

Und die schönsten Schuh-Trends für den Frühling

S. 6-9



Nr. 9/23.2.2022 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 20,95 DKK

HUBERT BURDA MEDIA
BEST SELLER

...und der Alltag wird zum Lieblingstag

f i
www.lisa.de

Die Kraft der Heilsteine
S. 14

Lisa



Feines Faschings-Gebäck
Auch ohne Karneval superlecker

S. 42-44



Saftige Aufläufe
Mit Fleisch oder veggie

S. 33-37

Sehnsuchtsziel Kanaren:
Wo der Frühling wohnt
Jetzt wieder unbeschwert reisen

S. 68/69



Die wichtigsten Fragen an Ihre Frauenärztin

S. 52/53

Schmerzen beim Sex, Blasenschwäche, Gerüche: **HIER IST NICHTS PEINLICH**



Mit Heidi Klums Abnehm-Tipps

S. 24/25

Der neue Diät-Hit aus den USA

... und das Rezept für ihr geheimes „Hexenwasser“



Kleine Räume ganz groß

S. 60-63



Schlaue Wohn-Tipps für Winkel, Nischen, Schrägen und Ecken

Zum Weltfrauentag am 8. MÄRZ

Pionierinnen:
Eine muss die Erste sein

Waltraud (78) war Deutschlands erste Frau im Rettungswagen S. 12/13



S. 70/71



DEKO MIT RANUNKELN
Die Gute-Laune-Boten

Zeit für Frühlingsgefühle
Traummann gesucht gefunden

Online, per App oder über Freunde – die besten Kennenlern-Tricks S. 16/17

Nebenkosten-Abrechnung:
Darauf müssen Mieter jetzt achten

S. 27



Liebe Leserin

Kreative Lösungen sind gefragt

Bald kommt das Frühjahr und mit ihm die Lust, zu Hause gründlich auszumisten und manches neu zu gestalten. Und wenn Sie daheim auch kleine Ecken und Nischen, Dachschrägen oder Absätze haben, kennen Sie die Herausforderung, diese bestmöglich zu nutzen. Oft steht man ewig davor, aber die richtige Idee will einfach nicht kommen. Da können wir helfen! Meine Kollegin Jana hat für Sie die besten Lösungen für jeden Raum zusammengestellt und schlaue Möbelstücke plus DIY-Tipps parat (S. 60 – 63). Aus einem niedrigen Fensterabsatz wird dann ein kuscheliger Sitzplatz mit Aussicht. An der Wand über einem Schreibtisch kann man Regalböden anbringen – hier finden wichtige Unterlagen ihren Platz. Es gibt superschmale Rollwagen, die sich in den Nischen von Küchen oder Badezimmern verstecken, bis sie gebraucht und hervorgezogen werden. Regale für Dachschrägen, Eckkonsolen oder Hocker mit Stauraum und noch vieles mehr. Lassen Sie sich inspirieren!



LISA-Chiefredakteurin Maria Sandoval

Maria Sandoval



9

Die **NEUEN SCHUHTRENDS** machen richtig Spaß



70

Farbenfroh und perfekter Gute-Laune-Bote: Die **RANUNKEL** setzt frische Akzente

42

Das genießen wir auch ohne große Feiern: feines **FASCHINGS- GEBÄCK**



68

Wenn es bei uns noch kalt und trüb ist, blühen die **KANAREN** schon auf



LEBEN

- 4 News, People, Infos, Facts
- 12 Aktuell: Pionierinnen – eine muss die Erste sein
- 14 Body & Soul: Die Kraft der Heilsteine
- 16 Top Thema: Traummann gefunden
- 18 „Alkohol und Heroin kosteten meinen Bruder das Leben“
- 19 „Suchtkranke brauchen unsere Hilfe“
- 24 Schlank: Der neue Diät-Hit aus den USA – fit wie Heidi Klum
- 31 Tiere: Ihre Lieblinge
- 66 Report: „Es fällt mir schwer, die Kinder loszulassen“

MODE

- 6–8 Heute bleiben wir zu Hause
- 9 Die neuen Schuhe sind da!
- 10 Aus Alt mach Neu: spart Geld & macht Spaß

BEAUTY

- 20 Wow-Wimpern im Handumdrehen
- 22 Seide – sanfte Pflege mit Glatt-Effekt

GEWUSST WIE

- 26 Was gehört in die Biotonne – und was nicht?
- 27 Nebenkostenabrechnung – darauf sollten Mieter jetzt achten
- 28–30 Digitaler leben
Der digitale Nachlass
Alles zu den Corona-Apps

KOCHEN & BACKEN

- 33–37 Saftige Aufläufe – mit und ohne Fleisch
- 38–40 Wir lieben Lachs
- 41 Wellness für die Seele
- 42–45 Feines Faschings-Gebäck

GEFÜHLE

- 48 Erotische Fantasien
- 64 „Leben ist Wandel – und der macht es erst schön“

GESUND LEBEN, GESUND BLEIBEN

- 51 Neue Chancen durch die mRNA-Technik
- 52 Die wichtigsten Fragen an Ihre Frauenärztin
- 54 Lästige Erkältungs-Viren homöopathisch bekämpfen
- 56 Der beste Sport bei Diabetes
- 58 Karies behandeln ohne Bohren

WOHNEN & PFLANZEN

- 60–63 Kleine Räume ganz groß – um die Ecke gedacht
- 70 Ranunkeln – bunte Gute-Laune-Boten

REISE

- 68 Traumziel Kanaren: Wo der Frühling wohnt

RUBRIKEN

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

Unsere Titelthemen sind unterstrichen

Die Kraft der Heilsteine

Jade, Rosenquarz, Bergkristall – Edelsteine sind Geschenke der Natur. Dank ihrer Energien bringen sie Körper, Geist und Seele in Einklang

Sie bringen Ausgeglichenheit und beleben die Psyche – Edelsteine sind echte Alleskönner!



Egal ob Schmuck, Handschmeichler in der Jackentasche oder Deko-Element im Raum: Heilsteinen werden ganz besondere Fähigkeiten zugeschrieben. Auch wenn es nicht wissenschaftlich erwiesen ist, soll ihre Kraft das seelische und körperliche Wohlbefinden fördern und ihrem Träger zu einem besseren Leben verhelfen. Das können die bekanntesten der vielfältigen Bodenschätze:

Jade

Vor allem in China seit Jahrhunderten als Schmuck- und Heilstein verehrt, schenkt er seinem Träger Lebenslust, Freude und Aufgeschlossenheit. Als Stein der Liebe und der Freundschaft wirkt Jade ausgleichend auf alle Sinne, schafft inneren Frieden und wird oft auch als Schutzstein für das Gute angesehen. Durch das Auflegen auf die Stirn soll er außerdem beim Einschlafen helfen. Dank der von ihm verliehenen inneren Ruhe wirkt sich der meist smaragdgrüne Heilstein auch auf Beziehungen positiv aus.



Rosenquarz

Auch „Liebesstein“ genannt, gilt der Rosenquarz als Heilstein für das Herz und Beziehungsängste. Er stärkt zwischenmenschliche Verbindungen und fördert die Harmonie, vor allem bei Streitereien. Gleichwohl sorgt er für Sensibilität und Romantik. Er ist der Stein der Verliebten, denn er lässt Sehnsüchte und Wünsche wach werden, doch auch seelische Wunden nach einer Trennung vermag er zu heilen. Das Herz öffnet sich und schöpft Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten – und auch die sexuelle Lust erreicht neue Höhen.



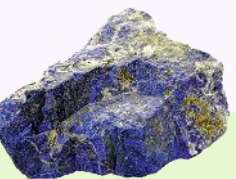
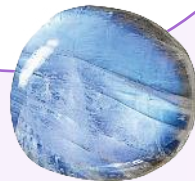
Turmalin

Der schwarze Turmalin eignet sich perfekt, um negative Energien in Ihrem Umfeld fernzuhalten, weswegen er auch als Glücksstein gilt. Er ist außerdem einer der stärksten Schutzsteine, denn er vertreibt Sorgen und vermittelt eine aufbauende, belebende Wirkung auf die Psyche. Als Lieblingsstein der Freigeister und Träumer lehrt er uns, unsere natürlichen Gaben zu nutzen, und fördert das Streben nach Harmonie und Klarheit im Leben.



Mondstein

Genauso wie der sich ständig wandelnde Mond, der mit Intuition verbunden wird, zeigt sich auch der Mondstein je nach Einfall des Lichts in seinen unterschiedlichen Facetten und hilft uns, unsere intuitiven Kräfte zu stärken. Als „Stein der Frauen“ lindert er Menstruationsbeschwerden und trägt zur Fruchtbarkeit bei. Mondstein schenkt Lebenskraft, Heiterkeit und Ausgeglichenheit. Außerdem lässt er ein intensiveres Erleben von Gefühlen zu, was auch das Einfühlungsvermögen seines Trägers steigert und einer alten Liebe neuen Schwung bringen kann.



Lapislazuli

Glaubwürdigkeit und Aufrichtigkeit: Diese Eigenschaften werden vom Lapislazuli unterstützt. Außerdem hilft er beim Lösen von Konflikten, fördert ein gesundes Selbstbewusstsein und einen gesteigerten Optimismus – so verlieren Blockaden, Ängste und schlechte Gewohnheiten an Gewicht. Auch bei Konzentrations- und Lernproblemen schafft der blaue Stein Abhilfe, denn er vermittelt Aufmerksamkeit und Ruhe.

Bergkristall

Der sogenannte „Master Healer“ unter den Heilkristallen beruhigt die Seele, verschafft Klarheit und reduziert durch seine entspannende Wirkung Stress. Er stärkt das Selbstvertrauen und schenkt Mutlosen neue Kraft. Harmonisierend befreit uns der klare Stein von bösen Gedanken, Stimmungsschwankungen und Ängsten und bringt die Energien seines Trägers in Einklang.



Amethyst

Der violette Stein ist ein echter Tausendsassa: Er schenkt uns nämlich nicht nur glücksbringende Momente, Sicherheit und Mut, sondern hält gleichzeitig Albträume fern und lenkt unseren Geist in eine positive Richtung. Außerdem klärt der Halbedelstein Empfindungen und Gedanken und stärkt somit die Konzentration, was eine schnellere Entscheidungsfähigkeit begünstigt.



Fotos: fotolia (6)/Bjoern Wylezich/hayol/Joachim Opelka/Usova Anna/Valery Voennyi/Xavier iStock/Knappe, Shutterstock/Zelenskaya

Lästige Erkältungs-Viren homöopathisch bekämpfen

Winterzeit ist Schnupfenzeit. Doch mit den richtigen Globuli werden Nase und Hals frei



Dr. Manuela Thinesse-Mallwitz ist Allgemeinmedizinerin mit eigener Praxis in München. praxis-thinesse-mallwitz.de

Sie sind so klein, dass sie durch die Luft wirbeln können, ohne dass wir sie bemerken. Erst wenn die Nase läuft, der Husten quält oder man erschöpft im Sofa versinkt, wird uns klar: Wir haben uns Viren eingefangen. Doch eine Erkältung lässt sich in vielen Fällen gut sanft behandeln, etwa mit homöopathischen Mitteln, sagt Dr. Manuela Thinesse-Mallwitz. Laut Umfragen hat die Hälfte aller Deutschen gute Erfahrungen mit Globuli gemacht.

Warum helfen Globuli gerade bei Erkältungsbeschwerden?

„Homöopathische Arzneimittel können bei grippalen Infekten körpereigene Abwehrkräfte mobilisieren. Eine frühere Genesung wird daher gefördert. Werden sie frühzeitig eingesetzt, kann der Verlauf einer Erkältung oft stark abgemildert werden. Sie eignen sich auch sehr gut in Kombination mit konventionellen Arzneimitteln.“

Welche Rolle spielen hierbei die Selbstheilungskräfte?

„Für jedes Gesundheitsproblem gibt es einen passenden Arzt.“

Doch unseren ‚inneren Arzt‘ vergessen wird oft. Denn in jedem von uns stecken erstaunliche Selbstheilungskräfte.

Unser Immunsystem steht an vorderster Front zur Abwehr von Erregern. Ohne Zutun des Körpers kann keine Erkrankung geheilt werden. Bei Erkältungen kann man Schleimlöser geben, aber um

gesund zu werden, muss der Körper Selbstheilungskräfte entwickeln. Man muss also einen Sinn für seinen eigenen Körper bekommen.“

Wie findet man das passende homöopathische Mittel?

„Das gelingt, indem man sich fragt: Wo und wie zeigen sich die Beschwerden im Körper genau? Wann und durch was werden sie verbessert oder verschlechtert? Bei manchen wird zum Beispiel ein Husten schlimmer, wenn sie sich hinlegen. Bei anderen verläuft er milder, wenn man an die frische Luft geht. Ein Schnupfen kann durch eine Erkältung hervorgerufen werden, aber auch emotionale Faktoren beeinflussen unsere Abwehr stark. Je genauer man die Symptome beschreiben kann, desto einfacher lässt sich das passende homöopathische Mittel auswählen.“

Können denn Globuli auch kombiniert werden?

„Ja, sie ergänzen sich oft in der Wirksamkeit. So kann man Gelsemium und Aconitum gut miteinander bei Fieber und Kopfschmerzen kombinieren. Drosera und Bryonia helfen gut bei krampfartigem Husten. Das Wichtigste ist die Gabe des passenden Wirkstoffs und nicht die Anzahl der Globuli. Die Regeldosierung lautet ein- bis dreimal täglich fünf Globuli. Niedrige Potenzen wie D6 oder D12 werden meist bei akuten Erkrankungen eingesetzt. Hohe Potenzen wie C30 oder D30 kommen eher bei chronischen Erkrankungen zum Einsatz. Diese sind aber besser der ärztlichen Behandlung vorbehalten.“

Welche anderen Maßnahmen stärken unser Immunsystem?

„Gerade bei Erkältungen sollte man sein Immunsystem gezielt stärken, um Erkrankungen vorzubeugen oder mindestens den Verlauf zu mildern. Das geschieht etwa durch eine nährstoffreiche Ernährung, regelmäßige Bewegung und ausreichenden Schlaf. In Stressphasen sollte man Entspannungspausen einlegen.“

Individuelle Therapie

Um das passende homöopathische Mittel auszuwählen, können erfahrene Ärzte, Apotheker oder Heilpraktiker helfen. Wichtig ist vor allem, dass der Patient seine Symptome kennt bzw. gut beschreiben kann.

Husten



* **Bryonia** Bei trockenem, krampfartigen Husten mit stechenden Schmerzen ist der Wirkstoff aus der Weißen Zaurübe geeignet. Die Beschwerden werden bei Berührung und Wärme schlimmer, bei Kälte und Ruhe besser.



* **Drosera** Die Hustenanfälle sind sehr stark und folgen so rasch aufeinander, dass Sprechen nur noch mit großer Anstrengung möglich ist? Dann helfen die Inhaltsstoffe des Sonnentaus, auch bei leichtem Würgereiz durch das Husten.

Schnupfen



* **Allium cepa** Das Mittel aus der Küchenzwiebel ist top, wenn es sich um Fließschnupfen mit farblosem Sekret handelt und die Nasenlöcher wund sind. Die Beschwerden werden an der frischen Luft besser, abends schlechter.



* **Luffa** Der Wirkstoff wird aus einem tropischen Kürbisgewächs gewonnen und hilft bei Schnupfen mit trockener Nase und Schorfablagerung an den Nasenwänden. Warme und trockene Luft machen die Beschwerden schlimmer.

Halsschmerzen



* **Belladonna** Sind der Rachen und eventuell auch die Zunge rot und trocken, helfen Globuli mit Wirkstoffen aus der Tollkirsche. Auch bei Schluckbeschwerden und entzündeten, geschwollenen Mandeln sind sie geeignet.



* **Apis** Wenn sich das Schlucken wie ein Bienenstich (brennend, stechend) anfühlt und die Schmerzen bis zu den Ohren ziehen, hilft das homöopathische Mittel Apis. Es lindert auch geschwollene Gaumenzäpfchen.

Fieber



* **Aconitum** Das Fieber tritt plötzlich und meist abends auf, die Temperaturen schießen schnell in die Höhe. Zudem ist der Patient unruhig und hat großen Durst. Bei diesen Symptomen ist Eisenhut das Mittel der Wahl.



* **Gelsemium** Wenn das Fieber sehr langsam auftritt und die Temperaturen nicht ganz so hoch sind, hat sich der gelbe Jasmin bewährt. Er hilft auch, wenn das Fieber von Kopfschmerzen begleitet wird, die eher rechts auftreten.

„Meine Lieblingszeitschrift
ist ein Geschenk meiner Apotheke“

ANZEIGE

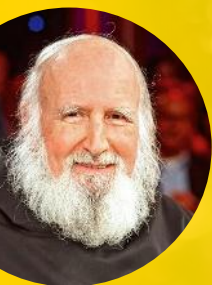


my life Lesespaß für
ein gesundes Leben!

ALLE
14 TAGE
NEU!



Pater Anselm Grün (77) lebt in einem Kloster, ist aber als Referent viel unterwegs



„Leben ist Wandel – und der macht es erst schön“



Von unserer Geburt an begegnen wir immer wieder Neuem, Unerwartetem und Herausforderungen. Benediktinermönch Anselm Grün zeigt, wie wir jede Veränderung als Weg zu neuer Freude nutzen können

Eine neue Liebe, ein Umzug in eine gemeinsame Wohnung, die Geburt eines Kindes oder ein anderer Job – es gibt viele schöne „Motoren“ für Veränderungen in unserem Leben. So willkommen sie sind, so sehr fordern sie uns manchmal. Wir müssen uns mit dem Partner zusammenraufen, in die Mutterrolle hineinwachsen. Wir sind vielleicht unsicher den neuen Kollegen gegenüber oder traurig, die alten Nachbarn zurückzulassen. Doch weil wir diese Veränderungen wollen, sind wir motiviert und spüren sehr deutlich, dass sie unser Leben und unsere Persönlichkeit bereichern.

Doch es gibt auch Veränderungen, die uneingeladen in unser Leben kommen: Arbeitsplatzverlust, Trennung oder Krankheit. Das Altern. Und Krisen wie jetzt die Pandemie. Diese Herausforderungen können weh tun und wir sehen auf Antrieb nichts Gutes in ihnen. Doch so, wie unweigerlich aus Sommer Herbst wird, gibt es immer Unwägbarkeiten und „Zumutungen“ im Leben. Sie gehören dazu.

Der Benediktinermönch Anselm Grün stärkt mit seinem Buch „Im Wandel wachsen“ (s. r.) die Zuversicht, dass wir diese Herausforderungen nicht einfach nur überstehen, sondern durch sie sogar freier und gelassener werden können. Da

LISAGRAM

Sehr zurückhaltend

Nur jede dritte Frau hat im Laufe ihres Berufslebens schon einmal mehr Gehalt verlangt – bei den Männern waren es 45 Prozent, so eine Umfrage von YouGov im Auftrag von Fidelity International. Nach einer Beförderung fragten 21 Prozent der Männer, aber nur elf Prozent der Frauen.



Bewährungsprobe

Für den Flugkapitän Paul (Heino Ferch, r.) kam die Karriere bisher immer an erster Stelle. Bis seine dritte Frau ihn ohne Vorwarnung mit Sohn Franz (Jakob Josef Gottlieb, l.) sitzen lässt und ihm ein Ultimatum stellt. „Nie zu spät“, 26.2., 20.15 Uhr, ARD.



Ich war gerade beim 3-Jährigen in Behandlung. Ich habe 20 „Mionen“ Fieber. Da könnt ihr mit eurer Männergrippe ja einpacken.

@schonwiederrosa

Veränderung ist das Grundgesetz des Lebens



er ein sehr praktischer Mensch ist und langjährige Erfahrungen als Berater hat, erklärt er auch, wie das gehen kann.

Respekt vor dem, was ist

Oft merken wir, dass sich um uns herum etwas verändert hat und wir uns auch verwandeln müssen – oder wollen. In der heutigen Zeit heißt es dann schnell, dass man sich fitt verbessern muss und das Alte nichts mehr taugt. Das hat etwas Aggressives und ist wenig hilfreich. Nur, wenn wir das, was ist und war, würdigen, können wir es als Start-Basis für den Aufbruch in eine bessere Zukunft nehmen. Anselm Grün spricht von einem Dreischritt: „Annehmen, Verstehen, Verwandeln.“

Widerstand aufgeben

Krisen – wie jetzt Corona, aber auch Krankheit oder Verlust – machen Angst. Wir wollen nicht, dass sich etwas verändert. Das ist verständlich, aber Anselm Grün betont, dass kein Weg daran vorbeiführt: Von der Geburt bis zu unserem Tod ist alles Wandel. Wir können das Leben nicht kontrollieren, es entwickelt sich. Wer das versteht und als Grundwahrheit annimmt, kann innerlich weich und flexibel bleiben, statt in schwierigen Zeiten zu erstarren. Denn wer zu starr ist, bricht.

Innen vor außen

Wir kennen es: Viele versuchen, mit „Gewalt“ eine Veränderung zu erzwingen. Doch wer nur ständig seine Ernährung umstellt oder mit neuen Outfits oder Frisuren versucht, ein anderer zu werden, bleibt meist auf der Stelle stehen – beim Gewicht und auch bei der Unzufriedenheit mit sich. Der Grund liegt laut

☛ **Alles hat seine Zeit** Nun kommt der Frühling mit seinem Erwachen der Natur. Alles blüht auf – und wandelt sich. So wie alle Jahreszeiten Veränderungen mit sich bringen. Jede steht für eine andere Lebenszeit: Jugend, Lebensmitte, Altern und der Winter für Loslassen und Tod. Wenn wir uns bewusst auf diesen Rhythmus einlassen, verstehen wir Wandel als etwas, das unserem Wesen entspricht.

☛ **Dinge annehmen** Pater Anselm Grün erinnert in seinem Buch (s. u.) daran, dass es Dinge gibt, die nicht in unserer Macht stehen. Auf

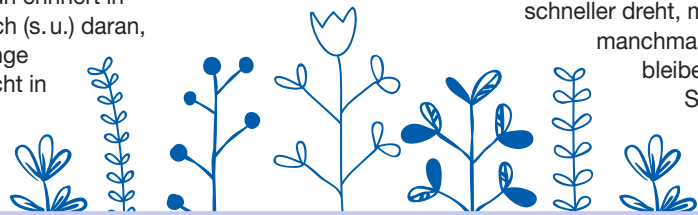
unser Denken und Fühlen haben wir Einfluss, auf das Äußere nicht immer. Doch wenn wir gedanklich ständig darum kreisen, was nicht unserer Vorstellung entspricht, behindern wir uns selbst. Nur wenn wir annehmen, was ist, kann sich etwas bewegen.

☛ **Entscheidungen wagen** Sich damit schwer zu tun, ist kein Problem. Zu dem wird es nur, wenn wir uns damit nicht auseinandersetzen: Warum kann ich mich

so schwer entscheiden? Wenn ich das verstehe, kann ich das Hindernis loslassen – und mich auf etwas Neues einlassen.

☛ **Die Zuversicht wählen** Angesichts der Nachrichten kann man mutlos werden. Doch wenn wir immer wieder unsere Hoffnung nähren, dass das Licht die Dunkelheit besiegen wird, dann finden wir Halt inmitten aller Unsicherheiten.

☛ **Sich Stille gönnen** In einer Welt, die sich immer schneller dreht, müssen wir manchmal stehen bleiben, in die Stille gehen, um Halt zu finden.



Anselm Grün in der menschlichen Seele: Sie rebelliert, „sie regiert mit Widerstand – und das, was wir bekämpfen, bleibt an uns hängen.“

Das Ziel sehen

Wenn Anselm Grün von Wachstum spricht, meint er nicht das „Mehr, mehr, mehr“, von dem die Gesellschaft geprägt ist. Er meint Wachstum in ein gutes Leben hinein.

Anfangs können wir noch nicht sehen, was das ist, daher gibt er viele Beispiele: Wenn wir etwa verlassen werden oder einen geliebten Menschen verlieren, ist es zunächst wichtig, das Scheitern der Beziehung oder den Verlust zu betrauern. Aber wir sollten unsere neue Lebenssituation auch als Chance sehen, uns zu fragen: Was könnte ich in mir neu aufblühen lassen? Mit jeder Krise beginnt ein Weg, der uns näher zu uns selbst führt. Zu unserer Stärke, aber auch zu unserer Weichheit und unserem Mitgefühl. Dadurch werden wir lebendiger, gelassener und glücklicher.



In seinem Buch „Im Wandel wachsen“ (Herder, 20 €) beschreibt Anselm Grün, wie aus Erstarrung und Angst Lebendigkeit und Freude werden können

In seinem Buch „Im Wandel wachsen“ (Herder, 20 €) beschreibt Anselm Grün, wie aus Erstarrung und Angst Lebendigkeit und Freude werden können

Die natürlichen Stufen

Geburt Für das Baby beginnt das Leben, das der Mutter ändert sich vollkommen: eine schöne Erfahrung, aber auch eine große Herausforderung. Eine Phase, in der viel Flexibilität gefragt ist – auch als Paar.

Kindheit & Jugend Kinder entwickeln sich unfassbar schnell, ihre Freude an Neuem, ihr Spaß an Entdeckungen kann uns Vorbild sein. Die Ablösung von den Eltern bedeutet für beide Seiten einen großen Umbruch. Beide Parteien müssen sich neu (er-)finden.

Die Lebensmitte All die Jahre waren wir beschäftigt: Partnerschaft, Familie, Beruf – nun kommt die Frage auf: Und jetzt? Der Körper wandelt sich, die Eltern werden älter, schwächer und bedürftiger. Die Lebensmitte ist eine Zeit der Krise – und eine Chance, neue Freuden und Kraftquellen zu entdecken.

Das Loslassen Der Eintritt in die Rente, das Nachlassen der Kräfte, die unerfüllten Träume – auch diese Phase bietet Herausforderungen und gleichzeitig die Möglichkeit, gelassener und innerlich freier zu werden.

3,4 Stunden

...am Bildschirm

Mehr als drei Stunden haben wir Deutschen 2021 täglich mit Smartphone-Apps verbracht, sagt eine Analyse von App Annie. Ein Anstieg von mehr als 30 Prozent im Vergleich zu 2019. Weltweit sind es 4,8 Stunden am Tag.



Hund im Dienst

Die beste Schnüfflerin Nordfrieslands hat zwar viel Fell vor den Augen, trotzdem den vollen Durchblick. Und so macht sich Julchen in „Rindviecher im Nebel“ von Elke Weiler (Gmeiner, 15 €) auf die Suche nach dem verschwundenen Bauern Thule.

Ich fühle mich gut mit meiner Weiblichkeit.

„Das Leben ist
bezaubernd.
Man muss es
nur durch die
richtige Brille
sehen.“

Alexandre Dumas, französischer
Schriftsteller (1802–1870)



Vorschau



Liebliche Verführung

Aus cremigem
Quark, fruchtigen
Himbeeren und
knusprigem Crum-
ble lassen sich
hinreißende
TORTEN zaubern.

Blüh- Wunder

Ob bei Sonne oder
Frost, die kleinen
HORNVEILCHEN
bringen Farbe in
den Garten und auf
den Balkon.



Frische Brise

... für Ihre
Garderobe!
Wir zeigen
Ihnen die
schönsten
maritimen
OUTFITS, die
jetzt einfach
gute Laune
bereiten.

JETZT IM HANDEL!

So schmeckt der
Frühling: Im neuen
Sonderheft von
**MEIN SCHÖNES
LAND** gibt es die
besten Rezepte mit
Bärlauch, Spargel
und Erdbeeren.



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





SO INDIVIDUELL WIE DU SELBST

Die natürliche Alternative in der Heuschnupfenzeit

Kaum ist der Winter vorbei, schon beginnt für viele Geplagte die Saison der laufenden Nasen und tränenden Augen. Es ist Heuschnupfenzeit! 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 Heilpflanzen-

mischung. Egal ob Heuschnupfen, Stress, Kopfschmerzen, Akne oder Wechseljahre - über 60.000 individuelle Rezepturen für 10 Anwendungsgebiete stehen für Dich bereit. In nur 3 Minuten zu Deiner eigenen Heilpflanzenmischung und mehr gesunder Normalität statt dauernder 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