HUBERT BURDA MEDIA
BEST SELLER

Nr. 41/30.9.2025 **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

Geniale Föhn-Tricks

Selbstheilung mit sanftem Druck
Akupressur wirkt Wunder

www.lisa.de

41
4 190935 401891

Kuchenglück mit Nüssen

Jetzt zieht der HERBST ein

Tolle Hingucker in den Farben der Saison

„Wir Älteren sind nichts mehr wert“

Kerstin (62) wurde von ihrem Chef in die Rente abgeschoben

Ohne Smartphone geht nichts mehr

Haben wir das Handy in der Hand – oder das Handy uns?

NEU

Schlank mit Kürbis

1 Rezept – 6 Variationen: So einfach war abnehmen noch nie

IHR SEID JA SCHICK!

Diese Stiefeletten machen alles mit

Den Beckenboden stärken

So wichtig für Blase, Rücken und Haltung!

Der große Psychotest

Bin ich schwierig?

Den Advent genießen mit *LISA* Weihnachten

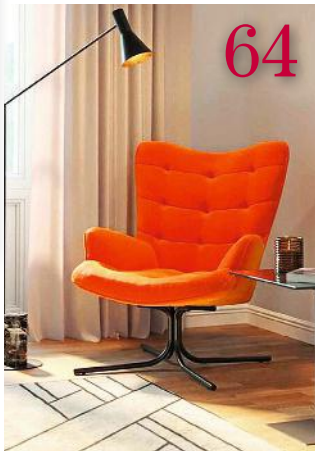
Mit tollen **GRATIS-**Stickern!

Jetzt im Handel

Foto: Fotolia

74 **FLANDERN** – charmantes Kleinod im Herzen Europas

36 So kernig, so knusprig, so lecker: feine Kuchen mit **NÜSSEN**



64 Mit Bordeaux & Orange zieht der **HERBST** bei uns ein. Wie gemütlich!

AKTUELL

4 News, Trends, Glücksmomente
6 Report: Wir sind dann mal weg – zwei Frauen und ihre Reisen
14 Gesundheit Aktuell: Wundermittel Akupressur
18 Top Thema: Was das Handy mit uns macht
24–26 Schlank mit Ofenkürbis
47 Tiere: Ihre Lieblinge
48 Body & Soul: Das Glücksgeheimnis der Isländer
71 Ein Herz für Seekühe
72 Report: „Wenn die Stimmen kommen, habe ich Angst um meine Kinder“
76 „Ich wollte noch nicht in Rente“

MODE

8 Unsere Lieblinge für den Übergang
10 Die neuen Stiefeletten
12 Ein Hoch auf den Trenchcoat

WOHNEN & PFLANZEN

16 Charmante Herbststräuße
64–67 Mit Bordeaux & Orange zieht der Herbst ein

BEAUTY

20 Was können die neuen Trends?
22 Danke Föhn!

GEWUSST WIE

28 Ungebeten Herbstgäste
30 Multitalent Mikrowelle

KOCHEN & BACKEN

32 Kochen für jeden Tag
34 Der Hype um Matcha
36–39 Köstlich-kernige Nusskuchen
40–42 Feurige Spezialitäten
43 Frische Herbstsalate
44–46 Süße Überraschungen

GEFÜHLE

50 Romantische Fantasien
68 Der große *LISA*-Psychotest: Bin ich schwierig?

GESUND LEBEN

55 So können Dauersitzer ihren Blutdruck senken
56 Was Sie Ihre Zahnärztin schon immer fragen wollten
58 Den Beckenboden stärken
59 Ist Hyaluronsäure gefährlich?
60 Ungesund? Von wegen!
61 Roboter entlarvt Rheuma
62 Angstzustände auf sanfte Art lindern

REISE

74 Charmantes Flandern

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

Ab in den Urlaub…

Wenn Sie, liebe Leserin, dieses Heft in der Hand halten, bin ich gerade im Urlaub. Und zwar in meiner geliebten Bretagne, diesem rauen, herrlichen Stückchen Erde an der Westküste Frankreichs. Ich genieße es, wenn der Wind meinen Kopf durchpustet und das Meer mit wilden Wellen an den Strand brandet. Dass es so spät im Jahr eher frisch ist, macht mir nichts aus. Ich bin ein Herbstkind – und liege sowieso nicht gern in der Sonne. Sie ahnen es: Ich fahre nicht zum ersten Mal dorthin. Das mag etwas langweilig wirken, aber ich mag die Vertrautheit – obwohl ich die Abenteuer der beiden Frauen auf S. 6 auch sehr reizvoll finde. Aber ständig auf Reisen sein? Nein, das wäre nichts für mich. Dazu finde ich es daheim zu schön!

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: Twinkle Images/Kristiane Vey; Fotos: privat; Illustration: Anna Hoffmann

NEWS ♥ TRENDS ♥ GLÜCKSMOMENTE

Kurz & gut

Playmobil trifft Bollenhut

Die „Schwarzwald Marie“, eine aktuelle Sonderfigur samt Schwarzwälder Kirschtorte und klassischer Tracht ist DER Renner in Touristeninformationen der beliebten Ferienregion und vielerorts bereits vergriffen. Wir drücken die Daumen, dass Playmobil nachlegt!

Tolle Aktion für kleine Gärtner

Das Kindermagazin „Mein kleiner schöner Garten“ (gehört wie *LISA* zu Hubert Burda Media) ruft auf zur Schulgartenaktion „Gemeinsam wachsen wir!“. Noch bis 12. Oktober können Schulen aus ganz Deutschland teilnehmen, die einen Garten haben oder planen (schulgartenaktion.de).

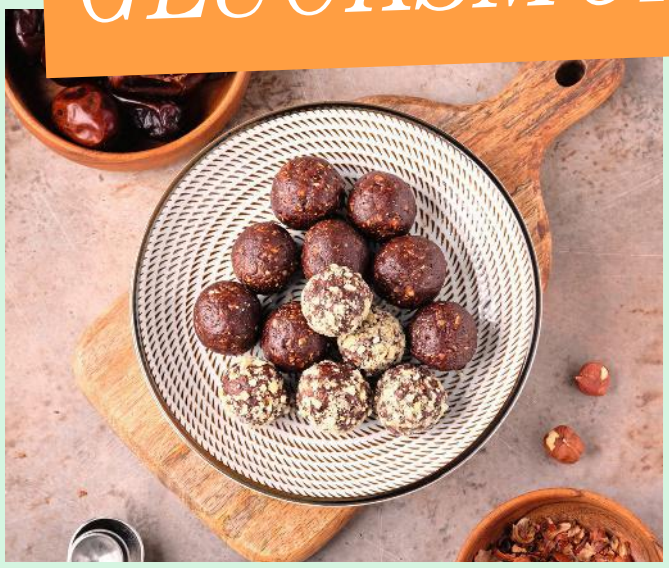
30 Min. in der Waschmaschine

So lange darf die Wäsche laut Experten nach dem Waschgang maximal in der Trommel bleiben, dann sollte sie in den Trockner oder auf die Leine – sonst drohen Bakterienbildung und muffiger Geruch.

JETZT IM HANDEL!

Unser Sonderheft ***LISA WEIHNACHTEN*** (2,20 €) weckt mit vielen Rezepten,

stimmungsvoller Deko und kreativen Bastelideen die Vorfreude auf die Adventszeit.



Energie-Kick für zwischendurch: Bananenbrot-Balls

Leckeres Bananenbrot in der Mini-Version: Für 10 Stück **1 Banane** schälen und mit einer Gabel zerdrücken. **2 EL Nussmus** (Mandel oder Erdnuss), **100 g gemahlene Mandeln, 50 g Haferflocken, 3 EL Kakaopulver, ½ TL Zimt** und **1 Prise Salz** dazugeben, alles zu einer glatten Masse verrühren und daraus 10 Bällchen formen. Nach Belieben die Bällchen in **50 g gehackten Mandeln** wälzen und bis zum Servieren kaltstellen.

Wie die 3-30-300-Regel Ihr Wohlbefinden steigert

Grünflächen und Stadtbäume sind mehr als bloß dekorative Elemente: Sie erfüllen auch wichtige Funktionen für das Klima und unsere Lebensqualität. Ein Blick ins Grüne kann Wunder wirken – und genau hier setzt die 3-30-300-Regel an, die vom Stadtgrün-Experten Cecil Konijnendijk entwickelt wurde: Man profitiert besonders vom Grün, wenn man von zu Hause aus mindestens drei große Bäume sieht, in einem Viertel mit 30 Prozent Baumkronen-Bedeckung lebt und maximal 300 Meter bis zum nächsten Park hat. Ist bei Ihnen nicht so? Studien zeigen, dass schon Zimmerpflanzen das Wohlbefinden steigern und regelmäßige Spaziergänge in nahe gelegenen Wäldern und Parks die Gesundheit fördern.

Fotos: JuliaZooi (4), Baiersbronn Touristik/Max Günter, stock.adobe.com (2)/standret/Ikhbal, iStock (2)/MaRussya/efetova, HBM

Geliebte Kuschel-Komplizen

Kuscheltiere spenden Trost, Sicherheit und Geborgenheit und sind für viele Kinder unverzichtbare Begleiter. Sind wir erwachsen, verstauben die alten Lieblinge in irgendeiner Kiste. Und selbst wenn wir sie noch gern bei uns haben, würden wir das nicht zugeben. Warum eigentlich? Dass Stofftiere auch Erwachsenen Trost und Nähe schenken und wunderbare Erinnerungen wecken, zeigt die Fotografin Julia Zoooi (Instagram: @zoooi) mit ihrem Projekt „Kuschelkomplizen“, für das sie Menschen mit den geliebten Stofftieren ihrer Kindheit porträtiert hat. Denn egal, ob Groß oder Klein: Kuscheln ist immer gut, wenn sich die Welt um uns herum mal wieder kalt oder emotionslos anfühlt.

Hier fehlen die meisten Azubis

Das neue Ausbildungsjahr hat gerade begonnen. Die gute Nachricht: Im vergangenen Ausbildungsjahr ist die Anzahl der Bewerber erstmals seit 2012/13 gestiegen. Dennoch blieben insgesamt rund 70 000 Stellen unbesetzt. Diese Berufe sind besonders betroffen:

Quelle: Bundesagentur für Arbeit

Natron, Backpulver, Soda – was ist der Unterschied?

SODA (Natriumcarbonat) ist stark alkalisch und ein kraftvoller Haushaltshelfer zum Putzen, z. B. zum Entfernen von Urinstein oder zum Lösen verstopfter Abflüsse. **NATRON**, auch als Natriumhydrogencarbonat bekannt, braucht zum Backen unbedingt zusätzlich säurehaltige Zutaten wie Joghurt oder Zitronensaft. Im Haushalt ist es ein frischer Reiniger und bindet schlechte Gerüche. **BACKPULVER** enthält eine Komposition aus Natron, Säure und Stärke und ist damit das ideale Backtriebmittel für Muffins & Co. Es kann zudem als sanfter Reiniger bei Kalkflecken oder vergilbten Textilien eingesetzt werden.

Zwei Frauen zwischen Sicherheit und Reiselust

Wir sind dann

Wie ist das eigentlich, die Komfortzone zu verlassen und auf eigene Faust die Welt zu entdecken – mit Zweifeln und Ängsten, aber jeder Menge Abenteuerlust im Gepäck? Kathrin und Steffi haben es gewagt und wuchsen dabei über sich hinaus

Freiheit pur: Mit ihrem Van entdeckt Kathrin die spektakuläre Natur Idahos (USA)

Kathrin (45)

„Ich **reise** am liebsten ganz allein“

Kathrin, Landwirtin, Gastronomin und Lehrerin, ist eigentlich eine Frau, der Sicherheit wichtig ist. Sie fühlt sich mit ihrer Heimat, der Schweiz, tief verbunden. Und trotzdem bereist sie so oft wie möglich die entlegensten Orte – ganz allein. „Ich möchte mich beim Reisen wohlfühlen und gehe keine unnötigen Risiken ein.“ Diese Kombination aus Umsicht und Mut macht ihre Touren so besonders: Sie sucht keinen gefährlichen Nervenkitzel, sondern Freiheit, echte Begegnungen und Erlebnisse, die zu ihr passen.

Seit 2006 zieht es die 45-Jährige immer wieder hinaus. Ihre erste große Reise führte sie in den Westen Kanadas und nach Alaska, später entdeckte sie Australien und Neuseeland. Danach betreute sie eine schwedische Farm, erlebte einen Winter in Finnisch-Lappland und paddelte die Peene entlang. 2017 wanderte sie durch das Jura-Gebirge – 320 Kilometer nur mit Tarp, einer Art Schutzplane – und Schlafsack. „Das war herrlich!“

Trotz ihrer Unabhängigkeit sucht Kathrin Nähe. Während der Pandemie – Kathrin war Single, ihre beruflichen Pläne in der Gastronomie lagen gerade auf Eis – lernte sie Tyson kennen, einen Amerikaner mit ähnlichen Lebensentwürfen. Sie trafen sich zu einem Blind Date in Mexiko, wo Kathrin ein paar Monate blieb. Ein Paar wurde aus den beiden nicht. Verbunden sind sie dennoch: „Man kann Menschen auf unterschiedlichste Art und Weise lieben. Und ja, wir lieben uns. Aber wir können keine romantische Beziehung miteinander führen, dafür passt es einfach nicht.“ Für sie ist das kein Widerspruch, sondern zeigt, wie vielschichtig Liebe sein kann. Was bleibt, ist die Erkenntnis, dass das Alleinreisen ihr persönlicher Wohlfühlbereich ist.

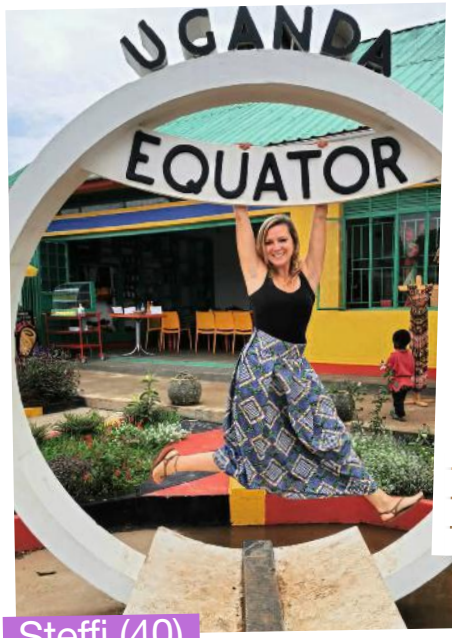
Sie liebt es, spontan zu sein, ohne Kompromisse eingehen zu müssen. „Ich bin im besten Flow, wenn ich mein Leben und meine Reisen ganz nach meinem Herzen gestalten kann.“ Diese Freiheit steht für sie über konventionellen Lebensentwürfen. Viele Menschen haben mit familiären oder beruflichen Verpflichtungen zu kämpfen – Kathrin nicht. Damit eckt sie auch an. Dass nicht alle ihren Lebensstil nachvollziehen können, ist ihr bewusst. Was ist mit Kindern, einer festen Partnerschaft, Sesshaftwerden? Ihr Umfeld hat sich an diesen Freiheitsdrang gewöhnt. Anfangs herrschte Verständnislosigkeit, die schließlich Neugier wich: „Wenn ich auf Bekannte treffe, fragen die meist nur noch: ‚Und, wohin geht’s als Nächstes?‘“

Das Alleinreisen hat natürlich auch Schattenseiten. Entscheidungen immer allein zu treffen, stets auch ein wenig auf der Hut zu sein, ist anstrengend. „Aber unterm Strich habe ich kaum Negatives erlebt und dafür einen so unfassbaren Erinnerungsschatz angesammelt.“ Auch Einsamkeit überkommt sie selten: „Ich fühle mich eigentlich nur ab und zu einsam, wenn ich in der Schweiz bin und am Ende jeder ja doch mit seinem eigenen Leben beschäftigt ist“, sagt sie.

Dabei wünscht sie sich durchaus irgendwann ein beständigeres Leben. Auf einem Hof mit Tieren und Pflanzen, vielleicht mit Partner. Sie weiß: „Vielleicht ist es für mich irgendwann auch einfach mal genug mit dem Reisen. Oder ich finde einen Ort, eine Gemeinschaft oder einen Menschen, für den es sich zu bleiben lohnt, sodass ich gar nicht mehr wegwill.“ Doch solange dieser Grund noch fehlt, folgt sie ihrem Naturell: unterwegs sein – mit all den Licht- und Schattenseiten, die dazugehören. Neben Alaska stehen auch der Balkan und Südamerika auf ihrer Liste. Wer mag, kann sie dabei auf Instagram (@ks_somewhere) begleiten. „Ich möchte den Leuten zeigen, wie wunderschön es da draußen ist und welche Geschenke diese Welt für uns bereithält.“

Fotos: privat, PR, Kathrin Seiler, Peace Elizabeth, Stella Airoldi

mal weg



Zwei Frauen, eine Leidenschaft: Steffi und Susan, Projektmanagerin der 22 Stars Founda-tion

Mehrmals im Jahr reist die Würzbur-gerin mittlerweile in den Osten Afrikas

Steffi (40)

„Uganda überrascht mich jeden Tag aufs Neue“

Steffi strahlt Lebensfreude und Engagement aus – besonders, wenn sie von ihrem Herzensprojekt in Uganda erzählt. Eigentlich ist die gebürtige Würzburgerin gelernte Zahnarzthelferin. Doch ihre Leidenschaft fürs Reisen zog sie schon früh in die Ferne. 70 Länder hat sie bereits besucht, meist allein und nur mit einem Rucksack. 2010 gab Steffi ihren festen Job auf, ein Jahr später traf sie Nick, in dem sie nicht nur einen Reisegefährten fand, sondern auch ihren Lebenspartner. Gemeinsam bauten sie ein ortsunabhängiges Business auf und veranstalten heute Abenteuer-Camps, um anderen die Freude am Unterwegssein zu vermitteln. Steffis Herz schlägt jedoch vor allem für Uganda, wo sie als Botschafterin der 22 Stars Foundation (foundation22stars.org) Kindern aus armen Verhältnissen Zugang zu Bildung ermöglicht. Was als Projekt für handgefertigten Schmuck begann, entwickelte sich zu einer gemeinnützigen Organisation mit mehr als 500 Patenschaften. Seit 2018 verbringt sie hier zunehmend Zeit und organisiert sogenannte Social-Impact-Reisen, bei denen Menschen unterwegs gemeinnützige Arbeit leisten. Besonders berührt sie, wie das Projekt nicht nur Kindern hilft, sondern ganzen Familien neue Perspektiven eröffnet: Mütter finden Arbeit, Mädchen lernen lesen und schreiben. So entsteht echte Veränderung.

Kampala ist inzwischen zu Steffis Wahlheimat geworden. Sie liebt die lebensfrohe Energie und begleitet Reisende hier bei bewegenden Begegnungen in Armenvierteln, gemeinsamen Essen und Bootsfahrten zur Quelle des Nils. Ihr Engagement ist geprägt von Liebe – Geben und Empfangen stehen dabei im Gleichgewicht. Denn Steffi weiß, dass Reisen nicht nur den eigenen Horizont erweitert, sondern auch die Möglichkeit bietet, echte Hilfe zu leisten und andere zu inspirieren. „Ich brenne einfach für das Land und die Leute – und dafür, dort etwas beitragen zu können.“

Buchtipp

Außergewöhnliche Lebenswege

Kathrin und Steffi sind zwei von insgesamt 13 Frauen, die Pauline Picker, selbst eine Reisende (r.), in ihrem Buch vorstellt. Allen Frauen ist eines gemein: Sie folgen ihrem Herzen – ohne festen Wohnsitz, dafür mit klarem inneren Kompass: „Weltenwandlerinnen“ (16,99 €, National Geographic Deutschland).

Warm wattiert
Mit der wind- und wasserfesten Steppweste in herbstlichem Bordeauxrot sind wir für jedes Outdoor-Abenteuer gewappnet. Fix über Rolli oder Longsleeve gezogen – ab nach draußen! *Ab 119 €, Art.-Nr. 44-5826, Gr. 36–52, walbusch.de*

Schicht-Arbeit
Die Bluse allein ist zu kühl, ein Pulli aber noch zu dick? Dann kommt der Pullunder mit Schlank-Schummel-Muster wie gerufen! *Pullunder, 59,99 €, Art.-Nr. 808418133; Bluse, 59,99 €, Art.-Nr. 829784847, beides in Gr. 42–64, ullapopken.de*

Unsere Lieblinge für den Übergang

Von der hippen Weste bis zum Kuschel-Blouson: Die neuen Herbst-Styles lassen keine Wünsche offen

Blaues Wunder
Wie kleidsam! Aus robustem Denim-Stretch und mit langen Ärmeln begleitet uns das Midikleid durchs Spätjahr – jetzt noch mit Sneakern, später dann mit Boots. *79,99 €, Art.-Nr. 147646021, Gr. 34–50, heine.de*

Schön flauschig
Ob zu Kleid, Bluse plus Rock oder Jeans: Die weiche Teddyjacke im modisch kurzen Blouson-Schnitt veredelt jeden Look und ist ein echtes Leichtgewicht. *39,99 €, Art.-Nr. 8651290208, Gr. 36–46; ernstings-family.de*

▼ Gekonnt kombiniert

Noch in Sommer-Laune? Mit Sweatshirt, blickdichten Strumpfhosen plus Stiefeln wird der Plisseerock fit für kühle Tage. *Sweatshirt, 49,99 €, Art.-Nr. 275272003, Gr. 34–50; Rock, 59,99 €, Art.-Nr. 275261003, Gr. 34–50, heine.de*

Fotos: PR (15), imago/Elder Ordonez

So lässig

Was für ein Blickfang! Die ärmellose, lange Weste aus Jacquard-Strick bringt uns draußen schnell auf Wohlfühl-Temperatur und ist auch zum unifarbenen Kleid ein Hit. *23 €, Art.-Nr. 274698001, Gr. 38–56, sieh-an.de*

Und so tragen die Promis den Trend

Auch im echten Leben ist die Schauspielerin aus „Der Teufel trägt Prada“ eine Trendsetterin. Mit Lederblazer in angesagtem Mokka und weiten Jeans wurde sie kürzlich am Set des zweiten Teils gesichtet. Ob der herbstliche Wow-Look nun Anne oder Filmfigur Andy gehört – stylish ist er allemal!

Anne Hathaway (42)

❶ Schmale Sonnenbrille. **9.99 €, Art.-Nr. 1274378001, hm.com** ❷ Ohrringe „Cosmic Hoops“. **119 €, evesjewel.com** ❸ Blazer aus Velours-imitat. **49,99 €, Art.-Nr. 2238074, Gr. 36–48, canda.com** ❹ Lipgloss. **Superstay Teddy Tint, 11,95 €, maybelline.de** ❺ Rouge. **Powderblush Multi-Colored, 19,95 €, alcina.com** ❻ Nietenshopper. **49,99 €, Art.-Nr. MJ14204-0100-OS, my-jewellery.com** ❼ Leotuch. **39,99 €, Art.-Nr. 55-613940, LCMT über rabefashion.com** ❽ Wohlfühl-Jeans. **59,99 €, Art.-Nr. 5715612597088, Gr. 34–44, veromoda.com** ❾ Stiefeletten. **79,95 €, Art.-Nr. 2531525 483, Gr. 36 – 42, tamaris.com**

Die neuen Stiefeletten

Diese Trend-Modelle begeistern mit spannenden Details und machen von elegant bis entspannt alles mit

Zur hellblauen Jeans sieht das softe Beige richtig stimmig aus. Wer's femininer mag, trägt stattdessen ein Blumenkleid. *59,99 €, Art.-Nr. 2198500937, Gr. 36–42, Aniston Shoes über otto.de*

◀ Wildfang

Animalprint trifft Western-Style – ein aufregender Mix, der am schönsten mit schlichten Partnern zur Geltung kommt. *Modell SOL Leo, 150 €, Gr. 36–42, appleofedenshoes.shop*

▲ Crème de la Crème

Die hellen Schnürboots mit der derben Profilsohle verstehen sich bestens mit Denim. *79,99 €, Art.-Nr. 11114760, Gr. 36–42, Buffalo über deichmann.com*

◀ Black Beauty

Schick unterwegs trotz wenig Absatz – die spitzen Lederstiefeletten mit Schnallendetail machen's möglich! *189 €, Art.-Nr. 8227-008, Gr. 35,5–42, paulgreen-shop.de*

▶ Edler Tropfen

Nicht nur das warme Weinrot, auch die goldene Kette sorgt hier für einen stilvollen Auftritt. *44,99 €, Art.-Nr. 11104613, Gr. 36–42, Catwalk über deichmann.com*

Geraffter Schaft, feiner Stiletto-absatz: Dieses Traumpaar bringt Kleider und Röcke groß raus. *59,99 €, Art.-Nr. 74290425, Gr. 36–42, Aniston Shoes über otto.de*

▶ Klassiker

Ob casual oder ausgehfein, Modell „Catarina" in kombifreudigem Cognacbraun ist stets zur Stelle. *159 €, Gr. 36–42, brax.com*

◀ Cooler Kontrast

Der Clou bei Wildlederboots „Amelie"? Dank dunkler Lackkappe passen sowohl braune als auch schwarze Accessoires. *199 €, Gr. 34,5–42, hoegl.com*

▶ Glamour to go

Party-Queens aufgepasst! In den strassbesetzten Schätzchen tanzen wir funkelnd durch die Nacht. *59,99 €, Art.-Nr. 5964671740, Gr. 36–42, Aniston Shoes über otto.de*

Lieben Ton-in-Ton-Looks: Hingucker in angesagtem Bordeaux. *44,99 €, Art.-Nr. 11104590, Gr. 36–41, Catwalk über deichmann.com*

Fotos: PR