Mediengruppe KLAMBT
BEST SELLER

Nr. 29 9.7.2025 1,89€ Deutschland

• 2,10 € Österreich • 3,40 CHF Schweiz
• BeNeLux 2,20 € • Dänemark 25,95 DKK
• Italien/Frankreich/Spanien 2,50 €
• Kan. Inseln 2,60 €
• Griechenland 2,80 €
• Portugal (cont.) 2,60 €
• Slow. 2,30 €
• Ungarn Ft 1050

Glücklich steht mir gut!

Lea

Volumen-Wunder: Der Zick-Zack-Scheitel ist zurück S. 18

Mal anders z.B. als Carpaccio

Pfirsich-Melba & Co. als Kuchen

Vom Lieblings-Eis inspiriert

S. 28-31

„Meine Migräne nimmt keiner ernst …"

Seit Kindertagen kämpft Michelle (31) gegen Vorurteile S. 20-21

8 Gesten, die indirekt sagen: *ICH LIEBE DICH!* S. 52-53

Schnell eine Kleidergröße weniger

NOCH BESSER: Sommer-Intervall-Fasten

OHNE VERBOTE – *mit Schlankstars*

S. 22-23

Den ganzen Tag gemütlich draußen sein

S. 24-27

Alles für einen Wohlfühl-Sommer

Neueste Möbel & tolle Deko

Diese Teile sind Hingucker

ANIMAL-PRINTS frischen jeden Look auf

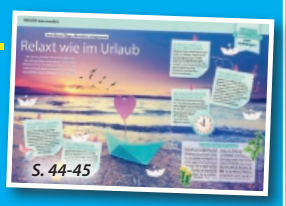
Die besten Kombis

S. 6-7

EXTRA

Die Hilfe, um runterzukommen

Anti-Stress-Poster für alle Fälle



S. 44-45

8 geniale SOS-Übungen

Fitness für Vielsitzer

S. 48

Lea ein Jahr lesen und TOP-PRÄMIE bekommen!

REISEN MIT LEICHTEM GEPÄCK!

Der Cabin-Trolley der BRIC'S X-Collection hat die perfekte Größe, um in einem Flugzeug unter den Sitz zu passen. Die kompakte Form verfügt über eine stabile, leichte Struktur. Die Hauptöffnung ist mit einem Reißverschluss mit Doppelschieber ausgestattet. Ein Außenfach und diverse Innenfächer sorgen für eine optimale Aufteilung. Die zwei geräuscharmen Rollen, die stabilen Aluminiumrohre und der ergonomische Griff garantieren einen hohen Nutzungskomfort.

Material: recyceltes Nylon, wasserabweisend, Leder,
Maße: ca. 35 x 45,5 x 19 cm
Farbe zur Wahl: SKY-Blau (410065) oder SUNSET-Orange (410066)

BRIC'S MILANO
ITALIAN TRAVEL BAGS SINCE 1952

IHRE VORTEILE:

- ✓ 52 Ausgaben **portofrei** bequem ins Haus
- ✓ Top-Prämie **GRATIS**
- ✓ **Geschenkt!** – 4 Hefte bei Bankeinzug

SCHNELL BESTELLEN!

abo.klambt.de/lea

0541/80009 246

Ich möchte *Lea* für mindestens ein Jahr lesen und erhalte die nächsten 52 Ausgaben für 1,89 € je Heft (inkl. MwSt). Ich zahle halbjährlich den Betrag von 49,51 €. Im ersten Bezugsjahr zahle ich keine Versandkosten. Bei Zahlung per Bankeinzug erhalte ich 4 Hefte kostenlos dazu! Die erste Zeitschrift wird in ca. 2 bis 3 Wochen zugestellt. Nach dem ersten Bezugsjahr kann ich jederzeit monatlich kündigen. Bereits bezahlte Beträge für noch nicht gelieferte Hefte erhalte ich selbstverständlich zurück. Das Angebot gilt nur innerhalb Deutschlands, Auslandspreise auf Anfrage. Prämien erhältlich, solange der Vorrat reicht. Widerruf: Meine Bestellung kann innerhalb von 2 Wochen ohne Angabe von Gründen schriftlich widerrufen werden (siehe Verlagsadresse / Kundenservice). Informationen dazu unter abo.klambt.de/agb oder auf Anfrage telefonisch: 0541/80009 242. Datenschutz: Ihre angegebenen Daten werden ausschließlich zur Bearbeitung des Abonnements gespeichert! Alle Infos hierzu unter www.klambt.de/datenschutz.

Aktion: 5LJABRI – LEJABEPR / LEJARGPR

Klambt Verlag GmbH & Co. KG, Nicole Schumacher, Rüdiger Dienst, Rotweg 8, 76532 Baden-Baden. Handelsregister: HRA 201486 Mannheim, HRB 202540 Mannheim, Amtsgericht Mannheim

Weitere Angebote: **abo.klambt.de/lea/**

Dorina Schmid
Redakteurin

Liebe Leserin, lieber Leser!

Raus aus dem Haus, es ist Sommer!

Wenn Sie mich nach drei Dingen fragen, die für mich den Sommer symbolisieren, würde ich antworten: Lange, laue Abende, Eiscreme oder Eiskaffee – und Urlaub. Da manchmal die Zeit und das Geld für eine große Reise fehlen, haben meine Medizin-Kollegen und Kolleginnen hilfreiche Anti-Stress-Tipps für den Alltag gesammelt. Denn wir müssen gar nicht wegfliegen, um dem Hamsterrad zu entkommen. Schauen Sie mal auf Seite 44-45, da finden Sie Tricks zum Durchatmen und sich ans Meer träumen. Auch für DAS Sommergetränk Eiskaffee haben wir in dieser LEA Ideen parat. Klar, kalter Kaffee, Milch und Vanille-Eis ist ein Klassiker, aber blättern Sie mal auf Seite 32, denn da gibt es Rezepte aus aller Welt. Ich glaube, ich muss demnächst die vietnamesische Variante ausprobieren! Sie mögen keinen Kaffee? Macht nichts! Auch Naschkatzen werden hier fündig: Auf den Seiten 28-31 verwandeln sich unsere liebsten Eissorten in Kuchen. Die sehen köstlich aus und haben einen großen Vorteil: Sie schmelzen nicht so schnell wie eine Kugel in der Waffel. Jackpot! Und zu guter Letzt haben wir natürlich auch etwas für die langen, lauen Sommerabende im Programm: Auf den Seiten 24-27 gibt's tolle Inspirationen für Garten oder Balkon. Sie sehen – auch zu Hause können wir uns den Sommer so richtig schön machen!

Eine Woche voller erholsamer Glücksmomente wünscht

Dorina Schmid

Viel Vergnügen mit Ihrer neuen Lea

Aktuelles & Reportagen

4 **Im Gespräch** Was uns jetzt bewegt
12 **Topthema** Künstliche Intelligenz (KI) sorgt für Entlastung in Pflegeheimen und Kliniken
14 **Tipps & Infos** Sicher bei Gewitter & Unwetter
20 **Report** Seit Kindertagen kämpft Michelle (31) gegen ihre Migräne – und gegen Vorurteile
55 **Leselust** Meine geheime Fantasie
56 **Report** Erst obdachlos, dann Buchautor mit Bundesverdienstkreuz: Dominik Bloh

Mode & Beauty

6 **Trends** Animals-Prints: Die besten Kombis
8 **Vorher – Nachher** Großes Umstyling
10 **News** Style-Coach; Neu in den Shops
16 **Beratung** Ihr Dekolleté wird Sommer-Star
18 **Haare** Comeback für den Zick-Zack-Scheitel
19 **News** Schön im Schlaf; Neu in den Shops

Kochen & Backen

28 **Backen mit Liebe** Von unserem Lieblingseis inspiriert: Pfirsich Melba & Co. als Kuchen
32 **News** Eiskaffee; Veggie-Frikadellen
33 **Backen mit Liebe** Birnen-Pie mit Streuseln
34 **Sparen** Drei Salate unter 2,30 Euro

Gesund & fit

43 **Meine Gesundheit** Topfit trotz Hitze; Das LEA-Anti-Stress-Poster; Fragen zum Darm; Hepatitis-Impfung; 4 Übungen für Vielsitzer

Ratgeber & Service

22 **Diät** Sommer-Intervallfasten mit Schlankstars
36 **Leichter leben** Glanz fürs Auto; Zucker hilft Schmetterlingen; Kleidung von guter Qualität
52 **Psychologie** Diese 8 Gesten und 6 Sätze sagen Ihrem Partner, dass Sie ihn lieben

Reise & Spaß

40 **Wissen** Ratespaß für die ganze Familie
42 **Gewinnrätsel**
50 **Entdecken** Abenteuerliche Pfalz
54 **Extra** Das Kreativ-Mandala der Woche
63 **Gute-Laune-Poster**

Wohnen & Deko

24 **Zuhause Wohnen** Den ganzen Tag draußen sein – mit gemütlichen Möbeln & DIY-Deko
60 **Blumen** Ein Paradies für Mensch & Bienen

Immer in Ihrer Lea

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

Unsere Titelthemen sind **farbig** gekennzeichnet

8 GROSSES UMSTYLING
Farbenfroh, feminin und happy: Daniela im neuen Look

16 Schönes Dekolleté
Jetzt zeigen wir gerne mehr Ausschnitt – dank dieser tollen Pflege-Tipps!

34 Kartoffelsalat und bunter Feta-Couscous-Mix

50 Ritterburgen, Weinfeste und Kletterspaß – auf in die Pfalz!

60 Duftende Kräuter, pralle Blüten – in so einem Garten sind alle glücklich!

Ein Lächeln zu Beginn — Die Abenteuer des kleinen Lukas

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

Titelbild: Ralph Hartmann/ddp images; Comic: brandt-cartoons.de
Fotos: AdobeStock/nastyaskyarova, CC-BY-SA Pfalz Touristik (2)/Dominik Ketz/Fachenbach Medien, David Goltz (3), Flora Press (3), FOODkiss (2), Hersteller (5), Getty Images, Privat

News
KURZ & KNAPP

Jetzt klappern die Nadeln sogar im Kino

Stricken ist wieder in

Und so greifen junge Leute nach Nadeln und Wolle und realisieren ihre Ideen. Ganze Gruppen treffen sich in Cafés oder zum Strick-Kinoabend – bei gedimmtem Licht.

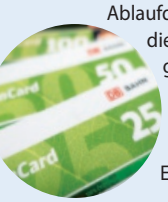
Aus der Psychologie

Ein bisschen Pech macht gelassener

Laut Studie von New Yorker Psychologen sind jene Menschen mental gesünder und glücklicher, die im Leben schon mit ein paar Widrigkeiten kämpfen mussten.

Kunden profitieren

Kürzere Kündigungsfrist bei der Bahncard



Bis zu vier Wochen vor dem Ablaufdatum dürfen neuerdings die BahnCard 25 oder 50 gekündigt werden. Es muss auch keine schriftliche Kündigung mit Unterschrift sein, eine Email genügt.

EIN PROSIT DER GEMÜTLICHKEIT – von Bayern in die ganze Welt

Komm, wir gehen in den BIERGARTEN!

■ Es begann damit, dass Münchner Brauer im 18. Jahrhundert kühle, tiefe Lager-Keller in den Flussterrassen der Isar anlegten, Kies darüber streuten, schattenspendende Kastanienbäume pflanzten und Tische aufstellten. Ein Ort der Geselligkeit für alle war geboren: der Biergarten.

Eigene Schmankerl darf man immer mitbringen

Solange man Flüssiges vor Ort erwirbt, darf man bis heute seine eigene Brotzeit mitbringen. Und dann heißt es: lachen, entspannen, genießen und den Gästen von nebenan und aus aller Welt zuprosten.

Deutsche Biergärten als Exportschlager

Es gibt sie längst auch in Namibia, Thailand, Neuseeland und andernorts, meist von deutschen Einwanderern initiiert. Prosit!

Janines Favorit der Woche

Das stylishe Wärmekissen lindert die Schmerzen bei Beschwerden in Nacken und Schultern. Das Beste: Man kann es unterwegs anziehen, im Zug, im Auto, überall. Um die Schultern legen, eine von drei angenehmen Wärmestufen wählen. Mega Erfindung!

KÖRNERKISSEN 2.0

Ferninfrarot Mobiles Wärmekissen. Spendet bis vier Stunden Wärme. Akku laden, in die Tasche des Wärmegürtels stecken, mit dem Kabel verbinden – und relaxen.

78,95 Euro, https://thermrup.de

Ein verspannter Nacken auf langer Fahrt? Janine Kunze hat ihr mobiles Wärmekissen dabei – das hilft garantiert!

Bibliothek mal anders

Saatgut zum Ausleihen

■ Hobbygärtner in Mecklenburg-Vorpommern sind begeistert: Viele öffentliche Bibliotheken bieten neben Literatur auch Saatgut an. Die USA und Frankreich machten es vor. Mit dem Ziel, Saatgut zu erhalten, da es schon viele gentechnisch veränderte Pflanzen gibt. Also: Saatgut ausleihen, anpflanzen, ernten. Dann etwas Saatgut einsammeln – an die Bibliothek zurückgeben.

Ganz schön deftig!
Zum netten Beisammensein gehört auch eine gute Mahlzeit. Die Brezn für den kleinen Appetit, die Weißwurst für den mittleren, die Haxe mit Klößen für den großen ...

Dubiose Anrufer schwatzen Betroffenen Unnützes auf

Pflegebedürftig? *Vorsicht vor dieser Verkaufsmasche!*

Bei den Verbraucherzentralen melden sich aktuell immer mehr Menschen, denen per Anruf eine unnötige Pflegeleistung angedreht wurde. Vor allem ältere, alleinstehende oder eingeschränkte Betroffene wissen sich nicht zu wehren. Auch sind sie mit den bestehenden Regelungen von Pflegeversicherungen oft nicht vertraut.

Unnötige Kurse und Hilfsmittel ablehnen

Die Anrufer bieten Leistungen an, die für die Betroffenen gratis sind, um diese dann bei der Pflegekasse abzurechnen. Zum Beispiel Kurse für pflegende Angehörige oder Hilfsmittel wie Pflegeboxen, die gar nicht gebraucht werden. Die Folge: Die Firmen erhalten ihr Geld, den Pflegekassen entsteht ein finanzieller Schaden!

Wie reagiert man richtig auf den Betrug?

Wer bei solch einem spontanen Anruf sofort auflegt, wird nicht in ein Gespräch verwickelt und nimmt somit auch kein ungewolltes Angebot an. Geben Sie keine Daten oder E-Mail-Adressen von sich weiter. Bekommen Sie plötzlich eine Auftragsbestätigung per Mail oder Hilfsmittel per Post, sollten Sie den Vertrag sofort widerrufen. Informieren Sie auch die Pflegekasse, damit sie Zahlungen stoppen kann.

Wo finden betroffene Personen Hilfe?

Spätestens, wenn Sie selbst für unerwünschte Leistungen zur Kasse gebeten werden, sollten Sie sich Hilfe suchen. Fachleute in den Beratungsstellen der Verbraucherzentrale Ihres Bundeslandes bieten eine rechtliche Beratung zum Umgang mit Verträgen an (www.verbraucherzentrale.de).

ACH, ÜBRIGENS ...

Zur UEFA Women's EURO 2025 in der Schweiz hat Lidl die Initiative „Never Stop Growing" gestartet. Spannende Video-Porträts, z.B. von Nationalspielerin Laura Freigang, finden Sie jetzt unter neverstopgrowing.lidl

Neuer Fahrdienst in Berlin

Sicher ans Ziel – von Frauen für Frauen

Sicher nach Hause fahren, egal zu welcher Zeit – in Berlin ist es möglich

Nachts noch mit dem Bus oder der Bahn fahren? Da kommt vielerorts schnell ein mulmiges Gefühl auf. Denn sexuelle Übergriffe sind in öffentlichen Verkehrsmitteln leider oft Alltag und die Opfer meist weiblich. Und auch in Taxis sind Frauen Belästigungen ausgesetzt. Doch in Berlin gibt es ein neues Angebot: Hier können Frauen jetzt einen weiblichen Fahrdienst bestellen, unter dem Motto „Frauen fahren Frauen". Das heißt: Es sitzt kein Mann am Steuer. Das G in den sogenannten G-Cars steht für Girls. Der Gründerin Nadin Güner geht es um Sicherheit und Wohlbefinden der weiblichen Fahrgäste. Die zahlen etwa 3,50 Euro pro Kilometer. Doch sie verspricht sich außerdem von ihrem Konzept, dass mehr Frauen den Job der Taxifahrerin ergreifen. Bislang ist dies noch eine Männerdomäne.

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:										
76	50% davon	50% davon	+ 3	1/2 davon	mit sich multiplizieren	– 13	: 9	1/4 davon	x 70	=?
Fortgeschrittene:										
67	verdoppeln	verdoppeln	verdoppeln	verdoppeln	– 4	1/3 davon	50% davon	50% davon	1/2 davon	=?
Profis:										
112	3/7 davon	5/6 davon	mit sich multiplizieren	5% davon	+ 4	11/12 davon	x 10	50% davon	– 186	=?

Einsteiger = 210, Fortgeschrittene = 44,5, Profis = 199

Fotos: AdobeStock (6)/Marina April/karepa/kostikovanata/Yakobchuk Olena/Alexander Raths/x.marynka, Bulls Press, dpa/pa, Guido Schroeder, Thermrup (2)

Animal-Prints *trendy kombiniert für heiße Sommer*

Diese Mode ist *tierisch gut!*

Von Leo bis Zebra

Entspannt

Simple T-Shirts und gemusterte Röcke sind ein Traumpaar. Beides gern eine Nummer größer tragen

Marc Aurel, je Gr. 34 - 48, T-Shirt 89,95 Euro, Rock 139,95 Euro

Echt ladylike!

Schicker geht's kaum: Das knielange Kleid mit wildem Schlangenmuster sorgt für eine schöne Mitte

Madeleine, Gr. 34 - 48, 199,95 Euro

Solo-künstler

Ein Schmeichelkleid: Wickelschnitt, fließende Viskose und Zebraprint kaschieren toll

bonprix, Gr. 36 - 54, 42,99 Euro, Tasche & Schuhe je 22,99 Euro

Mit Raffinesse

Lockere Schlupfbluse und extravaganter Hosenrock machen den Style besonders

Madeleine, je Gr. 34 - 48, Bluse 84,95 Euro, Hosenrock139,95 Euro

Eine echt hübsche Bluse aus Denim. Durch das feste Material und die voluminöse Form eignet sie sich prima für eher zierliche Figuren
Next, Bluse: Gr. XS - XL, 63 Euro, Ohrringe 19,90 Euro

Unkompliziert und sehenswert: Das süße Rüschentop ist ideal für warme Tage. Top: Die weiche Jersey-Qualität macht's super bequem
Lascana, 2er-Set, Gr. 32/34 - 48/50, 38,99 Euro

Die Handtasche sieht teuer aus, ist aber richtig günstig. Sie wertet schlichte Stylings im Nu auf
Pepe Jeans, 49 Euro

Elegante Cateye-Brille im Leo-Look. Die betont feminine Gesichter
H & M, 12,99 Euro

Kleine Hingucker mit großer Wirkung

Damit bekommen unsere Hosen ein tolles Update: Ledergürtel mit felliger Oberfläche
& other stories, 59 Euro

Das breite Armband schmückt sich mit Leoprint und goldenen Details. Das macht ganz schön was her
Temu, 2 Euro

Markante Sohle, trendiges Design: Die Espadrilles mit Plateau passen gut in sportive Sommer-Looks
C & A, Gr. 36 - 42, 19,99 Euro

Schön mit Beige

Zwei, die sich mögen: Strick und Animalprint! Der Rock versprüht 50er-Vibes
Madeleine, je Gr. 34 - 48, Pulli 99,95 Euro, Rock 139,95 Euro

Mit lässiger Note

Oversize-Bluse und Paperbag-Shorts sind ein cooles Team
Marc Aurel, je Gr. 34 - 46, Bluse 129,95 Euro, Shorts 139,95 Euro