

In der Vase:

**So halten
Tulpen
länger**

S. 38

**Z.B. Orangen-
Joghurt-Traum**

Die wärmen jetzt die Seele

Knusprige Aufläufe & Gratin

S. 28-31



Käuferschutz von Paypal, Amazon & Co.:
Sicher bezahlen beim Online-Shopping

S. 14



Petra Frey (62) weiß als Hospizbegleiterin:
**„Auf ihrem letzten Weg zeigen
Menschen viel Lebensfreude“**

S. 20-21

**Clevere Wohntricks,
die Platz schaffen:**

**Auch DIY**

S. 24-27

**So schön
ist Ordnung**

Reise-Extra

Nicht nur am Valentinstag:
**5 City-Trips
zum Verlieben**

S. 50-51

Für Sie im Check

Von Face-Cups bis LED-Licht:
**Was können die neuen
Beauty-Helfer?**

S. 16-17

**Perfekt für
FRAUEN AB 40**

Das beste
**WEIGHT
WATCHERS**
aller Zeiten

Mit 3-Tage-Starter-Plan

S. 22-23

**TRENDY
MIT ANIMAL-
PRINTS**

**Tierisch
gute
Muster!**

S. 6-7

NEU

Jetzt am Kiosk!

*Zauberhafte
Kreativ-Ideen
und köstliche Rezepte*



Lea Jetzt überall, wo es gute
Zeitschriften gibt



Sarah Bechimer

Redakteurin

Liebe Leserin, lieber Leser!

Ist Ordnung wirklich das halbe Leben?

Wie heißt es so schön: Das Genie beherrscht das Chaos. Nun ja, dass Sie hier gerade die Zeilen eines waschechten Genies lesen, so weit würde ich wahrlich nicht gehen. Wissenschaftlich bestätigt ist allerdings, dass chaotische Menschen, zu denen ich zum Leidwesen meiner Eltern bereits seit meiner Kindheit gehöre, oft besonders kreativ und gut im Multitasking sind. Uns Unordentlichen fällt es demnach auch leichter, den Moment zu genießen. Klingt doch nicht schlecht, oder? Jedenfalls solange, bis wir mal wieder verzweifelt stundenlang nach dem Handyladegerät suchen...

Zwar räume ich heute ganz gerne auf, leider setzt sich das Chaos nach kürzester Zeit immer wieder durch. Wie die Ordnung dauerhaft in jedes Zuhause einziehen kann und wie gut uns regelmäßiges Ausmisten tut, das habe ich in dieser Woche von den Aufräum-Beraterinnen Sabrina und Johanna erfahren, die ab Seite 56 zu Wort kommen. Super praktisch: Passend dazu können Sie sich bereits auf Seite 24 von cleveren Stauraumwundern und Ordnungshelfern inspirieren lassen. Ich finde, diese Themenplanung ist dann doch ein kleiner Geniestreich! Und keine Sorge: Auch für all die tollen und bewundernswerten Frauen, die ihren Haushalt perfekt im Griff haben, gibt es wieder allerlei bunte und spannende Artikel zu entdecken.

Eine Woche voller Klarheit
wünscht Ihnen

Sarah Bechimer

Viel Vergnügen
mit Ihrer neuen
Lea ❤️

Aktuelles & Reportagen

- 4 **Im Gespräch** Was uns jetzt bewegt
- 12 **Topthema** Im sonnigen Süden überwinteren – so klappt das!
- 14 **News** Sicher bezahlen beim Online-Shopping
- 20 **Report** Petra (62): „Alle wollen in den Himmel, aber keiner will sterben“
- 55 **Leselust** Meine geheime Fantasie
- 56 **Report** Ordnung mit Hempels Schwestern: „Aufräumen sortiert auch die Seele“

Mode & Beauty

- 6 **Trends** Animal-Prints sind der Hit
- 8 **Vorher – Nachher** Großes Umstyling
- 10 **News** Style-Coach; Neu in den Shops
- 16 **Beratung** Wie gut sind die neuen Beautyhelfer?
- 18 **Beratung** Nie mehr spröde Winterlippen!
- 19 **News** Wellness-Patches; Neu in den Shops

Kochen & Backen

- 28 **Kochen mit Spaß** Die schmecken allen: köstliche Aufläufe & Gratins
- 32 **News** Kleine Kohlkunde; perfekter Milchreis
- 33 **Backen mit Liebe** Beeren-Schoko-Gugelhupf
- 34 **Sparen** Kreative Gemüseküche

Gesund & fit

- 43 **Meine Gesundheit** 9 Regeln für ein langes Leben; Neue Therapien schenken wieder Energie; Auf gesunden Füßen ins Frühjahr

Ratgeber & Service

- 22 **Diät** Das beste WeightWatchers aller Zeiten
- 36 **Leichter Leben** Was tun, wenn's im Heizkörper gluckert; So halten Tulpen länger
- 52 **Psychologie** Liebe dich selbst!

Reise & Spaß

- 40 **Wissen** Ratespaß für die ganze Familie
- 42 **Gewinnrätsel**
- 50 **Entdecken** Traumtrips am Valentinstag
- 54 **Extra** So kreativ kann Relaxen sein
- 63 **Gute-Laune-Poster**

Wohnen & Deko

- 24 **Zuhause** Alles in Ordnung!
- 60 **Blumen** Ziemlich beste Freunde

Immer in Ihrer Lea

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

Unsere Titelthemen sind **farbig** gekennzeichnet

VORHER



8

GROSSES
UMSTYLING

Anja (55) setzt auf
Jeans – mit klasse
Kombipartnern



NACHHER

PLUS
EXTRA-
TRENDS



18 Zarte Lippen im Winter

Neue Produkte mit Wirkstoff-
Power pflegen den Mund
perfekt – zum Küssen schön!



Lecker &
günstig

34

Frisches aus der
Gemüseküche für unter
2,90 Euro pro Portion



52

Psst ... Solo-Sex
ist nicht nur
schön, sondern
auch gesund

60

Zwei, die sich
gerne mögen:
Zweige und
Schnittblumen
sind ein echtes
Traumpaar



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

Lea 3

News Kurz & Knapp

Nicht für alle gut Die Wahrheit über Fencheltee

Fencheltee gilt als beruhigendes Hausmittel bei Verdauungsbeschwerden, birgt aber Risiken. Er enthält Estragol, einen natürlich vorkommenden Pflanzenstoff, der inzwischen als potenziell krebserregend eingestuft ist und für sensible Gruppen

problematisch sein kann. Säuglinge, Kleinkinder unter 4 Jahren sowie Schwangere und Stillende sollten daher besser ganz darauf verzichten.

Neue Schlaf-Studie Im Bett sind die Franzosen spitze

Eine neue Analyse zeigt, dass Franzosen im europäischen Vergleich am längsten schlafen und besonders viel Tiefschlaf bekommen – im Schnitt etwa 7 h 26 min pro Nacht, mehr als die Menschen in Großbritannien oder Deutschland. Regelmäßig gut zu schlafen ist eine elementare Voraussetzung für die Regeneration von Körper, Geis und Seele.



Leas Lieblings-Buch

Wer Romane mit Gefühl und Witz mag, dem legen wir das neue Werk von Autorin Ellen Berg ans Herz.

Zwei unterschiedliche Schwestern, die beide ihre emotionalen Baustellen beackern, begeben sich auf romantische Sinnsuche... „Gibt's das auch mit Liebe?“, von Ellen Berg. 14,00 Euro. Aufbau Verlag



Die unglaublichsten
Aufnahmen des
Jahres 2025 der
Comedy Wildlife
Photography
Awards

Echt komisch, diese Tiere!

Paula Rustemeier
hatte das große
Glück, diese
„tanzenden“
Füchse ablichten
zu können



„High Five“ nennt der
Fotograf Mark Meth-Cohn
sein preisgekröntes Bild des
jungen Gorilla. Es bedeutet in
etwa: „Los, abklatschen!“,
eine Aufforderung im Sport



Fotografin Annette Kirby hat
ihrem Bild den passenden
Titel „Go away!“ gegeben, also:
„Geh weg!“ Wir hätten
sicher auch so geschaut ...



■ Bei diesen Fotos können Sie sich ein Schmunzeln nicht verkneifen, oder? Die spektakulären Aufnahmen des „Nikon Comedy Wildlife Photography Award“ überraschen, faszinieren und lassen uns staunen. So haben wir die Natur noch nie gesehen! Die Bilder sollen uns aber nicht nur zum Lachen bringen, sondern auch auf den Schutz von Wildtieren und ihren Lebensräumen aufmerksam machen. Der Wettbewerb wurde 2015 von den Fotografen Paul Joynson-Hicks und Tom Sullam ins Leben gerufen. Zugelassen sind nur authentische Fotos, digitale Manipulation ist verboten. 2025 gab es mit über 10.000 Einsendungen aus 109 Ländern einen neuen Rekord. Sieger ist Mark Meth-Cohn aus Großbritannien mit dem witzigen Gorilla-Bild „High Five“ (siehe links). Es zeigt ein verspieltes Jungtier auf einer Waldlichtung in Ruanda.

Janines Favorit

► Kennen Sie noch den berühmten Rubiks Cube oder Zauberwürfel von früher? Was hab ich mir den Kopf zerbrochen, um alle Farben in die richtige Reihenfolge zu bringen. Mein neuestes „Spielzeug“ ist genau so knifflig und macht fast noch mehr Spaß – probieren Sie es aus!

REGENBOGENBALL
3D-PUZZLE

Der CUBIDI Original Regenbogenball ist heiß begehrt bei Groß und Klein. Geschenk-Tipp! 14,99 Euro. www.kaufland.de



Fitness für die
grauen Zellen
gehört auch bei
Janine Kunze
einfach dazu. Vor
allem, wenn sie so
viel Freude bringt



Challenge der Woche

KOCH MAL WAS
NEUES!

So viele gespeicherte
oder gesammelte
Rezepte und doch
gibt's immer das
Gleiche? Wählen Sie
eine Woche lang
jeden Tag blind ein
neues(!) Rezept, dass
dann gekocht wird.
Ein Fest für die
Geschmackssensoren.



Ohje, schon wieder völlig zerzaust wach geworden? Kein Wunder, dass Christy Grinton ihr Foto ganz passend „Bad Hair Day“ genannt hat. Passiert jedem mal, wir kennen das



„Happs! Jetzt halt doch mal den Schnabel!“ – Fotograf Warren Price hielt diese (Paar-) Szene für die Nachwelt fest



Mmmh, schmackofatz! Was auch immer diesem Lemur in Madagaskar an den Fingern klebt, es scheint sehr lecker zu sein. Fotografin: Liliana Luca

„Seine Aufführung dauerte mehrere Minuten. Es war echte Comedy und eine wahre Freude, dabei zu sein!“, so der stolze Gewinner. Toll: Der Wettbewerb unterstützt die Organisation „Whitley Fund for Nature“, der seit 30 Jahren Naturschützer in Entwicklungsländern fördert.

Zum Mitreden

Der Countdown läuft! Bald blickt die Sportwelt nach Italien, wenn die Olympischen Winterspiele starten. Mailand, Cortina d'Ampezzo und weitere Traumorte werden zur Bühne für große Emotionen, sportliche Höchstleistungen und neue Highlights im Schnee und auf dem Eis. Wir haben die wichtigsten

Fakten für Sie zusammengefasst.



Termine, Fakten und Highlights

Jetzt geht's los! Olympische Winterspiele

Wann und wo finden die Spiele statt?

Die Olympischen Winterspiele 2026, offiziell Milano-Cortina 2026, starten am 6. Februar 2026 und dauern bis zum 22. Februar 2026 – verteilt in ganz Norditalien. Gastgeber sind die Metropole Mailand und das malerische Alpen-Resort Cortina d'Ampezzo, ergänzt durch weitere Austragungsorte in der Region wie Bormio, Livigno oder Predazzo.

Die Eröffnungsfeier findet im legendären San Siro Stadion in Mailand statt, bevor die Athletinnen und Athleten in Disziplinen wie Eiskunstlauf, Alpin-skisport, Biathlon und Snowboard um Medaillen kämpfen. In der historischen Arena von Verona enden die Spiele dann am 22. Februar mit großem Tam-Tam.

Zahlen, Teams & Hoffnungen

Insgesamt werden laut aktuellem Stand rund 3.500 Athletinnen und Athleten aus 91 Nationen erwartet, die in 116 Wettbewerben ihr Können zeigen – darunter neue Events wie Ski-Mountaineering, das erstmals olympisch ist. Deutschland schickt ein rund 185-köpfiges Team nach Italien. Besondere Aufmerksamkeit gilt unter anderem Bob-Pilot Francesco Friedrich, der erneut Gold holen will, und dem deutschen Eishockey-Team mit NHL-Stars wie Leon Draisaitl und Tim Stütze, die für Furore sorgen könnten. Wir sind gespannt, hoffen auf einen Medaillenregen und drücken allen Olympioniken jetzt schon fest die Daumen für eine tolle Zeit.



Generationen

Know-how

HAARE AUS DEM TEPPICH ENTFERNEN

Omas Alltagsweisheit: „Einfach mit einem feuchten Gummisauger oder der befeuchteten Hand im alten Wollhandschuh drüberstreichen – die Haare haften sofort.“

Frisch & findig gelöst: „Ich benutze dafür einen Kleiderroller, aber mit ganz frischer Klebefläche – das funktioniert super und ist sehr sorgfältig, vor allem auf kleinen Teppichstücken und Polstern!“

Zahl der Woche

44,9

Jahre alt waren Deutschlands Einwohner 2024 im Schnitt. Damit setzt sich der demografische Wandel weiter fort. Am jüngsten ist die Bevölkerung in Hamburg – dort betrug das Durchschnittsalter lediglich 42,2 Jahre. Das zeigt eine aktuelle Auswertung des Statistischen Bundesamtes.

Beim Spielen werden aus Fremden Freunde

Wer hätte das gedacht? Spiele-Cafés sind der neue Trend in Deutschlands Städten. Immer mehr Menschen entdecken die gemütlichen Treffpunkte, an denen sie ganz analog Brett- und Gesellschaftsspiele spielen, plaudern und neue Leute kennenlernen können – ohne Smartphone & Co. In Zeiten, in denen digitale Angebote dominieren, sehnen sich viele nach echten sozialen Momenten. Genau das bieten Spiele-Cafés: Ob erstes Date, Treffen mit den Freundinnen oder ein spontanes „Spielst du mit?“ vom Nachbartisch, hier dreht sich alles um ein echtes Miteinander. Mit Erfolg: Die Nachfrage steigt, immer mehr Cafés sprießen aus dem Boden und das gemeinsame Spielen wird zur beliebten Freizeitidee für alle Generationen.



Wetten, dass auch Spiele-Muffel hier die Würfel rollen lassen?

Trend-Looks mit Schlange,

Animal-Prints: Diese

Mit Raffinesse

Schluppe trifft Schlange –
der Mix ist voll spannend!

Madeleine, Gr. 34 - 48,
129,95 Euro



Patchwork-Style

Sehenswerter Feinstrick-
Pullover mit markantem

Design: Die Kombi aus
Patchwork und Schrift
wirkt so herrlich
jugendlich und frisch!

bonprix,
Gr. 36/38 - 56/58,
39,99 Euro



Mit Farbe

Lila steht dem
Animal-Klassiker
Leopard ganz prima

Mister*Lady, je

Gr. XS - XXL, Jacke

59,99 Euro, Rock

39,99 Euro



Zwei in Eins

Einmal Leo,
einmal Schwarz:

Die lässige Jacke
lässt sich wenden

heine, Gr. 34 - 50,
99,99 Euro



Zebra und Leo

Muster sind der Hit

Schön weit
Das Shirtkleid
schmeichelt der
ganzen Figur
*bonprix, Gr.
32/34 - 52/54,
34,99 Euro*



Wow-Faktor
Niedliches
Winter-Kleid im
Lagen-Look
*Ernsting's family,
Gr. XS - XXL,
35,99 Euro*



**Edel-
Begleiter**
Formt eine schöne Mitte
und passt zu Allday-Jeans-
Styles: schicker Blazer
*Madeleine, Gr. 34 - 48,
299,95 Euro*



It-Piece

Für zierliche Beine der
Hit: Die Hose mit
Zebraprint betont und sieht
absolut hinreißend aus!
*bonprix, je Gr. 34 - 46,
Jacke 48,99 Euro,
Hose 39,99 Euro*



Tierisch coole Accessoires

Diese hübschen Teilchen bringen jede Menge Schwung
und Trendfaktor in simple, einfarbige Stylings – top!

- 1** Toller Blickfang: Fake Fur-Schal
Bijou Brigitte, 14,95 Euro
- 2** Schick: Ledergürtel mit Zebrafell
Arket, Gr. XS/S - M/L, 69 Euro
- 3** Breites Statement-Armband
Bijou Brigitte, 9,95 Euro

