



www.lisa.de



Mit Liebe gemacht!

# Lisa

S. 16/17

**Vielen  
Dank,  
Mama!**

## Die Grill-Saison ist eröffnet

S. 34-37



## Vom Kloster in die sozialen Medien

S. 6/7

Ordensschwester Ida ist ein TikTok-Star

S. 68/69



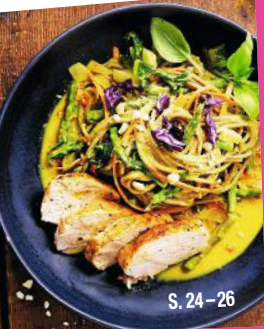
Luna und ihre  
demente Oma

„Das Gedächtnis  
schwindet, aber  
die Nähe bleibt“

Wissenschaftlich  
bewiesen!

# 5 Kilo weg mit dem Glukose-Trick

Denn ist der Blutzucker stabil, gibt es weder  
Heißhunger noch Stimmungsschwankungen



S. 24-26

## Grüner wohnen

S. 60-63



S. 8/9

## MEIN NEUES LIEBLINGSKLEID

## Feines Haar?

S. 18/19

Diese Frisuren  
sind für Sie!



## Ganz einfach Sprit sparen

S. 29

Jetzt zählt  
jeder Liter



Für ein schönes Zuhause  
brauchen Sie vier Wände  
und 2,99 Euro



**2,99 €**  
Frühlings-Ausgabe

So zieht der Sommer ein **Mit vielen einfachen DIYs**

**WOHNEN & Wohlfühlen**

**Frau im Trend**

**WOHNEN & Wohlfühlen**

Jetzt in jeder Ausgabe  
Kalender-Poster zum Herausnehmen

**MARITIMES FLAIR**  
Frische Akzente setzen

**ERDBEEREN GENIESSEN**  
Von Salat bis Dessert

**IDEEN-EXTRA**  
Mein kleines Balkonglück

Mit **9** Seiten

**Lust auf draußen**

- Wir lieben Rosen: Zauberhafte Sträuße kreativ arrangieren
- 12 Tipps: Wie Sie wenig Platz clever nutzen
- Schnell Dekorieren

Illustrationen: Ellie Nator/Fotolia.de



**Ab sofort  
im Handel**

# HERZLICH WILLKOMMEN

in Ihrer Lisa



**70** Ein Wochenende zum Verlieben in **WIEN**



**42** **VANILLE** macht Süßes erst so richtig fein



**60**

Mit viel Grün und floralen Mustern zum Wohlfühl-**Dschungel**



**46** Wie die Menschen in Japan Zufriedenheit und **LEBENSFREUDE** in den Alltag bringen

## AKTUELL

- 4 News, Trends, Glücksmomente
- 6 Report: „Ich bin versehentlich Influencerin geworden“
- 12 Gesundheit Aktuell: Gesunde Venen
- 16 Top Thema: Alles Liebe zum Muttertag
- 22–24 Schlank mit dem Glukose-Trick
- 45 Tiere: Ihre Lieblinge
- 46 Body & Soul: Nagomi, die japanische Kunst, gut zu leben
- 67 Promi: Back-Queen Sally „Was wäre ich ohne meine Eltern?“
- 68 Report: „Manchmal scheint noch ein bisschen Oma durch“
- 72 Hier geht es tierisch zur Sache!

## MODE & BEAUTY

- 8 Diese Kleider sind pure Lebensfreude
- 10 Die neuen Power-Looks
- 18 Die besten Frisuren für feines Haar
- 20 Für Mama nur das Beste

## WOHNEN & PFLANZEN

- 14 In Li-La-Flieder-Laune
- 60–63 Wohlfühl-Wohnen im Grünen

## GEWUSST WIE & REISE

- 26 Der große Ketchup-Check
- 28 Kleine Helfer für Brillenträgerinnen
- 29 6 einfache Spritspar-Tipps
- 70 Wien zum Verlieben

## KOCHEN & BACKEN

- 30 Kochen für jeden Tag
- 32 Johann Lafers Frühlingküche
- 34–37 Die Grill-Saison ist eröffnet
- 38–40 Grüner Spargel in Bestform
- 41 Bunte Gemüse-Tartes
- 42–44 Süßes Glück mit Vanille

## GEFÜHLE

- 48 Romantische Fantasien
- 64 Zu welchem Persönlichkeitstyp gehören Sie?

## GESUND LEBEN

- 53 Warum die Masern jetzt zurückkommen
- 54 Wenn Schmerzen die Regel sind
- 56 Longevity-Hochburg Brasilien
- 58 Sodbrennen natürlich löschen

## RUBRIKEN

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

Unsere Titelthemen sind **farbig gekennzeichnet**

Liebe Leserin



LISA-Redakteurin Alice Hölder

## Starke Bande

**L**etzte Woche haben liebe Freunde ihren 20. Hochzeitstag gefeiert. Es war eine kleine, feine Runde: die Eltern, die Trauzeugen, mein Ex-Freund und ich. Wir durften dabei sein, weil wir damals einen Film über die Trauung gemacht haben. Den haben wir nun bei einem Glas Sekt alle zusammen angeschaut. Ihre Tochter war als Baby dabei – heute studiert sie. Der Sohn, mein Patenkind, war noch nicht einmal geplant. Nächstes Jahr macht er Abi. Ist das nicht unglaublich? „Wie die Zeit vergeht“, sagten wir alle. Und alle waren wir ganz beglückt von der Tatsache, dass wir schon so viele Jahre verbunden sind. Ich habe mir wieder einmal vorgenommen, weiterhin das gut zu pflegen, was so kostbar ist: Freundschaften!

Herz-  
Erwärmen

Und manchmal flüstert das Glück ganz leise: Du bist dran!



Zum Ausschneiden, Sammeln oder Verschenken

Haben Sie Fragen? Wir sind für Sie da!

## Kurz & gut



### Public Viewing auch in der Nacht?

Durch die Zeitverschiebung finden viele Spiele der Fußball-WM 2026 auch spät abends statt. Die Bundesregierung erlaubt deshalb ausnahmsweise Public Viewing auch nach 22 Uhr, damit Fans die Spiele gemeinsam verfolgen können.

### Schlauer Zebrastreifen

Neue smarte Zebrastreifen können Fußgänger am Straßenrand erfassen und projizieren ein Lichtband auf die Fahrbahn. Das warnt Autofahrer frühzeitig – besonders hilfreich im Dunkeln. Erste Tests laufen in Saarbrücken und Hamburg.

### 10% weniger Bürger

Das Statistische Bundesamt geht davon aus, dass die Bevölkerung in Deutschland bis 2070 um zehn statt nur um ein Prozent schrumpft. Grund: Bisher wurden höhere Netto-Zuwanderungszahlen angenommen.

### JETZT IM HANDEL!

Die neue Spezial-Ausgabe von **MEIN SCHÖNER GARTEN** (5,95 €) ist randvoll mit Ideen fürs Beet – von Plänen über Auswahl der Pflanzen bis hin zu Pflgetipps.



Fotos: Anna-Amalia-Bibliothek, biopat.de, dpa/JÖRG CARSTENSEN, Flux/ki, HBM, iStock/Beyondimages, stock.adobe.com (4)/OtaroveVibe/Frank Wagner/pictureguy32/mirko media

# NEWS ♥ TRENDS ♥ GLÜCKSMOMENTE



## Flower Eggs als leckere Hingucker auf der Stulle

So verleihen Sie Ihrem Frühstücksei eine hübsche Blumenform: **2 Eier** hart kochen, abschrecken, pellen. **5 Holzspieße** im Abstand von ca. 2 cm auf **Frischhaltefolie** legen. Eier nebeneinander darauf legen und Folie der Länge nach straff aufwickeln. Enden mit **Gummibändern** fixieren, eines in der Mitte zwischen den Eiern befestigen, sodass sie leicht eingedrückt werden. Damit sie die Form annehmen, die Eier für einige Stunden in den Kühlschrank legen. Dann auspacken und in Scheiben schneiden.



### Shelf Clouds

Die tief hängende, waagerechte, dramatische Wolkenwand kündigt starken Wind und Regen an



## Die Frau hinter dem Silbernetz

Elke Schilling (82) setzt sich mit ihrem Projekt Silbernetz e. V. (silbernetz.org) seit Jahren gegen Einsamkeit im Alter ein – und trifft damit einen Nerv unserer Zeit. Das 2016 in Berlin von der ehemaligen Mathematikerin und Politikerin gegründete Angebot ist heute für viele eine wichtige Anlaufstelle. Kein Wunder, dass am Silbertelefon gerade das einmillionste Gespräch geführt wurde. Das Motto: „Einfach mal reden.“ Seit Kurzem gibt es in Berlin zudem ein kostenfreies Beratungstelefon zu digitalen, finanziellen und sozialen Alltagsfragen. Für ihr Engagement wurde Schilling im Februar 2025 sogar mit dem Bundesverdienstkreuz ausgezeichnet.



**Fallstreifen**  
Sie erscheinen,  
wenn Niederschlag  
den Boden nicht  
erreicht – wie ein  
Vorhang am Himmel

**Halo** Vor allem  
an klaren, kalten  
Tagen sieht man  
den Lichtkreis um  
Sonne oder Mond –  
manchmal hat er  
sogar einen  
zarten Farbsaum



# Die spannendsten Wetterphänomene

Sie machen den Himmel zu einem einmaligen Schauspiel: Ob Polarlichter, Sonnenhalo oder leuchtende Wolkenformationen – solche Momente wirken fast magisch und erinnern daran, wie überraschend die Natur auch hierzulande sein kann. Gerade im Frühling zeigt sich das Wetter oft von seiner wechselhaften Seite – genau dann können seltene Himmelsphänomene wie Shelf Clouds, keilförmige Wolkenformationen, besonders eindrucksvoll wirken.



**Saharastaub**  
Der Wüstenstaub macht  
den Himmel oft milchig  
und kann für spektakuläre  
Sonnenuntergänge sorgen



## Weimars Bücher leben weiter

22 Jahre nach dem verheerenden Brand in der Herzogin Anna Amalia Bibliothek ist ein bedeutender Teil dieses einzigartigen Kulturschatzes gerettet. Damals verbrannten mehr als 50 000 wertvolle Bücher. Mit viel Geduld und handwerklichem Geschick werden die teils schwer beschädigten Werke Blatt für Blatt restauriert, damit sie eines Tages wieder gelesen, digitalisiert und bewahrt werden können. Rund 80 Prozent der restaurierbaren Bücher sind inzwischen gesichert.

## BVB-Schmetterling flattert im peruanischen Regenwald



Nach einer Angela-Merkel-Orchidee und einer David-Bowie-Spinne gibt es nun auch einen BVB-Schmetterling: Die schwarz-gelbe Zeichnung des neu entdeckten Falters inspirierte den Dortmunder Fußballfan und Biologen Peter Klausmeier zu einer Namenspatenschaft: Der Schmetterling trägt nun den Namen *Vanewrightia borussiadortmund* und soll nicht nur Borussia Dortmund ehren, sondern auch auf Forschung und Artenschutz aufmerksam machen.



Auch in Podcasts  
ist sie regelmäßig  
zu hören



Mit dem echten  
Papst Leo XIV.  
gemeinsam im  
Internet – das  
wäre ein Traum



Zeit für ein Selfie!  
Oft wird die  
32-Jährige auf der  
Straße erkannt



Allein auf TikTok  
folgen Schwester  
Ida mehr als  
45000 Menschen

Herz, Humor und Religion auf TikTok

# „Ich bin versehentlich Influencerin geworden“

## Schwester Ida (32) lebt seit 2012 im Orden der Franziskanerinnen – und erreicht heute Tausende auf Social Media. Dabei wollte sie eigentlich nur erzählen, wie sich das Leben hinter Kloster-mauern wirklich anfühlt

**G**ibt es Pizza und Kebab im Kloster? Diese Frage beantwortet Schwester Ida ganz selbstverständlich auf TikTok – und fast eine halbe Million Menschen schaut ihr dabei zu. Zwei Minuten, eine einfache Antwort, und doch trifft das Video einen Nerv. Hinter dem Account @sridavorel steckt die 32-jährige Franziskanerin aus Vöcklabruck in Österreich. Mit ihren Kurzvideos räumt sie liebevoll mit dem strengen, oft angestaubten Bild von Ordensfrauen auf.

### Von der Messe ins Internet

„Kitschigerweise habe ich den Impuls während einer Messe gespürt“, erzählt Schwester Ida. Im Juni 2025 lädt sie ihr erstes Video hoch – eine einfache Vorstellung ihrer Person, ohne großes Konzept. Was dann passiert, überrascht sie selbst: Über Nacht verzehnfachen sich ihre Follower. Das Format „Klostertalk“ ist geboren. Darin nimmt sie ihre Community mit in einen Alltag zwischen Gebet und Arbeit. Etwa 20 Minuten pro Tag investiert sie dafür in TikTok. Es ist schließlich auch nur ihr Drittjob: Hauptberuflich leitet sie ein Haus für Frauen in Notsituationen, außerdem ist sie Social-Media-Managerin ihres Ordens.

„Meine Community ist einfach die beste“

Wenn sie von ihren Abonnenten erzählt, leuchten ihre Augen auf. „Das sind bunt gemischte Leute – katholisch, kirchenkritisch, jung, alt.“ Hasskommentare? Fehlanzeige. Stattdessen viel Respekt, Neugier und ehrliches Interesse. „Meine Community ist die friedlichste, die man sich wünschen kann“, sagt sie.

### Hilfe in schweren Zeiten

Schwester Ida erreicht mit ihren Videos nicht nur Neugierige, sondern oft auch

Menschen in dunklen Lebensphasen. In ihrem Postfach landen immer wieder persönliche Nachrichten – echte Seelsorgeanfragen. „Einmal hat mir eine Frau geschrieben, deren Schwester bei einem Verkehrsunfall verunglückt ist. Sie wollte diese schwere Zeit im Glauben durchstehen.“ Manchmal vermittelt sie dann professionelle Hilfe, manchmal begleitet sie im Stillen.

Auch Frauen mit einem unerfüllten Kinderwunsch suchen ihren Trost. „Wenn sie mir Monate später Ultraschallbilder schicken, ist das wunderschön.“ Für Schwester Ida wird Social

„Reichweite bedeutet für mich Verantwortung“

Media so zu einem digitalen Ort der Nähe. Doch Reichweite verpflichtet – das weiß sie. Deshalb nutzt sie ihre Stimme auch für ernste Themen. Gewalt an Frauen liegt ihr besonders am Herzen. „Für mich war klar: Darüber muss ich auf TikTok sprechen.“ Ihre Videos sind dabei nie reißerisch, sondern ruhig und ermutigend.

### Ein Plädoyer für Neugier

Wenn sie ihrer Community einen Satz mitgeben dürfte, dann diesen: „Seid neugieriger.“ Fragen stellen statt vorschnell urteilen, zuhören statt abstempern – das wünsche sie sich nicht nur im Internet, sondern auch im echten Leben. Mit ihrem Kanal will sie genau das weiter fördern: ein bisschen mehr Offenheit füreinander.

Und die Pizza im Kloster? Die gibt's tatsächlich – zum Namenstag oder einfach dann, wenn die Schwestern Lust auf etwas Besonderes haben.



## Infos und Fakten

### Leben als Ordensfrau

**Franziskanerinnen sind katholische Ordensfrauen, die sich an der Spiritualität des heiligen Franziskus von Assisi orientieren**

\* **Weltweit** Von Österreich über die USA bis nach Brasilien: Franziskanerinnen leben auf nahezu allen Kontinenten. Wie viele es genau sind, ist unklar. Schätzungen gehen von Zehntausenden aus. Was sie eint, ist das Ideal eines einfachen, dienenden Lebens und die Überzeugung, dass sich Glaube in konkreten Taten zeigen sollte.

\* **Alltag** Der Tagesrhythmus einer Franziskanerin ist vom Gebet getragen. Er beginnt mit dem Morgengebet und endet mit der Vesper, dem gemeinsamen Abendgebet. Dazwischen liegen Arbeit, Begegnungen – und ganz normales Leben.

\* **Nonne vs. Schwester** Der Hauptunterschied liegt in der Lebensform: Während Nonnen streng zurückgezogen im Kloster leben und es nur in Ausnahmefällen verlassen, sind Schwestern apostolisch tätig, das heißt, sie arbeiten meist außerhalb des Klosters in sozialen Einrichtungen wie Pflege oder Bildung.

# Pure Lebensfreude

*Luftig, leicht und so schmeichelhaft: Diese Lieblingskleider lassen jede Frau strahlen*



## Flower-Power

Reinschlüpfen und toll aussehen: Das florale, nach unten hin leicht ausgestellte Midikleid schwingt bei jedem Schritt mit und umspielt sanft unsere Silhouette. 29,99 €, Art.-Nr. 8716360205, Gr. 36–54, [ernstings-family.de](http://ernstings-family.de)

## ► Sonnige Aussichten

In dem gelben Sweatkleid mit sportiven Ripsbändern ist Wohlfühlen Programm. Helle Sneaker runden den Lässig-Look wunderbar ab. Ab 49,99 €, Art.-Nr. 429739001, Gr. 36–54, [wittweiden.de](http://wittweiden.de)



## ◀ Der Knaller

Volle Strahlkraft voraus! Dieses bunt bedruckte Schätzchen fällt sofort ins Auge. Schmuck und Co bleiben deshalb schön dezent. 35 €, Art.-Nr. 456062003, Gr. 38–56, [sieh-an.de](http://sieh-an.de)



### ► **Tupfen-Traum**

Ein perfekter Partner für alle, die's feminin und verspielt mögen. Styling-Tipp: Für noch mehr Raffinesse sowie schöne Proportionen einen breiten Tail-lengürtel kombinieren.

Ab 79,99 €, Art.-Nr. 63804603, Gr. 34-46, [lascana.de](http://lascana.de)



### ◀ **Muster-Magie**

Wow, das orientalisches angehauchte Dessin ist ein echter Hingucker! Pluspunkt: Unter den weiten 3/4-Ärmeln sind kräftige Oberarme charmant versteckt.

79,99 €, Art.-Nr. 422579002, Gr. 34-50, [heine.de](http://heine.de)

### ► **Tropische Schönheit**

Während der fröhliche Dschungelprint für Urlaubslaune sorgt, setzen V-Ausschnitt, Bindegürtel und Volantsaum unsere Kurven toll in Szene.

69,99 €, Art.-Nr. 841978402, Gr. 42-60, [ullapopken.de](http://ullapopken.de)



Fotos: PR

**Clima  
Clic.**  
Die Klimalotterie.

# 2 Mio. €

## gewinnen & Klima schützen.

Lose  
bereits  
ab **8€**



Deine Chancen Wöchentlich bis zu 2 Mio. €

Klimaschutzprojekt deiner Wahl unterstützen

Gewinne schon ab 2 Endziffern

## Jetzt Los kaufen

[www.climaclic.de/lisa](http://www.climaclic.de/lisa)



Chance 1:10 Mio. | 18+ | Suchtgefahr: Hilfe unter [www.buwei.de](http://www.buwei.de)

Selbstbewusstsein zum Anziehen

# Die neuen Power-Looks

*Es gibt Stylingpartner, die uns direkt mehr Stärke und Selbstvertrauen schenken. Hier ein paar Inspirationen*



1

## Hingucker-Bluse

Ob trendy Farbverlauf oder poppigere Muster – eine auffällige Bluse zieht die Blicke an.



3



4



5

- 1 Dank edlem Verlauf fällt diese Hemdbluse sofort ins Auge. 99,99 €, Art.-Nr. 217796, Gr. 36–48, Dawid by Dawid Tomaszewski über qvc.de
- 2 Die helle Culotte-Jeans hält sich dezent zurück. 99,99 €, Art.-Nr. 6300154, Gr. 36–46, rabefashion.com
- 3 Funkelnde Seestern-Ohrstecker. 17,95 €, Art.-Nr. 781212730, bijou-brigitte.com
- 4 Armbanduhr mit lila Ziffernblatt. 50 €, Art.-Nr. F-1499, Regent über luna-time.de
- 5 Coole Sneaker. 159 €, Art.-Nr. 0025-029, Gr. 35–44, tenhaag-shop.de



## ♥ Für den Feinschliff

**ROTE LIPPEN** Sie verleihen dem Gesicht Ausdruck und vermitteln Stärke.

**SCHÖNE NÄGEL** Eine gute Maniküre wirkt souverän und lässt jeden Look hochwertiger aussehen.

**STATEMENT-SCHMUCK** Am besten ein Wow-Teil in den Mittelpunkt stellen. Das wirkt selbstsicher, aber nicht überladen.

### ► Farb-Flash

Egal, ob Sie lieber auf Grün oder Korallenrot setzen – mit dem leuchtenden Jersey-blazer ist der große Auftritt sicher. Noch mehr Strahlkraft gefällig? Dann rein in die passende Hose! Blazer, ab 95,99 €, Art.-Nr. 19134; Hose, ab 79,95 €, Art.-Nr. 1913-902, beides Gr. 38–54, goldner-fashion.com

## Bunter Blazer

*In kraftvollen Nuancen strahlt der Business-Klassiker gleich noch mehr Power aus.*