

**Clever
planen,
günstig
verreisen**
S. 26

Lisa

Mit Liebe gemacht!

Hingucker- Torten

S. 42-44



„Die Fünflinge machten mich zur Löwenmama“

Nach der Geburt kämpfte Claudia nicht nur um das Überleben ihrer Babys s. 67



Carolin wünscht sich mehr Verständnis für Menschen mit Adipositas

„Ich bin mehr als nur mein Gewicht“

S. 68/69

Diese Diät macht satt und glücklich

S. 22-24



Schlank mit Pasta

Auf die richtige Zubereitung kommt es an

RUCKZUCK angezogen

Cooler Zweiteiler für jeden Anlass S. 8/9



Wir träumen von Sonne & Meer



S. 60-63

Raus aus dem Risiko
**Cholesterin
natürlich
senken** S. 12/13

**Geranien-
Trends 2026**
Das pflanzen wir
diese Saison S. 14/15

29 Wohn-Ideen in Blau & Gelb

Folge 75

Mir geht's super – wozu dann Vorsorge?

Die
Schwarzwald-
klinik

informiert

Darmkrebs macht anfangs keine Beschwerden.
Aber Vorsorge bringt Gewissheit.
Also ab zu Deinem Arzt oder Deiner Ärztin und
einen **kostenlosen Darmcheck** machen.



FELIX BURDA
STIFTUNG

HERZLICH WILLKOMMEN

in Ihrer Lisa



14 Dieses Jahr erobern neue **GERANIEN-TRENDS** unsere Herzen



34 Unfassbar lecker und herrlich vielseitig: **GENUSS-IDEEN** mit Kartoffeln

60



Mit den Farben **GELB** und **BLAU** zieht jetzt Fröhlichkeit in Ihr Zuhause ein

70 Die **AZOREN** - Portugals wildromantische Inseln sind ein Geheimtipp für Genießer & Aktive



AKTUELL

- 4 News, Trends, Glücksmomente
- 6 „Die Fünflinge machten mich zur Löwenmama“
- 12 Cholesterin-Werte in Balance
- 20 So schön ist es, Insekten zu retten
- 22-24 Die neue Glücks-Diät mit Pasta
- 45 Ihre Lieblinge
- 46 So lieben die Sternzeichen
- 67 Fünf Geheimnisse von Isi Glück
- 68 „Ich wünsche mir mehr Verständnis für Menschen mit Übergewicht“
- 72 Sechs verrückte Fakten über Pippi Langstrumpf

MODE & BEAUTY

- 8 Schick im Doppelpack
- 10 Lust auf was Spritziges?
- 16 Tschüss, ihr Haarsorgen!
- 18 Naturwunder für die Haut

WOHNEN & PFLANZEN

- 14 Wir lieben Geranien
- 60-63 Wohn-Ideen in Blau und Gelb

GEWUSST WIE & REISE

- 26 Clever planen, günstig verreisen
- 28 Einfach gut grillen
- 70 Geheimtipp Azoren: Paradies im ewigen Blau

KOCHEN & BACKEN

- 30 Kochen für jeden Tag
- 32 Erdbeeren mal anders
- 34-37 Genuss-Ideen mit Kartoffeln
- 38-40 Wir lieben Mozzarella!
- 41 Feines mit Gemüse
- 42-44 Hingucker-Torten

GEFÜHLE

- 48 Romantische Fantasien
- 64 Wenn die Zukunft Angst macht

GESUND LEBEN

- 53 Dem Glück entgegenlaufen
- 54 Migräne-Schmerzen endlich unter Kontrolle
- 56 Heilen mit Resten
- 57 Wunder Gebärmutter-Transplantation
- 58 Neues aus der Alzheimer-Forschung

RUBRIKEN

- 45 Impressum
- 49-52 Der große LISA-Rätselspaß
- 66 Horoskop 73 Gute Unterhaltung
- 74 Zum Schluss 75 Poster

Unsere Titelthemen sind farbig gekennzeichnet

Liebe Leserin

Pippi verbindet Generationen



Stellvertretende Chefredakteurin Jennifer Schwengers

Wenn an Feiertagen die Pippi-Langstrumpf-Filme liefen, mussten die Vorbereitungen fürs Essen warten, und alle trafen sich vor dem Fernseher: Oma, Tanten, Onkel, Eltern und die Enkelkinder. So war es, als ich ein Kind war. Und so ist es noch heute. Nur dass ein paar Urenkel dazugekommen sind. Wir alle lachen zusammen über Pippi, ihren Mut, ihren Humor und ihre Unverschämtheit. Daran musste ich denken, als wir unsere Sticker für diese Ausgabe planten. Auch in der Hoffnung, dass sie vielleicht die eine oder andere neue Leserin aus einer anderen Generation anlocken und für unser schönes Magazin begeistern.

Wie gefallen Ihnen die Pippi-Sticker, und welche Motive wünschen Sie sich für Ihre LISA? Schreiben Sie mir an redaktion@lisa.de.

Herz-Erwärmer



Zum Ausschneiden, Sammeln oder Verschenken

Haben Sie Fragen? Wir sind für Sie da!



Köttbullar am Stiel

Ja, das meinen die ernst! Was anfangs ein Aprilscherz des Möbelhauses sein sollte, wird Realität: In ausgewählten Ikea-Filialen soll der Lutscher, der nach Fleisch und Preiselbeeren schmeckt, bald zum Testen verfügbar sein.

VR-Brille gegen Spinnenphobie

Die Uni Graz testet derzeit eine neue VR-Therapie, bei der Sensoren die Angst der Patienten messen und virtuelle Spinnenszenen in Echtzeit anpassen. So lässt sich die Konfrontation mit den Tieren gezielter und schonender steuern.

2,5 Mio.

Tonnen CO2 eingespart

Laut einem aktuellen Zwischenbericht hat das Deutschlandticket 2024 rund 2,5 Millionen Tonnen CO2 eingespart. Grund: Viele Fahrten wurden statt mit dem Auto mit Bus und Bahn zurückgelegt.

JETZT IM HANDEL!

Die neue **LISA WOHNEN & DEKORIEREN** (3,80 €) steckt voller Sommerglück – von



Rosenromantik in Topf und Beet über neue Grill-Ideen bis hin zu kreativen Deko-Tipps.

Fotos: Ikea (2), imago/Cinema Publishers Collection, living4media (4)/Rüggberg, Thordis, stock.adobe.com (2)/SHOTPRIME STUDIO/kostikovanata, Zoc (2)/Madrid/Berlin

NEWS ♥ TRENDS ♥ GLÜCKSMOMENTE

Lisa macht Ihre Woche schöner



DIY-TIPP

Fröhliche Deko aus Eierkartons

Dieser DIY-Kranz zeigt, wie schön Basteln mit einfachen Alltagsmaterialien sein kann. **1** 2–4 Eierkartons vorsichtig auseinanderschneiden und die einzelnen Mulden heraustrennen. Anschließend die Ränder leicht rund oder blütenförmig zuschneiden, damit die Elemente später dekorativer wirken. **2** Alle Teile nach Belieben, z. B. in Pastelltönen, mit **Acrylfarben** bemalen. Farbe gut trocknen lassen. **3** Die Eierkarton-Elemente mit **Heißkleber** dicht an dicht abwechselnd mit **Holzperlen** auf einem **Kranzrohling** (Metall, Ø ca. 20 cm) befestigen. Mit einer **Juteschnur** an der Haustür oder als Wanddeko aufhängen.

Forscher der **Harvard Medical School (USA)** bescheinigen etwa Schwimmen ideale Effekte auf Körper und Seele

1

Schwimmen trainiert den ganzen Körper, stärkt Herz und Kreislauf und schont gleichzeitig Gelenke und Wirbelsäule, weil das Wasser einen großen Teil des Körpergewichts trägt.



Erotische Szenen wie die in „Eyes Wide Shut“ flimmern heute nur selten über die Leinwand

Warum Hollywood weniger Sex zeigt

Ist es Ihnen auch schon aufgefallen? Im Kino gibt es heute deutlich weniger heiße Bettszenen als noch vor einigen Jahren. Eine aktuelle Datenanalyse zeigt, dass sexuelle Inhalte seit dem Jahr 2000 um rund 40 Prozent zurückgegangen sind. Als Gründe gelten veränderte Sehgewohnheiten, der internationale Markt und ein sensiblerer Umgang mit Liebes- und Sexszenen. Statt auf explizite Szenen setzen viele Produktionen mehr auf tiefe Blicke, Dialoge oder eine prickelnde emotionale Atmosphäre, um Nähe oder Beziehungen zu erzählen.



Die 5 gesündesten Sportarten für Frauen



2

Gehen oder Spazieren

gilt als besonders alltagstauglich, ist nahezu immer und überall möglich, schont die Gelenke, fördert die Ausdauer und tut auch der Seele gut.

3

Krafttraining

baut Muskeln auf, stabilisiert Gelenke, stärkt die Knochen, verbessert Haltung sowie Stoffwechsel und sorgt dafür, dass der Körper im Alltag belastbarer bleibt.

4

Kegeln

kräftigt durch regelmäßiges An- und Entspannen die Beckenbodenmuskulatur. Das ist wichtig für die Blasenkontrolle, innere Stabilität und ein gutes Körpergefühl.

5

Tai-Chi

(chines. Kampfkunst) verbindet mit ruhigen Bewegungen ein sanftes Training mit Achtsamkeit. Dadurch werden Gleichgewicht, Beweglichkeit und innere Ruhe gefördert.



Affenstarke Neuigkeiten

Im Berliner Zoo feierte Gorilla-Dame Fatou (Foto oben) kürzlich als wohl ältester Gorilla der Welt ihren 69. Geburtstag – ein außergewöhnliches Alter für einen Menschenaffen! Gleichzeitig gibt es aus Madrid gute Nachrichten für den

Artenschutz: Dort wurde ein Borneo-Orang-Utan-Baby geboren. Die Art gilt als vom Aussterben bedroht, deshalb ist der Nachwuchs besonders wichtig. Beide Geschichten machen Hoffnung und zeigen, wie wertvoll jeder einzelne kleine Erfolg im Tierschutz ist.



Hallo, Ordnung!

Das Wichtigste zuerst: Aufräumen gelingt am besten, wenn man nicht das ganze Chaos auf einmal ordnen will, sondern sich kleine Etappen vornimmt. Mit einer Schublade oder einem Fach zu starten, genügt. Fragen Sie sich dann, welche Dinge im Alltag wirklich genutzt werden. Laut Ordnungsexperten hilft genau dieser Perspektivwechsel dabei, Ballast leichter loszulassen. Wer nur das behält, was wirklich gebraucht wird und einen festen Platz dafür hat, schafft nicht nur Ordnung, sondern auch mehr Übersicht und eine neue Leichtigkeit im Zuhause.

„Meine Fünflinge machten

Claudia bringt fünf Kinder zur Welt – ihr größtes Glück. Doch die Frühchen kämpfen ums Überleben. Während sie um ihre Babys bangt, gerät auch ihre Ehe immer mehr aus dem Gleichgewicht ...

Eins, zwei, drei, vier, fünf.“ Claudia hält den Atem an: „Fünf was? Myome? Tumore?“ Der Oberarzt fährt mit dem Ultraschallkopf über ihren Bauch, stockt einen Moment. Dann sagt er: „Fünf sich gesund entwickelnde Embryonen.“

Damals, 1987, ist Claudia 23 Jahre alt und in der achten Woche schwanger. Sie und ihr Ehemann Florian sind sprachlos. „Wir konnten unser Glück kaum fassen“, erzählt sie. Und obwohl die gelernte Arzthelferin bald mit ihrem Medizinstudium starten wollte und von der Schwangerschaft überrascht wird, zählen jetzt nur die Babys. „Ich war bereit, alles für sie zu tun“, sagt sie. Dass diese Schwangerschaft nicht einfach sein wird, ahnt sie bereits.

Tiefer Schmerz Claudia wird stationär aufgenommen. Hochrisiko-Schwangerschaft, strikte Bettruhe. Nicht aufstehen, nicht duschen, nicht mal zur Toilette gehen. Die Ärzte kämpfen mit Medikamenten gegen die viel zu früh einsetzenden Wehen. Während Claudia im Krankenhaus um ihre Schwangerschaft ringt, ist Florian unterwegs, spielt als Flötist beim Münchner Rundfunkorchester auf den großen Bühnen der Welt. In der 27. Woche lassen sich die Wehen nicht mehr aufhalten. Florian ist an ihrer Seite, als die Babys per Kaiserschnitt geholt werden. Ihre fünf Söhne wiegen jeweils unter 1000 Gramm und werden zur Frühchenstation gebracht. Claudia erleidet eine Schwangerschaftsvergiftung und liegt eine Woche auf der Intensivstation. Nach ihrer Gene-

„Ich war bereit, alles zu tun, um ihnen gerecht zu werden“



Mit 62 blickt Claudia auf die Höhen und Tiefen ihres Lebens zurück



Fünf Herzen, fünf Fruchtblasen, fünf Menschlein. Claudia trug sie alle aus

sung bangen die Eltern sechs Monate lang um das Leben ihrer Kinder. Zwei schaffen es nicht: Felix und Daniel. Ein Schmerz, der Claudia das Herz zerreißt. Dafür kämpfen sich Benjamin, Fabian und Dominik ins Leben und dürfen nach Hause.

In der Ehehölle Dankbar blickt Claudia auf ihre Söhne, die überlebt haben. Die Fotos von Felix und Daniel stehen im Kinderzimmer – vergessen werden sie nie. 1994 wird Tochter Julia geboren, 2001 nehmen sie Pflegetochter Merve auf. Eigentlich könnte die Familie glücklich sein. Aber aus dem liebevollen Ehemann und Vater wird ein aggressiver, unberechenbarer Mann, der Claudia demütigt und betrügt. Für seine Karriere als Flötist zwingt Flo-

mich zur Löwenmutter“

rian die Familie über 15 Jahre hinweg immer wieder zu Umzügen, reißt sie aus ihrem vertrauten Umfeld: von München nach Köln, weiter nach Frankfurt, zurück nach Köln und schließlich wieder nach Bayern.

Claudia fragt sich oft, wo der Mann geblieben ist, in den sie sich einst verliebt hat. Sie fühlt sich allein, ohne Nähe und Wertschätzung. Später erfährt sie von seiner bipolaren Störung. Eine psychische Erkrankung mit extremen Stimmungsschwankungen zwischen Hoch- und Tiefphasen.

Herr Neubeginn Bei all den Umzügen ist Didi immer zur Stelle. Der rheinländische Umzugsleiter der Firma „Neubeginn“ sieht, was Claudia und ihre Kinder durchmachen. Er hilft, hört zu. Als Claudia erfährt, dass Florian sie erneut betrügt, zieht sie nach 20 Ehejahren einen Schlussstrich und reicht 2006 die Scheidung ein. In dieser Zeit bleibt Didi an ihrer Seite. Aus Nähe wird Liebe – sie werden ein Paar. Mit ihm findet sie, was sie lange vermisst hat: Ruhe, Respekt, Geborgenheit. Die Kinder schließen ihn ins Herz. Endlich ein Gefühl von Familie.

Doch das Leben stellt sie erneut auf die Probe: 2015 stirbt ihr Sohn Benjamin mit nur 28 Jahren plötzlich an Herzversagen. „Man denkt, man hat schon alles ausgehalten, und dann kommt so ein Schlag“, sagt Claudia. Wieder muss sie einen Verlust aushalten, der kaum zu ertragen ist. Für Didi ist sie gerade deshalb die „tapferste Löwenmutter“ – eine Frau, die für

ihre Kinder alles tut. Als Zeichen dafür macht er ihr das größte Geschenk: „Du hast so viel verloren. Wenn ich dir etwas zurückgeben kann, dann ist es dein Zuhause.“ Er hat ihr das Haus in Köln zurückgekauft, in dem sie sich immer am wohlsten gefühlt hat. Heute sitzt die 62-Jährige nun dort mit ihren Kindern am Tisch, beobachtet ihre Enkel beim Spielen – an der Seite ihres tollen Mannes. Und spürt: „Ich bin endlich zu Hause.“



1987

Drei von fünf Babys haben überlebt. Ihre Söhne lernte Claudia im Brutkasten kennen



1994

Claudia hält ihre Tochter Julia im Arm



Claudias Schicksal als Roman

* **Wenn es um Bücher** über außergewöhnliche Frauenleben geht, führt kein Weg an Hera Lind vorbei. Die Bestsellerautorin macht wahre Geschichten zu Romanen, die unter die Haut gehen.

* **Die Geschichten** fliegen der Autorin mittlerweile nur so zu: Unzählige Frauen schreiben ihr und vertrauen ihr ihre spannenden Lebensgeschichten an. Hera Lind liest die Manuskripte, wählt aus und formt daraus Bestseller.

Heute

Claudias Schätze posieren für ein gemeinsames Foto: Fabian, Pflegetochter Merve, Dominik, Enkelin Dilay und Tochter Julia (von links)



In „Die Löwenmutter“ widmet sich Hera Lind Claudias Schicksal (13 €, Heyne Verlag)



Schick im Doppelpack

Freizeit-Look

Von wegen nur was fürs Büro! Dank angenehm lockerem Sitz und superbequemem Gummibund macht der Nadelstreifen-Anzug auch im Alltag viel her. Blazer, 49 €, Art.-Nr. 410072003; Hose, 29 €, Art.-Nr. 410083003, beide Gr. 38–56, sieh-an.de



Nichts passt besser zusammen als diese leichten Frühling-Sets. Perfekt, wenn's morgens schnell gehen muss

► Strick-Hit

Fix übergeworfen ist der gestreifte Longcardigan an milden Tagen ein prima Jacken-Ersatz. Für noch mehr Style und Kuscheligkeit sorgt der passende Schal. Schal, 39,95 €, Art.-Nr. SE2601-8051-11; Cardigan, 99,95 €, Art.-Nr. SE2601-4050-11, Gr. XS–XL, sensemthelabel.com



Rosige Zeiten

Wie hübsch! In sattem Rosa mutet das Denim-Doppel richtig feminin an. Wer's etwas cooler mag, kombiniert ein lässiges Printshirt. Jacke, 79,99 €, Art.-Nr. 145350; Jeans, 89,99 €, Art.-Nr. 145330, beide Gr. 36–48, [Via Milano](http://ViaMilano) über qvc.de



▲ Code Red

Auffallen erwünscht? Dann ist dieses signalrote Set aus stretchigem Jersey ideal. Styling-Tipp: Helle Partner setzen frische Akzente und verstärken obendrein die Strahlkraft. *Shirtjacke, 59,99 €, Art.-Nr. 455749002; Hose, 79,99 €, Art.-Nr. 456618002, beide Gr. 40–58, sheego.de*



▶ So kleidsam

Im Mix sehen Bluse und Rock aus wie ein Kleid, lassen sich aber auch solo toll ausführen.

Bluse, 119 €, Art.-Nr. 3223217; Rock, 139 €, Art.-Nr. 3037882, beide Gr. 34–46, Marc Aurel über breuning.com



▶ Jeans hoch zwei

Denim zu Denim ist gerade total angesagt. Wie wäre es zum Beispiel mit einem hippen Blouson zum figurnahen Midirock?

Blouson, ab 69,99 €, Art.-Nr. 432202001; Rock, ab 29,99 €, 432368001, beide Gr. 36–54, witt-weiden.de

▶ Miss Sporty

Dieses coole Duo lädt zum Wohlfühlen ein. Und das Beste: Aufgepimpt mit Schmuck und Sneakern geht's in Sweatshirt plus passender Hose auch mal in die City. *Shirt, ab 39,99 €, Art.-Nr. 429182001; Hose, ab 49,99 €, Art.-Nr. 429374001, beide Gr. 36–54, creation-l.de*

Fotos: PR

ANZEIGE



Wenn eine Wunde am Bein nur langsam heilt

Durchblutungsstörungen, Infektionen oder die ständige Belastung der Beine können dazu führen, dass offene Stellen nur langsam abheilen – besonders bei älteren Menschen oder bei Vorerkrankungen wie Diabetes.

Die **ilon® WundXtra Salbe** mit natürlichem Fichtenharz unterstützt ein wundheilungsförderndes feuchtes Milieu, kann vor Keimbelastung schützen und hilft der Haut, sich zu regenerieren – speziell entwickelt auch für Wunden, die nur langsam heilen.^{1,2,3,4}

JETZT 2€ SPAREN



Packungsgrößen 20 g und 40 g
AVP 19,99 € bzw. 34,99 €
PNZ 19238537 (20 g) und
19800565 (40 g)

Aktion gültig vom 01.02.2026
bis 31.08.2026
Nur solange der Vorrat reicht.



Einlösbar in teilnehmenden Apotheken deutschlandweit. Hinweis für Apotheker: Vollautomatische Abwicklung über KYTE-TEC.

ilon
MIT DER INTELLIGENZ DER NATUR

PZN 19238537 (20 g)
Medizinprodukt

1. Frykberg RG, Banks J (2015). Challenges in the Treatment of Chronic Wounds. *Adv Wound Care (New Rochelle)*, 4(9), 560-582.
2. Bei der Behandlung von infizierten und chronischen Wunden sollte immer ein Arzt oder eine Ärztin zu Rate gezogen werden.
3. Hevér, T. (2024). Initial Experience with Norway Spruce Picea Abies Resin. *Biomedical Journal of Scientific & Technical Research*, 57(4), 49546-49552.
4. Sipponen, A, Jokinen, J, J, Sipponen, P, Papp, A, Sarna, S, & Lohi, J. (2008). Beneficial effect of resin salve in treatment of severe pressure ulcers: a prospective, randomized and controlled multicentre trial. *British Journal of Dermatology*, 158(5), 1055-1062.

Lust auf was

Von Zitrone bis Limette – die strahlenden Farben der Südfrüchte bringen Stimmung in unseren Kleiderschrank

Frische Limette



Dream-Team

Der Clou bei diesem Look? Die lockere Hose greift das Zitronengelb der Bluse auf und macht den Look rundum harmonisch.
Bluse, 22 €, Art.-Nr. 414333015; Hose, 25 €, Art.-Nr. 412757009, beides Gr. 38–56, witt-weiden.de



- ❶ Feine Chiffonbluse mit sportiven Rippbündchen. 89,99 €, Art.-Nr. 602102, Gr. 36–52, frankwalder.com
- ❷ Für ein flottes Köpfchen sorgt der Papierstrohhut. 39,99 €, Art.-Nr. 27088259, shop.mango.com
- ❸ Umhängetasche mit Animal-Detail. 39,99 €, Art.-Nr. 243344, parfois.com
- ❹ Armbanduhr „Odine“ schmückt das Handgelenk. 139 €, victoria-schmuck.com
- ❺ Die lockere Leinenhose ist perfekt für warme Tage. 28 €, Art.-Nr. 991169522414, Gr. 32–48, primark.com
- ❻ Olivgrüne Lackpumps. 69,99 €, Art.-Nr. BJ011B04Z-N11, Gr. 36–42, Bianco über zalando.de