

Mit Liebe gemacht!

Lisa

Endlich:
der perfekte
Lidstrich
S. 22

Lisa
40 Lieblings-
Rezepte
...einfach
& lecker

f i
www.lisa.de

Juhu, es gibt SPARGEL



S. 36-39

Bewegende Reportagen:

Aktuell



Collien Fernandes (44) erhebt schwere Vorwürfe gegen Ex-Mann Christian Ulmen (50)
Gewalt in der Ehe hat viele Gesichter S. 72/73

Geschwister – zwischen Liebe und Konkurrenz

 S. 18/19

Wie sie uns prägen & wie wir gemeinsam Krisen meistern

Abnehmen

 S. 24-26

ohne Diät



Mit leichten Frühlingsgerichten purzeln die Pfunde wie von selbst

Wohnen wie im Urlaub



S. 64-67

Entspannte Boho-Vibes für Ihr Zuhause

LUST auf eine neue JEANS?

Die Trends von Ballonform bis Röhre



S. 10/11

Was Ärzte ihren Freunden raten
Verlässliche Tipps aus erster Hand S. 14/15

Katzensprache entschlüsselt S. 71
Schnurren sagt mehr als Miau

Mit Regrowing Geld sparen S. 30
Mein Gemüse wächst nach

Weil Ihre Meinung zählt!

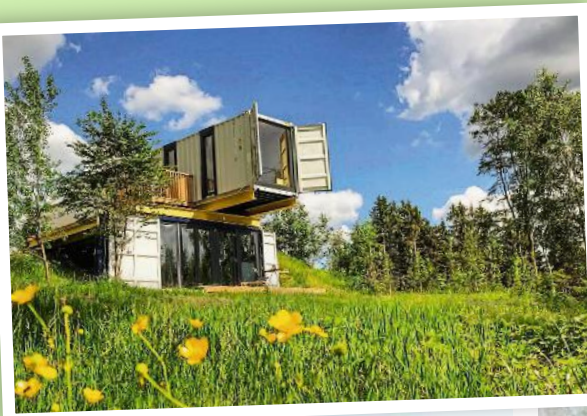
**Jetzt
mitmachen
und registrieren**

...und Zeitschriften
wie **LISA** noch besser
machen!



Hier für aktuelle
Online-Umfragen zu
LISA und anderen Burda-
Zeitschriften anmelden:
bmc-team.com/reg





74

Ungewöhnliche **GLAMPING-IDEEN** mitten in der Natur



36

Saisonal, regional und absolut köstlich: Endlich gibt es wieder **SPARGEL**

8

Tschüss, dicke Wollpullis! Wir sagen: herzlich willkommen, **FRÜHLINGS-STRICK**



AKTUELL

- 4 News, Trends, Glücksmomente
- 6 Report: „Ich kann keine Gesichter erkennen“
- 14 Gesundheit Aktuell: Was Ärzte ihren Freunden raten
- 18 Top Thema: Geschwister – die längste Beziehung unseres Lebens
- 24–26 Abnehmen ohne Diät
- 47 Tiere: Ihre Lieblinge
- 48 Body & Soul: Die wundervolle Welt der Schmetterlinge
- 71 Schnurren sagt mehr als Miauen
- 72 Report: „Gewalt in der Ehe hat viele Gesichter“
- 76 „Mit 20 war ich noch nicht so konservativ“

MODE

- 8 Schick in Frühlings-Strick
- 10 Lust auf eine neue Jeans?
- 12 Nicht ohne mein Streifenhemd!

WOHNEN & PFLANZEN

- 16 Romantischer Blütenzauber mit Ranunkeln
- 64–67 Entspannte Boho-Vibes

BEAUTY

- 20 Schöner mit Edelsteinen
- 22 Der perfekte Lidstrich

GEWUSST WIE

- 28 Saubere Räume, weniger Niesen
- 30 Mein Gemüse wächst nach

KOCHEN & BACKEN

- 32 Kochen für jeden Tag
- 34 Neues aus altem Brot
- 36–39 Hurra, jetzt gibt es wieder frischen Spargel
- 40–42 Texmex-Küche – bunt, würzig und lecker
- 43 Herzhaftes vom Blech
- 44–46 Verführerische Kreationen mit süßem Nougat

GEFÜHLE

- 50 Romantische Fantasien
- 68 Die sechs gefährlichsten Beziehungswölfe

GESUND LEBEN

- 55 Frische Luft, gesunder Körper
- 56 Der 10-Punkte-Plan gegen Krebs
- 58 Diabetes – doppelte Last, weniger Hilfe
- 60 Laufrends im Gesundheitscheck
- 62 Für ein gutes Bauchgefühl

REISE

- 74 Schlafe lieber ungewöhnlich

RUBRIKEN

- 47 Impressum
- 52 Sudoku
- 54 Rätsel
- 70 Horoskop
- 77 Gute Unterhaltung
- 78 Zum Schluss
- 79 Poster

Unsere Titelt Themen sind unterstrichen

Liebe Leserin



LISA-Grafikerin Isabela Campos

Verbunden fürs Leben

Ich bin mit einem drei Jahre älteren Bruder aufgewachsen – und habe mich mit ihm als Kind vermutlich mehr gestritten als mit irgendetwem sonst.

Acht Jahre nach mir kam meine kleine Schwester zur Welt. Für mich damals ein großer Wunsch: endlich eine „echte“ Puppe zum Spielen. Natürlich war sie alles andere als still. Wir stritten viel, aber wir hatten uns immer lieb. Heute hat das Leben uns auf verschiedene Kontinente geführt, und wir sehen uns nur noch selten. Auf meinem Weg habe ich aber auch Freundschaften gefunden, die sich fast wie Familie anfühlen. Eine meiner engsten Freundinnen begleitet mich seit 28 Jahren – wir fühlen uns wie Schwestern. Manchmal entstehen die stärksten Familienbande eben nicht nur durch Geburt. Mehr zum Thema Geschwister auf Seite 18.

Herz-Erwärmer der Woche



Zum Ausschneiden, Sammeln oder Verschenken

Haben Sie Fragen? Wir sind für Sie da!

- Telefon: 07 81/84 51 47
- E-Mail: lisa@burda.com
- Abo-Fragen: lisa@burdadirect.de
- Abo-Bestellungen: lisa-bestell@burdadirect.de
- Bestell-Hotline: +49 (0) 18 06/93 94 00 70*
- Service-Hotline: +49 (0) 7 81/6 39 65 80

www.facebook.com/lisafreundeskreis www.instagram.com/lisaredaktion

* 20 Cent/Verbindung aus allen deutschen Netzen

Kurz & gut



Eis des Jahres

Anlässlich des 200. Geburtstags seines Erfinders Carlo Collodi hat die Union der italienischen Eishersteller in Deutschland „Pinocchio“ zur Eissorte des Jahres erkoren: Milcheis mit Erdbeersorbet und „Waffel-Nase“.

Lieber schweigen

Japanische Forscher der Fujita Health University warnen: Selbst kurze Gespräche beim Autofahren – egal ob live oder per Freisprechanlage – führen zu einer kognitiven Belastung, die die Augenbewegungen des Fahrers verlangsamt. Das kann zu einer verzögerten Erkennung von Gefahren führen.

6,3 Mio.

Besucher in Bayerns Museen

Damit war 2025 ein echtes Spitzenjahr für Häuser wie das Deutsche Museum, die Alte Pinakothek, das Haus der Bayerischen Geschichte oder der Dokumentation Obersalzberg.

JETZT IM HANDEL!

In der neuen Ausgabe **LISA ROMANCE** (4,50 €) lesen Sie, wie Sie Ihr Zuhause mit frischen Frühlingsblumen dekorieren und Rosen in Topf und Beet in Szene setzen.



Fotos: iStock (2)/Milan Markovic/Wirestock, Shutterstock/Takin' Shotz, Wilhelma Stuttgart, stock.adobe.com (2)/Zamrnuti tonovi/9dreamstudio, PR

NEWS ♥ TRENDS ♥ GLÜCKSMOMENTE



Schnelles Dinkel-Käsebro

Saftig, würzig, gesund und im Nu zubereitet: Für 1 Laib Brot zunächst den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. **200 g Dinkelmehl, 2 TL Backpulver** und **½ TL Salz** vermengen. Dann **2 Eier, 100 ml Milch, 3 EL Öl** und **150 g Käse** (z. B. Bergkäse oder Gouda) und nach Belieben **Kräuter, getrocknete Tomaten** oder **Walnüsse** unterrühren. Den Teig in eine eingefettete Kastenform füllen und ca. 25–30 Min. backen. Lecker dazu: selbst gemachte Tomaten- oder Kräuterbutter.



Koala-Mini verzaubert Stuttgart

Eng an seine Mama Auburn gedrückt, entdeckt das niedliche Knopfauge gerade die Australienwelt in der Stuttgarter Wilhelma. Das Joey, wie die jungen Beuteltiere auch genannt werden, wurde bereits im Juni geboren. Damals so klein wie ein Gummibärchen, lugte es um Weihnachten herum erstmals vorsichtig aus dem Beutel seiner Mutter hervor. Seine prächtige Entwicklung ist Gold wert – Koalas gelten laut Welt-naturschutzunion als gefährdet. Abholzung, Buschbrände durch den Klimawandel, Straßenverkehr und Hunde dezimieren Lebensraum und Population drastisch. Koalas in europäischen Zoos sind darum Botschafter für ihre Art und zugleich eine immer wichtigere Reservepopulation.

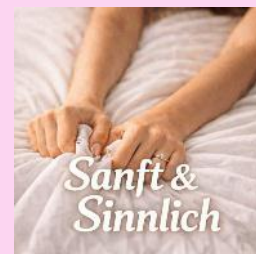




Sinnlicher Hörgenuss

Setzen Sie Ihre Kopfhörer auf, machen Sie es sich bequem, schließen Sie die Augen und lassen Sie sich ganz entspannt fallen. Willkommen bei „Sanft & Sinnlich“ – Ihrem Podcast für Romantik, Gefühle, Nähe und Lust. Grundlage des erotischen Kurzgeschichten-Podcasts sind die romantischen Fantasien aus Ihrer *LISA* (S. 50). Jeden Abend erscheint auf allen gängigen Audioplattformen um 20 Uhr eine neue Folge, die Sie den Alltag für einen Moment vergessen lässt. Kostenlos, diskret und anonym. Alle wichtigen Infos finden Sie auf Instagram (@sanftundsinnlich) oder scannen Sie den QR-Code, um den Podcast direkt in Ruhe auf Spotify zu genießen. Lehnen Sie sich zurück und

lassen Sie Ihrer Fantasie freien Lauf.



Das nervt Kassiererinnen

An der Supermarktkasse treffen täglich alle Typen von Menschen aufeinander. Und manche bringen Kassiererinnen dabei regelmäßig auf die Palme. Besonders nervig: kein Warentrenner, Flaschen quer und Obst wild verteilt aufs Band, langes Kleingeld-Kramen beim Bezahlen und vor allem – Unhöflichkeit. Unser Tipp: sortiert einkaufen, flott zahlen und ein freundliches Lächeln auf den Lippen!



Wie wird das Wetter, liebe KI?

Wird es draußen schön oder brauche ich doch einen Regenschirm? Der Deutsche Wetterdienst feiert einen Meilenstein, mit dem solche Entscheidungen künftig zuverlässiger getroffen werden können: Das neue KI-Modell Aicon macht Wettervorhersagen schneller und präziser – besonders bei Temperatur, Wind und Niederschlag. Aus 15 Jahren weltweiter Wetterdaten lernt Aicon typische Muster und liefert alle drei Stunden frische Prognosen – doppelt so häufig wie bisherige Vorhersagemodelle. Das verschafft bei Unwettern oder Starkregen wertvolle Zeit, um rechtzeitig Schutzmaßnahmen zu ergreifen.



„Der Dicke und ick“: Mario ist Carlottas bester Freund



Auf ihrem Segelschiff träumt sie von einer Weltreise



Carlotta nutzt die Kunst als Schlüssel zu sich selbst

„Ich kann keine

Gesichter erkennen“

Als Kind staunte Carlotta über ihre Mutter, die immer wusste, wer da gerade vor ihr steht. Sie selbst hoffte, es eines Tages auch zu lernen. Doch ihr Blick auf die Welt war ein anderer – bis heute

Der Raum ist abgedunkelt und still. Auf dem Boden und auf den Regalen entlang der Wand flackern hunderte Tee-lichter. Sie werfen warmes Licht auf Papier, Stift – und auf Carlottas Gesicht. Mit der linken Hand fährt sie langsam über ihre eigene Stirn, ihre Nase, die Lippen. Die rechte Hand hält den Stift und folgt den Bewegungen. Strich für Strich entsteht auf dem Blatt ein Porträt. Carlotta zeichnet, ohne hinzusehen. Erst wenn sie fertig ist, hält sie das Blatt ins Tageslicht. Dann betrachtet sie, was in der Dunkelheit entstanden ist. „Oh, interessant“, sagt sie. Das Bild wirkt abstrakt. Man erkennt einen Kopf, ein einzelnes Auge, überlagernde Linien, verschobene Proportionen. Alles – aber kein klassisches Porträt. Sie hat unzählige solcher Zeichnungen angefertigt. Es sind Versuche, ein Gesicht festzuhalten, das sie nicht erkennen kann.

„Nur den Tieren kann ich wirklich vertrauen“

Immer fremd „Wenn ick morgens in den Spiegel schaue, seh ick Haare, zwei Augen, Nase und Mund“, sagt die 65-Jährige in ihrem Berliner Dialekt. „Und eine Person, die mein Nachthemd trägt.“ Ihr eigenes Gesicht und auch die anderer Menschen kann sie sich nicht merken. Carlotta lebt mit Gesichtsbblindheit, in der Fachsprache Prosopagnosie. „Ich vergleiche das mit Alzheimer oder Demenz“, erklärt sie. „Auch dort verlieren Menschen die Fähigkeit, vertraute Gesichter zu erkennen.“

Bei ihr ist das von Geburt an so. Niemand bemerkt es – nicht einmal sie selbst. Als Kind bewundert sie ihre Mutter dafür, dass sie immer weiß, wer vor ihr steht. Draußen zeigt sie auf Passanten und sagt: „Da kommt unsere Nachbarin.“ Oder: „Schau, der Milchmann.“ Carlotta versteht nicht, wie sie das macht. „Egal, vielleicht lerne ich das noch“, denkt sie. Ihre Eltern erkennt sie an ihren Stimmen, am Gang, und am Atem. Sie achtet auf diese Details.

Einsamkeit Erst in der Schule wird ihre Besonderheit ein Problem. In den Pausen müssen sich die Schüler auf dem Hof in ihren Klassen aufstellen, bis der Klassenlehrer sie abholt. Für die meisten ist das ganz einfach. Nur für Carlotta nicht: „Ich habe meinen Haufen fast nie gefunden. Alle sahen gleich aus.“ Oft steht sie bei der falschen Klasse. Manchmal bemerken es

die Lehrer sofort, manchmal erst drinnen. „Du bist dumm wie Stroh!“, schimpfen sie dann vor allen Kindern. Bald übernehmen auch die Mitschüler diese Worte. Carlotta wird zur Zielscheibe von Mobbern. Nach der Schule rennt sie als Erste nach Hause. Während andere draußen spielen, flüchtet sie in Bücher über ferne Welten: Afrika, Amazonas, Australien. In ihr wächst der Wunsch, möglichst weit weg von allen Menschen zu sein.

Dann erschüttert ein weiterer Moment ihr Vertrauen in die Welt. Als Neunjährige fällt ihr der Ausweis ihrer Mutter in die Hände. Sie sieht das Geburtsjahr. Demnach müsste ihre Mutter bei Carlottas Geburt 56 Jahre alt gewesen sein. Da begreift sie: Die Frau, die sie Mama nennt, ist in Wahrheit ihre Großmutter. Mit 18 erfährt sie die ganze Wahrheit. Ihre leibliche Mutter war noch 15, als Carlotta zur Welt kam. Sie kannte sie bis dahin als ihre Tante – und für Carlotta bleibt das auch weiterhin so. Über die Vergangenheit sprechen sie kaum.

Fernweh „Ich stellte mir vor, im Wald eine Höhle zu graben, dort zu leben und für mich selbst zu sorgen“, erzählt sie. Carlotta ist lieber allein in der Natur als in Gesellschaft von anderen. „Ein Mann hätte es nicht leicht mit mir“, sagt sie und lacht. Interesse an einer Beziehung hat sie ohnehin nicht: „Ich habe keine Lust darauf, dass jemand Ansprüche an mich stellt.“

Ihre Liebe gilt den Pferden. „Deshalb bin ich Pferdewirtin geworden“, strahlt sie. Ihr bester Freund ist ihr Hengst Mario. Nur sein Gesicht kann sie sich merken.

Am liebsten würde Carlotta ihn mit ihr kleines Segelschiff nehmen und mit ihm auf Weltreise gehen – so wie Pippi Langstrumpf. Doch ein Pferd passt schlecht an Bord. „Dann eben alleine“, meint sie. Doch dazu kommt es nicht. Carlotta erkrankt an Rheuma. Der Traum von der großen Reise zerplatzt. Statt von fernen Küsten liest sie nun immer öfter in Apothekenzeitschriften über ihre Krankheit. Beim Durchblättern stößt sie dann plötzlich auf einen Artikel über Gesichtsbblindheit. Mit über 40 Jahren hört sie zum ersten Mal davon – und erkennt sich sofort wieder. „Ich wusste: Das bin ich“, sagt sie. Am nächsten Tag lässt sie den Text im Copyshop 200-mal ausdrucken und verteilt ihn an alle Menschen, die sie kennt. „Wie gern hätte ich das meinen Eltern und den bösen

Lehrern unter die Nase gerieben“, gesteht sie. Aber sie leben nicht mehr.

Innere Werte Carlotta weiß heute: Sie hat keine Störung – sie nimmt die Welt einfach anders wahr. Trotzdem merkt sie oft, wie schwer es anderen fällt, das zu verstehen. Für viele Menschen ist das Gesicht entscheidend. Daran erkennen sie sich, daran erkennen sie andere. Carlotta sieht das anders: „Ich brauche mein Gesicht nicht, um zu wissen, wer ich bin. Ich weiß einfach: Ich bin ich.“ Wenn sie jemanden betrachtet, widmet sie ihm all ihre Sinne. An der Stimme hört sie, ob jemand ehrlich ist. Am Geruch erkennt sie Angst oder Stress. „Das riecht säuerlich“, verrät sie. Und aus der Körpersprache liest sie, wie es einem Menschen wirklich geht. Äußerlichkeiten bedeuten ihr wenig. „Schöne Menschen sind für mich die, die freundlich und ehrlich sind.“ Manchmal freut sie sich sogar besonders über die, die anders aussehen – sehr groß sind oder korpulenter, einen ungewöhnlichen Gang haben. Solche Dinge kann sie sich gut merken.

„Vielleicht erkenne ich keine Gesichter“, sagt sie. „Aber ich erkenne Menschen.“

Infos und Fakten

Prosopagnosie ist häufiger, als man denkt

Etwa zwei bis drei Prozent der Menschen in Deutschland können keine Gesichter erkennen. Meist ist diese Gesichtsbblindheit angeboren

* **Ungeklärt:** Die Medizin steht bei Prosopagnosie vor einem Rätsel. Die Ursache ist unbekannt. Heilung gibt es nicht. Betroffene lernen, Menschen über Stimme, Gang oder andere Merkmale zu erkennen. In manchen Fällen kann eine Psychotherapie gegen soziale Folgen nötig sein.

Mehr über Carlottas Leben erzählt Lorenz Wagner in seinem Buch „Carlottas Welt“ (24 €, Goldmann Verlag).



Filmtipp: „Lost in Face“ von Valentin Riedl zeigt Carlottas Leben



Häkel-Highlight

Bunte Häkelpullis, die ein bisschen an selbst gemachte Topflappen erinnern, sind diese Saison ganz groß in Mode. Besonders gut machen sich die Retro-Pieces zu ausgestellten Jeans. Ab 59,99 €, Art.-Nr. 479.984.005, Gr. 36–54, witt-weiden.de

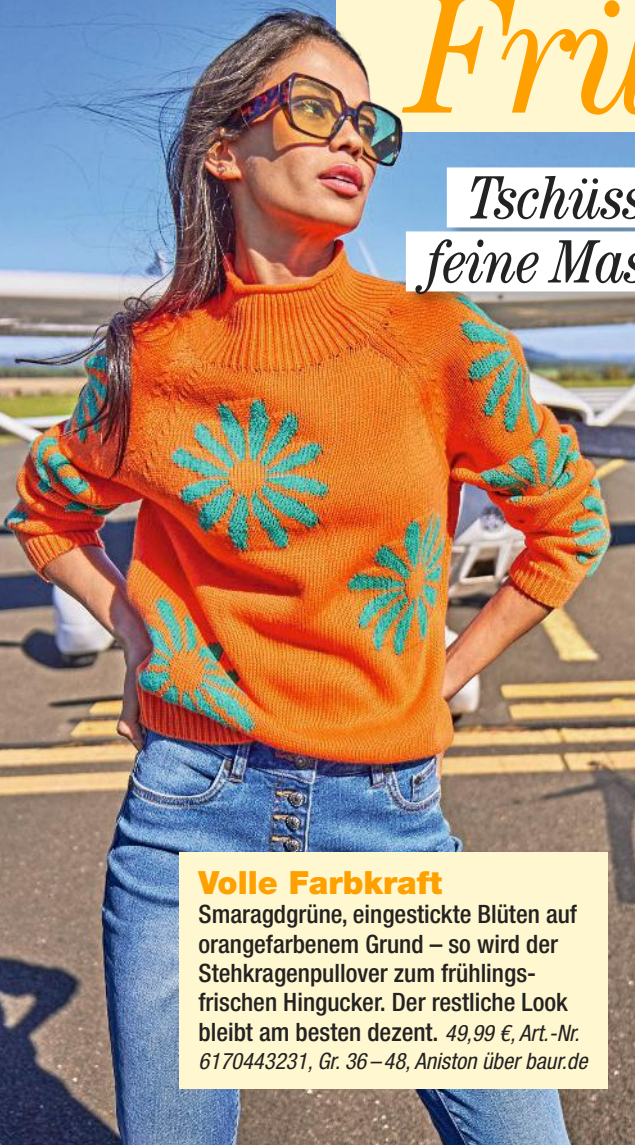


► **Flower-Power**

Auch ein schöner Rücken kann entzücken. Bester Beweis: dieser hübsche Cardigan mit opulentem Blütenmotiv im Vorder- und Rückteil. Toll mit einer bunten Hose oder einem Plisseerock. Ab 39,99 €, Art.-Nr. 433.736.004, Gr. 36–54, witt-weiden.de

Schick in Frühlings-Strick

Tschüss, dicke Wollpullis! Jetzt haben feine Maschen in frischen Farben Saison



Volle Farbkraft

Smaragdgrüne, eingestickte Blüten auf orangefarbenem Grund – so wird der Stehkragenpullover zum frühlingsfrischen Hingucker. Der restliche Look bleibt am besten dezent. 49,99 €, Art.-Nr. 6170443231, Gr. 36–48, Aniston über baur.de



▲ **Cooler Streifzug**

Bunt, lässig und traumhaft weich: Das lockere Strickoberteil aus softem Wollmix ist eine tolle Alternative zum T-Shirt. Jeans plus Ballerinas dazu – los geht's! 89,99 €, Art.-Nr. 6614600.0, Gr. 36–48, LCMT über rabefashion.com





◀ Auf Zack

Die feine Zickzack-Hose mit eingearbeitetem Schimmergarn ist ein wunderbarer Kandidat für warme Tage. Tipp: Richtig stimmig wird der Look, wenn – wie hier – das Oberteil eine der Farben wieder aufgreift.

Oberteil „Anna Top Eden“, 109 €; Hose „Sara Pants Shio“, 99,95 €, beides Gr. XS–XL, kinglouie.com

◀ Süßer Blickfang

Zarte Pastelltöne, aufgestickte Blüten und bunte Knöpfe verleihen dem Cardigan eine verspielte Note. Wer mag, trägt darunter noch ein Spizentop, das am Ausschnitt hervorblitzt.

69,99 €, Art.-Nr. 846000900, Gr. 42–60, ul-lapokken.de

▶ Trend-Matrosin

Wow, was für ein Kleid! Der Mix aus Blau, Weiß und Rot versprüht maritimes Flair, während der kleine Volantsaum die Beine umspielt. Genial: Für kleine Frauen gibt's sogar Petite-Größen. 95 €, Art.-Nr. Y33-121, Gr. 34–48, Love & Roses über next.de



Und so tragen die Promis den Trend

Anne Hathaway (43)

Damit ihr fliederfarbener Cardigan richtig schön zur Geltung kommt, stylt ihn die US-Schauspielerin („Der Teufel trägt Prada“) ausschließlich mit weißen Kombipartnern und ergänzt dazu noch ein paar dunkle Klassiker-Accessoires. So cool und simpel zugleich!



- 1 Elegante Edelstahl-Creolen. 45 €, Art.-Nr. CK5-41470153, charleskeith.eu/de
- 2 T-Shirt mit kleinem Leo-Herz und großem Print auf dem Rücken. 12,99 €, Art.-Nr. 2008176820031, Gr. 34–42, misterlady.com
- 3 Fliederfarbene Strickjacke „Cardi Loose Farfalle“ zum Binden. 99,95 €, Gr. XS–XL, kinglouie.com
- 4 Wide-Leg-Jeans in frischem Weiß. 139 €, Art.-Nr. MR-2604-7923, Gr. 25–32, richandroyal.com
- 5 Sonnenbrille mit schwarzem Rahmen 14,95 €, Art.-Nr. 102818610, bijoubrigitte.com
- 6 Zeitlose Henkeltasche „Konstanze“ aus Kunstleder. 89,99 €, lcredi.com
- 7 Schaukelpferd-Anhänger. 35 €, Art.-Nr. CK8-10681264, charleskeith.eu/de
- 8 Sneaker im Retro-Look. 27,99 €, Art.-Nr. 93857295, Gr. 36–42, bonprix.de

Lust auf eine

Von hipper Ballon-Form bis zur figurnahen Röhre – diese Schnitte sind jetzt angesagt



SLIM-FIT

Schmale Modelle erleben gerade ein großes Comeback und begeistern diese Saison mit vielen spannenden Details wie Perlen, XL-Taschen und Co.



Das dunkle Modell mit Krempelsaum bringt direkt einen passenden Gürtel mit.
Bluse, ab 49,99 €, Art.-Nr. 436314003.
Jeans, ab 44,99 €, Art.-Nr. 436347003, Gr. 36–54, witt-weiden.de

- ❶ Leicht verkürzt und mit Perlen verziert. 79,99 €, Art.-Nr. 2176351.5627, Gr. 32–48, soliver.de
- ❷ Hier sorgen große, aufgesetzte Taschen für das gewisse Etwas. 119 €, Art.-Nr. 217337, Gr. 34–46, Steffen Schraut über qvc.de
- ❸ Figurnahe Hosen mögen locker fließende Blusen wie diese. 79,99 €, Art.-Nr. 217329, Gr. 34–46, Steffen Schraut über qvc.de
- ❹ Das Kordelarmband setzt einen hübschen Akzent. 39 €, Art.-Nr. ACB28421, victoria-schmuck.com
- ❺ Edle Sling-Ballerinas „Camara“. 139 €, Gr. 36–41, unisa-europa.com