

Glücklich steht mir gut!

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



Z.B. als Tex-Mex-Enchiladas

Dolce Vita in Rom
S. 50-51

O lala!

Süßes Glück aus Frankreich



Bitte probieren!
Tartes, Eclairs, Savarin

S. 28-31

Intensiver fühlen & denken als andere

DIAGNOSE: hochsensibel

Segen und Fluch zugleich für Betroffene wie Katja (38) S. 20-21

Teilzeit: Das steht Ihnen zu

Es geht um faire Bezahlung, Überstunden, Rente S. 12-13

Mehr Platz zum

Wohnen

So geht's:



Clever Lösungen für kleine Räume

S. 24-27

Wirksame Hausmittel

7 natürliche Kopfschmerz-Stopper

S. 44-45

Die Farbtrends der Stars

So schön leuchtet Sommer-Haar



S. 16-17

Die retten jetzt die Figur

Genial gute SOS-Suppen

Am nächsten Morgen ist schon 1 Kilo weg

S. 22-23



Wir lieben MAXI-KLEIDER

ZUM NACHSTYLEN!
Warum sie jeder Frau schmeicheln

S. 6-7





*Glücklich
steht mir gut!*

Lea



MEHR GESUNDHEIT.
MEHR SCHÖNHIT.
MEHR INSPIRATION.
MEHR REZEPTE.
MEHR RAT.
MEHR FAMILIE.

MEHR ICH. LEA.

JEDEN MITTWOCH NEU AM KIOSK

WWW.FACEBOOK.COM/LEAMAGAZIN



Andrea Bünte
Redaktionsleitung

Liebe Leserin, lieber Leser!

Ein Multitalent mit Käse und viel Amore

Wenn nichts mehr geht, geht eins immer: Pizza. Beim Abendessen mit Freunden, als Soulfood nach einem doofen Tag, als Highlight beim Kindergeburtstag oder für Ich-habe-heute-keine-Lust-zu-kochen-weil-doch-alle-meckern-Momente. Pizza passt in alle Lebenslagen. Und Pizza – das ist Italien, Urlaub und la Dolce Vita. Also ein Stückchen schönes Leben – mit Käse überbacken. Weil meine Familie und ich nicht immer ins Restaurant gehen können, der Lieferdienst oft enttäuscht und die Tiefkühl-Variante für Notfälle reserviert ist, machen wir Pizza gerne selbst (heiße Tipps auf S. 36), es ist fast schon unser Wochenend-Ritual. Vom Teig ausrollen bis zum Belegen entscheiden wir selbst, was uns schmeckt. Mal mehr Gemüse, mal extra viel Käse, manchmal sogar Salami in Herzform. Es ist ein bisschen wie eine kleine kreative Reise – mit leckerem Schluss. Noch leckerer wird es im Herbst: Dann soll aus unserer Küchenreise eine echte Reise werden: Wir planen einen Trip nach Rom! Dort (Reise-Tipps ab S. 50) wollen wir jeden Tag in einer anderen Trattoria das Original probieren und uns dabei heimlich ein paar Tricks von echten Pizzaioli abschauen. Das klingt kulinarisch langweilig? Nicht doch! Pizza geht immer: am Küchentisch und erst recht im Herzen von Rom.

Eine wunderbare Woche wünscht Ihnen

Andrea Bünte

Viel Vergnügen mit Ihrer neuen **Lea** ❤️

VORHER



8

GROSSES

UMSTYLING

Daniela findet ihre neuen Looks einfach klasse. Wir auch!



NACHHER

Aktuelles & Reportagen

- 4 **Im Gespräch** Was uns jetzt bewegt
- 12 **Topthema** Ihr gutes Recht im Teilzeit-Job
- 14 **Tipps & Infos** Ein Wildunfall – das ist zu tun
- 20 **Report** Ihre Diagnose „hochsensibel“ stellt Katja (38) vor viele Herausforderungen
- 55 **Leselust** Meine geheime Fantasie
- 56 **Report** Bergdoktor-Star Ronja Forcher: Ihre beste Freundin starb an einem Gendefekt

Mode & Beauty

- 6 **Beratung** Schön & bequem: Maxikleider schmeicheln jeder Frau und jeder Figur
- 8 **Vorher – Nachher** Großes Umstyling
- 10 **News** Style-Coach; Neu in den Shops
- 16 **Beratung** Die Farbtrends aus Hollywood: So schön leuchtet Sommerhaar
- 18 **Haare** Superfood für Haut & Haare

Kochen & Backen

- 28 **Backen mit Liebe** Das süße Glück aus Frankreich: Tartes, Eclairs, Savarin & mehr
- 32 **News** Erfrischungsdrinks; Grill-Marinaden
- 33 **Backen mit Liebe** Biskuitrolle mit Brause
- 34 **Sparen** Drei vegetarische Genuss-Rezepte

Gesund & fit

- 43 **Meine Gesundheit** Seilspringen hält fit; Gute Kopfschmerz-Stopper; Barfußschuhe; Magen-Darm-Probleme im Urlaub

Ratgeber & Service

- 22 **Diät** Vier SOS-Suppen zaubern Kilos weg
- 36 **Leichter leben** Die beste Pizza!; Mikrofaser-Handtücher; Wir machen unseren Garten fit
- 52 **Psychologie** Alte Gewohnheiten ablegen

Reise & Spaß

- 40 **Wissen** Ratespaß für die ganze Familie
- 42 **Gewinnrätsel**
- 50 **Entdecken** La Dolce Vita in Rom
- 54 **Extra** Unser Kreativ-Mandala der Woche
- 63 **Gute-Laune-Poster**

Wohnen & Deko

- 24 **Zuhause Wohnen** Endlich mehr Platz! Top-Ideen für Mini-Räume, Ecken, Schrägen
- 60 **Blumen** Blütenfülle auf Terrasse & Balkon

Immer in Ihrer Lea

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

Unsere Titelthemen sind **farbig** gekennzeichnet



Lecker & günstig

Grüne Ravioli in Chia-Butter und Tex-Mex-Salat – we love Veggie!

34



43 Hüpf dich fit & schlank

Seilspringen macht nicht nur Spaß, es trainiert auch den ganzen Körper – mühelos!

44

Tablette? Nein danke! Denn gegen Kopfweg helfen auch sanfte Mittel



60

Ein Blütenmeer für Ihre private Outdoor-Oase! Wir zeigen die Sommerstars und wie man sie inszeniert

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: inspiziert@lea-magazin.de

Oder besuchen Sie uns online:
www.facebook.com/leamagazin
www.instagram.com/leamagazin

Lea 3

Ein Lächeln zu Beginn Die Abenteuer des kleinen Lukas



News

KURZ & KNAPP

Bahnfahren mit Haustier

Welches Ticket braucht mein Hund?

Kleine Hunde und Katzen, die in eine Transportbox passen, dürfen ohne Ticket mit – größere Hunde brauchen ein Ticket. Dafür während der Buchung bei der Auswahl der Mitreisenden den Hund angeben, sein Ticket kostet den halben Preis.



Wirkt besser als Sport

Hervorragend schlafen dank Gartenarbeit

Je aktiver wir sind, desto besser schlafen wir. Eine Studie zeigt: Vor allem Gartenarbeit hat darauf einen positiven Einfluss. Die Befragten, die oft im Garten arbeiteten, litten seltener unter Schlafproblemen.

Neuer Trend-Drink 2025

Sommer, Sonne, Peach-Perfect-Spritz

In jedes Glas 3 cl Pfirsichlikör und 2 cl Zitronensaft füllen. Mit 200 ml Mineralwasser auffüllen und dann 2 cl Himbeersirup dazugeben. Eiswürfel hinzufügen und mit Himbeeren garnieren. Cheers!

Am 6. Juli ist der Tag des Kusses: Spannende Fakten rund ums Knutschen

KÜSS mich!

Zum Tag des Kusses widmen wir uns der schönsten Beschäftigung überhaupt. Dass es diesen Tag gibt, haben wir einem Londoner Pärchen zu verdanken: Die haben sich am 6. Juli 2005 31 Stunden, 30 Minuten und 30 Sekunden lang geküsst, um einen Weltrekord aufzustellen. Mittlerweile wurde der von einem Paar aus Thailand mit einem 58-Stunden-Kuss allerdings überboten. Wow! Küssen ist aber nicht nur schön, sondern auch interessant: Sogar Wissenschaftler beschäftigen sich mit dem Kuss, dieses Feld nennt sich Philematologie.

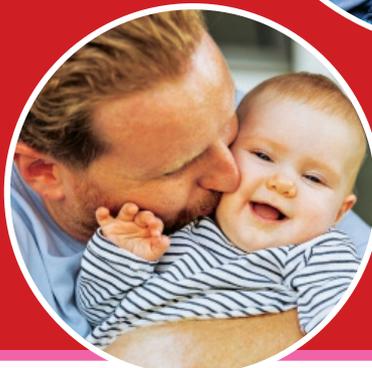
Pause machen, knutschen

Forschende haben nämlich herausgefunden, dass Menschen, die frisch geküsst ins Auto steigen, weniger aggressiv fahren und weniger Unfälle verursachen. Während des Fahrens aber bitte auf die Straße achten!



Lange Tradition

Küssen ist wahrscheinlich mehr als 100.000 Jahre alt. Zumindes gibt es Hinweise, dass sich schon die Neandertaler geküsst haben. Die ältesten Artefakte, die das Küssen zeigen, kommen aus dem heutigen Indien



Küssen ist gesund

Egal, ob Bussi oder ein Kuss unter Verliebten: Es stärkt die Abwehrkräfte, schwächt Schmerzen ab und macht uns glücklicher. Und: Je nach Kuss werden 38 bis 60 Muskeln benutzt

Janines Favorit der Woche

Das kleine Trampolin ist sensationell, vor allem wenn man, anstatt ständig zu sitzen, zwischendurch sportlich und in Bewegung bleiben möchte. Man trainiert seine Stabilität und Fitness, hat lange etwas davon und tut sich und seinem Körper auch etwas Gutes.



STANDPOLIN
Perfekt, um am Schreibtisch zu stehen: Durch das natürliche, sanfte Schwingen werden hunderte Muskelgruppen aktiviert – und das ganz nebenbei
standpolin.de, 365 Euro



Aktiv bleiben? Unbedingt – vor allem, wenn Janine Kunze so ein tolles und einfaches Gadget zur Hand hat!

Mehr Nachhaltigkeit bei der Deutschen Post „Blumenbrief“-Marke aus Recycling-Papier

Täglich landen rund 38 Millionen Briefe in deutschen Briefkästen – ein enormer Papierverbrauch. Jetzt macht die Deutsche Post einen Schritt in Richtung Nachhaltigkeit: Erstmals gibt es eine Briefmarke aus Recyclingpapier, die Ressourcen einspart. Die 95-Cent-Dauermarke „Blumenbrief“ ist am grünen Blatt-Symbol erkennbar.





Wie oft?

Deutsche gehören eher zu den Kussmuffeln. Hierzulande küsst eine Person im Schnitt pro Tag viermal. Italiener und Franzosen hingegen siebenmal täglich

Nicht weltweit

Nicht überall auf der Welt berühren sich die Lippen: Forschende fanden heraus, dass sich Paare in nur knapp der Hälfte aller Kulturen romantisch küssen

ACH, ÜBRIGENS ...

19 Kilogramm Textilien hat jeder Europäer durchschnittlich im Jahr 2022 gekauft, so neue Zahlen. Darunter acht Kilogramm Kleidung, vier Kilo Schuhe und sieben Kilo Haushaltstextilien.

Das finden wir super!

Wissenswertes zur

Frauen-EM in der Schweiz

Endlich wieder Fußball!



Am 2. Juli ist es so weit – da startet die Frauenfußball-EM in der Schweiz. Hier kommen ein paar Fakten zum Mitreden:

■ Vom 2. bis zum 27. Juli wird die Women's EURO 2025 ausgetragen. Unsere deutschen Kickerinnen spielen in der Vorrunde in Gruppe C und müssen sich dort gegen Polen, Dänemark und Schweden behaupten. Im ersten Spiel geht's für Deutschland am 4. Juli in St. Gallen gegen Polen.

Einmal quer durch die Schweiz

Das Turnier mit insgesamt 16 Teams findet in acht Schweizer Städten statt. Austragungsorte sind: Basel, Bern, Genf, Zürich, St. Gallen, Luzern, Thun und Sion. Ob und für welche Spiele es noch Tickets gibt, können Sie unter womenseuro.com nachschauen. Insgesamt stehen für alle 31 Spiele des Turniers über 700.000 Tickets zur Verfügung.

In den Alpen ein Suchhund, jetzt ein Maskottchen

Passend zum Gastgeberland ist das offizielle Maskottchen eine Bernhardiner-Dame: Maddli. Ihr Name lehnt sich an Madeleine Boll an – sie war die erste Lizenzspielerin in der Schweiz.

Modernste Technologie selbst im Ball

Und auch der Spielball hat einen Namen mit Bedeutung, er heißt Konektis. Das Besondere an ihm: Erstmals bei einer Frauen-EM ist der offizielle Spielball mit der „Connected Ball Technology“ ausgestattet – das heißt mit einer Technologie, die die Balldaten in Echtzeit an die Video-Schiedsrichterassistentin sendet, was zum Beispiel Elfmeter- oder Handspiel-Entscheidungen erleichtert und beschleunigt. Spitze!

liebe ist...



... dein perfektes Gegenstück!

© M.H.B.V./Distr. Bulls

2019-11-29

Tolle Initiative in Brandenburg

„Superhelden“ im Kampf gegen Müll



■ In Kinofilmen retten Superhelden die Welt – und eigentlich tun diese hier genau das Gleiche: In bunten Outfits und schrulligen Kostümen sammeln die „Stinknormalen Superhelden“ Müll und veranstalten verschiedene Aktionen, um das Bewusstsein für die Ursachen von Klimawandel und Vermüllung zu stärken. Das Motto: Jede und jeder kann ein Superheld sein! Gemeinsam mit Kindern führen sie Müllsammelaktionen durch, bei denen am Ende eine „Girlande der Schande“ die Müll-Menge an einer Schnur für alle sichtbar präsentiert. Außerdem bewirtschaften sie einen Stadtgarten in Rathenow, machen Spendenläufe gegen Krebs und setzen sich für Umwelt- und Tierschutz ein. Wir sagen: toll, weiter so!

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:										
200	¼ davon	-1	:7	x4	verdoppeln	-2	:9	x5	:6	=?
Fortgeschrittene:										
144	1/12 davon	x5	75% davon	2/5 davon	x10	5% davon	mit sich multiplizieren	+19	3/5 davon	=?
Profis:										
96	7/12 davon	-7	2/7 davon	x5	-19	:3	+13	5% davon	x10	=?

Einsteiger = 5, Fortgeschrittene = 60, Profis = 15

Fotos: AdobeStock/AnuStudio, Bulls Press, DHL Group, dpa/pa, Getty Images/UEFA/Chris Ricco, iStock (3)/Viktor Cvetkovic/FreshSplash/Sanneberg, Guido Schroeder, Standpoln/Andreas Jorns, Stinknormale Superhelden

Neue
Taschen
& Schuhe
inklusive

Die finden wir

Toll für
große
Frauen

Bodenlange Modelle mit eher
lockeren Schnitten und
wenig Schnickschnack sind
hier die Favoriten



TROPISCHES FLAIR

Das exotische Wickelkleid ist aus bequemem Stretchstoff. Simpler Shopper und coole Sneaker matchen dazu perfekt

Kleid: Marcel Ostertag x Peter Hahn, Gr. 36 - 46, 199,95 Euro
Tasche: La Strada, 49,95 Euro
Schuhe: Tamaris, 89,95 Euro



EIN HAUCH VON NICHTS

Süßes Hängerchen im Batik-Style. Farblich passende Accessoires reihen sich hier ein

Kleid: C & A, Gr. XS - XL, 29,99 Euro
Tasche: Liebeskind, 160 Euro
Schuhe: Unisa, 105 Euro



EIN BLUMENTRAUM

Luftiges Wickelkleid, ideal mit sommerlicher Basttasche und Pantoletten

Kleid: Claire Luise, Gr. 32 - 44, 209 Euro
Tasche: Bijou Brigitte, 39,95 Euro
Schuhe: Unisa, 99 Euro



schön & schmeichelhaft

MAXImal gut!



Ideal für kleinere Frauen

Knöchellange Kleider mit Empire- oder Taillennaht schaffen die richtigen Proportionen für Kleine

MUSTERMÄSSIG GUT

Wunderbar entspanntes Kleid mit zeitlosem Muster. Hellblaue Handtasche und halbhohle Sandalen begleiten uns im Alltag
Kleid: Witt Weiden, Gr. 36 - 54, ab 49,99 Euro
Tasche: Abro, 279 Euro
Sandalen: Unisa, 129 Euro



REGENBOGEN-LOOK

Das zarte Meshkleid schmückt sich gern mit goldigen oder beige Partnern
Kleid: Marc Aurel, Gr. 36 - 46, 199,95 Euro
Shopper: Deichmann, 39,99 Euro
Sandalen: Pepe Jeans, 59,90 Euro



EDLER GLANZ

Schönes Teil mit Satin-Finish und filigraner Knopfleiste, das schlichte, aber elegante Begleiter braucht
Kleid: Claire Luise, Gr. 32 - 42, 179 Euro
Tasche: Unisa, 139 Euro
Sandalen: Unisa, 105 Euro

