



HUBERT BURDA MEDIA
BEST SELLER

Nr. 8/16.2.2022 **Deutschl. 1,49 €** | Österreich 1,65 € | Schweiz 2,70 sfr | Benelux 1,80 € | Frankr. 1,90 € | Italien/Spanien/Portugal 2,00 € | Kanaren 2,10 € | Griechenl. 2,10 € | Slow. 1,90 € | Ungarn 650 Ft | Dänemark 20,85 DKK

...und der Alltag wird zum Lieblingstag

Lisa



Welche Frisur Ihnen wirklich steht S. 22



Hosen, Röcke, Oberteile
DENIM
wird zum
Style-Star
Plus: 4 Jeans-Modelle,
die perfekt sitzen S. 6-9



www.lisa.de



HABE ICH CORONA? S. 51
Auf diese Schnelltests ist Verlass

LISA
Aktuell

Jasmin T. (45) fiel auf eine Fake-Anzeige im Internet rein
„Die Suche nach einem neuen Zuhause hat mich mein Ersparnis gekostet“ S. 16/17
Mit Experten-Tipp, was im Betrugsfall wirklich hilft

Pro Tag 1 Pfund weg
5 SUPER
Schlank-
Smoothies S. 24/25

- * Liefern neue Energie *
- * Lassen das Bauchfett schmelzen *

Von Tiramisu-Kuchen bis gebrannte Vanille S. 42-45



Cremige
Desserts

Die besten Veggie-Familien-Rezepte S. 38-40



S. 60-63



Tierisch schöne Deko
... sorgt zu Hause für fröhliche Stimmung

Von Astrologin Julie Gregor

Kosmische Aussichten für jedes Sternzeichen
Beim Jupiter – das wird ein gutes Jahr! S. 12/13



Aus der Forschung S. 54
Kopfschmerz-Auslöser enttarnt

Weg mit all dem Datenmüll
Frühjahrsputz auf dem Handy S. 28

Liebe Leserin

Im Sturm sucht man Geborgenheit

Wenn alles um uns herum unsicher ist. Wenn nichts wie geplant läuft, weil das Leben selbst so unberechenbar geworden ist. Dann sehnen wir uns besonders nach Geborgenheit. Die meisten von uns finden sie in den eigenen vier Wänden. Nach Hause kommen. Tür zu. Den Partner, die Familie oder das Haustier begrüßen. Oder einfach nur: raus aus den Schuhen, rein in die Jogginghose, Tee, Sofa, Kuscheldecke. Jeder von uns hat eigene Dinge, die Geborgenheit schenken. Aber manchmal, wenn wir allzu viel um die Ohren haben, vergessen wir sie ganz einfach. Dabei bräuchten wir sie gerade dann. Denn da, wo wir uns sicher und aufgehoben fühlen, tanken wir auch die Kraft, die wir für den stressigen Alltag brauchen. In dieser LISA haben wir für Sie das Abc der Geborgenheit geschrieben (S. 14/15). Sie finden darin jede Menge Tipps, wie Sie sich ohne besonders großen Aufwand etwas Gutes tun können. Was schenkt Ihnen Geborgenheit? Schreiben Sie mir: maria.sandoval@lisa.de



LISA-Chefredakteurin
Maria Sandoval

Maria Sandoval



70
FARBENFROHE
Frühlingsboten begrüßen die ersten warmen Sonnenstrahlen



6 Hosen, Röcke, Overalls – unser Lieblingsmaterial **DENIM** wird zum Style-Star

33

Jetzt dürfen **ZWIEBELN** mal eine Hauptrolle in der Küche spielen



60

TIERISCH SCHÖNE DEKO bringt mehr Lebendigkeit und Frische in unser Zuhause



LEBEN

- 4 News, People, Infos, Facts
- 12 Astrologie: Beim Jupiter, das wird ein gutes Jahr!
- 14 Body & Soul: Das Abc der Geborgenheit
- 16 Top Thema: „Die Suche nach einem Zuhause hat mich mein Ersparnis gekostet“
- 18 „Bin ich zu alt, um Mutter zu werden?“
- 19 Gute Nachrichten aus der Tierwelt
- 24 Fünf super Schlank-Smoothies
- 31 Tiere: Ihre Lieblinge
- 66 Report: „So hat unsere Liebe das Homeoffice überlebt“

MODE

- 6–9 Denim wird zum Style-Star!
Plus: vier Jeans-Modelle, die super sitzen
- 10 #einzigartig – diese Woche mit TV-Stylistin Astrid Rudolph
- 11 Diese Woche neu in den Shops

BEAUTY

- 20 Schön mit gutem Gewissen
- 22 Welche Frisur wirklich zu Ihnen passt

GEWUSST WIE

- 26 Hey Boss, ich bin dann mal beim Doc...
- 28–30 Digitaler leben
Frühjahrsputz auf dem Handy
Neue Lieblingsstücke mit Vorleben

KOCHEN & BACKEN

- 33–37 Großer Auftritt für feine Zwiebeln
- 38–40 Die besten Veggie-Familien-Rezepte
- 42–45 Cremige Desserts –
von Tiramisu-Kuchen bis gebrannte Vanille

GEFÜHLE

- 48 Erotische Fantasien
- 64 Sei mutig!

GESUND LEBEN, GESUND BLEIBEN

- 51 Auf diese Corona-Schnelltests ist Verlass
- 52 So macht sich ein Kreuzbandriss bemerkbar
- 54 Kopfschmerz-Auslöser enttarnt
- 56 Lebensmittel – gesunde Traumpaare
- 58 Wann eine zweite Meinung sinnvoll ist

WOHNEN & PFLANZEN

- 60–63 Tierisch schöne Deko
- 70 Farbenfrohe Frühlingsboten
- 71 Zimmerpflanzen-Apotheke

REISE

- 68 Reisebuch-Autoren verraten:
Mein Deutschland-Highlight 2022

RUBRIKEN

- 31 Bezugsquellen, Impressum
- 46 Rätsel, Sudoku; 72 Horoskop
- 73 Kolumne; 74 Zum Schluss

Unsere Titelthemen sind unterstrichen



Detox-Power

Genießen und göttlich fühlen: Diese Suppe bringt dank vitaminreichem grünen Gemüse die volle Ladung Energie und Immun-Power auf den Löffel.

Grüne-Göttin-Suppe

2 Knoblauchzehen und $\frac{1}{2}$ **Zwiebel** würfeln und in **etwas Öl** anschwitzen. **200 g Brokkoliröschen** und **200 g Grünkohl** kurz scharf anbraten. **500 ml Gemüsebrühe**, **150 g frischen Spinat** und **100 g Erbsen** hinzufügen. Für 15 Min. bei mittlerer Hitze köcheln, dann mit **120 ml Kokosmilch** und **1 Handvoll Minzeblättern** pürieren. Mit **etwas Chiliblocken, Salz** und **Pfeffer** abschmecken. Wer mag, ergänzt die Suppe mit Gemüse wie **Zucchini** oder **Lauch**.

Vorfahrt für Fußgänger



Seit November 2021 läuft in Karlsruhe ein Projekt, um den Fuß- und Radverkehr zu fördern. Dabei werden Ampeln getestet,

die für Fußgänger Dauer-Grün anzeigen. Autofahrer müssen warten und Grün anfordern. Vorläufiges Zwischenfazit: Fußgänger und Radfahrer haben je nach Verkehr sogar länger Rot als vorher. Wir sind gespannt, wie's weitergeht.

Schluss mit Pandemie-Miesepepetrigkeit Wir holen uns unser Lächeln zurück

Ein herzhafter Lachanfall und wir vergessen für einen Moment alles um uns herum, was uns Sorgen macht oder uns bedrückt. Es ist sogar wissenschaftlich erwiesen: Lachen hat zahlreiche positive Auswirkungen auf unseren Körper. Es hat den Effekt einer echten kleinen Sauerstoffdusche auf unseren Organismus, stärkt das Immunsystem, lässt das Schmerzempfinden sinken, setzt Glückshormone frei und löst so angestaute Emotionen. Die österreichische Radiomoderatorin und Yogalehrerin Sandra König (46, kl. Foto) sagt, dass ein Lächeln auch nach innen wirkt und wir so unser inneres Strahlen



(wieder-)finden können. Wie das mithilfe von kleinen Übungen, sanfter Meditation und leckerem Soulfood gelingen kann, schildert sie in ihrem Buch „Auf die Plätze, Lächeln, los!“ (27 €, Kneipp Verlag Wien). Unser Tipp: Umgeben Sie sich ganz bewusst mit Dingen, die Ihnen Freude bereiten und überlegen Sie, was Sie so richtig zum Lachen bringt. Vielleicht ein witziger Film, Ihr Partner oder eine Runde Quatsch machen mit den Kids? Dann heißt es: Mundwinkel nach oben und losgelacht!

Kniffel-Comeback

Ein Becher, fünf Würfel, ein kleiner Block und ein Mitspieler – mehr braucht es nicht und der Abend ist gerettet. Wer hat schon Lust, ellenlange, komplizierte Spielanleitungen zu studieren? Das gute alte **Kniffel** (z. B. Schmidt Spiele, 13,49 €, über amazon.de) ist so simpel wie unterhaltsam, wenig anspruchsvoll, dafür umso entspannender. Das Beste: Knobeln geht auch super per Videochat.



LISAGRAM

Zeitverschleiß

Obwohl die Deutsche Bahn im vergangenen Jahr weniger Fahrgäste befördert hat, haben nur 75,2% aller Fernzüge ihr Ziel pünktlich erreicht. Die Gründe: Verzögerungen an Schnittstellen von alten und neuen Fahrplänen, Streiks, Bauprojekte und nicht zuletzt die Jahrhundertflut im Juli 2021.

Dürfen wir bitten?

Freitags wird auf RTL endlich wieder das Tanzbein geschwungen: Die Show „Let's Dance“ geht ab 18.2., 20.15 Uhr, in die 15. Staffel. Wir freuen uns auf berührende, lustige und bissige Kommentare der Kult-Jury aus Jorge González, Motsi Mabuse und Joachim Llambi (Foto, v.l.n.r.).



„Ich war schon immer unangepasst.“

Schauspielerinnen Margarethe von Trotta wird am 21. Februar 80 Jahre alt



Kleines Zaubermittel:
Ein Lächeln kann verbinden.
Allein das Geräusch
lachender Menschen
veranlasst unser Gehirn,
die Gesichtsmuskulatur auf
Lachen zu programmieren

Mehrsprachig und kostenlos: App unterstützt die Brustkrebs-Vorsorge



Laut Robert Koch-Institut erkranken jährlich ca. 69 700 Frauen an Brustkrebs. Umso wichtiger ist die Früherkennung. Mit Infos zum korrekten Abtasten der Brust und einer individuellen Erinnerungsfunktion hilft dabei die App „breastcare“ (iOS/Android). Da sieben Sprachen einstellbar sind, ist sie auch von Frauen mit Migrationshintergrund nutzbar.



Lisa Blumen & Pflanzen

ist Teil der LISA Markenfamilie



Redaktionsleiterin
Manuela Schubert

Mein Tipp

Japan-Berggras (*Hakonechloa macra*) ist in Hellgrün, mit goldgelbem oder grün-weiß gestreiftem Laub zu kaufen. Diese Sorten bekommt man über Gärtnereien (z. B. Stauden Stade, stauden-stade.de).

Ein neuer Star in Beet und Topf

Es ist filigran und robust zugleich, vielseitig einsetzbar und passt zu so gut wie jedem Gartenstil. Jetzt hat der Bund deutscher Staudengärtner (BdS) das Japan-Berggras zur Stauden des Jahres 2022 gekürt. Das fernöstliche Ziergras harmonisiert wunderbar mit höheren Stauden, kaschiert Beetränder oder ergießt sich dekorativ über Treppengeländer oder aus Pflanzgefäßen.

Unsere Fellnasen sind echte Glücks-Booster

Im coronabedingten Ausnahmezustand tun Haustiere der Seele besonders gut. Das belegt nun auch eine aktuelle Umfrage des Online-Hundefutteranbieters tails.com. 75 Prozent der



Probanden gaben an, ihr Vierbeiner habe ihnen in der Pandemie am meisten Halt gegeben. Erst an zweiter Stelle rangiert mit 57 Prozent der Partner. Ob es daran liegt, dass es im Unterschied zu Partnern, den Freunden und den Kids meist weniger Konflikte mit Bello gibt?

31% setzen auf Vitamine und Mineralstoffe

Die Deutschen helfen ihrem Immunsystem mit Nahrungsergänzungsmitteln gern auf die Sprünge. Am beliebtesten sind nach einer YouGov-Umfrage für das Reformhaus© allen voran das „Sonnen“-Vitamin D, gefolgt von Magnesium auf Platz zwei.

Klick-Rekord

Ausgerechnet der Musik-Clip eines Kinderliedes hat im Januar mit 10 Milliarden Aufrufen einen YouTube-Allzeit-Rekord aufgestellt. Wer mittanzen und -singen möchte: Den „Baby Shark Dance“ vom Kanal „Pinkfong“ finden Sie hier: bit.ly/3r1HtLy.



*Ich bin ohne
Angst und
Zweifel.*

Fotos: Alamy/Derek Harris, breastcare, iStock (4)/fotostorm/martinwimmer/nortonsx/vgajic, Kniffel (2), RTL+, StockFood/Irina Meiliukh, Tina Reiter, Youtube/Pinkfong



In eine Weinkiste als Gruppe gepflanzt, sieht die Narzisse „Jetfire“ sehr dekorativ aus

Mit freundlich nickenden Blütenköpfchen begrüßen Primeln, Narzissen & Co die ersten wärmenden Sonnenstrahlen und öffnen uns das Herz

Lisa Blumen & Pflanzen
ist Teil der LISA Markenfamilie



Redaktionsleiterin
Manuela Schubert

Mein Tipp

Zwiebelblumen in Schalen und Töpfen sehen hinreißend aus. Sind diese verblüht, lohnt sich bei einigen Arten das Auspflanzen ins Beet, damit sie dort im nächsten Frühling erneut blühen. Hierfür von Tulpen, Narzissen und Hyazinthen den Blütenstängel abschneiden, das Laub aber stehen lassen. Dieses brauchen die Pflanzen, um neue Energie in den Zwiebeln einzulagern.

Farbenfrohe Frühlingsboten



Malerisch arrangiert

Als bunte Mischung zeigen Tulpen, Narzissen und Hyazinthen ihre schönste Seite. Tipp: bei Pflanzgefäßen ohne Ablauf eine Drainage-Schicht aus Kieselsteinen einfüllen. Zwiebelblumen mögen keine Staunässe. Zwiebelpflanzen, 3er-Mix, 4,99 €, Dehner

Fantasievoll kombiniert

Zum Mini-Gewürzgarten mit Schnittlauch und Thymian gesellt sich eine Primel, die mit ihren Blüten Farbe ins Spiel bringt. Dafür die Holzbox mit einer Folie als Schutz gegen Gießwasser auslegen. Töpfe mit den Pflanzen darauf platzieren.



▼ Zauberhafte Solistin

Blaue Blüten, frisches Grün – das zarte Vergissmeinnicht steht in der Sprache der Blumen für Sehnsucht und Treue. Regelmäßiges Gießen und ein halbsonniger Platz sind Pflicht. Verwelktes ab und zu entfernen.



▲ Wunderbare Blütenschätze

Netziris, Lenzrosen und Hornveilchen vereinen sich mit Narzissen zum Strauß. Mit der Filzmanschette wird ein einfaches Glas kaschiert. Eine dicke Kordel fixiert die Umhüllung und dient zugleich als Aufhänger.



▲ Mit leichter Hand dekoriert

Eröffnen Sie die Garten-Saison und laden Sie Hyazinthen in verschiedenen Farben auf Ihre Terrasse ein. In Obstkisten wirken die Duftblüten nicht nur hinreißend ländlich, sondern sind auch fix fortgeräumt, sollte doch noch mal ein Nachtfrost drohen.

Meine Zimmerpflanzen- Apotheke

Aloe vera

Das frische Gel aus ihren Blättern lindert Juckreiz, z. B. nach Insektenstichen, und kann selbst gewonnen werden. Eines der äußeren, älteren Blätter von der Pflanze schneiden, säubern. Die äußere Schicht mit einem Messer abschälen. Das farblose Gel auspressen und leicht auf die betreffende Hautpartie aufstreichen.



Zimmerjasmin



Seine sternförmigen Blüten verströmen ähnlich wie die Blüten vom Echten Jasmin einen betörenden Duft, der die Sinne begeistert. Diesem sinnlich-süßen

Aroma kann sich auch die Seele nicht entziehen. Es hebt die Stimmung, hellt trübe Gedanken auf und sorgt für emotionale Ausgeglichenheit.

Basilikum

Das beliebte Küchenkraut besitzt neben seiner kräftigen Würze auch antibakterielle und entzündungshemmende Eigenschaften. Es wird eingesetzt, um das Immunsystem zu stärken, das Herz-Kreislauf-System zu schützen und soll auch bei Magenverstimmungen wirken. Pflege-Tipp: gekaufte Pflanzen bald teilen und umtopfen. Es sollten etwa zehn Stiele pro Topf übrig bleiben.



Duftgeranien



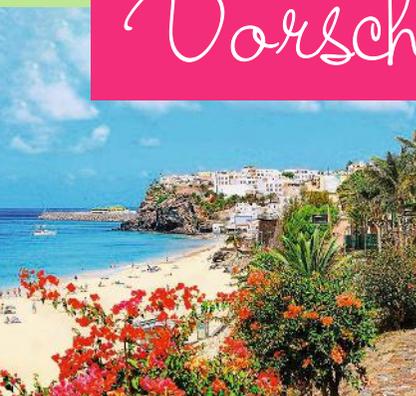
Diese kann man auch prima auf der Fensterbank halten. Diese Geranienart überrascht mit raffinierten Aromen. Je nach Sorte weist ihr Duft

Ähnlichkeiten mit dem der Rose auf und kann nervöse Anspannungen lindern. Duftgeranien mit Zitrusduft sind ein natürlicher Insektenschutz.

Freundschaft verzaubert, macht gute Zeiten noch besser und lässt uns die schlechten vergessen.



Vorschau



Sonnenplätze

Wir träumen uns dorthin, wo der **FRÜHLING** wohnt: auf die Kanarischen Inseln. Eine schöner als die andere.

Jetzt wird es bunt

Reich verzierte Schokokusorten und bunte Konfetti-Cupcakes bringen uns **FASCHING** nach Hause.

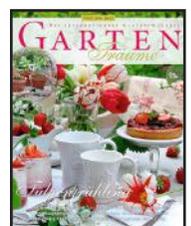


Schuh-trends

Mit lässigen **SNEAKERN** und eleganten Loafern läuft jetzt alles rund.

JETZT IM HANDEL!

In der Frühlingausgabe der **GARTEN TRÄUME** dreht sich alles um Tulpen und ihre bunten Freunde. Plus: Kräuter, die man jetzt aussät.



LISA-Sekretärin Barbara Batschauer

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



Natürlich geht's mir gut!



SO INDIVIDUELL WIE DU SELBST

Die Natur hat einiges zu bieten, um unseren Körper und Geist zu unterstützen. Gerade in der heutigen Zeit ist es wichtiger denn je, in sich hineinzuhören und auf sich zu achten. Hierbei liegen natürliche Ansätze für mehr Lebensqualität voll im Trend und sind attraktive und effektive Alternativen zu Schmerzmitteln und Pharmazeutika. So individuell wie Du selbst sollte auch Deine natürliche Arznei sein. Nutze die Kraft aus über 100 Heilpflanzen und erstelle Dir auf ZIMPLY NATURAL Deine ganz persönliche

Heilpflanzenmischung. Egal ob Stress, Kopfschmerzen, Akne, Heuschnupfen oder Wechseljahre – über 60.000 individuelle Rezepturen für 10 Anwendungsgebiete stehen für Dich parat. In nur 3 Minuten zu Deiner eigenen Heilpflanzenmischung und mehr gesunder Normalität statt andauernder Selbstoptimierung!

60.000 Rezepturen so individuell wie Du selbst.
Entdecke die Anwendungsgebiete von ZIMPLY NATURAL



Jetzt ausprobieren!

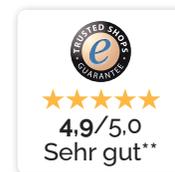
- Individuelle Heilpflanzenmischung
- Herstellung innerhalb von 24h
- Pharmazeutisch kontrolliert
- Therapeutisch bewährt
- Kostenloser Versand
- Kostenlose Beratung

20%
SPAREN MIT
CODE: "LISA"

Select-Preis:

23,99€*

Statt 29,99€



JETZT MIT CODE "LISA"
EXKLUSIVES ANGEBOT SICHERN:
www.zimplynatural.de/lisa
oder Tel. 089/21 52 76 17