

Glücklich steht mir gut!

Machen Sie mit!
**Großes
Umstyling**
S. 8-9

Lea

- 2,10 € Österreich • 3,40 CHF Schweiz
- BeNeLux 2,20 € • Dänemark 25,95 DKK
- Italien/Frankreich/Spanien 2,50 €
- Kan. Inseln 2,60 €
- Griechenland 2,80 €
- Portugal (cont.) 2,60 €
- Slow. 2,30 €
- Ungarn Ft 1050



Z.B. gefüllte
Muschel-
Nudeln

WOHNEN WIE IM URLAUB

S. 24-27



**27 Ideen, die den
Alltag bunter machen**

Was steckt hinter diesem Verhalten, das um sich greift?
**„Ghosting“ – wenn sich der Partner
plötzlich in Luft auflöst** S. 20-21



Zwilling Imke wurde durch Adoption getrennt:
**„Ich lernte meinen Bruder
erst mit 45 Jahren kennen!“** S. 56-57

Eine Kleider- größe weniger: **Diese Looks machen schlanker**



Dank cleverer Schnitte & Muster

Muttertags-Extra

S. 28-31  **Liebevolle
Back-Ideen**

S. 60-61  **Süße Sträuße &
Geschenke**

Wow-Look wie vom Profi
**Schöne Brauen
selbst zaubern** S. 18

Talk mit Dr. Catharina Hamm
**So bleibt Ihr Herz
lange stark** S. 44-45



**Die Top-
Tipps der
Kardiologin**



Schnell
vorbereitet,
perfekt für
den Job

**Das neue
Intervall-
Fasten**

S. 22-23



Der Ernährungs-Doc empfiehlt:

**Iss dich
GESUND**
bequem im Abo

Jetzt 1 Jahr für nur 23,80€ lesen
und gesund genießen!



Ihre Vorteile:

- 6 Ausgaben lesen, nur 4 bezahlen!
- Portofreie Lieferung!*
- Wertvolle Tipps von Dr. Matthias Riedl!

Einfach anrufen oder online bestellen:

Tel. 0541 – 80 009 247

Aboshop: abo.klamt.de/iss-dich-gesund

E-Mail: abo@iss-dich-gesund-magazin.de

Bei Bestellung bitte zutreffende Aktionsnummern angeben: IG_CS_LE – IZ8BEPR (Bankeinzug) / IZ8RGPR (Rechnung)

*Im ersten Abojahr zahlen Sie keine Zustellgebühr, ab dem 2. Jahr beträgt diese zzt. 0,40€ pro Heft.

Alle Informationen über Ihr gesetzliches Widerrufsrecht und die Widerrufsbelehrung finden Sie unter abo.klamt.de/agb/; Datenschutzhinweise unter www.klamt.de/datenschutz. Iss dich gesund erscheint bei der Klamt-Verlag GmbH & Co. KG, Geschäftsführung: Nicole Schumacher, Gänsemarkt 21 – 23, 20354 Hamburg, Handelsregister HRA 110861 Hamburg, Vertrieb: Klamt Pressevertrieb GmbH, Speyer



Laura-Lisa Pioch

Redakteurin



Viel Vergnügen
mit Ihrer neuen
Lea ❤️

10

STYLE-COACH:
SOMMER-HOSEN

Wie wir sie am liebsten tragen
und kombinieren – so schön!



Liebe Leserin, lieber Leser!

Lauter Dinge, die den Alltag jetzt noch schöner machen

Wir alle kennen diese Phasen im Leben, in denen der Tag nicht genügend Stunden hat und neben Arbeit, Familie und Haushalt kaum noch Zeit für anderes bleibt – so auch bei mir. Mein Mann und ich haben uns gerade ein Haus gekauft und sind in jeder freien Minute fleißig am Renovieren. Umso dankbarer bin ich für Produkte, die mir im Alltag das Leben etwas leichter machen. Denn natürlich möchte ich trotz vollem Terminkalender nicht auf meine Beauty-Routine verzichten. Zum Glück gibt es mittlerweile aber viele tolle Kosmetikprodukte, die Make-up und Pflege miteinander vereinen und mir so etwas Zeit sparen. Ab Seite 16 hat meine liebe Kollegin einige davon für Sie zusammengestellt. Und noch so eine Sache, die während des Renovierens auf der Strecke bleibt: der Urlaub. Weder das Zeitkonto noch das Budget lassen jetzt große Sprünge zu. Doch was, wenn ich Ihnen jetzt sage, dass wir uns das Urlaubsfeeling auch ganz leicht in unsere eigenen vier Wände holen können? Der Tropical-Style bezaubert mit vielen bunten Farben, jeder Menge Pflanzen und dekorativen Boho-Elementen und verbreitet so im Handumdrehen tropisches Flair. Inspiration finden Sie ab Seite 24 – da bleiben wir doch gern zu Hause!

Eine wundervolle Woche
wünscht Ihnen

Laura
Pioch

Aktuelles & Reportagen

- 4 **Im Gespräch** Was uns jetzt bewegt
- 12 **Topthema** Pflege etc.: Hier erhalten unsere Eltern Hilfe, wenn wir mal nicht können
- 14 **Tipps & Infos** Clever sein und heute schon an die Rente denken! Ihr gutes Recht
- 20 **Report** Phänomen „Ghosting“: Wenn sich der Partner plötzlich in Luft auflöst ...
- 55 **Leselust** Meine geheime Fantasie
- 56 **Report** Die Zwillinge Imke und Sven lernen sich endlich kennen – mit Mitte 40!

Mode & Beauty

- 6 **Trends** Eine Kleidergröße weniger: Diese Looks schummeln schlanker
- 8 **Vorher – Nachher** Großes Umstyling
- 10 **News** Style-Coach; Neu in den Shops
- 16 **Beratung** Make-up, das auch Pflege bietet
- 18 **Beratung** Perfekte Brauen wie vom Profi
- 19 **News** Epigenetik: Was steckt dahinter?

Kochen & Backen

- 28 **Backen mit Liebe** Feines zum Muttertag
- 32 **News** Gemüse-Tricks; Sauce Hollandaise
- 33 **Backen mit Liebe** Zitronen-Schnittchen
- 34 **Sparen** 3 Brot-Ideen unter 2,30 Euro

Gesund & fit

- 43 **Meine Gesundheit** Arthrose, adé!; Große Herz-Sprechstunde mit der Kardiologin; Wohltat für die Füße; Jodmangel beheben

Ratgeber & Service

- 22 **Diät** Ideal für den Job: Intervall-Fasten
- 36 **Leichter leben** Putzmittel richtig dosieren; Bio-Dünger selber machen; Urlaub mit Zelt
- 52 **Wissen zum Staunen** Warum schmecken uns ungesunde Dinge eigentlich so gut?

Reise & Spaß

- 40 **Wissen** Ratespaß für die ganze Familie
- 42 **Gewinnrätsel**
- 54 **Extra** Kreativ-Mandala zum Ausmalen; 90-Sekunden-Gehirnjogging
- 63 **Gute-Laune-Poster**

Wohnen & Deko

- 24 **Zuhause Wohnen** Tropen-Träume für daheim: 27 Ideen für einen bunten Alltag
- 60 **Blumen** Muttertag: Sträuße & Geschenke

Immer in Ihrer Lea

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

Unsere Titelthemen sind **farbig** gekennzeichnet



12

Ob Einkauf,
Arztbesuch
oder Fragen
zur Pflege: So
können Sie
Senioren im
Alltag helfen

16

Neu & gut:
„Skinfication“

Kosmetik-Produkte
punkten jetzt mit einer
Extrapolation Pflege



Lecker &
günstig

34

Als Vorspeise, Lunch
oder Abendessen:
Brot inspiriert zu
köstlichen Varianten



Gute-Laune-Poster

Ein Lächeln zu Beginn Die Abenteuer des kleinen Lukas



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



News

Kurz & Knapp

Recycling-Rekord Gelbe Tonne wirkt

In Deutschland werden so viele Kunststoffverpackungen aus dem Gelben Sack und der Gelben Tonne recycelt wie noch nie: Zuletzt konnten 71 Prozent aller Kunststoffverpackungen aus der haushaltsnahen Sammlung wiederverwertet werden. Ein neuer Rekord, gaben das Umweltbundesamt und die Zentrale Stelle Verpackungsregister bekannt. 2018 lag die Quote noch bei 42 Prozent. Möglich wird das nur, weil Millionen Haushalte ihren Müll richtig trennen.



Das hilft Allergikern Pollentaxi auf vier Pfoten

Hunde und Freigänger-Katzen tragen nicht nur Schmutz ins Haus. In ihrem Fell und an den Pfoten bleiben auch Pollen hängen. Allergiker sollten ihren Liebling darum vor der Tür gründlich abrubbeln und die Pfoten sowie Leine und Geschirr feucht abreiben. Fell regelmäßig ausbürsten.



Leas Lieblings-Buch

Cay arbeitet als Journalistin. Bei der Recherche zu einem Artikel findet sie in der Lübecker Bucht die Leiche einer jungen Frau und stößt auf ein bis dahin ungelöstes Verbrechen.

Der düstere Ostsee-Krimi verwebt Fiktion mit historischen Fakten. Spannend!
„Unter dem Strand“, Turid Müller, Piper, 14 Euro.



Am 10. Mai ist Muttertag

Danke, liebe Mama!



Ein Strauß Liebe

Blumen sind am Muttertag das beliebteste Geschenk. Bonus-Punkte gibt es, wenn der Strauß aus Mamas Lieblings-Blumen oder -Farben besteht

DIE GUTE NACHRICHT DER WOCHE

Geistig fit dank Smartphone & Co.

Während viele Menschen zu viel Zeit mit dem Handy verbringen und ihre Aufmerksamkeitsspanne sinkt, zeigt die Auswertung aktueller Studien, dass ältere Menschen von der Digitalisierung profitieren. Ihr Gehirn altert langsamer, wenn sie Schritt halten und moderne Technik nutzen. Digitale Geräte können zudem helfen, soziale Kontakte aufrechtzuerhalten.



Trend der Woche

BÜGELPERLEN

Das präzise Platzieren von bunten Bügelperlen auf Steckplatten ist auch bei Erwachsenen wieder angesagt. Denn wer sich auf eine kreative Handarbeit konzentriert, baut Stress ab, schärft den Fokus und lässt den Alltag hinter sich. Die stetige Wiederholung sorgt dabei für innere Ruhe und Ausgeglichenheit.



Wertvolle Stunden

Gemeinsame Zeit steht laut einer Umfrage für 58 Prozent der Mamas ganz oben auf der Wunschliste für den perfekten Muttertag



■ Sie sind Diplomatin, Psychologin, Chauffeurin, Köchin, Lehrerin und so vieles mehr. **Sie prägen und sie lieben uns, sie trösten und verzeihen** und haben uns zu den Menschen gemacht, die wir heute sind. Mütter sind wahre Multitalente, denen wir stets am zweiten Sonntag im Mai ganz besonders für ihre Arbeit danken. Für drei Viertel der Deutschen gehören liebe Worte und kleine Geschenke dazu. **Rund 47 Prozent der erwachsenen Kinder werden ihren Mamas am 10. Mai Blumen kaufen.** Gutscheine für ein gemeinsames Erlebnis belegen Platz zwei, gefolgt von Schokolade und Pralinen. Dabei sind Kinder der jüngeren Jahrgänge deutlich spendabler als ältere Generationen. Spannend: **Söhne geben am Muttertag im Schnitt mehr aus als Töchter.** 13 Prozent aller großen Kinder planen, den Tag mit ihrer Mutter zu verbringen. Wir finden ja, da ist noch Luft nach oben! Wie wäre es, wenn Sie Ihre Mama an ihrem Ehrentag mit einer der wunderbaren Torten, die wir ab Seite 28 backen, überraschen?

Generationen

Know-how

BALKON-SICHTSCHUTZ

Omas Alltagsweisheit: „Alte Tischdecken, Gardinen oder Bettlaken an Bambusstangen befestigen – schnell gemacht und im Nu entsteht ein lauschiges Plätzchen.“

Frisch und findig gelöst: „An günstigen Sichtschutzmatten aus dem Baumarkt Kabelbinder anbringen und dann Girlanden oder Lichterkette drüber hängen – schnell gemacht und sehr stylish.“

Datum der Woche

11.5.

Mit dem Namenstag des Heiligen Mamertus beginnen die Eiseiligen, der erste von fünf Namenstagen katholischer Heiliger. Laut einer alten Bauernregel kann es in der Zeit zu Spätfrost kommen, der die Saat gefährdet. Deshalb empfehlen Landwirte, empfindliche Pflanzen erst nach den Eiseiligen ins Freie zu setzen.

Wir freuen uns auf den ESC

Am 17. Mai heißt es wieder mitsingen, mitfeiern und bis zur letzten Minute mitfeiern, wenn in Wien die größte Party der Welt stattfindet. Zuletzt verfolgten 160 Millionen Zuschauer auf der ganzen Welt, davon über neun Millionen aus Deutschland, den Eurovision Song Contest (ESC).

Für Deutschland wird Pop-Star Sarah Engels im Finale an den Start gehen. „Das ist für mich eine ganz große Ehre“, freute sich die 33-Jährige. Mit ihrem Power-Song „Fire“ möchte sie vor allem Frauen erreichen und dazu ermutigen, an sich selbst zu glauben. Kritik von Zweiflern strahlt sie weg: „Ich bin mittlerweile eine erwachsene Frau, die damit umgehen kann.“



Daumen drücken für Sarah Engels: Sie konnte sich mit ihrem Auftritt im deutschen Vorentscheid durchsetzen

Zum Mitreden

Große Petition fordert Regelung zum Schutz von Igel Nachtfahrverbot für Rasenmäh-Roboter

■ Sie sind leise, effektiv – und tödlich: Rasenmäh-Roboter werden immer beliebter, weil sie die Pflege von privaten und auch öffentlichen Grünanlagen erleichtern. Viele Hobby-Gärtner lassen ihre Mähroboter vor allem am späten Abend oder nachts laufen, wenn sie den Garten nicht mehr

nutzen. Dann aber bringen die Geräte den Tod – für Igel und auch Kröten, Eidechsen und andere Tiere.

Schutz-Instinkt wird zur Todesfalle

Die stacheligen Gartenbesucher sind dem Roboter hilflos ausgeliefert, denn Igel sind keine Fluchttiere. Bei Gefahr stellen sie ihre Stacheln auf, doch das schützt sie nicht gegen die scharfen und schnell rotierenden Klingen der Mähroboter. Die zusammengerollten Igel haben keine Chance, die Schnitt-Verletzungen sind oft tödlich. Da gesunde Igel nachtaktiv sind und erst in der Dämmerung unterwegs sind, könnte ein Nachtfahrverbot die Gefahr deutlich verringern. Doch auch tagsüber sollten die Mähroboter

nicht unbeaufsichtigt fahren, denn kranke Igel oder Igel-Babys sind auch tagsüber unterwegs.

160.000 Menschen fordern Verbot

Um dem seit 2024 als „potenziell gefährdet“ geltenden Igel und anderen Tieren ein trauriges Schicksal zu ersparen, werden aktuell in den Landkreisen und Kommunen Anträge auf ein Nachtfahrverbot für Mähroboter eingereicht, das landesweit oder besser noch bundesweit gelten soll. Unterstützung kommt aus der breiten Bevölkerung: In mittlerweile über 20 Petitionen kamen mehr als 160.000 Unterschriften für ein Nachtfahrverbot zusammen. Ganz fatal: Derzeit gibt es auf dem Markt keine Mähroboter, die für Igel und andere Tiere anhalten. Die Hersteller sind also aufgefordert, an einer Lösung dieses ernstesten Problems zu arbeiten.



Wir setzen auf clevere Schnitte, zarte

Diese Looks sofort

Hier darf geschummelt werden:
Mit den richtigen Styling-Kombis
sparen wir optisch einfach eine
Kleidergröße ein und kaschieren
geschickt kleine Problemzonen

Die Länge macht's

Kleine Pünktchen schmeicheln,
der Long-Cardigan fällt elegant
über breitere Hüften – toll!

Peter Hahn, je Gr. 34 - 48, Cardigan
99,95 Euro, Kleid 119,95 Euro

Zauber- Muster

Das Eyecatcher-
Design aus
Plisseefalten

lenkt von
Pölsterchen ab

Madeleine, je Gr. 34 - 48,
Top 129,95 Euro,
Rock 149,95 Euro

Aus einem Guss

Die Kombi sitzt
locker, versteckt die
Hüften und streckt

Witt, je Gr. 36 - 52,
Jacke 29 Euro,
Bluse ab 19,99 Euro,
Hose 25 Euro

Schön fließend

Die gleiche Far-
bigkeit streckt
optisch die Sil-
houette. Schum-
melt größer!

Peter Hahn,
je Gr. 36 - 48, Bluse
89,95 Euro, Hose
119,95 Euro

Materialien, schmeichelhafte Muster:

zaubern schlanker

Markante Streifen

Baumwollstretch
und schmeichelhafte
Längsstreifen:
Das Kleid ist
toll für Kurven
heine, Gr. 34 - 50,
99,99 Euro



Cleveres Accessoire

Der breite Gürtel
gehört zum Blazer
und zaubert eine
wunderbare Taille!

heine, je Gr. 34 - 50,
Blazer 99,99 Euro,
Rock 69,99 Euro



Tolle A-Linie

Das Muster und die
ausgestellte Form
verdecken Bäuchlein
und Hüften

Peter Hahn,
Gr. 36 - 48, 169,95 Euro,
Tasche 79,99 Euro

