

Stiftung Warentest sagt:

S. 16/17 **Das sind
die besten
Sommer-
Produkte**

**Die neuen
Maniküre-
Trends**
S. 18/19

Lisa

Mit Liebe gemacht!



www.lisa.de



Torten ohne Backen

S. 34-37



An heißen Tagen bleibt der Ofen aus

Wenn sich Mutter und Tochter zusammentun

Dann kann das super werden!
Wir zeigen 3 Erfolgsgeschichten S. 6/7



Kurz vor seinem Tod speicherte
Michael für Anett seine Erinnerungen S. 68/69

„Mein Mann lebt als KI weiter“

Jede Woche 3 Pfund weg

Schlank ohne Stress

Mit unseren Blitz-Rezepten
klappt's garantiert S. 22-24

**Frauen sind
anders krank**
Und in der Medizin tut
sich endlich was S. 12/13

Manchmal ist Ruhe
alles, was wir brauchen
S. 46/47 **Die Kraft
des Schweigens**

Ich packe meinen Koffer



7 Teile
mitnehmen,
12 Tage top
angezogen

S. 10/11

Feiern wie die Schweden



**Skandi-Zauber für
unvergessliche Sommerfeste**

S. 60-63

HERZLICH WILLKOMMEN

in Ihrer Lisa



70 BELGIEN – unser charmanter und vielseitiger Nachbar



34

Diese **TORTEN** aus dem Kühlschrank sind echt coole Hits



60

Mit einer ordentlichen Prise **SKANDI-ZAUBER** wird Ihr Sommerfest unvergesslich

Stylish durch den Sommer mit **TRENDS**, die frischen Wind in unseren Mode-Alltag bringen

8



AKTUELL

- 4 News, Trends, Glücksmomente
- 6 Wenn sich Mutter und Tochter zusammuntun
- 12 Warum Frauen anders krank sind
- 16 Sommer, Sonne, Testsieger
- 22–24 Schlank ohne Stress
- 45 Hair-liche Witze
- 46 Die heilsame Kraft des Schweigens
- 67 Hündin Jara kuschelt die Zahnarzt-Angst weg
- 68 „Mein Mann ist als KI unsterblich“
- 72 „Wir können uns keinen Urlaub leisten“

MODE & BEAUTY

- 8 Drei Trends, die wir jetzt lieben
- 10 Ich packe meinen Koffer...
- 18 Nägel in Sommerlaune
- 20 Neu im Drogerie-Regal

WOHNEN & PFLANZEN

- 14 Geliebter Naschbalkon
- 60–63 Wir feiern Mittsommer

GEWUSST WIE & REISE

- 26 Foto-Tipps von Profis
- 28 Üppige Pracht in Kübeln & Kästen
- 29 Eiszeit daheim
- 70 Charmantes Belgien

KOCHEN & BACKEN

- 30 Kochen für jeden Tag
- 32 Ein bisschen Geschmack...
- 34–37 Torten ohne Backen
- 38–40 So genießt man in Frankreich
- 41 Leckere Pfannkuchen
- 42–44 Desserts aus aller Welt

GEFÜHLE

- 48 Romantische Fantasien
- 64 Die fünf besten Frustschutzmittel

GESUND LEBEN

- 53 Helfen Kribbel-Geräusche beim Einschlafen?
- 54 Was Ihre Zähne wirklich brauchen
- 56 Schlaue Tricks für Vielsitzer
- 57 Urlaub genießen trotz Demenz
- 58 Den Pilz an den Nagel hängen

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

Mein neuer WhatsApp-Nachwuchs



LISA-Redakteurin Alice Hölder

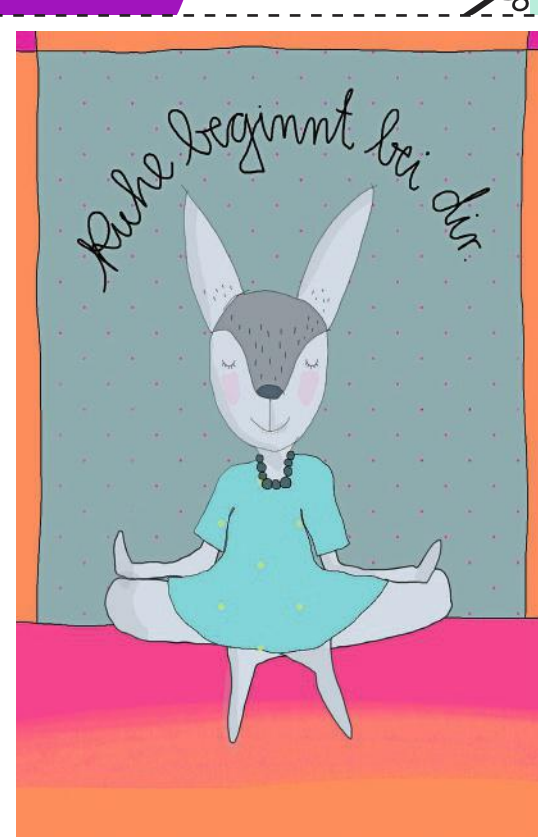
Die Tage habe ich etwas bekommen, was ich mir mein Leben lang schon gewünscht habe: eine Tochter. Leider lief das Kennenlernen nicht gut. Das arme Mädchen hatte einen Unfall. Zumindest schrieb es das

in einer WhatsApp und erklärte, es müsse in Untersuchungshaft, wenn ich nicht helfen würde. 25 000 Euro für die Kaution solle ich überweisen. Nachdem ich meiner neu gefundenen Tochter vorschlug, das Geld persönlich vorbeizubringen, kam keine Antwort mehr. Irgendwie schade, oder? Ich hätte sie ja schon gern mal gesehen. Wie gewonnen, so zerronnen, kann man da wohl nur sagen. Nein, ernsthaft:

Das ist doch gemein, oder?

Wenn ich wirklich eine Tochter hätte, hätte ich mich sicher sehr erschreckt.

Herz-Erwärmen



Zum Ausschneiden, Sammeln oder Verschenken

Die schönsten Seiten der Ostsee

Endlich wieder Sommer! Planen Sie jetzt Ihre Ferien in Mecklenburg-Vorpommern mit unserem neuen Sonderheft



Finden Sie unser Sonderheft nicht im Handel, können Sie es unter meine-zeitschrift.de (zzgl. Versandgebühr) bestellen. Scannen Sie dafür einfach den QR-Code.



Eltern-Fahrstunde

Der Führerschein soll günstiger werden. Die Bundesregierung prüft deshalb, ob Fahr Schüler mehr Fahrpraxis mit Eltern oder Freunden sammeln dürfen. Außerdem sollen weniger Pflichtstunden und mehr Onlineunterricht möglich sein.

USB-C für Laptops

Seit Ende 2024 dürfen neue Smartphones, Kameras und Tablets nur noch über USB-C-Anschlüsse geladen werden. Diese Pflicht gilt nun auch für Laptops. Da manche Kabel nur laden, andere aber auch Daten übertragen, sollte man beim Kauf genau hinschauen.

71% mehr Leben

Der Anteil tödlich verunglückter Radfahrer ist in den letzten zehn Jahren um ca. 21% gestiegen. Nur jeder Fünfte zwischen 17 und 30 Jahren trägt einen Helm. Dabei senken diese das Risiko tödlicher Kopfverletzungen um bis zu 71%.

JETZT IM HANDEL!

In **WOHNEN & GARTEN**

(5,80 €) gibt es wieder schöne und kreative Ideen für drinnen und draußen. Freuen Sie sich auf luftige Sommerdekoration

in Blau und Weiß und genießen Sie frische Beerenrezepte!



NEWS ♥ TRENDS ♥ GLÜCKSMOMENTE

Lisa macht Ihre Woche schöner

Fotos: Christian Verlag, HBM, instagram.com/sabacrochetstudio, iStockphoto/InnerVisionPRO, Leipziger Gruppe, MILENA KRAIS, stock.adobe.com (2)/Daisy Daisy/nightsphotos, Silke Zander (3), Unsplash/Srozan Nadzmi



DIY-TIPP



Schnell gehäkelt im Boho-Chic: die Tasche aus vier Granny-Squares

Gehäkelte Halbmond-Tasche

Das brauchen Sie: • Garnreste • Häkelnadel • Schere • Bügeleisen • Reißverschluss • Taschengurt (alles im Handarbeitsshop oder online)

So geht's: ① Vier Häkelquadrate nach Anleitung fertigen. Die Mindestgröße sollte 10x10 cm sein. Mit dem Bügeleisen dämpfen. ② Zwei Quadrate aufeinanderlegen. Die beiden anderen über Eck falten, mit den offenen Seiten nach oben und rechts bzw. links an die Quadrate anlegen. Die Kanten vernähen. ③ Reißverschluss einnähen und Gurt befestigen. Die Anleitung gibt es auf Instagram. Scannen Sie den QR-Code mit Ihrem Smartphone.



Lust auf kleine Sommer-Abenteuer?

Man muss nicht erst ans andere Ende der Welt reisen, um besondere Abenteuer zu erleben. Manchmal reicht auch ein Spaziergang durch die Stadt – mit einer kleinen Mission: Ziehen Sie mit Ihrer Freundin oder Ihrem Partner mit Handy oder Kamera los. Eine Person fotografiert zum Beispiel nur gelbe Motive, die andere nur blaue. Plötzlich fallen Türen, Blumen, Schilder oder Fahrräder auf, an denen man sonst achtlos vorbeigeht. Zu Hause kann man dann die schönsten Schnappschüsse zu einer Collage zusammentragen und aufhängen.



Mehr Ideen für die Saison

1. Freiluftkino
2. Im Garten oder Balkon zelten
3. Stand-up-Paddling
4. Flusswanderung
5. Stadttour auf Fahrrädern
6. Sterne beobachten
7. Kajak fahren

Hübscher backen mit Milena

Manchmal schmeckt der selbst gemachte Kuchen besser als er aussieht. Bei Milena Kraus ist schon der Anblick ein Genuss: Ihre Kreationen sind ein wahres Fest für Augen und Gaumen. Ob leuchtender Rhabarberkuchen im Mosaik-Look, herzhaft-pilzige Filo-Pastete oder zarte Blümchen aus Mürbeteig: Jedes Gebäck wird zum Kunstwerk. Auf Instagram unter @milena_kraus teilt sie ihre Hingucker-Rezepte.

Und damit auch Ihre Gäste staunen, gibt es von ihr das Buch „Salzig & Süß“ mit köstlichen Backrezepten und kreativen DIYs (29,99 €, Christian Verlag).



KI zählt Kegelrobben



Die Anzahl der Kegelrobben verrät, wie gesund die Ostsee ist. Die gute Nachricht: Der Bestand hat sich erholt. Damit Forscher die Tiere besser schützen können, setzen sie jetzt auf KI. Statt die Robben mühsam per Hand zu zählen, wertet die Technik Drohnenbilder automatisch aus. Das spart wertvolle Zeit.

Heiratsantrag mit Bus

Kennengelernt hatten sich die beiden vor etwa neun Monaten als Kollegen. Nun wartete Busfahrer Metodija mit dem Ring in der Hand und einem Bus mit der Aufschrift „Möchtest du mich heiraten?“ ganz aufgeregt an der Haltestelle auf seine große Liebe Natalja. Die Straßenbahnfahrerin, die ebenfalls bei den Leipziger Verkehrsbetrieben arbeitet, ahnte nichts davon. Als sie die Überraschung sah, war sie völlig überwältigt – und sagte natürlich Ja.



Volontärin Alena Lassen hat den Concept-Store in Offenburg besucht

Erfolgreiche



Silke (59) & Silja (31)



Silja (l.) und Silke arbeiten immer zu zweit im Laden. Angestellte haben sie noch keine

„Wir haben schon immer davon geträumt, gemeinsam einen Laden zu eröffnen“

Sobald man den kleinen Laden in der Offener Innenstadt betritt, fühlt man sich wie in einer anderen Welt. Pastellfarbene Wände, bunte Deko, Kleidung und Postkarten mit liebevollen Botschaften. „Wir wollten einen Ort zum Wohlfühlen schaffen, an dem man den Alltag vergisst und sich etwas Gutes tut. Unsere Produkte sollen dieses Gefühl transportieren“, erklärt Dreifachmama Silke (59).

Ein Glücksgeschäft – das war Silkes und Siljas (31) großer Traum. „Ich erinnere mich noch, wie wir durch die Straßen gebummelt sind, als ich noch ein Teenager war. Da haben wir schon darüber gesprochen“, erzählt Silja. Doch der Entschluss, einen

Concept-Store zu eröffnen, kam erst im Sommer 2024.

Herzensprojekt Schwere Zeiten lagen damals hinter der Familie. Silke musste beide Elternteile verabschieden. Die gelernte Bankkauffrau hinterfragte ihr Leben: „Mache ich gerade das, was ich von Herzen will oder funktioniere ich bloß?“ Auch ihre Tochter Silja war in der Forschung zwar zufrieden, der Job erfüllte sie aber nicht.

„Wir sind bis dahin den Vernunftsweg gegangen.“ Und so begannen sie mit der Planung, kündigten ihre Jobs, nahmen ihre Ersparnisse und versuchten ihr Glück! So kam auch der Name Blissery zustande. „Bliss“ steht im Englischen für Glück, „-ery“ bezeichnet einen Ort und einen Zustand.

„Wir verstehen uns blind und ohne Worte“

Silja Kuderer

Gelebter Traum „Wir hatten natürlich keine Ahnung. Von den Anträgen, davon wie man eine Ladenfläche findet oder wie hoch eine Verkaufstheke sein soll. Das war alles Learning by Doing“, sagt Silja und lacht. Am 21. Juni 2025 war es dann so weit: Eröffnungstag!

„Das war ein richtiger Glücksmoment für mich. Als ich gesehen habe, was wir erreicht haben“, sagt Silja. Mutter und Tochter hatten schon immer eine besondere Verbindung, aber dieses Projekt hat sie noch enger zusammengeschweißt – ein eingespieltes Team. „Wir verstehen uns blind, ganz ohne Worte, wenn wir zusammen-

arbeiten.“ Doch so schön es ist, die beste Freundin und Mutter als Kollegin zu haben, so herausfordernd ist es auch.

„Vor allem die Grenze zu wahren, dass wir einfach mal Mama und Tochter sein dürfen und nicht nur Inhaberinnen.“ Denn im Urlaub oder beim gemeinsamen Sonntagsfrühstück mit der ganzen Familie schweifen die Gespräche schnell zur Arbeit ab.

Trotzdem ist es genau das, was die beiden glücklich macht. „Sich weiterzuentwickeln, auch mal zu scheitern, aber dann weiterzumachen“, erzählt Silke. Und das haben die beiden mit Blissery geschafft.

Mutter-Tochter-Duos

Die Beziehung zwischen Müttern und Töchtern ist etwas ganz Besonderes. Sie sind Weggefährtinnen, engste Vertraute und manchmal auch Geschäftspartnerinnen

Nadia (54) und Annika (23)

„Zusammen haben wir die Coaches überzeugt“

Angefangen hat bei Nadia (54) alles in der Schulzeit: Flöten- und Klavierunterricht, Kinder- und Schulchor. Die Musik hat sie nie losgelassen. Ihre Liebe zum Singen hat sie auch ihrer Tochter Annika (23) mitgegeben. „Ich habe als kleines Mädchen schon in Kinder-Kirchen-Musicals mitgemacht und mit acht Jahren solistisch gesungen.“ Die Oberhausenerinnen teilen inzwischen nicht nur die Leidenschaft für Musik, sondern auch die Bühne.

Sie singen Pop, Blues, R&B, Jazz und Swing, auf Hochzeiten, Veranstaltungen und Konzerten. 2025 standen sie auf der ganz großen Bühne – bei „The Voice of Germany“. Im Team von Pop-

star Nico Santos schafften sie es bis in die Battles.

Perfekt ergänzt Besonders Nadia war aufgeregt: „Das war ein eindrucksvolles Erlebnis für uns.“ Wann hat man schon mal echte Stars als Coaches? In solchen Ausnahmesituationen können sich auch mal die Rollenbilder umkehren. „Sobald Mama vor dem Auftritt nervös wird, beruhige ich sie“, erklärt Annika. Nicht nur menschlich ergänzen sich die beiden: Annika verzaubert ihre Zuhörer mit hohen Tönen, Nadia mit tiefem Blues. „Mamas Stärke ist ihre Körpersprache und ihr Improvisationstalent!“ Ihre Verbindung wird auf der Bühne sichtbar – in Blicken, Gesten und ihrem gemeinsamen Klang.



Nadia (l.) und Annika sangen „Nur kurz glücklich“ von Madeline Juno und Max Giesinger

„Sophie und ich haben ein Kinderbuch geschrieben“

Geplant war das Buch für Susanne (l.) und Sophie als reines Spaß-Projekt

Wie sehen Kinder die Welt? Anders als viele Kinderbücher es erzählen, findet Sophie Schlösser (16) aus Wannsee, als sie elf Jahre alt ist.

Mutter Susanne (48) erinnert sich: „Ich habe sie irgendwann gefragt, warum sie immer wieder ‚Unheimlich peinlich‘ von Cally Stronk gelesen hat.“ Für Sophie ganz klar: „Weil die anderen Kinderbücher von Erwachsenen geschrieben sind. So denken, reden und fühlen wir nicht.“ Der Startschuss für ihr eigenes Buch aus Kindersicht.

Über ein Jahr entwickelten sie Ideen und Charaktere, dach-

ten sich Geschichten mitten aus dem Alltag aus. Immer wenn Sophie Lust hatte, saßen sie abends mit Melonengummibärchen am Schreibtisch und schrieben abwechselnd an den Kapiteln.

Bewegende Gespräche Dabei ging es nicht nur ums Schreiben. „Wir hatten immer eine enge Bindung. Aber so haben wir über Themen gesprochen, über die wir sonst nicht gesprochen hätten.“ Sie redeten über Unsicherheiten, Rollenbilder, übers Verliebtsein, darüber, dazuzugehören. „Dadurch, dass wir zwei Menschen mit unterschiedlichen Perspektiven sind, lernen

wir voneinander.“ Genau darin liegt ihre Stärke und das Geheimnis ihrer besonderen Zusammenarbeit.

Buchtipp

In „ECHT jetzt?!“ (14 €, Books on Mars) geht es um den turbulenten Alltag der elfjährigen Lina – mit all seinen Höhen und Tiefen.



Sophie (16) und Susanne (48)

Drei Trends, die wir

Vom Ballonrock bis zur Anzugweste: Diese tollen Neuheiten bringen

BRAUN

Die warme Schokobraun lässt einen sonnengeküssten Teint gleich noch mehr strahlen

1



1 Dream-Team

Das kühlende Leinen-Set ist perfekt für heiße Tage. Hemd, 25,99 €, Art.-Nr. 8713310325; Hose, 32,99 €, Art.-Nr. 8713370328, beides Gr. 36–46; Tankinitop, 19,99 €, Art.-Nr. 8707310322, Gr. 36–50, ernstings-family.de

2 Musterstück

Florale Ornamente machen das Jerseykleid zum Blickfang. Toll dazu: Accessoires aus Naturmaterialien. Ab 49,99 €, Art.-Nr. 473130001, Gr. 36–54, witt-weiden.de

3 Mit Schwung

Einfach traumhaft, wie das Viskosekleid unsere Beine umschmeichelt! 39,99 €, Art.-Nr. 32304621, Gr. 34–50, lascana.de

2



3



1



BALLON

Think big! Ohne voluminöse Röcke, Ärmel und Hosenbeine geht diese Saison nichts

1 Lila Liebling

Neben dem Strahlenton sorgen hier auch die großen Ballonärmel für Aufsehen. Wow! 29,99 €, Art.-Nr. 845909811, Gr. 42–64, happy-size.de

2 Helle Freude

Verstellbare Knopfriegel am Saum verleihen der weißen 7/8-Jeans die typische Ballon-Silhouette. Wie wir sie tragen? Elegant mit Pumps, cool mit Sneakern. 119 €, Art.-Nr. 77236030, Gr. 34–46, madeleine.com

3 Schickes Duo

Im Mix sehen Shirt plus Midirock aus wie ein Kleid, lassen sich aber auch solo super kombinieren. Shirt, 29,99 €, Art.-Nr. 849576121; Rock, 39,99 €, Art.-Nr. 849578121, beides Gr. 42–60, ullapoppen.de

3



2



jetzt lieben

frischen Wind in unseren Mode-Alltag



1

1 Happy Hippie

Zu einem wallenden Rock gestylt, verbreitet das süße Häkeljäckchen Boho-Charme. Aber auch Jeans passen super. Weste, 59,95 €, Art.-Nr. HS26.18203, Gr. XS–XXL; Rock, 89,95 €, Art.-Nr. HS26.14217, Gr. 34–46, esqualo.com

2 Dandy-Look

Von wegen nur was für Männer! Anzugwesten stehen uns jetzt mindestens genauso gut. Weste, ab 39,99 €, Art.-Nr. 475601004; Jogpants, ab 39,99 €, Art.-Nr. 475237039, beides Gr. 36–54, witt-weiden.de

3 Sportsfreundin

Mit diesem Leichtgewicht sind wir für jedes Outdoor-Abenteuer gewappnet. Ab 56,99 €, Art.-Nr. 2385400576, Gr. 36–54, Casual Looks über baur.de



2

WESTEN

Ob gehäkelt, gesteppt oder im edlen Anzug-Stil – die ärmellosen Stücke gibt's jetzt für jeden Geschmack



3

Und so feiern die Stars den Sommer

Heidi Klum (53)

Wenn es um die neueste Mode geht, macht ihr niemand etwas vor. Klar, dass nun auch Westen zu Heidis Styling-Favoriten gehören. Im coolen Oversized-Modell plus passender Palazzo-hose legt das Topmodel einen trendigen Catwalk hin.

1



2



3



4



5



6

1 Leinenweste mit Bindegürtel in Lederoptik. 39,99 €, Art.-Nr. 8713360208, Gr. 36–46, ernstings-family.de 2 Weite Leinenhose. 32,99 €, Art.-Nr. 8713370208, Gr. 36–46, ernstings-family.de 3 Ring im Layering-Look. 39,99 €, Art.-Nr. CZ422, victoria-schmuck.com 4 Cognacbraune Handtasche. 99,95 €, Art.-Nr. PI351HOXA-011, Picard über zalando.de 5 Hippe Pilotenbrille. 12,95 €, Art.-Nr. 103031680, bijou-brigitte.com 6 Metallic-Pumps mit Riemchen. 45,99 €, Art.-Nr. 27051301, Gr. 36–42, shop.mango.com

Fotos: ddp images/INSTAR, PR (15)

Ich packe meinen Koffer...

Diesen Sommer verreisen wir mit leichtem Gepäck und zaubern aus wenigen Mode-Basics tolle Outfits

◀ Blumige Aussicht

Ob als Kleid, Longbluse oder offen über einem T-Shirt getragen – mit diesem floralen Schätzchen ist alles möglich. 59,99 €, Art.-Nr. 8723120205, Gr. 34–48, ernstings-family.de

▶ Hey, Shorty!

Mögen's lässig und feminin: Jeansshorts in zartem Rosa. 19,99 €, Art.-Nr. 2251604, Gr. 34–48, c-and-a.com

◀ Locker drauf

Dank des Tunnelzugs auf Taillenhöhe lässt sich der Sitz der leuchtenden Bluse je nach Wunsch variieren. 99,99 €, Art.-Nr. 45213338-4429, Gr. S–XXL, Betty & Co über thefashionstory.com

▽ Liebesbote

Wenn's abends frischer wird, kommt der stylische „Amore“-Sweater wie gerufen. Und auch über die Schultern gelegt sieht er cool aus. 44,99 €, Art.-Nr. 14113268, Gr. XS–XL, vila.com

▶ Luftikus

Die herrlich leichte Musselinrose aus Bio-Baumwolle trägt sich selbst bei 30 Grad richtig angenehm und lässt jederzeit genug Luft an die Haut. 25,99 €, Art.-Nr. 8722930282, Gr. 34–46, ernstings-family.de

Neuer Schwung

Mit dem braunen Faltenrock sind wir abends beim Dinner ebenso gut gekleidet wie beim Stadtbummel. 99 €, Art.-Nr. 2604-648, Gr. XS–XL, richandroyal.com

▲ Badenixe

Nicht nur beim Planschen, auch als Top-Ersatz macht der tierisch schicke Bandeau-Badeanzug viel her. Ab 69,99 €, Art.-Nr. 21301106, Gr. 34A–44D, lascana.de

