

Ihr Körper spricht mit Ihnen

Prof. Froböse verrät, wie wir richtig zuhören



www.lisa.de

So erkennen Sie gute Kosmetik

Lisa

Mit Liebe gemacht!



Neue Ideen mit Hack



„Ich hatte noch nie Lust auf Sex“

Maria verrät, wie sich Asexualität anfühlt

Mit diesen Tipps klappt's garantiert

Erben und vererben ohne Streit

Viele Frauen fragen sich:



Warum nehme ich nicht ab?

Die Ernährungs-Docs kennen die Antwort und zeigen, wie es endlich klappt

Last-minute-Kostüme

Die haben auch Sie im Kleiderschrank

Schluss mit Schnarchen

Schon eine einfache Übung hilft

OHNE JEANS?
Ohne uns!



07

4 190935 401891

Kleine Deko, große Wirkung

Trends für ein Wow-Wohngefühl



Die schönsten Ideen für kunterbunte Ostertage

Mit tollen
GRATIS-
Stickern!



Nr. 1 | 27.1.2028 Deutschl. 2,20 €
Österreich 2,40 € | Schweiz 3,90 sfr
Belgien 2,50 € | Italien 2,00 €
Frankreich 2,80 € | Spanien 2,80 €

Lisa Ostern **Ostern**

BLÜTENZAUBER
Gute Laune in Vase,
Topf & Beet

155
Ideen für ein schönes
Osterfest

TRAUMTORTE
Festliche Hingucker auf
der Kaffeetafel

DEKOFREUDE
Mit Naturmaterialien
basteln & Eier färben

KOMMENDE
Terminübersicht für
die Runde

BITTE umblättern

Heute gibt's Möhrchen

Ab jetzt
im Handel

44

Mit **LIEBE**
gemacht: süße
Versuchungen
nicht nur zum
Valentinstag



Jetzt ist **WELLNESSZEIT** in Deutschland –
für jede Menge Wärme und Erholung



74



12

Wie **HERZIG!**
Wir schwärmen für
diese zauberhaften
Hingucker

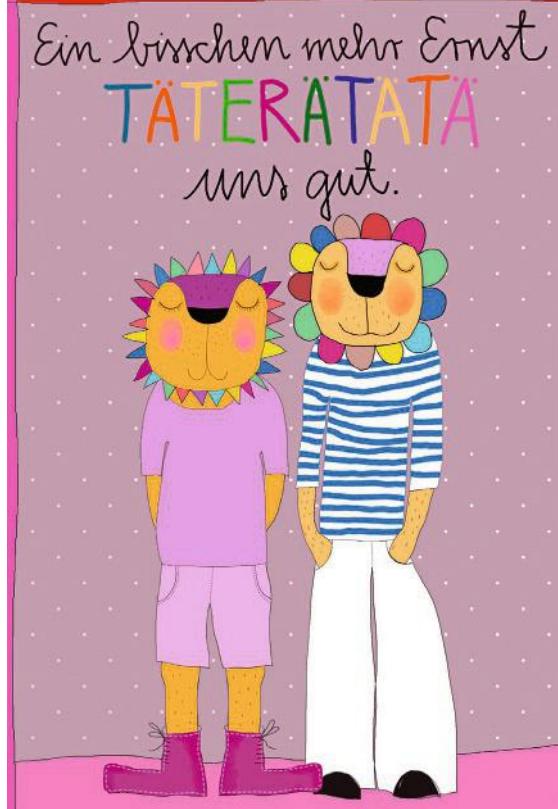
AKTUELL

4 News, Trends, Glücksmomente

6 Report: „Ich hatte noch
nie Lust auf Sex“14 Gesundheit Aktuell: Was will
mir mein Körper sagen?18 Top Thema: Erben und
vererben – ohne Streit24–26 Warum nehme ich nicht ab?47 Tiere: Ihre Lieblinge48 Body & Soul: Bye-Bye,
Montagsblues71 Mit Herz und Hand
für Hunde in Not72 Report: LISA war unterwegs
mit dem Kältebus76 „Ihr neuer Freund ist
einfach ständig dabei“**MODE**8 Die Jeans-Hits der Saison10 Modetrend Ton in Ton12 Was das Herz begeht**WOHNEN & PFLANZEN**16 Alles auf Gelb64–67 Deko-Trends für mehr Wow**BEAUTY**20 Schöner schummeln mit Make-up22 Augen auf beim Kosmetikkauf**GEWUSST WIE**28 Last-minute-Kostüme30 Ärger mit dem Dienstplan**KOCHEN & BACKEN**32 Kochen für jeden Tag34 Clever frittiert36–39 Neue Ideen mit Hack40–42 Herzante Back-Highlights43 So köstlich schmeckt Lauch44–46 Herzliches zum Valentinstag**GEFÜHLE**50 Romantische Fantasien68 Weisheiten, die Sie getrost
ignorieren können**GESUND LEBEN**55 Schützt die Gürtelrose-Impfung
auch vor Demenz?56 Kopfschmerzen – was wirklich hilft58 ADHS – von wegen
Kinderkrankheit60 Iss, was dir ähnlich ist61 Schlummern ohne Schnarchen62 Was passiert bei einer
Spiegeltherapie?**REISE**74 Wellnesszeit in Deutschland –
einfach mal abtauchen**RUBRIKEN**47 Impressum 52 Sudoku54 Rätsel 70 Horoskop77 Gute Unterhaltung78 Zum Schluss 79 PosterUnsere Titelthemen sind unterstrichen**Haben Sie Fragen? Wir sind für Sie da!****Telefon:** 07 81/84 51 47**E-Mail:** lisa@burda.com**Abo-Fragen:** lisa@burdadirect.de**Facebook:** www.facebook.com/lisafreundeskreis**Abo-Bestellungen:** lisa-bestell@burdadirect.de**Bestell-Hotline:** +49 (0) 18 06/93 94 00 70***Service-Hotline:** +49 (0) 781/6 39 65 80**Instagram:** www.instagram.com/lisaredaktion**Liebe Leserin****Lust auf
Fasching?**

Stellv. Chefredakteurin
Jennifer Schwengers

Als Norddeutsche bin ich ja eher Team Tee als Team Verkleidung – vor allem mitten im Winter. Aber hier in Baden läuft das anders: Bei uns im Verlag wird die Fasent mit Herzblut, Glitzer und ganz viel „Narri, Narro“ gefeiert! Die Kostüme? Echte Kunstwerke! Und in einem schwachen Moment habe ich zugesagt, dieses Jahr mitzufeiern. Nur was ziehe ich an? Auf meinem Dachboden steht leider keine prall gefüllte Fastnachtskiste. Zum Glück hat meine Kollegin Kirsten auf Seite 28 jede Menge kreative Kostümideen gesammelt, mit Dingen, die bestimmt auch Sie im Schrank haben. Da finde ich sicher etwas Passendes. In diesem Sinne: Eine glückselige Fasent Ihnen allen – wir sehen uns zwischen Konfetti und Krapfen!

**Herz-
Erwärmer
der Woche****Zum Ausschneiden, Sammeln oder Verschenken**

Kurz & gut



Wozu die flache Kante beim Blech?

Die flache Backblechkante dient nicht dem leichteren Hantieren, sondern sorgt für optimale Luftzirkulation und gleichmäßige Verteilung der Hitze. Sie gehört daher immer nach hinten zum Ventilator.

KI als Schulfach

Auf dem Stundenplan der Schüler des Veldenz Gymnasiums in Rheinland-Pfalz findet sich jetzt auch das Fach Künstliche Intelligenz (KI). Ziel des Unterrichts ist es, KI besser zu verstehen und als ergänzendes Werkzeug sicher anwenden zu können.

550 Mio.

Retourenpakete

Fast jedes vierte Online-Paket ging 2025 ganz oder teilweise an den Händler zurück. Gründe sind der wieder wachsende Onlinehandel und die meist kostenlos angebotenen Rücksendungen.

JETZT IM HANDEL!

In der neuen Ausgabe **MEIN SCHÖNER LANDGARTEN** (5,95 €) erhalten Sie Profi-



tipps aus erster Hand für traumhafte Frühjahrsbeete und den eigenen Kartoffelanbau.

Fotos: Dr. August Oetker Nahrungsmittel, HÜBER IMAGES/Reinhard Schmid, iStockphoto/Degreeez, living4media (2)/Ae Media/Winfried Heinze, PENNY, picture alliance/dpa, Ginfie Linao (2), stock.adobe.com/Octopus16

NEWS ♥ TRENDS ♥ GLÜCKSMOMENTE



Bunte Luftschnangenkekse für Karneval

Für ca. 12 Stück **175 g Mehl, 35 g Zucker, 1 Pck. Vanillin-Zucker, 1 Ei, 1 EL Speiseöl, 20 g weiche Butter und 2 EL Wasser** zu Streuseln verarbeiten. Den Teig zusammenkneten und vierteln. Jeweils mit **Speisefarben** (z.B. von Dr. Oetker) einfärben. Die Teigportion jeweils auf etwa 15x10 cm ausrollen und in 1 cm breite Streifen schneiden. Je 3 Streifen zu einem langen Strang zusammendrücken und um eine Backpapierrolle wickeln. Bei 180 Grad Ober-/Unterhitze ca. 8–10 Min. backen. Auskühlen lassen und von der Rolle lösen.



Bunte Muster passen wunderbar zu natürlichen Materialien wie Holz

Apo ist eine echte Tattoo-Legende

Mit ihren 108 Jahren hält Apo Whang-Od von den Philippinen einen außergewöhnlichen Rekord: Sie gilt als älteste professionelle Tätowiererin der Welt! In ihrem Dorf Buscalan sticht sie seit Jahrzehnten traditionelle Motive – mit einem Dorn aus Grapefruitbaum und Tinte aus Holzkohle oder Ruß – kunstvoll in die Haut ihrer Kundenschaft.

Schon als 15-Jährige begann sie, Symbole wie Frösche oder Schlangen zu gestalten, die für Lebenskraft und Schutz stehen. Heute zieht sie Besucher aus aller Welt an – und ziert vor zwei Jahren sogar das Cover der philippinischen Vogue, als älteste Person, die je auf einem Vogue-Titelblatt abgebildet wurde.





Kleine Muster, großer Auftritt



Spannender Hingucker:
Kombinieren Sie doch mal
Karo- mit Blumenmustern



Nach den letzten Jahren des kühlenden Minimalismus sehnen wir uns nach Gemütlichkeit. Da kommt uns der neue Grandma-core-Trend gerade recht: Kleine Muster auf Kissen, Bettwäsche und Vorhängen holen die Nostalgie der 50er- und 60er-Jahre zurück. Florale Prints, Karos, Streifen oder auch dezente Paisley-Muster in harmonischen Tönen schaffen sofort Wärme und Individualität. Tipp: Setzen Sie beim Dekorieren auf eine gemeinsame Farbfamilie und kombinieren Sie auffällige Muster mit neutralen Möbelstücken. So entsteht ruckzuck stilvolle Gemütlichkeit, die gar nicht teuer sein muss.

Schafalarm bei Penny



Rund 50 Schafe haben in Burgsinn (Bayern) kürzlich den Werbespruch „Erstmal zu Penny“ wörtlich genommen: Statt auf die Weide stürmten sie in die Filiale, blockierten den Kassenbereich und hinterließen

ein kleines Chaos. Nach 20 Minuten zogen sie gemächlich ab. Kunden, aber auch Penny selbst, nahmen es gelassen: Der Markt verzichtete auf eine Schadensrechnung und übernahm eine einjährige Patenschaft inklusive Futter für die tierischen Ausreißer.



Sehnsuchtsort Bayreuth

Die fränkische Stadt, bekannt für ihren barocken Charme, das Richard-Wagner-Museum und ihre entspannten Cafés und Biergärten, hat es kürzlich zu weltweiter Aufmerksamkeit geschafft. Grund: Die renommierte New York Times krönte Bayreuth unter den „52 Places to Go 2026“ zum Geheimtipp – als einzige deutsche Stadt! Dieses Jahr lohnt sich der Städtetrip besonders, denn die Wagner-Festspiele feiern ihr 150-jähriges Jubiläum. Tipps unter bayreuther-festspiele.de

„Ich hatte noch nie Lust auf Sex“

Sie dachte lange, sie sei irgendwie defekt. Bis sie erfuhr, dass Asexualität keine Störung ist. Seither kann Maria Popov einfach entspannt lieben und Zärtlichkeit genießen



Lange wollte sie nur wie alle anderen sein. Heute möchte sie einfach akzeptiert werden, wie sie ist

Als sie etwa 14 war und mit ihren Schulfreundinnen ein Klassenfoto analysierte, zeigte jede von ihnen auf den Jungen, in den sie verknallt war. irgendwann war natürlich auch sie dran. Dann erfand sie eine Schwärmerei, die glaubwürdig klang. Sie wollte ja dazugehören, erklärt Maria Popov (33) in ihrem Buch (s. rechts). Deshalb kam es überhaupt erst zu ihrem ersten Kuss. Als sie den endlich bekommen hatte und die anderen Mädchen fragten, ob es bei ihr auch „da unten“ gekribbelt habe, bejahte sie verwirrt, ohne zu wissen, was eigentlich gemeint war.

Das Warten Sie war sich sicher: Ich bin eine Spätzünderin. Als Teenagerin stellte sie sich oft vor, wie das wohl sein würde, wenn sie endlich zündet. Ein Blick, ein Kuss, eine zufällige Berührung, die sie „durchzuckt wie ein Blitz und wie einen Baum in Brand setzt“ – oder wie der Moment im Frühling, „wenn die Blüte blüht und man es riechen und von weiter Entfernung erkennen kann“? Sie malte sich aus, wie es danach sein würde. Dass ihre Freundinnen merken würden, dass sie nun dazugehört. Doch nichts davon passte: kein Zünden, kein Erblühen – nichts. Die Frage, ob sie überhaupt normal sei, bestimmten ihre Gedanken.

Heute weiß sie, dass schon das Wort Spätzünderin problematisch ist. Warum? Weil darin mitschwingt, dass es einen gelegentlich richtigen Zeitpunkt für dieses Zünden gibt. Die Teenager-Maria wusste noch nicht, dass sie eigentlich zum „Kein Bock Club“ gehörte.

Die Versuche Es war ein langer, mit Scham gepflasterter Weg, das herauszufinden. Sie genoss die Aufmerksamkeit von Jungs, fand Knutschen recht nett, aber wenn einer mehr wollte, war sie sofort raus. Spannend hingegen fand sie die Erzählungen ihrer Freundinnen über deren sexuelle Erfahrungen. „Ich saugte all diese Informationen auf, weil sie für mich Teil einer noch verschlossenen Welt waren. Puzzleteile, die ich nur zusammenfügen musste, um das große Sex-Mysterium endlich zu lösen“, erinnert sich die gebürtige Bulgarin.

Dabei ging es ihr auch – oder vielleicht vor allem – um ihre Außenwirkung. Maria? Noch Jungfrau? Quatsch! Diesen



Die sogenannte Ace Flag wirbt für Respekt vor Asexualität

und fragte sich gleichzeitig, warum andere überhaupt ihr erstes Mal hatten.

Als Studentin mit Anfang 20 war sie sich unendlich peinlich. Immer noch nix: keine richtige Verliebtheit. Kein Sex. Keine Lust darauf. Sie ging mit ihrem vermeintlichen Problem zur Frauenärztin – und bekam die Pille verschrieben. Doch die Hormone änderten nichts. Also ging sie ins Fitnessstudio, weil es hieß, Sport würde die Libido ankurbeln. Fehlanzeige.

Die Erkenntnis Dann, mit 23, endlich: Schmetterlinge. Sie verliebte sich. Wollte die Person bei sich haben, spüren, wie sie ihr bei Nervosität über den Rücken streichelte. Maria hauchte das erste Mal eine Fensterscheibe an und malte ein Herzchen hinein. Die Person war kein Mann. Maria verstand: Sie ist lesbisch. Doch das war nicht die große Erkenntnis, die alles veränderte. Die kam eines Nachts, als sie mal wieder auf YouTube unterwegs war. Sie stieß auf ein Video, in dem eine junge Frau erzählte, wie sie sich jahrelang gefragt hatte, ob mit ihr etwas kaputt sei – bis sie in einem Forum auf den Begriff asexuell gestoßen war.

Maria erinnert sich an diesen Moment vor dem Laptop: „Ich sah ihr ins Gesicht, hörte ihre Worte und spürte, wie etwas in mir nachgab. Es war ein Erkennen, das nicht nur intellektuell, sondern körperlich war.“ Sie nennt es „eine Welle der Erleichterung“ – es fühlte sich an, als könnte sie zum ersten Mal seit langer Zeit wieder richtig atmen. „Einige Videos, schlecht geschriebene Artikel und salzige Tränen

„Kein Bock zu haben, heißt nicht, weniger zu lieben“

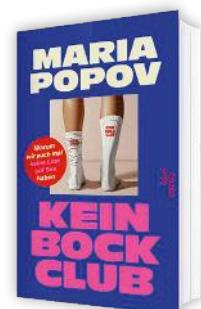
später hatte ich keinen Zweifel mehr: Ich bin asexuell.“ Doch sie weinte nicht, weil sie traurig war.

Im Lauf der Jahre lernte und reflektierte sie viel. So viel, dass sie ab 2017 als Journalistin verschiedene Sendungen mo-

mitleidig-abschätzigen Blick wollte sie nicht bekommen. Sie tat so, als wüsste sie Bescheid –

derierte, die Jugendliche rund um Sexualität aufklärten. Und während sie öffentlich so viel über dieses Thema sprach, hatte sie lange selbst noch gar keinen Sex gehabt.

Was sie in Beziehungen genießt: Nähe, sich halten, streicheln und berühren, ganz ohne Ziel, ohne Erwartung. Das kann durchaus auch mal zum Höhepunkt führen, aber ohne Druck. Lange jedoch lebte sie mit der Angst: Genüge ich? Und mit dem Gefühl, sich anpassen zu müssen – als die, die keine Lust hat. Doch irgendwann merkte Maria: Das geht nicht. Ich bin nicht wie alle anderen. Heute sagt sie: „Weniger Bock zu haben, heißt nicht, nicht zu lieben. Es heißt, anders zu lieben. Und das ist genug.“



Zum Weiterlesen:
„Kein Bock Club“ (18 €, Kiwi Space)

Infos und Fakten

Es gibt keine Pflicht

Ob selten, nie oder einfach manchmal nicht: Es ist völlig okay, keine Lust auf Geschlechtsverkehr zu haben

* **Zugehörigkeit** Der Kein Bock Club spricht alle Menschen an, die den Druck kennen, erregt sein zu sollen und Verlangen zu empfinden, wo keines ist. Die Journalistin Maria Popov möchte mit ihrem Buch ermutigen, das eigene Gefühl von „kein Bock“ – und natürlich auch das anderer – nicht als etwas zu sehen, das man reparieren oder optimieren müsste. Dabei hilft die Erkenntnis: Ich bin nicht allein.

* **Asexualität** Ein Mensch mit gesunder Psyche und gesundem Körper möchte auch sexuell aktiv sein, oder? Nein! Es gibt etwa so viele asexuelle Menschen wie Rothaarige (also ca. 1–2 %). Asexualität zeigt sich dabei in vielen Abstufungen: von Menschen, die Sex für sich völlig ablehnen, bis zu solchen, die ihn in einer tiefen emotionalen Bindung als schön empfinden. Und wieder anderen ist er schlicht egal.



► Feiner Dreh

Dank großer Schleife bekommt das Jeanshemd eine romantische Note. Wer es noch schicker mag, trägt einen Bleistiftrock dazu. 44,99 €, Art.-Nr. 91094895, Gr. 36–54, bonprix.de



Ohne Denim? Ohne uns!

Die Jeans-Hits der Saison

Nicht zu warm, nicht zu kalt und absolut trendy:
Das robuste Kult-Material kommt jetzt wie gerufen

Wohlfühlmodell

Mit ihrer weiten Form wird die helle Culotte aus recycelten Fasern zum Lässig-Liebling. Schlank-Trick: Ein schmal sitzendes Top und hohe Schuhe gleichen die Proportionen clever aus. 109 €, Art.-Nr. 3506609-34458, Gr. 34–46, angels-jeans.de

◀ Echter Rock-Star

Feminin und trotzdem entspannt ist der ausgestellte Bahnenrock, der dank A-Linie und Knopfleiste jede Figur umschmeichelt. Ab 49,99 €, Art.-Nr. 317327001, Gr. 36–54, witt-weiden.de





◀ Boho-Flair

Wow! Das Midi-kleid mit weich fallenden Stufen schwingt bei jedem Schritt mit. Übrigens: An kalten Tagen passt noch ein dunkler Rolli darunter. 127 €, Art.-Nr. AK5409, Gr. 34–48, Sosandar über next.de



◀ Schmuckes Design

Ja, auch im Alltag darf es ruhig mal funkeln! Durch die aufgenähten Glitzersteine bekommt die klassische Jeansjacke ein modisches Update verpasst. Ab 59,99 €, Art.-Nr. 452773001, Gr. 36–54, witt-weiden.de

▼ Dream-Team

Richtig edel wirkt das Duo aus Baumwoll-Stretch, das mit weitem Sitz und streckender Nahtführung unsere Kurven toll in Szene setzt. Hemd, 69,99 €, Art.-Nr. J20085D1075, Gr. 42–64; Hose, 49,99 €, Art.-Nr. J20085C1077, Gr. 42–58, zizzi.de



Und so tragen die Promis den Trend

Mariska Hargitay (62)

Ist die US-Schauspielerin etwa in einen Jungbrunnen gefallen? Der frische Mix aus einem luxuriösen Cardigan im Chanel-Stil und hellen Wide-Leg-Jeans lässt den „Law & Order“-Star locker um zehn Jahre jünger wirken. Coole Accessoires und zu soften Wellen gestyles Haar unterstreichen den modernen Look.



1 Eckige Sonnenbrille. 54,90 €, Art.-Nr. 1694763, Le Specs über fielmann.de

2 Silber-ring. 99 €, Art.-Nr. S06ED000, Pandora über otto.de

3 Kleine Stepp-tasche. 39,99 €, Art.-Nr. 3249781897, lascana.de

4 Cardigan. 99,99 €, Art.-Nr. 4065928713278, Gr. 34–46, Betty & Co über galeria.de

5 Basic-Shirt. 12,99 €, Art.-Nr. 8611640200, Gr. 34–48, ernstings-family.de

6 Wide-Leg-Jeans. 49,99 €, Art.-Nr. 10339312, Gr. 25–32, veromoda.com

7 Sling-Ballerinas. 24,82 €, Art.-Nr. 4844734829, Gr. 36–41, Aniston über otto.de



Fotos: IMAGO/Future Image, PR (13)



Aufregend in Rot

Das feine Muster der Chiffonbluse gewinnt durch die feuerrote Hose noch mehr Leuchtkraft. Perfekt dazu: Schuhe und Accessoires in warmem Cognacbraun. Bluse, ab 69,95 €, Art.-Nr. 1757-103; Hose, ab 119 €, Art.-Nr. 1513-703, beides in Gr. 38–54, goldner-fashion.com



Alles andere

Outfits, die den Fokus auf eine Nuance legen, sind unkompliziert und dabei total stylish. Und das Beste: Sie schmeicheln nebenbei der Figur

Gediegen in Blau

- 1 Der Kurzarmpulli begeistert im kontraststarken Grafik-Dessin. 109 €, Art.-Nr. 5114605, Gr. 36–44, rabefashion.com
- 2 Kurzmantel in Royalblau. 179 €, Art.-Nr. 85306790, Gr. 34–46, Amber & June über thefashionstory.com
- 3 Die weite Blue-Jeans zaubert tolle Beine. 119 €, Art.-Nr. 5624153.0, Gr. 36–48, LCMT über rabefashion.com
- 4 Mütze „Luxe Ribbed Marina“ aus Wolle und Kaschmir. 43,69 €, irelandseyeknitwear.com
- 5 Geblümtes Tuch mit goldenen Kanten. 69,95 €, Art.-Nr. 2994798, Codello über breuninger.com
- 6 High-Top-Sneaker „Serena Blau“. 199 €, Gr. 36–43, crickit.de
- 7 Zweifarbiger Rucksack. 99,90 €, Art.-Nr. CAR130BLU, zwei-bags.com



Ladylike in Grün

- 1 Die feine Satinbluse schimmert edel im Licht. 69,99 €, Art.-Nr. 2173017.7510, Gr. 32–46, comma-store.de
- 2 Perfektes Match: der fließende Satinrock mit Elastikbund. 79,99 €, Art.-Nr. 2173049.7510, Gr. 32–46, comma-store.de
- 3 Ein breiter Veloursgürtel macht den Look noch spannender. 59,95 €, Art.-Nr. VA651DOP3-N11, Vanzetti über zalando.de
- 4 Sonnenbrille mit grünem Rahmen. 119 €, Art.-Nr. 28164, fielmann.de
- 5 Handgefertigte Ohrringe „Boho Waterdrop Seaweed“. 99,99 €, cajoy.com
- 6 Gesteppte Handtasche. 125 €, Art.-Nr. PE151H0IE-N11, Pepe Jeans über zalando.de
- 7 Die Slingpumps sorgen für einen eleganten Auftritt. 72,99 €, Art.-Nr. 5.5089, Gr. 36–42, sachaschuhe.de

