

Mit Liebe gemacht!

Lisa

Endlich
Wow-
Wimpern
s. 20/21



www.lisa.de



Neues aus der Heißluft-Fritteuse S. 40-42

Knusprige Leckereien – ruckzuck fertig

Arbeiten trotz Rente s. 6/7
Ingrid jobbt freiwillig weiter,
Angelika, weil das Geld nicht reicht



Ihren lieblichen Vater nannte
Luise jahrelang Onkel s. 72/73
**„Ich bin ein
Kuckuckskind“**

**Haben Sie schon alle
im Vorratsschrank?**

S. 24-26

Die 10 besten SCHLANK- MACHER

Damit kommt der Stoffwechsel
garantiert auf Touren

**TRAUMPAARE
für Ihr Zuhause**

S. 64-67

Holz & Pastell **Marmor & Messing**

Rattan & Grün

JACKEN

in Frühlingslaune
s. 8/9

S. 48/49 **Die Magie
des Himmels**
Verpassen Sie nicht
die Sonnenfinsternis!

**Was die
Kasse zahlt**
... und wo man selbst
vorsorgen sollte s. 14/15

TOGGO Radio – Euer Familienradio

Danke fürs Zuhören!





74

Zum Träumen schön – eine Auszeit vom Alltag auf den **PHILIPPINEN**



10 Wir zeigen Ihnen Mode, die Ihre **VORZÜGE** in Szene setzt

36

Jetzt hat das süß-saure Glück mit **RHABARBER** wieder Saison



AKTUELL

- 4 News, Trends, Glücksmomente
- 6 Report: Arbeiten trotz Rente
- 14 Gesundheit Aktuell: Was die Kasse zahlt – und was nicht
- 18 Top Thema: Die Wahrscheinlichkeit des Glücks
- 24–26 Die zehn besten Schlankmacher
- 47 Tiere: Ihre Lieblinge
- 48 Body & Soul: Die Magie des nächtlichen Himmels
- 71 Vier Ferkel im Glück
- 72 Report: „Ich bin ein Kuckuckskind“
- 76 „Papa glaubt alles, was er auf Telegram liest“

MODE

- 8 Jacken in Frühlingslaune
- 10 Zeigen Sie Ihre Schokoladenseite
- 12 Nachtwäsche zum Träumen

WOHNEN & PFLANZEN

- 16 Die neuen Aromastars
- 64–67 Traumpaare für Ihr Zuhause

BEAUTY

- 20 Endlich Wow-Wimpern
- 22 Danke Föhn!

GEWUSST WIE

- 28 Gönnen Sie Ihrem Auto eine Frühjahrskur
- 29 Naturschönheiten fürs Nest
- 30 Hurra, es geht wieder raus!

KOCHEN & BACKEN

- 32 Wochenplan für die ganze Familie
- 34 Was die Muffinform alles kann
- 36–39 Süß-saure Versuchung mit Rhabarber
- 40–42 Fixe Gerichte aus der Heißluftfritteuse
- 43 Ideen für Pizza-Fans
- 44–46 Marzipan macht Naschkatzen glücklich

GEFÜHLE

- 50 Romantische Fantasien
- 68 Kleine Verletzungen – große Belastung für die Seele

GESUND LEBEN

- 55 Body-Mass-Index in der Kritik
- 56 Burn-out – wenn nichts mehr geht
- 58 Das süße Vergnügen
- 59 Schutzengel für Senioren
- 60 Starke Muskeln, stabile Knochen
- 62 Teamplayer und Einzelkämpfer

REISE

- 74 Auszeit auf den Philippinen

RUBRIKEN

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

Unsere Titelthemen sind unterstrichen

Liebe Leserin



LISA-Bildredakteurin Aleksandra Marunic

Glück ist, was du draus machst

„Willst Du immer weiter schweifen? Sieh, das Gute liegt so nah. Lerne nur das Glück ergreifen, denn das

Glück ist immer da“, dichtete einst Johann Wolfgang von Goethe. Glück bedeutet für jeden etwas anderes: Der eine braucht den Sommer auf einer Urlaubsinsel, der andere das eigene Haus, vielleicht das noch schickere, größere Auto. Andere spüren das Glück in sich selbst – in ihrer inneren Haltung zum Leben. Vielleicht ist das auch das Herausfordernde: das Glück im Hier und Jetzt zu finden und die gegenwärtigen Momente zu schätzen. Auf S. 18/19 hat unsere Volontärin Leonie spannende Fakten über das Glück aufgeschrieben und verrät, wie wir es als Fähigkeit trainieren können. Was ist für Sie echtes Glück? Schreiben Sie uns an redaktion@lisa.de

Zum Ausschneiden, Sammeln oder Verschenken



Herz-Erwärmer der Woche



Haben Sie Fragen? Wir sind für Sie da!

Telefon: 07 81/84 51 47 **Abo-Bestellungen:** lisa-bestell@burdadirect.de
E-Mail: lisa@burda.com **Bestell-Hotline:** +49 (0) 18 06/93 94 00 70*
Abo-Fragen: lisa@burdadirect.de **Service-Hotline:** +49 (0) 7 81/6 39 65 80

www.facebook.com/lisafreundeskreis www.instagram.com/lisaredaktion

* 20 Cent/Verbindung aus allen deutschen Netzen

Kurz & gut



Yoga für alle

Ruhe finden, Kraft schöpfen – genau das bedeutet Yoga für viele. Aber nicht jeder kann sich so einen Kurs leisten. Deshalb bietet der Verein „Yoga für alle“ in Hamburg kostenlose Angebote für Obdachlose und generell bedürftige Menschen.

Erste Hilfe

Bisher lernen viele Menschen erst beim Führerschein, wie man richtig Erste Hilfe leistet. Wer keinen Kurs besucht, bleibt oft unwissend. Das soll sich in Niedersachsen ändern: Ab 2026 wird Reanimation zum festen Bestandteil des Lehrplans in den Klassen 5 bis 10.

24% Männer überschätzen sich

Viele Männer glauben, die Hausarbeit mit ihren Partnerinnen fair zu teilen. Während 68 Prozent der Männer angeben, beide seien gleichermaßen zuständig, können das nur 44 Prozent der Frauen tatsächlich bestätigen.

JETZT IM HANDEL!

In **LISA BLUMEN & PFLANZEN** freuen wir uns auf Gute-Laune-Ideen mit



Hasen und bunten Blüten sowie auf kreative Pflanz-Ideen – für nur 2,49 €.

Fotos: Archiv TZ Naturpark Zittauer Gebirge-R.E.Pesch, Bildagentur Flowers & Green, HBM, HUBER IMAGES/Reinhard Schmid, IMAGO/Pool/i-Images, iStockphoto/AnnaStills, Shutterstock (2)/Comny Pokorny/Heiko Klara; Illustration: Shutterstock/Paper Tridant

NEWS ♥ TRENDS ♥ GLÜCKSMOMENTE

DIY-
TIPP



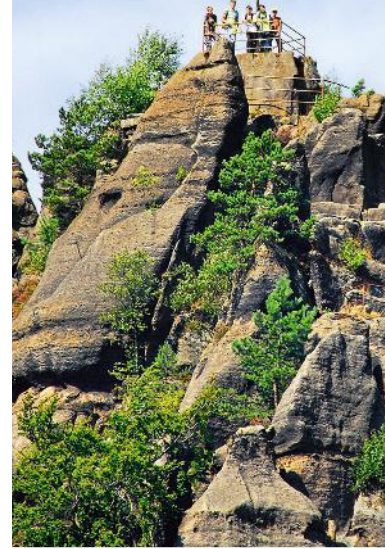
Ab in den (selbst gemachten) Beutel

Das brauchen Sie: • unifarbener Stoffbeutel • Lineal • Klebeband • Karton zum Einschieben • Stoffmalfarbe im gewünschten Ton • Textvorlage (bei Bedarf) • dicker Pinsel

So geht's: Den Beutel je nach Textlänge in entsprechend viele Abschnitte einteilen und per Klebeband Linien als Orientierungshilfe aufkleben. Den Karton in die Tasche schieben, damit die Farbe nicht durchdrückt. Buchstabe für Buchstabe aufpinseln und trocknen lassen. Fertig!

Zittauer Gebirge

Der charmante kleine Bruder des Elbsandsteingebirges lockt mit idyllischen Wanderwegen



Prinzessin Kate: Mode ist kein Thema mehr

Egal, wo Prinzessin Kate auftaucht – alle Augen sind auf sie gerichtet. Nicht zuletzt wegen ihrer Outfits. Die Presse ist auf der Jagd nach dem perfekten Foto, Modeblogs analysieren jedes Detail ihrer Looks. Das stört Kate gewaltig! Denn: Die Botschaften, die sie vermitteln will, scheinen dadurch in den Hintergrund zu rücken. Besonders nach ihrer Krebsdiagnose liegt ihr Fokus auf ihren Herzensprojekten wie frühkindliche Entwicklung und mentale Gesundheit. Der Palast zieht mit: Über Kates Garderobe wird in Zukunft geschwiegen. Statt um Schlagzeilen über Designerlabels soll es endlich um das gehen, was wirklich zählt.



Rainbauernmühle

Eine liebevoll restaurierte Schwarzwaldmühle lädt zum Träumen ein



Die märchenhafte Kulisse für „Drei Haselnüsse für Aschenbrödel“ liegt inmitten einer malerischen Teichinsel bei Dresden

Moritzburg



Die besten Geheimtipps

So schön ist Deutschland

Tief unten rauscht, gurgelt, tobt das Wasser und hat mit seiner Kraft im Laufe der Jahrhunderte faszinierende Gebilde in den Stein gemeißelt. Oben warten abstrakte Stein- und Baumformationen darauf, entdeckt zu werden. Die Breitachklamm bei Oberstdorf ist eine der tiefsten Felsschluchten Mitteleuropas und ein echtes Naturwunder, für das Sie nicht in die Ferne schweifen müssen. Und Deutschland hat noch viel mehr magische Orte zu bieten: etwa die verwunschenen Gassen Beilsteins an der Mosel, die sanfte Heidelandschaften des Büsenbachtals oder das Schloss Moritzburg bei Dresden.

Mehr tolle Ausflugsziele

Schloss Lichtenstein
(Baden-Württemberg)

Hexenlinde im Harz
(Sachsen-Anhalt)

Beilsteins Gassen
(Rheinland-Pfalz)

Büsenbachtal, Lüneburger Heide
(Niedersachsen)

Felsschlucht Breitachklamm
(Bayern)



Immer weniger Paare sagen Ja

„Ja, ich will – oder vielleicht doch nicht?“ Der Bund der Ehe war noch nie so out wie heute. Nur noch jede zweite erwachsene Person ist verheiratet. Vor 30 Jahren waren es noch 60 Prozent. Gleichzeitig steigt das Durchschnittsalter bei der ersten Hochzeit: Männer heiraten heute im Schnitt mit 35 Jahren, Frauen mit 32 Jahren. Viele Paare sind der Meinung, dass Liebe keinen Stempel braucht.



Kleiner Ritter in Not

Mit seinem gepanzerten Körper sieht das Gürteltier aus, als wäre es einer Fantasiewelt entsprungen – doch in der Realität hat es leider keine magischen Schutzkräfte. Seine Heimat in Südamerika wird immer kleiner, weil Menschen Wälder roden und Felder anlegen. Und als wäre das nicht genug, wird es auch noch gejagt. Um auf seine bedrohliche Lage aufmerksam zu machen, wurde es nun zum Zootier des Jahres 2025 ernannt. Tierschützer setzen sich weltweit für seine Rettung ein.



RENTE ohne

Immer mehr ältere Menschen arbeiten weiter – aus den unterschiedlichsten Gründen. Zwei Seniorinnen erzählen von ihrem Job

Angelika Gerken, 69 Jahre

„Ich will nicht existieren. Ich will leben“

Angelika Gerken ist geschieden, Mutter von fünf Kindern und war früher in der Gastronomie tätig. Sie hat immer viel gearbeitet – aber nie viel verdient. Jetzt ist sie 69 Jahre, ein Alter, in dem man es normalerweise entspannter angeht und den Ruhestand genießt. Doch das ist für die Bremerin nicht drin.

Bescheidene Wünsche Sich viel um andere kümmern, im Beruf zurückstecken ... Lebensläufe wie der von Angelika Gerken erhöhen das Risiko von Altersarmut. Wer wenig in die gesetzliche Rentenkasse einzahlt, kriegt auch wenig raus. Bei Angelika Gerken sind es 913€ monatlich. „Zum Existieren reicht das. Also, man verhungert nicht“, sagt sie in einem ZDF-Beitrag über Menschen, die trotz Rente arbeiten müssen. In ihrer Stimme liegt Bitterkeit.

Denn für ein gutes Leben reicht das Geld eben vorne und hinten nicht. Deshalb geht sie zweimal die Woche bei anderen älteren Damen putzen. Mit diesem Job und der staatlichen Grundsicherung bringt sie es auf 1 350 € im Monat. Der bescheidene Zuverdienst sorgt für etwas mehr Lebensqualität. „Da freut man sich, wenn man sich mal irgendwo hinsetzen kann, einen Becher Eis essen kann. Oder mal zum Griechen schön mittagessen.“

Große Sprünge kann Angelika mit diesem Geld immer noch nicht machen. „Man muss aufpassen, was man an finanziellen Sachen zur Verfügung hat und was nicht,“ seufzt sie. Sie

weiß gut, was sonst passiert: „Dann muss man am Monatsende knapsen.“

Verschiedene Beweggründe Angelika Gerken ist nicht allein: Nach ZDF-Recherchen waren zum Jahresende 2022 1,35 Millionen der 18,6 Millionen Rentner und Rentnerinnen deutschlandweit erwerbstätig. In der Gruppe der jüngeren Rentner zwischen 65 und 74 Jahren sind es 13 %. Ab 75 Jahren sinkt die Beschäftigungsquote deutlich. Die Beweggründe sind vielfältig: 33 % gaben finanzielle Gründe als Motiv an, 29 % nannten „Freude an der Arbeit“ als Hauptgrund.

Bei Angelika Gerken ist es wohl ein bisschen von beidem. „Ich liebe es, auf altmodische Art sauber zu machen“, erklärt sie im Fernsehen, während sie den Lappen auswringt, um den Boden zu wischen. Und trotzdem findet sie, dass niemand dazu gezwungen sein sollte, sich im Alter etwas dazuzuverdienen zu müssen. „Man sollte so viel Rente beziehen, dass man da vernünftig von leben kann, nicht existieren, leben kann“, sagt die Rentnerin. Damit meint sie zum Beispiel, dass man sich etwas zur Seite legen kann, um sich irgendwann ein oder zwei Wochen Urlaub zu gönnen. „Das ist doch so gar nicht drin“, sagt sie. Und deshalb ist sie auch entschlossen, weiterzuarbeiten – solange ihre Gesundheit es zulässt.

30%
weniger Rente bekommen Frauen im Durchschnitt. Warum? Sie verdienen meist weniger als Männer, setzen im Job häufiger aus und arbeiten öfter in Teilzeit

Finanzportal hermoney.de

Zum Anschauen Den ZDF-„Länderspiegel“-Beitrag „Wenn Menschen trotz Rente arbeiten müssen“ können Sie sich im Internet auf [zdf.de/anschauchen: re.burda.de/AsS45ELD5h](https://www.zdf.de/anschauchen/re.burda.de/AsS45ELD5h)



Der rote Faden für den Ruhestand
Orientierungsangebot für einen aktiven Ruhestand

Beratungsstellen für Senioren wie die der Arbeiterwohlfahrt haben großen Zulauf

Fotos: privat, ZDF/Screenshot (2)

RUHE

0,6 Mio.

Menschen über 70 waren in Deutschland im Jahr 2023 erwerbstätig. Zum Vergleich: 2020 gingen nur 469 000 Deutsche in dem Alter noch einer Arbeit nach

Statistisches Bundesamt

Angelika Gerken spricht in einem ZDF-Beitrag offen über Altersarmut

Ingrid Menendez musste für Ihren Teilzeit-Job kämpfen

Ingrid Menendez, 67 Jahre

„Von 100 auf null? Nichts für mich...“

Normalerweise wäre im März 2024 für Ingrid Menendez endgültig Schluss gewesen. „Nach über 40 Berufsjahren wartete der Ruhestand auf mich. Aber plötzlich von 100 auf null? Das konnte ich mir nicht vorstellen!“

Mehr als Geldverdienen Ihre Arbeit als Risk Managerin bei Otto hat sie, wie sie sagt, immer sehr bereichert. Außerdem kam der Ruhestand zu einem ungünstigen Zeitpunkt: Die Zusammenarbeit mit ihrer jungen Chefin Ariadne – Ingrid nennt sie vertrauensvoll Ari – kam gerade erst so richtig in Schwung. Also fasste sich Ingrid ein Herz und sprach mit Ari. Ob sie nicht in Teilzeit von 20 Prozent weiterarbeiten könne? Erfreulicherweise stand die Vorgesetzte sofort hinter der Idee. Doch obwohl der Arbeitgeber modern und innovativ ist, war es nicht leicht, den Plan durchzukriegen.

Eine Seniorberaterin in Teilzeit? Das hatte es so nämlich noch nicht gegeben. Aber Ari blieb hartnäckig und irgendwann zog ihr Hauptargument: Wichtiges Wissen geht für immer verloren, wenn Ingrid geht. Die Firma profitiert dabei nicht nur von

ihrem fachlichen Know-how, sondern auch von Ingrid's Lebenserfahrung. Immerhin musste die in ihrer Laufbahn schon so manche Herausforderung meistern: Abi noch in der DDR, in der damaligen Sowjetunion studiert, nach Kuba ausgewandert, zurückgekommen, im Westen neu durchgestartet. „Probleme schrecken mich nicht ab und ich kann, wenn es darauf ankommt, gut improvisieren – mit wenig, viel umsetzen“, sagt Ingrid. Außerdem weiß sie, wie wichtig das Menschliche im Joballtag ist: „Das können kleine Gesten sein, etwa wenn du etwas zum Frühstück mitbringst und teilst.“

Man lernt nie aus Sie bekomme aber auch viel zurück. „Ari hat wahnsinnig viel Geduld, auch wenn ich sie dreimal das Gleiche fragen muss, nimmt sie sich Zeit für mich. Das nimmt mir die Angst, mich zu blamieren.“ Da ist sie ganz ehrlich: „Es ist nicht immer leicht, am Ball zu bleiben, es gibt ständig vor allem technische Neuerungen.“ Sie fände es toll, wenn Ältere und Jüngere ihre Vorurteile übereinander abzubauen würden, denn eigentlich spiele das Alter keine Rolle. Wie lang sie noch weitermachen will? „Bis ich 70 bin auf alle Fälle!“