

Glücklich steht mir gut!

- 2,20 € Österreich • 3,60 CHF Schweiz
- BeNeLux 2,30 € • Dänemark 27,95 DKK
- Italien/Frankreich/Spanien 2,70 €
- Kan. Inseln 2,80 €
- Griechenland 3,00 €
- Portugal (cont.) 2,70 €
- Slow. 2,70 €
- Ungarn Ft 1100



Blühwunder für den Balkon
S. 60-61

Lea



21 Jahre lang war die Firma für sie ihr Leben
GEKÜNDIGT! „Ich musste lernen, wieder an mich zu glauben“ S. 20-21

Neue Abzocke am Telefon

Wie Sie nicht in die „Lotto“-Falle tappen S. 12-13



Schnell strand-schlank - ganz ohne Diät

7 geniale Hunger-Stopper

Pro Tag 1 Pfund weg

S. 22-23

Fit in nur 1 Tag – versprochen!

Unsere Blitzkur gegen Müdigkeit

S. 44-45

Schluss mit stumpfem Teint

Glow-Tipps, die uns strahlen lassen

S. 16-17



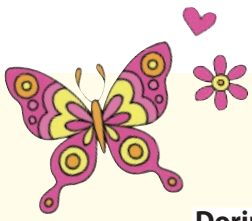
Bewusst leben, nachhaltig genießen

Jeden
Monat
NEU!



Die neue VITAL: jetzt bei Ihrem Zeitschriftenhändler.

www.facebook.com/vital.de



Dorina Schmid

Redakteurin

Viel Vergnügen mit Ihrer neuen **Lea**

Liebe Leserin, lieber Leser!

Leckereien, kühle Getränke und jede Menge Spaß

Meistens braucht man doch gar nicht viel, um eine gute Zeit zu haben. Während jetzt wieder gefühlt alle Freunde, Verwandte und Bekannte im Urlaub in weiter Ferne sind (zumindest sieht es so aus, wenn man durch Social Media scrollt), machen wir es uns einfach zu Hause richtig schön. Eine großartige Aktivität, die – finde ich – unterschätzt wird, ist zum Beispiel Picknicken: Treffen Sie sich mit ein paar Freunden im Park, auf der Wiese oder am See, jeder bringt eine Decke und eine Kleinigkeit zum Snacken mit, dazu noch ein paar Spiele ... Und schon haben Sie die perfekten Voraussetzungen für einen wunderbaren Sommernachmittag. Weitere Ideen und Tipps fürs optimale Picknick finden Sie auf Seite 36. Da verraten wir Ihnen auch, wie der Korb möglichst nachhaltig gepackt werden kann, damit Sie am Ende des Tages nicht mit einem riesigen Haufen Plastikmüll dastehen. Und wenn Sie noch Inspiration für Leckereien brauchen, die Sie mitbringen könnten: Wie wäre es mit einem Schichtsalat, der auch praktisch in mehrere kleine Gläser aufgeteilt werden kann? Oder einer köstlichen Tomaten-Tarte? Diese und weitere Rezepte, die so richtig nach Sommer schmecken, haben wir ab Seite 28 für Sie zusammengestellt. Wir sagen: Guten Appetit!

Ein Woche voller schöner Aktivitäten wünscht Ihnen

Dorina Schmid

Aktuelles & Reportagen

- 4 **Im Gespräch** Was uns jetzt bewegt
- 12 **Topthema** Neue Abzocke am Telefon: Wie Sie nicht in die „Lotto“-Falle tappen
- 14 **Tipps & Infos** Mieterhöhung – was tun?
- 20 **Report** Anja (58): „Gekündigt! Ich musste erst lernen, wieder an mich zu glauben“
- 55 **Leselust** Meine geheime Fantasie
- 56 **Report** Freiheit – grenzenlos! Mit 80 Jahren reisten zwei Ladies gemeinsam um die Welt

Mode & Beauty

- 6 **Beratung** Wolkenweiß steht jeder Frau
- 8 **Trends** Spitze, Leinen & Stickerei: Diese entspannten Urlaubs-Looks lieben wir!
- 16 **Hautpflege** Zarter Glow für Ihren Teint
- 18 **Beratung** Fruchtig-frische Sommerdüfte
- 19 **News** Trend: „Lip Blushing“; Neu in den Shops

Kochen & Backen

- 28 **Kochen mit Spaß** Neue Tomaten-Küche
- 32 **News** Reste clever frostet; 3 Airfryer-Hits
- 33 **Backen mit Liebe** Erdbeer-Sahne-Torte
- 34 **Sparen** 3 Hack-Gerichte unter 4,00 Euro

Gesund & fit

- 43 **Meine Gesundheit** Gut leben mit Diabetes; Blitzkur gegen Müdigkeit; 5 sanfte Mittel für die Haut; Hilfe für empfindliche Zähne

Ratgeber & Service

- 22 **Diät** Die 7 genialen Hunger-Stopper
- 36 **Leichter leben** Tolle Tipps fürs Picknick; Vögel füttern; Was darf ich fotografieren?
- 52 **Wissen zum Staunen** Waldameisen sind die ewigen Superheldinnen in der Natur

Reise & Spaß

- 40 **Wissen** Reisespaß für die ganze Familie
- 42 **Gewinnrätsel**
- 50 **Entdecken** Hola, Costa Brava!
- 54 **Extra** Kreativ-Mandala zum Ausmalen; 90-Sekunden-Gehirnjogging
- 63 **Gute-Laune-Poster**

Wohnen & Deko

- 24 **Zuhause Wohnen** DIY: Ran an die Nadeln!
- 60 **Blumen** Bunte Blühwunder für den Balkon

Immer in Ihrer Lea

- 55 **Impressum**
- 58 **Horoskop**
- 62 **Zu guter Letzt** Vorschau & Twitterperlen

Unsere Titelthemen sind **farbig** gekennzeichnet



18

An Sonnentagen freuen wir uns über Düfte aus dem Flakon. Dazu: Tipps, wie wir Parfum-Flecken auf der Haut vermeiden



56

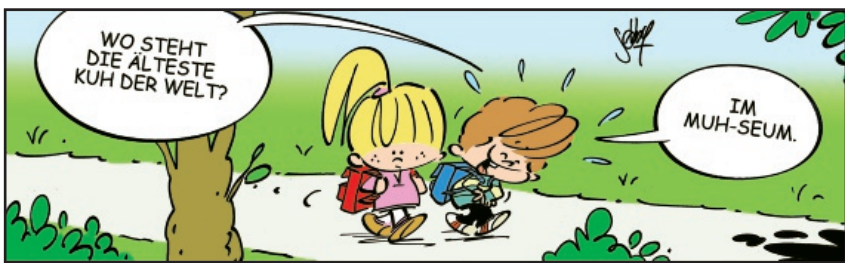
Mit 80 Jahren in 80 Tagen um die Welt: Eleanor & Sandra lebten ihren Traum



60

Ein farbenfroh bepflanzter Balkon macht glücklich – und bei wenig Platz geht's auch mal vertikal ...

Ein Lächeln zu Beginn Die Abenteuer des kleinen Lukas



Titelbild: Kl. generiert; Comic: brandt-cartoons.de
Fotos: AdobeStock (2), Eleanor Hanby, Hersteller (3), iStock (3), privat

Lea ist immer für Sie da!
HABEN SIE FRAGEN?
 Jhi-yeon Moon nimmt sich gerne Zeit für Sie

IHR PERSÖNLICHER KONTAKT ZU UNS:
 Telefon: 040/411 8825 702
 E-Mail: inspiriert@lea-magazin.de
 Oder besuchen Sie uns online:
www.facebook.com/leamagazin
www.instagram.com/leamagazin

Lea 3

News

Kurz & Knapp

Das können Sie tun: Mobiles Internet zu langsam?

Oft helfen ein paar schnelle Tricks, wie z.B. kurz den Flugmodus ein- und auszuschalten. Bleibt das mobile Netz trotzdem wackelig, lässt sich mit der App „Breitbandmessung“ die Geschwindigkeit überprüfen. Weicht sie deutlich vom Vertrag ab, kann man Preisminderung oder auch die Kündigung verlangen. Ganz einfach geht das mit dem Musterbrief-Generator unter verbraucherzentrale.de.



„Locker Loop“: Deshalb haben Hemden Schlaufen

Die kleine Lasche am Rücken wurde in den 1950er Jahren von GANT erfunden – für die Studenten amerikanischer Elite-Unis, die damit bei Wettkämpfen ihre Hemden auch ohne Kleiderbügel knitterfrei in den Spind hängen konnten. Den praktischen Nutzen hat die Spind-Lasche verloren, heute ist sie einfach ein stilvolles Preppy-Detail.



Leas Lieblings-Buch

Lena steht an einem Wendepunkt in ihrem Leben und sucht auf Sylt einen Neuanfang. So beginnt ein Sommer voller Begegnungen, Zweifel, spontaner Glücksmomente. Und Lena lernt, was es heißt, den eigenen Weg zu finden und wirklich bei sich anzukommen. „Sommer ist mein Lieblingsort“, Franziska Blum, Penguin, 13 Euro



So lassen die Insekten im Sommer die Nächte leuchten

Glühwürmchen- Magie

■ Kaum ist die Sonne untergegangen, beginnen Wiesen und Wald-ränder geheimnisvoll zu leuchten. Glühwürmchen tanzen durch die Dunkelheit – ein Naturschauspiel, das man **meist von Mitte Juni bis Anfang August** an warmen, windstillen Abenden erleben kann. Besonders gern zeigen sich die fliegenden Lichtkünstler in der Nähe von Gewässern und überall dort, wo es ruhig und dunkel ist. Was viele nicht wissen: Ihr Leuchten ist **eine raffinierte Liebesbotschaft**. Die Weibchen gehen mit ihrem sanften Lichtsignal auf Partnersuche, die Männchen folgen. Doch das romantische Funkeln hat es schwer: Lichtverschmutzung und Pestizide machen den Tieren zu schaffen. Umso schöner, wenn man ihnen ein Refugium bietet: weniger Gartenlicht, **ein bisschen mehr Wildnis** – und schon steigt die Chance auf magische Sommerabende. Denn manchmal sind es die kleinsten Dinge, die am meisten verzaubern.

Schön und nützlich
Der Leuchtstoff der Glühwürmchen wurde bereits in der Medizin genutzt und spielte z.B. eine Rolle bei der Entwicklung moderner mRNA-Impfstoffe, etwa gegen Covid.

DIE GUTE NACHRICHT DER WOCHE

Diese Musik wirkt gegen Angst und Unruhe

► **Beim Zahnarzt oder vor einer Prüfung – Musik kann helfen, das mulmige Gefühl abzuschütteln. Speziell komponierte Klänge mit auditiven Beats beruhigen das Nervensystem in nur 24 Minuten, wie wissenschaftliche Studien zeigten. Über Kopfhörer werden zwei leicht unterschiedliche Frequenzen abgespielt, die das Gehirn zu einem beruhigenden Rhythmus verarbeitet. Angst-lösende Klangwelten finden sich in Apps wie Brain.fm oder Vibe.**



Challenge der Woche

10 VOKABELN PRO TAG LERNEN
Wer täglich 10 Wörter einer neuen Sprache lernt, baut ganz nebenbei einen soliden Grundwortschatz auf. Schon nach kurzer Zeit lassen sich erste Sätze bilden. So klappt es: Vokabeln laut aufsagen, in Mini-Sätzen verwenden, regelmäßig wiederholen. Was hilft: Apps, Post-its am Spiegel, Karteikarten.



Eine Frage der Chemie

Das Glimmen kommt aus dem Hinterleib: Dort reagiert das Protein Luciferase mit Sauerstoff und verursacht das typische, grünlich-gelbe Leuchten.

Generationen Know-how

SCHNELLE SOMMERDEKO

Omas Alltagsweisheit: Bunte Bänder oder hübsch gemusterte Stoffstreifen um ausgespülte Marmeladengläser kneten und als Windlichter nutzen.

Frisch und findig gelöst: Eine einfache Lichterkette, in eine dekorative Glasflasche gefädelt, verbreitet am Abend die richtige Sommerstimmung. Schön bunt wird's mit verschiedenfarbigen Flaschen.

Zahl der Woche

53%

Ob der Coffee-to-go am Morgen, das Streaming-Abo oder ein neues Lieblingsteil für den Kleiderschrank: Mehr als die Hälfte der Deutschen gönnt sich bewusst kleine Luxusmomente im Alltag – und plant dafür sogar ein festes Budget ein. Gespart wird dafür an anderer Stelle, ganz nach dem Motto: Mini-Glück, Maxi-Wirkung.

Top 5: Kleinstädte, die einen Besuch wert sind

Klein, aber oho: Fünf deutsche Städte gehen in den sozialen Medien gerade richtig durch die Decke – aus gutem Grund. Ob traumhafte Altstädte, frische Meeresluft oder idyllische Weinberge: Hier stimmt einfach die Kulisse für eine erholsame Auszeit. Ganz vorn mit dabei ist Füssen: Alpenpanorama inklusive Märchenschloss-Blick. Ebenfalls fotogen: Rothenburg ob der Tauber mit mittelalterlicher Bilderbuch-Altstadt. Wer lieber ans Meer möchte, wird in Kühlungsborn fündig: Promenade, Strand, Ostsee-Feeling pur. Für Aktivurlaub und Natur ist Winterberg im Sauerland perfekt. Und am Bodensee lockt Meersburg mit Weinbergen, Seeblick und charmanten Gassen. Fazit: Tolle Reisefreuden gibt's auch im Verborgenen – man muss nur wissen, wohin.



Das Kloster St. Mang prägt das Stadtbild von Füssen – und macht die Kleinstadt zu einem echten Hingucker

Das ist jetzt wichtig

Von Aluschale bis Brandgefahr Sicher grillen: Genuss ohne Risiko

■ Sobald der Duft von Gegrilltem in der Luft liegt, ist gute Laune garantiert. Doch bevor man Grill oder Smoker anwirft, heißt es überlegen, was in welcher Form auf den Rost darf. Denn bei falscher Zubereitung können gesundheitsschädliche Stoffe entstehen, die niemand auf dem Teller haben möchte. Die gute Nachricht? Mit ein paar einfachen

Kniffen lässt sich das ganz leicht vermeiden – ohne auf den Genuss zu verzichten.

Vorsicht bei Fett, Flammen & Aluschalen

Wenn Fett oder Marinade in die Glut tropfen, entstehen sogenannte polyzyklische aromatische Kohlenwasserstoffe (PAK) – und die gelten als potenziell krebserregend. Deshalb lieber indirekt grillen oder Auffangschalen verwenden. Apropos Schalen: Aluschalen sind zwar praktisch, sollten aber nicht mit stark säure- oder salzhaltigen Lebensmitteln kombiniert werden, da diese das Aluminium lösen können. Besser sind Edelstahl-Alternativen oder wiederverwendbare Behälter. Und, ganz wichtig: Angebrannte Stellen am Grillgut immer großzügig abschneiden!

Das sollte lieber nicht auf den Rost

Gepökelttes Fleisch – etwa Kasseler oder Wiener Würstchen – gehört nicht auf den Grill. Beim Erhitzen können sich daraus Nitrosamine bilden, die als gesundheitsschädlich gelten. Auch stark verarbeitete Produkte sind ungeeignet. Stattdessen lieber auf frisches Fleisch, Fisch oder Gemüse setzen. Nicht nur für Vegetarier lecker: Zucchini, Paprika oder Maiskolben – sie bringen leckere Abwechslung auf den Rost und sind dabei unbedenklich.

Am Ende gilt: Wer ein paar einfache Regeln beherzigt, kann das Vergnügen unbeschwert genießen und sich ganz auf das konzentrieren, worum es wirklich geht – um gutes Essen in netter Gesellschaft an lauen Sommerabenden.



„Cloud Dancer“ ist die Farbe des Jahres - zu Recht, denn:

Wolkenweiß steht jeder Frau!

Pure Romantik

Zartes Creme-
weiß trifft auf
florale Finesse
heine, je Gr. 34-50,
Shirt, 39,99 Euro
Rock, 69,99 Euro

Ein Hauch von Frische Tag für Tag:
Der zeitlose Klassiker lässt sich mühelos je
nach Anlass stylen – und schenkt allen
Outfits eine charmante Ausstrahlung

Frisch & jung mit Farbe

Ladylike, romantisch
oder einfach entspannt:
Je nach Styling wirkt
der Look ganz
unterschiedlich

Modern Art

Der Muster-Blazer
kommt mit der
eleganten Bügel-
faltenhose toll zur
Geltung
Heine, Blazer,
Gr. 34-50, 89,99 Euro,
Hose, Gr. 38-54, 59,99 Euro

Urlaubs- Feeling

Luftig-leichte Tops
sind Kombitalente
und dürfen in
keiner Sommer-
garderobe fehlen
Heine, je Gr. 34-50,
Top 24,99 Euro,
Culotte 39,99 Euro

Trench ist Trend

In Weiß wirkt
der Trenchcoat
noch raffinierter –
und man ist im
Nu gut angezogen
Madeleine, Gr. 34-48,
389,95 Euro



Patchwork Optik

Toll für den
Urlaubs-koffer: Der
Zweiteiler lässt
sich auch einzeln
stilvoll kombinieren

LCMT, Gr. je 34-48,
Bluse, 129,99 Euro,
Hose, 139,99

Ton in Ton

Ruhig, edel und
doch modern: Spitze,
Plissee und Loch-
stickerei verleihen
dem Ton Struktur
und Tiefe

White Night

Feine Plisseefalten
wirken auf Weiß
besonders edel.
ideal für festliche
Anlässe

Lascana, Top, Gr. 32-50,
26,99 Euro, Hose,
Gr. 34-46, 49,99 Euro



Ganz in Weiß

Das Kleid mit
plisziertem
Rockteil wirkt solo
getragen casual,
mit Strickjacke
wird's elegant

Vera Mont, Kleid,
Gr. 36-46,
149,99 Euro,
Strickjacke,
Gr. S-XL, 89,99 Euro

Schmeichelt Curvys

Fließende Stoffe und
clevere Schnitte lassen
die Farbe auch bei
Kurven vorteilhaft
wirken



Hübsch verziert

Die Lochstickerei
lenkt den Blick
geschickt von
Problemzonen ab,
die Empire-Linie
streckt optisch

Only Carmakoma,
Gr. 42-54, 46,99 Euro

Kontrast-Programm

Das Plissee-
Oberteil in A-Line
zaubert eine
harmonische
Silhouette

Sheego, Gr. 40-58,
59,99 Euro

Nostalgie-Note

Der lockere
Schnitt umspielt
gekonnt Bauch
und Taille.
Lochmuster und
Bindebänder
sorgen
für Raffinesse

Only Carmakoma,
Gr. 42-54, 54,99 Euro

