

Lisa
41 Lieblings-Rezepte
...einfach & lecker

f i
www.lisa.de

Vitamine für schöne Haut
S. 18/19

Lisa

Mit Liebe gemacht!

Erst Sommer-Salat ... S. 34-40



... dann Pizza wie vom Italiener



Ordnungshelfer für Balkon und Garten



„Vom Tod meines Mannes erfuhr ich über Google“ S. 68/69



Mit 33 wurde Carolina plötzlich Witwe

Schnelle Low-Carb-Ideen für jeden Tag

Die 10 besten S. 22-24

Schlank-Gerichte



Gynäkologin Sheila de Liz gibt Tipps s. 12/13
Sex über 50? Besser denn je!

Sparen mit Spaß S. 26
Geniale Methoden auch für kleines Geld

Medizin macht Hoffnung
Neue Wege gegen Brustkrebs S. 54/55

Hallo, ihr hübschen Sommerhosen! S. 10/11



Sommerfrische

EXTRA Naturgarten: 16 Seiten Leseprobe mein schöner Garten **Spezial**

Mit cleveren Gestaltungsideen... www.mein-schoener-garten.de ... von nützlichen...
erwandeln

Die besten **Garten-Tipps** für den Sommer

mein schöner Garten

Juli 2026 **EUROPAS GRÖSSTES GARTENMAGAZIN**

Hitzefeste Sukkulente

Ideen mit Wasser
Mini-Teich, Brunnen und Gartendusche

Jetzt schon erntereif
Apfel & Birne: Die besten Frühsorten

14 Seiten Praxis-Magazin
WAS IM Juli ZU TUN IST

Farbtrend „Cloud Dancer“

Weißer Blüten im Sommergarten

EXTRA 16 Seiten exklusive Leseprobe mein schöner Garten **Spezial Naturgarten**

Alles Wichtige in diesem Monat

- Blaubeer-Ernte
- Sommersträucher zurückschneiden
- Geheimitipp: Riesen-Hibiskus
- Kräuterspirale bauen

Foto: image Professionals/Visions Pictures, MSG

Hier geht's direkt zum Abo: 



garten-abo.de

HERZLICH WILLKOMMEN

in Ihrer Lisa



70 Zwischen Alpen und Adria bietet **SLOWENIEN** traumhafte Vielfalt



42

Himmlische **BEEREN-KUCHEN** bringen das Sommerglück auf die Kaffeetafel

10

Ob Short, Culotte oder Bermuda – wir haben gern die **HOSEN** an



60

Mit unseren Tipps kehrt die schönste **ORDNUNG** ins Outdoor-Paradies ein



AKTUELL

- 4 News, Trends, Glücksmomente
- 6 „Ich laufe, weil...“
- 12 **Der beste Sex kommt erst nach 50**
- 16 Das bisschen Haushalt...
- 22–24 **Die zehn besten Low-Carb-Rezepte**
- 45 Ihre Lieblinge
- 46 So schön ist Birdwatching
- 67 6 Geheimnisse von Kai Pflaume
- 68 **Mit 33 plötzlich Witwe**
- 72 Diskussion: Müssen Gäste die Schuhe ausziehen?

MODE & BEAUTY

- 8 Lust auf eine Romanze?
- 10 **Gute-Laune-Sommerhosen**
- 18 **Die besten Vitamine für schöne Haut**
- 20 Unsere Sommerhits

WOHNEN & PFLANZEN

- 14 Im Blumenglück
- 60–63 **Ordnungshelfer fürs Outdoor-Paradies**

GEWUSST WIE & REISE

- 26 **Sparen mit Spaß**
- 28 Die „Putzmarie“ verrät ihre Tipps
- 70 Willkommen in Slowenien

KOCHEN & BACKEN

- 30 Kochen für jeden Tag
- 32 Wir lieben Pistazie
- 34–37 **Sommerliche Salatideen**
- 38–40 **Pizza wie vom Italiener**
- 41 Würzige Orient-Küche
- 42–44 Saftig-süße Beerenkuchen

GEFÜHLE

- 48 Romantische Fantasien
- 64 Jetzt wird Tacheles geredet!

GESUND LEBEN

- 53 Was eine Zuckersteuer bringen könnte
- 54 **Neue Wege gegen Brustkrebs**
- 56 Gesund geklebt
- 58 Damit die Blase Ruhe gibt

RUBRIKEN

- 45 Impressum
- 49–52 Der große **LISA**-Rätselspaß
- 66 Horoskop 73 Gute Unterhaltung
- 74 Zum Schluss 75 Poster

Unsere Titelthemen sind **farbig gekennzeichnet**

Haben Sie Fragen? Wir sind für Sie da!

Liebe Leserin

Ein Hefezopf, gemacht mit ganz viel Liebe



LISA-Redakteurin
Katrin Fischer

Egal ob Zimtschnecke oder Dampfnudel: Ich esse für mein Leben gern süße Hefeteilchen. Den weltbesten Zopf hat mit Abstand meine Oma Rosa gemacht. Das Bild, wie sie in ihrer Bauernküche steht und

mit einer Engelsgeduld den Teig knetet, werde ich nie vergessen. Von einer Küchenmaschine konnte sie nur träumen. Damals war Haushalt vor allem eines: harte Handarbeit. Meine Kollegin Janice hat sich dieses Themas auf Seite 16/17 angenommen. Unglaublich, was sich in den letzten Jahrzehnten alles getan hat! Ich backe ebenfalls gerne – aber nur mit Unterstützung. Mein Thermomix-Zopf schmeckt auch lecker, kann aber mit Omas nicht mithalten. Wahrscheinlich, weil sie noch ganz viel Liebe eingeknetet hat...

Herz-Erwärmen



Zum Ausschneiden, Sammeln oder Verschenken

Kurz & gut



Sport fürs Hirn

Balancetraining stärkt das Gehirn laut Experten wirksamer als klassische Denksportaufgaben wie Sudoku, weil es gleichzeitig Gleichgewicht, Koordination, Aufmerksamkeit und mehrere Sinneskanäle anspricht. Also nichts wie rauf aufs Balance- oder SUP-Bord!

Junge kaufen LPs

Ein spannender Gegenentwurf zur digitalen Welt: 2025 gab es in Deutschland den höchsten Absatz an Langspielplatten seit 30 Jahren: Ganze fünf Millionen Platten gingen über die Ladentische. Die Käuferschaft ist dabei meist jünger als 35 Jahre.

33% der Babys kommen per Kaiserschnitt

Damit ist die Kaiserschnitttrate in Deutschland so hoch wie nie. Zum Vergleich: 1991 lag sie noch bei 15%. Wird eine Frau eins zu eins von einer Hebamme begleitet, ist eine natürliche Geburt wahrscheinlicher.

JETZT IM HANDEL!

In der neuen Ausgabe **LISA BLUMEN & PFLANZEN** (2,49 €) lesen Sie, wie man üppige Bauerngartenge-

wächse in Gefäßen kultiviert – ganz ohne Garten.



Fotos: Dpa/Jason Tschepjakow, kungahuset.se (2), METIM/Christian Borrman, StockFood/Addictive Stock, stock.adobe.com (2)/astrossystem/edbb_16, The 2026 Milky Way photographer of the year (3)/Alvin Wu/Daniel Vifé Garcia/Anthony Lopez

NEWS ♥ TRENDS ♥ GLÜCKSMOMENTE

Lisa macht Ihre Woche schöner



Ein Lämmchen im Rathaus

Ein flauschiger Bewohner sorgt derzeit in Enzklösterle (Baden-Württemberg) für Trubel: Lämmchen Henry wurde von seiner Mutter verstoßen und wird nun mit der Flasche großgezogen. Seine Besitzerin Sabine Zenker – zugleich Bürgermeisterin der kleinen Gemeinde – füttert ihn kurzerhand zwischen Terminen und Büroarbeit, wo der kleine Vierbeiner für Lacher und gute Laune sorgt. Sobald Henry kräftig genug ist, darf er wieder zurück zu seiner Herde.

Fast meditativ wirkt der Blick in den klaren Nachthimmel über den Steilküsten Südfrankreichs



Royale Goldene Hochzeit

Ein Sommer wie gemacht für Romantiker: Wenn König Carl XVI. Gustaf und Königin Silvia von Schweden am 19. Juni ihre Goldene Hochzeit feiern, steht die idyllische Ostseeinsel Öland ganz im Zeichen einer Liebesgeschichte, die seit fünf Jahrzehnten andauert. Im Zentrum der Feierlichkeiten, die schon am 13. Juni beginnen, steht das Schloss Solliden, die elegante Sommerresidenz der Königsfamilie. Der von Königin Viktoria initiierte Bau blickt auf eine 120-jährige Geschichte zurück. Bis zum 27. September können Besucher durch den Schlosspark flanieren, im Café Kaffetorget verweilen und bei einer Fotoausstellung einen Blick in das private Leben des Königspaares werfen. Infos: sollidenslott.se



Die Magie der Milchstraße

Über der Puna, der Hochwüste Argentiniens, offenbart sich ein wahres Naturspektakel



Die Fischaugenperspektive verbindet Milchstraße und Lupinenfeld in Neuseeland zu einem eindrucksvollen Motiv

Wie ein schimmerndes, silbriges Band zieht sie sich über den Himmel – in Wahrheit sind es Milliarden Sterne unserer eigenen Galaxie: die Milchstraße. Ihre Magie zeigt sich jedoch nur dort, wo die Nacht noch wirklich dunkel ist. Über Städten bleibt sie meist unsichtbar – zu viel Licht. Wer sie erleben will, fährt am besten hinaus: in Rhön, Eifel, Alpen oder an einsame Küsten. Ideal sind klare Sommernächte rund um Neumond. Dann genügen ein ruhiger Ort und ein Blick nach oben, um pures Staunen auszulösen – genau wie diese beeindruckenden Fotografien.

In Radebeul erklimmt man den Mount Everest

Für einen Tag im Jahr fühlt sich die Lößnitz (Sachsen) an, als läge der Himalaja direkt vor der Haustür – nämlich dann, wenn beim Mt. Everest Treppenmarathon in Radebeul die Läufer die Weinberge erobern. Anfang Mai erklimmen rund 600 Ausdauersportler innerhalb von 24 Stunden eine steile Weinbergstreppe so oft, dass sich am Ende 8848 Höhenmeter summieren – die Höhe des echten Mount Everest. Eine geniale Gelegenheit, sportliche Grenzen zu testen, ganz ohne Kälte, Schnee und dünne Luft.



Brot auftauen wie die Profis

Damit es möglichst wie frisch vom Bäcker schmeckt, sind Timing und Temperatur entscheidend. Frieren Sie das Brot möglichst direkt nach dem Backen ein, so bleibt der Geschmack erhalten. Für eine knusprige Kruste und ein saftiges Innere beim Auftauen 2–5 Minuten bei 230–250 Grad im Ofen backen. Der Kern darf ruhig noch gefroren sein. Das Brot dann abgedeckt etwas ruhen lassen.



„Ich laufe, weil...“

Tine (37)

„... Papas Krankheit sichtbar werden muss“

Hinter Tine liegt die schwerste Zeit. Vor fünf Jahren starb ihr Vater an der neurologischen Erkrankung Amyotrophe Lateralsklerose (ALS). „Mein Papa hatte einen heftigen Verlauf“, erinnert sich die 37-Jährige. „Es war furchtbar mit anzusehen.“

Zwei Medikamente gibt es, die den Verlauf minimal verzögern

ALS ist selten und unheilbar. Die Nervenzellen in Gehirn und Rückenmark, die für die Muskelbewegungen zuständig sind, gehen zugrunde. Erst werden Arme und Beine schwächer, später versagen Schluck- und Atemmuskulatur – bei vollem Bewusstsein. „Unsere beiden Mädchen waren jeden Tag beim Opa. Er spürte unsere Nähe bis zum Schluss“, schildert Tine den schweren Abschied. Erst seit wenigen Wochen fühlt sie sich stark genug, ihr Herzensprojekt anzugehen.

Tine verbindet ihre Liebe zum Laufen mit sozialem Engagement. Für die Deutsche Gesellschaft für Muskelkranke sammelt sie Spenden, die der Forschung zugutekommen. „Ich hoffe, ich kann eine kleine Stimme sein, die Betroffenen und ihren Angehörigen Hoffnung auf neue Perspektiven schenkt.“



Tine Dietrich
läuft gern und
viel. Auf ihrem
Instagram-
Profil
@tiny_steps
for good
sammelt sie
Spenden

Nur das
Notwendigste hat
Cornelia dabei, als
sie zu ihrer Pilger-
reise aufbricht



Cornelia (60)

„... ich unterwegs neue

Sie ist 57, als Cornelia Koch erste Schritte in ein neues Leben wagt: Nach dem Tod ihrer Schwester und einer Trennung stellen sich ihr viele Fragen. „Ich wollte eine Art Rückschau halten, wollte verstehen, warum mein Leben so gelaufen ist, wie es gelaufen ist“, sagt die Journalistin.

Ihre erste Idee war, von Potsdam, wo sie wohnt, nach Bad Salzfluten zu wandern, der Stadt, in der sie aufgewachsen ist. „Bei den Vorbereitungen las ich öfter über den Jakobsweg und beschloss, in meiner sechsmonatigen Auszeit bis

nach Santiago de Compostela zu gehen.“ Im April 2023 startet sie.

Von den fünfeinhalb Monaten, die sie unterwegs ist, wandert sie vier allein. Jede Woche legt sie 150 Kilometer der 3348 Kilometer zurück. „Mein Sohn und zwei Freundinnen sind je ein Stück mitgegangen. Ab Santiago lief ich mit einem guten Freund die letzte Etappe bis ans Meer“, erinnert sie sich.

Der Weg verändert sie. Sie kommt bei sich selbst an

Obwohl sie nicht sehr gläubig ist, beginnen Cornelias Tage mit stiller Ein-

Tine, Cornelia und Clare haben sich aus ganz unterschiedlichen Gründen auf den Weg gemacht



Diese Muschel ist das Pilgerzeichen



Endlich am Ziel! Das Cap Finisterre ist inoffiziell Schlusspunkt des Jakobswegs



Stempel von jeder Herberge und jedem Zwischenstopp zieren Cornelias Pilgerpass

Lebenskraft tanke“

kehr in einer Kapelle. Abends in den Pilgerherbergen fühlt sie sich zunächst oft einsam. „Innerlich bringt das Gehen viel in Bewegung. Das wollte ich ja. Unterwegs habe ich mich viel mit mir auseinandergesetzt, aber auch mit meinem Verhältnis zu Menschen, die nicht mehr in meinem Leben sind. Das war heilend.“

Für sie bedeutet Wandern heute Freiheit. „Mich aus eigener Kraft fortzubewegen, empfinde ich als extrem befriedigend. Es macht mich glücklich.“ Regelmäßig schnürt sie ihre Wanderstiefel. Und sie kündigt

nach 25 Jahren ihren Redaktionsjob. Cornelia will sich einen Traum erfüllen: ein Bed & Breakfast in Frankreich, ihrem Herzensland, dessen Sprache sie fließend spricht. Sie weiß: „Um zufrieden zu leben, brauche ich wenig.“



BUCHTIPP
Cornelia Koch schildert ihre Reiseerlebnisse in „Nach Santiago wollte ich nie“ (18,95 €, Dumont)

Clare (30)

„... man dabei neue Freunde finden kann“

Ein Spaziergang verbindet. Das erlebt die Münchenerin Clare Carrington 2023 bei einem New-York-Aufenthalt. „Ich habe dort bei ‚Walk & Talk‘ rasch neue Freunde gefunden“, sagt die 30-Jährige, die im Finanzsektor arbeitet. „Man ist zwar in einer großen Stadt, aber vieles macht mehr Spaß, wenn man es mit anderen teilt.“

Nach ihrer Rückkehr im Jahr 2024 bringt sie das Konzept nach München. Über Instagram organisiert sie bis heute Walks von Frauen für Frauen (@munichgirlstalkingwalking).

Ähnliche Walks gibt es auch in anderen Städten

„Als ich auf Instagram den ersten Aufruf für einen Walk abgesetzt habe, war ich gespannt, was passiert“, erinnert sich die Münchenerin. Etwa 300 Frauen zwischen 18 und 45 Jahren kommen – und sind begeistert. Clare hat einen Nerv getroffen.

Mittlerweile finden die Spaziergänge regelmäßig an der Isar und im Englischen Garten statt. Manche Teilnehmerinnen suchen Anschluss. „Die Walks sind aber nicht nur gegen Einsamkeit gedacht“, erklärt Clare. „Viele Frauen wünschen sich auch Austausch, möchten Erlebnisse mit anderen teilen. Es geht um Verbindung, um gemeinsame Zeit und ja, auch um neue Kontakte – egal, ob man sich einsam fühlt oder nicht.“



Manchmal nehmen bis zu 300 Frauen an den öffentlichen Spaziergängen teil

Schick in Strick

Der grobmaschige Häkelpulli sieht stylish aus und lässt an heißen Tagen genug Luft an unsere Haut. Ein helles Top darunter macht ihn blickdicht.

109 €, Art.-Nr. S62-602060000-086, Gr. 36-52, frankwalder.com



Raffiniert

Ja, auch ein schöner Rücken kann entzücken. Modischer Beweis: diese zuckersüße Hemdbluse mit Spitzeneinsätzen.

Ab 49,99 €, Art.-Nr. 479612001, Gr. 36-54, witt-weiden.de



Lust auf eine Sommer-Romanze?

Wir sind ganz verliebt in feine Stoffe, zarte Spitze und flatternde Volants, denn sie setzen unsere feminine Seite wunderbar in Szene

Let's swing!

Herrlich, wie der himmelblaue Meshrock bei jedem Schritt mit-schwingt... Ähnl. Shirt, 13 €, Art.-Nr. 675724079; Rock, 29 €, Art.-Nr. 467003003, beides Gr. 38-56, sieh-an.de



► Kombi-Hit

Jacken mögen's diese Saison ebenfalls verspielt. Angetan hat es uns vor allem dieses Modell mit Lochspitze, das sowohl zu Shorts als auch zu Kleidern passt. Jacke, 119 €, Art.-Nr. HS26.28236; Shorts, 79,95 €, Art.-Nr. HS26.12209, beides Gr. 34-46, esqualo.com





▲ Total floral

Neben seinem malerischen Blütenprint begeistert das Midikleid auch mit feinen Flügelärmeln. Das dezente Knotendetail unter der Brust formt obendrein ein tolles Dekolleté.
99,99 €, Art.-Nr. 460252002, Gr. 40–58, sheego.de

Charmeur

Figurschmeichler gesucht? Voilà: das Stufenkleid mit Bindegürtel.
25,99 €, Art.-Nr. 8716370258, Gr. 36–54, ernstings-family.de

Und so tragen die Promis den Trend

Rose Byrne (46)

Oh, là, là! Im weißen Rüschenkleid legte die Schauspielerin („Brautalarm“) bei der Pariser Fashion Week einen feenhaften Auftritt hin. Accessoires in Cognacbraun verleihen dem Look eine Prise Boho-Flair.



- 1 Vergoldete Creolen mit bunten Zirkonias. 79 €, Art.-Nr. AY02500, victoria-schmuck.com
- 2 Offener Ring in edler Antik-Optik. 9,99 €, Art.-Nr. 245537, parfois.com
- 3 Beuteltasche „Arya“. 85 €, charleskeith.eu/de
- 4 Wallendes Spitzenkleid. 129 €, Art.-Nr. 110-10003915, Gr. 34–44, zero.de
- 5 Taillengürtel zum Binden. 36,99 €, Art.-Nr. 7533966650, Lascana über otto.de
- 6 Flache Riemchen-Sandalen „Chiran“. 129 €, Gr. 35–42, unisa-europa.com



Fotos: IMAGO/ABACAPRESS, PR

Wir machen's

» Luftige Culottes



Tierisch schick mit Animalprint plus Bundfalten. 69,99 €, Art.-Nr. 61851883, Gr. 36–48, bettybarclay.com

Ihr Mix aus Orange und Pink lässt jede Frau strahlen. 39,99 €, Art.-Nr. 850552655, Gr. 42–58, ullapopken.de



Der weit flatternde Schnitt mag figur-nahe Shirts. 49,99 €, Art.-Nr. 37462666, Gr. 34–46, lascana.de



Egal ob bunte Shorts, lässige Bermudas oder schicke 3/4-Länge – mit den neuen Hosen zeigen wir gerne etwas Bein

Die passen dazu

- 1 Keil-Espadrilles. 66,45 €, Art.-Nr. TA111A42B-H11, Gr. 36–42, Tamaris über zalando.de
- 2 Plateau-Sandalen „Uno Fun Stand“. 70 €, Gr. 37–41, skechers.de



» Flotte Shorts



Bei den Shorts mit Bindeband gilt: Oberteile in den hohen Bund stecken. 49 €, Art.-Nr. LA606EE-PINMAG, Gr. XS–XL, mollybracken.com

Stil ahoi! Dieser Blickfang vereint Streifen mit Hummer-Print. 19,99 €, Art.-Nr. 28310307, Gr. 36–48, Aniston über otto.de



Kühlendes Leinen trifft leuchtendes Grün. 99,99 €, Art.-Nr. 2021737, Gr. XS–XL Tommy Hilfinger über peek-cloppenburg.de



Die passen dazu

- 1 Florale Zehentrenner. 19,99 €, Art.-Nr. 12605163, Gr. 36–42, deichmann.com
- 2 Farbenfrohe Sneaker. 89,99 €, Art.-Nr. VI211A0G6-A11, Gr. 36–41, Victoria Shoes über zalando.de

