

Glücklich steht mir gut!

Für Sie gecheckt
Welche Spenden sind seriös?
S. 12

Lea

- 2,00 € Österreich • 3,20 CHF Schweiz
- BeNeLux 2,10 € • Dänemark 24,95 DKK
- Italien/Frankreich/Spanien 2,40 €
- Kan. Inseln 2,50 €
- Griechenland 2,70 €
- Portugal (cont.) 2,50 €
- Slow. 2,20 €
- Ungarn Ft 990



Z.B. Rollbraten mit feiner Honig-Glasur

KÄSEKUCHEN zum Advent

S. 28-31



Die sind was ganz Besonderes!

„Die Ärzte hielten meinen Schlaganfall für eine Grippe!“

Linda (33) überlebte knapp die Fehldiagnose



S. 20-21

§ Ihr gutes Recht im Winter
Muss ich trotz Schnee-Chaos zur Arbeit kommen? S. 10-11

Märchenhafter Lichterzauber drinnen & draußen!



25 leuchtende Deko-Ideen

S. 24-27

Als Poster!

Sofort jünger aussehen
Die Frische-Fitness fürs Gesicht
S. 44-45

Nur 3 Pflege-Schritte
Die neue Formel für Traumhaare



S. 14-15

Easy zu mehr Volumen

Noch vor Weihnachten zur Wunschfigur

JEDEN TAG 1 Pfund weg!

Mit leckeren Express-Rezepten unter 400 kcal

S. 22-23



EXTRA: Jetzt wird's festlich!

Vom Büro auf die Party!

S. 6-7

+ Umstyling: Neuer Look für Maria (62)

S. 6-9



Elegante Schwimmer und fantastische Navigatoren



Meeresschildkröten durchschwammen schon zu Zeiten der Dinosaurier die Weltmeere. Die Weibchen finden noch 20 Jahre nach ihrer Geburt immer wieder den Weg an ihren Heimatstrand zurück, um dort ihre eigenen Eier abzulegen. Es sind faszinierende und einzigartige Lebewesen. Den preisgekrönten Naturfotografen Solvin Zankl haben sie zu diesem Buch inspiriert. Es zeigt einzigartige Fotos dieser faszinierenden Meeresbewohner, soll aber auch aufmerksam machen: Heute sind sechs der sieben Arten zumindest bedroht – wenn nicht sogar vom Aussterben bedroht. Sämtliche spannenden Facts findet Ihr in dem Buch.

Magie der Meeresschildkröten
€ 49,90 [D]
ISBN 978-3-667-12971-0

Zum Podcast

Die Autoren und Meeresbiologen Solvin Zankl und Sandra Striegel hört ihr in dem Podcast „Meilen und Zeilen“ #114

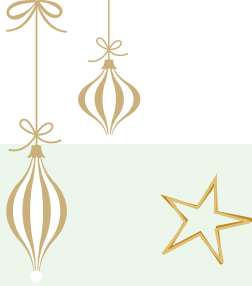


www.delius-klasing.de/podcast



Zum Buch





Dorina Schmid
Redakteurin

Liebe Leserin, lieber Leser!

Kleine Worte der Liebe und große Reiseträume

Wann haben Sie Ihrem Partner zuletzt einen kleinen Zettel mit lieben Worten hinterlassen? Oder wie lange ist es her, dass Sie einen solchen in der Küche gefunden haben? Schon eine ganze Weile? Das geht wahrscheinlich den meisten so. Oft nehmen wir uns im stressigen Alltag leider zu wenig Zeit dafür, dem Partner unsere Zuneigung zu zeigen. Meine Kollegin Franzl hat auf S. 52-53 Ideen aufgeschrieben, um die Beziehung lebendig zu halten. Denn es sind doch die kleinen Dinge, die uns ein Lächeln ins Gesicht zaubern und unsere Herzen höher schlagen lassen. Das müssen keine teuren Geschenke oder ein Trip nach New York sein. Wobei ... Zum Weihnachtssopping in den Big Apple? Das steht auf jeden Fall noch auf meiner Lebens-To-do-Liste. Würde mir jemand diese Reise schenken, hätte ich natürlich nichts dagegen einzuwenden. Ich habe seit meiner Teenie-Zeit einfach zu viele amerikanische Filme geschaut, um nicht den Traum zu haben, vor dem riesigen Christbaum am Rockefeller Center Schlittschuh zu laufen und durch die hell erleuchteten Shopping-Malls und Fußgängerzonen zu schlendern. Wenn Sie sich auch über den Ozean träumen wollen, blättern Sie um auf S. 50-51. Da laden wir Sie zur Shoppingtour nach New York ein – naja, theoretisch. Träumen wird man ja wohl noch dürfen ...!

Eine zauberhafte Woche
wünscht Ihnen

Dorina Schmid

Viel Vergnügen
mit Ihrer neuen
Lea ❤️

Aktuelles & Reportagen

- 4 **Im Gespräch** Was uns jetzt bewegt
- 10 **Topthema** Trotz Schneechaos ins Büro? Welches Arbeitsrecht im Winter gilt
- 12 **Tipps & Infos** Sicher & seriös spenden
- 20 **Report** Linda (33): „Fatal! Die Ärzte hielten meinen Schlaganfall für eine Grippe“
- 55 **Leselust** Meine geheime Fantasie
- 56 **Report** Kochvideos machten die Italienerin Nonna Silvi zum Social-Media-Star – mit 84!

Mode & Beauty

- 6 **Beratung** Vom Job zur Weihnachtsfeier! In diesen blitzschnell gestylten Party-Looks
- 8 **Vorher-Nachher** Großes Umstyling für Maria
- 14 **Beratung** Die neue Formel für Traumhaare

Kochen & Backen

- 28 **Backen mit Liebe** Herrlich cremig: Advents-Käsekuchen mit Früchten, Nüssen, Kakao ...
- 32 **News** Feine Dips; Gewürze für Wildgerichte
- 33 **Backen mit Liebe** Schoko-Stollen
- 34 **Sparen** Drei Rezepte mit Saison-Gemüse

Gesund & fit

- 43 **Meine Gesundheit** Gesünder schlemmen; Gesichts-Fitness gegen Falten; Blutabnahme ohne Piks?; Orthopädie-Sprechstunde

Ratgeber & Service

- 22 **Diät** Geniale Express-Rezepte unter 400 kcal
- 36 **Leichter leben** Welche Matratze passt zu mir? Sicher joggen im Dunkeln; Foto-Geschenke
- 52 **Psychologie** Kleine Gesten für große Gefühle

Reise & Spaß

- 40 **Wissen** Ratespaß für die ganze Familie
- 42 **Gewinnrätsel**
- 50 **Entdecken** Christmas-Shopping in New York
- 54 **Extra** Unser Kreativ-Mandala der Woche
- 63 **Gute-Laune-Poster**

Wohnen & Deko

- 24 **Zuhause Wohnen** Märchenhafter Lichter-Zauber mit Kerzen, Fairylights & Deko-Ideen
- 60 **Blumen** Eingeladen im Advent? Überraschen Sie die Gastgeber mit einem DIY-Präsent

Immer in Ihrer Lea

- 55 **Impressum**
- 58 **Horoskop**
- 62 **Zu guter Letzt** Vorschau & Twitterperlen

Unsere Titelthemen sind **farbig** gekennzeichnet



6
Nur ein schickes Teil – und das Büro-Outfit wird partytauglich!



10 Heizdecke im Büro?

Erlaubt oder nicht? Im Winter gelten besondere Regeln im Arbeitsrecht. Wir klären auf



Lecker & günstig

34
Zum Sparpreis: Suppe, Crêperollen & Huhn mit Saisongemüse



60

Selbstgemacht! Blumengrüße mit persönlicher Note

NUR in Ihrer LEA

Viel Spaß mit dem Mandala der Woche und unserem Gute-Laune-Poster!

So kreativ kann Relaxen sein



Lea

ist immer für Sie da!
HABEN SIE FRAGEN?
Jhi-yeon Moon nimmt sich gerne Zeit für Sie

IHR PERSÖNLICHER KONTAKT ZU UNS:

Telefon: 040/411 8825 702

E-Mail: inspiriert@lea-magazin.de

Oder besuchen Sie uns online:

www.facebook.com/leamagazin

www.instagram.com/leamagazin

Ein Lächeln zu Beginn Die Abenteuer des kleinen Lukas



News

KURZ & KNAPP

Verbraucherzentrale warnt vor Website

Vorsicht, Betrug! Hier gibt es kein Wohngeld!

Auf der Website online-wohngeld.de soll man angeblich einen Antrag auf Wohngeld stellen können. Nicht darauf hereinfallen: Die Betreiber verlangen 29,99 Euro Gebühr, aber leiten den Antrag gar nicht weiter. Wohngeld können Sie in Ihrer Gemeinde vor Ort beantragen.

Cleverer Trick

Den WhatsApp-Status unbemerkt checken

Unter „Einstellungen“ gibt's den Punkt „Datenschutz“. Wenn Sie dort die Lesebestätigung deaktivieren, können Sie den Status einer anderen Person unbemerkt anschauen. Auch wird dann nicht mehr durch blaue Häkchen angezeigt, ob Sie eine Nachricht bereits gelesen haben.



Weihnachtliches Blütenwunder



Glücksboten

Blühen die Zweige an Heiligabend, sollen sie Glück für das kommende Jahr bringen

Ein schöner, alter Brauch, der Glück und Gesundheit verspricht: Schneiden Sie am **4. Dezember** Barbara-Zweige, um mit blühender Hoffnung ins neue Jahr zu starten

Die Tradition kommt

von der Legende um die Heilige Barbara: Bei ihrer Gefangennahme soll sich ein Kirschzweig in ihrem Kleid verfangen haben, der dann in der Zelle erblühte und ihr Trost spendete. Daher werden am Gedenktag der Heiligen Barbara Zweige von Obstbäumen oder Ziersträuchern geschnitten und ins Haus geholt. An Weihnachten sollten sie dann in voller Blüte stehen. Damit das klappt, müssen Sie den Ästen den Frühling vortäuschen: Legen Sie sie für einige Zeit in den Kühlschrank oder ins Gefrierfach – waren die Tage vorher kalt genug, können Sie diesen Schritt auslassen –, und stellen Sie sie danach in eine mit Wasser gefüllte Vase. Nach etwa drei Wochen öffnen sich die ersten Blüten.

Weil kleine Dinge glücklich machen

Janines Favorit der Woche

► Das Kissen finde ich super! Ich habe große Nackenprobleme und wenn ich ein falsches Kissen benutze, wache ich mit starken Kopfschmerzen auf. Darum finde ich es umso wichtiger, ein gutes Kissen zu benutzen. Das hier ist einfach toll: Man legt sich hin und der Kopf sackt so richtig ein.



WIE AUF WOLKEN
Das Kissen mit Memory-Effekt unterstützt Kopf und Nacken optimal, indem es sich an die Schlafposition anpasst.
„Recovery Pillow“, blackroll, blackroll.com, 99,90 Euro



Janine Kunze nimmt ihr Kissen sogar mit auf Reisen, um immer und überall bequem schlafen zu können

UMFRAGE

Sind Dialekte vom Aussterben bedroht?

Die Sprachlernplattform Babbel for Business hat in einer Umfrage herausgefunden, dass zwar über 60 Prozent der Deutschen mit Stolz den eigenen Dialekt sprechen – doch das betrifft vor allem die ältere Generation. Viele junge Leute haben keine regionale Mundart mehr erlernt, nur fünf Prozent der Menschen, die noch Dialekt sprechen, sind unter 24 Jahre alt.



zum Fest die bunte Freude!



Die Heilige Barbara

Sie soll in einem Turm von ihrem Vater festgehalten worden sein, der sie von ihrem christlichen Glauben abbringen wollte



Die Astwahl

Schneiden Sie Äste mit dicken Blütenknospen ab. Aus den schmaleren wachsen meist nur grüne Blätter



Wählen Sie die richtige Blüte

Kirschzweige erblühen verlässlich, ebenso Mandel- und Pfleumenzweige, Forsythien oder Winterjasmin

ACH, ÜBRIGENS...

Am 5. Dezember ist Tag des Ehrenamts. In Deutschland bringen sich rund 29 Millionen Menschen ehrenamtlich ein, etwa 40 Prozent der Bevölkerung. Toll: Der Anteil der Engagierten ist in den letzten Jahren gestiegen!

Mehr Eltern greifen zum Buch!



Vorlesen tut gut und macht klug

Fast 68 Prozent der befragten Eltern einer repräsentativen Umfrage der Stiftung Lesen gaben an, ihren Kindern mehrmals pro Woche vorzulesen. Das sind mehr als bei der Umfrage vor zwei Jahren – und das ist toll! Nicht nur schafft man sich so schöne, ruhige Momente als Familie, auch für die Entwicklung des Kindes ist Vorlesen super wichtig: „Wenn Kindern regelmäßig vorgelesen wird, haben sie bessere Bildungschancen“, bestätigt Simone Ehmig, die Leiterin des Instituts für Lese- und Medienforschung.

Hunde & ihr Lieblingsspielzeug

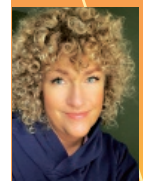
Dich vergesse ich nicht!



Hundeeltern wissen, dass die Vierbeiner ihre Spielzeuge beim Namen kennen und wissen, welches gemeint ist, wenn etwa vom „Ball“ gesprochen wird. Doch jetzt fanden Wissenschaftler heraus, dass sich Hunde die Namen ihrer Lieblingsspielzeuge richtig lange merken können! Sie erinnern sich selbst noch daran, wenn sie fast zwei Jahre lang nicht damit gespielt haben. Wow, äh, wau!

Lieblingsspielzeuge richtig lange merken können! Sie erinnern sich selbst noch daran, wenn sie fast zwei Jahre lang nicht damit gespielt haben. Wow, äh, wau!

Mein „Sonnenstrahl“ der Woche



Bildredakteurin Britta Neumann hat die Besonderheit alter Freundschaften gespürt

Erinnerungen für die Ewigkeit

Vor zehn Jahren bin ich von Baden-Baden zurück nach Hamburg gezogen. Jetzt war ich endlich wieder in der alten Heimat, habe damalige Freunde und Lieblingsplätze besucht. Toll: Mit meinen Mädels hatte ich direkt wieder diese Verbindung wie früher, als wäre keine Zeit vergangen. Wir haben viel gelacht, und die Zeit flog nur so dahin. Jetzt ist mein Herz voll mit schönen Erinnerungen, die ganz lange halten werden!



liebe ist...

... jemand, der ein leckeres Frühstück für dich zubereitet!

90 Sekunden Gehirn-Jogging

Der Trend aus England: Wer schafft es, diese drei Rätsel in nur eineinhalb Minuten zu lösen? Ohne Beachtung der Punkt-vor-Strich-Regel. Wir wünschen Ihnen: Viel Spaß beim Rechnen!

Einsteiger:										
55	:11	mit sich multiplizieren	verdoppeln	-12	50% davon	-7	x10	-1	:7	=?
Fortgeschrittene:										
700	1/4 davon	-6	:13	x7	-7	3/7 davon	x10	75% davon	8/9 davon	=?
Profis:										
32	7/16 davon	x11	50% davon	6/11 davon	x10	5/6 davon	verdoppeln	-103	1/3 davon	=?

Einsteiger = 17, Fortgeschrittene = 240, Profis = 199

Fotos: Adobe Stock (4)/PhotoSG/Style-o-Mat-Design/sameen/T Studio, BLACKROLL.COM, Bulls Press, dpa/pa, Flora Press/Virginie Quéant (2), iStock/miniserles, privat, Guido Schroeder, unsplash/jesper-brouwers

Toll! Schnell gestylte



Power-Pulli

Der X-Mas-Pulli macht sich auch im Büro super zur Jeans. Mit Samtrock entsteht ein Hingucker-Style
Boden, je Gr. 32 - 48, Pulli & Rock je 180 Euro, Loafer 170 Euro

Bei diesen coolen Kombis tauschen wir einfach ein Basic-Teil gegen was richtig Schickes. Super easy und ruck, zuck fertig!



Glänzend aufgelegt

Wir wechseln nur die Hose – und schon ist der Party-Look da!
Madeleine, je Gr. 34 - 48, Blazer, 199,95 Euro, Rolli 99,95 Euro, Hose 149,95 Euro



So wandelbar

Den Rock tragen wir schon tagsüber mit Wollpulli und Sneakern. Abends machen Glitzer-Shirt und Pumps den Style dann ausgefein
Part Two, je Gr. 32 - 48, T-Shirt, Rock 99,95 Euro

Echt goldig!

Hier noch im Mix mit lässiger Mom-Jeans, sonst absolut festlich: Der goldene Blazer ist sehr elegant und veredelt jede Garderobe
C & A, je Gr. 36 - 48, Blazer 69,99 Euro, Top 9,99 Euro, Jeans 39,99 Euro

Party-Looks

Jeans & T-Shirt brezeln sich auf!



Klassisch mit Kasten-Jacke

- 1 Jacke: Zara, Gr. XS - XL, 55,95 Euro
- 2 Ohrringe: Bijou Brigitte, 17,95 Euro
- 3 Stiefeletten: billi bi, Gr. 36 - 42, 300 Euro
- 4 Tasche: Zara, 49,95 Euro



Abendtauglich mit Glitzer-Blazer

- 1 Ring: Bijou Brigitte, 12,95 Euro
- 2 Tasche: Steffen Schraut x QVC, 229 Euro
- 3 Blazer: Zara, Gr. XS - XL, 69,95 Euro
- 4 Boots: Steffen Schraut x QVC, Gr. 36 - 42, 289 Euro

Pink trifft Paillette

Damit wird jedes Styling zum glamourösen Hingucker. Das Pailletten-Shirt sitzt dabei auch noch so bequem! Next, je Gr. 34 - 50, Shirt 65 Euro, Jeans 40 Euro



Elegant mit Samt

- 1 Blazer: Molly Bracken, Gr. XS - XL, ca. 80 Euro
- 2 Tasche: Unisa, 99,99 Euro
- 3 Kette: Steffen Schraut x QVC, 69,99 Euro
- 4 Pumps: Tamaris, Gr. 36 - 42, 79,95 Euro



Trendy mit Kimono

- 1 Jacke: King Louie, Gr. XS - XL, 139,95 Euro
- 2 Ohrringe: My Jewelery, 29,99 Euro
- 3 Tasche: Steffen Schraut x QVC, 99,99 Euro
- 4 Boots: Comma, Gr. 36 - 42, 179,95 Euro

Festlich wird's auch bei unserem Umstyling - auf den nächsten Seiten!