 4 Portionen:

● 800 g festkochende Kartoffeln ● Salz ● 1 Bio-Zitrone ● 80 g Butter ● 150 ml Gemüsebrühe ● 4 EL Weißweinessig ● 1 TL Zucker ● Pfeffer ● 2 TL grobkörniger Senf ● 4 EL Olivenöl ● 2 Schalotten ● je 1 Bund Dill & Petersilie ● 600 g Kabeljaufilet ● 4 EL Mehl ● 40 g Butterschmalz ● 2 TL rosa Pfefferkörner

1 Die Kartoffeln waschen. Im Topf in Salzwasser ca. 20 Min. gar kochen.

2 Die Zitrone waschen und trocken reiben. Die Schale mit einem Sparschäler dünn abziehen. Die Schale in feine Streifen schneiden. Die Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Die Butter schmelzen. Den Zitronensaft mit einem Schneebesen unterrühren. Die Zitronenschale zugeben. Salzen.

3 Gemüsebrühe mit Essig, Zucker, Salz und Pfeffer verrühren. Senf und Öl unter das Dressing schlagen. Die Schalotten abziehen und in feine Ringe schneiden.

4 Die gekochten Kartoffeln abgießen, pellen und noch warm in Scheiben schneiden. Mit den Schalottenringen in eine Schüssel geben. Alles mit dem Dressing übergießen und vorsichtig vermengen. Die Kräuter abbrausen, trocken schütteln, abzupfen und fein schneiden. Unter den Kartoffelsalat heben. Lauwarm durchziehen lassen.

5 Kabeljau abbrausen und trocken tupfen. Evtl. Gräten mit einer Pinzette entfernen. Den Fisch von beiden Seiten salzen. Anschließend in Mehl wenden. Das überschüssige Mehl leicht abklopfen.

6 Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen. Den Kabeljau darin bei mittlerer Hitze von jeder Seite 4–5 Min. goldbraun braten. Mit 3 EL Wasser ablöschen. Einkochen lassen.

7 Kartoffelsalat mit dem gebratenen Fisch auf Tellern anrichten. Die Zitronenbutter evtl. nochmals kurz erwärmen. Über den Fisch träufeln. Pfefferkörner aufstreuen.

Zubereitung: ca. 45 Min.
Pro Portion: ca. 790 kcal, 44 g F, 53 g KH, 43 g E

Fotos: StockFood (6)/StockFood Studios-Ktrin Winner/Profimedia/Jan Wischnewski/Immediate Media-Good Food/Are Media/Jan Peter Westermann

Leckere Geschenke

Glühwein-Sirup



Für 2 Flaschen à 300 ml:

- **abgeriebene Schale von 2 Bio-Orangen**
- **800 ml Weißwein**
- **2 Zimtstangen**
- **1 Sternanis**
- **4 Gewürznelken**
- **3 EL Orangenlikör**
- **350 g Zucker**

1 2 Flaschen à 300 ml und deren Verschlüsse sterilisieren (z. B. in kochendem Wasser auskochen). Die abgeriebene Orangenschale zusammen mit Weißwein, 200 ml Wasser, den Zimtstangen, dem Sternanis und den Gewürznelken in einen Topf geben. Alles zusammen erhitzen und bei milder Hitze ca. 20 Min. köcheln lassen, aber nicht sprudelnd kochen.

2 Den Sud durch ein Sieb in eine Schüssel gießen, dabei die Gewürze auffangen. Die Gewürze beiseitelegen. Die Flüssigkeit zurück in den Topf geben. Orangenlikör und den Zucker unterrühren.

3 Die Mischung bei mittlerer Hitze unter gelegentlichem Rühren in ca. 20 Min. zu einem Sirup einkochen lassen.

4 Die beiseitegelegten Gewürze dekorativ auf die sterilisierten Flaschen verteilen. Heißen Sirup vorsichtig darübergießen. Flaschen sofort verschließen und vollständig auskühlen lassen. Evtl. mit Bäckergarn und roten Beeren sowie einem Etikett verzieren.

Zubereitung: ca. 50 Min.
Pro 20 ml: ca. 70 kcal, 0 g F, 13 g KH, 0 g E

Weihnachtsschokolade

Für 8 Portionen:

- **400 g Vollmilchschokolade**
- **400 g Zartbitterschokolade**
- **6 Snack-Salzbrezeln**
- **20 Mini-Marshmallows**
- **4 rote Schokolinsen**
- **schwarze Zuckerschrift**
- **2 rote Fruchtgummi-Schnüre**

1 Ein Backblech (ca. 30 x 24 cm) mit Backpapier belegen. Ofen auf 50 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Schokoladentafeln in Stücke brechen und abwechselnd nach Sorte auf dem Blech verteilen. Im warmen Ofen ca. 10 Min. schmelzen lassen.

2 Blech aus dem Ofen nehmen. Mit einem Holzstäbchen vorsichtig durch die geschmolzene Schokolade ziehen, um ein Marmormuster zu erzeugen.

3 Für die Rentiere je 2 Salzbrezel-Hälften in die Schokolade stecken. Darunter 2 Mini-Marshmallows als Augen und 1 Schokolinse als Nase platzieren.



4 Für die Schneemänner an anderen Stellen 3 Marshmallows je übereinander in die Schokolade legen. Aus Brezeln Ärmchen an die Seiten legen. Mit Zuckerschrift Augen und Knöpfe auf die Marshmallows malen. Die Fruchtgummischnüre als Schals um die Schneemänner legen. Die restliche Fläche nach Wunsch mit Zuckerperlen und -sternchen bestreuen. Kalt stellen.

Zubereitung: ca. 30 Min.
Pro Portion: ca. 555 kcal, 30 g F, 66 g KH, 6 g E

Salzkaramell-Konfekt



Für 36 Stück:

- **325 g Zucker**
- **325 g Schlagsahne**
- **90 g Glukosesirup**
- **2 TL Fleur de Sel**

1 Eine quadratische Auflaufform (ca. 20 x 20 cm) mit Backpapier auslegen. Zucker, Sahne und Glukosesirup in einem hohen Topf verrühren. Die Mischung unter Rühren erhitzen, bis sich der Zucker vollständig aufgelöst hat. Die Flüssigkeit bei mittlerer Hitze unter Beobachtung auf exakt 120 Grad erhitzen, dabei ein Zuckerthermometer verwenden. Den Topf vom Herd nehmen und 1 TL Fleur de Sel einrühren.

2 Die heiße Karamellmasse vorsichtig in die vorbereitete Form gießen und gleichmäßig mit dem restlichen Salz bestreuen. Die Masse bei Raumtemperatur vollständig auskühlen und fest werden lassen (ca. 4 Std. oder über Nacht).

3 Den festen Karamell mithilfe des Backpapiers aus der Form heben. Ein langes, scharfes Messer kurz in heißes Wasser tauchen, abtrocknen und evtl. mit etwas Öl bestreichen. Den Karamell damit in ca. 3 cm große Quadrate schneiden. Die Bonbons zum Servieren oder Verschenken in Pralinenförmchen setzen oder einzeln in Butterbrotpapier wickeln.

Zubereitung: ca. 40 Min.
Pro Stück: ca. 65 kcal, 3 g F, 10 g KH, 0 g E

Feigenkonfitüre

Für 4 Gläser à 250 ml:

- **600 g Feigen**
- **100 ml Orangensaft**
- **4 EL Zitronensaft**
- **100 ml Sherry medium dry**
- **1 Messerspitze Vanillepulver**
- **350 g Gelierzucker 2:1**

1 4 Gläser à 250 ml und deren Deckel sterilisieren. Die Feigen waschen, trocken tupfen, putzen und in kleine Würfel schneiden.

2 Die Feigenwürfel mit Orangen- und Zitronensaft, Sherry, Vanillepulver sowie Gelierzucker in einen großen Topf geben. Alles unter Rühren zum Kochen bringen.

3 Die Masse ca. 4 Min. sprudelnd kochen lassen, dabei weiterrühren. Anschließend eine Gelierprobe durchführen: 1 TL der heißen Konfitüre auf einen gekühlten Teller geben. Wird die Masse schnell fest, ist die Konfitüre fertig. Verläuft sie hingegen noch, die Konfitüre noch ca. 1 Min. weiterkochen lassen und die Probe wiederholen.



4 Die fertige Konfitüre sofort in die vorbereiteten Gläser füllen. Die Gläser gut verschließen. Kurz auf den Kopf stellen. Anschließend vollständig auskühlen lassen.

Zubereitung: ca. 20 Min.
Pro 20 g: ca. 40 kcal, 0 g F, 9 g KH, 0 g E

TIPP: 1 kleiner Sternanis oder 2 Kardamomkapseln, die mitgekocht und vor dem Abfüllen entfernt werden, verleihen der Konfitüre ein noch winterlicheres Aroma.

Himbeer-Shortbread-Eis

VEGETARISCH GLUTENFREI



Für 4 Portionen:

- 60 ml Orangensaft
- 80 g Puderzucker
- 1 Päckchen Vanillezucker
- 3 Eigelb
- 260 g Schlagsahne
- 80 g TK-Himbeeren
- 2 Eiweiß
- 100 g Zucker

1 Eine Kastenform (ca. 20 cm Länge) mit Frischhaltefolie auslegen. Orangensaft, Puderzucker und Vanillezucker in einem kleinen Topf unter Rühren aufkochen. Den heißen Sirup vom Herd nehmen. Abkühlen lassen.

2 Eigelbe in eine hitzebeständige Schüssel geben. Den Sirup langsam unter ständigem Rühren mit dem Schneebesen zugießen. Die Schüssel über ein heißes Wasserbad stellen. Die Masse mit dem Schneebesen oder einem Handrührgerät cremig-schaumig aufschlagen. Anschließend die Schüssel in ein eiskaltes Wasserbad stellen. Die Masse kalt schlagen.

3 Die Sahne steif schlagen, dann vorsichtig unter die kalte Eigelbmasse heben. Zuletzt die gefrorenen Himbeeren unterrühren. Die Parfait-Masse in die vorbereitete Kastenform füllen und glatt streichen. Zugedeckt für mindestens 8 Std. – am besten über Nacht – im Gefrierschrank gefrieren lassen.

4 Kurz vor dem Servieren die Eiweiße mit dem Zucker in einer sauberen Schüssel sehr steif schlagen. Das Parfait aus der Form auf eine gekühlte, feuerfeste Platte stürzen. Die Baisermasse auf dem Parfait verteilen. Mit einem Küchenflambierer goldbraun abflämmen. Nach Wunsch mit einigen extra TK-Himbeeren garnieren. Das flambierte Shortbread sofort servieren.

Zubereitung: ca. 35 Min.
Pro Portion: ca. 470 kcal, 26 g F, 53 g KH, 6 g E

Süßes Finale
eines gelungenen Festmahls



Brownie-Pudding-Pie

Für 8 Stücke:

- 300 g Schokoladenkekse
- 200 g Butter
- 250 g Zartbitterschokolade
- 2 Eier
- 140 g brauner Zucker
- 25 g Mehl
- 500 g Vanillepudding
- ½ TL Vanilleextrakt
- 3 Blatt Gelatine
- 300 ml Schlagsahne

1 Den Ofen auf 180 Grad (Umluft 160 Grad) vorheizen. Kekse mahlen. 100 g Butter schmelzen und unterrühren. In eine Tarte-Form (Ø ca. 24 cm) drücken. Im Ofen ca. 10 Min. backen.

2 Inzwischen 150 g Schokolade hacken. Mit 100 g Butter über einem warmen Wasserbad schmelzen. Die Eier hellschaumig schlagen. Den Zucker einrühren. Die flüssige Schokolade unterheben. Das Mehl darübersieben und vorsichtig unterheben. Teig in die Tarte-Form füllen. Den Brownie 15–20 Min. backen, dann kühlen.

3 Für die Puddingschicht den Pudding mit 50 g Schokolade und Vanille erhitzen, bis die Schokolade schmilzt. Die Gelatine in kaltem Wasser einweichen, ausdrücken und unter den Pudding rühren. Leicht abkühlen lassen.

4 Brownie aus der Kühlung holen. Die Puddingcreme darübergießen. 2–4 Std. oder über Nacht kalt stellen. Für das Topping die Sahne steif schlagen. Vor dem Servieren auf den Pudding geben. Die restlichen 50 g Schokolade raspeln. Den Pie mit der geraspelten Schokolade bestreuen.

Zubereitung: ca. 45 Min.
Pro Stück: ca. 550 kcal, 20 g F, 48 g KH, 16 g E

Fotos: StockFood (3)/Great Stock!/Immediate Media-Good Food/Rua Castilho

Rotweinbirnen mit Mascarponecreme

VEGETARISCH

GLUTENFREI

Für 4 Portionen:

- 400 ml Rotwein
- 1 Zimtstange
- 50 g Zucker
- 4 kleine Birnen
- 200 g Mascarpone
- 400 g Magerquark
- 1 TL Vanilleextrakt
- 40 g Puderzucker
- abgeriebene Schale & Saft von ½ Bio-Zitrone
- ½ TL Zimtpulver

1 Den Rotwein mit der Zimtstange und dem Zucker in einem Topf aufkochen lassen. In der Zwischenzeit die Birnen schälen, halbieren und die Kerngehäuse entfernen. Die Birnenhälften in den heißen Sud legen und bei milder Hitze ca. 10 Min. köcheln lassen.

2 Den Topf vom Herd nehmen und die Birnen im Sud ca. 30 Min. abkühlen und durchziehen lassen. Anschließend die Birnenhälften herausnehmen und beiseitestellen. Die Zimtstange entfernen. Den Rotweinsud bei mittlerer Hitze unter gelegentlichem Rühren leicht sirupartig einkochen lassen. Danach ebenfalls abkühlen lassen.

3 Für die Creme Mascarpone, Quark, Vanilleextrakt, Puderzucker sowie Abrieb und Saft der Zitrone mit einem Schneebesen glatt und cremig verrühren. Die Mascarponecreme auf 4 Schälchen oder tiefe Teller verteilen. Rotweinbirnen darauf anrichten. Rotweinsirup je in die Aushöhlung geben. Mit Zimtpulver bestäuben. Evtl. Zimtsterne dazu reichen.

Zubereitung: ca. 35 Min.
Pro Portion: ca. 550 kcal, 20 g F, 48 g KH, 16 g E

TIPP: 2–3 Gewürznelken und 1 Sternanis mit in den Rotweinsud geben.

Tipp

Am besten feste, kochstabile Birnensorten nehmen wie z. B. Williams Christ, Conference oder Abate Fetel. Sehr weiche Birnen würden beim Kochen zu schnell zerfallen.

Lebkuchen-Mousse

VEGETARISCH

Für 4 Portionen:

- 100 g weiße Schokolade
- 1 Ei • 1 TL Honig
- 2 Elisenlebkuchen à 160 g
- 300 g Schlagsahne

1 Die Schokolade fein hacken. Das Ei mit dem Honig in einer Metallschüssel über einem heißen Wasserbad weißcremig aufschlagen. Die gehackte Schokolade zufügen und unter Rühren darin schmelzen lassen. Die Schüssel vom Wasserbad nehmen und die Masse etwas abkühlen lassen.

2 Von den Elisenlebkuchen zuerst die Oblaten entfernen, dann aus der Mitte jedes Lebkuchens mit einem kleinen Förmchen einen Stern ausstechen und beiseitelegen. Die Lebkuchenreste fein zerbröseln. 2 EL der Brösel aufbewahren.

3 Die Sahne steif schlagen. Erst die Lebkuchenbrösel, dann die Sahne vorsichtig unter die abgekühlte Schokoladenmasse heben.

4 Mousse auf 4 Gläser verteilen. Für mindestens 2 Std. kalt stellen. Vor dem Servieren mit den beiseitegelegten Bröseln und den Lebkuchensternen garnieren.

Zubereitung: ca. 25 Min.
Pro Portion: ca. 550 kcal, 41 g F, 36 g KH, 10 g E

Tipp

Für eine Variante mit Schuss 2 EL braunen Rum, Amaretto oder Orangenlikör unter die aufgeschlagene Schokocreme rühren, bevor die Sahne untergehoben wird.



Exotische Panna cotta

GLUTENFREI

Für 4 Portionen:

- 4 Blatt Gelatine
- 600 g Schlagsahne
- 50 g Zucker
- 40 ml Haselnusslikör
- 1 Orange
- 4 EL Orangenmarmelade
- 1 Maracuja • ½ M ango
- 2 EL geröstete Kokos-Chips

1 Gelatine einweichen. Sahne mit Zucker aufkochen. Ca. 10 Min. auf 500 ml einköcheln lassen. Die Gelatine gut ausdrücken. Den Likör in einem kleinen Topf erwärmen. Die Gelatine darin auflösen. Zügig unter die heiße Sahne rühren. Die Sahnemischung durch ein Sieb passieren. Abkühlen lassen.

2 Die Creme auf 4 Förmchen à ca. 125 ml verteilen. Mindestens 4 Std. in den Kühlschrank stellen.

3 Kurz vor dem Servieren die Orange schälen und filetieren. Marmelade in einem kleinen Topf erwärmen. Die Maracuja halbieren. Das Fruchtfleisch mit einem Löffel herauslösen. Die Mango schälen. Das Fruchtfleisch vom Stein lösen und klein würfeln. Die Panna cotta auf Teller stürzen. Je 1 EL der warmen Marmelade und die Orangenfilets darauf verteilen. Mit Maracujafruchtfleisch, Mangowürfeln, Kokos-Chips und evtl. Minzeblättchen garnieren.

Zubereitung: ca. 35 Min.
Pro Portion: ca. 625 kcal, 50 g F, 33 g KH, 6 g E

TIPP: 200 g Sahne durch Kokosmilch ersetzen. Abgeriebene Schale von 1 Bio-Limette darin mitköcheln lassen, um ein intensives Aroma zu erhalten. Den Saft von 2 Limetten mit 50 g Zucker zu einem leicht sirupartigen Sud einköcheln. Den Sirup vor dem Servieren aufträufeln.

Fotos: StockFood (2)/Tamara Staab/Immediate Media-Good Food

Süßer das Handy nie klingelt …

Dieses Jahr kommen die Weihnachtsgrüße per WhatsApp



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
www.pefc.de
PEFC/04-32-0832

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

Foto: stock.adobe.com/Drobot Dean

Das große GESCHENKE-

Widder
(21. März – 20. April)

Egal, ob House Running, Kletterpark oder Quad-Tour durch den Wald: Widder sind unternehmungslustig und haben wenig Lust auf Langeweile. Action kann es gar nicht genug geben, weshalb ein Erlebnisgutschein das perfekte Geschenk für sie ist. So kann sich der Beschenkte den Grad an Nervenkitzel selbst aussuchen.

Alternative Ideen: Rucksack oder personalisierte Trinkflasche für die nächsten Abenteuer



Freie Erlebnisauswahl an ca. 481 Orten. **Geschenkbox „Wild and Free“, ca. 110 €, mydays.de**

Stier
(21. April – 21. Mai)

Menschen mit dem Sternzeichen Stier sind bekannt für ihre Geduld, Gelassenheit und Bodenständigkeit. Wenn es um Geschenke geht, kann man sie mit edlen Beautyprodukten überraschen, die ihnen ein bisschen Luxus in den Alltag bringen und die sie sich nie selbst gönnen würden.

Alternative Idee: Edler Wein mit gravierten Gläsern, Duftkerzenset

Besteht aus Duschschaum, Körper-Creme, Handbalsam, Kerze und Duftstäbchen. **The Ritual of Ayurveda Gift Set L, ca. 60 €, rituals.com**



Zwillinge
(22. Mai – 21. Juni)

Sie sind die witzigen und charmanten Stars der Tierkreiszeichen. In geselliger Runde stecken sie alle mit ihrer Energie und ihrem Tatendrang an. Doch nicht alle Zwillinge sind so quirlig, es gibt auch die ruhigen Vertreter, die gerne tiefe Gespräche führen und besonders kreativ sind. In einem eleganten Notizbuch finden ihre Ideen, Pläne und Gedichte einen Platz.

Alternative Idee: Spielkarten, Kreativ-Workshop (z. B. Porzellan bemalen)

Mit gravierbarem Kirschholz-Umschlag. **Notizbuch Holzcover, ca. 40 €, meinmonogramm.de**



Waage
(24. September – 23. Oktober)

Geschenke für das Sternzeichen Waage sollten harmonisch und stilvoll sein. Schließlich ist sie die Ästhetin unter den Tierkreiszeichen. Ihr Sinn für Schönheit fängt bei ihr selbst an, weshalb man sie mit Nagellack, Lippenstift und Co glücklich machen kann.

Alternative Idee: hochwertige Kunstdrucke, Kaschmirschal

❶ Hingucker für die Hände. **Nagellack Le Vernis 123 Fabuliste, 33 €**
❷ Mattierender und pflegender Lippenstift. **Rouge Allure Velvet 56 Rouge Charnel, 50 €, beide chanel.com**



Skorpion
(24. Oktober – 22. November)

Der Charakter des Skorpions zeichnet sich durch Leidenschaft, Entschlossenheit, Tiefsinn und Scharfsinnigkeit aus. Das macht ihn zum geborenen Hobby-Ermittler, der gerne herausfinden will, wer hinter den Verbrechen in Krimis steckt. Mit Büchern und Rätseln überbrücken sie gerne lange, kalte Winterabende und fordern sich selbst heraus.

Alternative Idee: Weinverkostung, Escape-Room-Gutschein

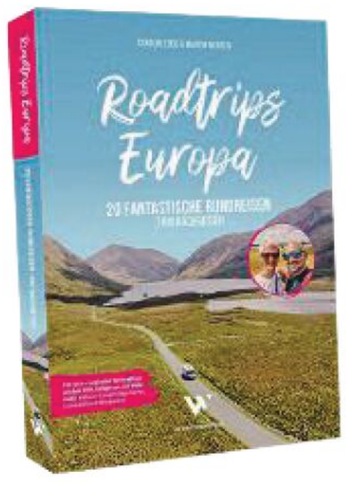
Psychothriller über Stalking und die Angst, allein zu sein. **„Der Nachbar“ von Sebastian Fitzek, 25 €, droemer-knaur.de**



Schütze
(23. November – 21. Dezember)

Ein Trip in die Hauptstadt, eine Reise durch Europa oder auf einen anderen Kontinent: Schützen lieben es, neue Orte zu entdecken. Sie hassen nichts mehr als Routine und sind immer auf der Suche nach etwas Neuem. Ein Reiseführer, der den Schützen vom nächsten Abenteuer träumen lässt, ist deshalb immer eine gute Idee.

Alternative Idee: Städtekurztrip, Reisekissen



20 spannende Touren durch 18 Länder zum Nachreisen. **„Roadtrips Europa“ von Carolin Steig und Martin Merten, ca. 30 €, thalia.de**

HOROSKOP

Bald ist Heiligabend und Ihnen fehlen noch ein paar Geschenke für Ihre Liebsten? Diese Ideen passen perfekt zum Sternzeichen des Beschenkten

Krebs
(22. Juni – 22. Juli)

Krebse sind emotionale Menschen, die eine besondere Verbindung zu ihren Liebsten und ihrem Zuhause pflegen. Sie schätzen Geschenke mit tiefer Bedeutung. Deshalb sind Partnerarmbänder mit integriertem Speicher für Fotos, Bucketlists und Notizen eine schöne Überraschung. So haben Krebse ihre Erinnerungen immer mit dabei.

Alternative Idee: Schlüsselanhänger, Kuscheldecke



Per Handy kann der verschlüsselte Speicherchip gescannt werden. **NFC Partner Armbänder Set, ca. 70 €, intatches.com**

Löwe
(23. Juli – 23. August)

Der große Auftritt ist dem Löwen sicher, ganz egal, wo er sich aufhält. Er genießt die Aufmerksamkeit der anderen und zeigt selbstbewusst, was er besitzt. Daher liebt der Löwe Schmuck mit Strahlkraft. Goldene und große Statement-Pieces sind wie geschaffen für ihn.

Alternative Idee: Edles Parfüm, hochwertige Kosmetikartikel fürs Abend-Make-up



Dreireihige Kette mit goldenen Blütenblättern. **Layering Kette „Charming Petals“, ca. 18 €, bijou-brigitte.com**

Jungfrau
(24. August – 23. September)

Organisiert, fleißig und ruhig: So ist die Jungfrau. Sie bleibt lieber im Hintergrund und kümmert sich gern um andere. Damit sie sich dabei nicht selbst aus den Augen verliert, sollten Selfcare-Rituale zu ihrem Alltag gehören. Mit Tee aus der hübschen Keramikkanne kann sie abends gemütlich auf dem Sofa entspannen.

Alternative Ideen: Schmuckkästchen, Korb mit natürlichen Pflegeprodukten



❶ Bunte Keramikkanne. **Teekanne 70s von HKliving Sunset, ca. 40 €** ❷ Großer Becher aus Keramik. **Teebecher 70s von HKliving Sunset, ca. 10 €, beide car-moebel.de**

Steinbock
(22. Dezember – 20. Januar)

Bei Steinböcken kommen klassische und langlebige Geschenke gut an. Uhren etwa sind ein Zeichen von Stil und Wert und unterstreichen ihre Charakterzüge Zuverlässigkeit und Zielstrebigkeit. Außerdem mögen sie es praktisch, unnötigen Krimskrams lehnen sie ab.

Alternative Idee: Ledergürtel, elegantes Schreib-Set



Die Uhr besteht aus dunklem Walnussholz mit feiner Maserung und Edelstahl in Roségold. **Modell „Shirin“, 119 €, holzkern.com**

Wassermann
(21. Januar – 18. Februar)

Diese Luftzeichen sind kreative Visionäre, die auch gerne mal neue Dinge austesten. Deshalb lieben sie innovative und ungewöhnliche Neuheiten wie Technik-Gadgets. Ein Mini-Beamer für Filmabende daheim und anderswo lässt Wassermann-Herzen höherschlagen.

Alternative Idee: Gutschein Yoga-Kurs, elektrische Heizjacke

Einfach mit dem Handy verbinden und Filmabende im eigenen Garten veranstalten. **PVO Mini Beamer, ca. 40 €, amazon.de**



Fische
(19. Februar – 20. März)

Das Sternzeichen Fische ist bekannt für seine Kreativität und den Hang zur Spiritualität. Fische sind sehr sensibel, sie lieben die Ruhe und verlieren sich gern in Tagträumen. Ein Mal-Set hilft ihnen dabei, ihre kreativen Ideen festzuhalten und ihren Gefühlen Raum zu schaffen.

Alternative Idee: Traumdeutungsbuch, sinnlicher Raumduft



Mit vier Leinwänden, Acrylfarben, fünf Pinseln, Anleitung und Geschenkbox. **Dinner Party – Acryl Mal-Set, ca. 90 €, habitus-art.com**

Fotos: PR (12), Shutterstock/Diana Hlevnjak, stock.adobe.com/Hanna

Romantische Fantasien

„Im Schnee begannen die Funken zu sprühen“

Als Jessica am Abend auf den Weihnachtsmarkt geht, möchte sie nur einen warmen Glühwein. Doch dann trifft sie Elias, der ihr ordentlich einheizt



Eigentlich wollte ich nach der Arbeit nur kurz durch die Innenstadt schlendern und an meinem Lieblingsglühweinstand den ersten Punsch der Saison trinken. Doch noch bevor ich mich richtig in die Schlange stellen konnte, rempelte mich jemand von der Seite an. Gerade so konnte ich mein Gleichgewicht halten. Bereit, dem Rempler einen wütenden Blick zuzuwerfen, drehte ich mich um. Ein attraktiver, dunkelhaariger Mann schaute mir direkt in die Augen. „Entschuldige bitte, ich habe dich übersehen. Wie wär’s, ich lade dich auf ein Getränk ein“, versuchte er die Situation zu retten.

Bei seinem Lächeln schmolz meine schlechte Laune dahin und ich konnte nicht anders, als ihn anzugrinsen und das verlockende Angebot anzunehmen.

Glücklicher Zufall Mit den dampfenden Tassen standen wir eine Weile im Schnee und aus lockerem Small Talk wurden schnell kokette Flirts. Als wir uns lange in die Augen schauten, fanden seine Hände meine und streichelten sanft meine kalten Finger. „Wollen wir uns bei mir zu Hause vielleicht ein wenig aufwärmen?“, fragte ich ihn neckisch.

Er nickte, ich griff seine Hand und wir schlenderten über den Adventsmarkt in Richtung meiner Wohnung. Längst hatte ich gemerkt, dass ich mehr wollte als nur einen kurzen Flirt mit diesem gut aussehenden, charmanten und klugen Mann mit den dunklen Wuschelhaaren und der tiefen Stimme. Wie oft hatte ich mir vorgenommen, mutig zu sein und Chancen, die sich ergaben, auch zu nutzen. Jetzt war der Moment gekommen, an dem ich genau das in die Tat umsetzen konnte.

> „Seine Berührungen brachten mich ins Schwitzen“

Steigendes Verlangen Kaum war die Tür hinter uns zugefallen, drehte ich mich um und küsste Elias. Er schien überrascht, küsste mich aber leidenschaftlich zurück. Mit geschickten Handgriffen zog er unsere Jacken aus. Seine Hände rutschten unter meinen Pullover und liebkosten meine Brüste. Ich spürte am ganzen Körper, wie sehr ich ihn wollte. Wir küssten uns ins Wohnzimmer und ließen uns auf mein Sofa fallen. Jede Berührung verstärkte das Verlangen zwischen uns. Das Blut rauschte in meinen Ohren, als seine Finger meine Mitte fanden und mich verwöhnten. Lange würde ich das nicht aushalten. Also unterbrach ich ihn, zog ihm die Klamotten aus und ein Kondom über.

Feuriges Finale Als er sich über mich beugte, reckte ich mich ihm entgegen, voller Erwartung auf das, was kommen würde. Wir bewegten uns im Takt unseres schneller werdenden Atmens. Als er mich noch näher an sich zog, konnte ich ein Stöhnen nicht mehr unterdrücken. Gemeinsamen kamen wir zu einem intensiven Höhepunkt, der mich alles um uns herum vergessen ließ. Atemlos lagen wir nebeneinander, während Elias die flauschige Decke über unsere nackten Körper zog. Wir hatten die Kälte des Winterabends vertrieben und als ich später in seinen Armen einschlief, wusste ich, dass das nicht das letzte Mal war …

Foto (Szene nachgestellt): iStock/nd3000

Weil Ihre Meinung zählt!

Jetzt mitmachen und registrieren

…und Zeitschriften wie LISA noch besser machen!



Hier für aktuelle Online-Umfragen zu LISA und anderen Burda-Zeitschriften anmelden:
bmc-team.com/reg

bmc burda medien check

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

MITTEL

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

Wörterversteck

Folgende Wörter sind im unteren Diagramm versteckt:

BRECHER - DIOPTER - ETALON - GEGACKER - ROMANIK - TANZLEHRER - THEORIE - WARTEN

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

Original & Fälschung

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





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

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

Rätselspaß

Die Preisrätsel-Auflösung und Gewinner finden Sie in Ausgabe 1 auf Seite 78.

süßer Branntwein
Sternbild / eigenes Staatsgebiet
Gelage, zügellose Ausschweifung
Teledialog (Kurzwort) / Reisekostenordnung
Oberhaupt der katholischen Kirche
Freund (spanisch) / Handy-Software (Kzw.)
Hauptstadt von Peru
größere Meeresbucht
amerikan. Schriftsteller † (Edgar Allan)
Edelsteingewicht / Papstname
großer Felsblock im Meer in Küstennähe
poetisch: Nadelwald
Gewässer im Bayer. Wald / bayer. Kurstadt (Kzw.)

pol. nächste Spitze Europas
Kleinstadt i. Schl.-Holst. / auf Anfrage (Abk.)
chem. Zeichen für Kobalt / Arnozufluss
Klinikraum / Verletzung durch ein Insekt
Monogamie
Rettungsverein (Abk.) / altägypt. hl. Stier
Beruf in der Apotheke (Abk.)
Hochsprungtechnik (Kurzwort)
relativ (Abk.) / bayer. Musiker † (Fredl)
Metallbolzen zum Verbinden
Landschaft am Oberrhein
1. Person Singular
unbestimmter weiblicher Artikel
jüdische Gesetzessammlung
niedriges Stufengestell als Leiter
künstliche Weltsprache
frz. Name von Nizza / Zündschnur
weibliches Märchenwesen
gleichbleibend / US-Boxlegende †
Europ. Gerichtshof (Abk.)
22. griech. Buchstabe / Weisung
unbekannter Mann
schweiz.: Lohn, Gehalt
alte Form des Klaviers
tropisches Baumharz
Sohn von Bruder oder Schwester
altgermanischer Donnergott
griechisch: neu...
unabwendbares Schicksal im Islam
Katheder / Name zweier flämischer Maler
purpurner Farbton
ehemaliger höherer türkischer Titel
karierter Baumwollstoff
Maßzahl in der Chemie
Gezeit / warme englische Pastete
norweg. Schriftstellerin † (Sigrid)
ausgießen, ausschütten
Biene / Teil der Kleidung
einen Text abschreiben / Sandstein
Monduntergang (Abk.) / opt. wahrnehmen
Hunderasse / englische Münze
Ostasiatin / span. Romancier †
Tierkadaver / Zitterpappel
bestimmte Entfernung / betreffend (Abk.)
Autokennzeichen v. Osterode am Harz
arabisches Sultanat
Nachlassnehmerin / Papagei
Auge (englisch) / chem. Z. für Arsen
das Ganze der moralischen Gesinnung
bayerisches Klosterdorf / Bad Segeberg (Kfz)
schwer erhältlich, selten
Bindewort (bevor)
besorgniserregend / Spieler (engl.)
Gummiharz als indisches Gewürz
hohes Richtergremium

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!



Lösung:	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

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 über 1 000 Euro!

Gepflegte Haut den ganzen Winter

Die hochwertige Rundumpflege von **Sebamed** ist eine sanfte Wohltat für die Haut, denn sie liefert wichtige Pflegestoffe und stabilisiert den natürlichen Hautschutzmantel. Wir verlosen gemeinsam mit Sebamed zehn Geschenkkoffer (Wert je 50 €), in denen jeweils alles für das tägliche Hygieneprogramm enthalten ist: ein seifenfreies Waschstück, Flüssig Wasch-Emulsion, eine Meersalz Dusche, ein Every-Day Shampoo, ein Balsam Deo Sensitive sowie eine Body Milk. Alle Produkte sind auf den pH-Wert 5,5 abgestimmt und unterstützen den natürlichen Hautschutzmantel gegen Austrocknung und Reizungen. Mit dabei im Wohlfühl-Paket ist ein kuschelig-weiches Duschtuch.



Kleine Helfer gegen Kälte

Kuschelige Wärme dank smarter Infrarot-Technologie: Das versprechen die Produkte von **Stoov**. Wir verlosen 2x ein Set bestehend aus je einer Huge Hug³ Wärmedecke (in der Farbe Wooly Soft Beige) und einem Paar Handwärmer Stoons³ (in Signature Red) der neuen Generation (Wert je 259,90 €). Die kabellose Wärmedecke hält Sie bis zu fünf Stunden warm und lässt sich sogar anziehen. Der kuschelige Stoff macht die Decke bequem. Die Handwärmer spenden stundenlang warme Hände und sind damit perfekt für Weihnachtsmarktbesuche! Weitere Infos gibt's unter stoov.com.



Informationen zur Teilnahme finden Sie unten auf dieser Seite.

Rasensportanlage	großes Kirchenmusikinstrument	die Klingel betätigen (süddeutsch)		sumpfiger Teich, große Pfütze		Grasfaser / deutsches Alpenvorland	frz. Regisseur und Komiker † (Jacques)	Teil eines Sprengkörpers
			15					
	12			leicht übel, schwindelig / zart, empfindlich				
Farbton / Detail enger Damenröcke							11	
Nachtvogel / Frauenstimme					Getränk / anderes Wort für: Eigelb			
			Gebirge auf Kreta / Staat der USA				heikel, schwierig, problematisch	
Fluss durch Florenz	einsame Gegend / Flegel, Grobian				13			
				Teil eines Schranks / Kröte			16	
strenge Vegetarierin		maßloser Zorn / Stadt in der Schweiz				Ackerwildkraut		Utensil bei Rückschlag spielen
				17				
	14		Tintenfischart / Tagesdosis (Abk.)					
Stadt südl. v. Zwolle (NL) / Wasservogel					Dativ (Abk.)			
laufend (Abk.)				Fabelname des Bären				
Lösung:		11	12	13	14	15	16	17

Die Preisrätsel-Auflösung und Gewinner finden Sie in Ausgabe 1 auf Seite 78.

Gesamtlösungswort

3	5	14	13	12	6

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: 12.12.2025 24 Uhr.

Auflösungen von Seite 52

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

Wörterversteck

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

MITTEL

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

LEICHT

Original & Fälschung



Fotos: PR (2), stock.adobe.com/JenkoAtaman

THEMA DER WOCHE

Macht es schlau, auf Sex zu verzichten?

Eine Studie schreibt den Enthaltsamen eine hohe Intelligenz zu

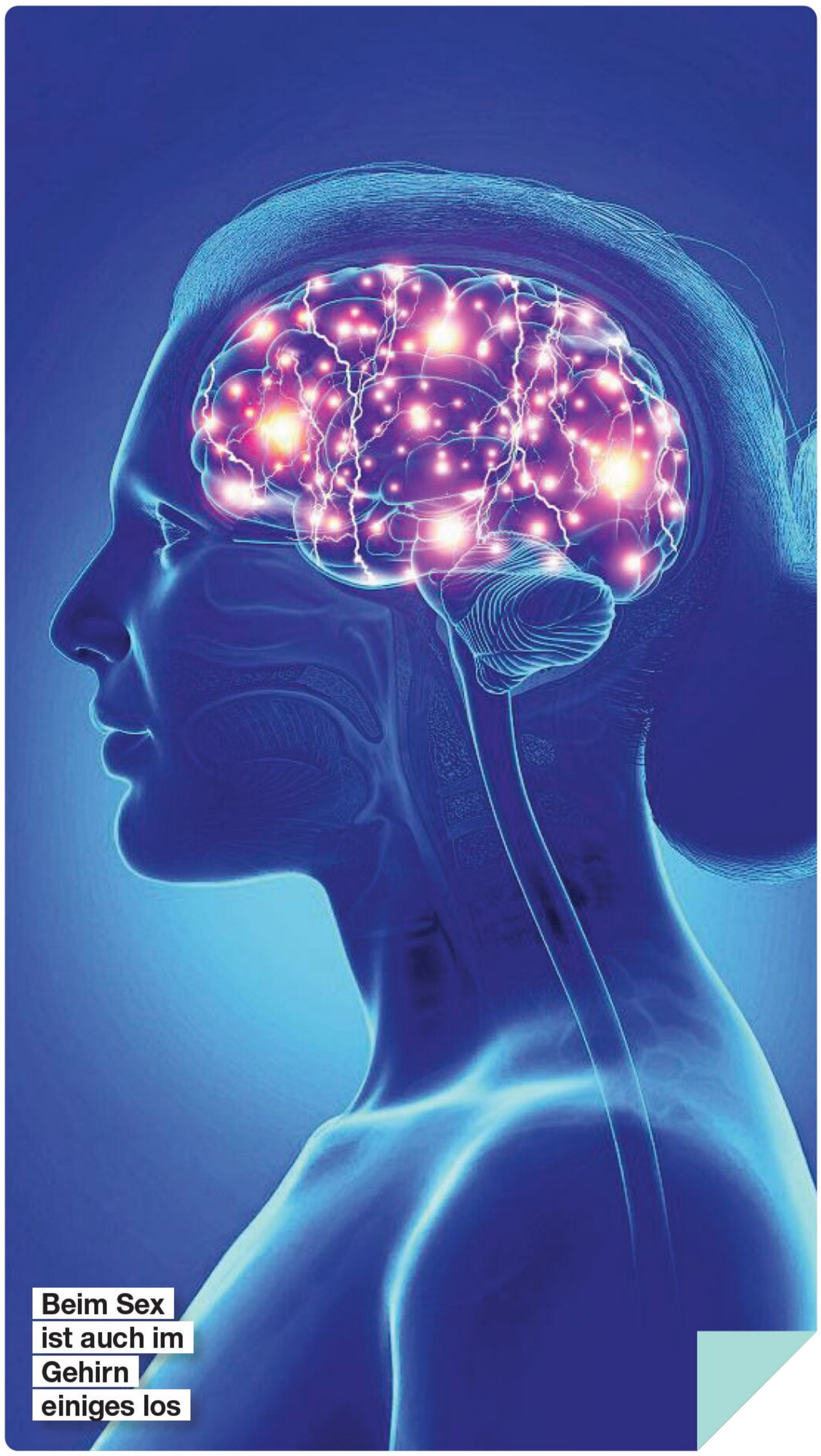
Warmes Kribbeln, das sich langsam vom Bauch ausbreitet. Finger, die sich finden. Atem, der tiefer und schneller wird. In solchen Momenten scheint alles leichter und schöner. Sex verbindet – neben zwei Körpern auch Kopf und Herz. Und er kann erstaunlich gesund sein. Dass die erotische Zweisamkeit das Immunsystem anregt und das Herz stärkt, ist in Studien belegt. Auch Stress schwindet beim Sex, denn dank ihm wird – vor allem beim Orgasmus – das Kuschelhormon Oxytocin ausgeschüttet, das gegen Anspannung wirkt. Eine neue Studie zeigt nun eine weitere Beobachtung: Menschen, die noch nie Sex hatten, scheinen besonders intelligent zu sein.

Gebildet, aber nervös und einsam

Die Analyse des Max-Planck-Instituts für empirische Ästhetik (MPIEA) ist die bisher größte zu Erwachsenen ohne sexuelle Erfahrung. Zusammen mit Kollegen aus den Niederlanden und Australien befragten die Forscher dafür 400000 Briten im Alter zwischen 39 und 73 Jahren. Etwa ein Prozent von ihnen gab an, trotz des fortgeschrittenen Alters noch nie mit jemandem intim geworden zu sein.

Das Verblüffende: Die sexuell unerfahrenen Erwachsenen sind gemäß der Datenauswertung auffallend intelligent und haben alle einen besonders hohen Bildungsgrad. Doch ihr Alltag hat Schattenseiten: Die Enthaltsamen sind deutlich nervöser, einsamer und unglücklicher als der größere Rest der Studienteilnehmer. Wie die Forscher vermuten, entbehren diese Intelligenten mit dem Sex auch die wichtige soziale Stütze und den Wohlfühlfaktor, den romantische und sexuelle Beziehungen mit sich bringen. „Ihr Fehlen ist für viele mit Einsamkeit, Angstzuständen, depressiven Gefühlen und vermindertem Wohlbefinden verbunden“, stellt Studienautorin Laura Wesseldijk fest.

Nun könnte man sich fragen: Wenn das Leben ohne Sex mit hoher Intelligenz einhergeht – sind dann umgekehrt Menschen mit regelmäßigem Sex dümmer? Entwarnung gibt u.a. die renommierte Universität Oxford. Deren Wissenschaftler fanden schon vor Jahren heraus, dass Erwachsene, die sozial und sexuell noch sehr aktiv waren, trotz ihres fortgeschrittenen Alters eine besonders gute Gedächtnisleistung haben. Kein Grund zur Panik also. Zudem zeigte kürzlich eine US-Studie: Gerade Sex am Morgen hebt das Selbstvertrauen und kann die psychische Gesundheit beflügeln.



Beim Sex ist auch im Gehirn einiges los

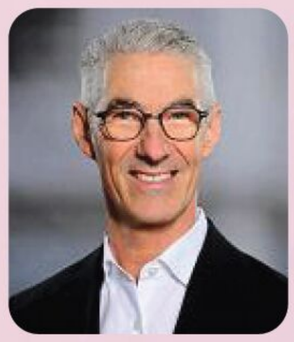
Foto: Shutterstock/S K Chavan

Keine Angst vorm Hörgerät

Viele, die es bräuchten, scheuen sich davor, eins zu tragen – und riskieren so Folgeerkrankungen. Unser Experte hilft, Vorurteile abzubauen



Wer gut hört, kann unbeschwerter am Leben teilnehmen



EXPERTE

Eberhard Schmidt, Inhaber eines Ladens und Präsident der Bundesinnung der Hörakustiker (biha.de)

Rund 5,4 Millionen Deutsche gelten als schwerhörig, doch nur 3,7 Millionen tragen ein Hörgerät. Noch immer scheuen sich einige Betroffene vor der Hörhilfe, das Thema ist schambesetzt – zu Unrecht. Denn moderne Geräte, inzwischen kleine Hochleistungscomputer, verschwinden sehr dezent hinter dem Ohr. Wir haben mit Hörakustikmeister Eberhard Schmidt aus Regensburg über die Ängste und Sorgen seiner Kunden und die neueste Technik gesprochen.

Was sind die größten Vorurteile über Hörgeräte?

„Bei einigen Menschen gelten sie noch immer als Zeichen von Gebrechlichkeit und Alter. Zum Glück hat sich die Wahrnehmung mittlerweile aber etwas verändert, denn viele Menschen bewegen sich heute ganz selbstverständlich mit Kopfhörern, vernetzt mit dem Handy in der Öffentlichkeit. Und die Hörsysteme sind immer kleiner und unauffälliger geworden."

Sind die Vorbehalte bei jungen Menschen andere als bei älteren?

„Interessanterweise sind jüngere Erstgeräte-Träger teilweise pragmatischer und sogar aufgeschlossener, sie haben weniger Berührungsängste. Die Babyboomer ab 50 Jahren haben ein anderes Bewusstsein für Körper und Geist. Viele gehen ins Fitnessstudio und kümmern sich ganz selbstverständlich um ihre Gesundheitsvorsorge. Ältere tendieren dazu, das Problem eher bei ihrem Gegenüber zu suchen, das eben ‚nuschelt'. Bei vielen fehlt eine ehrliche Selbstreflexion, zumal sich Hörprobleme ja auch länger leugnen lassen als zum Beispiel eine Altersweitsichtigkeit. Das führt dann dazu, dass unsere klassische Klientel ab 60 Jahren meist sechs bis sieben Jahre zu spät kommt."

Fotos: iStock/Vadym Pastukh, Tobias Buttner

Ab welchem Alter raten Sie zu einem Hörtest?

„Ab dem 50. Lebensjahr sollte man zum HNO-Arzt oder Hörakustiker gehen und einen Test machen lassen, um seinen Hörstatus zu kennen. Ich schätze, dass bereits die Hälfte der Personen in diesem Alter eine Hörminderung hat. Hörakustiker machen diesen Test meist kostenlos."

Welche typischen Anfängerfehler machen viele beim Kauf?

„Wir warnen immer davor, Geräte aus dem Internet zu kaufen. Ich lasse mir ja auch nicht das Herz im Netz operieren. Man sollte sich immer persönlich beim Hörakustiker beraten lassen! Fast so ähnlich wie Psychologen hören wir uns tagtäglich die Sorgen und Ängste der Kunden an und versuchen, für sie den optimalen Hörgenuss zu finden. Das braucht seine Zeit, und die sollten sich Kunde und Hörakustiker immer nehmen. Wir warnen auch vor falschen Erwartungen. Eine erfolgreiche Eingewöhnung dauert oft Wochen bis Monate. Das Gehirn benötigt einige Zeit, um sich an die neuen Höreindrücke und Geräusche zu gewöhnen."

Wie lang ist die Lebensdauer moderner Geräte inzwischen?

„Früher waren es nur etwa vier bis fünf, heute sind es schon bis zu sieben Jahre. Die Verarbeitung der Bauteile ist immer präziser geworden, alle Anbauteile lassen sich heutzutage auch leichter austauschen. Die meisten Geräte haben mittlerweile einen sehr hohen Schutz gegen Schweiß, Feuchtigkeit und Staubpartikel."

Welche Rolle spielt Künstliche Intelligenz?

„Es gibt Chips, die in Hörgeräten zum Einsatz kommen und über eine Milliarde Rechenoperationen pro Sekunde ausführen. Auf ihnen sind 22 Millionen typische Hörsituationen hinterlegt, z.B. das Oktoberfest. Die KI gleicht solche Situationen mit der tatsächlichen ab und stellt den bestmöglichen Übertragungsalgorithmus zur Verfügung. Seit Januar 2025 sind erste KI-Geräte auf dem Markt, die das können." (siehe Kasten rechts, Anm. d. Red.)

Moderne Hörgeräte sind auch viel mehr als nur Hörhilfen.

„Ja, darin werden zunehmend biometrische Sensoren integriert, die Gesundheitsdaten wie Herzschlag, Schrittzahl und Schlaf überwachen und auf die Smartwatch übertragen. Sogar Sturzsensoren sind teilweise schon enthalten."

Neben Bluetooth gibt es auch die neue Technik Auracast. Was verbirgt sich dahinter?

„Während Bluetooth die direkte Verbindung zwischen dem Hörgerät und Handy oder Fernseher nur für den jeweiligen Nutzer ermöglicht, geht Auracast einen Schritt weiter: Es schafft für alle die Verbindung vom Hörgerät zu öffentlichen Lautsprechersystemen, etwa in Kinos oder auf Flughäfen. So kann der Träger z.B. am Frankfurter Fernbahnhof mit seinem Handy den Barcode für einen bestimmten Abschnitt abscannen, dann wird dieser Bereich für ihn freigeschaltet und alle wichtigen Informationen werden direkt auf sein Hörgerät übertragen. Das ist eine enorme Erleichterung, denn so können die Betroffenen aktiver am Leben teilhaben."

Was sind die Hauptursachen für Schwerhörigkeit?

„Zum einen wird unser Alltag von Lärm begleitet – Baumaschinen etwa, aber auch Computerspiele oder laute Veranstaltungen. Und zusätzlich gibt es den normalen Alterungsprozess, der individuell sehr unterschiedlich ist."

Was passiert, wenn man Schwerhörigkeit nicht zeitig behandeln lässt?

„Die kognitiven Fähigkeiten nehmen ab und das Risiko für eine Demenz oder auch eine Depression erhöht sich. Menschen, die schwer hören, ziehen sich immer mehr zurück in die Einsamkeit."

Neue Modelle



Oticon Intent Das Gerät benutzt KI und spezielle Sensoren, die Kopf- und Körperbewegungen analysieren und mit der akustischen Umgebung abgleichen. So unterstützt es das Gehirn bei der Klangverarbeitung. Preis: ab 1190 €/Ohr



Phonak Audeo Sphere Infinio Ein spezieller KI-Chip hat eine 53-mal höhere Verarbeitungsleistung als herkömmliche Chips und führt bis zu 7 Mio. Berechnungen/Sek. durch. Besonders lange Akkulaufzeit von bis zu 56 Std. Preis: ab 2400 €/Ohr



Signia Insio IX 3 Ein perfekt sitzendes, batteriebetriebenes Im-Ohr-Gerät. Es unterdrückt Störgeräusche durch ein spezielles Richtmikrofon. Preis: ab 1300 €/Ohr. Die Kassen zahlen in der Regel einen Zuschuss von ca. 700 € pro Hörgerät.

Hämorrhoiden?
Wirksame Hilfe* – Tag und Nacht.



Salbe für den Tag

Zäpfchen für die Nacht

*Zur Besserung der Beschwerden in den Anfangsstadien von Hämorrhoidalleiden.
Hametum® Hämorrhoidensalbe. Wirkstoff: Hamamelisblätter- und -zweigedestillat. Zur Besserung der Beschwerden in den Anfangsstadien von Hämorrhoidalleiden. **Hametum® Hämorrhoidenzäpfchen.** Wirkstoff: Hamamelisblätter-Auszug. Bei Juckreiz, Brennen, leichten Blutungen in den Anfangsstadien von Hämorrhoidalleiden. **Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke.** Dr. Willmar Schwabe GmbH & Co. KG - Karlsruhe
H2/01/10/24/04/V2



Dehnt Rücken und Schulter Aus dem hüftbreiten Stand einen großen Schritt nach vorne machen. Bauch anspannen, hinteres Bein strecken. Beim Einatmen die Hände auf dem Knie aufstützen, beim Ausatmen Oberkörper und Arme nach hinten führen. Seite wechseln.

Sanft zu mehr Stärke



Mobilisiert den Rücken Der Kopf ist gesenkt, der Rücken gerade. Beim Einatmen den Bauch sinken lassen, Brust und Kopf heben. Beim Ausatmen den Rücken zu einem Buckel wölben und den Bauch einziehen.



Löst Verspannungen Hüftbreit die Füße nach außen drehen. Knie beugen, das Becken senken. Der Rücken ist aufgerichtet, den Bauchnabel sanft zur Wirbelsäule ziehen. Hände falten, die Pose für einige Atemzüge halten.

Das verkannte Gelenk

Bandscheibenvorfall? Hexenschuss? Bei vielen Rückenschmerz-Patienten motzt in Wahrheit das Iliosakralgelenk

Nach einem ruckartigen Heben oder falschen Tritt zieht es im unteren Rücken? Vielen Betroffenen kommt dann als Erstes ein Hexenschuss oder Bandscheibenvorfall in den Sinn. Doch hinter dem Schmerz, der bis ins Gesäß oder sogar in die Beine ausstrahlen kann, steckt oft ein ganz anderer Auslöser: das Kreuzbein-Darm-Gelenk, auch Iliosakralgelenk (ISG) genannt. Etwa 80 Prozent der erwachsenen Deutschen sind zumindest einmal im Leben betroffen.

Das Gelenk sitzt als sensible Dehnungsfuge der inneren Hüfte zwischen Rücken und Bein. Obwohl nur wenig beweglich, ist es an fast jeder körperlichen Aktivität beteiligt. Wie ein Stoßdämpfer überträgt es alle Bewegungskräfte zwischen den Beinen und dem Oberkörper. Verkantet sich die Gelenkfläche durch Verschleiß, Unfälle oder Fehlbelastungen, entsteht das sogenannte ISG-Syndrom.

Ein Schmerztest führt zur Diagnose

Halten die Schmerzen mehrere Tage an, sollte ein Arzt hinzugezogen werden. Um zur Diagnose zu gelangen, führen Mediziner z.B. den FABER-Test durch. Die Abkürzung steht für die Position des Beins bei der Untersuchung: Flexion (Beugung), Abduktion (Spreizung), externe Rotation (Rotation nach außen). Durch den Druck auf das Gelenk wird ein Schmerz provoziert, der auf Probleme des Iliosakralgelenks hinweisen kann.

Im Akutfall können Schmerzmittel mit Ibuprofen wirksam sein. Sie sind aber nicht die einzige Lösung, da sie Beschwerden lindern, aber keine Gelenkblockaden lösen können. Häufig verschreibt der behandelnde Arzt sensomotorische Trainingsprogramme beim Physiotherapeuten (Kasse zahlt). Das sind Übungen zur Kräftigung und Stabilisierung des Gelenks. Der Patient kann auch mit Dehn- und Yogaübungen (siehe oben) nach der Akuttherapie Muskeln, Gelenke und Bänder längerfristig stärken. In einigen Fällen hat sich die Eigenbluttherapie bewährt (200 Euro pro Spritze, Kasse zahlt nicht). Dazu wird Blutplasma mit einer Zentrifuge gewonnen und in das kranke Gelenk gespritzt. Es enthält Wachstumsfaktoren, die den Heilungsprozess unterstützen.

Fotos: Shutterstock/fizkes

Entschleunigt und fördert den Schlaf

Entspannung aus der Natur

Kann ich das morgen noch erledigen? Ist genug Essen im Kühlschrank? Und warum zum Henker ist schon wieder so viel Verkehr? Tagtäglich stellen wir uns viele Fragen und müssen noch mehr beantworten. Das geht mitunter an die Substanz, denn in solchen Momenten produziert der Körper mehr Stresshormone, die Unruhe verursachen und nachts den Schlaf stören können. Vor dem Griff zur Schlaftablette sollte man jedoch Entspannungshelfer aus der Natur ausprobieren.

Einschlafhilfe in Zapfenform

Ein Klassiker, wenn es um Erschöpfung oder innere Unruhe geht, ist Lavendel. In Tee, Öl oder Salben entfalten seine Gerbstoffe und ätherischen Öle (Linalylacetat und Linalool) ihre Pflanzenkraft. In der kalten Jahreszeit ist auch ein Lavendelbad wohltuend. Dazu 20 g Blüten mit siedendem Wasser übergießen, zehn Minuten ziehen lassen, ins Badewasser geben.

Als Ruhequelle eher unbekannt ist der Zitronenstrauch (Zitronenverbene). Die ätherischen Öle der Heilpflanze, darunter Citral und Limonen, beruhigen das Nervensystem und fördern die Entspannung. Ihr frischer, zitroniger Duft wirkt zudem stimmungsaufhellend. Eine kleine Studie der Tehran University of Medical Sciences zeigte: Zitronenverbene erhöht die Empfindlichkeit der Nervenzellen für den Botenstoff GABA (Gamma-Aminobuttersäure). Er hilft, Angst und Stress zu verringern, und fördert Entspannung.

Ebenfalls nützlich für Gestresste sind die zapfenförmigen Blüten des Hopfens: Sie können das Einschlafen und die Qualität der Nachtruhe verbessern. Verantwortlich dafür sollen Bitterstoffe wie Humulon und Lupulon sein. Angenehm ist etwa ein Hopfenkissen: Dazu 500 g getrocknete Zapfen in eine kleine Kissenhülle füllen. Körperwärme hilft, die ätherischen Öle freizusetzen.

Nervöse Anspannung und Schlafprobleme kann zudem Baldrian lindern, etwa als Tee, in Kapseln oder Tropfen. Pflanzenstoffe und ätherische Öle wie Bornylacetat wirken direkt auf das zentrale Nervensystem ein.

Nüsse sind Stresskiller

Auch das, was wir essen, wirkt sich aufs Nervenkostüm aus. Gerade in stressigen Zeiten ist der Körper auf B-Vitamine angewiesen. Sie spielen bei der Energiegewinnung in den Zellen eine Rolle und unterstützen die Produktion von Nerven-Botenstoffen. Der beste Anti-Stress-Snack: eine Handvoll Nüsse. Daneben liefern grünes Gemüse oder Haferflocken viele B-Vitamine. Letzteres enthält zudem die Aminosäure Tryptophan – die Vorstufe von Melatonin und Serotonin, zwei Hormonen, die an Schlaf und Stimmung beteiligt sind.





Was das Gesicht verrät

Dr. Dirk Eilert ist Experte für Mimikresonanz. In *LISA* erklärt er, wie stark das Gesicht die Gemütslage widerspiegelt und warum unsere Fähigkeit zur Empathie durch digitale Welten verloren geht

Ein Blick sagt mehr als tausend Worte, heißt es. Das belegen auch wissenschaftliche Studien: Was wir nonverbal vermitteln, hat einen enormen Einfluss auf unser Gegenüber – in manchen Momenten sogar mehr als das Gesagte. Doch mitunter übersehen wir Signale oder missdeuten sie. Dr. Dirk Eilert ist Experte für Klinische Psychologie und Mimikresonanz – also die Fähigkeit, mimische Signale zu erkennen, richtig zu interpretieren und angemessen zu reagieren. Er verrät, wie wir lernen können, wieder genauer hinzuschauen.

Wie kommt man auf die Idee, sich ganz der Körpersprache zu widmen?

„Ich bin gelernter Traumatherapeut. Eines Tages kommt eine Klientin zu mir, setzt sich hin, und ich frage sie: ‚Wie geht es Ihnen?' Sie schaut mich an, zieht ihre Augenbrauen-Innenseiten ganz kurz hoch und sagt: ‚Gut.' Das passte für mich irgendwie nicht zusammen. Also hakte ich wertschätzend nach: ‚Ich höre zwar Ihre Worte, aber gleichzeitig kommt bei mir an, dass Sie traurig sind.' Da schaut sie mich an, fängt an zu weinen und sagt: ‚Ich habe gerade überlegt, mir das Leben zu nehmen.' Das war der Moment, wo ich beschlossen habe, anderen beizubringen, wie man die menschliche Mimik und verborgene Körpersignale entschlüsselt."

Wie reagiert man, wenn man merkt, es geht dem Gegenüber nicht gut?

„Allein das Benennen der Emotion hilft dem anderen schon, den eigenen Stress zu regulieren. Am besten vermittelt man es als wertschätzende Ich-Wahrnehmung wie ‚Ich habe das Gefühl, dass …'"

Kindergesichter spiegeln Emotionen besonders stark. Haben wir Älteren verlernt, Gefühle zu zeigen?

„Ja. Wenn wir auf die Welt kommen, drücken wir unsere Emotionen frei aus. Irgendwann lernen wir, welche Gefühle man zeigen darf und welche nicht. Wir lernen, Trauer oder Angst abzuschwächen, hören Sätze wie ‚Ein Indianer kennt keinen Schmerz!'"

Haben wir durch die digitale Kommunikation verlernt, Gesichter zu lesen?

„Es gibt tatsächlich Studien, die zeigen, dass eine übermäßige Nutzung digitaler Medien die empathischen Fähigkeiten schwächen kann. Je weniger wir im wahren Leben mit anderen Menschen kommunizieren, desto schwerer fällt es uns, ihre Mimik und Körpersprache zu differenzieren. Wir verlernen es quasi."

Wie viel Aufmerksamkeit legen Sie auf das Gesicht von anderen, wenn Sie mit ihnen sprechen?

„Ich achte immer auf die Gesamtkörpersprache, also die Mimik, Gestik und Körperhaltung. Allein über das Gesicht können wir z.B. Freude, Liebe oder Stolz gar nicht voneinander unterscheiden. Bei allen drei Emotionen lächeln wir mit strahlenden Augen. Die Kopfhaltung macht den Unterschied: Bei Freude bleibt sie neutral, bei Liebe neigen wir den Kopf ganz leicht zur Seite, bei Stolz in den Nacken."

Worin genau liegt der Unterschied zwischen Mimik und Gestik?

„Gesten sind das Fenster zur Gedankenwelt. Wir benutzen sie zum Beispiel, um unsere Gedanken zu strukturieren. Studien haben gezeigt, dass man sich so das Gesagte besser merken kann. Die Mimik

Fotos: Shutterstock/lemono

aber ist die Bühne der Emotionen. Nur anhand der Mimik erkennen wir, wie der andere sich konkret fühlt."

Inwiefern verrät das Gesicht denn, wie es uns wirklich geht?

„Bei Ärger ziehen wir beispielsweise die Augenbrauen zusammen und die Oberlider hoch – das ergibt einen ‚stechenden' Blick. Bei Trauer hingegen ziehen wir die Augenbrauen-Innenseiten hoch und die Mundwinkel runter. Die Mimik zeigt unsere Emotionen so verlässlich an, weil die Muskulatur unseres Gesichts direkt mit dem limbischen System verdrahtet ist. Das ist sozusagen das Emotionszentrum in unserem Gehirn."

Manchmal interpretieren wir aber den Gesichtsausdruck falsch.

„Darum ist es wichtig, auch auf Einwand-Signale zu achten: Das Augenbrauenhochziehen etwa drückt häufig Ungläubigkeit aus. Es gehört zu den sieben Signalen, die jemand gibt, wenn er einen unausgesprochenen Einwand hat. Ein Augenbrauen-Zusammenziehen deutet auf Skepsis hin, das Naserümpfen ebenso, es kann aber auch Ablehnung bedeuten. Die Oberlippe ziehen wir meist bei Ekel hoch."

Haben Sie ein Lieblingssignal?

„Das leichte Schürzen der Lippen – weil es so knifflig zu lesen ist. Wir machen es z. B., wenn unser Traumpartner in der Bar zur Tür hereintritt. Dann hat das etwas Erotisches. Oder wenn wir lange in ein Schaufenster schauen, auch dann ist es ein Signal für Interesse. Erzählt Ihnen jemand etwas und Sie schürzen die Lippen, dann steht das eher für inneres Abwägen."

Haben manche Gefühle eine ähnliche Mimik, aber eine andere Bedeutung?

„Das klassische Paar, das gerne verwechselt wird, sind Ärger und Ekel. Wenn wir die Nase rümpfen, ziehen wir automatisch auch die Augenbrauen mit runter. Bei Ärger gehen sie ebenfalls runter, ziehen sich aber zusätzlich zusammen. Ein anderes Beispiel: das höfliche Lächeln und ein freudiges Lächeln. Bei wirklicher Freude lachen immer auch die Augen mit, es zeigt sich also nicht nur im Mundbereich."

Inwiefern kann ein Gesicht ein psychisches Leiden widerspiegeln?

„In Studien konnte man zeigen, dass z. B. bei Depressionen die allgemeine mimische Beweglichkeit, also der Ausdruck von Emotionen, eher abnimmt."

Sollten wir uns einfach öfter wieder ins Gesicht schauen?

„Auf jeden Fall! Was ich persönlich schon öfter erlebt habe: Ich checke im Hotel aus und werde gefragt: ‚Wie hat es Ihnen gefallen?' Und die Rezeptionistin schaut dabei nur in ihren Computer! Gerade in solchen Momenten sollten wir unsere Blickgewohnheiten verändern. Es gibt in Afrika eine schöne Grußformel: Sawubona. Das ist Zulu und heißt übersetzt ‚Ich sehe dich' – als Mensch, mit deinen Wünschen, deinen Gefühlen und Hoffnungen."



Buchtipp

Mehr verrät Dirk Eilert in „Was dein Gesicht verrät" (20 €, Droemer Knaur)



SYMBIO FLOR® 2

Reizdarm? Symbioflor® 2 wirkt![1]

- Bis zu 100% symptomfrei[1]
- Linderung aller Reizdarm-Symptome
- Unterstützung bei der Ursachen-Bekämpfung

Wirkung in klinischer Studie erwiesen![1]



Zur Vorlage in Ihrer Apotheke

PZN: 08636252



1 Ca. 20 % der Probanden waren nach 8-wöchiger Einnahme von Symbioflor® 2 komplett symptomfrei (Enck P. et al., 2009).

Symbioflor® 2 Tropfen zum Einnehmen, Suspension Wirkstoff: Escherichia coli-Bakterien. **Anwendungsgebiete:** Reizdarmsyndrom (Colon irritabile). **Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke.**

SYMBIO PHARM

Neues aus der Medizin

Krebsschutz per Impfung

Die mRNA-Impfstoffe gegen Corona schützen nicht nur vor einer schweren Covid-Erkrankung. Eine neue US-Studie deutet an, dass eine Immuntherapie gegen Krebs besser wirkt, wenn kurz zuvor gegen Covid geimpft wurde. Die Studie wurde auf dem Kongress der European Society for Medical Oncology vorgestellt. Besonders die Überlebenschancen von Lungenkrebs-Patienten stiegen dank dem Vakzin. Laut den Forschenden kann es Signale in der Abwehr aktivieren, mit denen sie Krebszellen besser erkennt.

Aufs Auge gedruckt

Wie eine Fensterscheibe liegt die transparente Hornhaut als äußerste Gewebeschicht schützend vor unseren Augen. Ist dieses 500 bis 600 Mikrometer dünne Gewebe durch Infektionen, Verletzungen oder Fehlbildungen geschädigt, treten Sichteinschränkungen bis hin zur Blindheit auf. Schweizer Wissenschaftler arbeiten derzeit an einem transparenten, bioverträglichen Implantat aus dem 3D-Drucker. Damit könnten Hornhautschäden in Zukunft dauerhaft behoben werden.

4 000 Schritte reichen

Faustregel bisher war: 10 000 Schritte täglich sind ideal. Forschende aus Boston fordern weniger: Bei älteren Frauen reiche es für einen Gesundheitseffekt aus, je 4000 Schritte an mindestens drei Tagen pro Woche zu laufen. Die moderate Bewegung senke ebenfalls bestimmte Gesundheitsrisiken und das Sterberisiko. Solange die 4000 Schritte erreicht würden, schade es nicht, mal einen Ruhetag einzulegen. Wie sich weniger als 4000 Schritte am Tag auswirken, wird nun erforscht.





Ab einer Körpertemperatur von 38,1 Grad spricht man von Fieber

Fieber senken oder aushalten?

Entscheidend sind auch die Begleitsymptome

Diesen Satz kennt wohl jeder aus seiner Kindheit: „Lass mal fühlen, ob deine Stirn heiß ist!“ Jüngere fangen schneller an zu glühen als Ältere. Meist steckt eine harmlose Virusinfektion dahinter.

Fieber ist eine nützliche Abwehrreaktion des Körpers, die dabei hilft, Krankheitserreger zu bekämpfen. Die normale Körpertemperatur liegt zwischen 36,5 und 37,4 Grad Celsius. Ab 38,1 Grad spricht man von Fieber. Die Temperatur wird vom Hypothalamus angeordnet, dem Wärmeregulationszentrum im Gehirn. Um sie zu erreichen, erzeugt der Körper etwa durch Muskelzittern mehr Wärme und gibt gleichzeitig weniger Wärme ab, z. B. indem er die Blutgefäße verengt.

Bei Temperaturen ab 38,5 Grad gilt: Bettruhe und viel trinken! Am besten schweißtreibende Tees, etwa mit Schafgarbe. Ab 39 Grad können auch Wadenwickel helfen – aber nur wenn Füße und Beine warm sind. Bei kalten Gliedmaßen und Schüttelfrost sollte man sie nicht anlegen. Der Berufsverband der Internisten rät Erwachsenen ohne Vorerkrankungen zu fiebersenkenden Medikamenten bei über 40 Grad und länger als zwei Tage anhaltendem Fieber. Andere Experten empfehlen das schon ab 39 Grad. Wirksam sind etwa Paracetamol, Ibuprofen oder das verschreibungspflichtige Novaminsulfon.

Der Berufsverband der Kinder- und Jugendärzte rät, fiebersenkende Mittel ab 39 Grad einzusetzen, je nach Erkrankung auch früher. Wichtig: Kindern unter zwölf Jahren keine Medikamente mit Acetylsalicylsäure (ASS) geben, da sie das Risiko eines Reye-Syndroms bergen, das Gehirn und Leber schwer schädigen kann.

Schwindel und Atemnot

Ausschlaggebend sind stets auch die begleitenden Symptome. Geht das Fieber mit Unruhe und Teilnahmslosigkeit, Verwirrung, Schwindel, Erbrechen oder Atemnot einher, sollte man zum Arzt, um Ursachen wie eine Blutvergiftung sowie eine Lungen-, Nierenbecken- oder Herzklappenentzündung auszuschließen. Und: Plötzliches hohes Fieber deutet oft auf Grippe hin. Die Ständige Impfkommission rät Menschen ab 60 Jahren, chronisch Kranken und Immungeschwächten, Schwangeren sowie Pflegeheim-Bewohnern zur Influenza-Impfung. Idealerweise bis Mitte Dezember.

Fotos: Shutterstock/Stock-Asso, lookphotos/Hermann Erber



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.

Schenken mit *Liebe*

Karten mit einer persönlichen Note oder raffiniert verpackte Präsente – so gelingen sie im Handumdrehen

Stoffträume
Kleine und sogar große Geschenke passen in die modernen Weihnachtsstrümpfe, die an der festlichen Garderobe baumeln. *Aus der Serie „Vinterfint“, je 6,99 €, ikea.com*

Fotos: Flora Press (2)/picture&&publicity, Marabu (3), PR (5)





❶ In schicken Boxen lassen sich zerbrechliche Präsente wie Tassen & Co perfekt verschenken. **„Box rund Calla Ruby“, 3er-Set, 41,90 €, Bungalow Denkmark über emilundpaula.de**
❷ Mini-Stofftasche, die verrät, dass sie mit Liebe gefüllt wurde. **Mini-Henkeltasche „Liebe Creme“, 3,59 €, depot-online.de** ❸ Besinnliche Grußkarten, die sich prima an einer Plätzchentüte befestigen lassen. **Mini-Grußkarten-Set „Zweig“, 6 Stück, 2,99 €, depot-online.de**





Sternenglanz

Das brauchen Sie:

• Papierrolle • Schere • Klebestift • Acrylfarbe in Weiß und Gold • Pinsel • Juteband • Nadel • Holzperlen

So geht's:

❶ Die Papierrolle platt drücken. Danach in 2 cm breite Streifen schneiden.

❷ Nun drei Streifen versetzt übereinanderlegen, mit etwas Kleber fixieren und trocknen lassen. In die Enden mit der Schere Zacken schneiden, dann die Sterne in Weiß oder Gold anmalen. Trocknen lassen. Zum Schluss mit der Nadel ein Stück Juteband durch einen der Zacken führen, eine Holzperle auffädeln und die Enden verknoten.



▲ Niedlicher Allrounder

Darin lässt sich einiges verstecken – von Kosmetik über Naschwerk bis hin zu Geld. Im niedlichen Säckchen ist alles vor neugierigen Augen sicher. Danach kann es der Beschenkte z. B. zur Schmuckaufbewahrung nutzen. *„Stofftasche Reh Braun“, 4,99 €, depot-online.de*

Persönliches Andenken

Frohe Weihnachten und einen guten Rutsch: Die Grüße zum Jahresende kann man mit eigenen Fotos in Form eines Fotostreifens gestalten. Der Beschenkte hat so ein originelles Lesezeichen.

„Fotostreifen Mini Prints“, 10 Stück, 9,99 €, cewe.de







Stempel-Kunst

Das brauchen Sie: • einfarbiges Geschenkpapier • weiße Stempelfarbe • Stempel (z. B. Handschuhe) • weiße Watte • Schnur • Nadel und Faden • Schere • Anhänger (alles im Bastelladen oder online)

So geht's: Geschenkpapier mit weißen Handschuhen bestempeln. Trocknen lassen. Geschenk einpacken. Aus Watte kleine Kugeln formen, diese auf ein Stück Schnur auffädeln, Enden verknoten. Dann ums Geschenk legen und daran noch einen Anhänger befestigen.

Bitte umblättern ▶

Tipp

Nur wenig Zeit? Unsere Sticker aus dieser Ausgabe veredeln schlichtes Packpapier im Nu.

Detailverliebt

Das brauchen Sie:
• Geschenkpapier • Schnur • Schere • kleine Baumkugeln • Zimtstangen • saisonales Grün

So geht's: Geschenk mit dem Lieblingspapier einpacken. Dann ein Stück Schnur drumherum legen und zwei Baumkugeln befestigen. Natürlich schön wird's, wenn Sie dünnes Band mehrfach ums Geschenk wickeln. Die Enden vorne mit einer Schleife fixieren. Unter die Schnüre nun eine duftende Zimtstange und saisonales Grün schieben.

Geldgeschenke mit Wow-Effekt

Einen Geldschein hochkant in der Mitte falten, wieder aufklappen. Die oberen Ecken zweimal zur Mitte legen, sodass eine schlanke Spitze entsteht. Mit einem grünen Klebestreifen als Stamm und einem Stern-Aufkleber oben auf der Karte befestigen.



▶ Wie lecker!

Ein leeres Schraubglas (z. B. von Nutella) reinigen und das Etikett entfernen. Dann Gebäck hineingeben. Einen Stoffkreis ausschneiden, der den Deckel verdeckt, und mit einem Band befestigen. Daran noch einen Zweig, Anhänger und Co fixieren. Zum Schluss einen festlich bedruckten Aufkleber an der Vorderseite anbringen.





1



2

❶ Diese hochwertige Tüte macht sich gut unter dem Baum und schont die Nerven, wenn man im Verpacken kein Profi ist. **Geschenktüte „Wichtel", 4,99 €, depot-online.de**
❷ Ein Anhänger, der das verpackte Buch ziert, kommt später als Blickfang am Fenstergriff zum Einsatz. **„Bestickter Herzanhänger", 3,48 €, sostrenegrene.com** ❸ Geschenkbänder dürfen natürlich nicht fehlen. Einfach die Enden mit einer Schleife fixieren – klassisch und schön! **„Band Frohe Weihnachten"; „Geschenkband Tannenzweige", je 3,99 €, depot-online.de**



3

Ho, ho, ho!

Die Idee haben wir uns vom Nikolaus abgeschaut: Überraschungen in Säckchen verpacken und gewissenhaft mit Jute verschnüren.

Geschenktüte „Vinterfint“, 3 Stück, 1,99 €, ikea.com











O Tannenbaum

Das brauchen Sie: • Doppelkarte • Glittergel • Glitterstift • Wabenpapier in Grün • Schablone „V13143“ (gratis unter cchobby.de) • Schere • doppelseitiges Klebeband

So geht's: ❶ Die Doppelkarte öffnen, rechts und links von der Mitte, in die der Baum platziert wird, einen persönlichen Text schreiben. Drumherum Punkte mit Glitter-Gel auftupfen – das sind die Schneeflocken. Den unteren Bereich mit Glitter ausmalen. Trocknen lassen. ❷ An die Kante des Wabenpapiers die Schablone für den Baum anlegen, mit einem Stift nachfahren, ausschneiden. ❸ Mit doppelseitigem Klebeband auf der obersten und untersten Papierschicht den Baum fixieren, Schutzfolie abziehen und innen an der Falzkante der Karte platzieren. Das Ganze zusammenklappen und mit den Fingern glatt streichen.

Fotos: adobe.stock.com (5)/Julia/Salander Studio/Katy's Dream, cc hobby (4), Flora Press (2)/Julia Pfeifer/Armin Schmolinske, PR (6)

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!

Perfekt für einen

22 Fragen, die uns

Ob mit einer guten Freundin, jemandem aus der Familie oder dem Partner – kaum etwas füllt unsere emotionale Batterie so wunderbar auf wie ein gutes Gespräch, das die Bindung vertieft. Unsere Deeptalk-Fragen helfen dabei

Wie geht es dir wirklich?

Was vermisst du aus der Zeit, als du ein Kind warst?

Woran merkst du, dass du langsam älter wirst?

Woran glaubst du?

Welches Kompliment hat dich am meisten gefreut – und wer hat es dir gemacht?

Was ist das Peinlichste, das dir je passiert ist?

Bist du dir selbst eine gute Freundin?

Wofür in deinem Leben bist du dankbar?



Worüber sollte man keine Witze machen?

Worüber hast du deine Meinung geändert?

Worauf freust du dich nach einem schlechten Tag am meisten?

langen Winterabend

einander näherbringen

Welche Charakterzüge bewunderst du an anderen?

Was war das Schönste, das je jemand für dich getan hat?

Auf welche deiner Eigenschaften bist du stolz?

Hast du ein nutzloses Talent?

Welche Themen beschäftigen dich am meisten?

Was denken andere über dich, das aber gar nicht stimmt?

Was war das Beste, das dir in den letzten Jahren passiert ist?

Was war deine beste Entscheidung überhaupt?

Was war das Mutigste, das du je getan hast?

Wenn du frei wählen könntest: Wo würdest du gern wohnen – und warum?

Welche Frage würdest du gern einmal beantworten?

Illustration: Shutterstock/GoodStudio

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



3.12. bis 9.12.

Widder 21.3.–20.4.

Ambitioniert: Wichtige Termine, die im Dezember noch anliegen, verlaufen dank Venus zu Ihrem Vorteil. Der Mond spielt Ihnen in beruflicher Hinsicht außerdem am 8./9. in die Karten. Mars schenkt Power für die letzten Wochen des Jahres, sodass Keks-Hüftgold zügig wieder runter ist.

Ihr Glückstag: Dienstag. Im Meeting glänzen.

Stier 21.4.–20.5.

Beseelt: Als Single werden Sie mutiger und könnten noch vor den Feiertagen vom Stier-Mond (3.) unterstützt den Schritt in eine neue Beziehung wagen. Paaren tut ein freies Wochenende im Advent gut, um sich gemeinsam auf das Fest mit beiden Familien einzustimmen. Sport ist immer eine gute Idee.

Ihr Glückstag: Mittwoch. Neue Kraft tanken.

Zwillinge 21.5.–21.6.

Relaxt: Während der Vollmond im eigenen Zeichen (4.) Ihnen enorme Energie für den Advent schenkt, sehnen Sie sich nach einigen kraftzehrenden Wochen im November eigentlich nur nach Ruhe. Eine gute Balance schafft ein Wellness-Wochenende mit Ihrem Schatz, das gleichzeitig für Nähe sorgt.

Ihr Glückstag: Donnerstag. Klug abwägen.

Krebs 22.6.–22.7.

Praktisch: Mit dem Mond (6./7.) im eigenen Zeichen kehrt am zweiten Advent wieder mehr Ruhe in den Alltag ein. Wichtige berufliche Telefonate können dank Jupiter zügig und souverän abgehakt werden. Ihr Kopf ist endlich frei von allen Fristen – und Sie genießen Ihre Spa-Termine in vollen Zügen.

Ihr Glückstag: Sonntag. Einfach nur relaxen!

Löwe 23.7.–23.8.

Erfolgreich: Eine spontane Idee erweist sich Anfang Dezember als Volltreffer für Ihre berufliche Laufbahn. Der Löwe-Mond (8./9.) ermutigt Sie, den Vertrag noch vor Silvester zu unterzeichnen. Privat läuft es dank Venus und Mars mehr als rund. Singles könnte Amors Pfeil auf dem Weihnachtsmarkt treffen.

Ihr Glückstag: Montag. Nicht lange zögern.

HAPPY BIRTHDAY, lieber Schütze



Der Großmeister der Parodie kann viel mehr als Comedy. Hape Kerkeling (9.12.1964) ist Autor, Regisseur, Schauspieler und hingebungsvoller Katzen-Papa. Wie goldig!

Jungfrau 24.8.–23.9.

Kontrolliert: Intensive Gefühle sind rund um den Vollmond (4.) keine Seltenheit. Eine wichtige Entscheidung mit einem kühlen Kopf zu treffen, ist deshalb umso bedeutender – um sich später nicht ärgern zu müssen. Für eine gute Balance im Alltag gibt Saturn Ihnen Halt, Uranus erlaubt Flexibilität.

Ihr Glückstag: Mittwoch. Hilfe annehmen.

Waage 24.9.–23.10.

Gelassen: Hat der erste Advent noch tüchtig an Ihren Kräften gezehrt, dürfen Sie sich in der Vollmond-Woche getrost etwas zurücklehnen. Nutzen Sie die Tage jedoch auch, um Freundschaften zu pflegen. Jupiter und der Mond (6./7.) versprechen den Singles ein Wochenende voller Leidenschaft.

Ihr Glückstag: Samstag. Den Alltag vergessen.

Skorpion 24.10.–22.11.

Weitsichtig: Veränderung liegt trotz aller Besinnlichkeit in der Luft – und zwar von Merkur im eigenen Zeichen angespornt. So trauen Sie sich noch im Dezember einen Schritt zu, den Sie sonst möglicherweise nie gewagt hätten. Uranus greift ebenfalls eine Idee auf, für die Ihnen bislang der Mut fehlte.

Ihr Glückstag: Samstag. Zweifel überwinden.

Schütze 23.11.–21.12.

Ungebremst: Mit Powerplanet Mars im Schützen macht Ihnen die kalte Jahreszeit dieses Mal kaum zu schaffen. Im Gegenteil: Sie strotzen nur so vor Ideen und Tatendrang. Da kommen Ihre Nachbarn gerne auf Ihre Hilfe zurück. Freundinnen lassen sich von Ihren kunstvollen Dekorationen mitreißen.

Ihr Glückstag: Montag. Im Gym schwitzen.

Steinbock 22.12.–20.1.

Verliebt: Unbeschwerte Tage mit Ihrem Schatz machen den Advent zu einer Zeit von Nähe und viel Zweisamkeit, die Sie in den letzten Monaten oft vermisst haben. Eine Aussprache um den Vollmond (4.) macht ein altes Kapitel zur Vergangenheit. Die Singles schöpfen dank Jupiter neue Hoffnung.

Ihr Glückstag: Sonntag. Prima Beauty-Tag.

Wassermann 21.1.–19.2.

Optimistisch: Der Vollmond (4.) im Trigon zu Ihrem Zeichen gibt Anlass zur Vorfreude, denn Ihre Mühe der vergangenen Wochen zahlt sich doch noch vor Silvester aus – vor allem, wenn es ums Berufliche geht. Auch Pluto deutet auf eine kurzfristige Option hin, die es zu nutzen gilt. Mars schenkt Power.

Ihr Glückstag: Freitag. Eine Chance ergreifen.

Fische 20.2.–20.3.

Motiviert: Endlich erhalten Sie alle notwendigen Informationen für eine wichtige Entscheidung, die es bis Silvester zu treffen gilt. Jupiter und Saturn erweisen sich ebenfalls als gute Ratgeber – und zeigen Ihnen auch die Fallstricke auf. Neptun in den Fischen schärft Ihre Intuition und spricht Ihnen Mut zu.

Ihr Glückstag: Freitag. Freunde wiedersehen.

Fotos: IMAGO/gbrci, Marc Schultz-Co; 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 3.12.
Ein wichtiger Schritt stärkt Ihren Einfluss in der Firma. **Auch privat können Sie von diesem Mond profitieren.** Abends lockt ein Kinofilm.

Do 4.12.
Der Vollmond lenkt kurz vor dem Fest den Blick auf offene Themen, **die es bis Silvester zu klären gilt.** Ein erster Anruf erleichtert Sie sehr.

Fr 5.12.
Singles könnte der Liebesblitz heute völlig unerwartet treffen! **Den Paaren winkt ein schönes Abendessen.** Eine Geldsorge weicht.

Sa 6.12.
Mit kreativen Ideen wird Ihre Deko für Weihnachten zum echten Hingucker. **Tolle Inspirationen finden Sie auch im Netz.** Kräftig lüften.

So 7.12.
Hohe Erwartungen können am zweiten Advent aufs Gemüt drücken. **Entziehen Sie sich dem durch einen entspannten Brunch** – und Yoga.

Mo 8.12.
Idealer Tag, um ein passendes Outfit für Silvester zu finden. **Mit Freundinnen zu shoppen, macht doppelt Spaß.** Auf Kaffee verzichten.

Di 9.12.
Prima Tag für den Besuch einer Kunstausstellung. **Eigene künstlerische oder musische Ideen fließen ebenfalls.** Die Haare pflegen.

= Zunehmend = Vollmond = Abnehmend = Neumond



◀ Die Schwestern Samba (l.) und Kenya lieben Sonne und gönnen sich am Nachmittag gern mal ein Nickerchen

▼ In solch einem engen Waggon musste die weiße Tigerin Princess viel zu lange ausharren





Vor ihrer Rettung teilten sich Samba und Kenya sogar einen Käfig

Glücklich im neuen Zuhause

Endlich frei!

Die letzten Zirkustigerinnen der Slowakei mussten in winzigen Käfigen dahinvegetieren. Wie ihr Leid ein Ende fand, erfahren Sie hier

Entspannt liegen Samba und Kenya im Gras und genießen die Sonnenstrahlen, die ihr weiches Fell wärmen. Noch vor kurzer Zeit wäre dies für die Tigerinnen, die beide 14 Jahre alt sind, undenkbar gewesen. Die Schwestern fristeten in der Slowakei zusammen mit ihrer Leidensgenossin, der weißen Tigerin Princess, ein trauriges Dasein.

Nur zehn Quadratmeter

Bereits seit 2018 ist dort die Verwendung von Wildtieren in Zirkusshows verboten. Obwohl die drei Großkatzen nicht mehr auftreten konnten, blieben sie bei ihrer Zirkusfamilie. Dort lebten sie in nur zehn Quadratmeter großen Käfigen.

Im Herbst 2024 entschied sich ihr Besitzer, die Tiere freiwillig aufzugeben. Zusammen mit der Tierschutzorganisation Vier Pfoten gelang es, für die Tiger ein Zuhause zu finden, in dem sie sich artgerecht bewegen und spielen können.

Das Felida Großkatzenschutzzentrum im niederländischen Osten Frieslands war bereit, die drei aufzunehmen. Ein Team von Vier Pfoten, zu dem erfahrene Tierärzte gehörten, besuchte die Tigerinnen vor Ort, um ihren Gesundheitszustand vor dem Transport zu beurteilen und sie zu impfen.

Princess schaffte es nicht

Doch die jahrelange schlechte Haltung hatte sowohl körperliche als auch seelische Spuren hinterlassen. Leider konnte Princess nicht gerettet werden und musste wegen einer schweren Nieren- und Lebererkrankung eingeschläfert werden.

So machten sich Samba und Kenya allein auf die weite Reise von der Slowakei in die Niederlande. Inzwischen haben sich die beiden gut in ihrem neuen Zuhause eingelebt. Vor allem Kenya hat sich zu einer selbstbewussten, entspannten Tigerin gemausert, die gern spielt und danach ein Päuschen in der Sonne genießt.

Infos und Fakten

Sie gehören nicht in Gefangenschaft

Großkatzen, die aus schlechter Haltung gerettet wurden, sind oft schwer traumatisiert

* **Was passiert mit ihnen?** Traumatisierte Tiger und Löwen stammen etwa aus Zirkussen oder durch Krieg zerstörte Zoos. Einige brauchen ihr Leben lang Betreuung, wie sie das Felida Großkatzenschutzzentrum bietet. Andere erholen sich so gut, dass sie ins südafrikanische Lionsrock Zentrum überführt werden können, in dem sie in einer großen, geschützten Savannenlandschaft leben. Infos unter vier-pfoten.de

Fotos: FOUR PAWS

„Ich musste Mama loslassen,

Franziska wuchs mit einer depressiven Mutter auf und musste früh Verantwortung übernehmen. Erst nach Jahren der Selbstzerstörung fand sie den Weg zurück ins Leben – und zu sich selbst



Neun Uhr morgens, ein Einfamilienhaus in der Nähe von Frankfurt. Die kleine Franziska steht auf einem Küchenhocker und rührt in einem Topf mit Haferschleim, den sie für ihre Mama macht – obwohl sie eigentlich im Kindergarten sein sollte. Das passiert jedes Mal, wenn die Mutter morgens nicht aus dem Bett kommt. Franziska bewegt sich leise und konzentriert durch die Küche. Sie weiß, dass der Lärm ihrer kranken Mama nicht guttut – und krank ist sie fast immer.

Schatten einer Kindheit Was die heute 47-jährige Franziska als kleines Mädchen noch nicht weiß: Ihre Mutter Annette ist schwer depressiv. Eine Krankheit, die Franziskas Alltag unberechenbar macht. Ist ihre Mutter gut drauf, darf Fränzi Kind sein. Geht es ihr schlecht, schlüpft die Tochter in die Rolle der Erwachsenen und organisiert den Alltag. Sie lernt früh, dass ihre eigenen Bedürfnisse und Sorgen hinter denen der Mutter zurückstehen müssen. Opa Heinrich ist Franziskas wichtiger Rückhalt. Wenn ihre Mutter wieder am ganzen Körper zittert, flitzt sie barfuß zu den Großeltern, die im Haus gegenüber wohnen. Ihr Opa schenkt ihr Liebe und Aufmerksamkeit, auch an materiellen Dingen mangelt es ihr nie. Doch die fehlende Herzenswärme ihrer Mutter schmerzt sie tief.

Geht es der Mama besonders schlecht oder muss sie in die Klinik, lebt Fränzi bei einer Pflegefamilie – ihren Kuschelelefanten im Gepäck, damit das Bett ein wenig nach zu Hause riecht. Einmal, so erinnert sie sich, vertraut sie ihrem Opa ihren größten Wunsch an: „Ich wünsche mir, dass die Mama nicht mehr krank ist.“



Ihr bewegendes Schicksal beschreibt Franziska Hohmann in „Gut, dass du nicht mehr da bist“ (16 €, Heyne)

Fotos: iStockphoto/fcscafeine, Heyne, Victoria Kaempfe

um mich selbst zu retten“

Leben im Exil Franziska ist neun, als ihre Familie entscheidet, dass sie ins Internat gehen soll. Dieser Ort wird für sie zu einem sicheren Hafen, in dem sie zum ersten Mal Stabilität, Struktur und Rückhalt erfährt. Sie teilt sich ein Zimmer mit Ramona, die schnell ihre Freundin wird. Nach den Wochenenden bei ihrer Mutter ist sie oft verstört, traurig oder wütend. Hatte sie sich nicht genug um sie gekümmert oder im Haus mitgeholfen, dass die Mama so wechselhaft reagierte? Obwohl Fränzi in der Schule mit Fleiß glänzt, fühlt sie sich zerrissen zwischen Pflichtgefühl und der Sehnsucht nach Freiheit. Auf einer Party trinkt Franziska mit zwölf Jahren ihr erstes Bier. Obwohl sie den Geschmack nicht mag, gefällt ihr das wohlig-warme Gefühl, das sich langsam in ihr ausbreitet. Ein Gefühl, das sie unbedingt wiederhaben will.



Selbstzerstörung Als junge Erwachsene setzt sie alles daran, ihr Leben zu meistern. Sie geht nach Berlin, wird erfolgreiche PR-Managerin in der Musikbranche. Sie ist meistens die Letzte an der Bar und die Erste im Büro – immer leistungs- und hilfsbereit. Das kennt sie schließlich, seit sie ein Kind ist. Für ihre Mutter und deren Wohlergehen fühlt sie sich weiterhin verantwortlich, telefoniert fast täglich mit ihr. Um diese Last und ihre innere Leere zu ertragen, findet sie immer häufiger Zuflucht in Alkohol. Anlässe und Gelegenheiten gibt es damals viele, egal, ob hinter der Bühne bei Konzerten, bei gemeinsamen Essen oder in Hotelbars. Die Abwärtsspirale beginnt, als Franziska immer mehr trinkt, Wodkaflaschen zwischen ihrer Unterwäsche versteckt und schließlich sogar betrunken zur Arbeit kommt. Das warme Gefühl ist längst zur Droge geworden – erst ein emotionaler Trost, später eine körperliche Abhängigkeit.

> „Immer nur du, du, du. Nie ich!“

Dramatischer Wendepunkt Es ist der 27. Mai 2018. Ein Tag, den Franziska später jedes Jahr als ihren zweiten Geburtstag feiern wird. Sie ist im Haus ihrer Mutter, als alles aus ihr herausbricht: „Immer nur du, du, du. Nie ich. Immer war da deine Krankheit!“ Später diesem Tag kommt sie mit 3,7 Promille Alkohol im Blut ins Krankenhaus. Die Ärzte sind sich sicher, dass sie diese Nacht nicht überleben wird. „Alles deutete darauf hin, dass das hier ein Ende war. Dabei war es ein Anfang,“ sagt sie heute.

Franziska macht ihre mittlerweile fünfte Entgiftung und holt sich therapeutische Hilfe. Ein Notizbuch, in das sie Mantras und Gedanken notiert, neue Rituale, Ausdauersport und Selbsthilfegruppen, aber vor allem ihre Freundinnen geben ihr Halt. Vor jeder Herausforderung – einer Party oder einem stressigen Jobtag – sagt sie sich immer wieder aufs Neue: „Und heute trink ich nichts.“

Franziska wagt außerdem den Blick zurück in ihre Vergangenheit. Ein schmerzhafter Prozess, der sie schließlich aber zu innerem Frieden führt. „Suchen Sie Ihr Zuhause nicht weiter bei Ihrer Mutter, schaffen Sie sich selbst eines“, rät ihre Therapeutin. Franziska versteht schließlich, dass ihre Mutter nicht absichtlich so gehandelt hat – Annette war selbst eine Gefangene ihrer Krankheit. Das hilft Franziska, der Wut in ihrem Innern mit Liebe zu begegnen.

Der Schritt ins Licht 2021 stirbt ihre Mutter. Die Trauerfeier wird für Franziska der schmerzhafteste und gleichzeitig der befreiendste Tag ihres Lebens. Sie muss nun nicht mehr die gute Tochter sein, sondern kann endlich anfangen, sie selbst zu werden.

Mittlerweile hat sie sich ein zweites Standbein als systemischer Coach und Resilienztrainerin aufgebaut und lebt in Berlin und auf Mallorca. Ihre Geschichte hat sie in ihrem Buch „Gut, dass du nicht mehr da bist“ aufgeschrieben, um anderen Mut zu machen, die Ähnliches in ihrer Kindheit erlebt haben. Denn aus Tiefschlägen kann auch Gutes entstehen: „Heute bin ich gesund und stehe mitten im Leben. Ich bin nicht perfekt, aber ich bin ganz. Und vor allem: Ich bin ganz da!“

Infos und Fakten

Die übersehene Last

Kinder mit psychisch kranken Eltern übernehmen viel zu früh emotionale und praktische Verantwortung – ein Phänomen, das als Parentifizierung bezeichnet wird

* **Rollentausch** Bei der sogenannten Parentifizierung (aus dem Lateinischen parentes = Eltern und facere = machen) findet eine Rollenumkehr innerhalb der Familie statt: Die Kinder müssen hier bereits Verantwortlichkeiten übernehmen, die eigentlich die Eltern schulten sollen. Besonders betroffen sind Kinder depressiver Eltern. Sie trösten diese, versuchen, die Familie zusammenzuhalten und kümmern sich um Geschwister, während ihre eigenen Bedürfnisse meist zu kurz kommen. Parentifizierte Kinder verlieren häufig ihre Unbeschwertheit. Diese Überforderung kann zu Perfektionismus, geringem Selbstwertgefühl und tiefen inneren Konflikten führen.

* **Unterstützung** Wichtig ist, dass betroffene Kinder stabile Stützen in ihrem Alltag haben, die die Belastungen abfedern können – etwa andere Familienmitglieder, Freunde oder auch Lehrer.

Schneespaß am Fuschlsee

Winterzauber & Naturerlebnisse

Magischer Moment
Fast mystisch ist die Stimmung, wenn sich in den Bergen an einem Wintertag die Sonne ihren Weg durch die Wolken bahnt und den dicken Nebel aus den Tälern vertreibt.



Unterwegs auf Skiern
Langlauf-Coach Sepp Rehrl zeigte *LISA*-Redakteurin Jacqueline Lürken in Hintersee die schönsten Seiten des Skiwanderns.

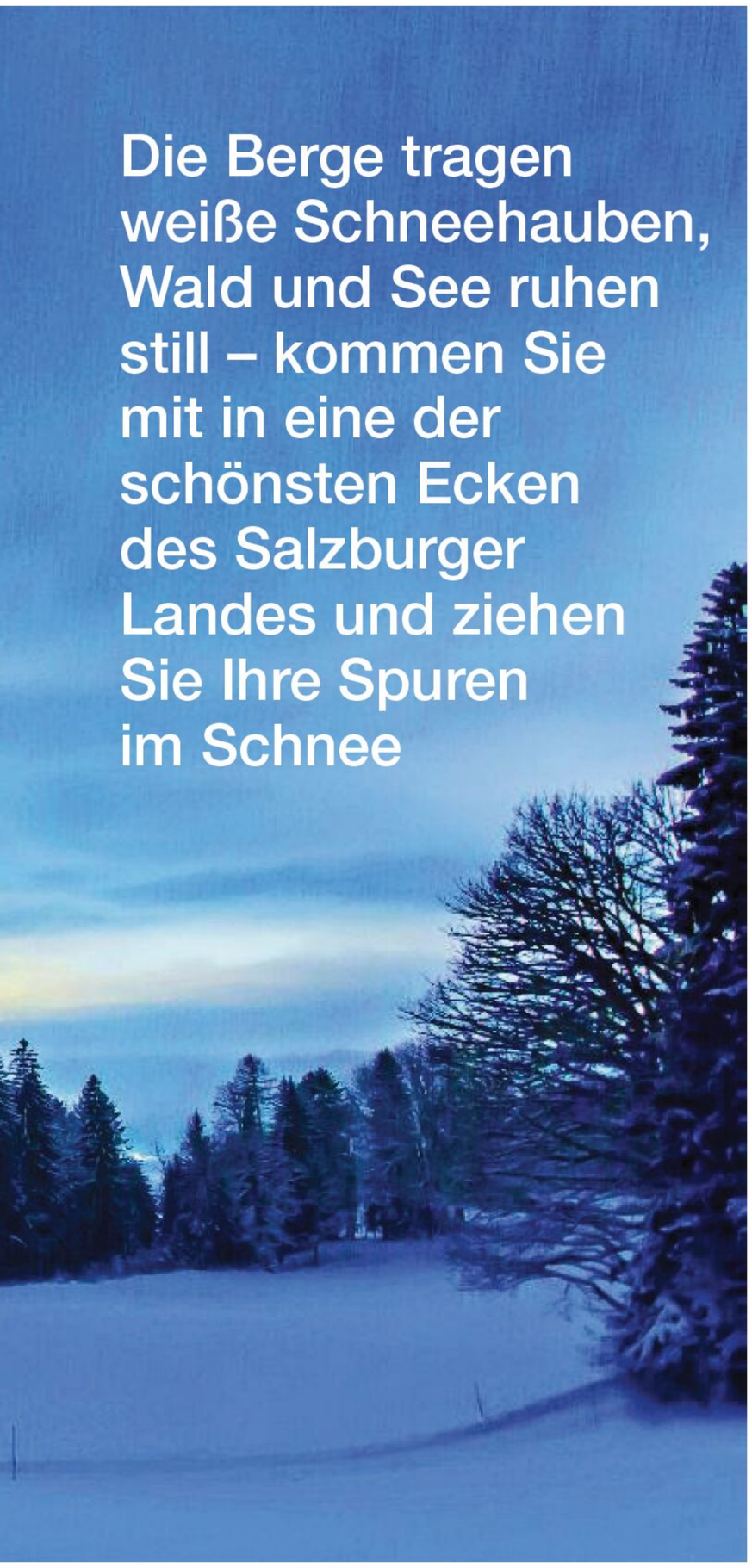
Frau Holle hat ihre Kissen in der letzten Nacht tüchtig aufgeschüttelt und die malerische Fuschlseeregion mit verträumten Dörfern, Weilern und Höfen in eine weiche Decke aus Schnee gehüllt. Wie kostbare Juwelen glitzern die Eiskristalle in der aufgehenden Sonne – ideale Wintersportbedingungen.

Auf die Spur Im Langlaufdorf Faistenau-Hintersee wartet eine frisch gespurte Loipe auf die ersten Aktiven. Mit einem leisen Knirschen gleiten die Skier dahin. Arme und Beine finden auch bei den Anfängern erstaunlich rasch ihren Rhythmus. Der Atem darf frei fließen. Hat man sich einmal an die Bewegungsabfolge beim Langlaufen gewöhnt, ist es meditativ.

Egal ob klassischer Stil oder Skating – nicht nur Hobby-Sportler schätzen die Fuschlseeregion. Das über 60 Kilometer lange Skiwegenetz bietet auch Profis, wie der österreichischen Para-Biathletin und Goldmedaillengewinnerin bei den paralympischen Winterspielen 2022, Carina Edlinger, optimale Trainingsbedingungen.

Momente der Einkehr Was viele nicht wissen: Joseph Mohr, der Dichter von „Stille Nacht, Heilige Nacht“, leitete von 1827 bis 1837 in Hintersee seine erste Pfarrei. Eine Kapelle, die 2018 zum 200-jährigen Jubiläum des berühmten Weihnachtsliedes errichtet wurde, erinnert heute an sein Wirken. Eine der Loipen führt direkt daran vorbei. Ein inspirierender Ort für eine kurze Rast. Am Abend werden romantische Fackelwanderungen dorthin angeboten.

Unternehmungslustige können hier weitere sanfte Wintererlebnisse ausprobieren, wie etwa Schneeschuhwandern oder Fahrten im Pferdeschlitten. Auch Tourengeher kommen auf ihre Kosten: von leichten Runden auf dem Skitourenlehrpfad bis hin zu herausfordernden Skiwanderungen aufs Osterhorn (1746 Meter). Frau Holle meint es eben gut mit der Fuschlseeregion …





Idyllische Alpenwelt
Klein, aber fein: Das Dorf Faistenau liegt auf einem sonnigen Plateau in einem Seitental zu Füßen der Osterhorngruppe.



Erste Schritte
Mit ein bisschen Übung können schon Anfänger am ersten Tag im klassischen Stil eine leichte Loipe entlang des weiß gepuderten Winterwalds bewältigen.



Leibspeise
Ob zur Kaffeezeit oder als süßes Hauptgericht – ein Kaiserschmarrn passt immer.



Blau-weißes Glück
Wie ein Juwel ruht der Fuschlsee zwischen den Bergen und glänzt im Sonnenlicht auf – der perfekte Ort, um zur Ruhe zu kommen.

Infos und Fakten

Winterferien in der Fuschlseeregion

Bereits 20 Kilometer von Salzburg entfernt kann man die romantischen Seiten des Winters erleben

* **Rund um den Fuschlsee** Neben dem Langlaufdorf Faistenau-Hintersee zählen auch die Orte Ebenau, Hof, Koppl und Fuschl am See zur Ferienregion. Mehr zu Wintererlebnissen auf fuschlseeregion.com

* **Langlaufcamp** Gäste des Vier-Sterne-Hotels „Das Hintersee“ können sich im Langlauftestzentrum der Firma Kästle die aktuellsten Modelle ausleihen. Pauschalen auf hintersee.at

Transparenzhinweis: Der Artikel entstand mit Unterstützung der Fuschlsee Tourismus GmbH.

Fotos: Eva-Maria Repolusk/eva trifft, Fuschlseeregion, Huber-Images/Christian Müringer, privat, Shutterstock/alpinenature, salzkammergut.at



Oft denkt Rita (47) darüber nach, wie der erste Heiligabend ohne ihren Mann und ihre beiden Söhne sein wird

„Nach der Trennung fürchte ich mich vor Weihnachten“

Eigentlich war die Adventszeit immer mein absolutes Highlight im Jahr. Schon Monate vorher habe ich angefangen, alles zu planen – die Deko, das Essen, die Geschenke. Die Kinder schrieben ihre Wunschzettel, mein Mann und ich besprachen gemeinsam das Menü, und spätestens Mitte Dezember stand unser Wohnzimmer voller Tannenzweige und Lichterketten. Es war chaotisch und stressig, aber genau das hat es so besonders und lebendig gemacht. Diese unbändige Vorfreude auf ein Fest voller Wärme und Liebe – ich konnte es kaum erwarten.

Nichts ist wie früher. Dieses Jahr ist alles anders. Es ist das erste Weihnachten, seitdem mein Mann und ich getrennte Wege gehen. Nach 13 Jahren Ehe wussten wir beide: So geht es nicht weiter. Wir machen uns gegenseitig fertig! Also habe ich Schluss gemacht – zum Wohl unserer Kinder, zum Wohl von uns allen.

Und plötzlich gibt es keinen Anlass mehr, das Fest so ausführlich zu planen. Keine gemeinsame Bescherung unter dem festlich geschmückten Baum. Stattdessen werden unsere beiden Jungs, Florian (10) und Tobias (7), Heiligabend bei ihrem Vater verbringen – und erst am ersten Weihnachtstag zu mir kommen. So haben wir es vereinbart. Es klingt nach einer fairen Lösung. Und doch fühlt es sich furchtbar an. Es ist doch das Fest der Familie. Ich hätte meinen Jungs das Hin und Her zwischen Mama und Papa gerne erspart.

> „Ich weiß, dass die Einsamkeit mich zerreißen wird“

Wohin mit mir? Ich habe lange überlegt, was ich mit dem Abend anfangen soll. Freundinnen haben mich eingeladen, bei ihnen mitzufeiern, aber das fühlt sich falsch an. Ich will kein drittes Rad sein, nicht dabei zusehen, wie andere Familien lachen, während meine auseinandergebrochen ist.

Zuerst dachte ich, ich könnte es mir allein auf der Couch gemütlich machen – mit einer Pizza, etwas Wein und kitschigen Weihnachtsfilmen. Aber ich glaube, das ist keine gute Idee. Die Einsamkeit würde mich zerreißen. Also habe ich meine Mutter angerufen. Natürlich hat sie sofort gesagt: „Komm doch zu uns.“ Da kam bei mir dann doch noch etwas Vorfreude auf. Wie schön, dass ich bei meinen Eltern immer willkommen bin. **Rita B.* (47), Neuss**

Infos und Fakten

Niemand muss an den Feiertagen allein sein

Caritas, Malteser oder das Rote Kreuz laden jedes Jahr Alleinstehende zu Weihnachten ein

✻ **Es gibt viele Initiativen:**
Über nebenan.de oder die Plattform „Keiner bleibt allein“ findet man Kontakte für gemeinsame Pläne. Außerdem gibt es die Möglichkeit, sich ehrenamtlich zu engagieren – z. B. in Suppenküchen oder bei der Kältehilfe. So kann man gleichzeitig auch anderen Weihnachtsfreude schenken.

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

Was gibt's Neues?

Gute Unterhaltung

250 Jahre Jane Austen

Schlichte Eleganz, scharfsinniger Humor und starke Frauenfiguren – seit Generationen verzaubern ihre Romane Leserinnen auf der ganzen Welt. Entdecken Sie die Highlights zum Jubiläumsjahr und was die Werke bis heute so besonders macht



Von wegen verstaubte Klassiker: 250 Jahre nach ihrer Geburt sorgt Jane Austen (1775–1817) noch immer für Herzklopfen – auf Buchseiten, Streaming-Plattformen und in unzähligen Neuinterpretationen. Ihre Worte sind wie eine Einladung in eine Zeit, die geprägt war von höfischer Pracht und strenger Etikette – eine Epoche, die Austen so feinfühlig einfing wie keine andere. So wundert es nicht, dass sie als Pionierin moderner Frauenliteratur gilt. Ihre Werke wie „Emma" oder „Gefühl und Verstand" zählen zu den meistgelesenen der Welt. Allein „Stolz und Vorurteil" verkaufte sich über 20 Millionen Mal. Und der Hype reißt nicht ab: 2025 wurden in nur sieben Monaten rund 78000 Austen-Bücher verkauft – so viele wie seit 15 Jahren nicht mehr.

Die Faszination hält an In ihrem Jubiläumsjahr inspiriert Austens Schaffen zahllose TV-Produktionen, Lesungen und Hommagen, die ihren einzigartigen Mix aus Gefühl, Humor und Tiefgründigkeit in die Gegenwart holen. Ein paar Highlights haben wir hier für Sie zusammengestellt.

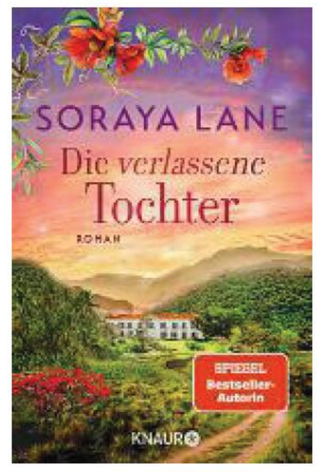
Willkommen im Austen-Kosmos



1 Gespickt mit zahlreichen Romanzitaten erzählt **Jane Austen: Ihr Leben als Graphic Novel** (25 €, Penguin) von einer unverheirateten Frau, die sich trotz finanzieller Unsicherheiten und gesellschaftlicher Zwänge behauptet. 2 Die Mini-Serie **Miss Austen** (Arte Mediathek) handelt von Cassandra Austen, die nach dem Tod ihrer berühmten Schwester (Patsy Ferran, F.) deren persönliche Briefe verbrannte. Ein Rätsel, das bis heute ungelöst ist. 3 Prachtvolle Herrenhäuser und malerische Dörfer laden ein zum literarischen Streifzug: **Der inoffizielle Jane Austen Reiseführer** (19,99 €, Brückmann) stellt die realen Schauplätze vor, die Austens Romane inspirierten. 4 Perfekt, um die Austens Heldinnen und Schurken spielerisch kennenzulernen: **Jane Austen Bingo** (30 €, Laurence King). 5 Der Romanklassiker **Stolz und Vorurteil** entführt als Hörbuch (12,95 €, Audible, gelesen u. a. von Emilia Schüle) in die Gefühlswelt von Elizabeth Bennet, die sich ausgerechnet in den vermögenden und unausstehlichen Mr. Darcy verliebt.

Buch

Bewegendes Familiendrama



Nach dem Tod ihrer Mutter erhält Rose einen rätselhaften Brief aus Buenos Aires und begibt sich auf die Suche nach ihren familiären Wurzeln. In Argentinien stößt sie auf eine herzzerreißende Geschichte, die auch ihr eigenes Liebesglück berührt. **Die verlassene Tochter** von Soraya Lane (12,99 €, Knaur)

Mediathek



Im Namen der Gerechtigkeit

Gerade aus dem Knast entlassen, planen drei Schwestern (u. a. Katharina Wackernagel, r.) ihren nächsten Coup: **Gar kein Geld macht auch nicht glücklich** (ZDF Mediathek).

Kino

Kultiges Comeback



Mit **Stromberg – Wieder alles wie immer** (ab 4.12.) kommt „Papa" und Bürochef Bernd Stromberg (Christoph Maria Herbst, r.) zum zweiten Mal auf die große Leinwand. Das Wiedersehen der alten Kollegen der Capitol-Versicherung erreicht im Nu eine nie dagewesene Eskalationsstufe.

Fotos: Alamy Stock Photo/incamerastock, Bonnie Production/Robert Viglasky, PR (5), stock.adobe.com, Willi Weber, ZDF/Gordon Timpen

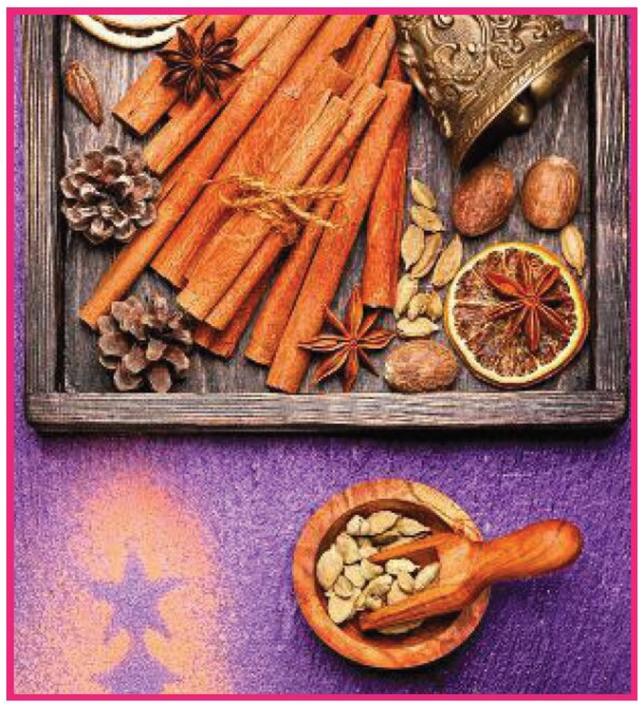
Ihre nächste Lisa
gibt es **ab Mittwoch,**
den **10. Dezember**

Vorschau



Lasst die **Kugeln** glänzen

Mit diesen Schmuckstücken wird der Baum besonders hübsch



Wohlfühlzauber

Die sinnliche Kraft der
WEIHNACHTSGEWÜRZE



Glamour im Haar

Die schicksten **FRISUREN** fürs Fest – zum Nachstylen



Wow, Polarlichter!

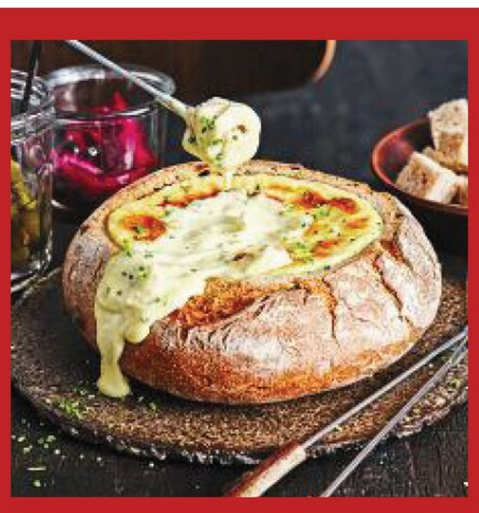
Unterwegs im Winterparadies **SKANDINAVIEN**

Plus:

Mode
→ *Großer Auftritt*
Festtagsoutfits im Trend

Gewusst wie
→ *Bitte lächeln*
So gelingen tolle Fotos

Wissen
→ *Weihnachtsfakten*
Überraschendes zur schönsten Zeit des Jahres



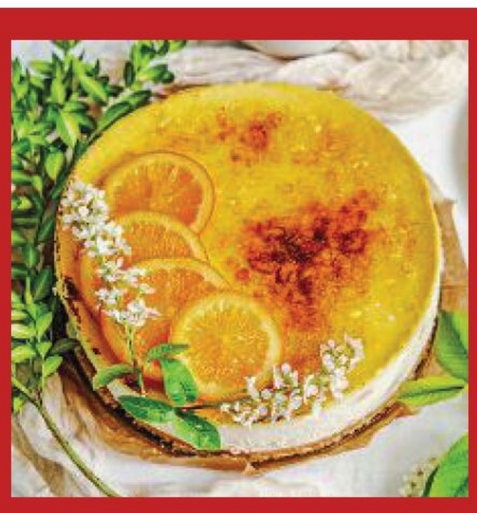
Seelenwärmer

Alle lieben **FONDUE UND RACLETTE**



Adventsgenuss

Diese **PLÄTZCHEN** sind ruckzuck gemacht



Fruchtig-frisch

Jetzt ist Zeit für spritzige **ZITRUSKUCHEN**

Gute Nachricht

Ein Dorf baut sein eigenes Freibad

Hier haben sie schwimmen gelernt, ihre Sommer verbracht, Erinnerungen aus Kindheit und Jugend gesammelt – umso härter traf es die 1 300-Einwohner-Gemeinde Drelsdorf, rund 30 Kilometer südwestlich von Flensburg, als klar wurde: Das geliebte Freibad ist marode. Eine Sanierung für 1,4 Millionen Euro? Viel zu teuer. Doch aufgeben kam für die Drelsdorfer nicht infrage. Um die Kosten zu senken, packte das ganze Dorf an: Freiwillige kamen mit Baggern, Schleppern und Werkzeugen und stemmten in neun Monaten fast alles selbst – vom Abriss über Betonarbeiten bis zum Gartenbau. Wer nicht mitbauen konnte, brachte Essen. So hoffen sie, rund 300 000 Euro gespart zu haben – und nach all dem Einsatz die nächste Badesaison umso mehr zu genießen.



Auflösungen aus Heft 47

Gesamtlösungswort: Mieter

Seite 53, Lösung: Merkzettel

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

Seite 54, Lösung: Auszeit

4 x Lockenstab: Die Gewinner wurden von uns bereits schriftlich benachrichtigt.

5 x Singvogel-Uhr: Die Gewinner wurden von uns bereits schriftlich benachrichtigt.

Seite 53



Lösung: Merkzettel

Seite 54



Lösung: Auszeit

Fotos: Butlers, Christoball, Fotolia.de/jamenpercy, Loberon, Inge Glas, Schwimmbad Drelsdorf, Shutterstock/Beauty Hero, stock.adobe.com/Rozmarina, StockFood (3)

Lisa

Frohes

Fest

Lisa

Lisa

Lichterglanz &
Weihnachtszauber
FÜR DICH

Lisa

Die neue woche beginnt am Freitag



Neues aus der Welt der Stars.

Jeden Freitag am Kiosk

HUBERT BURDA MEDIA

BEST SELLER

Lisa

Unser Geschenk:
Sticker & Rezepte

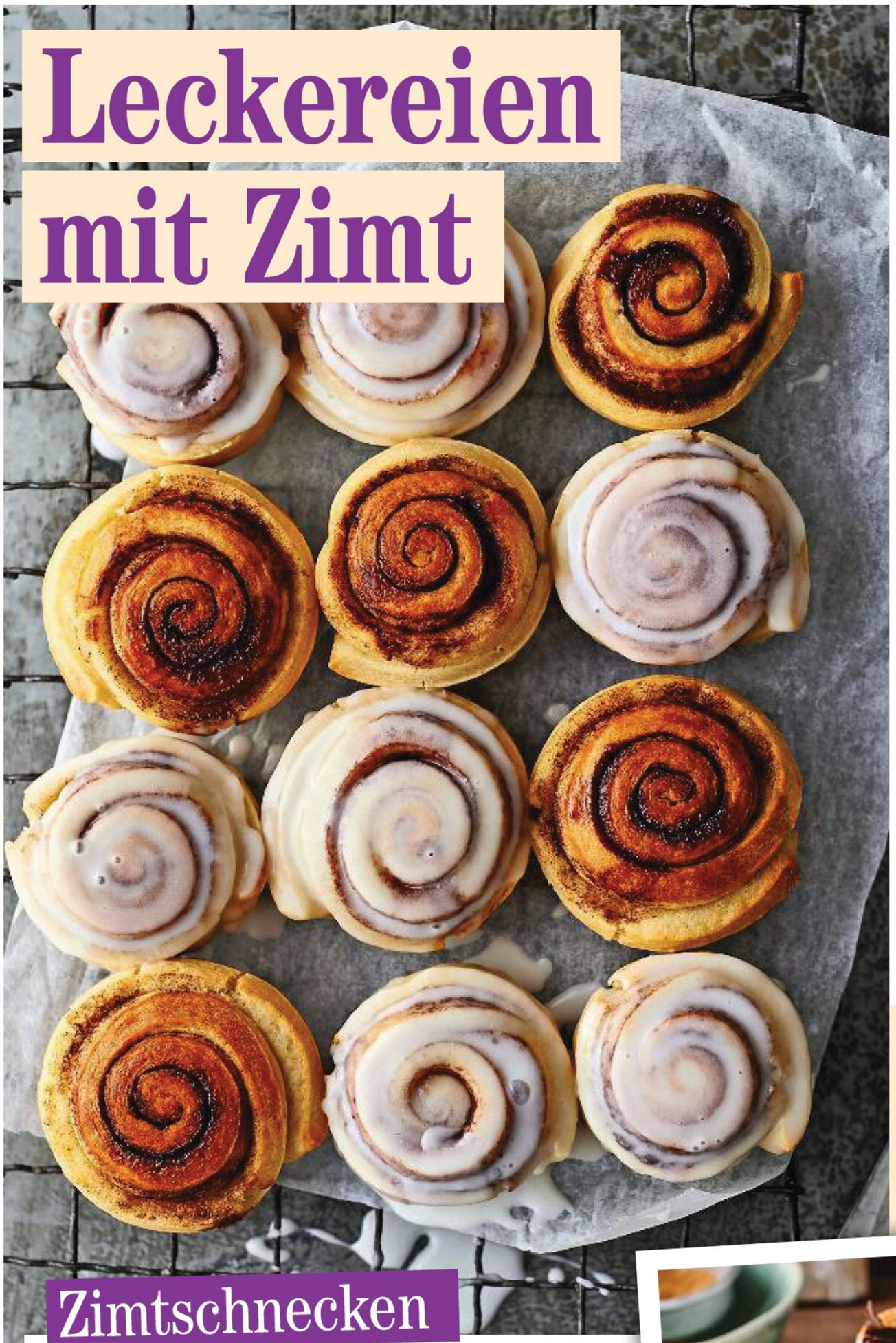
183 Weihnachts-STICKER

Illustrationen:

Leckereien mit ZIMT

Bitte umblättern

Leckereien mit Zimt



Zimtschnecken

Für 12 Stück: • 500 g Mehl • 1/2 Würfel Hefe • 280 ml lauwarme Milch • 75 g weißer Zucker • 1 Ei • 150 g Butter • Salz • 100 g brauner Zucker • 2 EL Zimt • 200 g Puderzucker

1 Mehl in eine große Schüssel geben, eine Mulde eindrücken. Hefe hineinbröckeln, 125 ml lauwarme Milch und 2 EL weißen Zucker zugeben und leicht verrühren. Den Vorteig ca. 20 Min. ruhen lassen. **2** 125 Milch, übrigen weißen Zucker (45 g), Ei, 75 g flüssige Butter und 1 Prise Salz zum Vorteig geben. Zu einem glatten Teig verkneten. Abgedeckt an einem warmen Ort 1 Std. gehen lassen. **3** Für die Füllung 75 g weiche Butter, braunen Zucker und Zimt gut verrühren. **4** Backblech mit Backpapier belegen. Teig auf bemehlter Arbeitsfläche zu einem Rechteck (ca. 30 x 40 cm) ausrollen. Zimtfüllung gleichmäßig darauf verstreichen. **5** Teig von der längeren Seite her einrollen und die Rolle in 12 Stücke schneiden. Mit etwas Abstand zueinander auf das Backblech legen. Zugedeckt weitere 30 Min. gehen lassen. **6** Inzwischen Ofen auf 180 Grad (Umluft 160 Grad) heizen. Die Zimtschnecken im Ofen ca. 20 Min. goldbraun backen. 7Puderzucker und 2–3 EL Milch zu einer glatten Glasur verrühren. Schnecken aus dem Ofen nehmen und leicht abkühlen lassen. Teilweise oder ganz mit der Glasur überziehen und vollständig abkühlen lassen.

Zubereitung: ca. 50 Min.

Pro Stück: ca. 390 kcal, 12 g F, 64 g KH, 6 g E

Gin Fizz mit Birne



Für 2 Portionen: • 1 Birne • 1 kleines Stück Ingwer • 60 g Zucker • 3 EL Zitronensaft • 100 ml alkoholfreier Gin • Mineralwasser nach Belieben • 2 Zimtstangen

1 Birne halbieren, zwei sehr dünne Scheiben abschneiden, beiseitelegen. Restliche Birne würfeln. Ingwer schälen, hacken. Birne und Ingwer mit 50 g Zucker einkochen, pürieren, abkühlen lassen. **2** Glasränder mit 1 EL Zitronensaft befeuchten und in etwas Zucker drücken, sodass ein Zuckerrand entsteht. **3** Gin, 2 EL Zitronensaft und das Birnenpüree mischen, auf zwei Gläser verteilen. Mit Mineralwasser auffüllen und mit Birnenscheiben und Zimtstangen garniert servieren.

Zubereitung: ca. 10 Min.Pro Portion: ca. 173 kcal, 0 g F, 45 g KH, 0 g E

Maronen-Zimt-Kuchen

Für 14 Stücke: • 200 g vorgegarte Maronen • 100 ml Milch • 4 Eier • 180 g Zucker • Salz • 130 g weiche Butter • 100 g gemahlene Haselnüsse • 1 Packung Vanillepuddingpulver • 1 TL Backpulver • 250 g Schlagsahne • 2 Packung Bourbon-Vanillezucker • ½ TL gemahlener Zimt • Zimt und Schokoblättchen zum Garnieren



1 Den Backofen auf 180 Grad (Umluft 160 Grad) vorheizen. Kastenform fetten und mit einem Streifen Backpapier auslegen. **2** Maronen grob hacken und mit Milch und einem Ei zu einem glatten Mus pürieren. Beiseite stellen. **3** Übrige Eier trennen. Eiweiße, 2 EL Zucker und 1 Prise Salz steif schlagen. Weiche Butter und übrigen Zucker schaumig schlagen. Nach und nach Eigelbe einrühren. Das Maronenpüree zugeben. Nüsse, Vanillepuddingpulver und Backpulver mischen und in den Teig rühren. Zuletzt Eischnee vorsichtig unterheben. Teig in die Form füllen und ca. 55 Min. backen. Komplett auskühlen lassen. **4** Kuchen aus der Form schneiden und auf eine Platte stürzen. Sahne mit Vanillezucker und Zimt steif schlagen. Kuchen dünn damit einstreichen. Übrige Sahne in einen Spritzbeutel mit Lochtülle geben, und Tuffs auf die Oberfläche spritzen. Mit Zimt und Raspeln garnieren.

Zubereitung: ca. 1 ½ Std.

Pro Stück: ca. 295 kcal, 20 g F, 24 g KH, 4 g E

Fotos: StockFood (3)/Are Media/Jessen Maike/Siuta Mateusz