



Wie cool!
Feminine
Kurzhaar-
schnitte

**Der Airfryer
kann mehr, als
wir denken**
S. 28

Lisa

Mit Liebe gemacht!



Mein geliebter Wohlfühlbalkon

Sie wünschen sich Ruhe und Schatten? Kein Problem! S. 60-63

„Was müssen wir uns denn noch gefallen lassen?“ S. 68/69

Wenn der Job zur Zumutung wird



**Zugbegleiterin
Carola (58)**

Jutta (55) findet nachts kaum Schlaf

„Ich will getrennte Betten – er nicht“ S. 72

Die Last-Minute-Diät

Mit schnellen Rezepten & cleverem Kurz-Work-out

S. 22-24

Sommersglück vom Grill

S. 34-37



Gemüse- und Fleisch-Leckereien, die Sie immer wieder machen wollen

Schluss mit Einsamkeit S. 67
So gelingt mehr Gemeinschaft im Alltag

Tschüss, ihr Stromfresser
Energie & bares Geld sparen S. 27

LUFTIGE TEILE für heiße Tage
S. 8-11

PLUS: Figurschmeichler Tunika



Keine Liebe ohne
Nebenwirkungen.



DIE
LANDARZT
PRAXIS
Team Sonnenhof

Neu ab Montag 29.06.
und kostenlos streamen

joyn



<HERZLICH WILLKOMMEN

in Ihrer Lisa

Liebe Leserin

Der Apfel fällt nicht weit vom Stamm



LISA-Volontärin
Alena Lassen

Seit ich denken kann, begleitet mich dieses Sprichwort. Als Kind wollte ich das nie hören – einfach, weil Mama und Papa eben andere Eigenheiten haben als ich selbst.

Inzwischen kann ich es aber nicht mehr leugnen. Ich habe nicht nur die braunen Augen und Haare von meiner Mutter geerbt, sondern ganz offensichtlich auch die eine oder andere Verhaltensweise übernommen. Erst neulich habe ich mich beim Aufräumen dabei ertappt, wie sehr ich mich darüber ärgerte, dass in den Küchenschränken nicht alles an seinem Platz stand. Etwas, worüber ich früher nur genervt die Augen verdreht hätte. Aber warum ist das

eigentlich so? Was ich bei meiner Recherche zu dem Thema herausgefunden habe, lesen Sie ab S. 64.

Herz-
Erwärmen

AKTUELL

- 4 News, Trends, Glücksmomente
- 6 **Schluss mit Einsamkeit**
- 12 Blutvergiftung – die unterschätzte Gefahr
- 16 „Nach meiner Abtreibung wollte ich für andere da sein“
- 22–24 **Die Last-Minute-Diät**
- 45 Ihre Lieblinge
- 46 Das Tiroler Zahlenrad
- 68 **Was müssen wir uns denn noch gefallen lassen?**
- 72 „Ich will getrennte Betten – er nicht“

MODE & BEAUTY

- 8 **Sommerliebling Tunika**
- 10 **Luftiges für heiße Tage**
- 18 Wow, was für Lippen!
- 20 **Cooler Kurzhaarschnitte**
- WOHNEN & PFLANZEN**
- 14 Verliebt in Lavendel
- 60–63 **Wunderbarer Wohlfühlbalkon**

GEWUSST WIE & REISE

- 26 Benimm-Tipps für den Sommer
- 27 **Adieu, ihr Stromfresser**
- 28 **Clever kochen mit dem Airfryer**
- 70 Mecklenburg-Vorpommern – bezauberndes Land der Seen

KOCHEN & BACKEN

- 30 Kochen für jeden Tag
- 32 Trendige Salattoppings
- 34–37 **Einladung zum Grillabend**
- 38–40 Asiatische Köstlichkeiten
- 41 Fruchtlige Salate
- 42–44 Cremige Schichttorten

GEFÜHLE

- 48 Romantische Fantasien
- 64 Jetzt bin ich wie meine Eltern

GESUND LEBEN

- 53 So geht gesundes Grillen
- 54 Das sollten Männer über Prostata-Schutz wissen
- 56 Training für die Schilddrüse
- 57 Das gehört in die Reise-Apothek
- 58 Neue Therapien gegen Arthrose

RUBRIKEN

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

70

Kommen Sie mit in den Nordosten unserer Heimat – in das **LAND DER SEEN**

Unsere Titelthemen sind **farbig gekennzeichnet**

Haben Sie Fragen?
Wir sind für Sie da!

14 Mit **LAVENDEL** zieht die Magie der Provence bei uns ein



42

Ein cremiges Vergnügen: Diese tollen **SCHICHT-TORTEN** zeigen ihre inneren Werte

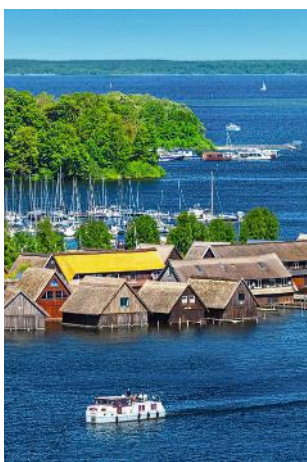


8

LUFTIGE TEILE aus kühlenden Materialien sind perfekt für heiße Sommertage



Titelfoto: Twinkl Images/Kristiane Vey; Foto: privat; Illustration: Anna Hoffmann



Zum Ausschneiden, Sammeln oder Verschenken

NEWS ♥ TRENDS ♥ GLÜCKSMOMENTE

Lisa macht Ihre Woche schöner

Kurz & gut



Stress stört das innere Navi

Unter Stress lässt nicht nur die Konzentration nach, sondern auch der Orientierungssinn: Das Stresshormon Cortisol stört laut Studien offenbar die Gitterzellen im Gehirn – unser inneres Navigationssystem, das unsere räumliche Position erfasst.

Schulfach Plattdeutsch

Die Oberschule Uplengen ist die erste Schule in Niedersachsen, die offiziell die Genehmigung erhalten hat, Plattdeutsch als zweite Fremdsprache anzubieten. So sollen Sprachvielfalt und Mehrsprachigkeit gefördert werden.

99,99 Euro für Bahnreisen

Für die Sommerferien führt die Deutsche Bahn ein neues Familienticket ein, mit dem bis zu fünf Personen für knapp 100 € inklusive Sitzplatzreservierung mit Fernverkehrszügen hin und zurück reisen können. Infos: bahn.de/service

JETZT IM HANDEL!

Das neue Spezial **MEIN SCHÖNER GARTEN - NATURGARTEN** (5,95 €) steht ganz im Zeichen grüner

Schattenspender, prachtvoller Wildstauden und entspanntem Gärtnern.



Urlaubswissen für Italienfans

Wer in Italien essen geht, bestellt nicht nur Pasta – sondern ein Lebensgefühl gleich mit. Doch nicht jedes Lokal ist gleich: Die **Trattoria** ist meist klein, familiär und bodenständig, oft mit regionalen Gerichten. Die **Osteria** ist die unkomplizierte, weinbetonte Schwester der Trattoria – früher eher eine Schenke, heute ein gemütliches Gasthaus mit Nachbarschaftsflair. Im **Ristorante** geht es klassischer und etwas gehobener zu, mit größerer Auswahl und mehr Menügang-Feeling. Hier gibt es übrigens keine Pizza, es sei denn, man geht in ein **Ristorante Pizzeria** oder eine **Pizzeria**. Buon appetito!



Hoffnung im Regenwald

Die Berggorillas in Uganda haben sich dank intensiver Schutzmaßnahmen deutlich erholt. Vor wenigen Jahrzehnten standen sie noch kurz vor dem Aussterben, heute leben wieder über 1000 Tiere in freier Wildbahn. Möglich wurde das durch konsequenten Schutz, Ranger, Anti-Wilderei-Patrouillen und Ökotourismus. Das zeigt: Naturschutz kann wirken, wenn er langfristig gedacht wird. Doch ganz entspannt ist die Lage noch nicht: Klimakrise, politische Konflikte und Eingriffe in die Natur bedrohen die Tiere weiter. Die Entwicklung macht dennoch Mut: Der Schutz der Gorillas lohnt sich.



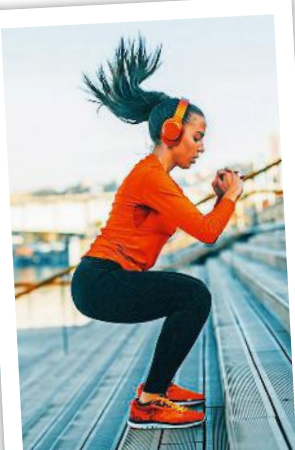
Der Zauber wilder Gärten

Der Rasen könnte mal wieder gemäht und das Beet auf Vordermann gebracht werden? Kein Stress! Nicht jeder Garten muss geschneigelt aussehen, um gutzutun: Laut Studien wirkt ein wenig Wildnis hinterm Haus wie ein Stimmungsaufheller: Sie kann Stress senken, die Konzentration fördern und sogar Kreativität und Gelassenheit stärken. Besonders wichtig sind strukturreiche Flächen mit Totholz, Hecken, Wiesen und kleinen Mikrolebensräumen, weil sie Tiere anlocken und uns wieder näher an die Natur bringen. Also: hin und wieder weniger Gartenarbeit, dafür einfach beobachten und genießen.

Beats für mehr Ausdauer

Manchmal ist es nicht der innere Schweinehund, sondern nur der falsche Song, der beim Training bremst. Eine gute Playlist kann die Motivation steigern, den Rhythmus halten und dafür sorgen, dass sich das Work-out leichter anfühlt. Wer die Musik

passend zur Sportart wählt, hält laut Studien bis zu 20 Prozent länger durch. Am besten klappt es übrigens mit einer selbst erstellten Playlist. Fürs Laufen oder Cardio eignen sich schnelle Beats, beim Krafttraining darf es rockig sein, beim Yoga chillig. Stöbern Sie doch mal auf Spotify und Co und stellen Sie sich Ihre Favoriten zusammen.



Warum die Pop-Giganten nicht mehr auf Tour gehen

Immer mehr Superstars wie Adele oder Harry Styles setzen auf viele Konzerte an wenigen Orten statt auf klassische Welttourneen. Für sie ist das attraktiv: weniger Stress, niedrigere Kosten, mehr Zeit privat. Auch aufwendige Shows lassen sich so leichter umsetzen. Für Fans ist der Trend schwieriger. Sie müssen weit reisen, hohe Ticketpreise zahlen und oft teure Hotels buchen. Dennoch ist die Begeisterung für Live-Musik ungebrochen. Konzerte werden so zwar seltener zum spontanen Abendprogramm – dafür aber zu einem ganz besonderen Erlebnis.

Warum das Wir ... und wie echte Gemeinschaft

Zwischen Terminen und To-dos bleibt Nähe oft auf der Strecke. Dabei belegt die Forschung: Menschen, die sich mit anderen verbunden fühlen, sind gesünder, zufriedener und belastbarer

17 Mio.

Menschen in Deutschland leben allein, das entspricht gut jeder fünften Person und über 40 % aller Haushalte. Der Anteil liegt damit deutlich über dem EU-Durchschnitt

Quelle: Statistisches Bundesamt

uns stärker macht

im Alltag gelingt

Der Tag ist voll mit Nachrichten, Terminen, Telefonaten – und trotzdem fehlt oft etwas: echte Nähe. In Deutschland lebt inzwischen rund jeder fünfte Mensch allein, Tendenz steigend. Viele arbeiten im Homeoffice. Das schafft zwar Flexibilität, lässt spontane, persönliche Begegnungen aber seltener werden. Hinzu kommt: Was früher von selbst lief – Stammtisch, Vereinsleben, Nachbarschaftshilfe – erfordert oft bewusste Anstrengung. Der Ton in Diskussionen wird rauer, man traut sich weniger, auf andere zuzugehen. Und das Misstrauen wächst – gegenüber Fremden, Politik oder Menschen, die anders sind.

Das Gift der Ausgrenzung

Dabei ist soziale Nähe eine wichtige Kraftquelle. Sie gibt Halt im Alltag, stärkt das Gefühl von Zugehörigkeit und wirkt sich auf viele Bereiche unseres Lebens positiv aus (siehe unten). Gerade in Lebensphasen des Umbruchs wie einer Trennung oder wenn Kinder aus dem Haus gehen, wird das deutlich.

Einsamkeit hingegen kann belasten, emotional wie körperlich. Umso wichtiger sind verlässliche Beziehungen, die

uns auffangen und begleiten. Auch das gesellschaftliche Klima spielt eine Rolle. Viele empfinden Diskussionen als angespannter, Vertrauen nimmt ab. Das zeigt sich auch im Alltag: Nachbarschaftshilfe wird seltener, Engagement unverbindlicher, und manche Menschen erleben häufiger Ausgrenzung – etwa wegen ihres Alters, ihres Gewichts, ihrer Herkunft oder ihrer finanziellen Situation. Das kann nicht nur das Wohlbefinden und die Gesundheit belasten, sondern auch Teilhabe und Chancen erschweren.

Wie Verbindungen wachsen

Gemeinschaft entsteht oft im Kleinen. Ein fester Termin pro Woche, ein gemeinsamer Spaziergang oder Kaffee kann viel bewirken und fördert das Gefühl von Verbundenheit. Ebenso wichtig sind ein bewusster Umgangston, kleine Gesten der Zivilcourage und Orte, an denen Begegnung überhaupt möglich wird – etwa Vereine, Nachbarschaftstreffs oder Stadtteilzentren.

Oft reichen einfach ein oder zwei verlässliche Menschen, um sich getragen zu fühlen. Gemeinschaft wächst Schritt für Schritt – und manchmal beginnt sie mit einer kleinen Einladung.

Die Vorteile des Zusammenhaltens

✓ Längeres Leben

Eine große Auswertung von 148 Studien mit über 300 000 Teilnehmenden zeigt: Wer starke soziale Beziehungen hat, lebt im Schnitt länger als Menschen, die wenige oder gar keine Kontakte haben. Gemeinschaft ist damit ein echter Gesundheitsfaktor – vergleichbar wichtig wie Bewegung oder Nichtrauchen.

✓ Weniger Stress

Menschen, die sich ausgegrenzt fühlen – etwa wegen Alter, Herkunft oder Aussehen – berichten in Befra-

gungen deutlich häufiger von Einsamkeit, Schlafproblemen und Stressbeschwerden. Umgekehrt empfinden sich gut Eingebundene als belastbarer und erholen sich schneller von Krisen.

✓ Mehr Sinn & Zufriedenheit

Wer regelmäßig Teil einer Gruppe ist, ob Chor, Verein oder Ehrenamt, berichtet in vielen Studien häufiger von Sinn im Leben und größerer Zufriedenheit als Menschen ohne feste Zugehörigkeit. Schon ein oder zwei stabile „Wir-Orte“ können viel bewirken.

Wo Gemeinschaft den Unterschied macht

Zusammenhalt entsteht dort, wo Menschen nicht nur nebeneinander leben, sondern den Alltag gemeinsam gestalten

Lebendige Nachbarschaft

Wie Begegnung konkret gelingt, zeigen die Projekte des Deutschen Nachbarschaftspreises. Eines davon sind die Zeuthen Open Streets in Brandenburg. Alle acht Wochen wird die Nachbarschaft hier mit Flohmärkten, Bastelaktionen, Straßenkino und Musik zur bunten Begegnungszone. Infos und Inspirationen: nachbarschaftspreis.de



Hilfe, die verbindet

Aber auch im Kleinen kann Miteinander viel bewirken. Die Vermieterin von LISA-Leserin Anja hält Hühner im Garten. Gemeinsam mit einer weiteren Nachbarin kümmern sich die Familien im Wechsel um die Tiere – dafür gibt es regelmäßig frische Eier. „Auch wenn bei einer von uns etwas anliegt, springen wir selbstverständlich füreinander ein. Das ist ein gutes Gefühl.“



Sommerliebling Tunika

Die lockeren Schnitte umspielen charmant unsere Figur und machen sofort gute Laune. Her damit!

► Formschön

Das Wellenmuster streckt optisch, während der weite Schnitt kleine Pölsterchen kaschiert – ein Figurenschmeichler par excellence!

Ab 29,99 €, Art.-Nr.

458.463.003,

Gr. 36–54, witt-weiden.de

Detailreich

Lässige Fransen, zartes Lochmuster, Blumen-Applikationen: Dieses Modell ist ein absoluter Blickfang. In Kombination mit einer hellen Jeans kommen die blauen Akzente schön zur Geltung. Ab 44,99 €, Art.-Nr. 414990001, Gr. 36–54, witt-weiden.de

◀ Boho-Chic

Schnell übergezogen, schützt uns die Bluse vor einer lauen Strandbrise – und weckt ganz nebenbei den Hippie in uns. 49,99 €, Art.-Nr. 1832690731, Gr. 34–46, Aniston über baur.de



◀ Lila-Laune

Flatternde Flügel-ärmel verleihen dem Blüschchen eine feenhafte Note. Und das Beste: Dank des unifarbene Designs in frischem Lila lässt sie sich vielseitig kombinieren. 44,99 €, Art.-Nr. 46323057, Gr. 34–42, lascana.de

▼ In voller Blüte

Mit ihrem grün-roséfarbenen Blumenprint macht sich dieses Prachtexemplar toll zu weißen Jeans. Filigraner Schmuck sorgt für den Feinschliff. 59,99 €, Art.-Nr. 110-10003911, Gr. 34–44, zero.de



◀ Luftikus

Die perfekte Begleiterin für heiße Tage! Der hohe Leinen-Anteil wirkt kühlend und garantiert ein richtig angenehmes Tragegefühl. 35,99 €, Art.-Nr. 8712480318, Gr. 44–54, ernstings-family.de

Und so tragen die Promis den Trend

Bettina Zimmermann (51)



Mit diesem stilvollen Ton-in-Ton-Look in edlem Bordeaux zeigt die Schauspielerin, wie schick Tuniken aussehen können. Kombiniert mit Clutch, Ledergürtel und hohen Pumps wirkt das Outfit entspannt und elegant zugleich. Wow!



- 1 Gürtel mit quadratischer Schnalle. 19,99 €, Art.-Nr. 27021216, shop.mango.com 2 Stehkragen-Tunika. 129 €, Art.-Nr. 60.852162-0049, Gr. 34–48, Bettina Zimmermann über seidensticker.com 3 Gummibund-Hose. 129 €, Art.-Nr. 60.852162-0049, Gr. 34–48, Bettina Zimmermann über seidensticker.com 4 Clutch in Leder-Optik. 22,99 €, Art.-Nr. AN651H1AG-G12, Anna Field über zalando.de 5 Kette mit Schlangenanhängler. 59 €, Art.-Nr. ACB16047, victoria-schmuck.com 6 Lack-Pumps. 149 €, Art.-Nr. 2957050, Gr. 36–42, Mrs. & Hugs breuninger.com

Kurz & gut



Mit Bello im Partner-Look

Damit auch unsere Vierbeiner topgestylt unterwegs sind, hat das Modelabel Hey Marly nun auch tierisch schicke Halsbänder mit Wechsel-Toppings. Wie wäre es z. B. mit einem Exemplar im Leo-Look (ab 64,90 €), passend zu Frauchens Tasche (79,99 €, heymarly.com)?

80 Jahre Bikini

Am 5. Juli 1946 präsentierte der Franzose Louis Réard in Paris erstmals den damals skandalös knappen Zweiteiler. Seinen Namen verdankt der Bademode-Klassiker übrigens dem Bikini-Atoll im Pazifik – dort fanden kurz zuvor aufsehenerregende Atomtests statt.

Traumbeine, bitte!

Fix in die neue „Hello Sunshine Strumpfhose“ von Nur Die (10,99 €, nurdie.de) mit mattem Bronzing-Effekt geschlüpft – schon sehen die Beine aus wie von der Sonne geküsst. Genial: Das komplett transparente Design macht auch in offenen Schuhen viel her.



Luftiges für heiße

Leinen

Die aus Flachs gewonnene Naturfaser wirkt kühlend auf der Haut, ist atmungsaktiv und obendrein sehr robust.



Fischerhut im Dschungel-Design. 39,95 €, Art.-Nr. 61K0008-BLK2, codello.de



Bestickte Handtasche. 27,99 €, Art.-Nr. 41015010, deichmann.com



Charm-Anhänger aus Silber. Pink Matcha, 98 €, thomassabo.com



Sandalen im Trekking-Look. Go Walk Flex Sandal Illuminate, 75 €, Gr. 35–40, skechers.de



Pink Lady

In diesem Leinen-Duo bleiben wir auch bei 30 Grad plus cool. Toller Nebeneffekt: Der Powerton lässt den Teint strahlen. Bluse, ab 79,95 €, Art.-Nr. 17070; Bermudas, ab 79,95 €, Art.-Nr. 1705-104, beides Gr. 38–54, goldner-fashion.com

Rosiges Dream-Team mit Spitze.

Leinenbluse, 25,99 €, Art.-Nr. 8726400265, Gr. 36–54; Leinen-culotte, 25,99 €, Art.-Nr. 8726840265, Gr. 38–50, ernstings-family.de

So bleibt's lange schön

Leinen, Viskose und Musselin mögen es sanft: Im Schon- oder Feinwaschgang mit mildem Waschmittel waschen, nicht zu heiß und nur leicht schleudern. Anschließend an der Luft trocknen lassen – Leinen am besten leicht feucht aufhängen, Viskose liegend trocknen, Musselin locker ausbreiten. So bleiben Form und Struktur erhalten.