

Für Sie  
getestet:  
Saftkuren

# Lisa

Mit Liebe gemacht!

**Lust kennt  
kein Alter**

So entdecken  
Sie Ihre  
Sinnlich-  
keit neu



Fix gezaubert  
**Rührkuchen**

„Auf meinem Hof trägt  
Leidenschaft Früchte“

Mit Bio-Blaubeeren und ganz viel Kreativität  
wurde Sylke (54) Landwirtin des Jahres



Comedy-Queen Carolin Kebekus (45) nimmt  
uns humorvoll den Perfektionsdruck

„Es gibt 8 000  
Wege, als Mutter  
zu versagen“

**Wohnträume in  
Samt & Cord**



**Der neue  
Mindestlohn**

Und was er für Rentner  
und Mini-Jobber bedeutet



**Echt  
spitze!**

Hier kommen die  
Nageltrends 2026

**Abnehm-Wunder Sauerteig**

**Schlank  
mit Brot &  
Pinsa**

**Geniale Rezepte  
für Genießer**



**AUF STEPP-VISITE**

Lässig  
und  
stilvoll  
wie Kate



www.lisa.de



# Jetzt ganz **NEU** am Kiosk

**FREIZEIT POST**

**Leichter Genuss mit Geflügel** s. 35-42

**MEHR RÄTSEL HAT KEINER!**

**0,99 Euro**

**42 Seiten Rätsel**

**8 Seiten extra zum Rausnehmen**

Januar/Februar 2026  
Deutschland 0,99 €  
Österreich 1,20 €  
Schweiz 2,00 sfr  
Benelux 1,30 €

**Guido Maria Kretschmer**  
**Klinik!**  
**Der Kampf der Ärzte um sein Leben** s. 8

**Anna Loos & Jan Josef Liefers**  
**Pikante Beichte**  
**Wir streiten am liebsten splitter nackt** s. 11

**Henning Baum**  
**GEHEIMES FAMILIEN-LEBEN**  
**Er hat VIER KINDER von DREI FRAUEN** s. 4

**Helene Fischer**  
**Mama statt Superstar**  
**Süß, was sie nun ausplaudert**

**42 Seiten Top-Rätsel!**

**Deutschlands größter Rätselteil!**





36

Fast wie vom  
Konditor:  
**TORTEN** mit  
cremiger  
Füllung



16

Zauberhafte **BLUMEN-GRÜSSE** für unsere  
Herzensmenschen

## AKTUELL

- 4 News, Trends, Glücksmomente
- 6 Report: Wenn Leidenschaft Früchte trägt
- 14 Gesundheit Aktuell: Der große LISA-Saftkur-Test
- 18 Top Thema: Lust und Liebe kennen kein Alter
- 24–26 Schlank mit Pinsa und Brot
- 47 Humor: Sprüche für Morgenmuffel
- 48 Body & Soul: Raus ins Vergnügen!
- 71 Ein Herz für Vierbeiner in Not
- 72 Report: „Ich kenne 8.000 Wege, als Mutter zu versagen“
- 76 „Die Schichtarbeit macht mich fertig“

## MODE

- 8 Auf Stepp-Visite
- 10 Ein Blazer für alle Fälle
- 12 Shorts in Winterlaune

## WOHNEN & PFLANZEN

- 16 Für Herzensmenschen – nicht nur zum Valentinstag
- 64–67 Wohnträume in Samt und Cord

## BEAUTY

- 20 Echt spitze!
- 22 Heiß auf Matcha

## GEWUSST WIE

- 28 Mindestlohn 2026
- 30 Tolle Geräte für kleine Küchen

## KOCHEN & BACKEN

- 32 Kochen für jeden Tag
- 34 Neue Ideen für Kartoffeln
- 36–39 Traumtorten mit cremiger Füllung
- 40–42 Fantasiereich zubereitete Koteletts
- 43 Würzige Zwiebelküche
- 44–46 Fix gezauberte Rührkuchen

## GEFÜHLE

- 50 Romantische Fantasien
- 68 Wenn die Seele Hilfe braucht – die richtigen Ansprechpartner

## GESUND LEBEN

- 55 Wann braucht es Schilddrüsen-Arzneien?
- 56 Sanfte Hilfe für die Schulter
- 58 Manche Lebensmittel lieber kalt genießen
- 60 Die Heilkraft digitaler Welten
- 62 Noch ein Gläschen...

## REISE

- 74 Abenteuerland Kenia

## RUBRIKEN

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

Unsere Titelthemen sind unterstrichen

Haben Sie Fragen? Wir sind für Sie da!

Telefon: 07 81/84 51 47

E-Mail: [lisa@burda.com](mailto:lisa@burda.com)

Abo-Fragen: [lisa@burdadirect.de](mailto:lisa@burdadirect.de)



[www.facebook.com/lisafreundeskreis](https://www.facebook.com/lisafreundeskreis)



[www.instagram.com/lisaredaktion](https://www.instagram.com/lisaredaktion)

Abo-Bestellungen: [lisa-bestell@burdadirect.de](mailto:lisa-bestell@burdadirect.de)

Bestell-Hotline: +49 (0) 18 06/93 94 00 70\*

Service-Hotline: +49 (0) 7 81/6 39 65 80

## Liebe Leserin



LISA-Redakteurin  
Jacqueline Lürken

## Endspurt, lieber Winter!

Ich mag diese kalte Jahreszeit, die Frische am Morgen, warme Pullis, Schnee und abends gemütlichen Kerzenschein. Doch nun reicht es mir so langsam mit kalten Fingern und Füßen! Und nicht nur mir. Mutige Vögel zwitschern bereits in der Dämmerung den Frühling herbei. Frühblüher wie Winterlinge, Anemonen und Krokusse bringen erste Farbtupfer in die schlafenden Gärten. Doch bevor ich dem Winter endgültig Ade sage, fiebere ich noch mit den vielen Athleten mit, die bald bei Olympia um Medaillen wetteifern.

Mehr Wintersport-Aktivitäten für gesellige Runden hat meine Kollegin Kirsten Schmidhuber für Sie ab Seite 48 gesammelt.

Herz-  
Erwärmer  
der Woche



Vertraue dem Timing  
deines Lebens.



Zum Ausschneiden, Sammeln oder Verschenken



## Kurz & gut



### Frauen im Hörsaal

An deutschen Hochschulen sind inzwischen so viele Frauen in Spitzenpositionen wie nie zuvor: Der Anteil der Professorinnen hat sich in den vergangenen zwei Jahrzehnten mehr als verdoppelt und liegt erstmals bei rund 30 Prozent.

### Toiletten für alle

Die Stiftung Leben pur hat die App „Toiletten für alle“ gestartet. Eine interaktive Karte zeigt, wo es bundesweit barrierefreie Toiletten gibt, die auch für Menschen mit schweren Behinderungen geeignet sind. Defekte Anlagen können direkt über die App gemeldet werden.

### 10 Tsd. Leben gerettet

Die Zahl der Gewebespenden erreicht in Deutschland einen Rekord. Laut der Deutschen Gesellschaft für Gewebetransplantation erhielten 2025 fast 10 000 Menschen eine Spende – etwa Hornhäute oder Herzklappen. Für viele war sie lebensrettend.

## Die neue LISA Ostern ist da

Bald duftet es nach frischem Hefezopf, bunte Eier warten auf ihren großen Auftritt und gemeinsame Stunden stehen im Mittelpunkt: Ostern ist nicht mehr weit. Damit das Fest in diesem Jahr besonders schön wird, finden Sie in LISA Ostern (2,20 €) liebevolle Ideen für unvergessliche Feiertage: traumhafte Torten, frühlingsfrische Blumenarrangements, stimmungsvolle Deko mit Naturmaterialien, zauberhafte Sticker und viel mehr. Lassen Sie sich inspirieren!

# NEWS ♥ TRENDS ♥ GLÜCKSMOMENTE

**Das brauchen Sie für 5-6 Kugeln:** • 200 g Natron • 100 g Zitronensäure • 50 g Speisestärke • 1 Handvoll Tannennadeln • Schale einer Zitrone • 35 g Sheabutter • ätherische Öle (Tanne, Kiefernadel, Himalaya-Zeder, Zitrone)

**So geht's:** Zunächst alle festen Zutaten mit den zerkleinerten Nadeln und der Zitronenschale in einer Schüssel vermischen. Anschließend die Sheabutter schmelzen und zusammen mit den ätherischen Ölen unterrühren. Die Masse zu Kugeln formen und für etwa 60 Min. in den Kühlschrank stellen, damit sie fest werden. Danach heißt es nur noch: ab in die Wanne und entspannen.



DIY-TIPP

## Badekugeln mit Tannennadel-Zitronen-Duft

Fotos: Christie's/Succession Picasso, HBM, iStockphoto/skynesher, living4media/Peter Raider, stock.adobe.com/Alliance, ZKM/Zentrum für Kunst und Medien (2)/Andy Koch/Felix Grünschloß





# Das erledigen wir schön zu Fuß



**S**chnell zum Bäcker, die Freundin besuchen oder noch fix ein Paket wegschicken: Laut einer großen Studie im Auftrag des Verkehrsministeriums werden solche Wege immer öfter zu Fuß erledigt. Der Anteil der Autofahrten sinkt kontinuierlich, zuletzt von 58 auf 53 Prozent. Gründe dafür sehen die Forschenden vor allem im Homeoffice: Wer seltener zur Arbeit pendelt, spart sich lange Wege. Außerdem liegen Ziele wie Einkaufen oder Post meist gut erreichbar im Wohnumfeld. Das wird bewusst genutzt, um mehr Bewegung in den Alltag zu bringen.

## Flauschige Roboter erobern die Herzen

Sie schnurren leise, wackeln mit dem Kopf und quicken, sobald eine Hand ihr weiches Fell berührt. Die „Booboos“ sehen aus wie eine Mischung aus Hamster und Meerschweinchen – und sind doch Roboter. Im elektronischen Streichelzoo des Zentrums für Kunst und Medien (ZKM) in Karlsruhe kann man die kleinen Wesen noch bis August besuchen. Dahinter steckt ein Forschungsprojekt, das untersucht, wie schnell Menschen – besonders Kinder – Gefühle und Empathie für Maschinen und Künstliche Intelligenz entwickeln. Spielerisch wird sichtbar, wie nah uns Technik wirklich kommen kann.



## Ihre Chance auf ein Picasso-Gemälde

Eine Million Euro – so viel ist das Gemälde „Tête de femme“ von Pablo Picasso wert. Das Porträt zeigt Dora Maar, Künstlerin und langjährige Lebensgefährtin Picassos, gemalt im Jahr 1941 – und das kann bald jemand gewinnen. In Frankreich werden 120 000 Lose zu je 100 Euro angeboten, und teilnehmen kann jede und jeder. Die Ziehung findet am 14. April in Paris statt und wird live im Internet übertragen. Der Erlös dieser besonderen Kampagne kommt der Alzheimer-Forschung zugute.



Sylke ist Landwirtin des Jahres

# Wenn Leidenschaft Früchte trägt

Dank Bio-Blaubeeren, eigener Gastronomie und viel Mut ist ihr Obsthof heute ein beliebtes Ausflugsziel



Das Hofcafé bietet dank der großen Terrasse Platz für bis zu 400 Besucher

Sylke nascht selbst  
gern Heidelbeeren.  
Ein gesunder  
Snack, der viele  
Vitamine und  
Antioxidantien enthält



Eigentlich bin ich zwischen den Heidelbeeren groß geworden“, sagt Sylke Herse und lächelt. „Mein Vater hat vor über 60 Jahren mit dem Anbau angefangen.“ Seit 2000 führt die 54-Jährige den Bickbeernhof in Brokeloh allein und hat ihn, wie sie stolz sagt, „zu meinem gemacht.“ Für ihr Engagement wurde sie kürzlich zur „Landwirtin des Jahres“ gekürt. Ein Novum: Der Titel geht erstmals nach Niedersachsen – und erst zum zweiten Mal überhaupt an eine Frau.

Mit 21 Jahren stieg Sylke in den elterlichen Betrieb ein – schwanger mit dem ersten von drei Kindern. Eine ihrer Schwestern war zunächst mit an Bord, stieg aber später aus. Keine einfache Zeit damals, wie sie sich erinnert. „Als drittes von vier Mädchen wollte ich meiner Familie zeigen, dass ich es kann“, erklärt sie. „Ich habe ländliche Hauswirtschaft gelernt, den Meister gemacht und mich weiterentwickelt.“ Zu ihrer Ausbildung gehörten auch Partyservice und Direktvermarktung. Für Sylke war es naheliegend, diese Bereiche auszubauen – vor allem, als in den 1990er-Jahren Preisabsprachen mit Discontern zunehmend Probleme machten.

**Mutige Entscheidung** Nach und nach setzte sie ihre Vision um. „Mein Konzept ist nicht nur die Blaubeere“, erläutert sie. „Ich möchte so unabhängig wie möglich vom Handel sein – durch eigene Preisgestaltung, Verlässlichkeit und ein Erlebnis, das in Erinnerung bleibt.“

Heute umfasst der Bickbeernhof rund 25 Hektar Anbaufläche, einen Hofladen und ein Café, das seit 1989 bio-zertifiziert ist. Etwa 70000 Gäste

„Ich schaue nie zurück, sondern immer nach vorne“

kommen jedes Jahr. Im Sommer sitzen häufig drei Generationen auf der Terrasse mit Blick auf die Heidelbeersträucher. Kinder sausen auf Kettcars über den Hof, während andere Gäste Beeren pflücken, Blaubeerkuchen genießen oder Sylkes Currywurst mit hausgemachtem Blaubeerketchup probieren.

Doch der Weg dorthin war kein Selbstläufer. Sylke musste einige Durst-

Die Heidelbeermarmelade wird mit Liebe hergestellt



Jede Saison arbeiten bis zu 120 Menschen auf dem Hof



Blaue Perlen: Die Beeren schützen die Darmflora und regulieren den Blutzucker



**Schattenseiten** Trotz aller Idylle bleibt die Arbeit hart. Spätfröste im April und Mai können die gesamte Ernte zerstören. Dann läuft nachts die Frostschutzberegnung: Wasser legt sich als schützender Eisfilm über die empfindlichen Blüten.

„Da schläfst du mit einem Auge am Thermometer“, berichtet Sylke. „Bei minus vier Grad müssen alle Aggregate laufen. Minus acht Grad haben wir schon erlebt – das verzeiht dir keine Blüte.“

Auch Schädlinge und der Klimawandel fordern sie heraus. „Die alten Sorten sind nicht so resistent, was die feuchte Witterung und den Schädlingsbefall angeht. Wir werden sie nach und nach durch robustere ersetzen müssen.“

**Ein neues Kapitel** Mit der Auszeichnung im Rücken will Sylke den Hof in eine neue Zukunft führen. „Ich möchte mich stärker auf Beratung konzentrieren“, verrät sie. Für das Tagesgeschäft hat sie einen Betriebsleiter eingestellt. „Der Hof soll möglichst auf eigenen Beinen stehen. Dann habe ich Zeit, neue Ideen umzusetzen – etwa Blaubeer-Balsam oder ein Kochbuch.“

Ihre Nachfolge ist bereits geregelt. Seit zwei Jahren arbeitet ihr jüngster Sohn Jost (22), ein gelernter Obstbauer, an ihrer Seite. „Es macht gerade so viel Spaß mit ihm“, sagt sie. „Seine Flamme brennt eher für den Obstbau, meine mehr für die Direktvermarktung. Er bringt eine neue, frische Sichtweise ein. Und das ist gut so.“

„In Frostnächten schläfst du mit Blick aufs Thermometer“

strecken überstehen – besonders die Trennung von ihrem Ehemann 2015. „Er hat zehn Jahre mit mir gearbeitet“, erzählt sie. „Ich habe ihn ausgezahlt und weitergemacht, weil ich nie zurück-, sondern immer nach vorn geguckt habe. Wenn gar nichts mehr ging, bin ich in den Wald, um neue Kraft und Energie zu tanken.“

**Landromantik** Naturnah wirtschaften – das ist Sylkes Credo. Von Juni bis August ist Erntesaison auf dem Hof. 2024 waren es rund 130 Tonnen Heidelbeeren, im vergangenen Jahr etwas weniger. Sie werden direkt vor Ort verarbeitet und vermarktet, zum Beispiel als Marmelade, Smoothie oder im Bio-kisten-Vertrieb.

Gedüngt wird ausschließlich mit Hornspänen, gemähtes Gras bleibt als Mulch liegen. Blühstreifen und Benjeshecken schaffen Lebensräume für Insekten. Zur Blütezeit stellt ein Imker seine Völker zu den Beeren. Der helle, milde Blaubeerblütenhonig ist ein Renner im Hofladen.





### Doppelt gut

Fix auf links gedreht, zeigt sich der beige Wendeblosion mit kontrastfarbenem Stehkragen und Bündchen auch mal ganz in Schwarz. Echt genial, oder? Ab 119 €, Art.-Nr. 279171002, Gr. 36–54, [witt-weiden.de](http://witt-weiden.de)

### Cooler Mix

Die Mischung macht's! Unten und an den Ärmeln angenehm wattiert, oben mit weichem Teddy-Fleece versehen – dieser sportive Parka wird zum Hingucker.

69 €, Art.-Nr. 261528002, Gr. 38–56, [sieh-an.de](http://sieh-an.de)



# Auf Stepp-Visite

### Helle Freude

Draußen ist mal wieder alles Grau in Grau? Kein Problem, dieses Schätzchen sorgt dank frischer Farbe sowie hip-pem Oversized-Schnitt sofort für gute Laune. 51,99 €, Art.-Nr. 920308, Gr. 34–52, [bonprix.de](http://bonprix.de)

*Das weich wattierte Design überrascht diese Saison im modernen Look – und hält uns wunderbar warm*



### ► Einfach lässig

Der lange Wohl-fühl-Mantel aus recyceltem Polyester hält mit seiner Wattierung und der großen, gefütterten Kapuze angenehm warm. Und das Beste daran: Er ist sogar waschmaschinenfest. 153 €, Art.-Nr. F60469, Gr. 34–54, [next.de](http://next.de)



### ▲ Figurfreund

Dank ihres kurzen, kastigen Schnitts engt die Weste aus Biobaumwolle nicht ein und geht auch zu Pullis oder Kleidern gut. 99,99 €, Art.-Nr. 812034439, Gr. 42–60, [ullapopken.de](http://ullapopken.de)







### ◀ **Cleaner Blickfang**

Eleganter geht's kaum! Die ultra-leichte, cremefarbene Steppweste bringt zur Marlene-hose Spannung in den naturfarbenen Look – und passt ebenso mühelos zu Jeans. 26,99 €, Art.-Nr. 91420881, Gr. 36–54, [bonprix.de](http://bonprix.de)

### ▼ **Mit viel Funktion**

Gut durchdacht: Neben dem praktischen 2-Wege-Reißverschluss sorgen Seitenschlitze mit Druckknöpfen für noch mehr Bewegungsfreiheit. 59 €, Art.-Nr. 410693002, Gr. 38–56, [sieh-an.de](http://sieh-an.de)



## Und so tragen die Promis den Trend

### Prinzessin Kate (44)

Brit-Chic vom Feinsten: Die Prinzessin von Wales kombiniert zur Steppjacke im klassischen Schottenkaro einen Pulli, Jeans und coole Profil-Boots. Als i-Tüpfelchen setzt Kate mit einer roten Blütenbroche einen gekonnten Farbakzent. Well done!



Fotos: IMAGO/i images, PR (12)



❶ Die Brosche versprüht schon jetzt Frühlingsgefühle. 14,95 €, Art.-Nr. 64837630, [bijou-brigitte.com](http://bijou-brigitte.com) ❷ Jacke aus reiner Baumwolle. 99,99 €, Art.-Nr. 230502743, Gr. 34–42, [Yas über booztlet.com](http://yas.uber.booztlet.com) ❸ Der softe Rollkragenpulli punktet mit Dekoknöpfen. 39,95 €, Art.-Nr. 1560190987, Gr. 36–54, [baur.de](http://baur.de) ❹ Leder-Stiefelette mit leichter Sohle. Modell Faye CCP, 165 €, Gr. 35–42, [unisa-europa.com](http://unisa-europa.com) ❺ Ausgestellte Blue-Jeans. 20 €, Art.-Nr. 991143309526, Gr. 34–48, [primark.com](http://primark.com)



# Ein Blazer für alle Fälle

Von wegen nur Business-Look! Die angesagten Jacken machen sich jetzt auch prima zu Jeans, Overall und Co



## ▲ Mustergültig

Bequemer Jerseystoff trifft hippestes Grafik-Dessin – was für ein cooler Mix! Und das Beste: Das Trend-Modell versteht sich sowohl mit lässigen Partnern wie Jogpants als auch mit einem eleganten unifarbene Kleid. 89,99 €, Art.-Nr. 283281003, Gr. 34–50, [heine.de](#)

## ▲ Beerenstark

In sattem Brombeerlila liegt dieser Hingucker voll im Trend. Goldene Schmuckknöpfe verleihen ihm eine edle Note, der lockere, leicht taillierte Schnitt macht's modern. Perfekt, um schlichte Shirt-Jeans-Looks aufzupeppen! 68 €, Art.-Nr. F92-959, Gr. 36–50, [Friends Like These](#) über [next.de](#)



## ▲ Très chic

Die stilvolle Boucléjacke mit typischen Fransenkanten erinnert an den Klassiker von Chanel, ist aber viel günstiger. Eine frische Note bekommt sie durch das zarte Zitronengelb. 143 €, Art.-Nr. N78-638, Gr. 34–48, [Sosandar](#) über [next.de](#)



## ▲ Strahlend schön

Volle Leuchtkraft voraus! Der poppige Neonton verbreitet gute Laune und erfrischt unseren Teint. Modemutige kombinieren noch die passende Hose. Blazer, 89,99 €, Art.-Nr. 830286598; Hose, 59,99 €, Art.-Nr. 830290598, beides in Gr. 42–60, [ullapopken.de](#)