

Mit Liebe gemacht!

Lisa

Schmink-
tricks für
Allergie-
Nasen
S. 22

Schluss mit Mythen
und Fehldiagnosen
S. 14/15 **Frauen
brauchen
eine andere
Medizin**

www.lisa.de



Probier's mal mit
GEMÜTLICHKEIT

S. 8/9
Denn das
Leben ist zu
kurz für
unbequeme
Mode!

Testsieger für Haus & Garten

Von Mähroboter über Heißluftfritteuse bis zu Spültabs:
Das sind die Favoriten von Stiftung Warentest s. 18/19

Wenn Kinder einfach gehen

2 Frauen berichten über den schmerzhaften
Kontaktabbruch s. 72/73

**Gesundes Abnehmen
kann so einfach sein!**

Die besten Schlank-Tricks von den Ernährungs- Docs

S. 24-26



Frohe Ostern!



Einladung zum
Schlemmer-
Brunch
S. 36-39



Festliche
Blumen-
Arrangements
S. 16/17



Traumhafte
Tischdeko
S. 64-67

S. 28 Aussortiertes
erfolgreich verkaufen
**Geld verdienen
mit dem
Kleiderschrank**

**15 Fragen an
mich selbst** S. 68/69
Gehen Sie auf eine
ganz persönliche
Entdeckungsreise

LÄUFT NICHT? GIBT'S NICHT!



MORLOCK MOTORS

DIE NEUE STAFFEL

IMMER **DONNERSTAGS 20¹⁵**

joyn



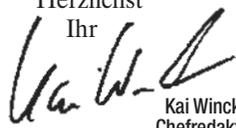
KABEL EINS

Wir verlängern Ihren Muttertag

222
**TRAUMHAFTES
BLUMENSTRÄUSSE
ZU GEWINNEN**



Liebe Leserinnen und Leser,
der frische Frühlingsduft, die bunten Farben: Blumen machen einfach glücklich und zaubern Ihnen ein Lächeln ins Gesicht! Wir verschenken 222 herrliche Blumensträuße, die direkt zu Ihnen nach Hause geliefert werden. Rufen Sie uns einfach bis zum 14. April 2025 an. Wir drücken Ihnen die Daumen. Alles Gute für Sie – und vor allem Gesundheit!

Herzlichst
Ihr

Kai Winckler,
Chefredakteur



**Einfach anrufen
und gewinnen!**

01379 / 88 70 99 86
(0,50 €/Anruf aus den dt. Mobilfunk- und Festnetzen)

Teilnahmebedingungen:
Veranstalter ist die BurdaVerlag Publishing GmbH, Hubert-Burda-Platz 1, 77652 Offenburg. Jeder, der an diesem Gewinnspiel in einer der Zeitschriften FREIZEIT REVUE, FREIZEIT SPASS, GLÜCKS-REVUE, FRAU IM TREND, NEUE WOCHE, LISA und SUPERILLU teilnimmt, hat Chancen auf den Gewinn. Teilnahme nur für Personen über 18 Jahren. Nicht teilnehmen dürfen Mitarbeiter des BurdaVerlags und deren Angehörige. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Die Gewinner werden durch Losverfahren ermittelt und schriftlich benachrichtigt. Die Datenschutz-Hinweise für Gewinnspiele finden Sie auf Seite 53. Teilnahmeschluss ist der 14.4.2025.

Titelfoto: jumpfoto/Michael Reh; HBM, Bloomways



AKTUELL

- 4 News, Trends, Glücksmomente
- 6 Report: Auf der Walz – zwei Gesellinnen erzählen
- 14 Gesundheit Aktuell: Die häufigsten Medizin-Irrtümer über Frauen
- 18 Top Thema: Testsieger für Haus und Garten
- 24–26 Die besten Schlanktipps von den Ernährungs-Docs
- 47 Humor: Der Osterhase lässt grüßen
- 48 Body & Soul: Die Macht der Stimme
- 71 Auf geht's in die Katzenschule
- 72 Report: Wenn Kinder einfach gehen
- 76 „Ich möchte Party machen, aber mein Mann findet das peinlich“

MODE

- 8 Probier's mal mit Gemütlichkeit
- 10 Wir feiern den Frühling
- 12 Liebe auf den ersten Blick

WOHNEN & PFLANZEN

- 16 Festliche Blumen-Arrangements
- 64–67 Traumhafte Tischdeko

BEAUTY

- 20 Richtige Reinigung, schönere Haut
- 22 Schmink-Tricks für Schniefnasen

GEWUSST WIE

- 28 Geld verdienen mit dem Kleiderschrank
- 30 Geheimtipp Gebissreiniger

KOCHEN & BACKEN

- 32 Wochenplan für die ganze Familie
- 34 Kresse selbst ziehen
- 36–39 Einladung zum Schlemmer-Brunch
- 40–42 Genuss mit frischem Gemüse
- 43 Feine Frikadellen
- 44–46 Leckere Kuchen zum Osterkaffee

GEFÜHLE

- 50 Romantische Fantasien
- 68 Fragen an mich selbst

GESUND LEBEN

- 55 Tanzen ist gesünder als gedacht
- 56 Verspannungen auf der Spur
- 58 Selten, aber gefährlich: Brustkrebs bei Männern
- 59 Gute Ideen oder unsinniger Hype?
- 60 Kräuter gegen Frauenleiden
- 62 Haarausfall jetzt erfolgreich stoppen

REISE

- 74 Chemnitz – der raue Charme der Kulturhauptstadt 2025

RUBRIKEN

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

Unsere Titelthemen sind unterstrichen



Kurz & gut



Entspannung pur

Im Pinneberger Schwimmbad gibt es jetzt eine stille Stunde. Kein Badespielzeug, keine Durchsagen, kein Sportschwimmen – dafür Ruhe und ein reizarmes Umfeld, das auch neurodivergenten Menschen das Schwimmen erleichtert.

Pflegepersonal

Gute Neuigkeiten: Lange fehlte es in Deutschland an Pflegekräften – doch das ändert sich allmählich. Immer mehr Menschen entscheiden sich für eine Ausbildung in der Pflege: 2024 stieg die Zahl der Auszubildenden um neun Prozent. Eine vielversprechende Entwicklung!

59% weniger Unfallopfer

Die Zahl der Verkehrstoten in Deutschland ist 2024 gesunken: Um fast zwei Drittel im Vergleich zu 2023. Laut Statistischem Bundesamt kamen 2780 Menschen ums Leben, der drittniedrigste Wert seit 1953.

JETZT IM HANDEL!

In der **LISA WOHNEN & DEKORIEREN** geht es nach draußen: mit Einrichtungs- und Kreativideen sowie einem großen Picknick-Genuss-Extra. Für 3,50 € am Kiosk!



Fotos: Altonaer Kinderkrankenhaus, HBM, Lindt, stock.adobe.com (2)/Mariusz S/Stock Rocket, The Nature Photography Contest 2024 (3)/Christopher Paetkau/Sina Ritter/Stuart Chape; Illustration: stock.adobe.com/danijelala

NEWS ♥ TRENDS ♥ GLÜCKSMOMENTE



**DIY-
TIPP**

Hasenbecher für Schoki

Dieses einfache Oster-DIY sorgt garantiert für strahlende Augen! Schneiden Sie zwei lange Hasenohren aus **Tonpapier** aus und befestigen Sie sie von innen am passenden **Becher**. Für das kleine Schnäuzchen schneiden Sie ein kleines Dreieck aus und kleben es vorne auf. Danach verleihen **Kulleraugen** dem Hasen sein verspieltes Gesicht. Zum Schluss füllen Sie den Becher mit **köstlichen Ostersüßigkeiten** (zum Beispiel von Lindt). Viel Spaß!

In diesem spektakulären Foto fängt Stuart Chape den Tasman River in Neuseeland aus der Luft ein. Glaziales Schmelzwasser zeichnet filigrane Muster in eisigen Blautönen, bevor es in den Lake Pukaki fließt

Rosa ist Baby-Kuschlerin

Sie hat wohl den süßesten Job der Welt: Im Altonaer Kinderkrankenhaus in Hamburg schenkt Rosa den Kleinsten ehrenamtlich das, was sie brauchen – Wärme und Geborgenheit. Einige der Babys verbringen Wochen oder sogar Monate auf Station, doch nicht alle Eltern können rund um die Uhr bei ihnen sein. Manche wohnen zu weit weg, sind alleinerziehend oder dürfen ihr Kind aus rechtlichen Gründen nicht besuchen. Aber jedes Baby ist auf Nähe angewiesen. Genau hier kommen Kuschelpaten wie die 32-Jährige ins Spiel. Mal ist sie mehrmals die Woche da, mal länger nicht – ganz, wie sie gebraucht wird. Ihre Kuscheleinheiten sind dabei mehr als Trost. Sie helfen den Kleinen, gesund zu werden.





Was macht ein
Eisbär im Sommer?
Durch ein Meer
magentafarbener
Weidenrosen
streifen und dort
ein Nickerchen
halten. Der Fotograf
Christopher Paetkau
hielt diesen herrlichen
Moment fest



Die junge Walkuh
Sweet Girl ist
dafür bekannt,
dass sie sich über
menschlichen
Besuch freut.
Das faszinierende
Foto von Sina
Ritter zeigt
diese freundliche
Neugier



Die schönsten Schnappschüsse aus der *Natur*

Sind Sie auch eine Mikro-Feministin?

Haben Sie
einem Mann
schon mal die
Tür aufgehal-
ten oder
bewusst eine
Frau in einer
E-Mail zuerst
genannt?

Mikro-Feminis-
mus bedeutet, durch kleine, alltägli-
che Handlungen auf Gleichberechtigung
hinzuwirken – sei es durch
Sprache, Verhalten oder bewusste
Unterstützung von Frauen. Keine
großen Reden oder Debatten,
sondern konkrete Taten im Alltag.



Warum Ihr Garten Zimt braucht

In der Küche ein Star
UND ein Geheimtipp für
Garten und Balkon: Zimt
wirkt wahre Wunder!
Einfach etwas Pulver
beim Aussähen oder
Umpflanzen unter die
Erde mischen – das
schützt vor Krankheiten
und fördert die Keimung.
Ameisen und andere In-
sekten mögen den Duft
nicht und bleiben fern.
Gegen Pilzbefall hilft ein
Zimtaufguss als natürli-
ches Pflanzenspray.



Auf der Walz

Eine Schneiderin und eine Brauerin erzählen von alten Bräuchen und Handwerkstraditionen, wie es ist, frei und ungebunden auf Wanderschaft zu sein und warum sie diese Erfahrungen nicht mehr missen mögen

„Ich möchte fast vergessene Handwerkskunst erlernen“

Schneiderin
Fiona (22)

Einen Hut, einen Stock und ganz viel Begeisterung – das hat Schneiderin Fiona dabei, als sie in der LISA-Redaktion eintrifft. Die 22-Jährige ist seit einigen Monaten auf der Walz. Diese Tradition kennt man von Zimmerleuten, vielleicht noch von Steinmetzen. Doch auch in anderen Handwerksberufen ziehen Gesellen in die Welt hinaus, um dazuzulernen.

„Bei der Wanderschaft geht es auch darum, sich charakterlich weiterzuentwickeln, sodass man die Meisterreife erreicht“, sagt Fiona. „Mein erster Impuls war aber Neugierde. Ich will die exotische Seite meines Berufs entdecken, althergebrachte Trachtenkunst erlernen und traditionelles Wissen aufspüren, das ich vor Ort in meinem Ausbildungsbetrieb nie erlernen würde.“

Auftakt Zu ihrem Beruf kommt die junge Frau vom Bodensee eher zufällig. Was anfangs als Alternative zum Abitur gedacht ist, wird zur Leidenschaft. In der Ausbildung spielt sie erstmals mit dem Gedanken, in die Welt hinauszuziehen.

„Zufällig habe ich mitbekommen, dass auch Schneider auf die Wanderschaft gehen. Ab da habe ich gezielt Kontakt zu Wandergesellen gesucht.“

Fiona findet jemanden, der sie losbringt. So heißt das Ritual rund um den Start und die ersten Wochen. „Man wird von seinem Altgesellen zu Hause abgeholt, vergräbt am Ortsschild eine halb geleerte Flasche, die bei der Heimkehr wieder ausgegraben wird, und verabschiedet sich von Familie und Freunden. Dann geht man für eine bestimmte Zeit zusammen und lernt, was man als Wandergeselle wissen muss.“ Nach drei Monaten zieht Fiona allein weiter. Am Anfang ist sie total überwältigt. „Es passiert so viel über den Tag, man redet mit so vielen Menschen. Doch ans Unterwegssein gewöhnt man sich erstaunlich schnell.“

Ausstattung Der Anzug, Kluft genannt, ist ihr Erkennungszeichen. „Die Farbe Rot steht für Berufe, die mit Textilien, Leder oder Papier arbeiten. Ansonsten bringt jeder seine persönliche Note in die Kleidung ein“, erklärt sie. Fionas Jacke hat auffällige Knöpfe und tiefe Taschen – wie auch die Weste. Stoffe, Nähte, alles ist robust und strapazierfähig verarbeitet. Die Form des kleinen Zylinders ist ebenfalls Fionas Wahl. „Wir alle tragen einen schwarzen Hut. Er steht für unsere Freiheit. Wir müssen vor niemandem den Hut ziehen.“

Ihre Habseligkeiten hat sie in Tücher gewickelt und zum Bündel geschnürt. Auch das hat Tradition. „Neben Wäsche, Waschzeug, Schlafsack und meiner Schneiderschere habe ich Stoff im Bündel, den ich unterwegs gekauft habe“, erzählt die Schneiderin fröhlich. „Den lade ich bald irgendwo ab.“

Statt eines Smartphones besitzt sie ein Wanderbuch. Darin dokumentiert sie wichtige Stationen und sammelt Arbeitsnachweise wie z.B. Firmenstempel. „Das Buch ist etwas sehr Persönliches. Es ist mein wichtigs-

ter Besitz, quasi mein Reisepass im Wandergesellen-Dasein.“

Unterwegssein Schlafen, essen oder arbeiten zu können, hängt von vielen Zufällen ab. Um von Ort zu Ort zu gelangen, trampft Fiona. „Wenn ich in eine neue Stadt komme, muss ich mich durchfragen. Es hängt von mir ab, ob ich für die Nacht ein Dach über dem Kopf habe oder nicht.“ Was ihre Eltern dazu sagen? Sie schmunzelt. „Meine Mutter war als junge Frau selbst viel mit dem Rucksack unterwegs.“

Die Arbeitssuche funktioniert wie vor 100 Jahren. „Wir stehen vor der Tür eines Betriebs und stellen uns vor“, erläutert sie. Erhalten die Gesellen eine Zusage, wird trotz aller Traditionen meist doch ein Anstellungsvertrag geschlossen.

Selbstfindung Freiheit spielt bei der Wanderschaft eine große Rolle. „Wir sind ein Symbol der Freiheit, weil wir alle Freiheiten haben“, meint Fiona. „Man kann sich aber auch in der Menge der Möglichkeiten verlieren.“ Als sie die ersten Tage allein unterwegs ist, überfordert sie das zunächst. „Da steht man an der Straße und überlegt, wohin es gehen soll. Und dann entscheidet doch der Fahrer des Autos, das anhält, die Richtung“, erinnert sie sich. „Aber irgendwie regelt sich alles.“

Diese Gelassenheit hat sie in sechs Monaten Wanderschaft gelernt. „Auch meine Schüchternheit habe ich abgelegt.“ Nun entscheide sie vieles spontan, nach Bauchgefühl – auch wie lange sie unterwegs sein will. Drei Jahre sind aber Pflicht. „Vielleicht mache ich danach den Meister oder doch erst den Schnittmusterkurs – die Zeit wird es zeigen.“



Infos und Fakten

Regeln der Wanderschaft

Seit Jahrhunderten ziehen Handwerksgesellen los, um zu lernen. Bis zur Industrialisierung galt die Wanderschaft als Bedingung für den Meister

Heute reisen die Gesellen aus freien Stücken. Vor dem Start dürfen sie weder Kinder noch Schulden haben, sollten ledig sein. Um fremd zu bleiben, ziehen sie spätestens nach drei Monaten weiter. Der Heimat dürfen sie drei Jahre lang nicht näher kommen als bis auf 50 Kilometer. Zum Ethos gehört, dass das Wort so viel gilt wie ein schriftlicher Vertrag.



Der Schnitt von Fionas Anzug aus Breitcord orientiert sich an den der Kluft auf dem Bau



Lisa inmitten von Kollegen auf der Walz. Manche von ihnen sind zu Freunden geworden

Brauerin Lisa (31)

„Von der Reise brachte ich eigene Rezepte mit“

Die Wanderschaft war das Beste, was mir passieren konnte“, sagt Lisa, die von Juni 2018 bis September 2023 auf der Walz war. Die Brauerin ist Mitglied der Gesellenvereinigung Vereinigte Löwenbrüder und -schwestern Europas, in der sich Lebensmittelhandwerker wie Bäcker, Köche, Fischwirte, Winzer und viele andere organisieren. Man erkennt sie an dem kleinen schwarz-weißen Karomuster, das auch die Arbeitshosen der Köche ziert.

Weiterbildung „Um nach der Ausbildung Berufserfahrung zu sammeln, ist die Wanderschaft eine gute Möglichkeit“, meint die 31-Jährige. „In kurzer Zeit erhält man Erfahrungen, für die andere zehn bis 20 Jahre brauchen.“ Das hat ihr beruflich Selbstbewusstsein gegeben. „Zudem habe ich tolle Freundschaften geschlossen, meine Heimat kennen- und schätzen gelernt und mich mit mir selbst auseinandersetzen können. Schließlich führt man die längste Beziehung doch mit sich selbst.“

Heimkehr Doch eines Tages fühlte sich das Reisen für Lisa nicht mehr gut an. „Egal, wo man ist, man steht in der Öffentlichkeit. Man wird angefasst. Es werden ungefragt Fotos gemacht und immer die gleichen Fragen gestellt. Es hat mich gestört, keinen Rückzugsort zu haben“, erinnert sie sich. „Ich wollte, dass es weitergeht, deshalb bin ich nach fünf Jahren nach Hause gegangen.“

Eine Stelle fand sie schnell – in einer Backstube bei Zwickau. „Mein Chef hat eine Leidenschaft für Bier und baut eine Mikrobrauerei auf, in der ich mich ausprobieren kann.“ Für Lisa ein Glücksfall. „Während meiner Ausbildung und Wanderschaft lernte ich verschiedene Bierstile kennen. Die Vielfalt des Brauens hat mich fasziniert.“ Vom Reinheitsgebot lässt Lisa sich ungern Grenzen setzen und arbeitet auch mit Kräutern und Früchten in ihren Bieren. Dank Ausnahmegenehmigungen ist dies außerhalb Bayerns möglich. Lisa bleibt ihrer Leidenschaft treu: Nebenbei bildet sie sich zur Biersommelière weiter.

Fotos: Redaktion LISA (2), privat