HUBERT BURDA MEDIA
BEST SELLER
Nr. 45/28.10.2026 **Deutschl. 1,99 €** | Österreich 2,20 € | Schweiz 3,60 sfr | Benelux 2,30 € | Frankr. 2,70 € | Italien/Spanien/Portugal 2,70 € | Kanaren 2,80 € | Griechenl. 3,00 € | Slow. 2,70 € | Ungarn 1190 Ft | Kroatien 3,00 €

Mit Liebe gemacht!

Lisa

10 Lebensmittel *für ein starkes Immunsystem* S. 12/13

Mini-Pausen gegen Stress S. 46/47

Frisch aus dem Ofen

Gratins & Aufläufe S. 38–40



4 190935 401990 45

lisa.de



Elkes Kind stirbt mit 22 an Krebs

„Ich hätte mein Leben für das meiner Tochter gegeben“ S. 68/69

So wird’s kuschelig

S. 60–63

Schnell & günstig zum Wohlfühl-Zuhause



Er lockt Menschen aus ganz Deutschland an

Janas Buchladen ist ein magischer Ort S. 6/7



Perfekt für Herbsttage

Die besten SCHLANK-SUPPEN

Die heizen dem Stoffwechsel ordentlich ein



ROCK-STARS *für kühle Tage* S. 8/9

Was Sie schon immer über *SEX* wissen wollten S. 16/17

Wir beantworten ALLE Fragen



Wie Sie Angebote clever nutzen S. 28

SPAREN im Supermarkt


Bauer sucht Frau
Hier ist alles echt ...
zum Verlieben
RTL+
vorab streamen
RTL
Montag und Dienstag 20:15
ab 09.11.

HERZLICH WILLKOMMEN in Ihrer Lisa



70 Wenn im **KLEINWALSERTAL** die verschneiten Berge rufen …



43 Kuchen, Torten und Riegel mit **KARAMELL –** da kann und will doch niemand widerstehen

8 Für kühle Tage: die neuen **ROCK-STARS** und ihre tollen Begleiter









22 Mit diesen hübschen Teilen machen wir es uns zu Hause richtig **KUSCHELIG**

Titelfoto: Jumpfoto/Michael Reh; Foto: Isabela Campos; Illustration: Anna Hoffmann

AKTUELL
4 News, Trends, Glücksmomente
6 Janas Buchladen ist mehr als ein Geschäft
12 Lebensmittel für ein starkes Immunsystem
16 Let's talk about Sex
22–24 Die besten Schlank-Suppen
45 Ihre Lieblinge
46 Erholsame Mini-Pausen
67 Neues aus der Welt der Stars
68 „Ich hätte mein Leben für das meiner Tochter gegeben"
72 Magische Geheimnisse aus der Welt von Harry Potter

MODE & BEAUTY
8 Rock-Stars für kühle Tage
10 Die neuen Trend-Accessoires
18 Clever pflegen, besser aussehen
20 Make-up in Herbstlaune

WOHNEN & PFLANZEN
14 Robuste Schönheiten für Topf und Kästen
60–63 Jetzt wird gekuschelt!

GEWUSST WIE & REISE
26 Wolle richtig pflegen
28 Sparen im Supermarkt
70 Wunderbares Kleinwalsertal

KOCHEN & BACKEN
30 Kochen für jeden Tag
32 Hagebutte – heimisches Superfood
34–37 Köstliche Geflügelküche
38–40 Lieblingsrezepte aus dem Ofen
41 Farbenfroher Rotkohl
42–44 Träume aus Karamell

GEFÜHLE
48 Romantische Fantasien
64 Lügen erkennen wie die Profis

GESUND LEBEN
53 Die geheime Kraft der Cholesterinsenker
54 Hautgesund durch den Herbst
56 Schmerzhafte Nierensteine
58 Verspannungen ruckzuck lösen

RUBRIKEN
45 Impressum
49–52 Der große *LISA*-Rätselspaß
66 Horoskop **73** Gute Unterhaltung
74 Zum Schluss **75** Poster

Unsere Titelthemen sind farbig gekennzeichnet

Haben Sie Fragen? Wir sind für Sie da!

Liebe Leserin

Käse, Couch & Comedy – so liebe ich den Herbst!



Art-Directorin Sabine Schindler

Bitte lachen Sie jetzt nicht, aber als die Temperaturen neulich unter 20 Grad fielen, habe ich kurzerhand das Raclette-Gerät aus dem Keller geholt und die Raclette-Saison für eröffnet erklärt. Was ich daran liebe? Alle sitzen gemütlich zusammen, jeder isst, was er mag, und selbst meine Tochter, unser wählerischster Esser, ist glücklich. Ein kulinarisches Familienwunder! Aber Raclette ist natürlich nicht das Einzige, worauf ich mich im Herbst freue. Endlich darf man es sich ohne schlechtes Gewissen auf dem Sofa gemütlich machen, Kuscheldecke inklusive, und dem Serienmarathon verfallen. Mein aktueller Favorit: „The Middle". Wir lachen uns regelmäßig schlapp! Und da Lachen bekanntlich die beste Medizin ist, hoffe ich doch, dass ich damit ganz nebenbei auch mein Immunsystem für die kalte Jahreszeit stärke. Mehr dazu auf S.12/13. In diesem Sinne: Ran an den Käse, rauf aufs Sofa (Tipps auf S. 60–63) und rein ins Herbstglück!

Herz-Erwärmer



Zum Ausschneiden, Sammeln oder Verschenken

Telefon: 07 81/84 51 47 | E-Mail: lisa@burda.com | Abo-Bestellungen: lisa-bestell@burdadirect.de | Abo-Fragen: lisa@burdadirect.de | Abo-Hotline: +49 (0) 7 81/6 39 65 80

facebook.com/lisafreundeskreis instagram.com/lisaredaktion

NEWS ♥ TRENDS ♥ GLÜCKSMOMENTE

Lisa macht Ihre Woche schöner

Kurz & gut



Konzerte für alle

Die Preise für Konzerttickets steigen seit Jahren. Damit auch Fans mit kleinem Budget dabei sein können, setzen immer mehr Musiker auf Sozialtickets. Solche vergünstigten Tickets bieten z. B. Reinhard Fendrich, Die Ärzte oder Tocotronic an.

Update für die E-Mail-Anrede

„Sehr geehrte Damen und Herren" wirkt oft steif und unpersönlich. Zeitgemäßer sind Anreden, die besser zum Anlass und zum Gegenüber passen – etwa „Guten Tag Frau/Herr …", „Liebe/r …" oder auch, in lockererem Umfeld, „Hallo …".

134 Mio. Euro für Wildvogelfutter

So viel gaben die Deutschen nach Marktdaten der deutschen Heimtierbranche vergangenes Jahr für Amseln, Meisen und Co aus. Der Gesamtmarkt für Heimtierbedarf betrug 2025 übrigens knapp 7 Milliarden Euro.

JETZT IM HANDEL!

Frau im Trend ***WOHNEN & WOHLFÜHLEN*** (2,99 €) macht mit tollen Deko- und Geschenk-Ideen sowie leckeren Plätzchen-Rezepten Vorfreude auf Weihnachten.





In unseren Innenstädten ist wieder was los

Von wegen tote Hose! Laut der aktuellen Deutschlandstudie Innenstadt wollen 83,3 Prozent der mehr als 5 000 Befragten künftig mindestens genauso oft oder häufiger ins Zentrum gehen – der beste Wert seit sechs Jahren. Wichtig seien kurze Wege, Sauberkeit, Sitzbänke und Grün. Gründe können außerdem diverse Initiativen und Investitionen der vergangenen Jahre sein – leere Ladenflächen werden etwa zu Pop-up-Shops, Repair-Cafés oder Wohnungen umfunktioniert. Die Innenstadt hat also gute Karten, wieder zum Lieblingsort zu werden.



Ein Blatt vorm Kopf? Diese Libelle nennt das Panorama-Platz

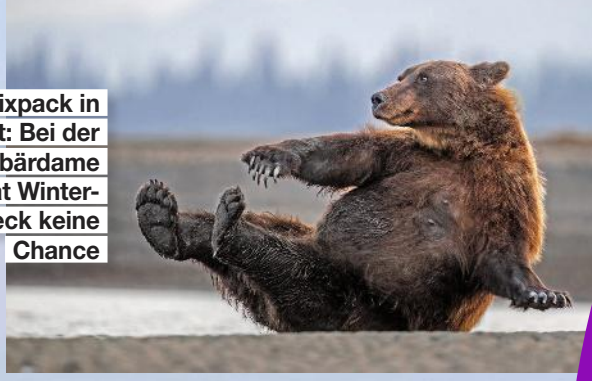


Kennen Sie schon die Blumenzwiebel-Lasagne?

Jetzt pflanzen, damit's im Frühling blüht – und zwar Schicht für Schicht. Dafür kommen Zwiebeln mit unterschiedlichen Blütezeiten übereinander. So geht's: etwas Erde in einen Topf füllen, unten Tulpen hineinsetzen, darüber Narzissen, oben Krokusse, jeweils mit Erde bedeckt und mit den Spitzen nach oben. Hornveilchen oder Traubenhyazinthen obenauf pflanzen, gießen. Bei strengem Frost ins Haus stellen. Sobald im Frühjahr eine Blume verblüht ist, folgt die nächste.

DIY-TIPP

Fotos: Andy Rouse, Dirk Koster, HBM, Jan Wittmer, imago/epd, NaturesWindow, Scott Suriano, Shutterstock (2)/bogdanhoda/Roxana Bashyrova, stock.adobe.com/Harald Biebel, gpt-image/KI-geniert (2) (Blumenzwiebeln, Innenstädte), Kerstin Brandt/privat



Sixpack in Arbeit: Bei der Braunbärdame hat Winterspeck keine Chance

Posen, Pannen und witzige Patzer: Die Tierwelt zeigt sich bei den Nikon Comedy Wildlife Awards 2026 von ihrer komischsten Seite. Aus mehr als 10 000 Einsendungen aus 112 Ländern – ein Rekord – schafften es 56 Bilder ins Finale. Mal posieren die Tiere unfreiwillig wie Models, mal geraten sie in Situationen, die garantiert auch Sie zum Lachen bringen. Fest steht: Langweilig wird es nicht. Dahinter steckt ein ernstes Anliegen: Mit Humor will der Wettbewerb Mitgefühl für Wildtiere wecken und damit den Naturschutz stärken. Die Sieger werden am 8. Dezember in London verkündet.

Die *lustigsten* Tierfotos des Jahres

Wer braucht schon einen Friseur, wenn der Baum die Haare macht



Kleiner Piepmatz, großer Auftritt: Das Wintergoldhähnchen zeigt heute klare Kante



Dieser Wasserbüffel trägt Natur pur: Das Biotop sitzt direkt auf dem Kopf

75 Jahre Bundesverfassungsgericht

Der Hüter des Grundgesetzes feiert Jubiläum: Seit 75 Jahren ist das Bundesverfassungsgericht in Karlsruhe die wichtigste Instanz, wenn es um die Auslegung des Grundgesetzes geht. Mehr als 270 000 Beschwerden gingen seit 1951 ein. Für Frauen war das Gericht oft ein wichtiger Wegbereiter: So kippte es 1959 das väterliche Letztentscheidungsrecht in Erziehungsfragen, 1991 erklärte es den Vorrang des Männernamens bei der Heirat für verfassungswidrig und 1992 fiel das Nachtarbeitsverbot für Frauen.





Ohne das Maßband und den genauen Blick von Kerstin Brandt (55) säße in Karlsruhe übrigens keine der Roben richtig. Die Gewänder aus schwerer, scharlachroter Seide werden von Richter zu Richter weitergereicht. Scheidet einer aus, passt die Schneidermeisterin (massmode.com) die Robe dem neuen Träger an und bessert sie bei Bedarf aus.

Janas Buchladen ist mehr als ein Geschäft

In einer Zeit, in der Ketten und Onlinehändler den Buchmarkt dominieren, setzt Jana Brammer (27) auf Nähe, Leidenschaft, persönliche Empfehlungen – und macht ihr Calibri-Buchcafé damit zu einem ganz besonderen Ort



Jana hat sich getraut und ihren Traum verwirklicht

Bücher gibt es auch woanders. Aber Gespräche, Begegnungen, Tipps, Strick- und Lesetreffs?

Das Calibri-Buchcafé ist die Art von Laden, die es eigentlich nur in Romanen oder Filmen gibt. Die Pflasterstraße, die daran vorbeiführt, die mittelalterliche Burg direkt gegenüber, der Kuchen in der Vitrine und Katze Mimi, die gern zwischen den Büchern schläft: Alles ist fast ein bisschen zu perfekt, um echt zu sein.

Selbst Jana Brammer kann manchmal kaum glauben, dass sie wirklich hier steht – in ihrem eigenen Laden! Gerade fegt sie Konfetti vom Holzboden. Es hat sich unter den Regalen angesammelt, hinter den Kissen am großen Fenster, auf denen es sich so gemütlich sitzen lässt. Es sind die Überbleibsel einer Lesung. Mit ihren feuerroten Haaren und ihren gerade einmal 27 Jahren könnte man sie für eine Aushilfe halten. Dabei ist sie seit fast vier Jahren stolze Inhaberin des Buchcafés.

Viele Bücher – und Kaffee!

Der kleine Laden im mittelfränkischen Städtchen Cadolzburg ist rund 45 Quadratmeter groß. Im hinteren Teil steht eine Kaffeebar und es gibt gemütliche Sitzgelegenheiten, die zum Verweilen einladen. Als Jana das Geschäft 2023 von ihrer Vorgängerin übernahm, war dieser Bereich noch als Lager genutzt worden. Davon ist nichts mehr zu sehen. Die junge Unternehmerin hat viel Arbeit und Geld in ihr Herzensprojekt gesteckt. Sie hat umgebaut, dekoriert – und den Buchbestand verdoppelt. Lächelnd erinnert sie sich: „Als Erstes habe ich in Bücher und volle Regale investiert."

> „Es ist fast ein bisschen zu perfekt, um wahr zu sein"

Damit ist Jana etwas gelungen, woran andere scheitern: In Deutschland gibt es jedes Jahr rund 200 Buchhandlungen weniger. Der stationäre Buchhandel steht unter Druck, die Konkurrenz durch Onlineshops und große Ketten ist enorm. Janas Buchcafé aber boomt. Menschen reisen aus ganz Deutschland an, um den Laden, seine Besitzerin und Katze Mimi kennenzulernen. Auch die Internet-Fangemeinde ist groß. Mehr als 21000 Menschen folgen Jana auf Instagram unter janaskleinebuchhandlung. 2025 erhielt sie den TikTok Book Award der Frankfurter Buchmesse.

Dabei begann alles mit einem Gefühl der Unsicherheit. Während der Coronapandemie hatte Jana Angst, ihre Zeit nicht sinnvoll zu nutzen. Sie war damals in der Ausbildung zur Buchhändlerin und liebte ihren Beruf. Sie wusste: Das ist ihr Ding! Eines Abends verkündete sie am WG-Tisch, sie werde nach ihrer Ausbildung ein Buchcafé eröffnen.

Über eine Bekannte erfuhr sie von der zum Verkauf stehenden Calibri-Buchhandlung. Bald darauf einigte sie sich mit der damaligen Besitzerin. Für die Bestandsübernahme brauchte sie 30000 Euro. Einen Teil davon bekam sie über Darlehen von Freunden und Familie, den Rest sammelte sie per Crowdfunding.

> „Jeder Tag und jede Woche ist anders. Das hält mich lebendig"

„Dass es tatsächlich geklappt hat", sagt sie rückblickend, „liegt vor allem daran, dass ich so sehr an mich geglaubt habe, dass ich auch anderen Leuten von meinem Traum erzählt habe." Angst vor dem Schritt in die Selbstständigkeit habe sie nicht gehabt, sagt Jana, und ergänzt: „Sondern davor, ihn nicht zu tun." Die Entscheidung, den Laden zu übernehmen, vergleicht sie mit der Entscheidung, Kinder zu bekommen: Man müsse bereit sein, alles zu geben. Beides könne man nicht einfach wieder hinschmeißen, wenn es einem nicht gefalle.

Es ist nicht immer einfach

Die Realität des Alltags als Ladenbesitzerin verschweigt sie auf Social Media nicht. Im Gegenteil: Sie zeigt neben romantischen Bildern des Buchcafés auch Lieferungen, volle Kartons, Buchempfehlungen und die kleinen Katastrophen des Geschäftslebens. Als der Laden am Anfang häufig leer war, wurde Instagram zu ihrem „Anker zu anderen Menschen". Das hat funktioniert. Ihre Videos lockten bald Kundinnen und Kunden von weit her nach Cadolzburg.

Ab und an gibt es negative Kommentare – über ihr Alter, ihr Geschlecht oder das Sortiment. Ein Mann bemängelte einmal, es gebe im Laden nur Bücher für Frauen. Jana fragte zurück, was denn Bücher für Männer seien. Eine Antwort bekam sie nicht. „Hier arbeiten ausschließlich Frauen", sagt sie. „Das hat natürlich einen Einfluss auf die Bücher, die wir verkaufen." In den Regalen stehen aber natürlich Bücher für alle: Belletristik, Sach- und Kochbücher, Krimis, Graphic Novels und Kinderbücher.

Aber es sind vor allem die Veranstaltungen, die den Laden zu einem besonderen Ort machen. Neben Lesungen organisiert Jana Spielabende, Stricktreffs und Kalligrafie-Workshops. Sie lädt zu gemeinsamen Leseabenden ein und bietet Buchclubs für Romance und Fantasy an. „Lesen ist eine Leidenschaft, die viele von uns ausmacht", sagt sie. „Die Leute suchen Verbindung zu Gleichgesinnten, auch über Social Media hinaus."

Persönliche Lesetipps

Kundin und Autorin Sarah Lorenz ist über Instagram auf Jana aufmerksam geworden. Inzwischen sieht man sie hier sehr oft, sie hat sogar selbst schon im Buchcafé aus ihrem Buch „Mit dir, da möchte ich im Himmel Kaffee trinken" gelesen. Für sie ist das Calibri ein „Dritter Ort" – ein Raum neben dem Zuhause und der Arbeitsstelle, in dem Gemeinschaft entstehen kann. „Bei Jana geht man nicht nur rein und kauft Bücher, sondern sie bietet explizit an, dass man sich aufhalten kann", sagt Sarah Lorenz. Gerade in einem kleinen Ort mit begrenztem Angebot sei ein solcher Raum wichtig: ein Platz, an dem man sich sicher und aufgehoben fühle. Den ganzen Tag über kommen Menschen in das Buchcafé: Touristinnen und Touristen nach dem Besuch der Burg, eine Mutter mit Kind, Freundinnen, die sich zum Kaffee zwischen den Büchern treffen, oder Kundinnen auf der Suche nach einem Geschenk. Jana nimmt sich Zeit, hört zu und empfiehlt, was ihr passend erscheint. Nicht immer hat sie jedes Buch selbst gelesen. Aber sie weiß, welche Geschichten schön erzählt sind und welche Titel anderen gefallen haben.

Ein echter Traumjob

Als es draußen dämmrig wird, schimmert das Licht warm durch die Fensterscheiben. Jana räumt ein Fantasy-Buch zurück ins Regal. „Eine gute Buchhandlung braucht einen spürbaren Geist", sagt sie. „Dass man reinkommt und gleich merkt: Hier herrscht Bücherliebe."

Sie ist überglücklich, dass ihr Plan aufgegangen ist: Ihr Laden ist eine Buchhandlung geworden, die Menschen zusammenbringt. Bevor sie die Tür abschließt, atmet Jana noch einmal den Geruch ihres kleinen Buchcafés ein und sagt dann: „Was ich hier mache, ist extrem sinnstiftend. Ich fühle mich sehr angekommen im Leben."

Fotos: Katharina Gebauer Text: Noemi Harnickell



Falten? Ja, bitte!
Denn die schwingenden Plissees sehen nicht nur schick aus, sondern umspielen auch richtig vorteilhaft die Silhouette. *Sweater, ab 79,99 €, Art.-Nr. 2053-302; Rock, ab 99,95 €, Art.-Nr. 2053-402, beides Gr. 38–54, goldner-fashion.com*



Spitzen-Kandidat
Richtig edel und feminin mutet das weinrote Satinmodell mit Spitzensaum an. Toll zu grobem Strick! *Cardigan, 89,99 €, Art.-Nr. 58737063; Rock, 79,99 €, Art.-Nr. 97107122, beides Gr. 34–46, Cartoon über thefashion story.com*



Kurz und gut
Damit der süße Nadelstreifen-Mini nicht zu knapp wirkt, tragen wir blickdichte Strumpfhosen und einem lockeren Pulli dazu. *Mütze, 9,99 €, Art.-Nr. 236438; Pulli, 24,99 €, Art.-Nr. 235767; Rock, 19,99 €, Art.-Nr. 236120, beides Gr. 36–50, tchibo.de*

Mit Stiefeln oder Kuschelstrick gestylt, kommen diese Newcomer jetzt besonders schön zur Geltung



Rock-Stars
FÜR KÜHLE TAGE

Und so tragen die Promis den Trend

Annette Frier (52)

Grün, grün, grün sind alle ihre Kleider … Kein Wunder, schließlich steht die Farbe des Glücks der Schauspielerin hervorragend! Das Highlight von Annettes Look ist aber eindeutig der fein schimmernde Plisseerock, der mit Bluse und Stiefeletten auch abends viel hermacht.















1 Lange Kette mit funkelnden Glassteinen. **24,95 €, Art.-Nr. 356047640, bijou-brigitte.com** **2** Smaragdgrüne Chiffonbluse mit Stehkragen. **99,95 €, Art.-Nr. 235-1521, Gr. 34–44, costercopenhagen.de** **3** Plisseerock in edler Satin-Optik. **39,99 €, Art.-Nr. 14063241, Gr. XS–XXL, vila.com** **4** Silberne Clutch aus Lederimitat. **45 €, Art.-Nr. V83-827, next.de** **5** Floral verzierte Stiefeletten im Vintage-Look. **Modell Elcodieo 06, 125 €, Gr. 35–42, Laura Vita über sarenza.com**

◀ Blaues Wunder

Ohne Jeansröcke geht diese Saison nichts! Dieser Trendsetter begeistert in schmeichelnder A-Linie sowie Patchwork-Design. *Pulli, 59,99 €, Art.-Nr. 841012130; Rock, 69,99 €, Art.-Nr. 840759902, beides Gr. 42–64, ullapopken.de*

Leder-Liebling

Das Modell in robuster Velours-Optik mag feine, figurnahe Oberteile, die man in den hohen Bund steckt. *Shirt, ab 69,99 €, Art.-Nr. 2050-802; Rock, ab 99,95 €, Art.-Nr. 2051-302, beides Gr. 38–54, goldner-fashion.com*

Fotos: Goldener/KI-generiert (Aufmacher), IMAGO/Reynaud Julien/APS-Medias/ABACA, PR (8)

Blickfang
Aufregender Mustermix trifft edles Violett – mit dem luxuriösen Wolltuch peppen wir Pullis, Jacken und Co im Handumdrehen auf. *149 €, Art.-Nr. 3208184, Codello über breuninger.com*

Alles für den Kopf











1 Flauschig weiche Teddy-Cap. **39,90 €, Art.-Nr. S0BEZ03Z85W, Capo über otto.de** 2 Topaktuelle Ballonkappe. **59,95 €, Art.-Nr. 13105588, peterhahn.de** 3 Pinke Strahlemütze mit Alpakawolle. **50 €, Art.-Nr. EAST22AH26, americanvintage-store.com** 4 Fischerhut aus Fake-Fur. **49,99 €, Art.-Nr. 487536, Thom by Thomas Rath über hse.de** 5 Himmelbaues Kaschmir-Stirnband. **39,99 €, Art.-Nr. 181760-279, mosmosh.com**

Kleine Teile, großer Spaß
Die neuen Trend-



Schals & mehr

Vom bunten Schal bis zur coolen Leo-Bag – diese Hingucker verleihen unseren Lieblings-Outfits den Feinschliff











1 Begeistert im angesagten Zickzack-Design. **44,99 €, Art.-Nr. 650291003, heine.de** 2 Wärmende Extraschicht: der gestrickte Halswärmer-Kragen. **79,99 €, Art.-Nr. 800368, mosmosh.com** 3 Ahoi! Das geringelte Dreieckstuch sorgt für maritimes Flair. **19,99 €, Art.-Nr. 854601200, ullapopken.de** 4 Wärmespender in kuschelweicher Fell-Optik. **29,95 €, Art.-Nr. 34747-320, tamaris.com** 5 In pastelligem Lila und Rosa wirkt der Karoschal herrlich feminin. **39,99 €, Art.-Nr. 61119000, more-and-more.de**