

Tolle Fotos

**Super-
Mamis im
Tierreich**
S. 4-5

**Z.B. als Braten
à la Cordon Bleu**

Sahne-Träume vom Feinsten

S. 28-31


Als Espresso-Kuchen, Beeren-Hugo-Torte ...
→ Aufgepasst!
Rauchmelder spähen uns aus

So neugierig sind manche Vermieter S. 12-13

In Beziehungen, im Job

Wenn Gefühle zum Druckmittel werden

Wege aus dem Teufelskreis S. 52-53

Frische-Kur für zu Hause
**Wow-Wohnen
unter 250 Euro**


S. 24-27

**Deko +
Möbel
inklusive**

Medizin im Aufbruch

**Faszinierend, was
Doktor KI kann!**

S. 44-45

Die kann sich jeder abgucken

**Erfolgs-Tricks der
Wohlfühl-Massage**


S. 16-17

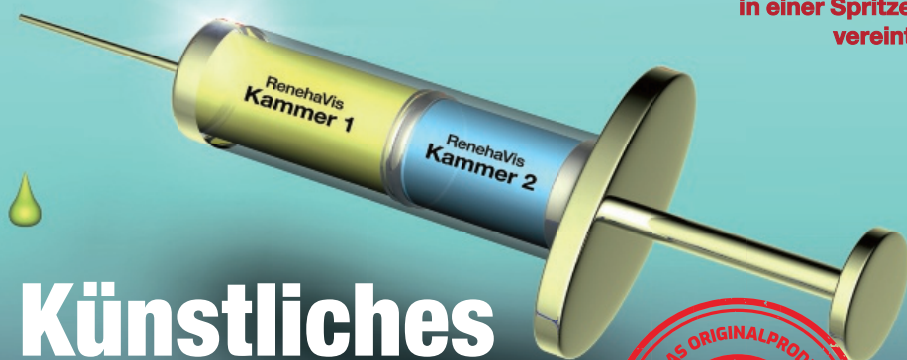
**Mit Spargel,
zum Pfannkuchen,
als Shake**

Die neue
**Erdbeer-
Diät**
**Jeden Tag
1 Pfund weg**

S. 22-23


**Geniale
Details**
**Lieblingsteil
Jeans-Jacke**
10 Looks für jeden Typ
S. 6-7


Hoch- und
niedermolekulare
Hyaluronsäure
in einer Spritze
vereint



Künstliches Knie- oder Hüftgelenk?



Vielen Arthrose^{*3}-Patienten könnte ohne die gefürchtete Operation geholfen werden – durch eine Spritze mit einem Gel aus zwei verschiedenen Wirkstoffkomponenten

Rund 169.000 künstliche Kniegelenke, sowie 150.000 künstliche Hüftgelenke werden jährlich in Deutschland eingesetzt, um Menschen mit Arthrose die Schmerzen zu nehmen. Doch viele Patienten werden häufig zu schnell operiert oder arthroskopiert. Und viele dieser Eingriffe haben keinen klaren medizinischen Vorteil, wie zahlreiche Studien belegen. Daher raten Experten den betroffenen Personen, sich eine Zweitmeinung einzuholen, um überflüssige Eingriffe zu vermeiden. Als Alternative empfiehlt sich eine einzigartige Doppelkammerspritze mit dem Handelsnamen „RenehaVis“. Anders als die derzeit auf dem Markt verfügbaren Einkammerspritzen vereint die Doppelkammerspritze zwei verschiedene Hyaluronsäuren mit unterschiedlicher molekularer Konzentration.

Was genau bewirkt „RenehaVis“ im Gelenk?

Das molekulare Gewicht der Hyaluronsäure in einem gesunden Gelenk liegt im Mittel bei 1,1–2,2 Mio. Dalton. Liegt eine Arthrose vor, ist dieses Gewicht gestört. Die Folge: Es wird weniger körpereigene Hyaluronsäure produziert. Der Knorpel, der den Knochen schützt, wird spröde. Nach und nach kommt es zum Verlust der Knorpelsubstanz und die Knochenenden reiben aufeinander. Beide Komponenten der



Doppelkammerspritze enthalten unterschiedliche Molekulargewichte. Laut einer Studie^{*1} waren die Patienten dank „RenehaVis“ im Bewegungsschmerz am Knie deutlich früher und länger schmerzreduziert als die beiden getesteten herkömmlichen Einkammerspritzen^{*2}.

Was Sie Ihrem Arzt sagen sollten

„RenehaVis“ ist klinisch gegen handelsübliche Einkammerspritzen^{*2} getestet worden. Wenn Sie durch die Behandlung mit der Doppelkammerspritze Ihre Schmerzen loswerden möchten, sollten Sie Ihrem Arzt mitteilen, dass Sie sich für den ambulanten Einsatz dieses bewährten Produktes entschieden haben.

ERFAHRUNGEN IN MEINER PRAXIS

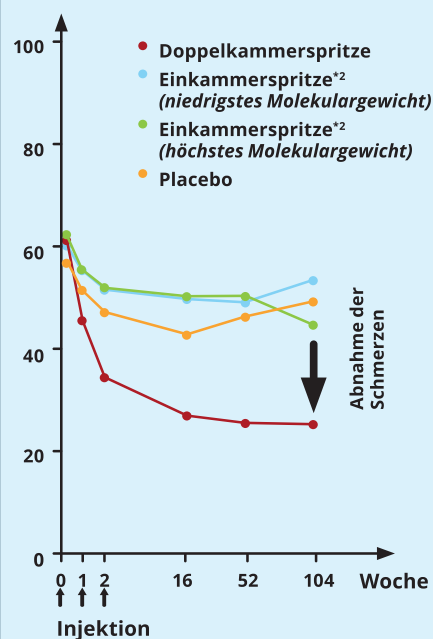
„Ich empfehle meinen Patienten gerne die Doppelkammerspritze „RenehaVis“. Weniger Bewegungsschmerz bedeutet für meine Patienten eine bessere Lebensqualität.“

Dr. med.
Malte Killisch

Facharzt für
Orthopädie,
Competence Center
Herzogenaurach



BEWEGUNGSSCHMERZ



Studie^{*1} belegt Wirksamkeit

„RenehaVis“ wurde in einer Studie^{*1} unter anderem auf die Abnahme hinsichtlich des Bewegungsschmerzes getestet. Das Ergebnis beim Bewegungsschmerz spricht eindeutig für den Einsatz der Doppelkammerspritze.

**Empfohlen vom
Deutschen Orthopädie Netzwerk**



Bevor Sie sich operieren lassen, sollten Sie eine Behandlung mit „RenehaVis“ versuchen. Fragen Sie Ihren Orthopäden nach der Doppelkammerspritze und informieren Sie sich unter www.reneha-vis.de oder rufen Sie uns an unter

0800-67 38 411

^{*1} Petrella et. al, Rheumatology Reports 2011; 3:e4

^{*2} jeweils gegen eine hochmolekulare (6000 kDa) und niedermolekulare (500-730 kDa) Hyaluronsäure getestet

^{*3} Zertifiziert als Medizinprodukt zur Linderung der Knie-/ Hüftarthrose



Andrea Bünte
Redaktionsleitung

Liebe Leserin, lieber Leser!

Auf gute Nachbarschaft & funktionierende Technik

Heute möchte ich Sie mit einer kleinen Geschichte aus meinem Leben erfreuen. Dabei hätte ich am liebsten etwas über die neuen Jeansjacken (S. 6) erzählt – sie sind doch so etwas wie Lebensbegleiter, oder? Meine lag in dreckigen Discoecken, war Zeuge schrecklicher Dates, baumelte von winzigen Kindergartenstühlen auf den Boden und ist trotz dünner Stellen und Flecken eines meiner Lieblings-Kleidungsstücke. Auch den spannenden Bericht über die „Breast Care Nurse“ Esther (S. 20) möchte ich Ihnen ans Herz legen. Und nun die Geschichte: Vor ein paar Wochen blieb mir fast das Herz stehen, als mich meine Nachbarin anrief, während ich unterwegs war, und mir mitteilte, dass mein Rauchmelder (mehr dazu ab S. 12) ununterbrochen piepte und sie nun – leider – die Feuerwehr gerufen habe. Glauben Sie mir: Das war der längste Heimweg meines Lebens. Zu Hause war von der Feuerwehr nichts mehr zu sehen, dafür fehlte das Türschloss und der Rauchmelder lag im Kühlschrank – ein alter Feuerwehr-Trick. Das Drama war viel Rauch um nichts oder besser: kein Rauch um nichts. Fehlalarm! Meine flatternden Nerven beruhigten sich und am Ende war ich nur froh, dass man sich im Notfall auf Rauchmelder, Nachbarn und Feuerwehr verlassen kann. Meine Jeansjacke hat mich übrigens durch dieses Abenteuer begleitet – hoffentlich noch durch viele weitere.

Eine unaufgeregte
Woche wünscht Ihnen

Andrea Bünte

Viel Vergnügen
mit Ihrer neuen
Lea ❤️

Aktuelles & Reportagen

- 4 Im Gespräch** Was uns jetzt bewegt; Auch im Tierreich gibt es Super-Mamis!
- 12 Topthema** Rauchmelder als Spione?
- 14 Tipps & Infos** Wände streichen – so geht's!
- 20 Report** „Breast Care Nurse“ Esther schenkt Brustkrebs-Betroffenen Mut und Kraft
- 55 Leselust** Meine geheime Fantasie
- 56 Report** Mit Frauen-Power über die Alpen: Svea gewann die legendäre „Tour TransAlp“

Mode & Beauty

- 6 Beratung** Mal elegant, mal cool, immer passend: Unsere geliebte Jeansjacke!
- 8 Vorher – Nachher** Großes Umstyling
- 10 News** Style-Coach; Neu in den Shops
- 16 Wellness** Der große LEA-Massage Guide

Kochen & Backen

- 28 Backen mit Liebe** Verführerische Sahne-Träume mit Beeren, Nüssen oder Espresso
- 32 News** Kräuterküche; Knusperstreusel
- 33 Backen mit Liebe** Rhabarber-Hefeschnecken
- 34 Sparen** Drei kreative Rezepte unter 2,20 Euro

Gesund & fit

- 43 Meine Gesundheit** Gut fürs Herz: Apfelsaft; Medizin im Aufbruch mit Doktor KI; Finger-Gymnastik; Früherkennung rettet Leben

Ratgeber & Service

- 22 Diät** Schlank mit der magischen Erdbeer-Diät
- 36 Leichter leben** Gute Dunstabzugshauben; Sandkisten-Hygiene; Start in die Pflanzzeit
- 52 Psychologie** Im Job oder privat: So wehren Sie sich gegen emotionale Erpressung

Reise & Spaß

- 40 Wissen** Ratespaß für die ganze Familie
- 42 Gewinnrätsel**
- 50 Entdecken** Kulturlandschaft Thüringen
- 54 Extra** Unser Kreativ-Mandala der Woche
- 63 Gute-Laune-Poster**

Wohnen & Deko

- 24 Zuhause Wohnen** Die peppen jeden Raum auf: Wow-Möbel & Accessoires zu Mini-Preisen
- 60 Blumen** Starauftritt für Pfingstrosen

Immer in Ihrer Lea

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

Unsere Titelthemen sind **farbig** gekennzeichnet

8

GROSSES UMSTYLING

Röcke, Kleider, frische Farben! Annelis neuer Look lässt sie strahlen

16

Kleine Massage gefällig? Streicheln, lockern, lösen, hier sind die besten Griffe

34

Salat mit gebackenem Feta oder mit Kichererbsen und Thunfisch. Guten Appetit!

Lecker & günstig

56

Sieben Tage im Fahrrad-Sattel: Svea (28) und ihr Sieg auf der Tour Transalp

60

Pink-Lady im Rüschenkleid: Jetzt kommen die Päonien ganz groß raus

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

News

KURZ & KNAPP

Wissenschaftlich erklärt

Darum findet ein Dessert immer Platz

Sind wir satt, signalisieren bestimmte Nervenzellen die Sättigung an das Gehirn. Zeitgleich schütten sie aber ein Opiat aus, welches das Belohnungsgefühl auslöst. Und das macht große Lust auf Nachtisch!



Ab in die Spülmaschine

Cleverer Trick für Flaschen und Vasen

Mühsam per Hand säubern? Wenn sie Metallstrohhalm auf die Streben der Spülmaschine stecken und dann längere Flaschen oder Vasen darauf platzieren, stehen sie stabiler und kippen nicht um.

Unser Buchtipps



Madame le Commissaire

... und die gefährliche Begierde: der perfekte Krimi für Frankreich-Fans.

von Pierre Cardin
12,99 Euro, Knaur Verlag

Janines Favorit der Woche

➔ Wenn man die Fellnasen mal alleine lassen muss, ist die Furbo einfach großartig! Die Kamera hat alles im Blick und sendet sofort eine Nachricht, wenn das Tier jault, bellt oder miaut, so dass man nachschauen und mit dem Schatz sprechen kann. So hilfreich!



FURBO KAMERA
Mit ihrer 360 Grad-Rundum-Ausrichtung hat die Kamera alles im Blick. Toll: Per Knopfdruck in der App können Sie sogar Leckerlis geben. Für Hunde und Katzen.
ab 49,95 Euro, www.furbo.com



Geht es ihrem Vierbeiner gut, ist auch Janine Kunze beruhigt. Toll, wenn eine moderne „Nanny“ dabei hilft

Auch in der Tierwelt sind Mütter einfach unersetzlich

Was für tolle Mamas!



Orang-utan

Familiär: Mama Du aus Borneo hat neben ihrem Sohn Dai ein verwaistes Baby aufgenommen: Adoptivtochter Dumel



Opossum

Wow, bis zu 13 Junge kann eine Opossum-Mama nach der Geburt in ihrem Beutel heranwachsen lassen. Später spielt sie dann das „Taxi“



Neue Studie verblüfft

Wer schneller geht, altert langsamer

■ Sind Sie anderen immer einen flotten Schritt voraus? Gut so, denn laut Forschenden sind Schnellgeher fitter, haben einen niedrigeren Blutdruck und altern tatsächlich langsamer. Auch ihre kognitiven Fähigkeiten sind besser, was ihnen in Beruf und Alltag nützt.





Löwen

Löwinnen ziehen den Nachwuchs groß, verteidigen ihn und jagen mit anderen Weibchen im Rudel, um alle zu versorgen. Schwaches Geschlecht? Von wegen!



ACH, ÜBRIGENS ...

192 Länder In so viele dürfen Sie mit dem deutschen Reisepass ohne Visum einreisen. Er liegt auf Platz drei der stärksten Reisepässe weltweit, auf Platz 1 ist Singapur, so der Henley Passport Index.

AUFREGER der Woche

Zu teuer, total marode, kein Personal

Schwimmbadsterben in Deutschland



Traurig: Mehr als 350 Frei- und Hallenbäder wurden in den letzten Jahren geschlossen.

Auch vielen weiteren droht dieses Schicksal

■ Das kühle Nass ist stark gefährdet: Eine Studie des Deutschen Schwimmverbands zeigt, dass die Zahl der geöffneten Bäder in Deutschland von über 6.000 im Jahr 1990 auf weniger als 3.800 im Jahr 2023 gesunken ist.

Finanzielle Belastung und steigende Kosten

Da die Betriebskosten, insbesondere für Wasseraufbereitung und Energie, stark gestiegen sind, geht vielen Kommunen das Geld aus. Gleichzeitig wird der Druck auf die öffentliche Hand durch Inflation und steigende Sozialausgaben erhöht. Viele Städte und Gemeinden sehen sich daher gezwungen, ihr Budget zu straffen und Schwimmbäder als nicht priorisierte Einrichtungen zu schließen.

Fehlende Zuschüsse und Nachwuchsproblematik

Zusätzlich mangelt es an öffentlichen Zuschüssen, um die Bäder zu modernisieren und attraktiv zu halten – und das gefährdet die Schwimmausbildung von Kindern. Dies führt nicht nur zu einer sinkenden Wassergewöhnung, sondern auch zu einem Rückgang des Nachwuchses im Wassersport.

Keine Geld, keine Innovation, keine Zukunft?

Wie es mit der deutschen Bäderlandschaft weitergeht, bleibt ungewiss. Innovative Konzepte und private Investitionen könnten Rettungsanker sein. Auch der Ausbau von Schulprojekten zur Förderung des Schwimmsports könnte langfristig helfen. Die Hoffnung bleibt.

Liebe ist...



... je mehr ich dich sehe, desto mehr sehe ich in dir.

© M.H.B.V./Distr. Bulls

2019-10-23

Hausarbeit erforscht:

Männer überschätzen sich mächtig



■ Das bisschen Haushalt, macht ... ja, wer eigentlich? Eine aktuelle Studie des Instituts Bertelsmann Stiftung zeigt, dass viele deutsche Männer sich bei der Verteilung der Pflichten deutlich überschätzen. So glauben 68 % der Herren nämlich, dass sie aktiv zur Hausarbeit beitragen – während nur 44 % der Frauen diese Einschätzung teilen. Es herrscht demnach eine deutliche Diskrepanz zwischen der männlichen Wahrnehmung und der weiblichen Realität. Vor allem, wenn es ums Kochen, die Betreuung der Kinder oder die Pflege älterer Angehöriger geht, übernehmen Frauen noch immer den Großteil der Arbeit, nämlich 70 %. Mit dieser Aufteilung sind die Frauen verständlicherweise nicht nur unzufriedener, das Ungleichgewicht erschwert ihnen auch die generelle Teilhabe am Arbeitsmarkt.

Fotos: BOS Foundation, Bulls Press, dpa/pa (2), Fotolia/STIMA, Furbo, iStock (5), bojanstony/EcoPic/progressman/milorad kravic/Thomas Retterath, Guido Schroeder, Verlagsgruppe Droemer Knaur GmbH & Co. KG

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:										
30	:6	+9	ver-doppeln	:7	x8	ver-doppeln	ver-doppeln	-100	1/4 davon	=?
Fortgeschrittene:										
8	x4	50% davon	25% davon	x9	+4	25% davon	50% davon	x6	50% davon	=?
Profis:										
20	75% davon	1/3 davon	x9	-3	50% davon	2/3 davon	:2	x4	50% davon	=?

Einsteiger = 7, Fortgeschrittene = 15, Profis = 14

Unsere JEAN im neuen

Long Version

Wenn zwei Klassiker sich vereinen, dann entsteht was Cooles: Der lässige Trenchcoat hat 90er-Vibes, bleibt aber sicherlich über die Saison hinaus angesagt
Comma, Gr. 32 - 46, 179,95 Euro

Sie passt zu wirklich jedem Styling, macht auch vor eleganten Styles nicht Halt. Der Denim-Klassiker zeigt jedes Jahr, was alles in ihm steckt. Einfach zum Verlieben!

Sunshine

Mehr strahlen kann ein Teil kaum. Deshalb: Schlichtes kombinieren

Comma,
Gr. 34 - 46,
129 Euro

Neues Format

Nicht nur der hübsche Altrosa-Ton gibt der Jacke Pep: Die ungewöhnte weite A-Form und die dicken Hornknöpfe fügen sich zum erfrischenden Design

King Louie,
Gr. 34 - 44, 129,95 Euro

Zartes Stöffchen

Wir tragen wieder Blouson. Die Version aus leichtem Sommer-Denim ist toll!

Fynch Hatton,
Gr. 34 - 46, 99,99 Euro

oder mit Leo-Print

SJACKE – Look!



Stilvoll

Wer auf etwas Eleganz nicht verzichten möchte, liegt mit diesem schicken Begleiter in Blazerform goldrichtig. Besonders schön zu Ethno- oder verspielten Hippie-Looks
heine, Gr. 34 - 50,
69,99 Euro



Hippie-Flair

Vorne schlicht, hinten oho: Die niedliche Jacke macht durch Farbe und aufregendes Rücken-Design einfach Spaß
Angelof Style über Zalando,
Gr. 42 - 56, 71,99 Euro



Cowgirl

Ein Eyecatcher: Das kurze Modell mit XL-Fransen ist jetzt so was von angesagt
All Saints, Gr. 34 - 44, 229,95 Euro



Simpel

So haben wir sie lieben gelernt: Das Teil aus hellem Jeans mit taillierter Form ist Dauerbrenner
Witt Weiden,
Gr. 38 - 56, 39 Euro



Halbschwester

Immer bereit, immer bequem: Die lässige Steppweste bringt Boho-Flair in unsere Styles – so praktisch!
Boden, Gr. 32 - 48, 140 Euro



Eine animalische Kombi

Da haben sich zwei gefunden: Lieblings-print Leo macht sich auf diesem Modell breit. Dazu noch die markanten Puffärmel. Die Jacke ist ein Highlight!
Mint velvet, Gr. XS - XL, 145 Euro