

Herrlich saftige  
süße Sünden

# Cremig-fruchtige Blechkuchen



S. 58-61

Mediengruppe KLAMBT  
**BEST  
SELLER**

Nr. 28 6.7.2022 1,59€ Deutschland



- 1,80 € Österreich • 2,80 CHF Schweiz
- BeNeLux 1,90 € • Dänemark 22,95 DKK
- Italien/Frankreich/Spanien 2,20 €
- Kan. Inseln 2,30 €
- Griechenland 2,50 €
- Portugal (cont.) 2,30 €
- Slow. 2,00 €
- Ungarn Ft 800

*Glücklich steht mir gut!*

# Lea

Schwindel  
weg mit  
Minze, Mistel  
& Co.  
S. 34-35

**26 Lieblings-Sandalen**

So sexy mit Perlen,  
Glitzer & Riemchen!

S. 10-11



**Kalorien zählen?  
WAR GESTERN!**



## TURBO- Intervall- FASTEN

Schlank in 1 Woche mit  
Fatburner-Vitaminen



S. 26-27

**Exklusiv** Ab sofort nur in Ihrer Lea  
**Die Sommer-Kolumne von Janine Kunze**  
Der TV-Star spricht uns Frauen aus der Seele S. 66

Erfolgreich, gebildet, alkoholabhängig  
**Evas (32) schwieriger Weg aus der Sucht-Falle** S. 20-21

Wow-Frisuren mit super Volumen!

**Profi-Tipps für  
Traum-Locken**

S. 16-17

Cooler Wohn-Ideen  
für heiße Nächte



S. 28-31

Jetzt bloß nicht krank werden!  
**24-Stunden-Plan  
bei Sommer-Grippe** S. 37



Genau mein Ton,  
toll zum Sonnentee!  
**Neue Schmeichel-  
Lippenstifte** S. 18

**Frische Brise im  
SCHLAFZIMMER**

# Bewusst leben, nachhaltig genießen

Jeden  
Monat  
NEU!



Die neue VITAL: jetzt bei Ihrem Zeitschriftenhändler.

[www.facebook.com/vital.de](http://www.facebook.com/vital.de)



**Claudia Nixdorf**  
Stellv. Chefredakteurin

*Liebe Leserin, lieber Leser!*

## Sommer-Spaß mit TV-Star Janine Kunze

Endlich Sommer! Jetzt können wir sie wieder genießen, die langen, sonnigen Tage, an denen uns das Leben so liebenswert bunt, unbeschwert und glücklich erscheint. Der Sommer verwöhnt uns mit seiner Leichtigkeit – selbst wenn im Moment nicht alles rundläuft. Wir treffen uns zum Grillen, liegen auf dem Rücken im Gras und träumen uns in den Himmel, planschen im Badesee oder stehen Schlange am Eiswagen. Herrlich! Und dazu wartet in dieser Lea auch noch eine Überraschung auf Sie. Denn unser Team hat Verstärkung bekommen. TV-Star Janine Kunze wird Ihnen ab sofort die schönste Zeit des Jahres mit ihrer Gute-Laune-Kolumne versüßen, die es exklusiv in Ihrer Lea gibt. Das macht uns happy. Mit Witz, Charme und Lässigkeit plaudert die berühmte Schauspielerin von ihrem turbulenten Alltag und erzählt von bewegenden Glücks-Momenten. Genau wie für viele von uns geht es für die 3-fach-Mama demnächst erst mal in den lange herbeigesehnten Urlaub – mit Kindern, Ehemann und Hund. Da heißt es, viele Wünsche und Bedürfnisse unter einen Hut zu bringen. Zumal ihre Teenager ganz eigene Vorstellungen von Ferien-Spaß haben. Wie ihr das gelingt, verrät Janine Kunze auf Seite 66. Also wir sind schon sehr gespannt, was den TV-Star in seiner wohlverdienten Sommer-Auszeit so bewegt. Sie auch? Viel Spaß mit unserer neuen Sommer-Kolumne!

Eine traumhafte Woche,  
wünscht Ihnen Ihre

*Claudia Nixdorf*

## Ein Lächeln zu Beginn Die Abenteuer des kleinen Lukas



Viel Vergnügen  
mit Ihrer neuen  
**Lea** ❤️

### Aktuelles & Reportagen

- 4 **Im Gespräch** Was uns jetzt bewegt
- 12 **Tophema** Unser Sommer wird ein Spaß! 13 tolle Ideen, die alle fast nichts kosten
- 14 **Tipps & Infos** Dieses Erbe schlag ich aus
- 20 **Report** Eva (32): „Ich trank zur Belohnung, zur Entspannung, um abzuschalten“
- 62 **Leselust** Meine geheime Fantasie
- 64 **Report** Petra: „Den Weg zum Glück geht man am besten zu Fuß“
- 72 **Promi-News** Stars & Style

### Mode & Beauty

- 6 **News** Style-Coach; Neu in den Shops
- 8 **Vorher – Nachher** Großes Umstyling
- 10 **Trends** Elegant & super schick: sexy Sandalen
- 16 **Haare** Der neue Dreh für Locken
- 18 **Beratung** Das sind genau meine Farben! Der perfekte Lippenstift für jeden Hautton
- 19 **News** Nachhaltige Deos; Neu in den Shops

### Kochen & Backen

- 46 **Kochen mit Spaß** Geflügel für Genießer
- 52 **Kochen mit Spaß** Wir sind verrückt nach Eis
- 54 **Rezepte zum Sammeln** Frische Tomaten
- 57 **News** Alles rund um Paprika & Chili; Eischnee
- 58 **Backen mit Liebe** Blechkuchen-Sinfonie

### Gesund & fit

- 33 **Meine Gesundheit** Faszien-Yoga; Hitze-Hoch und der Kreislauf fährt Karussell?; 24-Stunden-Plan gegen Sommergrippe; Schädliches Ozon

### Ratgeber & Service

- 22 **Leichter leben** In meinen Koffer packe ich ...
- 26 **Diät** Sommer-Intervall-Fasten mit Vitamin C
- 63 **Nachgefragt** Lea-Pinnwand

### Reise & Spaß

- 32 **Gewinnrätsel**
- 40 **Entdecken** Auf Hausboot-Tour durch Irland
- 42 **Wissen** Ratespaß für die ganze Familie
- 66 **Kolumne** Ferien mit Teenagern überleben
- 68 **Freizeit-Spaß diese Woche** Viel Vergnügen
- 75 **Gute-Laune-Poster**

### Wohnen & Deko

- 28 **Wohnen** Himmlisch träumen
- 70 **Blumen** Wow-Effekte mit Geranien

### Immer in Ihrer Lea

- 62 **Impressum**
- 67 **Horoskop**
- 74 **Zu guter Letzt** Vorschau & Twitterperlen

Unsere Titelthemen sind **farbig** gekennzeichnet

Vorher



**8**  
Anette (49)  
freute sich  
über feminine,  
knallige Outfits



Nachher



**12**

Freizeit-Spaß: Wir  
haben tolle Ideen,  
die fast nichts kosten



Zitronen-Kräuter-  
Hähnchen



Erdbeer-Eis mit  
Balsamico-Creme

**46**

Den Sommer genießen  
mit leckerem Geflügel  
& selbst gemachtem Eis

**40**

Grüne Insel: Irland entspannt  
mit dem Hausboot entdecken



**70**

Geranien:  
der Balkon-  
Star mal ganz  
modern

**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](https://www.facebook.com/leamagazin)

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

# News

KURZ & KNAPP

## DATENSCHUTZ?

„Liebling, wie war noch gleich dein Passwort?“

Sie vertrauen Ihre persönlichen Online-Passwörter dem Partner oder der Familie an? Damit sind Sie nicht allein – 47 Prozent der Deutschen teilen ihre Daten ebenfalls. Laut Verbraucher- und Datenschützern kann das allerdings fatale Folgen wie Betrug, Datenmissbrauch oder Identitätsdiebstahl haben. Generell sollten Sie daher Passwörter zu sozialen Netzwerken, Streamingdiensten und vor allem zum Online-Banking niemals an andere weitergeben.

## Gründe zum Heiraten

Warum sagen Frauen „Ja, ich will“?

Nicht immer ist es die Liebe allein, die uns dazu bringt, vor den Traualtar zu treten. Hier kommen noch andere (gute) Argumente:

Liebe.....	67%
Verantwortung.....	42%
Absicherung .....	23%
Steuerersparnis.....	20%
Kinder sind unterwegs... ..	15%
Kein Grund notwendig .....	13%
Zeichen nach außen.....	11%
Hochzeitsfeier .....	3%
Etwas anderes .....	3%

Fotos: animalpress/Simon Jacobs, dpa/pa, stockadobe.com (6)/Flamingo Images/cpzone/vankob80/Thaut Images/Tyler Olson/Ghen, Sonnenglas

Lebenselixier und Seelenschmeichler



# Liebe Sonne, du tust uns so gut!

■ Strahlt die Sonne, wird nicht nur unsere Seele mit Licht geflutet, auch unser Körper produziert Wellen von Glückshormonen, die durch unsere Blutbahnen schwappen. Seit 4,6 Milliarden Jahren bildet der riesige Feuerball schon den Mittelpunkt unserer Galaxie, und laut Wissenschaftlern hat sie noch genügend Brennstoff für weitere 13 Milliarden Jahre. Es kommen also noch viele, viele tolle Sommer auf uns zu.



### Volle Strahlkraft

Letztes Jahr war Baden-Württemberg das Bundesland mit den meisten Sonnenstunden – 1.805. Auf den Plätzen zwei und drei folgen Bayern sowie das Saarland.

Weil kleine Dinge glücklich machen

## Janines Favorit der Woche

► „Die Solarlampe für Balkon und Garten ist wundervoll. Ich habe sie zu Hause, und man kann sie nach Belieben und Jahreszeit befüllen. Sie zaubert sofort ein wundervolles Ambiente – nicht nur draußen, sondern gerne auch, wenn man eine tolle Tischdeko macht oder in den Wintermonaten indoor.“



„SONNENGLAS“ Fairtrade, in Südafrika zu großen Teilen in Handarbeit produziert. Warmweißes Licht, Tag/Nacht-Automatik. Sonnenglas leuchtet vollgeladen für mindestens 24 Stunden

www.sonnenglas.net, in zwei Größen: 250 ml 30,99 Euro, 1 Liter 38,99 Euro

4 **Lea**



Schauspielerin, 3-fach-Mama und große Tierfreundin: TV-Star Janine Kunze (48) zeigt hier, was gerade auf ihrer Wunschliste oben steht

Schnelle Hilfe mit Jet-Antrieb

## Fliegende Retter

■ Früher haben wir nur darüber fantasiert, heute ist es Realität: Der britische Great North Air Ambulance Service stattet seine Rettungssanitäter nun mit Jet-Antrieb aus, damit sie verunglückte Kletterer oder Wanderer leichter und vor allem schneller erreichen und so mehr Leben retten können. Toll!





**Da schmilzt jedes Eis**

Während es auf der Sonnen-Oberfläche ca. 5.500 Grad heiß ist, glüht ihr Kern sogar mit 15 Millionen Grad.



**Draußen schmausen**

Sommer und Grillen gehören einfach zusammen – und 97% der Deutschen lieben es.



**Kraftpaket der Superlative**

Der gleißend helle Stern ist übrigens gar nicht gelb, sondern weiß und schickt in nur 60 Minuten so viel Energie auf die Erde, wie alle Menschen in einem Jahr verbrauchen.

**ACH, ÜBRIGENS ...**

Happy Birthday, Kleiner! Kennen Sie Mary Quant? Wenn nicht, haben Sie aber bestimmt ihre Erfindung im Kleiderschrank: den Minirock. In diesem Jahr wird er schon 60 Jahre alt.

Willkommen auf der Pennywell Farm

**Mini-Schweinchen im Maxi-Glück**

■ Außerhalb der Stadt Buckfastleigh in South Devon, England, liegt ein großes Paradies für ganz kleine Schweine – die Pennywell Farm. Hier können die kleinen Grunzer nicht nur im Sand baden, frei herumflitzen und ein wirklich tolles Leben führen, auch für Familien ist die Farm einen Ausflug wert. Neben vielen Tieren in herrlicher Natur, bieten die Inhaber nämlich auch Fütterungen und Touren an. Saugut!



Kinder? Lieber später  
**Ältere Mütter auf dem Vormarsch**

■ Laut Statistischem Bundesamt steigt das Alter von erstgebärenden Müttern weiter an. Und nicht nur in Deutschland setzt sich dieser Trend seit Jahren fort, auch in anderen europäischen Ländern sind viele Frauen beim ersten Kind jenseits der 30. 2020 lag das Durchschnittsalter bei 30,2 Jahren – zehn Jahre zuvor, also 2010, waren Mütter im Schnitt 29,2 Jahre alt. Die ältesten Mamas sind EU-weit die Italienerinnen mit durchschnittlich 31,4 Jahren, am jüngsten die Bulgarinnen mit 29,4.



**IN**

**Grüne Häuser**

Bewachsene Fassaden und Flachdächer helfen der Umwelt und sehen dazu noch schön aus.



**Ohr aus dem 3D-Drucker**

In Mexiko wurde einer Frau erstmalig ein gedrucktes Ohr aus eigenen Körperzellen erfolgreich transplantiert.



**Obst-Vielfalt**

Mmh ... endlich sind wieder alle leckeren Sommer-Obstsorten auf dem Markt. So köstlich und gesund!



**Öffi-Stinker**

Liebe Leute, ist es wirklich so schwer, ein Deo zu benutzen, BEVOR man mit Bus oder Bahn fährt? Puh ...



**Endstation Autobahn**

In jeder Urlaubssaison werden Haustiere ausgesetzt. Das ist nicht nur mies, sondern auch strafbar.



**Vermüllte Parks**

Klar, draußen Grillen und Feiern ist toll – aber die Flut an Einweggeschirr und Unrat gar nicht.



**OUT**

**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:**

450	:10	:5	mit sich multiplizieren	+7	:8	+10	:7	mit sich multiplizieren	+12	=?
-----	-----	----	-------------------------	----	----	-----	----	-------------------------	-----	----

**Fortgeschrittene:**

120	davon 5/6	davon 3/4	-3	davon 7/8	+17	davon 5%	x16	davon 7/8	x3	=?
-----	-----------	-----------	----	-----------	-----	----------	-----	-----------	----	----

**Profis:**

96	davon 25%	davon 2/3	x10	davon 5%	mit sich multiplizieren	-9	davon 7/11	verdoppeln	davon 3/10	=?
----	-----------	-----------	-----	----------	-------------------------	----	------------	------------	------------	----

Einsteiger = 21, Fortgeschrittene = 168, Profis = 21

**Kleiner Mutmacher**

„Wer an der Küste bleibt, kann keine neuen Ozeane entdecken.“  
– Ferdinand Magellan –





# Neu in den SHOPS



Luftiges Hängerchen mit trendigen Rüschen an den Ärmeln. Dazu passen niedliche Zehentrenner und Goldschmuck  
Nümpf, [www.shopnumph.de](http://www.shopnumph.de), Gr. 34 - 44, 79,99 Euro



Daran geht kein Blick vorbei: witzige Tasche mit XL-Fransen. Wunderschön mit weißen Styling-Partnern  
Zara, [www.zara.com](http://www.zara.com), 49,95 Euro



## Jetzt hip: Gelb

Mehr Sommer geht nicht. Der fröhliche Sonnenschein-Ton bringt einen gebräunten Teint toll zur Geltung – und steigert die Laune sofort. Yeah!



Die Spitzenkante am Ausschnitt gefällt uns super. Der Cardigan aus Sommerstrick lässt sich prima zum Kleid stylen  
[www.shopnumph.de](http://www.shopnumph.de), Gr. 34 - 44, 59,99 Euro

Die Longbluse tragen wir zu engen Jeans – am besten passen weiße Modelle. Mit Bastschuhen wird der entspannte Sommer-Look perfekt  
heine, [www.heine.de](http://www.heine.de), Gr. 34 - 48, 39,99 Euro



## Cooler Trendteile

## NEUES PLUS-SIZE-LABEL

Wenn man Kleidung einfach größer produziert, ohne die Formen und Schnitte einem kurvigen Körper anzupassen, ist das Ergebnis nicht unbedingt ideal. Unterschiedliche Körpertypen haben unterschiedliche Bedürfnisse und fordern daher diverse Designs. Unter dieser Prämisse ist das neue Plus-Size-Label EVOKED entstanden. Die Curvy-Styles sind demnach nicht nur eine Erweiterung der schon bestehenden Kollektionen des dänischen Labels VILA, sondern eine komplett neue Linie, die speziell für und mithilfe von Plus-Size-Frauen entworfen wurde. Die super trendigen Pieces haben vor allem eine Gemeinsamkeit: Sie betonen die weiblichen Kurven, kaschieren nicht. Ab jetzt erhältlich!

VILA, [www.vila.com](http://www.vila.com)

## Schlaf gut!

Florale Prints, luftig-lockere Schnitte und strahlende Farben – die neue Tag- und Nachtwäsche von Tchibo ist ein echter Knaller. Die würden wir am liebsten auch draußen tragen – total süß  
Tchibo, [www.tchibo.de](http://www.tchibo.de)



## Cleverer Beachwear

Hübsch sind die Teile aus der „Sloggi Shore Kollektion“ sowieso. Noch besser: Die Modelle trocknen schnell, haben einen integrierten Lichtschutzfaktor und bestehen aus nachhaltigem Material  
Sloggi, [www.sloggi.de](http://www.sloggi.de)

