Mediengruppe KLAMBT
BEST SELLER

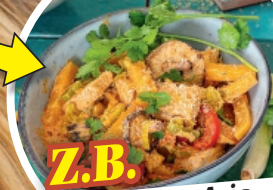
Nr. 44 28.10.2026 1,99€ Deutschland

• 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

Glücklich steht mir gut!

Lea

Top oder Flop?
Sparen mit Coupons
S. 14



Z.B. *Würziges Asia-Curry mit Pute*

Süße Hingucker:
Diese PLÄTZCHEN lieben alle

S. 28-31



Plus: feiner Glühwein-Käsekuchen ▶
S. 33

Ständig nur Absagen auf Bewerbungen?
8 Tipps für mehr Erfolg bei der Wohnungssuche S. 12-13

Yvonne (47) über ihre jahrelange Odyssee:
„Die Abnehmspritze war meine letzte Hoffnung!“ S. 56-57



Ein Hoch auf HOLZ!
Tolle Deko, trendy Möbel
S. 24-27

5 Kilo weg, ideal auch für den Job:



Schlank mit KOMBI-BOWLS
Immer neu genießen
S. 22-23





Warm, wollig, weiblich!
Maschen zum Wohlfühlen
S. 6-7

Machen Sie den einfachen Check:
Wie alt ist Ihr Körper wirklich? S. 44-45

Die Beauty-Rezepte des LEA-Teams
„Unsere Pflege mixen wir selbst!“ S. 16-17

Trend von heute.

Preis von gestern.



DEICHMANN

Weil wir Schuhe lieben.

Deichmann SE, Deichmannweg 9, D-45359 Essen

Viel Vergnügen mit Ihrer neuen Lea



Julia Brandt
Redakteurin

Liebe Leserin, lieber Leser!

Vom Gruselspaß zur Winterwärme

Süßes, sonst gibt's Saures! Mit dieser neckischen Drohung machen in dieser Woche wieder kleine Monster, Vampire und Ninja-Kämpfer Jagd auf Naschereien. Es ist Halloween – und damit auch Kürbiszeit. Dieses tolle Fruchtgemüse, wie es von Lebensmittelkundlern genannt wird, lässt sich nicht nur zu kunstvollen Laternen schnitzen, sondern ist auch wahnsinnig gesund. Kürbisse enthalten jede Menge „gute" HDL-Fettsäuren und sind noch dazu reich an Zink, Vitamin A und C. Wofür diese Powernährstoffe wichtig sind, erfahren Sie auf S. 43. Plus: Eine köstliche Kürbissuppe beruhigt die Nerven beim Halloween-Horrorfilm-Marathon.
Nicht nur die Gruselfilme bringen die Knie zum Schlottern, sondern auch das nass-kalte Herbstwetter. Zeit, nun auch die dicksten Winterpullis aus dem Schrank zu holen, dachte ich letztes Wochenende. Doch als ich dann mit der Hand über die dicken Oberteile strich, wurde es noch mal gruselig: Statt weicher Fasern spürte ich überall Fusseln, Knötchen und Gnubbel. Wie ärgerlich! „Pilling" heißt das in der Fachsprache, was es auch nicht besser macht. Doch guter Rat ist nah: Wie Sie die lästigen Flusen loswerden und worauf Sie beim Kleiderkauf achten sollten, lesen Sie auf S. 39.

Eine warm-kuschelige Oktoberwoche wünscht Ihnen

Julia Brandt

Titelbild: Axel Leschinski; Comic: brandt-cartoons.de
Fotos: AdobeStock/Valua Vitaly, Flora Press, FOODkiss (2), Getty Images (3), Hersteller (10), iStock (2)/Ksania/Pobytov, privat

Aktuelles & Reportagen

4 **Im Gespräch** Was uns jetzt bewegt
12 **Topthema** Endlich eine schöne, bezahlbare Wohnung finden! Hier sind 8 geniale Tipps
14 **Tipps & Infos** Clever sparen mit Coupons
20 **Report** Drei berührende Schicksale: „Wir haben unsere Trauer in Tatkraft verwandelt"
55 **Leselust** Meine geheime Fantasie
56 **Report** Yvonne (47): „Die Abnehmspritze war meine letzte Hoffnung"

Mode & Beauty

6 **Beratung** Maschen zum Wohlfühlen
8 **Trends** Romantik ist jetzt Trumpf
10 **News** Style-Coach; Neu in den Shops
16 **Beratung** Unsere Pflege mixen wir selbst
18 **News** Der große Foundation-Guide; Was können die Super-Shampoos?

Kochen & Backen

28 **Backen mit Liebe** Himmlische Plätzchen
32 **News** Regenbogen-Schnitten; Senf-Guide
33 **Backen mit Liebe** Glühwein-Käsekuchen
34 **Sparen** 3 Spätzle-Gerichte unter 3,50 Euro

Gesund & fit

43 **Meine Gesundheit** Superfood Kürbis; 12 Strategien für ein längeres Leben; Magnesium im Check; Rücken-Fit-Trick

Ratgeber & Service

22 **Diät** Schlank und fit mit Kombi-Bowls
36 **Leichter leben** Raumdüfte; Pflanzen im Schlafzimmer; Qualitäts-Kleidung erkennen
52 **Wunderbare Welt** Neu erforscht: Die rätselhaften Wüstenbilder von Peru

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** Möbel, Deko, Ambiente: Mit Holz wird jeder Raum gemütlich
60 **Blumen** Florale Traumpaare

Immer in Ihrer Lea

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

Unsere Titelthemen sind **farbig** gekennzeichnet



8 Zarte Spitze, feminine Details plus Oversize-Blazer – so stilvoll!



18 Glow-Teint
In der kühlen Jahreszeit stellt unsere Haut höhere Ansprüche ans Make up. Worauf es jetzt ankommt



34 Herzhaft gut: Schwaben-Bowl mit Specklinsen und Koteletts auf Käsespätzle



50 Bon voyage! Bei einer entspannten Flussfahrt auf der Seine entdecken wir Frankreichs schönste Seiten



60 Frische Saisonstars und Trockenblumen fügen sich in der Vase zu zauberhaften Ensembles

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

Ab sofort in einfacher Sprache
Freundliche Post vom Finanzamt

Schluss mit Amtsdeutsch: Auf Initiative Nordrhein-Westfalens wurden bereits 730 Textbausteine aus der Finanzamt-Korrespondenz neu formuliert – in klarer Alltagssprache. Schrittweise sollen diese nun bundesweit zum Einsatz kommen. Künftig muss man sich dann nicht mehr durch komplizierte Sätze kämpfen, sondern erfasst beim ersten Lesen, worum es geht.



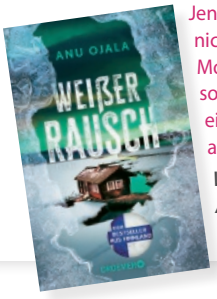
Nicht nach 7 Jahren
Viele Ehen kriseln im 12. Jahr

Sicher geglaubt, nun widerlegt: Eine Studie zeigt, dass die meisten Ehen statt nach sieben nach zwölf Jahren zerbrechen. Der Grund: Lebensumstände (Job, Kinder etc.) verändern sich, der Alltag wird zur Routine. Es geht aber auch anders: Wer sich als Paar bewusst öfter Zeit zu zweit nimmt, hat gute Chancen, diese schwierige Phase gestärkt zu überwinden.



*Leas Lieblings-**Buch***

Als eine junge Frau tot aufgefunden wird, führt die Spur mitten hinein in die eiskalte Welt des Drogenhandels im winterlichen Lappland. Kommissarin Ronja Jentsch muss dabei nicht nur einen Mordfall lösen, sondern auch ihre eigenen Grenzen austesten.



Weißer Rausch, Anu Ojala, Droemer Verlag, 16,99 Euro

Schauen Sie mal, was wir von Tieren über das Glück

Die kleinen Meister des Lebens

■ Ein Faultier hängt stundenlang reglos im Geäst, scheinbar ohne jeden Ehrgeiz – und genau das ist sein Erfolgsrezept: Es spart Energie, kennt keinen Stress und schützt sich durch seine Langsamkeit sogar vor Feinden. **Vielleicht ist das die erste Lektion, die uns Tiere lehren können: Nicht jeder Moment muss produktiv genutzt werden, manchmal reicht einfach Dasein.** Auch anderswo entdeckt man beim genauen Hinschauen erstaunlich viel Weisheit im Tierreich. Zum Beispiel lässt sich von Ratten einiges lernen: Sie befreien Artgenossen aus misslichen Lagen, ganz ohne eigenen Vorteil – reine, uneigennützige Hilfsbereitschaft, wie Forschende der Uni Chicago beobachtet haben. Krähen wiederum tragen nach einem Streit keinen Groll mit sich herum, sondern versöhnen sich kurz danach durch gegenseitige Gefiederpflege. **Kein stundenlanges Grübeln, kein Nachtragen – stattdessen einfach weiterleben.** Wer weiß, wie viel entspannter unser eigener Alltag wäre, würden wir uns hin und wieder eine Scheibe von unseren tierischen Mitbewohnern abschneiden.



Geteilte Verantwortung: Ein Erdmännchen hält Wache, die anderen suchen nach Nahrung. Nachmachen! Denn: Gemeinsam lässt sich vieles leichter schaffen



Tröstliche Gesten: Elefanten berühren sich bei Kummer mit dem Rüssel. Nachmachen! Denn: Auch uns Menschen tut Nähe in schweren Zeiten gut



RECYCLING MIT DURCHBLICK

Tolle Idee! Aus Kippen werden Brillen

Aus alten Filtern werden edle Hin(durch)gucker: Optikermeister Günter Loibl sammelt im bayerischen Pocking Zigarettenkippen für neue Brillengestelle. Nach der Reinigung bleibt nur Zellulose übrig, die sonst wasserintensiv aus Baumwolle gewonnen wird. Rund 600 Kippen ergeben eine Brille, die Produktion spart bis zu 40 Prozent CO_2.





Challenge der Woche

EINE WOCHE OHNE AUTO

Kleiner Verzicht mit großer Wirkung für Umwelt, Geldbeutel und Fitness: Diese Woche bleibt das Auto stehen – Wege unter drei Kilometern werden zu Fuß erledigt, für längere Strecken eignet sich das Rad. Schöner Nebeneffekt: Bewegung hebt an trüben Tagen spürbar die Laune!

lernen können



Ohne Reue: Katzen sind zu echten Schuldgefühlen gar nicht fähig. Nachmachen! Denn: Wer nicht grübelt, lebt entspannter

Ewig verspielt: Delfine hören auch als Erwachsene niemals auf zu spielen. Nachmachen! Denn: Freude kennt keine Altersgrenze

Klare Ansage: Hunde setzen Grenzen ganz ohne Worte. Nachmachen! Denn: Ein deutliches Nein kann auch Selbstfürsorge sein

Generationen *Know-how*

IDEEN MIT WOLLE

Omas Alltagsweisheit „Statt Schleifenband wickle ich schöne Wollreste um Päckchen. Das sieht warm und persönlich aus und kann weiter verwendet werden."

Frisch und findig gelöst: „Ich sammle Wollreste und häkele daraus eine bunte Ringelbeanie oder ein Stirnband. Gerade der Garn-Mix macht das Teil besonders – wie ein kleines Einzelstück aus Resten."

Zahl *der Woche*

1.200

Apotheken leisten hierzulande jede Nacht und jeden Feiertag Notdienst. Sie garantieren eine umfassende Versorgung mit lebenswichtigen Arzneimitteln. Und die Bevölkerung nimmt den Service gern in Anspruch: Deutschlandweit nutzen mehr als 20.000 Patienten Tag für Tag den Apotheken-Notdienst.

Kulinarische **Altersweisheit**

Oliven, Kaffee, Blauschimmelkäse – was in der Kindheit verschmäht wurde, landet später oft auf dem Teller und wird mit Genuss verzehrt. Manchmal geschieht dieser Wandel schleichend, manchmal scheinbar über Nacht. Woran das liegt? Tatsächlich nimmt die Zahl unserer Geschmacksknospen mit den Jahren ab, wodurch intensive Aromen milder wirken. Die Nase spielt ebenfalls mit: Mit den Jahren nehmen wir auch Gerüche weniger stark wahr. Gleichzeitig lernt unser Gehirn dazu: Je öfter wir ein Lebensmittel probieren, desto vertrauter und angenehmer erscheint uns sein Geschmack. Auch neue Erfahrungen spielen eine Rolle – ein schöner Urlaub, gutes Essen in Gesellschaft oder einfach mehr Offenheit fürs Ausprobieren prägen unseren Gaumen mit der Zeit neu. So verändert sich unser Geschmack einfach mit uns – ein Leben lang.



Früher verschmäht, heute geliebt: klassische „Spätzünder" auf dem Teller

Gut zu **wissen**

Die Wohnung ist echt, die Buchung nicht

So schützen Sie sich vor der Ferienhaus-Falle

Urlaubsbetrug ist kein neues Phänomen – wohl aber, wie professionell und raffiniert die Täter heute vorgehen. Tückisch: Oft nutzen sie tatsächlich existierende Ferienhäuser, deren Fotos aus alten Anzeigen stammen oder von echten Seiten kopiert wurden. So wirkt das Angebot auf den ersten Blick völlig glaubwürdig.



Die Rückwärts-Bildersuche zeigt, ob ein Foto schon anderswo auftaucht

Warum das Angebot so real wirkt

Die Betrüger kopieren nicht nur Fotos, sondern oft auch Beschreibungstexte kompletter Inseratsseiten. Manchmal kapern sie sogar bestehende Anzeigen auf großen Buchungsportalen und ändern nur die Kontaktdaten. Wer die Unterkunft googelt, findet also ein echtes Ferienhaus – nur eben nicht bei dem Anbieter, bei dem gerade gebucht wird.

Diese Warnsignale sollten Sie kennen

Verdächtig sind Angebote außerhalb bekannter Buchungsportale, etwa über private Webseiten oder Kleinanzeigen. Auch der Druck, schnell zu handeln („nur noch heute verfügbar"), sowie die Aufforderung zur Vorkasse per Überweisung sind klassische Warnzeichen. Seriöse Vermieter bieten meist sichere Zahlungsmethoden an, etwa über die Kreditkarte.

So prüfen Sie die Echtheit

Nutzen Sie die Rückwärtssuche: Taucht eine Unterkunft auf mehreren Seiten mit unterschiedlichen Kontaktdaten auf, ist Vorsicht geboten. Auch ein Anruf beim Vermieter unter der im Impressum angegebenen Nummer kann Klarheit schaffen.

Wenn Sie bereits gebucht haben

Wurde bereits per Überweisung gezahlt und Zweifel kommen auf, kontaktieren Sie asap Ihre Bank – manchmal lässt sich eine Überweisung noch stoppen. Auch eine Anzeige bei der Polizei ist sinnvoll, um weiteren Betrug zu verhindern.

Fotos: AdobeStock (4)/eva blanco fotografia/tomaspic/Gagula/Morocko, Fotolia/reeel, iStock (7)/KelvinZ/bucak23@gmail.com/nattanan/monkeybusinessimages/PAZ RUIZ LUQUE/Andrey Popov/alvarez, DROEMER

Warm, wollig und wunderbar weiblich:

Diese Maschen ziehen uns an!

Wenn die Temperaturen sinken, läuft Strick zur Höchstform auf: Kuschelige Pullis, weiche Cardigans und schicke Strickkleider schenken modische Wohlfühlmomente



Softes Duo

Pulli und Hose in lockerer Passform mit klassischem Zopfmuster

bonprix, je Gr. S - XXL, Pulli: 26,99 Euro, Hose: 27,99 Euro



Cosy und kleidsam

Das Strickkleid in Rosé schmeichelt jedem Typ. Das markante Muster streckt optisch

bonprix, XS - XL, 39,99 Euro



Wollig mit Wow-Effekt

Zopfmuster und abnehmbare Fellstulpen machen den Rolli zum edlen Hingucker

Tuzzi, Gr. 34 - 48, 179,99 Euro



Kunterbunte Karos

Schön lässig: Der Strickpulli mixt klassische Rauten mit fröhlichen Farben

Boden, Gr. XS - XL, 170 Euro



Glanzstück

Cardigan mit Zipper und eingearbeiteten Pailletten

Betty Barclay, Gr. 36 - 48, 99,99 Euro



Stilvoll umgarnt

Der Wolle-Kasch-mir-Poncho mit Knopfleiste fällt weich über die Schultern und umspielt die Figur

WoolOvers, Gr. One Size, 79 Euro



Beerig warm

Mit dem Bouclé-Cardigan samt Mütze gehen wir auf Kuschelkurs

Tchibo, Cardigan, Gr. S - XXL, 30 Euro, Mütze 10 Euro

Das Rippstrickkleid aus feiner Merinowolle ist der perfekte Herbstbegleiter

bonprix, Strickkleid, Gr. S - XXL, 79,99 Euro, Jacke, Gr. 36 - 54, 79,99 Euro



Fotos: Hersteller/KI-generiert (8)