

glüXmagazin

Kostenlose Kundenzeitschrift
von Saartoto

Spargelzeit

136 Kilometer Genuss, Kultur und Spargel pur (Seite 6+7)

Mittwoch 16.04.2025 (16. VA)

LOTTO 6aus49®

Spieleinsatz 21.269.319,60 €
 Gewinnzahlen Superzahl
2 10 13 32 37 49 **6**

Gewinnzahlen in gezogener Reihenfolge:
 2 32 13 37 49 10

Klasse 1 (6+SZ)	unbesetzt	4.704.308,10 €
Klasse 2 (6)	unbesetzt	1.127.455,90 €
Klasse 3 (5+SZ)	29 x	13.477,60 €
Klasse 4 (5)	309 x	3.770,30 €
Klasse 5 (4+SZ)	1.720 x	187,90 €
Klasse 6 (4)	15.542 x	49,30 €
Klasse 7 (3+SZ)	32.652 x	20,00 €
Klasse 8 (3)	282.280 x	10,90 €
Klasse 9 (2+SZ)	253.848 x	6,00 €

Gewinnzahlen der letzten 4 Wochen

19.03.2025	9 13 29 30 32 38	8
26.03.2025	3 12 16 19 22 41	4
02.04.2025	5 14 19 20 25 48	6
09.04.2025	16 24 31 34 37 40	1

Spiel 77®

Spieleinsatz 4.913.347,50 €
9 2 9 0 9 9 3

Klasse 1 (7-st. Gewinnz.)	unbes.	1.402.703,90 €
Klasse 2 (6 Endz.)	2 x	77.777,00 €
Klasse 3 (5 Endz.)	12 x	7.777,00 €
Klasse 4 (4 Endz.)	152 x	777,00 €
Klasse 5 (3 Endz.)	1.717 x	77,00 €
Klasse 6 (2 Endz.)	17.403 x	17,00 €
Klasse 7 (1 Endz.)	189.614 x	5,00 €

Gewinnzahlen der letzten 4 Wochen

19.03.2025	4 5 0 4 8 0 7
26.03.2025	8 6 8 0 3 8 4
02.04.2025	9 4 0 5 4 6 8
09.04.2025	1 7 5 2 1 8 7

SUPER 6®

Spieleinsatz 2.170.220,00 €
3 6 4 5 7 4

Klasse 1 (6-stell. Gewinnz.)	1 x	100.000,00 €
Klasse 2 (5 Endz.)	15 x	6.666,00 €
Klasse 3 (4 Endz.)	141 x	666,00 €
Klasse 4 (3 Endz.)	1.492 x	66,00 €
Klasse 5 (2 Endz.)	15.325 x	6,00 €
Klasse 6 (1 Endz.)	149.932 x	2,50 €

Gewinnzahlen der letzten 4 Wochen

19.03.2025	2 2 6 2 7 8
26.03.2025	9 2 3 7 3 6
02.04.2025	1 3 9 5 5 1
09.04.2025	7 8 6 6 0 9

Gewinnzahlen Statistik 6aus49 (Mittwoch)

1 332	2 335	3 356	4 344	5 329	6 361	7 348
10	X	3	6	2	17	11
8 339	9 347	10 338	11 343	12 321	13 350	14 341
8	4	X	29	3	X	2
15 340	16 377	17 320	18 347	19 342	20 314	21 298
10	1	7	10	2	2	24
22 364	23 346	24 340	25 372	26 357	27 341	28 326
3	28	1	2	5	14	8
29 329	30 341	31 375	32 309	33 353	34 350	35 326
4	4	1	X	15	1	11
36 324	37 327	38 361	39 336	40 333	41 361	42 327
13	X	4	9	1	3	17
43 387	44 360	45 327	46 333	47 337	48 326	49 326
9	8	6	5	9	2	X

Wie oft gezogen? (2.786 Ziehungen seit 4.6.1986)
 Fehlt so viele Wochen (X= am 09.04.25 gezogen)

Samstag 19.04.2025 (16. VA)

LOTTO 6aus49®

Gewinnzahlen Superzahl
12 20 31 37 41 47 **7**

Gewinnzahlen in gezogener Reihenfolge:
 31 37 20 12 47 41

Gewinnzahlen der letzten 4 Wochen

22.03.2025	11 20 28 30 35 41	3
29.03.2025	18 25 31 39 46 47	6
05.04.2025	10 12 21 35 40 41	9
12.04.2025	14 15 18 20 29 36	5

Spiel 77®

0 9 8 9 2 4 5

Gewinnzahlen der letzten 4 Wochen

22.03.2025	5 2 7 9 6 7 5
29.03.2025	5 3 5 6 3 0 7
05.04.2025	2 5 0 1 5 7 9
12.04.2025	0 5 8 0 0 4 5

SUPER 6®

0 1 4 2 6 5

Gewinnzahlen der letzten 4 Wochen

22.03.2025	2 5 5 5 0 7
29.03.2025	1 8 7 0 5 6
05.04.2025	0 1 8 2 2 7
12.04.2025	6 7 6 2 3 6

Die Gewinnquoten beziehungsweise die Anzahl der Gewinne der LOTTO 6aus49-, Spiel 77- und SUPER 6-Ziehung vom Samstag, 19. April, standen wegen des Osterfeiertags am Montag, 21. April, bei Redaktionsschluss dieser glüXmagazin-Ausgabe noch nicht fest. Sie finden diese Informationen ab Dienstag, 22. April, im Videotext und Internet sowie am Mittwoch, 23. April, in Tageszeitungen.



Gewinnzahlen Statistik 6aus49 (Samstag)

1 470	2 457	3 465	4 446	5 454	6 483	7 444
18	9	13	18	25	5	16
8 417	9 451	10 442	11 463	12 435	13 367	14 422
8	11	2	4	6	6	1
15 416	16 427	17 455	18 440	19 452	20 425	21 432
1	10	21	1	19	X	2
22 442	23 419	24 441	25 457	26 479	27 466	28 414
11	9	15	3	6	6	4
29 448	30 437	31 457	32 474	33 463	34 420	35 440
4	4	X	19	13	8	2
36 459	37 448	38 459	39 432	40 445	41 452	42 463
1	X	20	3	2	X	20
43 449	44 424	45 390	46 420	47 456	48 455	49 496
9	6	15	3	X	9	10

Wie oft gezogen? (3.628 Ziehungen seit 9.10.1955)
 Fehlt so viele Wochen (X= am 12.04.25 gezogen)



LOTTO 6aus49: Annahmeschluss mittwochs 18:00 Uhr und samstags 19:00 Uhr. Ziehung der Gewinnzahlen auf www.lotto.de: Mittwoch, 18:25 Uhr und Samstag, 19:25 Uhr / Bekanntgabe der Gewinnzahlen: ZDF am Mittwoch, 18:54 Uhr und ARD am Samstag, 19:57 Uhr. Die Ziehung der Gewinnzahlen hängt allein vom Zufall ab. Die statistische Häufigkeit der gezogenen Zahlen hat keinen Einfluss auf die Ziehungswahrscheinlichkeit. Alle Angaben, Ergebnisse und Quoten ohne Gewähr.

Superzahl Statistik 6aus49

Mittwoch: Wie oft gezogen? (1.533 Ziehungen seit 6.12.1995)
 Fehlt so viele Wochen (X= am 09.04.25 gezogen)

0 139	1 139	2 147	3 173	4 169
16	1	5	8	3
5 161	6 170	7 157	8 140	9 138
9	X	6	4	24

Samstag: Wie oft gezogen? (1.741 Ziehungen seit 7.12.1991)
 Fehlt so viele Wochen (X= am 12.04.25 gezogen)

0 178	1 179	2 173	3 166	4 174
5	37	10	4	22
5 179	6 161	7 192	8 172	9 168
1	6	3	7	2

Prof. Dietrich Grönemeyer über den Rücken als Spiegel unserer Seele

„Bewegung ist der Schlüssel“

Rückenschmerzen sind die Volkskrankheit Nr. 1 – aber sie müssen kein Schicksal sein. In seinem neuen Buch „Meine Formel für einen gesunden Rücken“ gibt Prof. Dietrich Grönemeyer wertvolle Tipps für ein rückenfreundliches Leben. Wir haben mit dem bekannten Arzt und Bestsellerautor über Bewegung, Haltung und das sanfte Zusammenspiel von Körper und Seele gesprochen.

glüXmagazin: Herr Professor Grönemeyer, was treibt Sie beim Thema Rückenschmerzen an?

Prof. Dietrich Grönemeyer: Mich begleitet das Thema Rücken seit Jahrzehnten. Zum einen durch zwei Verkehrsunfälle und einen Sturz in den Bergen habe ich am eigenen Leib erfahren, wie der Rücken körperlich und auch mental schmerzen kann. Zum anderen treibt mich der Gedanke um, wie ich andere Menschen motivieren kann, etwas für ihren Rücken zu tun, idealerweise schon bevor die Schmerzen da sind. Denn obwohl wir viel über rückengesundes Verhalten wissen, gibt es keine Besserung hinsichtlich der Häufigkeiten von Rückenschmerzen.

glüXmagazin: Was sind die Ursachen von Rückenschmerzen?

Prof. Dietrich Grönemeyer: Tatsächlich gehen zirka 80 Prozent auf verspannte Muskeln zurück. Die Durchblutung lässt nach. Sauerstoff und Nährstoffe gelangen nicht mehr ausreichend in die Zellen und Schadstoffe werden nicht abtransportiert. Der Muskel übersäuert, verkürzt sich auf Dauer und schmerzt. Weitere zehn Prozent der Rückenschmerzen entstehen durch Blockaden oder Arthrose der kleinen Wirbelgelenke (Facettengelenke) und nur drei Prozent der Rückenschmerzen gehen auf die

berüchtigten Bandscheibenvorfälle zurück. Sieben Prozent entstehen durch Erkrankungen wie Osteoporose, Rheuma, Krebs und weitere entzündliche Krankheiten.

glüXmagazin: Was hilft denn konkret, um Rückenschmerzen vorzubeugen?

Prof. Dietrich Grönemeyer: Bewegung ist der Schlüssel für einen gesunden, schmerzfreien Rücken. Sie hat zudem viele positive und angenehme Effekte und fördert unser Wohlbefinden, sorgt für ein besseres Körperbewusstsein und für eine bessere Haltung. Und das alles ist ohne viel Aufwand zu erreichen. Bewegung kostet nichts, außer ein bisschen Zeit. Und die sollte man sich nehmen, denn mit ihr gewinnt man Lebensfreude und Fröhlichkeit und bekommt neue Energie.

glüXmagazin: Welcher Sport ist bei Rückenschmerzen hilfreich?

Prof. Dietrich Grönemeyer: Negativer Stress und mentale Anspannung sind in unserer modernen Gesellschaft die wichtigsten krankmachenden Faktoren. Und das gilt oft auch für Rückenschmerzen. Ein Therapieansatz, der auf Schonung setzt, ist keine gute Idee. Heute weiß man, dass Ausdauersport und sanfter Kraftsport Knochen und Muskulatur stärken und dass dieses Training positive Effekte auf Gesundheit und Vitalität der Wirbelsäule hat.



Zu gewinnen

Sie möchten Ihrem Rücken etwas Gutes tun? Wir verlosen 5 Exemplare von „Meine Formel für einen gesunden Rücken“ von Prof. Dietrich Grönemeyer. Beantworten Sie einfach diese Frage: **Was ist die Hauptursache für Rückenschmerzen?** Teilnahmebedingungen, Einsendeschluss und Versandadresse finden Sie auf Seite 9. Kennwort: Rücken.



Was würden Sie tun – mit einem Lottogewinn?

WÄR GÄÄR MILLIONÄR

Haben Sie sich schon einmal gefragt, was Sie mit einer Million auf dem Konto anfangen würden? Dann laden wir Sie ein, bei unserer großen Umfrage für LOTTO-Fans im Saarland mitzumachen – und uns zu verraten, was Ihr erster großer Wunsch wäre.

So funktioniert's:

Beantworten Sie fünf kurze Fragen – ehrlich, spontan und ganz persönlich. Ob Sie vom Haus am Meer träumen, mit dem Camper durch Europa wollen oder einfach Familie und Freunde beschenken würden – wir sind gespannt, was Ihnen bei einem Gewinn als Erstes in den Sinn kommt.

Als kleines Dankeschön verlosen wir unter allen Teilnehmenden: 10 x 8-Wochen-Spielschein LOTTO 6aus49® (jeweils mit 14 Feldern inkl. Spiel 77 und SUPER 6 – Wert: 330,30 € pro Schein)

Teilnahmeschluss ist der 19. Mai. Mitmachen können Sie in allen LOTTO-Annahmestellen oder bequem online unter Saartoto.de



Das  LOTTO 6aus49®-Gewinnspiel.

TV-Tipp: Ab Mittwoch, 30. April, 20:15 Uhr, bei VOX

Doc Caro – Leben Hautnah

In der zweiteiligen Doku-Reihe „Doc Caro – Leben Hautnah“ begleitet Deutschlands bekannteste Notärztin, Doc Caro, Menschen mit besonderen sozialen und gesundheitlichen Bedürfnissen. Sie zieht in Einrichtungen, in denen Suchtkranke, straffällige Jugendliche und andere mit schwierigen Schicksalen konfrontiert sind.

Ab dem 30. April zeigt Doc Caro, wie Mütter in einer Fachklinik gegen ihre Sucht kämpfen und trifft auf Jugendliche in der Jugendforensik, die sich ihren Straftaten stellen müssen. Ein bewegendes Format, das tief unter die Haut geht.

Die Episoden von „Doc Caro – Leben Hautnah“ stehen eine Woche vor TV-Ausstrahlung auf RTL+ zum Abruf bereit.



Foto: RTL

Buch-Tipp

Was ist los mit meinem Darm?



In ihrem neuen Buch beantworten Dr. Michaela Axt-Gadermann und die TV-Fitnessexpertin Barbara Klein fast 200 häufige Fragen rund um den Darm und dessen Gesundheit. Dabei bieten sie einfache Lösungen für ein dauerhaftes Wohlfühlgewicht und ein besseres Körpergefühl. Mit Kapiteln wie „Das Mikrobiom näher betrachtet“ oder „Den Darm in Bewegung bringen“ erklären die Expertinnen, was hinter der Darm-Hirn-Achse steckt, was bei Blähungen hilft und wer eine Darmspiegelung machen sollte. Sie liefern praxisorientierte Tipps zu Nahrungsmittelunverträglichkeiten und vieles mehr. Ein unverzichtbares Buch für alle, die Darmprobleme haben oder ihre Gesundheit und ihr Wohlbefinden nachhaltig verbessern möchten.

Zu gewinnen

Das glüXmagazin verlost 5 x 1 Exemplar von „Was ist los mit meinem Darm?“. Beantworten Sie einfach diese Frage: **Wer sind die beiden Autorinnen des Buches?** Teilnahmebedingungen, Einsendeschluss und Versandadresse finden Sie auf Seite 9. Kennwort: Darm.



Von Schwetzingen bis Scherzheim entlang der Badischen Spargelstraße

Dem „Weißen Gold“ auf der Spur

Köstlichkeiten direkt vom Feld, Spargelfeste, idyllische Dörfer, spannende Museen, prunkvolle Schlösser und mehr. Wer die Badische Spargelstraße bereist, kann viel entdecken, lernen, probieren und genießen – vor allem jetzt zur Spargelzeit. Das glüXmagazin hat Ausflugsziele entlang der Strecke zusammengestellt.

Wenn es um Spargel geht, wetteifern viele Orte um Titel wie den der „Spargelhauptstadt“. Siegerin ist laut einer Erhebung des Online-Supermarktes „Picnic“ aus dem vergangenen Jahr Heidelberg. An keinem anderen Ort wird so viel Spargel gegessen. Das liegt nahe, wo doch der Norden Baden-Württembergs zu den besten Anbaugebieten in Deutschland gehört. Kein Wunder also, dass es dort eine eigene Straße gibt, die sich dem „Weißen Gold“ widmet.

Mit der 1994 eröffneten Badischen Spargelstraße führt eine insgesamt 136 Kilometer lange Route durch das nordbadische Spargelanbaugebiet, das für so viele leckere Köstlichkeiten auf den Tellern in Deutschland sorgt. Entlang der Strecke, die auch als Radwanderweg genutzt werden kann, geht es von Schwetzingen durch Bruchsal, Karlsruhe und Rastatt bis hin nach Scherzheim in der Stadt Lichtenau.

Historisches Spargelzentrum

Gestartet wird in Schwetzingen, das durchaus Ansprüche auf die Auszeichnung „Spargelhauptstadt“ erheben kann: Bereits 1668 ließ Kurfürst Carl Ludwig von der Pfalz Spargel im Schlossgarten Schwetzingen anpflanzen. Die Stadt entwickelte sich dadurch zu einem historischen Zentrum des Spargelanbaus und kann sich heute mit dem Titel „Ältestes durchgängig geführtes Anbaugebiet Deutschlands“ rühmen.

Auf dem Spargellehrpfad

Wer mehr über das einst königliche Gemüse erfahren möchte, sollte beim Start auf der Badischen Spargelstraße den Schwetzingener Spargellehrpfad einplanen. Auf rund sieben Kilometern Länge, entlang an Spargelhöfen und -feldern, informieren 14 Tafeln über die Geschichte des Spargels. Die Route führt auch am Schloss Schwetzingen vorbei. Vor einigen Jahren wurde hier zum Beispiel ein Projekt für die Biodiversität des Schlossgartens gefördert, bei dem ein Trüffelhund auf Spurensuche nach Pilzkulturen ging, die für den Erhalt der zahlreichen Bäume im Schlossgarten wichtig sind. Trüffel und Spargel? Auch eine leckere Kombination!

Die „Spargelfrau“ des Speyerer Bildhauers Franz W. Müller-Steinfurth ist ein Wahrzeichen Schwetzingens.





Foto: Stadt Schwetzingen / Tobias Schwerdt

Der Schwetzinger Spargellehrpfad bietet auf sieben Kilometern mit 14 Infotafeln Einblick in die Geschichte des Spargels.

Alles für den Spargel

Nicht als „Spargelhauptstadt“, aber als „Spargelgemeinde“ bezeichnet sich Reilingen, das südlich von Schwetzingen im Rhein-Neckar-Kreis liegt. Die Gemeinde im Herzen der ehemaligen Kurpfalz beheimatet zahlreiche Restaurants, welche die Besucherinnen und Besucher bei ihrer Reise auf der Spargelstraße mit leckeren Gerichten verwöhnen. Reilingen ist übrigens der Sitz des Förderkreises „Spargelbau Nordbaden e. V.“, ein Zusammenschluss von Spargelbauern in der badischen Kurpfalz.

Prächtige Hingucker

Neben dem Schwetzinger Schloss säumen viele weitere, beeindruckende Bauten die Badische Spargelstraße, unter anderem auch in Rastatt, Waghäusel und Bruchsal. Im dortigen Schloss ist vor allem das Treppenhaus des Architekten Balthasar Neumann, bekannt als die „Krone aller Treppenhäuser des Barockstils“, ein Hingucker. Außerdem befindet sich im Schloss Bruchsal, das zu den prächtigsten fürstbischöflichen Residenzen des Landes zählt, das Deutsche Musikautomaten-Museum. Es zeigt in einer der europaweit größten Ausstellungen auf drei Etagen mehr als 300 klingende Exponate. Ein Muss ist auch das Karlsruher Schloss. Der ehemalige Sitz der badischen Markgrafen und



Foto: Staatliche Schlösser und Gärten / Arnim Weischer

Das Residenzschloss Rastatt ist eines von vielen prunkvollen Hinguckern entlang der Badischen Spargelstraße.

Großherzöge beherbergt unter anderem das Badische Landesmuseum, das sich vor allem mit seinen großen Sonderausstellungen einen Namen gemacht hat. Aktuell finden in der Fächerstadt gleich vier statt.

Erholung pur

Wer außer Bewegung, Essen und Abenteuer auf der Reise auf der Badischen Spargelstraße Zeit zur Regeneration sucht, wird unter anderem im Thermanium Bad Schönborn fündig. Das Wellnesszentrum im Landkreis Karlsruhe lädt nach einem ereignisreichen Tag auf dem Fahrrad oder in Wanderschuhen zum Wohlfühlen und Entspannen ein. Auch kurz vor dem südlichen Ende der 136 Kilometer langen Genussroute erwartet die Reisenden ein Ort der Entspannung: Auf 5.000 Quadratmetern Fläche können Ruhesuchende in der Caracalla Therme Baden-Baden Sauna, Wellness und Thermalwasser genießen. Ein Highlight ist die römische Saunalandschaft mit Außenbereich im malerischen Schlossgarten. Der perfekte Abschluss eines ereignisreichen Tages ist ein Besuch in einem der vielen örtlichen Gasthöfe entlang der Genussroute – natürlich mit einem leckeren Spargelgericht.

Leonie Loeser wünscht tolle Touren auf der Badischen Spargelstraße



Bis zum 24. Juni, dem „Johannistag“, wird das „Weiße Gold“ geerntet, danach ist die Saison vorüber.

Preisrätsel der Woche



Umgestaltung	Kleinstadt in Niedersachsen	stabiler Unterbau	Sauerkirschenart	Software-nutzer (engl.)	Un-sittlichkeit	ein Sultanat	höchster Berg Nord-amerikas	Stadt an der Loire	sehr erfolgreicher Popsong	unwohl
				Erinnerungs-buch						4
Steuer-rad		Salz der Salpeter-säure	Angeh. eines german. Stamms					lateinisch: ohne	Titel-figur bei Milne (Bär)	
				Männer-kurz-name		Teil des Talmuds		Steno-kürzel		
Nasen-juck-reiz				Kristall-fläche		Fahr-spur von Zügen			Menschen-affe	
		8	Name Gottes im A.T.	präsent			Banner		griechischer Buch-stabe	
österr. Bild-hauer (16. Jh.)	Additions-ergebnis		Doppelstern im 'Perseus'			Meeres-säugetier	glühend			7
Mittel-meer-insulaner				süd-deutsch: Mädchen	Parlament von Irland			belgi-scher Maler, † 1815		Rat-geber
			Amts-trachten	Substanz				italie-nischer Adria-hafen		Bestand-teil der Bronze
Ton-band-schnitt	süd-am. Gewicht (rund 30 g)			nieder-ländischer Pudding				früh. Rhein-Wein-boot		
						viel-stimmiges Flüstern		Fremd-wortteil: hoch, spitz		
Wunder								Nach-richten-büro		
				Fahrrad (franz.)	österr. Lyriker, † (Rainer Maria)				italie-nisch: sechs	Kfz-K. Passau
Männer-kurz-name	niederl. Karibik-Insel	bayr. Künstler-familie (18. Jh.)	Ernäh-rungs-form					Geld-summe	wann immer	1
Reiter-sitz				sprach-gewandt		Gewäs-ser in den Voralpen				
germa-nische Gottheit			eh. Kfz-K. Rochlitz	Platz-mangel				Glas-licht-bild (Kw.)		philatel. Zeichen für sehr selten
span. Fußball-spieler (Lamine)	5	ein Glücks-spiel								
			korea-nische Währung			Kose-name für 'Vater'		eh. tschech. Tennis-spieler		

Impressum

Herausgegeben von:
Saarland-Sporttoto GmbH,
Saarferstraße 17,
66117 Saarbrücken,
www.saartoto.de,
info@saartoto.de
Kundenservice: 0681/5801-269

Mo-Do 8.00 bis 16.45 Uhr, Fr. 8.00 bis 14.30 Uhr
Redaktionsleitung: Clemens Buch, Viktoria Kesper
Redaktion: Michael Engel (0681/5801-239)
Layout und Produktion:

Layout: Lukas Würges, Yvonne Heinrichs,
Jan Meißner, Jennifer Grebing, Rolf Tumat
Herstellung, Druck:
Konradin Druck GmbH, Leinfelden-Echterdingen
Für unverlangt eingesandte Manuskripte, Bildmaterial und
Unterlagen wird keine Haftung übernommen. Veröffentlichung
der Systeme sowie alle Zahlenangaben ohne Gewähr. Nach-
druck, auch auszugsweise, nur mit Genehmigung der Redaktion.
Titelbild: Madlen Gray - stock.adobe.com



www.blauer-engel.de/uz195

Dieses Druckerzeugnis ist mit dem
Blauen Engel ausgezeichnet

Einver-ständnis	dt. Farb-fernseh-system (Abk.)	
das eigene Staats-gebiet	Radio-wellenbereich (Abk.)	Abk.: nach Ver-längerung
Abk.: Tank-wagen		Initialen der Leandros

O E Y L O L M
 BARACK AUFMERKSAM
 PORTO EESSEX H JA
 I R A S T R O G K A B E L
 S T A T U S M R A B E H S V
 T I G E R E Z A L I D T E
 R B R U E N E T T F B I N
 K L A G E A N D I N E M A X
 I N T R O O K O R A N R V
 E S A L S I D O N V K A J E
 Z F I G U R N R I C H T E R
 T R A N V S T O A K O T K
 L O U N G E D E A P A D I E U
 F L U O R E D B E S S R A F
 K E A S I M E N O N
 N N U E B E R M
 L A B C
 M I E T E R
 E H M E
 R E D P
 S T A N Z E

Lösung aus
glüXmagazin
Nr. 16/2025

SCHNEISE

DEIKE_1822_Lotto_25-17

1	2	3	4	5	6	7	8
---	---	---	---	---	---	---	---

Bitte tragen Sie hier die Lösungsbuchstaben ein.

1. Preis: Eine Tefal „Dual Easy Fry“ Heißluftfritteuse

Die „Dual Easy Fry“ von Tefal verfügt über zwei unabhängige Schubladen mit einem Fassungsvermögen von insgesamt 8,3 Litern. In den Schubladen können gleichzeitig zwei verschiedene Gerichte auf den Punkt zubereitet werden: von köstlich knusprigen Pommes frites bis hin zu leckerem Fleisch, Fisch, Gemüse und sogar Desserts. „Dual Easy Fry“ ist 40 Prozent schneller und bis zu 70 Prozent energieeffizienter als ein herkömmlicher Backofen. Das bedeutet weniger Zeit in der Küche und mehr Zeit für Sie und Ihre Familie.



www.tefal.de

2.-6. Preis: Je ein Roman „Die Erbin“ von Claire Winter

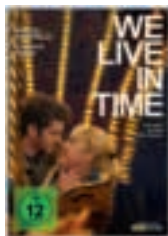


Köln, 1950er-Jahre: Cosima ist die Erbin der einflussreichen Industriellenfamilie Liefenstein. Doch mit der Gründung einer Stiftung für bedürftige Frauen und Mütter geht sie ihren eigenen Weg. Als der Journalist Leo Marktgraf den Tod seines Freundes, ein Anwalt, der öffentliche Anschuldigungen gegen die Liefensteins erhoben hat, recherchiert, kreuzen sich ihre Wege. Cosima will die dunklen Geheimnisse ihrer Familie aufdecken und stößt auf ein mächtiges Netzwerk, das alles daransetzt, die Wahrheit im Schatten der NS-Vergangenheit zu verbergen.

www.heyne.de

7.-11. Preis: Je eine DVD „We live in time“

Almut und Tobias begegnen sich in einem völlig unerwarteten Moment ihres Lebens, der den Beginn ihrer gemeinsamen Geschichte markiert: die Magie, sich zu treffen, eine Familie zu gründen und ihre Zukunft als Paar zu planen. Doch ihre Beziehung wird von einer Nachricht überschattet, die beide auf eine harte Probe stellt.



www.studiocanal.de

12.-14. Preis: Je ein Ravensburger Puzzle „Kreidefelsen auf Rügen“

Die Puzzlemotive der „Deutschland Collection“ mit 300 Teilen zeigen Deutschland von seinen schönsten Seiten. Faszinierende Landschaften, Städte und bekannte Sehenswürdigkeiten werden abgebildet. Dieses Motiv zeigt die Kreidefelsen auf der Insel Rügen, die zu den spektakulärsten Naturattraktionen der Bundesrepublik gehören.



www.ravensburger.de

Sudoku

Anleitung:

Füllen Sie die leeren Felder so aus, dass in jedem 3 x 3-Kästchen, jeder Zeile und jeder Spalte alle Zahlen von 1 bis 9 stehen.

Anfänger

	9	2	1			4		6
	6		4	9	2	3		
1			3			9		8
	7					6	8	9
5	8			4	7			
	2	3		1	8	5		
6		4		3	1		9	
2		8	7		9			
7			5				6	3

Profi

7								1
			4	7				9
4				6		5	3	
	1						4	3
		7	8					
		4	1				8	2
5	4				9			6
		2	6			7	9	
						8	3	

Lösung KW 16/2025

Anfänger

1	5	2	3	4	8	7	9	6
6	4	8	7	9	2	3	5	1
9	7	3	5	1	6	8	4	2
5	1	4	8	3	9	6	2	7
3	9	6	1	2	7	4	8	5
8	2	7	4	6	5	9	1	3
7	3	9	2	8	1	5	6	4
2	6	5	9	7	4	1	3	8
4	8	1	6	5	3	2	7	9

Profi

2	6	7	8	1	5	4	3	9
3	5	1	9	4	2	8	6	7
9	4	8	3	7	6	1	2	5
1	3	9	4	5	7	2	8	6
4	7	6	2	3	8	9	5	1
5	8	2	6	9	1	3	7	4
6	9	4	5	2	3	7	1	8
8	1	3	7	6	4	5	9	2
7	2	5	1	8	9	6	4	3

Teilnahmebedingungen Kreuzworträtsel:

Senden Sie die Lösung per Postkarte an: **glüXmagazin, Postfach 30 07 65, 56029 Koblenz**. Sie können die Lösung auch per E-Mail an gewinnspiel@gluexmagazin.com senden. Bitte tragen Sie das **Lösungswort in den Betreff** der E-Mail ein und schreiben in die Nachricht Ihren Vor- und Nachnamen sowie Ihre vollständige Anschrift. Einsendeschluss ist der **28.04.2025**. Es zählt das Datum des Poststempels bzw. bis 23:59 Uhr muss Ihre E-Mail eingegangen sein. Sollten mehr richtige Lösungen eingehen, als Preise vorhanden sind, entscheidet das Los. Gewinne können weder umgetauscht noch ausbezahlt werden (Rechtsweg ausgeschlossen. Teilnahme ab 18 Jahren). Mitarbeitende der Lotto-Gesellschaften in

der glüXmagazin-Kooperation und deren Angehörige sind von der Teilnahme ausgeschlossen. Nur ausreichend frankierte Einsendungen nehmen am Gewinnspiel teil. Personenbezogene Daten werden ausschließlich zur Durchführung des Gewinnspiels verarbeitet und nicht an Dritte weitergegeben.

Auslosung Kreuzworträtsel, Nr. 15/2025:

Eine Dampfbügelstation „CareStyle 1“ von Braun geht an eine Gewinnerin aus Neunkirchen.

Alle Gewinnerinnen und Gewinner werden schriftlich benachrichtigt.

Allgemeine Teilnahmebedingungen:

Für alle weiteren Gewinnspiele in diesem glüXmagazin gilt die nachfolgende Regelung: Schreiben Sie das entsprechende Kennwort sowie die Lösung auf eine Postkarte und schicken Sie diese ausreichend frankiert an die folgende Adresse: **glüXmagazin, Postfach 30 07 65, 56029 Koblenz**. Per E-Mail an gewinnspiel@gluexmagazin.com können Sie ebenfalls teilnehmen: Bitte tragen Sie das entsprechende **Kennwort in den Betreff** der E-Mail ein und schreiben in die Nachricht die Antwort auf die Gewinnspielfrage, Ihren Vor- und Nachnamen sowie Ihre Anschrift. Einsendeschluss ist der **28.04.2025**. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Teilnahme ist nur Personen über 18 Jahren gestattet. Von der Teilnahme ausgeschlossen sind Lotto-Mitarbeitende und deren Angehörige.

13er Ergebnissette / 6aus45 Auswahlwette

	Spiel	Gastgeber/Gast	Tendenz	Vorrunde	Letzte 2 Jahre		Gastgeber	Gast	
1. Bundesliga	1	SA Eintracht Frankfurt (3) - RB Leipzig (4)	**	4-2-4	1:2	4:0	2:2	SsNsU	sNsSu
	2	SA Bayer 04 Leverkusen (2) - FC Augsburg (10)		7-2-1	2:0	1:2	2:1	SsSuU	sUnSu
	3	SA FC Bayern München (1) - 1. FSV Mainz 05 (6)		8-1-1	1:2	6:2	8:1	UsSuS	uNuNu
	4	SA TSG 1899 Hoffenheim (15) - Borussia Dortmund (7)		3-2-5	1:1	0:1	1:3	NuNsN	NsSUs
	5	SA VfL Wolfsburg (12) - SC Freiburg (5)		4-3-3	2:3	6:0	0:1	NnNuU	UnnSs
	6	SA Holstein Kiel (18) - Borussia Mönchengladbach (9)		3-3-4	1:4	-	-	NnUnU	SsUnN
	7	SO VfL Bochum 1848 (17) - 1. FC Union Berlin (13)		4-3-3	2:0	2:1	3:0	nNnnN	uSsUu
	8	SO SV Werder Bremen (8) - FC St. Pauli (14)	*	5-2-3	2:0	-	-	nSsSs	sNuSu
2. Bundesliga	9	SA Fortuna Düsseldorf (6) - 1. FC Nürnberg (8)	*	4-3-3	2:2	0:1	3:1	sNsSU	sNnSn
	10	SO Hamburger SV (2) - Karlsruher SC (9)		5-3-2	3:1	1:0	3:4	SuSuU	uNsUs
	11	SO Hannover 96 (10) - 1. FC Köln (1)		2-4-4	2:2	-	-	SuNnN	sSnUs
	12	SO 1. FC Kaiserslautern (7) - FC Schalke 04 (13)		4-4-2	3:0	-	4:1	NsNnN	nUsNu
Copa	13	SA FC Barcelona - Real Madrid		5-2-3	Copa del Rey, Finale in Sevilla				
	14	SA FC Chelsea (5) - FC Everton (13)		6-2-2	0:0	2:2	6:0	NsUuS	uNuSn
1. Liga England	15	SA Brighton & Hove Albion (10) - West Ham United (17)		6-2-2	1:1	4:0	1:3	UnNuN	UNuNu
	16	SA Newcastle United (3) - Ipswich Town (18)		7-2-1	4:0	-	-	sSsN	nSnUn
	17	SA FC Southampton (20) - FC Fulham (9)		2-2-6	0:0	0:2	-	nuNnU	sNsNn
	18	SA Wolverhampton Wanderers (15) - Leicester City (19)	*	6-2-2	3:0	0:4	-	SsSsS	nNnUn
	19	SO AFC Bournemouth (8) - Manchester United (14)		5-2-3	3:0	0:1	2:2	nnUsU	SNuNn
	20	SO FC Liverpool (1) - Tottenham Hotspur (16)		7-2-1	6:3	4:3	4:2	ssNsS	uNnNs
	21	SA RC Strasbourg Alsace (7) - AS Saint-Etienne (17)		6-2-2	0:2	-	-	ssSuU	SnnUs
	22	SA Le Havre AC (16) - AS Monaco (3)		1-2-7	1:3	-	0:0	NsSnN	SsNsu
1. Liga Frankreich	23	SA Olympique Lyon (6) - Stade Rennais FC (10)		6-2-2	0:3	3:1	2:3	sNsSN	NsNss
	24	SO Angers SCO (15) - Lille OSC (4)		2-2-6	0:2	1:0	-	nnNsN	NsNss
	25	SO RC Lens (8) - AJ Auxerre (11)	**	6-2-2	2:2	1:0	-	sNnsS	UsSnN
	26	SO Montpellier Hérault SC (18) - Stade Reims (13)		3-3-4	2:4	1:1	1:3	nNnNN	UsnSs
	27	SO FC Nantes (14) - Toulouse FC (12)		3-3-4	0:0	3:1	1:2	nsNSN	NnNnN
FA-Cup	28	SA Crystal Palace - Aston Villa		3-3-4	FA-Cup England, Halbfinale in London				
	29	SO Nottingham Forest - Manchester City		2-3-5	FA-Cup England, Halbfinale in London				
1. Liga Niederlande	30	SO Fortuna Sittard (12) - Willem II Tilburg (16)		4-3-3	0:0	-	-	sNnUn	nNnNn
	31	SO SC Heerenveen (8) - NEC Nijmegen (11)	*	4-3-3	0:3	0:0	1:1	uNsNs	nSuNs
	32	SO Almere City (18) - Go Ahead Eagles Deventer (7)		3-2-5	0:3	-	0:0	uSuNN	SsNuU
1. Liga Österreich	33	SA Linzer ASK (1) - SK Austria Klagenfurt (3)		5-3-2	4:0	3:1	2:2	NsSsS	uSnNu
	34	SA SCR Altach (6) - WSG Tirol (4)		3-4-3	1:2	0:0	1:0	UnSuS	nUnSn
	35	SO Wolfsberger AC (4) - FC RB Salzburg (2)		3-4-3	0:0	1:2	1:2	NuUsS	sSsnS
	36	SO SK Rapid Wien (5) - Blau-Weiß Linz (6)		3-4-3	0:1	-	1:0	snNsN	snNnN
	37	SO Sturm Graz (1) - FK Austria Wien (3)	*	3-4-3	2:2	3:1	0:1	sUsSs	SSuNn
	38	SA FC Viktoria Köln (8) - SV Wehen Wiesbaden (11)		4-4-2	1:3	1:0	-	NsSnN	NuNus
	39	SA SG Dynamo Dresden (1) - SV Sandhausen (18)		8-1-1	4:2	-	0:1	sSunS	NnNnN
3. Liga	40	SA Borussia Dortmund II (15) - Hannover 96 II (19)	*	5-3-2	0:2	-	-	UuSsN	UnuUu
	41	SA SpVgg Unterhaching (20) - Energie Cottbus (3)		1-1-8	0:2	-	-	nNsUu	sNnNs
	42	SA Rot-Weiss Essen (10) - 1. FC Saarbrücken (4)		2-4-4	0:1	1:0	2:1	NsSsS	UusUn
	43	SA SC Verl (9) - FC Erzgebirge Aue (12)	*	4-3-3	5:2	3:2	3:1	sSnNu	NsNns
	44	SO FC Ingolstadt 04 (5) - DSC Arminia Bielefeld (2)		2-4-4	0:1	-	1:1	sUuUn	uSsSs
	45	SO Alemannia Aachen (14) - VfL Osnabrück (13)	*	3-4-3	1:1	-	-	SnUsN	sUnSs

* = remisverdächtig ** = stark remisverdächtig

Wer darf sein Können nächste Saison auf der internationalen Fußballbühne beweisen? Mittendrin im Kampf um Europa sind Eintracht Frankfurt und RB Leipzig (TOTO-Spiel Nr. 1). Sowohl die Hessen als auch die „Roten Bullen“ kamen am 30. Spieltag nicht über ein Unentschieden hinaus. Dadurch bleibt es bei einem Drei-Punktevorsprung für die Eintracht als Tabellendritter auf Verfolger Leipzig. Einer der Garanten für die gute Ausgangsposition der Frankfurter ist Hugo Ekitiké (22, Foto, links). Der französische Stürmer erzielte in der Bundesliga bereits 14 Saisontreffer. Das weckt Begehrlichkeiten. Er soll bei mehreren europäischen Top-Klubs auf der Transferliste stehen.



Foto: palda | Jan-Philipp Strobel

TOTO-Ergebnisse vom 19./20.04.2025

	Ergebnis	Tipp
1	RB Leipzig - Holstein Kiel	1:1 0
2	1. FC Heidenheim 1846 - FC Bayern München	0:4 2
3	SV Werder Bremen - VfL Bochum 1848	1:0 1
4	SC Freiburg - TSG 1899 Hoffenheim	3:2 1
5	1. FSV Mainz 05 - VfL Wolfsburg	2:2 0
6	1. FC Union Berlin - VfB Stuttgart	4:4 0
7	FC Augsburg - Eintracht Frankfurt	0:0 0
8	Borussia Dortmund - Borussia Mönchengladbach	3:2 1
9	FC St. Pauli - Bayer 04 Leverkusen	1:1* 0
10	FC Schalke 04 - Hamburger SV	2:2 0
11	SV Darmstadt 98 - Hannover 96	3:1 1
12	Karlsruher SC - SpVgg Greuther Fürth	1:0 1
13	SSV Ulm 1846 - Hertha BSC	2:3 2

14	3:1	21	1:2	28	0:0	35	2:1	42	1:1
15	3:0	22	0:1	29	2:3	36	1:0	43	1:0
16	4:2	23	0:3	30	2:2	37	2:1	44	1:4
17	0:0	24	1:0	31	0:0	38	0:2	45	1:1
18	0:2	25	2:2	32	5:1	39	1:0		
19	1:1	26	1:1	33	3:1	40	3:0		
20	4:1	27	4:3	34	1:3	41	4:0		

grün = Gewinnspiele Auswahlwette 6aus45, * = Zusatzspiel, E = Ersatzauslösung

Wichtig für den TOTO-Wettbewerb vom 26./27.04.2025

Spiele 1-13 = 13er Ergebnissette
 Spiele 1-45 = 6aus45 Auswahlwette
 Spiele 1-12+14-27+30-45 = Meisterschaftsspiele
 Spiel 13 = Copa del Rey Finale
 Spiele 28-29 = FA-Cup England Halbfinale
 Spiele 1-8 = 1. Bundesliga
 Spiele 9-12 = 2. Bundesliga
 Spiele 14-20 = 1. Liga England
 Spiele 21-27 = 1. Liga Frankreich
 Spiele 30-32 = 1. Liga Niederlande
 Spiele 33-37 = 1. Liga Österreich
 Spiele 38-45 = 3. Liga

Form: s/S = Sieg, u/U = Unentschieden, n/N = Niederlage, kleine Buchstaben = Heimspiel, große Buchstaben = Auswärtsspiel, (F) = Frauen. Wertung nach der regulären Spielzeit (Verlängerungen werden nicht berücksichtigt). Zahlen in Klammern = Tabellenstand. Älteste Ergebnisse/Form von links nach rechts.

Wettrunde vom 19./20.04.2025 (16. VA)



Gewinnreihe

0 2 1 1 0 0 0 1 0 0 1 1 2

Gewinnspiele

1 5 6 10 25 30

Zusatzspiel

9

Die Gewinnquoten der 13er Ergebnissette sowie der 6aus45 Auswahlwette der TOTO-Wettrunde vom 19./20. April standen wegen des Osterfeiertags am Montag, 21. April, bei Redaktionsschluss dieser glüxmazin-Ausgabe noch nicht fest. Sie finden die Gewinnquoten ab Dienstag, 22. April, im Videotext und Internet auf www.saartoto.de sowie am Mittwoch, 23. April, in Tageszeitungen.

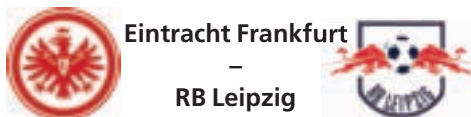
Briegels TOTO-Tipp



Foto: Imago

„Die Walz von der Pfalz“ spielte in der Fußball-Bundesliga für den 1. FC Kaiserslautern und in Italien für Hellas Verona und Sampdoria Genua. Für uns tippt er die Begegnungen der Woche.

Analyse zu Spiel 1:



Eintracht Frankfurt
–
RB Leipzig

Mein Tipp: 2:1 | 1

Die Eintracht präsentiert sich in dieser Saison daheim als echte Macht. Mit neun Siegen, drei Unentschieden und nur drei Niederlagen hat das Team von Dino Toppmöller im heimischen Stadion eine beeindruckende Bilanz vorzuweisen. Leipzig hingegen schwächelt auswärts: Von den bisherigen 15 Spielen in der Fremde konnte die Mannschaft jeweils fünf gewinnen, fünfmal unentschieden spielen und fünfmal unterliegen – Mittelmaß, das im Rennen um die Champions-League-Plätze nicht reicht.

Analyse zu Spiel 3:

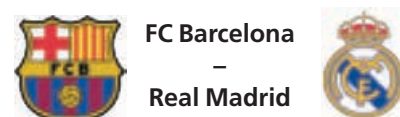


FC Bayern München
–
1. FSV Mainz 05

Mein Tipp: 2:2 | 0

Es ist eine ungewohnte Situation für die Bayern: In der heißen Saisonphase merkt man dem Rekordmeister die Belastung deutlich an. Die englischen Wochen fordern ihren Tribut – vor allem personell. Mainz hingegen steckt in einer schwierigen Phase. Der Schwung früherer Wochen ist dahin. Dennoch: Das Hinspiel gewann das Team von Bo Henriksen überraschend mit 2:1 – ein Achtungserfolg. Dennoch: Eine 1:8-Klatsche wie in der Vorsaison in München wird man in Mainz mit aller Macht verhindern wollen.

Analyse zu Spiel 13:



FC Barcelona
–
Real Madrid

Mein Tipp: 2:1 | 1

Clásico mit Titelgarantie! Wenn Barça und Real im Pokalfinale aufeinandertreffen, steht mehr als nur ein Titel auf dem Spiel – es geht um Prestige und die Vorherrschaft im spanischen Fußball. Der FC Barcelona geht mit Rückenwind ins Duell: Unter Hansi Flick hat sich das Team spielerisch entwickelt und in den vergangenen Runden eindrucksvoll demonstriert, dass es den Pokal unbedingt will. Doch Real Madrid ist der Inbegriff einer Finalmannschaft – Erfahrung und individuelle Klasse sind die Waffen der Königlichen.

Nr.	Begegnung	Tipp
1	Eintracht Frankfurt – RB Leipzig	1
2	Bayer 04 Leverkusen – FC Augsburg	1
3	FC Bayern München – 1. FSV Mainz 05	0
4	TSG 1899 Hoffenheim – Borussia Dortmund	2
5	VfL Wolfsburg – SC Freiburg	1

Nr.	Begegnung	Tipp
6	Holstein Kiel – Borussia Mönchengladbach	2
7	VfL Bochum 1848 – 1. FC Union Berlin	0
8	SV Werder Bremen – FC St. Pauli	1
9	Fortuna Düsseldorf – 1. FC Nürnberg	1
10	Hamburger SV – Karlsruher SC	0

Nr.	Begegnung	Tipp
11	Hannover 96 – 1. FC Köln	0
12	1. FC Kaiserslautern – FC Schalke 04	1
13	FC Barcelona – Real Madrid	1

Der verbindliche Annahmeschluss für die TOTO 13er Ergebnissette ist am Samstag, 26. April 2025, um 15:00 Uhr.

Rezept der Woche

Gegrillter Spargelsalat mit Rucola und Ei

Zutaten (für 2 Personen)

Für den Salat:

100 g	Rucola	1 TL	Sardellenpaste (optional, für den klassischen Geschmack)
3	Eier		
200 g	grüner Spargel	2 EL	frisch gepresster Zitronensaft
2 EL	Olivenöl		
	Salz nach Geschmack	1 TL	Dijon-Senf
	Pfeffer nach Geschmack	1 TL	Worcestershiresauce
		225 g	Mayonnaise
		45 g	frisch geriebener Parmesan
		¼ TL	Salz
		¼ TL	frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

Für das Dressing:

2	kleine Knoblauchzehen, fein gehackt
---	--

So wird's gemacht

Für den Spargelsalat zunächst Wasser in einem Topf zum Kochen bringen. Die Eier vorsichtig hinzufügen und bei mittlerer Hitze 9 Minuten kochen, bis das Eigelb weich, aber fest ist. Danach die Eier herausnehmen, abkühlen lassen und in Viertel schneiden. Währenddessen den Grill oder Ofen auf mittlere Hitze (circa 175 Grad) vorheizen. Den grünen Spargel mit Olivenöl, Salz und Pfeffer vermengen und etwa 10 Minuten grillen, bis er zart ist und Grillstreifen hat.

In einer Schüssel den gehackten Knoblauch, die Sardellenpaste (optional), den frisch gepressten Zitronensaft, Dijon-Senf und Worcestershiresauce verrühren. Die Mayonnaise hinzufügen und gut vermengen. Den frisch geriebenen Parmesan unterrühren und mit Salz sowie Pfeffer abschmecken. Das Dressing bis zur Verwendung im Kühlschrank aufbewahren.

In einer großen Schüssel den Rucola mit dem Dressing vermengen, sodass alle Blätter gleichmäßig überzogen sind. Den gegrillten Spargel hinzufügen und vorsichtig untermengen. Die geschnittenen Eier oben auf dem Salat anrichten. Den Salat auf Tellern anrichten und sofort servieren, solange der Spargel noch warm ist. Optional mit einer Prise frisch gemahlendem schwarzen Pfeffer bestreuen.



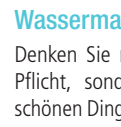
Foto: Cookbutler.com

Ihr Wochen-Horoskop



Steinbock 22.12.–20.01.

Mars sorgt für gesteigerte Aktivität, dennoch sollten Sie Ihre physischen Kräfte nicht vergeuden.



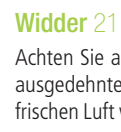
Wassermann 21.01.–19.02.

Denken Sie nicht immer nur an die Pflicht, sondern auch mal an die schönen Dinge des Lebens.



Fische 20.02.–20.03.

So wie die Sterne augenblicklich stehen, könnte dies für Sie eine Wohlfühlwoche werden.



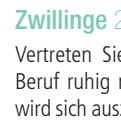
Widder 21.03.–20.04.

Achten Sie auf Ihre Gesundheit. Ein ausgedehnter Spaziergang an der frischen Luft wird Ihnen helfen.



Stier 21.04.–20.05.

Amor ist nicht sonderlich aktiv – aber Sie! Und das ist gut. So bringen Sie frischen Wind in den Alltag.



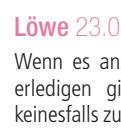
Zwillinge 21.05.–21.06.

Vertreten Sie Ihre Vorstellungen im Beruf ruhig mit mehr Nachdruck. Es wird sich auszahlen.



Krebs 22.06.–22.07.

Weder im Job noch bei Ihren Finanzen sollten Sie sich jetzt etwas vormachen lassen.



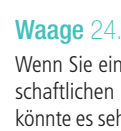
Löwe 23.07.–23.08.

Wenn es anstrengende Arbeiten zu erledigen gibt, brauchen Sie sich keinesfalls zurückzuhalten.



Jungfrau 24.08.–23.09.

Ein bisschen mehr Sport kann bestimmt nicht schaden. So viel Zeit finden Sie mit Sicherheit.



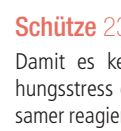
Waage 24.09.–23.10.

Wenn Sie einfühlsam auf die partnerschaftlichen Bedürfnisse eingehen, könnte es sehr romantisch werden.



Skorpion 24.10.–22.11.

Sie sind gut motiviert, flink und flexibel. Da werden Sie im Job bestens vorankommen.



Schütze 23.11.–21.12.

Damit es keinen unnötigen Beziehungsstress gibt, sollten Sie einfühlsamer reagieren.

Die Erfinderin der Rubbelsträuße

Zu Gast bei Michaela Wetzig-Muzel

Unsere Lotto-Moderatorin Miriam Hannah ist auf der Saartoto GlüXbringer Tour unterwegs und besucht besondere Lotto-Annahmestellen im Saarland. Diesmal führte sie die Tour zu Michaela Wetzig-Muzel nach Klarenthal. Die Annahmestelle ist die Heimat des Rubbelstraußes – einer beliebten Geschenkidee, die Michaela Wetzig-Muzel vor über 20 Jahren erfand.



„Wir kümmern uns darum, dass die Leute gerne wiederkommen“, erklärt Anja Bubel, das Gesicht der Annahmestelle. Das merkt man auch an der großen Beliebtheit der Annahmestelle.

Im Rahmen der GlüXbringer Tour wurde auch das Minispiel FLOTTO 6aus49 gespielt. „Wir haben 1000 Euro erspielt, und das geht zu gleichen Teilen an den katholischen Kindergarten St. Bartholomäus und die Jugendfeuerwehr von Klarenthal“, freuen sich Anja Bubel und Michaela Wetzig-Muzel. Der Erlös unterstützt zwei wichtige Einrichtungen in Klarenthal und trägt zur Förderung von Kindern und Jugendlichen bei.

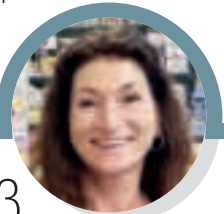
Ihre Lieblingsannahmestelle

Besuchen Sie auch unseren Saartoto YouTube-Kanal. Begleiten Sie Miriam Hannah auf der GlüXbringer Tour durch das Saarland und entdecken Sie vielleicht auch Ihre neue Lieblings-Annahmestelle. Haben Sie eine Annahmestelle in Ihrer Nähe, die wir besuchen sollten? Schreiben Sie uns in den Kommentaren in unserem YouTube-Kanal und lassen Sie uns wissen, wo die nächste Etappe unserer GlüXbringertour hinführen soll. Wir freuen uns auf Ihre Tipps!

„Ich habe 2005 diese Annahmestelle übernommen“, erzählt Michaela Wetzig-Muzel. „Damals war die Annahmestelle noch auf der anderen Seite der Kreuzung, und ich hatte noch eine weitere Annahmestelle.“ Heute ist der „Lotto, Tabak und Zeitschriften Shop Wetzig-Muzel“ in Klarenthal ein zentraler Anlaufpunkt für die Tipperinnen und Tipper der Gemeinde.

Besonders bekannt wurde die Annahmestelle durch den Rubbelstrauß, eine Geschenkidee, die Michaela Wetzig-Muzel zusammen mit einer Verkäuferin entwickelt hat. Der Rubbelstrauß ist ein Strauß aus Rubbellosen, die zu einem einzigartigen Geschenk arrangiert werden – mit saisonaler Dekoration und in verschiedenen Preisklassen. „Es ist einfach eine schöne Möglichkeit, etwas Glück zu verschenken – besonders zu besonderen Anlässen wie Geburtstagen oder Feiertagen“, erklärt Michaela Wetzig-Muzel. Der Rubbelstrauß ist mittlerweile ein Bestseller und sorgt für doppelte Freude: durch die schöne Präsentation und die Chance auf einen Gewinn.

„Es ist mittlerweile schon fast 20 Jahre her, dass wir diese Idee hatten, und heute sieht man den Rubbelstrauß überall im Saarland“, sagt sie stolz. Die Erfindung hat nicht nur ihre Annahmestelle bekannt gemacht, sondern auch zahlreiche Kunden begeistert.



„Der Rubbelstrauß ist ein Stück Glück, das man verschenken kann“

Michaela Wetzig-Muzel



Jetzt ansehen: das Video auf YouTube



Dr. Flemmer Gesundheitsserie

Jung bleiben und gesund altern

Wie bleibt man auch im Alter fit und voller Lebensfreude? Welche Maßnahmen helfen, den Körper gesund zu halten und typische Alterskrankheiten zu vermeiden? In dieser Ausgabe stellen wir zwei Ratgeber von Dr. Andrea Flemmer vor, die wertvolle Tipps für ein vitales Leben bieten. Zudem gibt es wieder eine Buchverlosung!

Blutzuckerwerte verstehen – Diabetes heilen

Unsere Ernährung beeinflusst maßgeblich den Blutzuckerspiegel – und damit auch das Risiko, an Diabetes zu erkranken. Während die WHO maximal 50 g Zucker pro Tag empfiehlt, liegt der Durchschnittskonsum in Deutschland bei 95 g. Die Folge? Steigende Diabeteszahlen! Doch es gibt gute Nachrichten: Diabetes Typ 2 ist durch gezielte Ernährung und Bewegung vermeidbar – und oft sogar heilbar. Ernährungswissenschaftlerin Dr. Andrea Flemmer zeigt praxisnah, wie sich der Blutzucker natürlich senken lässt und welche Lebensmittel dabei helfen. Von der Funktion der Bauchspeicheldrüse über Insulinresistenz bis hin zu leckeren Rezepten für den Alltag – dieser Ratgeber bietet



umfassende Informationen für ein gesundes Leben ohne Diabetes. Wer den Zuckerkonsum reduziert und auf eine ausgewogene Ernährung achtet, kann nicht nur Diabetes vermeiden, sondern auch neue Energie gewinnen. Ein wertvoller Begleiter für alle, die sich aktiv um ihre Gesundheit kümmern möchten.

Das Geheimnis, jung zu bleiben und alt zu werden

Altern ist ein natürlicher Prozess – doch wie können wir ihn positiv gestalten? Dr. Andrea Flemmer und Friedrich Graf haben zehn praxiserprobte Strategien entwickelt, um den Alterungsprozess zu verlangsamen und die Lebensqualität zu erhalten. Von gesunder Ernährung über Bewegung bis hin zur mentalen Fitness – dieses Buch zeigt auf verständliche Weise, worauf es ankommt. Ein Blick auf Okinawa, die „Insel der Hundertjährigen“, zeigt: Langlebigkeit hat viele Bausteine. Mit den richtigen Maßnahmen können Gelenkprobleme, Diabetes und Demenz aktiv vermieden werden – für ein unbeschwertes und gesundes Leben bis ins hohe Alter.



 Mehr unter goldegg-verlag.com



SR Klassik am See 2025

Samstag, 5. Juli, Strandbad Losheim

SR

»Giganten der Filmmusik« Hans Zimmer und John Williams

Die Deutsche Radio Philharmonie wird uns auf eine Reise durch die unsterblichen Melodien und kraftvollen Orchesterarrangements dieser beiden Komponisten mitnehmen. Ihre Musik entfaltet eine geradezu magische Wirkung auf das Publikum weltweit. Wir laden Sie ein, in der einmaligen Atmosphäre von SR Klassik am See in diese Welt voller Emotionen, Abenteuer und unvergesslicher Melodien einzutauchen.

Wir freuen uns auf die junge österreichische Dirigentin Katharina Müllner und die Gesangssolistin Miriam Neumaier.

Deutsche Radio Philharmonie
Saarbrücken Kaiserslautern
Gesang: Miriam Neumaier
Musikalische Leitung: Katharina Müllner
Moderation: Roland Kunz

Tickets und Infos auf
www.musik-theater.de