



**Diese
Salami-Pizza
schmeckt
wirklich**

S. 30



Lisa

Mit Liebe gemacht!

Welcher
**LIPPEN-
STIFT**
steht mir?
S. 22/23



S. 44-46

Feine Nusskuchen

Wir machen jetzt Wand-Pilates!

- ➔ Was hinter dem Trend steckt
- ➔ Schnelle Übungen für Einsteiger s. 48/49

Die Diagnose ADHS bekam Lisa erst als Erwachsene
**„Ich war das typische Pippi-
Langstrumpf-Mädchen“** s. 6/7

**Saisonale Leckereien
lassen die Pfunde schmelzen** s. 24-26

Die besten Schlankmacher im Herbst

Bezaubernde Deko unter 30 Euro

S. 64-67



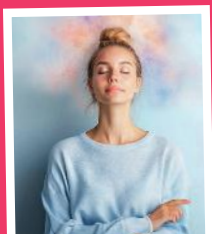
GUTE-LAUNE- ACCESSOIRES

Verschönern
jedes Outfit



S. 10/11

**Immer mit
der Ruhe ...**
Wege zu mehr
Gelassenheit s. 68/69



**Brustkrebs-Monat Oktober
8 Nachrichten,
die Hoffnung
machen** s. 14/15

Den Advent genießen mit *LISA* Weihnachten

Mit tollen
GRATIS-
Stickern!

Lisa Weihnachten
Weihnachten ✪ Backen mit Liebe ✪ Kochen mit Herz ✪ Schenken mit Freude

Nr. 1 | 17.9.2024 Deutschl. 2,20 €
Österreich 2,40 € | Schweiz 3,30 CHF |
Bosnien 2,30 € | Italien 2,60 € |
Frankreich 2,80 € | Spanien 2,60 €

Wir sind im
Plätzchenglück

Mit Liebe
verpacken

DEKO-
ZAUBER
Weihnachtssterne
von Winterweiß
bis Tiefrot

KOSTBARE MOMENTE
Bräuche, Traditionen & Erinnerungen

PURE VORFREUDE
Adventskalender versüßen die Wartezeit

165 himmlische
Advents-Ideen

Edler Schmuck
lässt
den
König
des
Festes
strahlen

Magischer Lichterglanz

Putzige Plätzchen

Ab 17.09.
im Handel



LISA-Textchefin
Heide Grehl

Liebe Leserin

Her mit den guten Nachrichten!

Geht es Ihnen auch so? Egal, ob ich die Tageszeitung aufschlage, im Internet scrolle oder abends im Fernsehen die „Tagesschau“ gucke: Fast immer sind die Nachrichten, die ich dort sehe, schlecht. Kriege, Klimawandel, Menschenverachtung überall. So scheint es. Und natürlich gibt es all diese Dinge, wir sollten sie nicht ignorieren und dort, wo es uns möglich ist, etwas dagegen tun.

Aber es gibt eben auch die guten Nachrichten, die Hoffnung machen! Nur ein Beispiel: In der Brustkrebsforschung tut sich unheimlich viel. Die Heilungschancen werden immer größer, die Therapien schonender und effektiver. (Mehr dazu lesen Sie ab Seite 14). Und dann ist da noch die kleine Toni, die ganz Berlin mit ihrem Charme verzaubert. Wer das ist? Gucken Sie schnell auf Seite 5. Ich finde: Eine Welt, in der es eine Toni gibt, kann so schlecht nicht sein ...

Gute Laune



40

Horrormäßig gut: Überraschen Sie Ihre Gäste an HALLOWEEN



16

Die FARBEN des Herbstes inspirieren uns zu fantasievollen Blumen-Kreationen

AKTUELL

- 4 News, Trends, Glücksmomente
- 6 Report: „Ich war das typische Pippi-Langstrumpf-Mädchen“
- 14 Gesundheit Aktuell: Brustkrebs – 8 Nachrichten, die Hoffnung machen
- 18 Top Thema: Kann man Zivilcourage lernen?
- 24–26 Die besten Schlankmacher im Herbst
- 48 Body & Soul: Fitnesstrend Wand-Pilates
- 72 Report: „Ich musste mich von meinem Kind verabschieden“
- 76 „Mein Mann schläft auf der Couch“

MODE

- 8 Hallo, ihr Trend-Hosen
- 10 So schick sind die neuen Accessoires
- 12 Komm, wir spielen Schuh-Bingo!

WOHNEN & PFLANZEN

- 16 Festival der Farben
- 64–67 Herbst-Deko unter 30 Euro

BEAUTY

- 20 Zeit für einen Schichtwechsel
- 22 So finden Sie den perfekten Lippenstift

GEWUSST WIE

- 28 Strom und Gas: Anbieterwechsel – jetzt!
- 30 Das sind die besten Salami-Pizzen

Unsere Titelthemen sind unterstrichen

74

Nicht nur MÜNCHEN lohnt sich jetzt für einen Kurztrip



KOCHEN & BACKEN

- 32 Wochenplan für die günstige Küche
- 34 E-Nummern – was ist das eigentlich?
- 36–39 Aromatische Käse-Küche
- 40–42 Halloween-Rezepte
- 43 Delikatessen mit Rotkohl
- 44–46 Lust auf Nusskuchen

GEFÜHLE

- 50 Romantische Fantasien
- 68 Psychologie: 3 Wege zu mehr Gelassenheit

GESUND LEBEN

- 55 Brauchen wir eine Diabetes-Früherkennung?
- 56 Wo Menschen lange leben
- 58 Mit starken Nerven durchs Hormon-Chaos
- 60 Tabletten richtig einnehmen
- 62 Neues aus der Medizin

REISE

- 74 Europas schönste Städte für einen Kurztrip

RUBRIKEN

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



8

Bei diesen TREND-HOSEN findet jede Frau einen neuen Liebling



LISA-Sekretärin
Barbara Batschauer

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) 1806/93940070*

Service-Hotline: +49 (0) 7 81/6 39 65 80



www.facebook.com/lisafreundskreis



www.instagram.com/lisaredaktion

* 20 Cent/Verbindung aus allen deutschen Netzen

Lisagram



Tolle Initiative

Seit mehr als 20 Jahren setzt sich der Kosmetikkonzern Avon für das Thema Brustgesundheit ein, möchte sensibilisieren und über Fakten, Vorsorge- und Behandlungsmöglichkeiten aufklären. Ein Teil der Charity-Kollektion ist die „Duftkerze Solidarität“ (12,99 €, avon.de).

Zeitungstellung

Alle Jahre wieder: In diesem Jahr wird in der Nacht vom 26. Oktober auf den 27. Oktober auf die Winterzeit umgestellt. Das heißt, wir stellen mal wieder die Uhr von drei auf zwei Uhr zurück. Tagsüber viel Licht tanken und bewegen kann einem Mini-Jetlag vorbeugen.

32,80 €

fürs Volksfest

Während wir 2018 bei einem Besuch auf dem Rummel oder auf (Weihnachts-)Märkten im Schnitt noch 27,22 € pro Person für Bratwurst und Co hinblättern, waren es 2023 laut Deutschem Schaustellerbund rund fünf Euro mehr.

JETZT IM HANDEL!

In der neuen **LISA KOCHEN & BACKEN** erwarten Sie jede Menge Plätzchen-



Rezepte und köstliche Festtags-Ideen, von der Weihnachtsente bis hin zu Raclette.

Fotos: Avon, Instagram (2)/aitanalopez_xyz/ben.gaya.avataro, Mango, REWE Group/Eike Klein-Luyten, stock.adobe.com (2)/hedgehog94/Zerbor, Zoo Berlin (2)

NEWS ♥ TRENDS ♥ GLÜCKSMOMENTE



Jung, gut aussehend, beliebt, aber nicht echt: Influencerin Aitana Lopez



Wirkt auf den ersten Blick wie ein echter junger Mann: KI-Sänger Ben Gaya

Die verrückte Welt der



Sie postet Storys aus ihrem Alltag, aus dem Urlaub oder von Konzerten und ist mit über 300 000 Followern auf Instagram supererfolgreich. Er sieht aus wie der geborene Sonnyboy, sein Sommersong „Sunshine Soul“ wurde bereits tausendfach im Netz geklickt. Doch weder Influencerin Aitana Lopez (@fit_aitana), noch Popstar Ben Gaya (@ben.gaya.avataro) sind echt,

sondern komplett generiert mit einer künstlichen Intelligenz (KI). Immer öfter experimentieren derzeit Agenturen und Digitalkünstler mit KI-Projekten, um neue Marketing-Möglichkeiten auszuloten. Für perfekte Mode-Fotos müssen so auch nicht mehr reale, teure Models gecastet werden. Die spanische Mode-Marke Mango

nutzte für ihre „Sunset Dreams“-Kollektion zuletzt computergenerierte Models, auf die die Kleidung projiziert wurde. Beeindruckend kreativ oder doch ein wenig beängstigend? Was halten Sie

von KI-Projekten wie diesen? Schreiben Sie uns an redaktion@lisa.de



Ein KI-Model präsentierte die Sommerkollektion der Mode-Kette Mango

Hippo-Baby Toni verzaubert Berlin



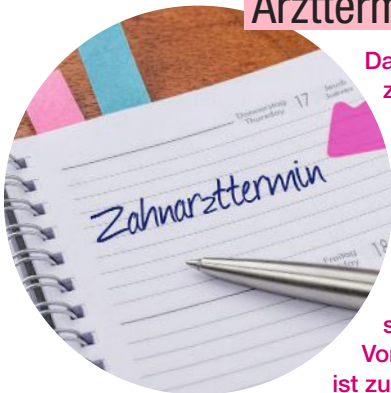
Seit Anfang Juni ist das Flusspferd-Gehege des Berliner Zoos um eine süße Bewohnerin reicher – Zwergflusspferd-Mädchen Toni. Nachdem es die ersten Wochen im Flusspferdhaus verbracht hat, erkundet es nun putzmunter mit Mama Debbie die Außenanlage des Zoos. Und es hat noch einen anderen, richtig berühmten „Coach“ im Rücken: Namensvetter und Ehrenpaten Antonio Rüdiger (31), Innenverteidiger der Deutschen Nationalmannschaft. Gemeinsam mit dem Fußballstar macht sich der Mini-Hippo stark für den Artenschutz, schließlich gelten Zwergflusspferde als stark gefährdet. In ihrer Heimat, den Regenwäldern Westafrikas, leben derzeit nur noch rund 2500 ausgewachsene Tiere.



Immer beliebter: SOLO-DINNER

Was für viele unangenehm klingt, ist in den USA aktuell super angesagt. Laut der Reservierungsplattform Open Table ist die Zahl der Reservierungen für Einzelpersonen in den letzten zwei Jahren um knapp 30 Prozent gestiegen. Auch in Deutschland beobachten Gastronomen immer häufiger Menschen, die allein in Restaurants und Cafés gehen. Und die müssen nicht zwangsläufig verzweifelte Singles sein. Schließlich ist das „Solo-Essen“ eine wunderbare Gelegenheit für etwas Me-Time, bei der man sich ganz bewusst auf sich selbst und die Speisen konzentrieren kann.

Arzttermin verbummelt ...



Das könnte demnächst teuer werden, zumindest wenn es nach der Kassenärztlichen Bundesvereinigung geht. Diese fordert von den Krankenkassen **Strafzahlungen** für Patienten, wenn diese unentschuldig Termine nicht nutzen. Einige Praxen tun dies bereits in Eigenregie und erheben bei ihren Patienten Gebühren für unentschuldigtes Fehlen. Ob und wann dieses Vorgehen bundesweit durchgesetzt wird, ist zum Glück noch offen.

Sagen Sie beim Fotografieren noch „Cheese“?

Ein lang gezogenes „Cheeeeeese“ ist der Klassiker für ein möglichst schönes Kameralächeln. Dabei gibt es in anderen Ländern Lächelphrasen, mit denen das mindestens genauso gut klappt. Neben dem spanischen „Patatas“ (dt. Kartoffel) und dem italienischen „Famiglia“ (dt. Familie) absoluter Spitzenreiter: „Ouistiti“ (gesprochen: uisti-ti). Dies steht in Belgien und Frankreich für „kleines Äffchen“. Richtig süß, oder?



Schaurig schöne Spinnweben

Dieser Halloween-Snack ist im Nu gemacht

Für 12 Stück je 80 g weiße Kuvertüre und Zartbitterkuvertüre getrennt voneinander im Wasserbad schmelzen. 48 Salzstangen bereitlegen. Pro Spinnweben zwei Salzstangen auf Backpapier über Kreuz legen. Zwei Salzstangen mittig durchbrechen und jeweils eine halbe Salzstange sternförmig in die Zwischenräume legen. Die geschmolzene Kuvertüre in Spritzbeutel mit einer schmalen Tülle füllen und von der Mitte aus in kreisenden Bewegungen auf die Salzstangen ein Netz aufmalen. Spinnweben im Kühlschrank ca. 10 Minuten aushärten lassen.

„Ich war das typische Pippi-Langstrumpf-Mädchen“

Bei Frauen bleibt ADHS oft lange unentdeckt und wird erst im Erwachsenenalter festgestellt. Eine von ihnen ist Lisa Vogel

Aufklärung und ein bisschen Therapie: Auf Instagram und im Podcast „Neurodiverdings“ spricht Lisa über ihre ADHS



Mit 30 Jahren kam das aufgeweckte Kind in Lisa wieder zum Vorschein

Ein ganz normaler Samstagmorgen im Leben von Lisa Vogel. Der Haushalt steht an. In der Spüle liegt Geschirr. Sie lässt das Wasser ein und sieht das dreckige Geschirrtuch. Na gut, dann ist die Wäsche zuerst dran. Also geht sie durchs Haus und sammelt die Wäsche ein. Dabei springt ihr der volle Wäscheständer ins Auge, den sie erst abhängt. Als sie die dreckige Wäsche aus dem Bad holen möchte, fällt ihr der verschmutzte Spiegel auf. Den kann sie direkt putzen, wenn der Glasreinger zur Hand ist. Das letzte Mal Fensterputzen ist auch schon wieder viel zu lang her, denkt sie dann... Plötzlich ist es Abend und Lisas Geschirr liegt immer noch im kalten Spülwasser.

Frühe Symptome Das Umherspringen von A bis Z und wieder zurück kennt sie gut. Lisa ist 32 Jahre alt und hat ADHS. Wie viele Frauen bekam sie ihre Diagnose erst im Erwachsenenalter.

„Das hätte man sich denken können“, waren die Worte ihrer Mutter, als sie von der Diagnose erfuhr. Lisa beschreibt sich selbst als das „typische Pippi-Langstrumpf-Mädchen“. Sie war ständig draußen, hat mit den wildesten Jungs gespielt und war immer auf der Suche nach dem nächsten Abenteuer. In der Klasse fiel sie durch Reinrufen auf, sie konnte sich schlecht an Regeln halten und hat dauernd ihre Sachen verloren. „Ich glaube, wenn ich ein Junge gewesen wäre, hätte man mich früher diagnostiziert“, sagt Lisa rückblickend.

In den 90ern aber war ADHS in der Gesellschaft ein reines Jungenthema. „Das hat keine Rolle gespielt bei Mädchen, da hat irgendwie niemand mal genauer hingeguckt. Man hat einfach gesagt: Na ja, sie ist halt so ein bisschen laut und irgendwann hört sie damit ja auch auf.“

Der lange Weg zur Diagnose Je älter Lisa wurde, desto mehr entwickelte sich das aufgeweckte Mädchen zu einer zurückgezogenen Jugendlichen, die sich in die Gesellschaft einfügen wollte, aber es nicht einfach damit hatte. „Ich sollte jetzt ein bisschen ruhiger sein, ich sollte nicht mehr so aufgedreht sein – mich irgendwie ein bisschen mädchenhafter verhalten“, beschreibt sie. Doch die Ansprüche, die an Lisa gestellt wurden, konnte sie nicht erfüllen. Und dann passierte mit ihr das, was viele Mädchen und Frauen in so einer Situation erleben: Durch den Druck, sich anpassen zu müssen, entwickelten sich andere psychische Krankheiten. Bei Lisa sind es schon mit neun Jahren Angststörungen

und später Depressionen. Nur knapp bestand sie ihr Abitur. Erst, als sie das tun durfte, was sie wirklich begeisterte, konnte sie ihr Potenzial entfalten: Ihre Ausbildung zur tiermedizinischen Fachangestellten schloss sie mit Bestnoten ab. „Ich dachte mein Leben lang, ich sei anders, aber nicht anders genug. Für Depressionen nicht depressiv genug, für Ängste zu risikofreudig“, blickt Lisa auf die Zeit zurück.

Mit 25 legte ihr ihre Psychotherapeutin nahe, sich auf ADHS testen zu lassen. Lisa selbst hatte das klischeehafte Bild des hyperaktiven, tobenden kleinen Jungen im

„Ich habe es geschafft, mein Leben an meinen Kopf anzupassen“

Kopf, dem sie ihrem Gefühl nach zu diesem Zeitpunkt so gar nicht entsprach. Ja, sie wippte ständig mit dem Fuß oder trommelte mit den Fingern, aber das empfand sie nicht als hyperaktiv. Innerlich wehrte sie sich gegen die Untersuchungen. Stattdessen versuchte sie, sich durch Coachings und Persönlichkeitsentwicklung besser zu verstehen. Bis sie so tief in Depressionen versank, dass sie nicht mehr selbst hinausfand. „Dann war ich an dem Punkt, wo ich gesagt habe, die Diagnostik ist jetzt mein letzter Strohalm.“

Endlich Gewissheit Der Arzt bestätigte die Vermutung: Lisa hat ADHS. Aber die Aufklärung, von der sie sich so viel erhofft hatte, war ernüchternd: Man drückte ihr eine Broschüre in die Hand und schickte sie nach Hause. Sie sollte sich Strukturen und Routinen im Alltag zulegen. Aber genau da lag das Problem: Wie schafft man es, sich Routinen und Struktur zuzulegen, wenn einem genau das so schwerfällt? Für Lisa begann eine Reise des Selbstinformierens und Kennenlernens. Stundenlang las sie sich durch wissenschaftliche Texte und Studien, um zu verstehen, wie ADHS funktioniert, und erlebte zahlreiche Aha-Mo-

BUCHTIPP

In „Hirngespinnste“ (22 €, Komplett Media) erzählt Lisa Vogel mit vielen anschaulichen Beispielen, wie sich das Leben mit ADHS anfühlt. Auch als Hörbuch erhältlich.



mente. Sie verstand, warum es ihr schwerfällt, sich an Termine zu erinnern. Warum sie es hasst, wenn jeder Tag gleich aussieht. Warum es ihr Schwierigkeiten bereitet, größere Projekte zu beenden. Oder warum sie so begeisterungsfähig für Themen und neugierig auf Menschen ist, dass sie andere buchstäblich mit Fragen löchert. Und als sie sich endlich selbst besser verstand, hatte sie auch Gewissheit darüber, wie ihre Zukunft und ihr Alltag aussehen könnten.

Heute lebt Lisa mit ihrem Freund und ihrem Hund in Bonn. Auf ihrem Instagram-Kanal the.unnormal.brain teilt sie seit drei Jahren ihr Wissen. Erst nur die Fakten, später ihre eigene Geschichte. Und das ist mehr als nur Aufklärungsarbeit: Sie tauscht sich mit anderen Betroffenen aus, macht ihre Geschichten ebenfalls sichtbar – inzwischen so erfolgreich, dass sie ihren Job im tiermedizinischen Bereich aufgegeben hat und als Selbstständige arbeitet. So kann sie ihren Tag selbst gestalten. Lisa hat gelernt, ihr Leben ihrem ADHS anzupassen. „Ich habe bis heute keine richtigen Routinen und lebe sehr gut damit.“

Infos und Fakten

Warum wird bei Frauen ADHS so spät erkannt?

ADHS ist ein Aufmerksamkeitsdefizit-Hyperaktivitätssyndrom, von dem es drei Typen gibt: den hyperaktiven-impulsiven Typ, den vorwiegend unaufmerksamen Typ und den Mischtyp

* **Stille Form** Frauen neigen laut Studien eher zum unaufmerksamen Typ. Er verursacht weniger auffällige Symptome, die Diagnostik ist noch häufig auf den auffälligeren und bei Männern häufiger vorkommenden „Zappelphilipp“ ausgerichtet. Als Kind sind Betroffene eher schüchtern, verträumt und zurückhaltend. Erst als Erwachsene fällt es den Frauen oft schwerer, sich im Alltag zu organisieren oder ihre Gefühle in den Griff zu bekommen.

* **Nicht allein** ADHS wird bei Frauen außerdem eher von anderen, meist psychischen Erkrankungen wie Depressionen oder Angststörungen überlagert. Das darunter liegende ADHS wird häufig gar nicht erst erkannt. Die Erkrankungen werden in diesen Fällen erst besser, wenn das ADHS mitbehandelt wird.

Hallo, ihr Trend-

» Musterhose «



❶ Der flippige Grafik-Print versprüht Retro-Vibes. Mit unifarbene Oberteilen stylen! 119,99 €, Art.-Nr. 209.601, Gr. 36–52, frankwalder.com ❷ Begeistert im fantasievollen Paisley-Dessin: Wide-Leg-Hose aus feiner Viskose. 84 €, Art.-Nr. E50-512, Fatface über next.de

» Jogpants «



❶ Hier sorgen formgebende Abnäher und streckende Biesen für eine traumhafte Silhouette. Ab 39,99 €, Art.-Nr. 811561, Gr. 36–54 (auch Kurzgrößen), witt-weiden.de ❷ Schicke Bouclé-Qualität trifft sportiven Schnitt – was für ein cooler Mix! Top zu Boots oder Sneakern. 69,99 €, Art.-Nr. 833723004, Gr. 34–50, heine.de

Für kleine Frauen

» Cargo-Style «

Egal, ob Sie's lieber locker oder eher figurnah mögen: Hier ist garantiert für jeden Geschmack etwas dabei!

❶ Bundfalten verleihen dem Trendsetter einen schicken Twist. 32,99 €, Art.-Nr. 918201, Gr. 38–56, bonprix.de ❷ In Khaki sieht das schmale Modell besonders lässig aus – vor allem wenn es, wie hier, Ton in Ton gestylt wird. 49,99 €, Art.-Nr. 831604004, Gr. 34–50, heine.de



❶

❷

Hosen

Und so tragen die Promis den Trend

Dakota Johnson (35)

Lockerer Sitz, weite Beine – in Sachen Jeans mag's der „Fifty Shades of Grey“-Star am liebsten ganz entspannt. Eine feminine Note darf aber dennoch nicht fehlen. Die verpasst Dakota ihrem Lässig-Look in Form einer stilvollen Cat-Eye-Brille und eleganten Lack-Pumps. Der perfekte Mix aus coolem City-Style und Pariser Chic!



» Jeans «

1 Pflgender Lippenstift: „Perfect Care Lipstick

Frosty Berry“, 16,90 €, Arabesque über grandel.de

2 Edle Sonnenbrille. 40 €, Art.-Nr. 350599, apollo.de

3 Schicke Schultertasche. 65 €, Art.-Nr. 21909, ara-shoes.de

4 V-Auschnitt-Cardigan. 69,99 €, Art.-Nr. 18-10262-00-

9146-9999, Gr. XS-XXL, timezone.de

5 Shirt aus Bio-Baumwolle. 7,99 €, Art.-Nr. 91593095, Gr. 32-50, bonprix.de

6 Schmalere Gürtel. 17,99 €, Art.-Nr. 99194268, lascana.de

7 Baggy-Jeans. 29,99 €, Art.-Nr. 2226313, Gr. 34-44, c-and-a.com

8 Weiße Lack-Pumps. 34,99 €, Art.-Nr. AN611BOIS-A12, Gr. 34-45, Anna Field über zalando.de



Bestickte Taschen machen die graue Slim-Fit-Jeans zum edlen Alltags-Begleiter. 99,99 €, Art.-Nr. 32221531, Gr. 38-48, rabefashion.com

Fotos: PR (17), Imago



2

1

1 Herbst-Stimmung zum Anziehen: leicht ausgestellte Imitat-Hose in Bordeaux. 33,99 €, Art.-Nr. 908770, Gr. 34-52, bonprix.de
2 Die glänzendbeschichtete Leggings versteht sich wunderbar mit locker fallenden Blusen. 59,99 €, Art.-Nr. 150906W5, Gr. 40-60, sheego.de



2

» Lederhose «

Kurven-Star

So schick sind die neuen *Accessoires*



Tailen-Gürtel

Das Trend-Accessoire lässt sich prima über Pullis oder Kleidern tragen. 18,99 €, Art.-Nr. 969782, bonprix.de

Das Beste an dem It-Piece: Es legt den Fokus auf unsere Körpermitte und zaubert so eine herrlich feminine Silhouette.



- 1 Die weichen, verstellbaren Lederbänder schmiegen sich angenehm an den Körper. 59,95 €, Art.-Nr. 39689888, Gr. 120 cm, peterhahn.de
- 2 Dieses Modell bringt Western-Feeling in unseren Kleiderschrank. 24,99 €, Art.-Nr. 94258395, Gr. 70 – 120 cm, bonprix.de
- 3 Weit geschnittene Blusen und Kleider lassen sich mit dem grünen Velours-Modell wunderbar auf Taille schnüren. 35,99 €, Art.-Nr. 6906363293, Gr. S–L, [Lascana über otto.de](http://Lascana.uberotto.de)
- 4 Hier wird die Schnalle zum Blickfang. 75 €, Art.-Nr. A1790-NVY, Gr. XS–XL, bodendirect.de



Stepp-Taschen



Fast wie ein Kissen für unterwegs: Neben abgesteppten Jacken sind diesen Herbst auch Taschen im Stepp-Look ein großes Thema.

- 1 Die Umhängetasche mit weicher Wattierung schenkt dem Outfit eine sportive Note. 49,99 €, Art.-Nr. 824296, tom-tailor.de
 - 2 Rucksäcke können nur rustikal? Irrtum! Modell „Jolie“ aus recyceltem Kunstleder kommt richtig edel daher. 99,95 €, picard-fashion.com
 - 3 Schimmert schön metallisch und bietet Platz für alles, was Frau unterwegs braucht. 59,95 €, Art.-Nr. 16-21912-62, ara-shoes.de
 - 4 Diese Tasche könnte glatt als Designerstück durchgehen – ist aber viel günstiger! 69 €, Art.-Nr. 1234770002, cos.com
- Sogenannte Puffer Bags sehen wir jetzt immer öfter an den Armen stilbewusster Frauen baumeln. 80 €, Art.-Nr. 21002, applefedenshoes.shop