

Mit Liebe gemacht!

Lisa

Clever sparen bei Kosmetik

Lisa
38 Lieblings-Rezepte
...einfach & lecker



Das große **Kuchen-Glück**

Fruchtiges mit Rhabarber

Luftiges mit Biskuit

www.lisa.de
f o



Anni häufte einen Berg von Schulden an „Die Kaufsucht hätte fast alles zerstört“



Kurz vor ihrer Tumor-OP wurde Kathy schwanger

„Entweder lebe ich oder mein Kind“

5 Kilo weg mit **Frühlings-Salaten**

Fix gezaubert, mit Sattmacher-Zutaten und genialen Protein-Toppings

Weißdorn stärkt den Kreislauf, Lavendel verbessert den Schlaf

Gesund dank der Kraft der Natur

Jetzt den **SOMMER** pflanzen

Blütenpracht für Kübel, Kästen und Beete



GRÜN steht mir gut

PLUS: Slingbacks – unsere neuen Lieblingsschuhe



Ihre Checkliste für Notfälle

Damit sind Sie für Krisen gewappnet

Das beste Mittel gegen Einsamkeit
Freunde finden & Freunde bleiben

Folge 82

Hilft Bewegung gegen Krebs?



Die
Schwarzwald-
klinik

informiert

Studien beweisen:
Bewegung senkt das Krebsrisiko.
Jeder Schritt zählt.

**Und ab 50 – auf zur
kostenlosen Darmkrebs-Vorsorge.**



FELIX BURDA
STIFTUNG



64

**BLÜTEN-
PRACHT**

Wir zeigen Ihnen, wie Sie jetzt den Sommer pflanzen



10

So macht uns Mode Spaß: **WOHLFÜHL-LOOKS**, die der Figur schmeicheln

44

Luftig, lecker und richtig hübsch: unser Kuchenglück mit **BISKUIT**



Liebe Leserin

So kostbar wie nie



LISA-Redakteurin Alice Hölder

Am Wochenende hat mich eine Freundin besucht. Ich hatte ihr zu Weihnachten einen Sauna-Gutschein geschenkt, den wir zusammen eingelöst haben. Es war so herrlich,

Zeit für uns zu haben – zum Plaudern, sich ein wenig verwöhnen und den Kopf freizubekommen. Am Abend waren wir Vietnamesisch essen und dabei ist uns aufgefallen, dass das im Alltag zwischen Job und Terminen oft etwas zu kurz kommt: gut zu sich selbst sein. Die Freundschaft in den Mittelpunkt stellen. Dabei sind es doch unsere Freundinnen – und natürlich die Familie –, die das Leben in schweren Zeiten erträglicher und in guten Zeiten noch etwas schöner machen. In diesem Sinne wünsche ich Ihnen, liebe Leserin, ein frohes Osterfest mit Menschen, die Ihrem Herzen nahe sind.

**Herz-
Erwärmer
der Woche**



AKTUELL

- 4 News, Trends, Glücksmomente
- 6 Report: „Die Kaufsucht hätte fast mein Leben zerstört“
- 14 Gesundheit Aktuell: Die große Pflanzenapotheke
- 18 Top Thema: Gut gerüstet für den Notfall
- 24–26 Schlank mit Frühlingssalaten
- 47 Humor: Ostergrüße zum Gackern
- 48 Body & Soul: Frühjahrsputz für Körper und Seele
- 71 Ehrenamt mit Herz & Schnauze
- 72 Report: „Entweder lebe ich oder mein ungeborenes Kind“
- 76 „Bei ihr ist immer alles gleich eine Katastrophe“

MODE

- 8 Der Frühling trägt grün
- 10 Wow, sitzt das gut!
- 12 Trend-Auftritt in Slingbacks

WOHNEN & PFLANZEN

- 16 Wir lieben Pastell
- 64–67 Jetzt den Sommer pflanzen

BEAUTY

- 20 Beauty-Tipps für Sparfüchse
- 22 Besser bürsten

GEWUSST WIE

- 28 Outdoor-Spaß zum kleinen Preis
- 30 Gut gerüstet für die Radel-Zeit

KOCHEN & BACKEN

- 32 Kochen für jeden Tag
- 34 Gesundheitswunder oder Dickmacher?
- 36–39 Wir freuen uns auf die Rhabarbersaison
- 40–42 Wunderbar saftige Sonntagsbraten
- 43 Vielseitige Süßkartoffel-Rezepte
- 44–46 Luftig-feine Biskuitkuchen

GEFÜHLE

- 50 Romantische Fantasien
- 68 Freunde finden – Freunde bleiben

GESUND LEBEN

- 55 Naturvergnügen ohne Zecken-Risiko
- 56 Mein Herz, was willst du mir sagen?
- 58 Der innere Ruhe-Schalter
- 60 So deftig, so gesund
- 62 Auf fitten Füßen in den Frühling

REISE

- 74 Costa Rica – Rendezvous mit Jaguar und Faultier

RUBRIKEN

- 47 Impressum 52 Sudoku
- 54 Rätsel 70 Horoskop
- 77 Gute Unterhaltung
- 78 Zum Schluss 79 Poster

Unsere Titelthemen sind unterstrichen



Zum Ausschneiden, Sammeln oder Verschenken

Haben Sie Fragen? Wir sind für Sie da!

- Telefon: 07 81/8451 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

Kurz & gut



Sicher mit Ernie und Bert

Bei Bert bleibst du stehen, bei Ernie kannst du gehen: In Hamburg zeigen die Kultfiguren aus

der „Sesamstraße“ jetzt an zwei Fußgängerampeln, wann man über die Straße darf. Zum Jubiläum der TV-Reihe erinnert der NDR so an über 50 Jahre der beliebten Kindersendung.

Kein Handy mehr

Ein mutiges Experiment aus Österreich: Rund 72 000 Schüler verzichten drei Wochen lang freiwillig auf ihr Smartphone. Die Aktion startete an einer Schule in Gänserndorf. Ziel ist es, die Bildschirmzeit zu senken, die Konzentration zu stärken und bewusster mit digitalen Medien umzugehen.

30 Jahre Pokémon

Pikachu und Co feiern Geburtstag. Pokémon wird 30! Die ersten Spiele erschienen am 27. Februar 1996 in Japan für den Gameboy. Bis heute begeistert das Franchise mit Serien, Filmen und Sammelkarten Millionen von Fans weltweit.

JETZT IM HANDEL!

In **MEIN SCHÖNER LANDGARTEN** (5,95 €) hat die Bart-Iris ihren großen Auftritt und lässt den Garten strahlen. Außerdem: Tipps für widerstandsfähige Tomaten.



Fotos: HBM, Image Professionals/Mellich, Irina, imago/Revierfoto, iStock/skynesher, Midjourney/Ki (2), stock.adobe.com (2)/Staffan Widstrand, visitsweden.se

NEWS ♥ TRENDS ♥ GLÜCKSMOMENTE



DIY-TIPP

Last-Minute-Ostereier

Das brauchen Sie: • Küchenpapier • Filzstifte (mit Lebensmittelfarbe) • weiße Eier (hartgekocht) • Gummibänder • kleine Schale mit Wasser • optional: Gummihandschuhe

So geht's: Bemalen Sie ein Stück Küchenpapier großzügig mit Filzstiften. Legen Sie ein Ei darauf, wickeln Sie es ein und fixieren Sie das Papier mit einem Gummiband. Anschließend kurz in Wasser tauchen und zehn Minuten trocknen lassen. Und schon entstehen überraschend schöne, marmorierte Ostereier.

Kurztrips Das lange Wochenende nutzen viele für einen kurzen Urlaub – oder um Verwandte und Freunde in anderen Städten zu besuchen. Die Staugefahr ist am Ostersonntag am niedrigsten.

Backen Ganz hoch im Kurs stehen jetzt Hefegebäck und Osterlämmer (24%), gefolgt von Eierlikörkuchen (12%) und Möhrentorte (10%). Wir nehmen von jedem ein Stück!

Aufmerksamkeit für den Kronenkranich

Er trägt eine goldene Federkrone und gilt in vielen Teilen Afrikas als Glücksbringer: Der Kronenkranich ist das Zootier des Jahres 2026. Mit der Wahl wollen Zoos auf das Schicksal der eleganten Vögel aufmerksam machen. Ihr Lebensraum – vor allem Feuchtgebiete und Savannen in Ost- und Südafrika – schrumpft durch Landwirtschaft, Pestizide und Bebauung. Auch illegaler Handel bedroht die Tiere: Immer wieder werden sie für Hotels, Privatzoos oder als exotische Haustiere gefangen. Mit Schutzprojekten und Aufklärung möchte man dafür sorgen, dass die Art erhalten bleibt.





Picknick

Decke ausbreiten und die frische Luft genießen: Bei schönem Wetter lässt sich der Osterbrunch mit leckeren Sandwiches, Kaffee und Kuchen auch nach draußen verlegen.

Spazieren statt Kirche

Ein Spaziergang im Park oder eine kleine Wanderung gehört für viele bei schönem Wetter dazu. Nur 8% gehen zum höchsten Fest der Christen in die Kirche.

Ostereier suchen Eier, Schokohasen und Co werden im Garten oder im Haus versteckt – und begeistert gesucht. 54% der Deutschen machen Geschenke und geben dafür ca. 40 Euro aus.



Das macht Deutschland an Ostern

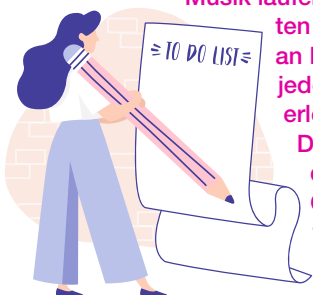
Ein Abend für alles, was liegen bleibt

Na, schieben Sie manche Dinge auch gern auf? Die Steuererklärung, unbeantwortete Mails oder lästiger Papierkram? Wie wäre es dann mit einer Admin-Night? Bei diesem Trend laden Sie einfach Ihre Freunde ein, machen sich etwas Leckeres zu essen, lassen

Musik laufen – und arbeiten

gemeinsam an Dingen, die jeder für sich erledigen will.

Das motiviert, denn in Gesellschaft fällt vieles leichter.



Schweden verschenkt seine Inseln



Einmal eine Insel ganz für sich allein – dieser Traum könnte wahr werden. Um den Tourismus anzukurbeln, verlost Schweden fünf unbewohnte Inseln, auf denen Gewinner ein Jahr lang Zeit in der Natur verbringen dürfen. Sogar die Reisekosten werden übernommen. Zelten, baden, abschalten – auch Freunde dürfen zu Besuch kommen. Wer mitmachen möchte, lädt bis zum 17. April ein kurzes Bewerbungsvideo auf visitsweden.com hoch. Die Gewinner werden im Mai bekannt gegeben.

Anni (24) betäubt ihre Gefühle mit Online-Shopping und verliert dabei immer mehr die Kontrolle – bis sie einen Berg von Schulden angehäuft hat

Der nächste Kick ist nur einen Klick entfernt

„Die Kaufsucht hätte fast mein Leben zerstört“

Anni sitzt auf dem Boden im Wohnzimmer. Vor ihr auf dem Couchtisch liegt ein Ordner mit abgegriffenen Kanten, voll mit Rechnungen und Post-its. Wenn die 24-Jährige heute gefragt wird, wie es ihr geht, sagt sie: „Schon viel besser. Ich bin dabei, meine Schulden abzubehalten. Ich habe einen kalten Entzug hinter mir und kaufe nur noch, was ich wirklich brauche.“ Der Weg dorthin war lang – und hat sie viel Kraft gekostet.

Schuldenspirale Die Kaufsucht begann, als Anni 19 war. Ein Alter, in dem andere WG-Partys feiern und Pläne für Auslandssemester schmieden. Bei ihr dagegen geriet das Leben von einem Moment auf den anderen aus den Fugen. Ihr Vater war plötzlich weg. Keine Erklärung, kein Abschied. Nur diese Stille, die sich in ihr ausbreitete. „Zu viel“, dachte Anni oft. „Ich bin immer zu viel.“ Zu laut, zu sensibel, zu anhänglich. Bis heute hat er keinen Kontakt zu ihr gesucht. „Ich nenne ihn nur noch meinen Erzeuger“, sagt sie leise.

Auf den Verlust folgten der Abbruch des Studiums und Absagen auf Bewerbungen. Draußen lief das Leben weiter, doch Anni kam innerlich kaum voran. Serien dudelten im Hintergrund, während sie sich ziellos durchs Netz scrollte. Treffen mit Freundinnen sagte sie ab. Stattdessen klickte sie sich durch Online-Shops. „Das Kaufen war wie ein kurzer Aus-Knopf für meine Gefühle“, erklärt sie rückblickend. Mit der Zeit wurden die Pakete immer mehr: Kleider, die nie getragen wurden, Schuhe, die drückten, Handtaschen mit unberührten Etiketten. Das Klingeln des Paketboten wurde zu einer Art Ersatz-Besuch im Alltag.

Offenbarung Jeder Klick fühlte sich an wie ein kleiner Rausch. Das Herz schlug schneller, die Finger zitterten leicht, ein Kribbeln stieg in ihr auf. Kurz war da Wärme, ein Hauch von Glück, dieses leise „Jetzt wird alles besser“. Doch das Gefühl hielt nie lange. „Ich wusste oft schon beim Bestellen, dass es wieder schiefgeht – aber ich konnte einfach nicht aufhören.“

Die Rechnungen häuften sich: Klarna, PayPal, Dispokredit, Verbraucherkredite – jedes neue Konto ein weiterer Versuch, das Chaos im Inneren zu verdrängen. Am Ende standen fast 40000 Euro Schulden. Die Mahnungen steckte sie einfach in eine Schublade, die sie irgendwann gar nicht mehr öffnete.

Der Wendepunkt kam, als ihre Mutter im Türrahmen zu ihrem Zimmer stand. Sie sah

die Kartons, die ungeöffneten Briefe, den Stress im Gesicht ihrer Tochter. Es war der Tag, an dem Anni alles beichtete. „Es war der blanke Horror“, erinnert sich ihre Mutter. „Du willst dein Kind schützen. Und plötzlich merkst du, dass du es nicht geschafft hast.“ Anni spürte in diesem Mo-

„Shoppern war ein Aus-Knopf für meine Gefühle“

ment nicht nur Scham, sondern auch zum ersten Mal so etwas wie Erleichterung – jemand sah wirklich, wie es ihr ging. Sie bekam diesen leisen Gedanken: Es musste doch einen Weg aus diesem Durcheinander geben. Zum ersten Mal sagte sie laut: „Ich glaube, ich brauche Hilfe.“

Erste Schritte Ein grauer Montagmorgen wurde zum Anfang eines neuen Kapitels. Anni nahm das Handy in die Hand – und scrollte nicht. Sie öffnete keine Shopping-App, sondern buchte eine Therapie und meldete sich bei einer Schuldnerberatung.

Die erste Rechnung, die sie selbst beglich, ist ihr bis heute in Erinnerung geblieben. Sie saß am Laptop, starrte auf die Überweisung. Als sie auf „Bestätigen“ klickte, holte sie tief Luft. Neben der Angst mischte sich ein ganz feines, neuartiges Gefühl: Stolz. „Das war mein erster Sieg über die Sucht“, erzählt sie und lächelt dabei.

Anni suchte sich Jobs: Sie kellnerte, gab Nachhilfe, übernahm Aushilfsarbeiten. Ihr Kalender füllte sich mit Schichten statt mit Paketankündigungen. Jede kleine Einnahme wurde zu einem Schritt aus der Schuldenfalle. „Ich war abends oft fix und fertig, aber zum ersten Mal auf eine gute Weise.“

In der Therapie lernte sie, ihre Auslöser zu erkennen: lange Abende allein, Streit, Stress. Situationen, in denen sie früher reflexhaft zur Shopping-App gegriffen hätte. Heute schreibt sie in solchen Momenten in ihr Tagebuch oder geht um den Block.

Wieder Hoffnung Mit der Zeit wurden es weniger Pakete – und mehr freie Flächen in ihrem Zimmer. Die Schulden sanken auf 26000 Euro. Eine Zahl, die immer noch Respekt einflößt, aber zum ersten Mal nicht nur Angst macht. „Früher hätte mich so eine Summe gelähmt“, sagt Anni. „Heute sehe ich daran auch, was ich schon geschafft habe.“

Viele der Dinge, die sie in ihrer schwersten Zeit geshopppt hatte, wollte sie nicht

mehr behalten. Die Erinnerungen waren zu eng mit der alten Anni verknüpft. Sie verkaufte vieles online, den Rest spendete sie. „Es hat gutgetan, Ballast loszuwerden – innerlich und äußerlich.“

Wenn heute die Versuchung kommt, kauft sie nicht mehr auf Knopfdruck: „Ich rufe Freunde an. Oder spreche mit meiner Mutter.“ Anni hat sich kleine Rituale geschaffen: ein Haushaltsbuch, ein festes Monatsbudget, ein Ordner für alle Unterlagen. Mit Freundinnen geht sie wieder in die Stadt, lacht öfter, wirkt offener und kann wieder an Schaufenstern vorbeigehen, ohne dass der alte Sog sie mitreißt.

Anni muss nichts mehr verheimlichen. Vor allem weiß sie aber: Sie ist nicht „zu viel“. Sie ist wertvoll – auch mit Fehlern, Schulden, Rückschlägen. „Ich habe gelernt, dass Hilfe annehmen kein Zeichen von Schwäche ist, sondern von Mut.“

Infos und Fakten

Wenn Kaufen zum Problem wird

In Deutschland leiden schätzungsweise vier Millionen Menschen an der Impulskontrollstörung Kaufsucht

* **Ursachen** Typisch sind ein niedriges Selbstwertgefühl, Stress oder belastende Erfahrungen in der Kindheit, bei denen Wertschätzung häufig mit Geschenken verknüpft war. Das Kaufen aktiviert das Belohnungssystem im Gehirn, sodass Besitz kurzfristige Sicherheit, Stärke oder Anerkennung geben soll. Heute verstärken Online-Shopping, „Kaufe-jetzt-zahle-später“-Modelle, Rabattaktionen und personalisierte Werbung in sozialen Netzwerken das Suchtverhalten zusätzlich.

* **Anzeichen** Die Gedanken der Betroffenen kreisen ständig um Konsum. Sie shoppen stundenlang, auch ohne das Geld dafür zu haben. Sie wissen, dass ihr Verhalten nicht normal ist, können ihrem Zwang aber nicht widerstehen. Häufig ziehen sie sich zurück.

* **Hilfe** Zeigen sich mehrere Warnsignale, lohnt sich ein Gespräch mit dem Hausarzt und einer Sucht- oder Schuldnerberatung.

Green in the City

Der glatte Stoff dieses Kleides macht den Look alltagstauglich, ein Gürtel sorgt für eine schöne Silhouette. Perfekt für einen entspannten Bummel durch die Stadt.

Ab 69,99 €, Art.-Nr. 671676026, Gr. 36–54, creation-l.de

Der Frühling trägt Grün

Lust auf mehr Farbe im Alltag? Dann kommen diese strahlend schönen Hingucker genau richtig!



► **Perfekt abgestimmt**

Eine helle, florale Bluse schenkt der Hose in Eukalyptus noch mehr Frische. Wir finden: elegant und lässig zugleich. Bluse, ab 34,99€, Art.-Nr. 426092018; Hose, ab 54,99€, Art.-Nr. 426141016, beides Gr. 36–56, witt-weiden.de

► **Power-Duo**

Wow, der leuchtend grüne Hosenanzug ist ein echtes Statement! Genial: Mit Shirt plus Sneakern wirkt er modern statt spießig. Blazer, ab 69,99€, Art.-Nr. 434693013; Hose, ab 49,99€, Art.-Nr. 434693013, beides Gr. 36–56, witt-weiden.de

Fotos: imago/MediaPunch

Allrounder

Die fröhliche 7/8-Hose mag locker flatternde Tuniken – vor allem, wenn sie wie hier ihren Ton noch mal aufgreifen. *Tunika*, 29,99 €, Art.-Nr. 495063; *Hose*, 59,99 €, Art.-Nr. 496598, beides Gr. 40–58, sheego.de



▼ Romantisch

Frühlingsgefühle zum Anziehen garantiert dieser entzückende Blümchenrock. Mit einem schlichten Basic-Shirt gestylt ein prima Partner für entspannte Tage im Freien. *Shirt*, 49,90 €, Art.-Nr. 11-3184; *Rock*, 119 €, Art.-Nr. 82-0264, beides Gr. 36–48, the-british-shop.de



▼ Auf Streife

Fein schimmernder Satin verleiht der klassischen Hemdbluse einen edlen Dreh, während die hübschen Längsstreifen die Silhouette strecken. Wie wir sie am liebsten tragen? Zu Jeans oder einem schwingenden Plisseerock. 39,99 €, Art.-Nr. 417127002, Gr. 34–50, heine.de



Und so tragen die Promis den Trend

Rebel Wilson (46)

Die australische Schauspielerin („Pitch Perfect“) ist vor allem für ihren schlagfertigen Humor bekannt. Ihre positive Ausstrahlung spiegelt sich auch in diesem Look wieder: Das grasgrüne Kleid macht richtig Lust auf Frühling und umspielt charmant Rebels Kurven. Ein echter Frische-Kick mit Schmeichel-Faktor!



- 1 Knallgrünes Hemdkleid aus leichter Baumwolle mit stilvollem Kragen. 119 €, Art.-Nr. 838271430, Gr. 42–60, ullapopken.de
- 2 Schwarze Leder-Clutch „Doreen“ in glänzender Optik. 179 €, Art.-Nr. 1141106-0100, hoegl.com
- 3 Metallisch schimmernder, breiter Taillengürtel zum Binden. 19,99 €, Art.-Nr. 7803995747, Lascana über otto.de
- 4 Klassiker-Pumps „Marylin“ mit filigranen Stiletto-Absätzen. 199 €, Art.-Nr. 1-107726-0100, Gr. 34,5–42, hoegl.com

Kurz & gut



Perfektes Match

Mit Sportmoderatorin Laura Wontorra und Fußball-Held Thomas Müller haben Adidas und Deichmann zwei echte Profis für ihre neue Sneaker-Kollektion am Start. Fußball und Mode passen zusammen – da sind sich beide einig.

Was sind eigentlich Bootcut-Jeans?

Dabei handelt es sich um Denim-Hosen, die oben schmal geschnitten sind und ab dem Knie eine leicht ausgestellte Beinform haben. Das gleicht die Proportionen geschickt aus und lässt die Figur direkt etwas schlanker aussehen.

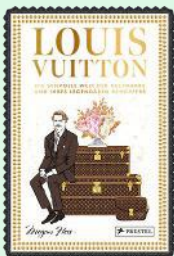
71% lieben's nachhaltig

Laut einer europaweiten Studie von Zalando möchten sieben von zehn Verbrauchern künftig bewusster Kleidung kaufen. Viele wünschen sich vor allem bessere Infos über Materialien und Herkunft der Produkte.

Lese-Luxus

Von der Kofferwerkstatt zum Imperium: „Louis Vuitton Die stilvolle Welt der Kult-

marke und ihres legendären Schöpfers“ (20 €, Prestel) erzählt, liebevoll illustriert, die Story der ikonischen Marke.



Wow, sitzt das

Tolle Beine



- ① Weinrote Sonnenbrille in Cateye-Form. 109 €, Art.-Nr. 1652236, Moschino über fiemann.de
- ② Ohrhänger im angesagten Color-Blocking-Design. 20 €, Art.-Nr. Y08487, Aela über next.de
- ③ Der Viskosesaum des knielangen Musterkleides umspielt die Beine. 49,99 €, Art.-Nr. 27234831, Gr. 36–48, Aniston über otto.de
- ④ Clou der edlen Clutchbox ist definitiv die marmorierte Optik. 84,95 €, Art.-Nr. A0151H1WV011, Aldo über zalando.de
- ⑤ Ihr Cognac-Ton erdet das Styling: hohe Sommersandalette. 105 €, Art.-Nr. SL16190006902, Gr. 35–41, charleskeith.eu/de

Sexy Dekolleté



- ① Einfach top! Spaghettiträger, Spitze und Volants ziehen alle Blicke nach oben. 79 €, Art.-Nr. GPP26276T0, Gr. 38–46, silvianheach.com
- ② Der offene Ringelcardigan hält warm und verleiht maritimes Flair. 69,99 €, Art.-Nr. 1010003698, Gr. S–L, zero.de
- ③ Schmale Stretch-Jeans in frischem Cremeweiß. 29,99 €, Art.-Nr. 8676830208, Gr. 36–54, ernstings-family.de
- ④ Bettelarmband mit sommerlichen Vibes. 12,95 €, Art.-Nr. 54972505, bijou-brigitte.com
- ⑤ Märchenhafte Leder-Pantoletten. 199 €, Art.-Nr. 1100961720001, Gr. 34,5–42, hoegl.com