

**Osteoporose
stoppen**

Neue Therapien und
Experten-Tipps
für Ihre Knochen-
gesundheit
S. 54/55

Sonnen-
schutz für
Gesicht, Haar &
Körper
S. 18/19

Lisa

Mit Liebe gemacht!



www.lisa.de



Unsere liebsten Himbeer-Kuchen

S. 34-37



Wenn Mama Krebs hat

Anne-Luise ist 40 und Mutter
von drei Kindern, als sie die
Diagnose bekommt S. 68/69

Macht jetzt eigentlich jeder Botox?

S. 16/17

Ein Schönheits-Doc & eine
Anwenderin über den Hype

Jetzt wird's draußen gemütlich



S. 60-63

S. 22-24
Die besten
Rezepte für
Frauen
ab 40

Für immer schlank mit Eiweiß-Power

Die Ernährungs-Docs verraten den perfekten Protein-Mix



S. 8/9



Bühne frei für Pfingstrosen

Traumhafte Sträuße
für Ihr Zuhause S. 14/15

Mehr Sonne, weniger zahlen

Wie schönes Wetter
beim Sparen hilft S. 27

Hingucker in ROT

Mode, die uns strahlen lässt



Folge 76

Ach, warum machst du
es so kompliziert?

Die
Schwarzwald-
klinik

informiert

Es ist ganz einfach: Vor Krebs schützen zum Beispiel
die **HPV-Impfung** für Mädchen und Jungen ab 9 Jahren
und die **Darmkrebsvorsorge ab 50. Kostenlos.**



FELIX BURDA
STIFTUNG

HERZLICH WILLKOMMEN

in Ihrer Lisa



46 Entdecken Sie die nordische Wunderkur für die Seele



34 Rot, süß, lecker: Wir backen köstliche **KUCHEN** mit frischen Himbeeren

8

Mode in **ROT** ist nicht nur ein Hingucker, sie lässt uns auch strahlen



60 Mit diesen **MÖBELN** schaffen wir herrliche Wohlfühl-Oasen



AKTUELL

- 4 News, Trends, Glücksmomente
- 6 „Hier blüht unser Herz auf“
- 12 Gesundes Altern beginnt im Ohr
- 16 **Macht jetzt eigentlich jeder Botox?**
- 22–24 **Für immer schlank mit Eiweiß-Power**
- 45 Die besten Sprüche für Ikea-Fans
- 46 Das Geheimnis von Frühlustliv
- 67 Hier regiert der Schnurrminister!
- 68 **Wenn Mama Krebs hat**
- 72 „Meine Kinder mögen meinen neuen Partner nicht“

MODE & BEAUTY

- 8 **Rot gibt den Ton an**
- 10 Gut zur Umwelt, gut zu uns
- 12 Im Trend: die Ballonjeans
- 18 **Auf der Sonnenseite – mit dem perfekten Schutz**
- 20 Wir verleihen Bronze!

WOHNEN & PFLANZEN

- 14 **Bühne frei für Pfingstrosen**
- 60–63 **Jetzt wird's draußen gemütlich**

GEWUSST WIE & REISE

- 26 Der beste Buffet-Beitrag
- 27 **Sommer, Sonne, sparen**
- 28 Coole Ideen für Ihren Spaziergang
- 29 5 goldene Regeln für Basilikum
- 70 Oh, wie schön sind die Berge!

KOCHEN & BACKEN

- 30 Kochen für jeden Tag
- 32 Brotaufstriche mit Urlaubs-Feeling
- 34–37 **Unsere liebsten Himbeerkuchen**
- 38–40 Runde Lieblingsessen
- 41 One-Pot-Hits für Genießer
- 42–44 Süße Früchte einkochen

GEFÜHLE

- 48 Romantische Fantasien
- 64 Der große Psychotest: Wie wirke ich auf andere?

GESUND LEBEN

- 53 Das neue Lungenkrebs-Screening
- 54 **Stabile Knochen ein Leben lang**
- 56 Taktgeber innere Uhr
- 58 Wenn der Körper nach Eisen schreit

RUBRIKEN

- 45 Impressum 49–52 Der große LISA-Rätselspaß 66 Horoskop 73 Gute Unterhaltung 74 Zum Schluss 75 Poster

Unsere Titelthemen sind **farbig gekennzeichnet**

Haben Sie Fragen?
Wir sind für Sie da!

Liebe Leserin

Einmal jung spritzen,
bitte ...



LISA-Redakteurin
Miriam Markantonatos

Das klingt schon verlockend, oder? Ich muss zugeben: Seit ich über 40 bin, stolpere ich öfter über das Thema Botox – in Gesprächen, aber vor allem auf Social Media. Diese glattgebügelten Maskengesichter ohne Mimik sind natürlich gruselig – aber die Zornesfalte und müden Augen dürften sich bei mir schon gern verabschieden. Nur: Nadeln im Gesicht? Eher nein. Nebenwirkungen? Klingend auch nicht gerade harmlos. Und die Idee, irgendwann ohne Nachhelfen gar nicht mehr auszukommen, macht die Sache irgendwie auch nicht entspannter. Aber ist das wirklich so? Für unser Top Thema hat meine Kollegin Lioba auf S. 16/17 genauer hingeschaut und mit einer Anwenderin sowie einem Experten gesprochen.

Herz-
Erwärmen

Und jeder schöne Tag hinterlässt einen Abdruck in unserem Herzen.



Zum Ausschneiden, Sammeln oder Verschenken

Kurz & gut

Push-Up-Sushi

Bei Lidl sorgt seit Mitte April ein neuer Snack für Aufmerksamkeit: Push-Up-Sushi. Die Rollen stecken in einer Art Schieber und lassen sich mithilfe eines Röhrchens von unten nach oben drücken. So kann man es unterwegs und ohne Besteck essen.



Fotos: Shutterstock (2)/Everett Collection/Will Falcon, mauritius images/Alistair Heap/Alamy, gemeinfrei, stock.adobe.com (2)/prochym/Marko, StockFood/Castilho, Rua Castilho, livingmedia/Westend61, dpa Picture-Alliance, lidle/Instagram, PR

Stadtbus-Training

Einsteigen ohne Stress: In Göttingen gibt es mehrmals im Jahr ein kostenloses Stadtbus-Training. Menschen mit Rollator oder Rollstuhl üben dort, wie Busfahren für sie sicherer klappt. Das soll ihnen dabei helfen, Ängste abzubauen und Unfälle zu vermeiden.

9,5 Mrd. € Spritkosten

So viel könnte Deutschland pro Jahr sparen, wenn man ein Tempolimit von 100 km/h auf der Autobahn und 80 km/h auf der Landstraße einführt. Der Verbrauch für Privathaushalte würde damit um rund 239 € sinken.

JETZT IM HANDEL!

In **MEIN SCHÖNER LANDGARTEN** (5,95 €) ist jetzt Hochsaison für Pflanzenfans. Erfahren Sie, wie Sie Geranien und Salbei vermehren können, und entdecken Sie nützliche Gartentipps.



NEWS ♥ TRENDS ♥ GLÜCKSMOMENTE

Lisa macht Ihre Woche schöner



Protein-Marmorkuchen

Naschen erlaubt! Dieser Protein-Marmorkuchen ist saftig, schmeckt himmlisch und hilft sogar beim Abnehmen. Und schnell fertig ist er auch noch. **So geht's:** Für vier Stücke **30 g feine Haferflocken** mit **25 g Proteinpulver**, **3 g Backpulver**, **1 Ei**, **75 g Quark** und **5–10 g Zuckerersatz** (z. B. Erythrit) zu einem glatten Teig verrühren. **1 Prise Salz** dazugeben. Die Hälfte des Teigs in eine gefettete Form (Ø 12 cm) füllen. Den Rest mit **5 g Backkakao** und **45 ml Sprudelwasser** verrühren, darauf geben und mit einer Gabel leicht marmorieren. Bei **185 Grad** etwa **20–25 Minuten** backen – fertig ist ein fluffiger, kalorienarmer Kuchen!

Als Erste auf dem Mount Everest: 1975 erklomm die Japanerin den höchsten Punkt der Erde

Junko Tabei



Hebammen des Ozeans

Eine Sensation aus der Tiefsee! Forscher konnten vor der Küste Dominicas eine Pottwalgeburt von Anfang bis Ende mit Drohnen und Kameras beobachten – und machten dabei eine erstaunliche Entdeckung. Mehrere Weibchen halfen aktiv mit: Sie bildeten einen schützenden Kreis um die Mutter und hielten das Neugeborene immer wieder an die Wasseroberfläche, damit es atmen konnte. Das ist für das Jungtier lebenswichtig in den ersten Minuten. Dieses soziale Verhalten kannte man bisher nur von Menschenaffen.

Diese Pionierinnen haben die Welt erobert

Die Britin war 57, als sie ab 2003 in fünf Jahren einmal um die Welt lief. So sammelte sie über 350 000 Dollar Spendengelder für die Krebsvorsorge

Rosie Swale Pope



Frauen wurde im Laufe der Geschichte immer wieder vorgeschrieben, was sie dürfen – und was nicht: kein Zugang zu Bildung, kein Platz in Wissenschaft, Politik oder Sport. Umso wichtiger waren mutige Pionierinnen, die diese Grenzen sprengten und die Gesellschaft dazu zwangen, neu über Frauen, Freiheit und Möglichkeiten nachzudenken. Ihre Erfolge erinnern uns bis heute daran, dass Veränderung immer mit jemandem beginnt, der sich traut. Wären diese Frauen nicht aus patriarchalen Strukturen ausgebrochen – wer hätte dann den ersten Schritt gemacht?

Amelia Earhart

Die erste Frau, die im Jahr 1932 den Atlantik im Alleinflug überquert hat



Nellie Bly

1889 reiste die Journalistin als Erste in 72 Tagen alleine um die Welt



Das ruiniert die Erinnerungen

Noch schnell ein Foto vom Konzert, vom Essen oder vom Sonnenuntergang – um den Moment für immer festzuhalten. Doch genau das kann nach hinten losgehen: Studien zeigen, dass wir uns schlechter erinnern, wenn wir Erlebnisse einfach abfotografieren. Vielleicht also öfter mal das Handy in der Tasche lassen, dann landet der Moment nicht im Speicher, sondern wirklich im Gedächtnis.



Wir gärtnern jetzt ohne Spaten

Erde lockern, Beete umgraben, Boden fit machen: Für viele gehört der Spaten zum Gärtnern dazu. Doch bei der neuen No-Dig-Methode bleibt er im Schuppen. Statt den Boden aufzuwühlen, wird er lediglich mit Kompost oder Mulch gefüttert. Das schützt Mikroorganismen wie Regenwürmer und Pilze. Sie lockern die Erde ganz von selbst und sorgen so für bessere Erträge. Ständiges Gießen und Unkrautzupfen fallen damit auch weg.



Bei Tanja gedeihen einjährige Schnittblumen und prächtige Stauden (mehr auf [instagram.com/garten_sieben](https://www.instagram.com/garten_sieben))

„Hier blüht“



Annika (39)

Im Buch „Blütenreich“ (29,90 €, Haupt) verrät Annika Müller-Navarra Praxis-Tipps zum Anbau von Schnittblumen

„Manche Pflanzen begleiten mich schon viele Jahre“

Der schönste Moment des Jahres? Da überlegt Annika Müller-Navarra nicht lange. „Der erste Strauß! Der ist etwas Besonderes. Da weiß ich: Meine Arbeit hat sich gelohnt.“

Während einer längeren Job-Auszeit 2020 entdeckt die promovierte Biologin ihre Liebe zu Blüten und Blumenschmuck. Florale Schönheiten aus dem Familiengarten verarbeitet die 39-Jährige zu herrlichen Kreationen, die auch andere begeistern. Aus der Leidenschaft wird rasch ein Business – und Annika braucht Platz.

Wie ein Garten Eden Im Norden Mecklenburgs bepflanzt sie heute rund einen Hektar Acker- und Wiesenfläche nachhaltig nach dem Slow-Flower-Prinzip, ganz ohne Pestizide. Aktiv bewirtschaftet sie davon etwa

400 qm, auf denen sie von April bis zum ersten Frost sät und erntet. „Die Qualität, die ich hier bieten kann, bekommt man nicht im Laden“, erklärt sie. „Ich schneide die Blüten frisch und kann deshalb für Sträuße und Gebinde empfindliche Blumen wie Cosmeen verwenden.“

Im Rhythmus der Natur Annika versteht sich als Blumenfarmerin. Sie erntet saisonal und



Buntes Farbspiel von Schmuckkörbchen und Löwenmäulchen auf dem Blumenfeld

düngt mit Kompost. In regenarmen Zeiten schützt Mulch den sandigen Boden vor dem Austrocknen. Um die Artenvielfalt zu fördern, mäht sie einen Teil der Wiese nicht. „Außerdem habe ich Büsche und Bäume gesetzt, in denen Vögel brüten.“ Auch eine Totholzhecke, etwa für Igel, gehört dazu.

Nach Möglichkeit verwendet sie eigenes Saatgut. „Es ist robuster, weil sich die Pflanzen über die Jahre an den Standort anpassen“, erklärt die Fachfrau. „Einige Sorten begleiten mich seit Langem. Bei manchen, wie der Wilden Möhre, erinnere ich mich noch gut daran, wie aufregend der erste Anbau war.“

Natürlich gab es auch Misserfolge. „Ich habe mal Samen von Sommerastern geschenkt bekommen. Eigentlich sind sie pflegeleicht, doch bei mir wollten sie nicht wachsen. Das war frustrierend“, sagt sie – und ver-

rät gleich noch eine Lieblingsblume: „Die Skabiose, weil es sie in so vielen Farben gibt.“

Selbst säen Anfängerinnen rät sie, mit unkomplizierten Sorten wie Zinnien und Cosmeen zu starten. Am besten sät man sie im Mai in Anzuchtschalen und setzt sie ins Beet, wenn die Keimlinge zehn Zentimeter hoch sind. Zuverlässig gedeihen auch Kornblumen und Kornrade. „Mit ihnen lassen sich tolle Sträuße binden.“ Übrigens: Den ersten Strauß des Jahres verschenkt Annika gern – zum Beispiel an ihre Mutter.



unser Herz auf“

Ob selbst gesät oder sorgfältig ausgewählt – echte Sträuße aus Handarbeit sind ihr Markenzeichen. Dafür stehen Blumenfarmerin Annika (39) und Floristin Tanja (46) mit voller Überzeugung



Tanja zeigt ihre herrlichen Gebinde auf [instagram.com/lebensgruen_schwandorf](https://www.instagram.com/lebensgruen_schwandorf)

Annika (39)

„Mein Beruf als Floristin macht mich glücklich“

Praktika, Ausbildung, Gesellen- und Meisterbrief – Tanja Düscher hat ihren Beruf von der Pike auf gelernt. Seit 23 Jahren führt sie ihr Blumengeschäft in Schwandorf in der Oberpfalz mit 13 Mitarbeitenden – und ist noch immer mit Begeisterung dabei. „Kein Tag gleicht dem anderen“, erklärt sie. „Morgens ein Brautstrauß voller Emotionen, mittags ein Trauerkranz mit viel Feingefühl, nachmittags ein Moosbild als Raumbegrünung für ein Unternehmen und dazwischen die vielen kleinen Momente, in denen Blumen Menschen zum Lächeln bringen.“

Teamarbeit Im Laden arbeiten auch ihre Mutter und Schwester mit – ein echter Familienbetrieb. Tanja hat eine elfjährige Tochter, ihr Mann ist selbstständig, der Alltag der 46-Jährigen entsprechend eng getaktet. „Zum Glück habe ich ein tolles Team. Floristik lebt von Menschen, die mitdenken, mitfühlen und mitgestalten. Gemeinsam schaffen wir schöne Werkstücke und diese ganz besondere Atmosphäre, die den Laden ausmacht.“

Natürlich gebe es auch lange Tage, viel Organisation im Büro und körperlich anspruchsvolle Arbeit. „Wenn aber aus Ideen, Farben, Formen und Materialien etwas Schönes entsteht, weiß ich wieder, warum ich meinen Beruf so liebe“, schwärmt sie. Mit ihrem Team stellt sie außerdem Bestellungen für Blumensträuße zusammen, etwa über Fleurop.

Vielfältig Eine Lieblingsblume hat die Floristin nicht. „Das ändert sich je nach Jahreszeit. Ich mag Blumen, die jeden Tag anders aussehen – wie Freesien, wenn sie sich öffnen“, sagt sie.

An einen Auftrag erinnert sie sich besonders gern: eine üppig dekorierte Terrasse für einen Heiratsantrag. „Da war Kreativität gefragt, aber anders als sonst! Es regnete in Strömen. Am Ende rettete eine Plane die florale Pracht – und einen unvergesslichen Moment.“



Tanja mit ihrer Mitarbeiterin Stefanie vor dem Blumenladen: „Wir geben jeden Tag Freude weiter“

Infos und Fakten

Eine Frage der Herkunft

Es muss kein Strauß aus dem Supermarkt sein. Blumen mit Fair-Trade-Siegel, aus einer regionalen Gärtnerei oder aus dem eigenen Garten sind oft eine ebenso schöne Alternative

- * Günstige Arrangements stammen oft aus Gewächshäusern in Übersee. Zwar sind sie das ganze Jahr über verfügbar, ökologisch aber teuer erkaufte: durch hohen Pestizideinsatz, großen Wasserverbrauch und lange Transportwege.
- * Wer in Deutschland fair gehandelte Blumen kauft, unterstützt zugleich soziale Projekte vor Ort. In Ländern wie Kenia oder Äthiopien liegen Ernte und Verarbeitung oft in den Händen von Frauen, die dank Fair Trade mit ihrem Einkommen ihre Familien ernähren können.



◀ City-Chic

Das Duo aus Blousonjacke und geringeltem Strickpullover verspricht sportive Eleganz. Jogpants oder Bluejeans dazu – los geht's zum Bummeln in die Stadt. Blouson, 119 €, Art.-Nr. 3048918; Pulli, 79,99 €, Art.-Nr. 3048912, beides Gr. 34–46, Betty & Co über breuning.com

▶ So kleidsam

Tagsüber mit Jeansjacke und Sneakern, zum Ausgehen mit Blazer, Sandaletten und Goldschmuck: Das ärmellose Maxikleid mit Lochstickerei passt zu jedem Anlass und umspielt nebenbei toll die Figur. 89,99 €, Art.-Nr. 12562751, Gr. 34–46, Buffalo über lascana.de



Rot gibt den Ton an

Warum wir die Powerfarbe so lieben? Sie schenkt sofort Energie, lässt den Teint strahlen und zaubert einen aufregenden Look



Wohlfühl-Kombi

Im lockeren, grafisch gemusterten Baumwollpullover und in der Jerseyhose mit bequemem Kontrastbund engt garantiert nichts ein. Pullover, 139 €, Art.-Nr. S61-414060947-035; Hose, 139 €, Art.-Nr. S61-414603000-351, beides Gr. 34–48, tuzzi.de



Auf Streifzug

Auch dem klassischen Streifenhemd steht die Signalfarbe wunderbar und verleiht ihm einen frischen, modernen Dreh. Eine weiße Hose plus lässige Loafer runden das Outfit prima ab. 20 €, Art.-Nr. 411528002, Gr. 38–56, sieh-an.de



Fotos: IMAGO/Eventpress Kochan, PR



◀ Outdoor-Liebling

Fix übergezogen, schützt uns die leichte Stehkragenjacke stilvoll vor einer frischen Brise. Maritimes Flair gefällig? Ein Ringeloberteil macht den Küsten-Look perfekt. *Jacke*, ab 99,95 €, Art.-Nr. 419893001; *Sweatshirt*, ab 29,99 €, Art.-Nr. 419337001, beides Gr. 36–54, witt-weiden.de

Und so tragen die Promis den Trend

Ann-Kathrin Kramer (60)

Wow! Mit ihrer strahlenden Ton-in-Ton-Kombi aus Hosenanzug, Shirt, Schultertasche und Sneakern zeigt die beliebte Schauspielerin („Im Grunde Mord“), wie man ganz lässig zur Lady in Red wird.



- 1 Gerafftes T-Shirt. 24,99 €, Art.-Nr. 34331318, Gr. 34–46, Aniston über otto.de
- 2 Anzughose mit streckenden Falten. 99,99 €, Art.-Nr. 2029551, Gr. 34–46, More & More über peek-cloppenburg.de
- 3 Taillierter Blazer. 149 €, Art.-Nr. 2029539, Gr. 34–46, More & More über peek-cloppenburg.de
- 4 Funkelnde Ohrstecker „Oseana Studs“. 49 €, classyandfabulousjewelry.com
- 5 Tasche mit abnehmbarem Umhängeriemen. 99,99 €, Art.-Nr. 5VA51H1UZ-G11, Valentino Bags über zalando.de
- 6 Sneaker zum Reinschlüpfen. Ab 42,99 €, Art.-Nr. 36166210, Gr. 36–43, lascana.de



Dream-Team mit Pink

Diese Accessoires passen perfekt:

- 1 Floral verzierte Uhr. 39,99 €, Art.-Nr. 62542522, Aniston über otto.de
- 2 Statementkette mit Krabbenanhänger. 17,95 €, Art.-Nr. 356931660, bijou-brigitte.com
- 3 Hinguckersocken aus softer Baumwolle. 25 €, Art.-Nr. CLY00BE26, americanvintage-store.com/de
- 4 Gestreifte Umhängetasche. 59,95 €, Art.-Nr. SOLDMOROJ00, Pip Studio über otto.de

► Very berry

Ein Muss für alle Erdbeer-Fans: Dieses süße Print-shirt sieht mit dem Midirock in schmeichelnder A-Linie einfach zum Anbeißen aus. *Shirt*, 29,99 €, Art.-Nr. 846850200; *Rock*, 49,99 €, Art.-Nr. 846942528, beides Gr. 42–64, ullapopken.de



Jeans-Liebliche

Langlebige Denim-Pieces aus kontrollierter, fair ausgerichteter Produktion gibt's beim niederländischen Label King Louie. Jacke, 129 €, Art.-Nr. 10428512; Hose, 119 €, Art.-Nr. 10531056, beides Gr. 34–44, kinglouie.com



► **Grüne Seele**

Musselinkleid „Milva“ besteht nicht nur aus GOTS-zertifizierter Bio-Baumwolle, sondern wird auch von Hand in Portugal gefertigt. 139 €, Gr. XS–XL, nordlichtstore.com



► **Zweite Chance**

Kaum zu glauben, dass in dieser entzückenden Blümchenbluse recycelte PET-Flaschen stecken, oder? Bluse, 29,99 €, Art.-Nr. 92013795; Jeans, 37,99 €, Art.-Nr. 96871895, beides Gr. 36–54, bonprix.de



5 Nachhaltigkeits-Tipps für Ihren Kleiderschrank

AUF QUALITÄT SETZEN Investieren Sie lieber in ein hochwertiges Teil, das lange hält, als viele billig produzierte Stücke im Kleiderschrank zu horten.

NICHT ÜBERPFLEGEN Bei jedem Waschgang verlieren unsere Lieblingsstücke an Qualität und nutzen sich ab. Deshalb lieber zwischendurch mal lüften statt waschen – vor allem Denim und Wolle.

SECONDHAND SHOPPEN Wer nicht alles neu kauft, spart Ressourcen, schont die Umwelt und den Geldbeutel. Tolle Plattformen sind z. B. Vinted (gehört wie LISA zu Hubert Burda Media) und Sellpy.

KLEIDUNG LEIHEN Veranstalten Sie doch mal eine Tauschparty mit Ihren Freundinnen oder leihen Sie sich gezielt Teile, von denen Sie wissen, dass Sie diese kein zweites Mal anziehen werden.

AUF SIEGEL ACHTEN Trägt Ihr neues Lieblingsteil eines dieser Öko-Siegel, können Sie mit gutem Gewissen zugreifen: GOTS (Global Organic Textile Standard), Grüner Knopf oder EU-Ecolabel.



Fotos: PR

▲ **Mustergültig**

Reinschlüpfen, wohlfühlen, toll aussehen – das kunterbunte Hemdkleid aus schadstoffgeprüfter Viskose macht's möglich. 149 €, Art.-Nr. 10060177, Gr. 36–52, peterhahn.de

Naturfasern, recycelte Materialien und Co

Gut zur Umwelt, gut zu uns

Wer bewusster shoppen will, muss auf Style nicht verzichten: Diese Stücke verbinden schöne Optik mit verantwortungsvoller Produktion