

Mit Liebe gemacht!



www.lisa.de

Wirksam gegen Schmerzen  
**Heilung durch Hypnose**  
S. 60

# Lisa

## Die schönsten Torten



S. 36-39

**Cremitig, köstlich – perfekt für die Party**

## Wir sagen Danke, liebe Leserin

Bewegende Einblicke & spannende Fakten zum Jubiläum s. 18/19

So amüsant lassen sich Familie und Nachleben vereinbaren  
**Mama geht tanzen** s. 6/7

**VON EXPERTEN  
EMPFOLHLEN**



## Die einfachste Diät aller Zeiten

**... mit Low Carb zur Wunschfigur**

S. 24-26

## Jetzt wird gefeiert

S. 64-66



**Deko und Tipps für ein unvergessliches Fest**

Das große Umstyling

**WOW, SEH ICH TOLL AUS!**

Unsere Leserinnen Melina und Christina freuen sich über ihren neuen Look

S. 8-11

Tschüss, Wildwuchs

**Omas Hausmittel gegen Unkraut** s. 30

**Berührungen machen glücklich**

**Vom Zauber der Nähe** s. 48/49





my life



IhreApotheken.de

# Ihr Gesundheitsmagazin – **ALLE 14 TAGE NEU!**



Entdecken Sie die moderne Apothekenzeitschrift **my life**.

Finden Sie auf **IhreApotheken.de** alle Apotheken, bei denen Sie **my life** erhalten. Einfach QR-Code scannen!



**Kostenlos in Ihrer lokalen Apotheke**





Stellv. Chefredakteurin  
Jennifer Schwengers

Liebe Leserin

## Happy Birthday, liebe LISA

Als ich vor 15 Jahren zum ersten Mal eine LISA in der Hand hielt, war ich (damals) junges Ding total überrascht, wie viele spannende Themen in dieser Zeitschrift stecken. Eine Zeitschrift, die ja eigentlich für Frauen wie meine Mama gedacht ist. Und dann sagte ich mir: Ach komm, bewirb dich doch für ein Praktikum, das macht bestimmt Spaß. Das hat es: Aus den zwei Monaten Praktikum wurden zwei Jahre Volontariat und jetzt arbeite ich schon 15 Jahre bei dieser großartigen Zeitschrift, die – im Gegensatz zu mir – nicht einen Tag älter geworden ist, sondern immer mit der Zeit geht, die neuesten Trends und wertvolle Alltagstipps kennt und spannende Geschichten zu erzählen hat. Wie eine gute Freundin. Und das seit 30 Jahren. Alles Liebe zum Geburtstag, liebe LISA! Bleib so positiv und gut gelaunt. Ich freue mich, wenn ich dich noch ein bisschen begleiten darf.



16

Die Natur schenkt uns zum Spätjahr eine **BUNTE PRACHT**



36

Was darf bei einer Geburtstagsfeier nicht fehlen? Richtig: **SÜSSE SCHÄTZE!**

### AKTUELL

- 4 News, Trends, Glücksmomente
- 6 Report: Mama geht tanzen
- 16 Gesundheits-Extra: Kiefer gut, alles gut
- 18 Top Thema: Wir sagen Danke, liebe Leserin!
- 24–26 Die einfachste Diät aller Zeiten
- 47 Tiere: Ihre Lieblinge
- 48 Body & Soul: Vom Zauber der Nähe
- 71 Langeweile ade: DIY-Spielzeug für Hund und Katze
- 72 Vierlingsmutter Sabine war vor 30 Jahren schon einmal in LISA: „Wir haben immer alles gemeistert – gemeinsam!“
- 76 „Danke für 30 Jahre Freundschaft“
- 76 Zeitreise ins Jahr 1994

### MODE

- 8–11 Das große Jubiläums-Umstyling: „Wow, sehen wir toll aus“
- 12 Einmal gekauft, ewig geliebt – die All-Time-Favoriten der LISA-Redaktion

### WOHNEN & PFLANZEN

- 16 Willkommen, goldener Herbst
- 64–66 Wir feiern das Leben!

### BEAUTY

- 20 Hallo, neue Lieblingsfrisur!
- 22 Welche Produkte braucht man wirklich?

Unsere Titelthemen sind unterstrichen

74

Sonnenparadies **ZYPERN**: Hier machten schon die Götter Urlaub



### GEWUSST WIE

- 28 Bis nächstes Jahr, ihr Sommersachen!
- 30 Omas Hausmittel als Unkrautvernichter

### KOCHEN & BACKEN

- 32 Wochenplan für die ganze Familie
- 36–39 Süße Schätze zum Geburtstag
- 40–42 Das Buffet ist eröffnet
- 43 Erfrischende Drinks
- 44–46 Herzhafte Leckereien für die große Runde

### GEFÜHLE

- 50 Romantische Fantasien
- 68 Raus aus dem Trott, rein ins Glück

### GESUND LEBEN

- 55 Stabil bleiben, wenn die Temperaturen schwanken
- 56 Prädiabetes – die unterschätzte Vorstufe
- 58 Das hilft bei entzündeten Mandeln
- 60 Heilung durch Hypnose
- 63 Der richtige Sport wirkt wie Medizin

### REISE

- 74 Sonnenparadies Zypern

### RUBRIKEN

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

## Gute Laune



LISA-Sekretärin  
Barbara Batschauer

Haben Sie Fragen?  
Wir sind für Sie da!

- Telefon: 07 81/84 51 47
- E-Mail: lisa@burda.com
- Abo-Fragen: lisa@burdadirect.de
- Abo-Bestellungen: lisa-bestell@burdadirect.de
- Bestell-Hotline: +49 (0) 18 06/93 94 00 70\*
- Service-Hotline: +49 (0) 7 81/6 39 65 80

[www.facebook.com/lisafreundekreis](https://www.facebook.com/lisafreundekreis)

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

\* 20 Cent/Verbindung aus allen deutschen Netzen



8  
Beim großen **UMSTYLING** haben wir die Wünsche dieser Leserinnen erfüllt





## Animationshit

Haben Sie den Pixar-Film „Alles steht Kopf 2“ geschaut? Mit einem weltweiten Umsatz von umgerechnet 1,35 Mrd. Euro gilt er als erfolgreichster Animationsfilm aller Zeiten – und hat so „Die Eiskönigin 2“ überholt.

## Bahn-Rekord

Auf den Schienen war diesen Juni und Juli einiges los. Während der Fußball-Europameisterschaft sind 12 Mio. Menschen per IC und ICE durch Deutschland gereist – Rekord im Fernverkehr! Den DB-Nahverkehr nutzen immerhin 3,5 Mio. Menschen täglich.

## 57% shoppen mit dem Smartphone

Damit ist das Handy laut DHL Online Shopper Trends Report 2024 wichtigster Shopping-Kanal weltweit. Appbasierte Plattformen mit günstigen Angeboten (z. B. Temu) werden zudem immer beliebter.

## JETZT IM HANDEL!

In der neuen Ausgabe **LISA WOHNEN & DEKORIEREN** lesen Sie, wie Sie den angesagten Country-Look in Ihrem Zuhause integrieren und eine eigene Coffee-Bar einziehen lassen.



# NEWS ♥ TRENDS ♥ GLÜCKSMOMENTE



Instagram/lesotwins



Instagram/lesotwins



Handarbeit wie Häkeln hilft beim Stressabbau und ist aktuell wieder richtig angesagt

# Doppelte Häkelliebe

**B**ikinis, Taschen oder coole Cardigans: Leonie und Sophie Klasen (25) zeigen, dass selbstgehäkelte Stücke richtig cool aussehen können! Das findet auch das Netz: Die Zwillinge aus Bonn begeistern mit ihren Häkelideen mittlerweile Tausende Follower auf Instagram, TikTok und YouTube (@lesotwins). Während der Corona-Pandemie fingen die Schwestern an, krea-

tive Stücke zu kreieren – und das Ganze für andere zu filmen. Damit haben die beiden einen echten Trend losgetreten, der nicht nur für tolle Outfits sorgt, sondern auch der Seele guttut. Denn die rhythmischen Bewegungen beim Häkeln können die Herzfrequenz senken und regen die Produktion des Glückshormons Serotonin an. Also, nichts wie ran an die Nadeln!

## Buchtip

**Häkelgrundlagen für Anfänger, tolle Inspirationen und persönliche Anekdoten: „Häkeln lernen mit den Lesotwins“, 17,99 €, Topp**



Fotos: Eifco Creative GmbH (2), Frech Verlag (2), HBM, Instagram (2)/lesotwins/York Maze, PR, stock.adobe.com (2)/Maryna Andrichenko/New Africa; Illustration: iStock/Maria Bobrova





Haben Sie mehrjährige Blumen wie Hortensien, Fuchsien, Lavendel oder Hibiskus auf dem Balkon oder der Terrasse? Jetzt ist der ideale Zeitpunkt, um von den Sommerliebungen Ableger zu nehmen! Das sorgt nicht nur für mehr Blütenpracht im nächsten Jahr, alte Pflanzen kann man dann besser überwintern. So geht's: 10 bis 15 Zentimeter von einjährigen Trieben abschneiden, Blätter und Blüten entfernen und die Stecklinge mit Anzuchterde in einen Blumentopf geben. So können sie sich ideal über die kalte Jahreszeit auf der Fensterbank entwickeln.

## Jetzt unsere SOMMER-LIEBLINGE vermehren

Schon ganze 25 Jahre ist es her, dass das Bilderbuch „Der Grüffelo“ (11 €, Beltz & Gelberg) veröffentlicht wurde. Mittlerweile ist das moderne Märchen von Julia

Donaldson und Axel Scheffler aus keinem Kinderzimmer mehr wegzudenken. Eine ganze Welt ist um das Wesen mit schrecklichen Hauern, Klauen und

Warzen entstanden, die von Spielen über Malbüchern bis zum Grüffelo in Mundart reicht (grueffelo.de). Anlässlich des Jubiläums haben sich die Betreiber

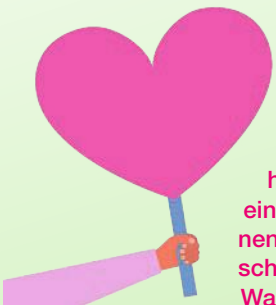
des „York Maze“ (yorkmaze.com), dem größten Labyrinth Englands, etwas Besonderes einfallen lassen: Auf einem 15 Hektar großen Feld müssen die Besucher den richtigen Weg aus einem Grüffelo-Irrgarten finden. Wie gut, dass es hier für Sie die tolle Perspektive von oben gibt!

## Grüffelo in XXL



## Bauch schlägt Kopf

Wir müssen im Alltag ständig Entscheidungen treffen: Was ziehe ich morgens bloß an? Soll ich noch zum Sport gehen? Brauche ich diesen neuen Rock wirklich? Welches Essen soll ich heute Abend kochen? Die einen beantworten diese Fragen spontan, andere wägen ab und denken länger darauf herum. Eine aktuelle Alltagsstudie unter 250 Probanden der Health and Medical University Potsdam hat jetzt ergeben, dass gerade die **Bauchentscheidungen glücklicher machen**. Der Grund: In intuitive Entscheidungen fließen unsere bisherigen Erfahrungen und Vorlieben ein – und sie fallen uns leichter. Spannend: Laut Studie werden Bauchentscheidungen zudem mit einer höheren Wahrscheinlichkeit in die Tat umgesetzt.



## Selbst gemachte Kerzen in süßer Bienenform

**Das brauchen Sie:** • Kerzendocht (z. B. 4,95 €, butinette.de) • Silikonform in Bienen-Optik (ca. 12 €, über amazon.de) • Holzspieße • Haushaltsgummi • Bienenwachs (z. B. 300 g, 14,95 €, butinette.de) • Einmachglas

**So geht's:** ① Den Docht kürzen und in eine der Mulden der Silikonform legen. Zwei Holzspieße mit dem Gummi an einem Ende zusammenbinden. Ein Ende des Dochts dazwischenklemmen. Mit den anderen Mulden der Form ebenso verfahren. ② Jetzt das Bienenwachs in das Einmachglas geben und im Wasserbad flüssig werden lassen. ③ Bienenwachs in die Mulden füllen und aushärten lassen. Zum Schluss die Spieße entfernen. Fertig ist ein tolles DIY-Geschenk als Mitbringsel zum Grillfest.



**DIY-TIPP**





# Mama geht tanzen

Wenn die Clubs öffnen, liegen die meisten Mütter schon hundemüde auf dem Sofa. Eine neue Partyreihe macht es ihnen möglich, einfach früher feiern zu gehen. *LISA* war in Frankfurt dabei

**D**er Countdown läuft. Fünf, vier ... Lichter flackern. „Wer hat Bock zu feiern?“, ruft der DJ ins Mikrofon. Die Menge antwortet mit Jubeln. Drei, zwei, eins: Peng! Schlagartig wird die Musik lauter. Es ist 20 Uhr. Der Moment, auf den alle gewartet haben. Der offizielle Start der Party „Mama geht tanzen“ in Frankfurt am Main.

Der Name der Reihe ist Programm. Die allermeisten der fast 1000 Frauen, die sich in dieser Nacht im Gateway Gardens Ocean Club ekstatisch zur Musik bewegen, sind Mütter.

Moment mal. Sich um Kinder kümmern und wild Party machen – das passt doch nicht zusammen! So jedenfalls dachte Janine bis vor Kurzem. Die 31-Jährige steht am Rand der Tanzfläche und wartet auf ihre Freundin, die gerade Getränke holen ist. „Eigentlich bin ich früher supergerne feiern gegangen“, sagt sie. „Aber seit mein Sohn auf die Welt gekommen ist, bin ich nicht mehr dazu gekommen. Das höchste der Gefühle war mal eine Grillparty oder so.“ Sie lacht.

Janines Sohn Noah wird im September drei. Anfangs habe sie die Partys gar nicht vermisst, sagt sie. Immerhin sei nichts schöner als die Familienzeit mit Noah und ihrem Mann. „Aber in letzter Zeit hatte ich wieder so eine riesige Lust. Da kam mir ‚Mama geht tanzen‘ gerade recht.“

So ähnlich ging es auch Marit Pahl, der Veranstalterin der „Mama“-Party

im Ocean Club. Bis gerade eben hat sie am Eingang die Gäste in Empfang genommen, Aufkleber und Sonnenbrillen mit dem Party-Logo verteilt, Begrüßungsdrinks eingesehen. Jetzt endlich ist die Feier in vollem Gange, und die 36-Jährige kann kurz mal verschlafen.

Die erste Party dieser Art hat Pahl im November 2023 veranstaltet. Im Frühjahr, als sie in Elternzeit war, hatte sie zum ersten Mal von der Partyreihe „Mama geht tanzen“ gehört, die von zwei Müttern in Wuppertal gegründet wurde. „Ich fand die

Idee total cool und habe gehofft, dass das bald auch in Frankfurt stattfinden“, sagt Pahl, die

**Im Chillout-Bereich des Ocean Clubs sorgen Sonne, Sand und Liegestühle für eine Stimmung wie im Sommerurlaub**







Natürlich dürfen spritzige Drinks an einem Party-Abend nicht fehlen! Dafür sorgen unter anderem die beiden Barkeeper Daniel (l.) und Julian. „Wir sind die Lillet-Boys“, sagt Julian. Seine Empfehlung: Lillet mit Wild-Berry-Tonic

Die beiden Schwestern Manuela (l.) und Annett genießen einen Cocktail und quatschen gemütlich, bevor es auch sie auf die Tanzfläche zieht. „Früher bin ich immer weggegangen. Aber eben nie vor null Uhr“, sagt Annett. Das ist jetzt anders



hauptberuflich als Pilotin arbeitet. „Als es im Sommer immer noch keine gab, habe ich die Gründerinnen angerufen und konnte selbst eine Party veranstalten.“ Sie ist nicht die Einzige: Inzwischen gibt es die Reihe in ganz Deutschland.



Marit Pahl ist die Veranstalterin von „Mama geht tanzen“ in Frankfurt

Das Konzept von „Mama geht tanzen“ besteht mit der praktischen Uhrzeit. Um 18 Uhr beginnt der Einlass, um 20 Uhr die Party. Drei Stunden lang heißt es Vollgas geben – dann ist es vorbei.

## „Es ist auch mal ganz schön, unter Frauen zu sein“

Doch noch etwas anderes als die Uhrzeit gefällt vielen Besucherinnen. „Es ist auch mal ganz schön, unter Frauen zu sein“, sagt Marlene aus Frankfurt. „Man wird nicht belästigt und kann sich ungezwungen verhalten, wie man will.“ Männer dürfen zwar grundsätzlich auch mit auf die Party, aber nur in Begleitung einer Frau. Deshalb sind immer mehr Frauen auf den Partys als Männer.

Aber im Ocean Club wird heute nicht nur getanzt. Im Chillout-Bereich stehen Liegestühle und Sonnenschirme im Sand. Ab und zu braust ein Flugzeug über den Club. Gerade geht die Sonne unter. Echte Urlaubsatmosphäre.

Manuela und Annett sitzen bei einem Cocktail zusammen in Liegestühlen. Die beiden Schwestern haben durch „Mama geht tanzen“ endlich wieder die Möglichkeit, zusammen feiern zu gehen. „Früher bin ich immer weggegangen – aber eben nie vor null Uhr“, sagt Annett. Manuela prostet ihr zu, sie stoßen an. Sie wollen noch ein bisschen quatschen und dann auf die Tanzfläche. In anderthalb Stunden ist ja auch schon wieder Schluss. Beide müssen morgen früh raus. Immerhin sind sie auch noch Mamas – Party-Mamas.

## Infos und Fakten

### Das sind die Partys für Mamas (und Papas)

- \* „Mama geht tanzen“ wurde in Wuppertal erfunden. Die Reihe gibt es inzwischen überall in Deutschland. Infos: [mamagehttanzen.de](http://mamagehttanzen.de)
- \* „Mama macht Party“ ist ebenfalls in ganz Deutschland vertreten. Infos: [mamamachtparty.app](http://mamamachtparty.app)
- \* „Mama feiert“ ist eine Partyreihe nur für Mamas in Ostdeutschland. Die nächsten Partys sind in Leipzig, Dresden und Magdeburg. Infos: [mamafeiert.de](http://mamafeiert.de)
- \* „Early Disco“ ist eine früh stattfindende Party in Leipzig. Jeder ist willkommen! Infos: [earlydisco.de](http://earlydisco.de)

Fotos: Lukas Koperek



Christina (57) &amp; Melina (33)

# „Wow, sehen wir toll aus!“

Mehr Farbe und modisch mal etwas wagen – mit diesen Wünschen kamen die beiden LISA-Leserinnen zu uns ans Set. Das Ergebnis? Lauter coole Herbst-Styles und eine Extraportion Raffinesse



Vorher



Unauffällig gekleidet und kaum geschminkt erschienen Christina (l.) und Melina (r.) im Studio. Höchste Zeit für ein Fashion-Update!

## Auf Kuschel-Kurs

„Ich hätte nie gedacht, dass man einen Norwegerpulli so schick stylen kann“, freut sich Architektin Christina über die gelungene Kombi aus Strick plus Kunstleder. Und auch Melina fühlt sich in ihren soften Naturtönen pudelwohl: „Einfach top fürs Büro!“

**Links:** Pulli, 25,99 €, Art.-Nr. 8509840215, Gr. 36–50; **Rock**, 29,99 €, Art.-Nr. 8510970220, Gr. 36–46, beides ernstings-family.de; **Boots**, 189 €, Art.-Nr. 321011, Gr. 35,5–43, Steffen Schraut über qvc.de. **Rechts:** Pulli, 27,99 €, Art.-Nr. 8509850205; **Palazzohose**, 29,99 €, Art.-Nr. 8478080208, beides Gr. 36–46, ernstings-family.de; **Tasche**, 192 €, Art.-Nr. BWC07513, brics.it/de; **Sneaker**, 44,99 €, Art.-Nr. 11031566, Gr. 37–41, Esprit über deichmann.com

Fotos: Nadine Fischer

Produktion: Bettina Struwe

Haare &amp; Make-up: Mira Hake

Fotos: Ernsting's family/Nadine Fischer





## Perfekter Augenaufschlag



Step 1

### Eyeliner ziehen

Ein feiner Lidstrich ohne (!) Wing vergrößert Christinas Augen optisch und kaschiert zugleich ihre Schlupflider.



Step 2

### Wimpern boostern

Um den Halo-wach-Effekt zu verstärken, werden die oberen Wimpern noch mit schwarzer Mascara getuscht. Fertig!

## Mode-Juwelen

Mit ihrer grauen Traumähne kann die 57-jährige Hamburgerin leuchtende Edelsteinfarben wie Smaragdgrün und Rubinrot besonders gut tragen. Zusammen mit dem hippen Materialmix aus Strick und fließenden Stoffen lässt sie das schmucke Strahle-Outfit direkt ein paar Jährchen jünger wirken.

**Pullunder**, 19,59 €, Art.-Nr. 8489770318, Gr. 36–54; **Bluse**, 17,99 €, Art.-Nr. 8489810318, Gr. 40–54; **Hose**, 25,99 €, Art.-Nr. 8487260288, Gr. 38–54, alles ernstings-family.de; **Ohrringe**, 17,99 €, Zara (nur im Laden)

**Clutch**, 34,95 €, Art.-Nr. 932637630, bijou-brigitte.com; **Pumps**, 32,99 €, Art.-Nr. 11622300, Gr. 36–40, Catwalk über deichmann.com



## Blaumachen mal anders

In ihrer Freizeit schwimmen Melina und Christina gerne das Tanzbein. Aber ausgehen in Jeans? Daran haben die beiden noch nie gedacht. Doch siehe da: Zu edlen Kombipartnern plus Funkel-Accessoires kombiniert werden aus den lässigen Denim-Stücken im Nu edle Party-Begleiter.

**Links: Cardigan**, 35,99 €, Art.-Nr. 8507480220, Gr. 44–54; **Rolli**, 9,99 €, Art.-Nr. 8503350208, Gr. 36–54; **Jeans**, 29,99 €, Art.-Nr. 8468730298, Gr. 36–46, alles ernstings-family.de; **Gürtel**, 49,95 €, Art.-Nr. V6016H4504, vanzetti.fashion; **Tasche**, „Urban Nylon“, 195 €, cliogoldbrenner.com. **Rechts: Mantel**, 89,99 €, Art.-Nr. 8487800298, Gr. 38–54; **Jeanshemd**, 29,99 €, Art.-Nr. 8494740295, Gr. 34–48; **Jeans**, 29,99 €, Art.-Nr. 8494820292, Gr. 36–46; **Ohrringe**, 19,99 €, Art.-Nr. 780350640; **Clutch**, 29,95 €, Art.-Nr. 932561505, beides bijou-brigitte.com

## Smarter Stilbruch

Was für ein genialer Mix! Das verspielte Blümchenkleid kommt mit der kastigen Steppweste in Olivgrün darüber richtig frisch und modern daher. Der Clou: Da beide Stücke aus derselben Farbfamilie stammen, wirkt trotzdem alles rundum harmonisch. „Mein absoluter Lieblings-Look“, strahlt auch die 1,77 Meter große Bürokauffrau aus Leverkusen. **Weste**, 49,99 €, Art.-Nr. 8352610319, Gr. 36–46; **Kleid**, 39,95 €, Art.-Nr. 8478010315, Gr. 34–48; **Tasche**, 15,99 €, Art.-Nr. 8538110318, alles ernstings-family.de; **Boots**, 54,99 €, Art.-Nr. 11119754, Gr. 36–44, Catwalk über deichmann.com



# Lisagram



## Kult-Comeback

Nach 18 langen Jahren ist es endlich so weit: „Der Teufel trägt Prada“ bekommt eine Fortsetzung! Wieder mit an Bord sollen Meryl Streep (l.) als ikonische Chefredakteurin Miranda Priestly sowie ihre zickige Assistentin Emily sein. Ob auch Anne Hathaway (r.) alias Andy Sachs zurückkehrt, ist momentan noch unklar.

## Armband-Trick

Die Schmuckstücke ohne Hilfe anzuziehen, ist gar nicht mal so leicht. Unsere Rettung: eine Haarklammer! Diese einfach durch die letzte Öse ziehen, gut festhalten und das Armband anlegen. Schon lässt sich der Verschluss mit der anderen Hand ganz easy anklinken.

## 41% leiden unter Hautproblemen

Pickel, Rötungen und Co mindern bei vielen Frauen das Selbstbewusstsein. Laut einer Studie von Eucerin fühlt sich fast die Hälfte aller Teilnehmerinnen unsicher, wenn ihr Hautbild nicht makellos ist.

## Hair-lich!

Die beliebten Elnett-Haarsprays von L'Oréal Paris begrüßen ein neues Familienmitglied: das „Anti-Gelbstich Haarspray“ (4,95 €, über dm.de), speziell für blondes und graues Haar. Angereichert mit farbkorrigierendem Lila neutralisiert es effektiv Gelbtöne – und hält gewohnt bombenfest.



## Hey, Cowgirl!

Wow, der angesagte Western-Look steht Christina wirklich hervorragend! Damit's nicht zu „verkleidet“ aussieht, halten sich Kuschelpulli und Blümchenkleid (hier zum Rock umfunktioniert) gekonnt zurück, während Filzhut, Satteltasche plus Boots für den Trend-Faktor sorgen. Mega!

**Pulli**, 27,99 €, Art.-Nr. 8517680205, Gr. 36–46; **Blümchenkleid**, 35,90 €, Art.-Nr. 8494940322, Gr. 36–54; **Ledertasche**, 39,99 €, Art.-Nr. 8552270325, alles ernstings-family.de; **Filzhut**, 25,99 €, Art.-Nr. 2224074, c-and-a.com; **Gürtel**; 39,99 €, Art.-Nr. V6134A6657, vanzetti.fashion; **Stiefeletten**, 79,99 €, Art.-Nr. 11309290, Gr. 36–41, 5th Avenue über deichmann.com

## Bella Figura

„Als große Curvy-Frau fällt es mir oft schwer, coole Outfits zu finden, die meiner Figur schmeicheln“, erzählt Melina. Unser Tipp: lange Mäntel und XL-Taschen. Beide gleichen ihre Proportionen geschickt aus – und liegen auch noch voll im Trend.

**Mantel**, 119 €, Art.-Nr. 8478030208, Gr. 36–46; **Hoodie**, 29,99 €, Art.-Nr. 8478030208, gr. 34–48; **Kunstlederhose**, 29,99 €, Art.-Nr. 8507560322, Gr. 44–54; **Tasche**, 19,99 €, Art.-Nr. 8547900208, alles ernstings-family.de; **Boots**, 49,99 €, Art.-Nr. 11121304, Gr. 37–41, Catwalk über deichmann.com



## Push-up fürs Haar



### Step 1

## Volumen zaubern

Mit einer Rundbürste gewinnt Melinas feines Haar mehr Fülle: einfach Strähne für Strähne vom Ansatz aufwickeln, kurz anfühnen.