



S. 71

**Für  
Hund  
und  
Katz**

**Leckerlis  
selber machen**

**Entspannt  
durch den  
Advent**  
S. 48/49

# Lisa

Mit Liebe gemacht!



## EINTÖPFE

wärmen Leib & Seele

S. 36-39

Wer schnell handelt, kann Leben retten

### So erkennen Sie eine Blutvergiftung

S. 14/15

Heimat ist so viel mehr als nur ein Ort

### „Wo unser Herz zu Hause ist“

S. 6/7

## Die besten Low-Carb-Tricks

S. 24-26

# 5 Kilo weg bis Weihnachten

## Türchen für Türchen

Vorfreude wecken



### Adventskalender zum Kaufen und Basteln

S. 64-67



S. 10/11

*Wir sind  
verliebt in Teddy,  
Wolle und Stepp*

## Kuschelige OUTDOOR- HELDEN

### Du kommst hier nicht rein!

Effektive Tipps gegen  
Einbrecher S. 18/19

Stiftung Warentest sagt:



### Dieser Kaffee schmeckt spitze

S. 28





# 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 Deutsch: 2,20 €  
Österreich: 2,40 € | Schweiz: 3,30 CHF  
Bosnien: 2,30 € | Italien: 2,80 €  
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-Volontärin  
Emma Leiber

Liebe Leserin

Warten auf 007

Eine Freundin fragte mich, ob wir gemeinsam ins Kino gehen wollen. Klar, wer mag es nicht, die kälter werdenden Abende in einem kuscheligen Sessel zu verbringen, Filme auf einer riesigen Leinwand zu sehen, jegliche Ernährungspläne über Bord zu werfen und einen Eimer Popcorn zu essen? Doch dieser Kinobesuch war mehr als das: Es duftete nach karamellisiertem Zucker, klar. Aber das Innere des Kinos erinnerte eher an ein altes Theater mit rotem Samt und schönen Teppichböden. Ich fühlte mich wie in einem „James Bond“-Film, in dem ich an der Bar lässig auf 007 warte. Die des Kinos war mit großen Hängelampen versehen, einer edlen Holzfassade und unzählige Flaschen und Gläsern. Auf einem schicken Tablett standen Drinks bereit. Mit Aperol und Popcorn ausgestattet schlenderten wir selig und in Gedanken an 007 zum Saal. Mehr Ideen für eine entspannte Adventszeit warten auf Seite 48/49 auf Sie.

64

Für Kinder und Erwachsene: bezaubernde **ADVENTS-KALENDER**



36

Jetzt sorgen wir mit feinen **SUPPEN & EINTÖPFEN** für wohlige Wärme



AKTUELL

- 4 News, Trends, Glücksmomente
- 6 Report: Heimat ist, wo das Herz zu Hause ist
- 14 Gesundheit Aktuell: Könnte es eine Sepsis sein? So erkennen Sie eine Blutvergiftung
- 16 Top Thema: Einbruch? Nicht bei mir
- 24–26 Fünf Kilo weg bis Weihnachten mit den besten Low-Carb-Tricks
- 47 Tiere: Ihre Lieblinge
- 48 Body & Soul: Entspannt durch den Advent
- 71 Auf die Leckerlis, fertig, los!
- 72 Report: Wenn der Partner Autist ist
- 76 „Meine Freundin hat eine Neue“

MODE

- 8 Nicht ohne meinen Pullunder
- 10 Die neuen Outdoor-Helden
- 12 Eine Hose, zwei Looks – so tragen wir jetzt Bundfalten-Jeans

WOHNEN & PFLANZEN

- 16 Tannenduft und Festtagsglanz
- 64–67 Die schönsten Adventskalender

BEAUTY

- 20 Warst du beim Friseur?
- 22 Prötchen-Pflege

Unsere Titelthemen sind unterstrichen

74

**WEIHNACHTSMÄRKTE** zum Verlieben



GEWUSST WIE

- 28 Dieser Filterkaffee schmeckt am besten
- 30 Blitzblank in Rekordzeit

KOCHEN & BACKEN

- 32 Wochenplan für die günstige Küche
- 34 Fermentieren leicht gemacht
- 36–39 Eintöpfe & Suppen
- 40–42 Einfache Wohlfühl-Gerichte vom Blech
- 43 Leckere Wintergetränke
- 44–46 Kleine Schätze für den Plätzchen-Teller

GEFÜHLE

- 50 Romantische Fantasien
- 68 Wie Niederlagen zur Glücks-Chance werden

GESUND LEBEN

- 55 Bleibt mein Herz noch lange gesund?
- 56 Neues aus der Krebsmedizin
- 58 Körper und Geist im Einklang
- 60 Ernährungsformen im Check
- 62 Trockene Haut richtig pflegen

REISE

- 74 Unsere schönsten Weihnachtsmärkte

RUBRIKEN

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



8

Er ist wieder da – so stylish wie nie: unser Mode-Liebling, der **PULLUNDER**

Gute Laune



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) 18 06/93 94 00 70\*
- 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



## Kurz & gut



### 57% der Singles lieber allein

Laut einer Studie der Witt-Gruppe haben mehr als die Hälfte der weiblichen Singles zwischen 50 und 70 Jahren beschlossen, keine neue Partnerschaft einzugehen. Unabhängig zu sein, sei ihnen wichtiger geworden.

### Catcalling-Gesetz

Die Bundesregierung plant ein Gesetz, das verbale sexuelle Belästigungen unter Strafe stellen soll. Bislang wurden solche Übergriffe, insbesondere das „Catcalling“ auf der Straße, nicht strafrechtlich verfolgt. Solche Angriffe sollen dadurch unterbunden und Betroffene besser geschützt werden.

### Beheizte Brücken

Tübingen erweitert sein Radwegenetz um innovative, beheizbare Radbrücken. Statt Streusalz soll im Winter ein elektrisch beheizter Untergrund Glätte verhindern. So wird der Winterdienst eingespart und die Wege bleiben sicher.

### JETZT IM HANDEL!

In der neuen **WOHNEN & GARTEN** kommt Adventsfreude auf! Lassen Sie sich von kreativen Ideen und edlen Accessoires für Ihre Festtagsdekoration inspirieren.



# NEWS ♥ TRENDS ♥ GLÜCKSMOMENTE



## Magischer Tee Genuss

Er sieht aus wie ein Zaubertrank aus Hogwarts: Der Tee aus der Schmetterlingserbse bringt mit seinem satten Blau nicht nur Farbe in die Tasse, sondern soll auch positive Effekte auf Gedächtnis und Sehkraft haben. Zudem enthält er eine gute Portion Antioxidantien. Nach einem langen Tag kann er beruhigend wirken. Für die Zubereitung ein bis zwei Teelöffel getrocknete Blüten mit 250 ml heißem Wasser übergießen, fünf bis zehn Minuten ziehen lassen. Wer Lust auf ein Farbspiel hat, kann einen Spritzer Zitronensaft hinzufügen und zusehen, wie der Tee sich violett färbt.

Fotos: HBM, Stock.adobe.com (5)/Anterovium/deagreed/Laphatradavoktrasiuk/ricka\_kinamoto, 2024 Zoo Berlin; Illustration: stock.adobe.com/Sonko Dmiko

## Senioren, schwingt das Tanzbein!

Im belgischen Flobecq zeigen coole Omis und Opas, was sie noch draufhaben – und zwar auf einer knalligen Techno-Party! Bei diesem Spektakel der Organisation „Papy Boom“ lassen es Senioren gemeinsam mit jungen Leuten so richtig krachen. Doch bevor es aufs Parkett geht, steht ein kurzer Gesundheitscheck auf dem Programm. Sicherheit geht vor – immerhin sollen alle Spaß haben! Die Partys sind ein voller Erfolg, auch wenn manche ältere Feierlustige etwas früher die Tanzfläche verlassen: Die Bässe sind dann doch nicht immer jedermanns Sache. Veranstalter Youssef Kaddar sieht das entspannt: „Sie sind vielleicht älter, aber sie sind noch so lebendig!“





# Ein Dankeschön an unsere Alltagshelden

**J**eden Tag leisten viele Menschen wertvolle Arbeit, die oft unbemerkt bleibt. Die Postboten, die uns Nachrichten und Pakete überbringen. Die Müllwerker, die für saubere Straßen sorgen. Medizinisches Fachpersonal, das für uns da ist, wenn wir krank werden. Pflegekräfte, die sich liebevoll um unsere Angehörigen kümmern! Ohne sie würde vieles stillstehen. In der besinnlichen Adventszeit sollten wir die Gelegenheit nutzen, uns ganz bewusst bei ihnen für die Arbeit des vergangenen Jahres zu bedanken – sei es mit einem freundlichen Wort, einer kleinen Geste oder ein paar Plätzchen an der Tür. Ein Zeichen der Anerkennung für diejenigen, die den Alltag für uns alle so reibungslos gestalten.

## Dürfen wir jetzt blaumachen?

Beim Weckerklingeln noch mal umdrehen statt aufzustehen und einen Tag einfach nicht arbeiten – klingt traumhaft? Einige Unternehmen machen das zur Realität! Statt mit mieser Laune ins Büro zu schleichen, gibt's den „Null-Bock-Tag“: eine spontane Auszeit, ganz ohne Urlaubsantrag oder Krankmeldung. Firmen wie Google und Nike bieten bereits solche „Faulenzer-Tage“. Auch deutsche Firmen ziehen nach und sehen darin eine Chance für mehr Produktivität!



## Pandas in Berlin

Winzige Pfötchen, flauschiges Fell und Knopfaugen zum Verlieben: Der Berliner Zoo ist im Panda-Fieber! Die im August geborenen Zwillingstmädchen zeigen sich endlich den neugierigen Besuchern. Und die Schlange vor dem Panda Garden wird immer länger. Zwischen 13.30 und 14.30 Uhr können die Jungtiere eine Stunde lang bestaunt werden. Eine einmalige Gelegenheit, denn Große Pandas sind weltweit äußerst selten. Ihre Aufzucht in Berlin ist ein wahres Highlight!



# Heimat ist, wo das

Jeder weiß, wie es ist, Heimweh zu haben. Aber wonach sehnen wir uns da genau? Nach einem Ort oder vielmehr nach einem Gefühl? **Wir haben uns umgehört**

**Isabela Campos-Scheffel (39)**

## „Ich brauche Wald und Musik“

**W**ann immer ich in der Nähe eines Waldes bin, spüre ich eine tiefe Verbindung zu etwas Uraltem, das mich erdet und mich als Teil eines größeren Ganzen fühlen lässt. Diese Nähe zur Natur gibt mir ein Gefühl von Heimat, als ob ich meine Wurzeln hier im Schwarzwald gefunden hätte. Gleichzeitig ist da die Bossa Nova, die mit ihren Rhythmen und Melodien brasilianische Farben in meinen Alltag bringt. Tom Jobim und João Gilberto sind für mich wie ein täglicher Sonnenstrahl, der mich an mein Ursprungsland erinnert, von dem ich 2010 nach Deutschland gezogen bin. Diese zwei Dinge – die tiefe Ruhe der Wälder und die lebendige Musik meiner Heimat – sind alles, was ich brauche, um überall auf der Welt ein Stück meines Herzens zu spüren.“

Fotos: Bildagentur Huber, instagram.com/karlsruheresc, Nacjia Schiemle (2), privat, Shutterstock/barang



## Eine echte Rarität

Den Begriff Heimat mit all seinen starken emotionalen Bedeutungen gibt es nur im Deutschen. Er lässt sich fast nicht übersetzen! Ursprünglich stammt das Wort aus dem Germanischen und wurde anfangs eher im juristischen Sinne gebraucht: Heimat stand für „Wohnrecht mit Schlafstelle in einem Haus“.

**Nicole Küstner (39)**

„Heimat – das ist kein wirklicher Ort! Es ist eher so ein Gefühl von Geborgenheit. Das erlebe ich in dem Stadtteil, in dem ich aufgewachsen bin. Da kenne ich alle alten Nachbarn und jeden Baum. Ich erlebe es aber auch bei Schmusestunden mit meinem Hund. Oder wenn ich mit guten Freunden zusammen bin.“



## Bernadette Schlenker (55)

„Endlich daheim. Das denke ich oft nach der Arbeit, wenn ich die Tür unserer Wohnung hinter mir zumache. Ich denke es aber auch, wenn ich nach vier Stunden Fahrt bei meinen Eltern in Essen ankomme. Und sogar in der Ferienwohnung im Allgäu, in die wir seit mehr als 15 Jahren gehen, fühle ich mich zu Hause. Was die Orte gemeinsam haben? Sie sind mir vertraut, ich kenne mich dort aus und fühle mich sicher.“

Heimat ist, wo ich meine Akkus aufladen und einfach ich sein kann.“

**Vertrautheit, Nähe und Freude sind der Mix, der das Heimatgefühl so wunderbar macht**



# Herz zu Hause ist



**Nadja Schienle (43)**

## „Mein Elternhaus war immer meine Basis“

**S**eit meine Mama und mein Papa nicht mehr leben, ist mein Elternhaus das, was mich neben vielen Erinnerungen am meisten über ihren Tod hinaus mit ihnen verbindet und mir Trost spendet, wenn ich sie vermisse. Ich liebe dieses Haus! Seine Form, die Aussicht, den Baum vor der Tür, den meine Mama ausgesucht hat – auch wenn ich ihn immer verfluche, wenn ich im Herbst wieder fegen muss. Und ich liebe jedes Stückchen Chaos, das man hier findet... Hier wohne ich nun mit meiner kleinen Familie und genieße das Heimatgefühl in diesen vier Wänden, die ich seit meiner Kindheit so gut kenne. Neue Erinnerungen kommen hinzu, aber das Gefühl von Verbundenheit an diesem Ort bleibt unberührt. Mittlerweile bin ich es, die Griesbrei für meine Tochter kocht – so wie meine Mama früher für mich. Es war seit 43 Jahren selbstverständlich für mich, dass ich immer wieder hierher zurückkehren konnte. Doch jetzt ist es nur noch ein Geschenk auf Zeit, da es bald verkauft werden muss. Es ist einfach zu groß für uns und zu teuer. Mich mit diesem Gedanken anzufreunden, fällt mir unheimlich schwer. Wenn es so weit ist, werde ich die Fülle an Gefühlen und Erinnerungen ganz tief in meinem Herzen einschließen, denn die kann mir niemand nehmen. Und ich weiß, dass meine kleine Familie und ich einen neuen tollen Ort finden werden, der uns eine Heimat sein wird. Denn wir haben uns und das ist das Wichtigste!“



**Im Erdgeschoss sind noch immer die Fliesen auf denen Klein-Nadja krabbeln lernte**



**Der Abschied wird schwer, doch die Erinnerungen werden ihr im Herzen Heimat bleiben**

**Kerstin Gruber (51)**

„Wenn mein Mann und ich ins Stadion gehen, unsere Plätze auf der Stehtribüne einnehmen, die anderen Fans treffen, die wir seit vielen Jahren kennen, und wenn wir dann das Badnerlied singen, dann fühle ich mich daheim. KSC olé olé!“



**Egal, in welcher Liga: Die Fans des Karlsruher SC schwenken ihre Fahnen**

**Das Weinfest in Bernkastel-Kues steht bei Feli immer fest im Kalender**



**Felicitas Heymer (62)**

„Heimat – das hat für mich als Pfälzerin mit Wein, Geselligkeit und schöner Natur zu tun. Unsere berühmten Weinfeste, der Anblick der Weinberge und natürlich ein guter Wein im Glas. Der Geschmack beamt mich immer nach Hause, egal, wo in Deutschland ich gerade bin.“



Wieder da und so stylish wie nie: Die ärmellosen Lieblinge begeistern jetzt mit coolen Schnitten und modischen Details



**Perfekt fürs Büro**

Im Office wird stoßgelüftet und Sie bibbern? Nicht, wenn Sie zur dünnen Bluse diesen soften Strick-Star mit Mohair-Anteil stylen! *Pullunder*, 69,95 €, Art.-Nr. A6004612; *Bluse*, 79,95 €, Art.-Nr. A6030612, beides in Gr. 34–48; [albamoda.com](http://albamoda.com)

**▲ Neue In-Kombi**

Meistens wird der Pullunder ja zu Hosen getragen – aber wie toll sieht er bitte über dem Hemdblusenkleid aus Denim aus? *Pullunder*, 150 €, Art.-Nr. K0836-SGR, Gr. XS–XL; *Hemdblusenkleid*, 190 €, Art.-Nr. D1079-MDN, Gr. 30–48, [bodendirect.de](http://bodendirect.de)



Fotos: IMAGO/i Images, PR (12)

Nicht ohne meinen *Pullunder!*

◀ **Very British** Strick und Rautenmuster – mehr braucht es für den angesagten College-Style nicht. Das ärmellose It-Piece verbindet beides und umspielt obendrein noch sanft die Figur. Genial! 59,99 €, Art.-Nr. 808418130, Gr. 42–64, [ullapopken.de](http://ullapopken.de)







### ► Frisch & jugendlich

Der Pullunder in Longform wirkt nicht nur trendy, sondern wird zusammen mit Leggings auch zum echten Wohlfühl-Teil. Sneaker sorgen hier für einen sportiven Twist – lieben wir! 34,99 €, Art.-Nr. 808238002, Gr. 36–54, witt-weiden.de

### Lust auf Farbe

Richtig harmonisch wirkt der Look, wenn man den Pullunder farblich auf das Kleidungsstück darunter abstimmt. Mit einem Modell in Senfgelb liegen Sie jetzt modisch ganz weit vorne. Ab 19,99 €, Art.-Nr. 831036002, Gr. 36–54, witt-weiden.de



### Locker drauf

Tiefer V-Ausschnitt trifft überschnittene Schultern: Diese Variante kommt leger daher und macht Mesh-Stücke winterfit. Pullunder, 69,95 €, Art.-Nr. 1546-303; Shirt, 69,95 €, Art.-Nr. 1588-201; Rock, 99,95 €, Art.-Nr. 1588-103, alles Gr. 38–54, goldner-fashion.com



### Richtig kombiniert

#### ✓ ÜBER BLUSEN UND LONGSLEEVES

Ideal, um unsere Lieblingsstücken ein Kuschel-Update zu verleihen und schlichte Basic-Teile aufzupeppen!

✓ MIT KLEIDERN Die mollige Extra-Schicht macht diese im Handumdrehen winterfit. Tipp: Besonders stylish sieht's mit feinen Materialien wie z. B. Chiffon oder Satin aus. Strickkleider bleiben hingegen lieber solo.

✓ ALS TOP-ERSATZ Zugegeben: Für eisige Tage ist das nichts. Bei schickeren, beheizten (!) Events macht ein Stricktop mit einer Bundfaltenhose aber richtig viel her. Dünne Modelle passen auch toll unter einen Blazer.

## Und so tragen die Promis den Trend

### Prinzessin Kate (42)

Die Prinzessin von Wales ist im Laufe der Jahre zu einer echten Stilikone geworden. Vor allem ihre eleganten Looks mit modernen Akzenten begeistern uns immer wieder aufs Neue. So kombiniert Kate ihr ärmelloses Strick-Piece in Grau gekonnt zu einem minimalistischen Outfit, bestehend aus einer weißen Bluse und einer grauen Bundfalten-Hose. Ballerinas runden das Ganze ab – wunderbar!



- 1 Royales Ring-Design. 57,50 €, Art.-Nr. JJRK985, Gr. 46–63, silvego.de
- 2 Zeitlose Creolen. 6,95 €, Art.-Nr. 744298505, bijou-brigitte.com
- 3 Mit edlem Stehkragen. 59,95 €, Art.-Nr. 1589-202, Gr. 38–54 goldner-fashion.com
- 4 Unverzichtbares Basic. 79,99 €, Art.-Nr. 16097361, Gr. 34–42, selected.com
- 5 Pflege und Farbe in einem: „Perfect Care Lipstick Nr. 02“, 16,90 €, Arabesque über grandel.de
- 6 Diese Falten lieben wir! 77,99 €, Art.-Nr. 95607795, Gr. 36–54, bonprix.de
- 7 Flach und gut. Ab 6,99 €, Art.-Nr. B07WTLRN1, Gr. 35–42, Celucke Damenschuhe über amazon.de





Kurz & gut



**Auch Bello muss nicht bibbern**

Wie niedlich! In diesem zucker-süßen Hundemantel zum Selbernähen (Schnitt, 6,99 €, Art.-Nr. 2225071022990, Gr. S–L, burdastyle.de) sieht Ihr Vierbeiner nicht nur schick aus, sondern ist auch prima vor Kälte geschützt. Das Beste: Mit dem exklusiven Code „STYLE24“ bekommen Sie das Muster bis zum 30.11. zum halben Preis.

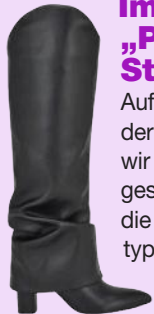
**30.11 Kauf-nix-Tag**

Er wird weltweit am letzten Samstag im November gefeiert und soll ein Zeichen für weniger Konsum sowie mehr Umweltbewusstsein setzen. Auch unser Geldbeutel profitiert von dem Shopping-Verzicht. Also: Schon mal im Kalender eintragen!

**Im Trend: „Peekaboo“-Stiefel**

Auf den Laufstegen der Designer haben wir sie schon längst gespottet. Jetzt gibt's die It-Stiefel mit dem typischen überlappenden Schaft und der herausblitzenden Spitze

(z. B. Modell „Lindey“, ab 177 €, Nine West über amazon.de) auch für uns Normalos. Ein Traum zu schmalen Jeans!



**Die neuen**

**Treuer Begleiter für kalte Tage gesucht? Hier kommen die schönsten Outdoor-Helden**



**Wollmantel**

Ob coole Oversized-Form oder mit Bindegürtel – sie sehen schick aus und sind ideal, wenn's draußen nicht zu eisig ist.



2



3

1 Der kontrastfarbene Reverskragen sorgt hier für einen raffinierten Twist.

149 €, Art.-Nr. 817342004, Gr. 34–50, heine.de

2 Ein Taillengürtel bringt den weinroten Bouclé-Mantel charmant auf Figur.

159 €, Art.-Nr. 470271, Gr. 40–56, Curvy me über hse.de

3 Zeitloser Schnitt

trifft hipbes Limetgrün. Top zu dunklen Hosen!

89,99 €, Art.-Nr. 8487900315, Gr. 36–46, ernstings-family.de



1

2

3

1 In Schokobraun passt dieser Kuschelpartner nahezu immer. Ein toller Stilbruch zu feinen Chiffonkleidchen! 199 €, Art.-Nr. 213486, Gr. 34–50 Steffen

Schraut über qvc.de

2 Wer nicht ganz so dick auftragen will, schlüpft in die leichte Variante in Schafwoll-Optik.

173 €, Art.-Nr. PLF106CH, Gr. XS–XL, mollybracken.com

3 Das extralange Hemdkragen-Modell schmeichelt großen Frauen. 159 €, Art.-Nr. SOOCD0HP101,

Gr. XS–XXL, Next über otto.de

4 Lust auf etwas Farbe? Voilà: der Kapuzenmantel in Salbeigrün. 29,99 €, Art.-Nr. 8484690319, Gr. 34–52, ernstings-family.de



4

**Teddymantel**

Flusch-Alarm! Die Statement-Pieces verleihen jedem Look den Kuschel-Faktor. Nur Regen mögen sie nicht so.

