

**Bruder, Schwester,  
Sandwichkind?  
Geschwister  
prägen uns  
ein Leben  
lang** S. 68/69

Mit Liebe gemacht!

# Lisa

**Gut &  
günstig:**  
Die besten  
Handcremes  
S. 29

www.lisa.de



## TRAUMHAFTE Festtags-Torten



S. 36-39

## Aus Nachbarn werden Freunde

Was jeder von uns für ein gutes Miteinander tun kann S. 18/19



S. 72/73

## „Adieu, mein treuer Gefährte“

Vier Frauen erzählen, wie sie sich von ihrem Haustier verabschieden mussten

Abnehmen ohne  
Hunger & Verzicht



# Die neue Fett-weg- Methode

S. 24-26

Da schmelzen die Pfunde genau  
an den richtigen Stellen

## OSTERDEKO zum Verlieben



S. 64-67



## Feng Shui fürs Schlafzimmer

S. 48/49

Beflügelt die Liebe,  
verbessert die Nachtruhe

## Natürlich schmerzfrei

Diese 7 Heilpflanzen  
wirken Wunder S. 14/15

## DER LEO IST LOS

Cooler  
Teile für  
Trend-  
Miezen S. 12



# MORDEN AUF ÖD

EIN INSEL-KRIMI



## Tödlicher Dienst-Tag

R T L +

vorab streamen

R T L

Dienstag 20:15  
08.04. + 15.04.

74

Einfach göttlich:  
Kommen Sie mit  
zu einem Wohlfühl-  
Urlaub auf **KRETA**



36

Zu Ostern  
zaubern wir  
traumhaft  
schöne  
**TORTEN**



16

Bunte **STRÄUSSE** bringen  
uns jetzt die Fröhlichkeit des  
Frühlings ins Haus

*Liebe Leserin*



LISA-Redakteurin  
Jacqueline Lürken

**Nun geht es  
wieder raus!**

Na, sind Sie auch in  
Frühlingsstimmung?  
Die ersten lauwarmen  
Tage haben wir ja be-  
reits um Fasching her-  
um erlebt. Nun ist es  
morgens wieder hell,  
wenn wir aufstehen,

und viele Singvögel zwitschern voller In-  
brunst ihre Lieder. Wenn dann auch noch die  
ersten Vergissmeinnicht ihre süßen Knospen  
öffnen und die Blütenglöckchen der Forsythien  
gelb aufleuchten, mag ich nicht mehr  
im Haus bleiben. Dann zieht es mich raus.  
Wie gut, dass meine Kolleginnen Isabelle  
Maier und Cendy Domian in dieser Ausgabe  
der LISA schicke Blusen und für kühlere  
Stunden feine Strickmode in frischen Farben  
zusammengestellt haben – per-  
fekt für ein Coffee-Date in der  
Sonne. Was lieben Sie am  
Frühling? Schreiben Sie  
uns an [redaktion@lisa.de](mailto:redaktion@lisa.de)

Herz-  
Erwärmer  
der Woche



**AKTUELL**

- 4 News, Trends, Glücksmomente
- 6 Report: „Afrika hat uns einander nähergebracht“
- 14 Gesundheit Aktuell: Schmerzstillter aus der Natur
- 18 Top Thema: Auf gute Nachbarschaft
- 24–26 Die neue Fett-weg-Methode
- 47 Tiere: Ihre Lieblinge
- 48 Body & Soul: Feng Shui im Schlafzimmer
- 71 Schlittenhunde-Event Baltic Lights
- 72 Report: „Adieu, mein treuer Gefährte“
- 76 Früher war (nicht) alles besser

**MODE**

- 8 Neue Blusen-Freundinnen
- 10 Strick – genau unsere Masche
- 12 Der Leo ist los

**WOHNEN & PFLANZEN**

- 16 Die schönsten Ostersträuße
- 64–67 Osterdeko zum Verlieben

**BEAUTY**

- 20 Hallo, Traumhaut!
- 22 Anti-Aging für die Haare

**GEWUSST WIE**

- 28 Werden Sie zur Shopping-Queen
- 29 Die besten Handcremes
- 30 Frühlingsfrische für den Balkon

**KOCHEN & BACKEN**

- 32 Wochenplan für die ganze Familie
- 34 So wird Ihr Käsekuchen perfekt
- 36–39 Traumhafte Ostertorten
- 40–42 Proteine-Power mit leckeren Eier-Gerichten
- 43 Feurige Tex-Mex-Spezialitäten
- 44–46 Süße Teilchen – so unwiderstehlich cremig

**GEFÜHLE**

- 50 Romantische Fantasien
- 68 Geschwister prägen uns ein Leben lang

**GESUND LEBEN**

- 55 Wie Zähne und Gehirn zusammenhängen
- 56 Knackpunkt Knie
- 58 Schluss mit Hämorrhoiden!
- 60 Persönliche Pille aus dem 3D-Drucker
- 62 Die besten Tipps gegen Sodbrennen

**REISE**

- 74 Wohlfühl-Urlaub auf Kreta

**RUBRIKEN**

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

Unsere Titelthemen sind unterstrichen



Zum Ausschneiden, Sammeln oder Verschenken

Haben Sie Fragen? Wir sind für Sie da!

- Telefon: 07 81/84 51 47
- E-Mail: [lisa@burda.com](mailto:lisa@burda.com)
- Abo-Fragen: [lisa@burdadirect.de](mailto:lisa@burdadirect.de)
- Abo-Bestellungen: [lisa-bestell@burdadirect.de](mailto: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/lisafreundeskreis](https://www.facebook.com/lisafreundeskreis)
- [www.instagram.com/lisaredaktion](https://www.instagram.com/lisaredaktion)

\* 20 Cent/Verbindung aus allen deutschen Netzen

## Kurz & gut



### Fürs Osternest

Super Last-minute-Geschenk für Kids: Pferdefans freuen sich über das Heft „Lissy PONY Sparkle“ plus Minipony mit Swarovski-Kristall in Mähne oder Krönchen (ca. 6 €). Für kleine Entdecker: das „Planet Wow“-Magazin (je 6 €, inkl. Krokodil-Sammelfigur, Blue Ocean Verlag, beide aktuell im Handel erhältlich).

### Schnellere Hilfe

Im Rahmen eines Pilotprojekts können Menschen, die in Rheinland-Pfalz die 110 von einem Mobiltelefon aus wählen, schneller geortet werden. Dies funktioniert sogar unabhängig davon, ob die Standortbestimmung des jeweiligen Handys aktiviert ist oder nicht.

### 6 Pflaumen am Tag

Die Früchte sind nicht nur lecker, sondern können nach einer aktuellen Studie sogar die Knochenfestigkeit schützen. Das ist gerade für Frauen wichtig, da viele nach den Wechseljahren unter Osteoporose leiden.

## JETZT IM HANDEL!

In der neuen **LISA BLUMEN & PFLANZEN** (2,49 €) lesen Sie, wie Sie einladende Sitz-



plätze für kleine Gärten gestalten und Zimmerhortensien in Szene setzen.

Fotos: Blue Ocean Entertainment AG/flichpunkt Michael Ruder (2), Cornelia Korsch (2), HBM, instagram.com/jooooo.am, Michael Liebrecht (2), iStockphoto/Peopleimages.com, Picture-Alliance/dpa/Christoph Sator, StockFood/Stile Italia Edizioni

# NEWS ♥ TRENDS ♥ GLÜCKSMOMENTE



## Zauberhafte Frühlingsdeko: Blüten in Eierschalen

Dieser Blumengruß macht sich perfekt auf der österlichen Festtagstafel: **6 gekochte Eier** köpfen und auslöffeln, sodass die Schale erhalten bleibt. Schalen vorsichtig gründlich reinigen. Mit etwas Wasser sowie **Blumen**, z. B. wie hier mit Ranunkeln, und kleinen **Zweigen** nach Wahl befüllen. Die Eier zum Schluss auf einer **dekorativen Schale** mit etwas **Moos** arrangieren und nach Belieben weitere kleine **Blüten** in das Moos stecken. Dazu eignen sich z. B. die zarten Blüten des Garten-Moos-Steinbrechs.

## Sportkurs mal anders

In den Studios einer Hamburger Fitnesskette können seit Kurzem Kurse im „Niksen“ (niederländisch für Nichtstun) belegt werden. Hier wird nicht geschwitzt, sondern ein Workout für die Seele absolviert. Die Philosophie dahinter: Zwischen all dem Alltagsstress und Leistungsdruck soll man wieder lernen, abzuschalten und loszulassen. Probieren Sie's doch mal – völlig kostenlos – zu Hause aus: Handy aus, ein bequemes Plätzchen finden und einfach bloß für zehn Minuten aus dem Fenster schauen.

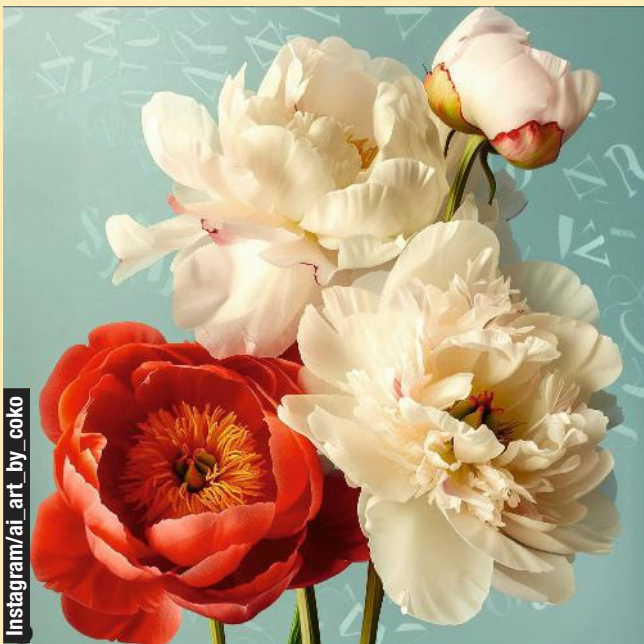


## Eisbärbaby Mika lässt Herzen schmelzen

Seit der Karlsruher Zoo im März den Zugang zum Eisbärengehege geöffnet hat, wollen alle Besucher nur einen kleinen Bewohner bewundern: das Eisbärjunge Mika, das am 2. November 2024 das Licht der Welt erblickte. Maximal 50 Besucher gleichzeitig dürfen den kuscheligen Zoostar für fünf Minuten in seiner Anlage betrachten. Diese Regelung soll zu viel Trubel vor der Scheibe vermeiden, um Mama Nuka und ihren Sprössling nicht unnötig zu stressen. Die Karlsruher Eisbären sind Teil eines wichtigen Erhaltungszuchtprogramms. Dies soll eine genetische Reserve der durch den Klimawandel gefährdeten Tiere aufbauen. Aktuell leben weltweit nur noch zwischen 20 000 und 25 000 Eisbären in freier Natur.



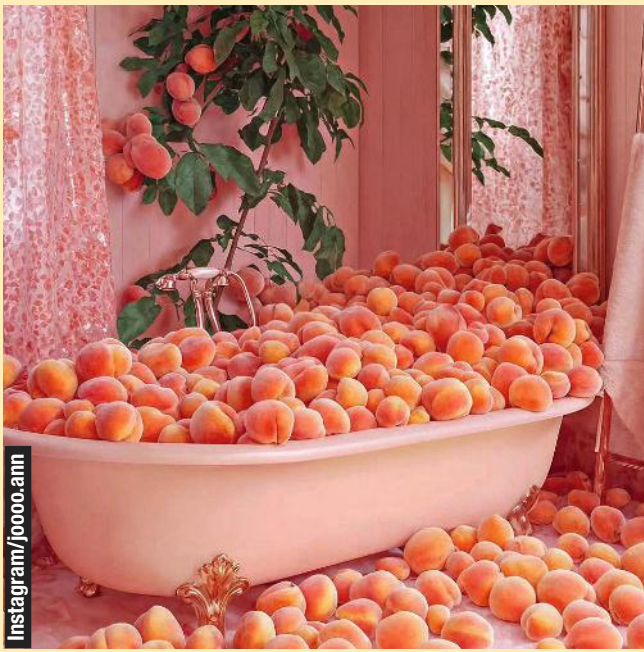
Instagram/ai\_art\_by\_coko



Instagram/ai\_art\_by\_coko



Instagram/jooooo.ann



## Die faszinierende Welt der KI-Kunst

**K**ünstliche Intelligenz ist aus unserem Alltag kaum noch wegzudenken und kann uns in vielen Bereichen das Leben leichter machen. Doch passt das, was für uns so technisch klingt, mit kreativem Schaffen zusammen? Ein Blick auf die Kunstszene gibt eine klare Antwort: Immer mehr Künstler nutzen Algorithmen, um neue Ideen zu generieren, traditionelle Herangehensweisen zu erweitern und Grenzen des Gewohnten zu überschreiten. Das Ergebnis sind fantastische Bildwelten und wahrhaft einzigartige Kunstwerke. Wir haben für Sie die Kreationen zweier solcher Künstlerinnen zusammengestellt: die der Armenierin Joann (@jooooo.ann) und die von Cornelia Korsch aus Baden-Baden (@ai\_art\_by\_coko).



### *Auf einen Kaffee bei Nonna Anna*

Mit stolzen 100 Jahren ist Anna Possi die wohl älteste Barista Italiens! Und sie denkt gar nicht daran, das Handtuch zu werfen. Schon seit 1958 betreibt sie die kleine „Bar Centrale“ im beschaulichen Örtchen Nebbiuno in den Hügeln oberhalb des Lago Maggiore. Annas Jungbrunnen: ihre Lebensfreude und die vielen Menschen um sie herum, denen sie jeden Tag aufs Neue mit Espresso, Cappuccino oder einem Glas Wein ein Lächeln ins Gesicht zaubert. Eine beeindruckende Frau!

Vater und Tochter auf Roadtrip

# „Afrika hat uns einander nähergebracht“

Rötliche Erde, bizarre Kamel-dornbäume – typisch für die Savanne

Wie Molin (25) und Hauke (56) zusammen die Welt und dabei sich selbst entdeckten



Nach sechs Wochen in Afrika sind Molin und ihr Vater ein eingespieltes Team

Einfach mal albern sein! Auch das stand auf ihrem Reisepogramm



Auf einer Safari beobachten sie Elefanten an einem Wasserloch



Löwen sind die unbestrittenen Herrscher der weiten afrikanischen Landschaften

**S**ie vergammelt noch ihr ganzes Leben! Dieser Gedanke steht vor dem Beginn der Reise, auf die sich Fotograf Hauke Dressler 2019 mit seiner Tochter macht. Molin hat das Abi in der Tasche, aber noch keinen Plan, wie es weitergehen soll. „Trotz – oder vielleicht wegen – dieser Holprigkeiten hatte ich das starke Bedürfnis, noch einmal Zeit mit meiner Tochter zu verbringen, noch einmal Vertrauen und Nähe zwischen uns zu spüren, bevor sie ihrer eigenen Wege geht“, sagt Hauke.

Der alleinerziehende Vater macht Molin einen Vorschlag: Wie wäre es, wenn sie zusammen einen Roadtrip machen, mit Land Rover und Dachzelt? „Ich dachte an sechs Wochen Südafrika, Mosambik, Simbabwe, Sambia und Namibia“, sagt Hauke. Molin willigt mangels Alternativen spontan ein.

**Alles ist fremd** Gerüche, Menschen, Essen, Tiere, Pflanzen ... Molin ist sofort gebannt, als sie in Südafrika eintreffen. Durch seinen Beruf geprägt bleibt Hauke in der fremden Umgebung souverän. „Unglaublich, wie Papa mit den Menschen umgeht, wie er genau zu wissen scheint, was in jedem Moment zu tun ist“, sagt Molin. Schon in diesem Moment sieht sie nicht nur Hauke, sondern auch

ihr sicheres, behütetes Leben in Deutschland in einem neuen Licht.

**Offen für Neues** Doch die Reise wird noch mehr Erkenntnisse bringen. Auf einem Campingplatz mitten in der Wildnis von Mosambik lernt Molin eine junge Spanierin kennen. Ana erzählt ihr, dass solch eine Tour für sie mit ihrem Vater undenkbar wäre. Das Verhältnis sei zu schlecht. „Danach verstand ich, dass unsere Reise mehr war als eine Afrika-Safari, dass wir nicht nur auf der Suche nach Löwen, sondern auch nach neuen Horizonten für unsere Beziehung waren“, erzählt Molin.

## „Unterwegs haben wir uns neu kennengelernt“

Die sechs Wochen sind randvoll mit wundervollen Erlebnissen gefüllt: Vater und Tochter tauchen mit Walhaien, riesigen, etwa zwölf Meter langen Planktonfressern. Fahren in Rafting-Booten den Sambesi hinunter. Besuchen einfache Dörfer und lernen die Gastfreundschaft ihrer Bewohner kennen. Auf langen Überlandfahrten reden sie viel. „Ich hatte das Gefühl, dass wir uns dabei ganz neu kennenlernen“, meint Hauke rückblickend.

**Licht und Schatten** Molin entdeckt die Schönheit einfacher Lehmhütten, staunt über den Lernwillen der Kinder und Jugendlichen. Und sie lernt auch die unschönen Seiten des Lebens in Afrika kennen, die furchtbaren Bedingungen, unter denen die Arbeiter in Minen nach Gold schürfen, erfährt von der hohen Kindersterblichkeit, erlebt Korruption und die alltägliche Gewalt in den Großstädten.

Nach der Reise ist Molin reifer. Sie hat Lebenserfahrung ge-

sammelt und die Vielfalt der Welt hautnah erlebt. Inspiriert durch diese Erfahrung, beginnt die junge Frau ein Architekturstudium. Vor allem freut sich aber ihr Vater darüber, dass er der Tochter seine Art zu reisen vermitteln konnte: „Das ist die Begegnung mit Menschen, die uns zu neuen Menschen und durch sie zu neuen Erlebnissen und Abenteuern führt, die wir alleine niemals finden würden.“ Heute haben Hauke und Molin zwei gemeinsame Leidenschaften: Reisen und Fotografieren.

## Infos und Fakten

### Starke Bindung zu erwachsenen Kindern

**Was tun, wenn aus den Kleinen Erwachsene mit eigenen Ansichten und Entscheidungen werden?**

- \* **Loslassen** Experten raten, großen Kindern auf Augenhöhe zu begegnen und ihre Eigenständigkeit zu respektieren. Eltern können zwar weiter als Tippgeber fungieren (aber bitte nicht ungefragt!), sollten dem Nachwuchs aber viel Freiraum bei den Entscheidungen lassen.
- \* **Neue Wege gehen** Man kann gemeinsame Interessen entwickeln und neue Aktivitäten angehen, etwa generationenübergreifende Projekte wie die Erstellung eines Familienkochbuchs.

### BUCHTIPP

Hauke Dressler fotografiert für renommierte Magazine u. a. „Geo Saison“. Über die Reise, die er und Molin vor sechs Jahren unternahmen, berichten sie in ihrem Buch „Reisen lieben lernen“ (18 €, Malik).





► **Retro rockt**  
Die Satinbluse im flippigen Mustermix erinnert an den Stil der 70er-Jahre. Damit das Outfit nicht zu wild wird, gilt: lieber schlichte Partner kombinieren. 119 €, Art.-Nr. 834880634, Gr. 42–60, [ullapoppen.de](http://ullapoppen.de)

**Cool trifft feminin**  
Lässiges Streifenhemd trifft auf zarte Spitze – so bekommt der Klassiker aus Baumwolle einen romantischen Twist. 129 €, Art.-Nr. 60169111, Gr. 34–48, [madeleine.com](http://madeleine.com)



Fotos: IMAGO/Eventpress, PR (13)

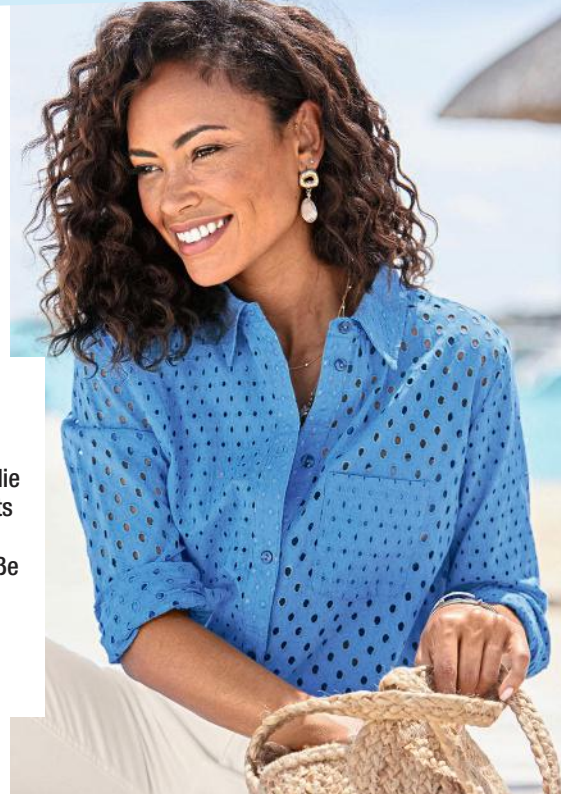


# Neue *Blusen-*Freundinnen

Hat man einmal die Richtige gefunden, will man sie gar nicht mehr ausziehen. Voilà: die Trend-Stücke der Saison!

◀ **Total floral**  
Frühlingsgefühle zum Anziehen verspricht dieses mit bunten Blüten bestickte Chiffon-Schätzchen – vor allem, wenn man es mit einer leuchtenden Marlenehose ausführt! 70 €, Art.-Nr. AW3-137, Gr. 36–48, Love & Roses über [next.de](http://next.de)

► **Einfach himmlisch**  
Dank ihrer süßen Lockstickerei lässt die azurblaue Bluse stets genug Luft an die Haut. Tipp: Eine weiße Hose verstärkt ihre Strahlkraft. 59,99 €, Art.-Nr. 53564819, Gr. 34–46, [lascana.de](http://lascana.de)





### ◀ Glow-Garant

Mit seinem frischen Papayaton bringt das locker fallende Baumwoll-Modell jeden Teint zum Leuchten. Weiteres Plus: Je nach Wetterlage können wir die gekrempeelten Ärmel auch mal länger tragen. Ab 34,99 €, Art.-Nr. 177.046.003, Gr. 36–54, witt-weiden.de

# Und so tragen die Promis den Trend

## Palina Rojinski (39)

Cooler Looks mit einem raffinierten Twist sind genau das Ding der Moderatorin und Schauspielerin. Kein Wunder, dass Palina auch in Sachen Blusen einen echten Hingucker im Schrank hat, der dank angesagter Wickel-Optik auch noch ihre Figur toll in Szene setzt! Hippe Accessoires und eine lässig ausgestellte schwarze Hose runden das Outfit wunderbar ab.



### ▶ Auf den Punkt

Hier haben wir es schwarz auf weiß: Tupfen sind wieder in und sorgen für einen lady-like Auftritt. Besonderes Highlight ist zudem die große Schleppe – wow! Bluse, 22,99 €, Art.-Nr. 950128; Rock, 30,99 €, Art.-Nr. 92951695, beide Gr. 36–54, bonprix.de

- 1 Streifenbluse mit Knotendetail. 29,99 €, Art.-Nr. AN621E0GA-K11, Gr. XS–XL, Anna Field über zalando.de
- 2 Relaxe Cargojeans. 28,99 €, Art.-Nr. 97796095, Gr. 38–56, bonprix.de
- 3 Filigrane vergoldete Ohrhänger. 67 €, Art.-Nr. e-304-gp, Pernille Corydon über schmuckzentrum.de
- 4 Getöntes Lippenöl. Tinted Lip Oil Cherry, 12,99 €, Douglas Collection über douglas.de
- 5 Schimmernde Halbmondtasche. 129 €, Art.-Nr. K3W51H03L-D11, Karl Lagerfeld Jeans über zalando.de
- 6 Derbe Boots. 59,90 €, Art.-Nr. AY04767001000006, Gr. 36–42, aboutyou.de
- 7 Uhr mit Gänseblümchen-Zitternblatt. 89,95 €, Art.-Nr. S0ZBF0WX7FX, Victoria Hyde über otto.de

# Genau unsere Masche



Tschüss, dicke Wollpullis! Jetzt hat feiner Strick in frischen Farben Saison

## Pullunder

Die ärmellosen Trendsetter verleihen dünnen Blusen und Co ein Kuschel-Update. Perfekt für frühlingsfrische Lagen-Looks! Links: ab 49,99 €, Art.-Nr. 117191005, Gr. 32–46, heine.de; rechts: 99 €, Art.-Nr. 1253284001, Gr. XS–L, stories.com



## Jäckchen

Fix überwerfen, schon wirken unsere Shirt-Jeans-Kombis eine Spur stylisher. Tipp: An warmen Tagen auf Stücke mit verkürzten Ärmeln setzen. Oben: 49,99 €, Art.-Nr. 147.599.002, Gr. 34–50, heine.de; unten: 89,99 €, Art.-Nr. 14\_932991-29505, Gr. 42–56, samoon.com



## Kleider

Ob charmant in Falten gelegt oder in schicker Wickel-Optik – die soften Stöffchen begeistern jetzt mit raffinierten Twists und einer Extra-portion Farbe. Links: 99,98 €, Art.-Nr. 473231, Gr. 34–48, hse.de; rechts: 59,99 €, Art.-Nr. 39559567, Gr. 32–46, lascana.de



## Pullover

Lockere Schnitte, leuchtende Farben und luftig gestrickte Muster machen die neuen Modelle zu echten Frühjahrs-Hits. Links: 39,99 €, Art.-Nr. 6944870355, Gr. 34–50, heine.de; rechts: 69,95 €, Art.-Nr. 1653-403, Gr. 38–54, goldner-fashion.com



Fotos: PR