

*Glücklich steht mir gut!*

# Lea

**Schöne Ferien ohne Tücken**  
S. 14

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



Z.B. mediterran mit Zitronen



## Leichte Frühlings-Kuchen

S. 28-31

Mit Beeren, Schoko & Keksboden



Maren (39) hat sich zur Sterilisation entschieden  
**Selbstbestimmt kinderlos**  
 „Mein Ex hat mich deswegen verlassen“  
 S. 20-21

**Immer mehr Miete? Nicht mit uns**  
 Wann und wie wir uns wehren

Ihr gutes **RECHT**  
 S. 12-13

## Kleine Räume clever einrichten

S. 24-27

Mit Vorher-Nachher-Beispielen

**Schlemmer-Lust statt Abnehm-Frust**

# Schnell schlank mit Schnitzeln

4 PFUND IN 3 TAGEN – dank bester Beilagen

S. 22-23

Eine Anleitung von Pater Anselm Grün  
**Wie wir mit Glück beschenkt werden**  
 S. 52-53

**Traum-Sträuße der Liebe**



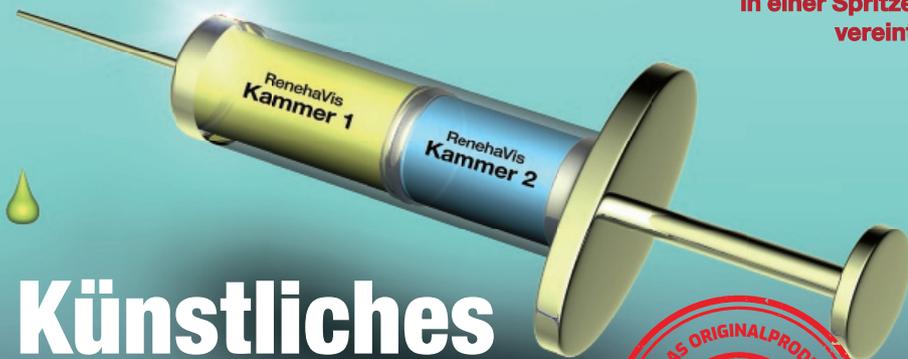
S. 60-61

Das gefällt uns:

## Edle Trend-Looks unter 100 Euro

S. 6-7

Hoch- und  
niedermolekulare  
Hyaluronsäure  
in einer Spritze  
vereint



# Künstliches Knie- oder Hüftgelenk?



Vielen Arthrose<sup>\*3</sup>-Patienten könnte ohne die gefürchtete Operation geholfen werden – durch eine Spritze mit einem Gel aus zwei verschiedenen Wirkstoffkomponenten

Rund 169.000 künstliche Kniegelenke, sowie 150.000 künstliche Hüftgelenke werden jährlich in Deutschland eingesetzt, um Menschen mit Arthrose die Schmerzen zu nehmen. Doch viele Patienten werden häufig zu schnell operiert oder arthroskopiert. Und viele dieser Eingriffe haben keinen klaren medizinischen Vorteil, wie zahlreiche Studien belegen. Daher raten Experten den betroffenen Personen, sich eine Zweitmeinung einzuholen, um überflüssige Eingriffe zu vermeiden. Als Alternative empfiehlt sich eine einzigartige Doppelkammerspritze mit dem Handelsnamen „RenehaVis“. Anders als die derzeitig auf dem Markt verfügbaren Einkammerspritzen vereint die Doppelkammerspritze zwei verschiedene Hyaluronsäuren mit unterschiedlicher molekularer Konzentration.

## Was genau bewirkt „RenehaVis“ im Gelenk?

Das molekulare Gewicht der Hyaluronsäure in einem gesunden Gelenk liegt im Mittel bei 1,1–2,2 Mio. Dalton. Liegt eine Arthrose vor, ist dieses Gewicht gestört. Die Folge: Es wird weniger körpereigene Hyaluronsäure produziert. Der Knorpel, der den Knochen schützt, wird spröde. Nach und nach kommt es zum Verlust der Knorpelsubstanz und die Knochenenden reiben aufeinander. Beide Komponenten der



Doppelkammerspritze enthalten unterschiedliche Molekulargewichte. Laut einer Studie<sup>1</sup> waren die Patienten dank „RenehaVis“ im Bewegungsschmerz am Knie deutlich früher und länger schmerzreduziert als die beiden getesteten herkömmlichen Einkammerspritzen<sup>2</sup>.

## Was Sie Ihrem Arzt sagen sollten

„RenehaVis“ ist klinisch gegen handelsübliche Einkammerspritzen<sup>2</sup> getestet worden. Wenn Sie durch die Behandlung mit der Doppelkammerspritze Ihre Schmerzen loswerden möchten, sollten Sie Ihrem Arzt mitteilen, dass Sie sich für den ambulanten Einsatz dieses bewährten Produktes entschieden haben.

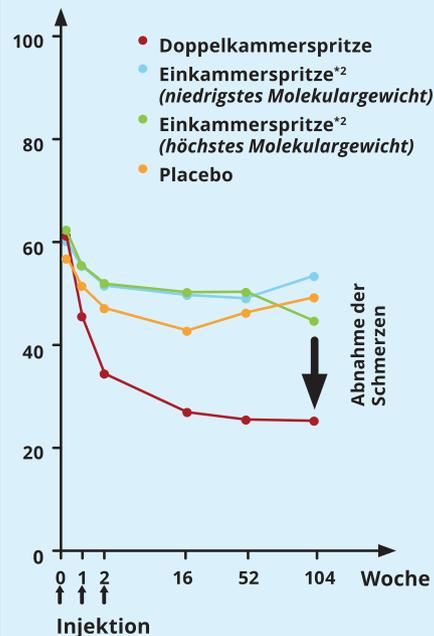
## ERFAHRUNGEN IN MEINER PRAXIS

„Ich empfehle meinen Patienten gerne die Doppelkammerspritze „RenehaVis“. Weniger Bewegungsschmerz bedeutet für meine Patienten eine bessere Lebensqualität.“

Dr. med. Frank  
Sommerfeld  
Facharzt für  
Orthopädie,  
Dachau



## BEWEGUNGSSCHMERZ



## Studie<sup>1</sup> belegt Wirksamkeit

„RenehaVis“ wurde in einer Studie<sup>1</sup> unter anderem auf die Abnahme hinsichtlich des Bewegungsschmerzes getestet. Das Ergebnis beim Bewegungsschmerz spricht eindeutig für den Einsatz der Doppelkammerspritze.

Empfohlen vom  
Deutschen Orthopädie Netzwerk



Bevor Sie sich operieren lassen, sollten Sie eine Behandlung mit „RenehaVis“ versuchen. Fragen Sie Ihren Orthopäden nach der Doppelkammerspritze und informieren Sie sich unter [www.reneha-vis.de](http://www.reneha-vis.de) oder rufen Sie uns an unter

0800-67 38 411

<sup>1</sup> Petrella et. al, Rheumatology Reports 2011; 3:e4

<sup>2</sup> jeweils gegen eine hochmolekulare (6000 kDa) und niedermolekulare (500-730 kDa) Hyaluronsäure getestet

<sup>3</sup> Zertifiziert als Medizinprodukt zur Linderung der Knie-/ Hüftarthrose



**Dorina Schmid**  
Redakteurin



Liebe Leserin, lieber Leser!

## Von der Liebe, schönen Blumen und vom Glück

Dieses Jahr ist das Jahr der Hochzeiten in meinem Freundeskreis. Ich darf Gast auf so vielen Feiern sein wie in meinem ganzen bisherigen Leben noch nicht. Und das finde ich richtig toll! Die Liebe zweier Menschen ist doch der schönste Grund zu feiern überhaupt, oder nicht? Zudem haben sich dann alle richtig hübsch gemacht, jeder ist gut gelaunt, die Braut hat (hoffentlich) den schönsten Tag ihres Lebens, es gibt leckeres Essen, guten Wein und zaubernden Blumenschmuck. Einfach traumhaft... Für eine der Hochzeiten habe ich mich nun schon in dieser LEA inspirieren lassen: Auf den Seiten 60-61 gibt's von meiner lieben Kollegin Laura-Lisa neben romantischen Brautsträußen auch eine originelle DIY-Idee für ein Geschenk, die mich sofort überzeugt hat. Die können Sie als Inspiration selbstverständlich auch für Geldgeschenke zu anderen Anlässen nutzen – vermutlich haben Sie ja nicht so einen Hochzeits-Marathon vor sich wie ich aktuell. Und weil wir gerade so voller Liebe sind, möchte ich Ihnen auch noch gerne den Artikel auf den Seiten 52-53 ans Herz legen. Da gibt's Denkanstöße und Übungen für den Alltag, die uns zufrieden und glücklicher machen können. Denn wie es manchmal so ist, man sieht es nicht, dabei liegt das Glück oft direkt vor unserer Nase ...

Ein Woche voller Zufriedenheit wünscht Ihnen

Dorina Schmid

Viel Vergnügen mit Ihrer neuen **Lea** ❤️

VORHER



8

**GROSSES UMSTYLING**

**Fröhlich und bequem: Agnes fühlt sich wohl in ihren neuen Outfits**

NACHHER

**GROSSES UMSTYLING**

**Fröhlich und bequem: Agnes fühlt sich wohl in ihren neuen Outfits**

PLUS EXTRA-TRENDS



### Aktuelles & Reportagen

- 4 **Im Gespräch** Was uns jetzt bewegt
- 12 **Topthema** Immer höhere Mieten? Wie wir uns erfolgreich dagegen wehren können
- 14 **Tipps & Infos** Schöne Ferien – ohne Tücken!
- 20 **Report** Selbstbestimmt kinderlos! Warum Frauen sich für eine Sterilisation entscheiden
- 55 **Leselust** Meine geheime Fantasie
- 56 **Report** Besuch beim Windsurfer-Weltmeister Björn Dunkerbeck auf Gran Canaria

### Mode & Beauty

- 6 **Beratung** Edle Trend-Looks unter 100 Euro
- 8 **Vorher – Nachher** Großes Umstyling
- 10 **News** Style-Coach; Neu in den Shops
- 16 **Beratung** Mit dem „No-Make-up“-Look wirken wir wie ungeschminkt – so geht's!

### Kochen & Backen

- 28 **Backen mit Liebe** Leichte Frühlingskuchen mit Beeren, Schokolade und Keksboden
- 32 **News** Alkoholfreie Bowlen; Frischer Matjes
- 33 **Backen mit Liebe** Bunte Cronut-Kringel
- 34 **Sparen** Drei schnelle Gerichte unter 2,00 Euro

### Gesund & fit

- 43 **Meine Gesundheit** Olivenöl senkt Demenz-Risiko; Der Fit- und Happy-Stundenplan; Geschlechtskrankheiten; Hilfe bei Husten

### Ratgeber & Service

- 22 **Diät** Schlank mit Schnitzeln
- 36 **Leichter leben** Koffer packen; Gute Schlafsofas; E-Auto daheim laden; Naschbalkon
- 52 **Psychologie** Pater Anselm Grün über das Geheimnis des Glücks – mit Anleitungen

### Reise & Spaß

- 40 **Wissen** Ratespaß für die ganze Familie
- 42 **Gewinnrätsel**
- 50 **Entdecken** Ausflugsparadies Bodensee
- 54 **Extra** Das Kreativ-Mandala der Woche
- 63 **Gute-Laune-Poster**

### Wohnen & Deko

- 24 **Zuhause Wohnen** Gewusst wie! Kleine Räume clever und charmant einrichten
- 60 **Blumen** Traumsträuße der Liebe

### Immer in Ihrer Lea

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

Unsere Titelthemen sind **farbig** gekennzeichnet

**16 Make-up: Weniger ist jetzt mehr**  
in 7 Schritten betonen Sie Ihre natürliche Schönheit



**33** Knusprige Cronuts mit frischen Früchten – da bleibt kein Krümel übrig!

**Lecker & günstig**  
3 tolle Blitzrezepte!

**50** Ein Rundflug mit dem Zeppelin und eine Radtour – wir sind am Bodensee

**63**

Botschaft mit Herz! Unser Mini-Poster



## Ein Lächeln zu Beginn Die Abenteuer des kleinen Lukas



**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: [inspiriert@lea-magazin.de](mailto:inspiriert@lea-magazin.de)

Oder besuchen Sie uns online:

[www.facebook.com/leamagazin](http://www.facebook.com/leamagazin)

[www.instagram.com/leamagazin](http://www.instagram.com/leamagazin)

# News

KURZ & KNAPP

Bayern wurde entthront



## Besucherrekord an Nord- und Ostsee!

38 Millionen: So viele Übernachtungen gab es 2024 allein in Schleswig-Holstein. Das ist ein Plus von etwa 100.000 Besuchern im Vergleich zum Vorjahr 2023.

## Beeactive-App

### Bienen schützen und die Natur entdecken

Die kostenlose App ist ein interaktives Spiel, mit dem Sie Bienenvölker pflegen und mehr über die Natur lernen können.



## Buch-Tipp der Woche

### „Mittsommer“ von Lucy Foley



Der neue Thriller der Bestsellerautorin kommt in der ersten Auflage mit passendem Farbschnitt. Und auch die nervenaufreibende Story wird Sie garantiert packen ... 17,00 Euro, Penguin

Warum sie Wörter schneller als Kleinkinder lernen und wie ihr Geschäft Alzheimer heilen könnte

# Mysteriöse Samtpfoten:

## Die letzten Geheimnisse der Katzen



Futter suchen und rausfischen? Daran haben die Stubentiger großen Spaß



Aufgrund der Enge bieten Kartons Schutz und Sicherheit. Katzen lieben es



Elegant: Freigänger sind die Herrscher ihres eigenen Reviers

■ Katzen faszinieren uns seit jeher mit ihrem stillen Wesen und vielen Talenten. Wussten Sie etwa, dass Katzen Wörter und bestimmte Befehle oft schneller erlernen als Kleinkinder? Ihr Gehirn besitzt eine erstaunliche Fähigkeit zur Verknüpfung von Lauten und Bedeutungen, wodurch sie rasch reagieren und lernen. Überraschend auch, dass Katzenkot ein Potenzial für die Alzheimer-Forschung bietet. Wissenschaftler haben entdeckt, dass das darin enthaltene Bakterium *Toxoplasma gondii* Immunreaktionen auslösen kann, die möglicherweise Alzheimer-Erkrankungen entgegenwirken, daran soll weiter geforscht werden. Längst bewiesen ist: Katzen können deutlich besser hören als Hunde oder Menschen, was ihnen bei der Jagd Vorteile verschafft. Und während wir Desserts genießen, können Katzen Süßes aufgrund fehlender Geschmacksknospen gar nicht schmecken. Kurios, aber wahr: Ein Kater namens Stubbs war fast 20 Jahre lang Bürgermeister – da sie sich angeblich auf keinen menschlichen Amtsträger einigen konnten, ernannten ihn die Bewohner des Ortes Talkeetna in Alaska 1998 zum „Katzenehrenbürgermeister“.

Hier vier wichtige Signale der Samtpfoten:

1: „Mir geht's gut“ 2: „Da stimmt was nicht“ 3: „Ich habe Angst“ 4: „Ich warne dich: GEH WEG!“



## Beten und Bollerwagen

### Wie wurde Himmelfahrt eigentlich zum Vatertag?

■ Ursprünglich war Christi Himmelfahrt ein rein religiöser Feiertag, an dem Christen Jesu Auffahrt in den Himmel feiern. Im Laufe der Zeit entwickelte sich daraus der sogenannte Vatertag, an dem Männer traditionell in Gruppen mit Bollerwagen durch die Gegend ziehen. Diese Tradition entstand Ende des 19. Jahrhunderts in Berlin als (feucht-)fröhlicher Gegenpart zum Muttertag.



## Janines Favorit der Woche

➤ Klein, kompakt und sehr stylish: Wer früher seine alte Polaroid-Kamera mochte, wird ihren Nachfolger lieben. Sie können Ihre Fotos mit verschiedenen Objektivmodi und Effekten auf dem Display bearbeiten, bevor Sie diese direkt ausdrucken. So toll!



INSTAX WIDE EVO™  
Erleben Sie Kreativität ohne Kompromisse und machen Sie jedes Ihrer Fotos zu einem kleinen Kunstwerk. Die Hybrid-Sofortbildkamera ist jeden Cent wert.

379,99 Euro, [www.amazon.de](http://www.amazon.de)

4 **Lea**



Die schönsten Momente schnell festhalten und gleich in den Händen halten? Nicht nur Janine Kunze liebt das



Wenn Katzen einander begrüßen, sich gegenseitig putzen und kuscheln, mögen sie sich sehr

## ACH, ÜBRIGENS ...

Nur 62,5 Prozent der ICE- und IC-Züge der Deutschen Bahn waren im letzten Jahr pünktlich. Die Verspätung betrug durchschnittlich sechs Minuten. Und leider sind das die schlechtesten Werte seit 21 Jahren.



Trotz KI & Co.: Wie wir Fakten und Fiktion im Netz unterscheiden können

## Wie viel Wahrheit zeigen die sozialen Medien noch?

Jeden Tag nutzen wir soziale Netzwerke, tauschen uns mit Freunden aus, lesen Nachrichten und informieren uns über aktuelle Trends. Doch gerade in Zeiten von Künstlicher Intelligenz und automatisierten Inhalten wird es für uns zunehmend schwieriger, authentische Inhalte von Falschmeldungen zu unterscheiden.

### Soziale Medien: Realität oder Inszenierung?

Immer öfter begegnen uns online perfekt bearbeitete Fotos und beeindruckende Geschichten. Oft ist das allerdings mehr Schein als Sein und zeigt nur kurze Momentaufnahmen. Bleiben Sie achtsam: Eine positive, aber kritische Haltung gegenüber den gezeigten Inhalten schützt vor unrealistischen Erwartungen und falschen Vorstellungen.

### KI: Chance oder Risiko für die Wahrnehmung?

KI-generierte Inhalte, sogenannte „Deepfakes“ und automatisch erstellte Texte gewinnen zunehmend an Glaubwürdigkeit und Präzision. Aber: Nachdem Mark Zuckerberg, CEO und Gründer von Meta (Facebook, WhatsApp, Instagram) das Ende des Faktenchecks verkündet hat, ist es noch schwerer, Wahrheit und Täuschung zu unterscheiden.

### Inhalte: Lassen sie sich überprüfen!

Es gilt also: Prüfen Sie vor allem brisante oder emotional aufgeladene Themen über seriöse und etablierte Formate noch einmal nach. Dem Internet komplett zu misstrauen, wäre allerdings der falsche Weg. Nur: Bleiben Sie kritisch.

liebe ist...



... mit jemandem zu essen, der sonst immer allein essen muss.

© M.H.B.V./Distr. Bulls

2019-10-09

## Paarforschung Streit stärkt Beziehungen



Streit gefährdet die Liebe? Nicht unbedingt. Wie die Paarforschung zeigt, können konstruktive Konflikte sogar hilfreich sein, um die Partnerschaft langfristig zu stärken. Denn wer offen und fair streiten kann, hat bessere Chancen auf eine gemeinsame Lösung. Wichtig dabei ist die Art und Weise, wie Sie sich äußern: Es darf weder verletzend noch abwertend sein, sondern sollte immer respektvoll bleiben. Paare, die ihre Meinungen ehrlich äußern und sich dennoch aufmerksam zuhören, finden leichter Kompromisse, die für beide Seiten funktionieren. Außerdem gewinnen sie gegenseitiges Verständnis und fühlen sich letztlich auch stärker miteinander verbunden. Wer Streit unterdrückt, riskiert das Gegenteil.

## 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:										
76	50% davon	50% davon	+3	1/2 davon	mit sich multiplizieren	-13	: 9	1/4 davon	x70	=?
Fortgeschrittene:										
67	ver-doppeln	ver-doppeln	ver-doppeln	ver-doppeln	-4	1/3 davon	50% davon	50% davon	1/2 davon	=?
Profis:										
112	3/7 davon	5/6 davon	mit sich multiplizieren	5% davon	+4	11/12 davon	x 10	50% davon	-186	=?

Einsteiger = 210, Fortgeschrittene = 44,5, Profis = 199

Fotos: AdobeStock (9)/veera/irina Kochmarjova/nataba/New Africa/JenKotaman/Benno Hoff/PRODUCTION PERIG PROstock-studio, Bulls Press, beactive, INSTAX, Guido Schroeder, Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH

# Unsere Lieblings- unter 100 Euro

## SO ENTSPANNT

Ein Dauerbrenner:  
T-Shirt und lässige  
Schlupfhose – top!  
Witt Weiden,  
je Gr. 36 - 54,  
Shirt & Hose

61 €

## SIMPLE ELEGANZ

Sommerweste und  
zarter Midirock sind  
schick und weiblich.  
Auch schön fürs Büro  
bonprix, je Gr. 36 - 54,  
Weste & Rock, Tuch

87 €

Hier ist für jeden was dabei: Zuckersüße  
Sommer-Stylings von raffiniert bis super-  
lässig begleiten uns durch diese Saison!

73 €

## EINER FÜR ALLES

Niedlicher Jumpsuit mit  
allover Blumendruck. Die  
beigefarbenen Accessoires  
sind perfekte Begleiter  
bonprix, Gr. 34 - 52,  
Overall, Tasche,  
Schuhe

75 €

# Looks



**GANZ ZART**  
Lieblingsfarbe im Sommer: Beige  
Shein,  
je Gr. XS - XL,  
Cardigan,  
Bermudas,  
Sandalen

49 €

**HÜBSCHES DUO**  
Diese zwei mögen sich: Das niedliche Shirt mit Blütenprint matched hervorragend mit dem leichten, ausgestellten Denimrock. Toll für Curvys!  
Witt Weiden, je Gr. 38 - 50,  
T-Shirt & Rock



44 €

**MIT GANZ VIEL SEXAPPEAL**  
Das figurnahe Kleid aus Mesh ist ein Traumchen. Durch die One-Shoulder-Optik bekommt es eine noch femininere Note!  
bonprix, Gr. 32/34 - 50/52,  
Kleid & Tasche

**BONBONFARBE!**  
Sehenswerter Mono-Look in knalligem Rosa  
bonprix, je Gr. 34 - 52,  
T-Shirt, Tasche,  
Rock, Schuhe



99 €

**KLEIDER-FAVORIT**  
Lässiges Hemdblusenkleid in Limone. Das lässt sich sowohl elegant als auch sportiv stylen!  
bonprix, Gr. 36 - 54,  
Kleid, Cap,  
Tasche, Schuhe



99 €