

glücksmagazin

Kostenlose Kundenzeitschrift
von Saartoto



Peter Maffay

Über seinen Abend bei „Sing meinen Song“ (Seite 3)

Mittwoch 01.05.2024 (18. VA)

LOTTO 6aus49

Spieleinsatz 25.197.438,00 €
Gewinnzahlen Superzahl

6 26 31 36 37 41 1

Gewinnzahlen in gezogener Reihenfolge:

41 36 31 37 26 6

Klasse 1 (6+SZ)	unbesetzt	6.120.375,50 €
Klasse 2 (6)	1 x	3.772.637,60 €
Klasse 3 (5+SZ)	30 x	16.063,00 €
Klasse 4 (5)	298 x	4.820,10 €
Klasse 5 (4+SZ)	1.751 x	227,50 €
Klasse 6 (4)	17.719 x	53,30 €
Klasse 7 (3+SZ)	33.446 x	24,10 €
Klasse 8 (3)	340.762 x	11,10 €
Klasse 9 (2+SZ)	240.294 x	6,00 €

Gewinnzahlen der letzten 4 Wochen

03.04.2024	2 3 29 31 35 36	9
10.04.2024	7 8 13 43 47 49	2
17.04.2024	9 16 34 37 40 47	2
24.04.2024	12 13 15 19 25 29	7

Spiel 77

Spieleinsatz 4.793.692,50 €

8 3 4 5 4 9 5

Klasse 1 (7-st. Gewinnz.)	unbes.	1.069.674,60 €
Klasse 2 (6 Endz.)	2 x	77.777,00 €
Klasse 3 (5 Endz.)	10 x	7.777,00 €
Klasse 4 (4 Endz.)	195 x	777,00 €
Klasse 5 (3 Endz.)	1.764 x	77,00 €
Klasse 6 (2 Endz.)	17.611 x	17,00 €
Klasse 7 (1 Endz.)	191.969 x	5,00 €

Gewinnzahlen der letzten 4 Wochen

03.04.2024	7 2 4 5 9 2 0
10.04.2024	4 7 0 2 1 0 8
17.04.2024	6 9 3 2 3 7 9
24.04.2024	0 3 9 5 2 0 5

SUPER 6

Spieleinsatz 2.210.127,50 €

1 6 2 9 6 1

Klasse 1 (6-stell. Gewinnz.)	1 x	100.000,00 €
Klasse 2 (5 Endz.)	18 x	6.666,00 €
Klasse 3 (4 Endz.)	140 x	666,00 €
Klasse 4 (3 Endz.)	1.705 x	66,00 €
Klasse 5 (2 Endz.)	14.397 x	6,00 €
Klasse 6 (1 Endz.)	136.849 x	2,50 €

Gewinnzahlen der letzten 4 Wochen

03.04.2024	6 5 6 6 7 5
10.04.2024	0 1 1 3 0 8
17.04.2024	7 6 2 0 0 8
24.04.2024	3 9 0 4 5 7

Gewinnzahlen Statistik 6aus49 (Mittwoch)

1	329	2	328	3	348	4	337	5	317	6	359	7	341
8	333	9	331	10	330	11	339	12	314	13	345	14	335
15	332	16	370	17	316	18	339	19	339	20	313	21	297
22	354	23	344	24	334	25	363	26	350	27	335	28	318
29	325	30	328	31	370	32	304	33	345	34	343	35	322
36	320	37	320	38	354	39	331	40	327	41	354	42	326
43	383	44	353	45	322	46	325	47	332	48	321	49	321

Wie oft gezogen? (2.736 Ziehungen seit 4.6.1986)
Fehlt so viele Wochen (X = am 01.05.24 gezogen)

Samstag 04.05.2024 (18. VA)

LOTTO 6aus49

Spieleinsatz 43.170.850,80 €
Gewinnzahlen Superzahl

9 10 27 29 38 47 1

Gewinnzahlen in gezogener Reihenfolge:

47 29 10 38 9 27

Klasse 1 (6+SZ)	unbesetzt	9.358.189,30 €
Klasse 2 (6)	5 x	475.949,30 €
Klasse 3 (5+SZ)	66 x	12.499,60 €
Klasse 4 (5)	799 x	3.077,60 €
Klasse 5 (4+SZ)	3.260 x	209,20 €
Klasse 6 (4)	36.056 x	44,80 €
Klasse 7 (3+SZ)	56.301 x	24,50 €
Klasse 8 (3)	624.856 x	10,40 €
Klasse 9 (2+SZ)	413.772 x	6,00 €

Gewinnzahlen der letzten 4 Wochen

06.04.2024	7 11 13 20 35 41	0
13.04.2024	3 6 10 32 33 47	0
20.04.2024	7 17 28 35 44 49	3
27.04.2024	8 27 43 45 46 48	0

Spiel 77

Spieleinsatz 10.212.707,50 €

2 1 1 6 1 8 5

Klasse 1 (7-st. Gewinnz.)	unbes.	1.795.798,10 €
Klasse 2 (6 Endz.)	4 x	77.777,00 €
Klasse 3 (5 Endz.)	50 x	7.777,00 €
Klasse 4 (4 Endz.)	435 x	777,00 €
Klasse 5 (3 Endz.)	3.989 x	77,00 €
Klasse 6 (2 Endz.)	41.553 x	17,00 €
Klasse 7 (1 Endz.)	406.387 x	5,00 €

Gewinnzahlen der letzten 4 Wochen

06.04.2024	5 2 9 3 9 6 8
13.04.2024	4 8 5 9 8 3 2
20.04.2024	1 5 6 8 7 5 2
27.04.2024	5 0 9 8 5 9 1

SUPER 6

Spieleinsatz 4.397.361,25 €

0 3 5 1 1 0

Klasse 1 (6-stell. Gewinnz.)	2 x	100.000,00 €
Klasse 2 (5 Endz.)	29 x	6.666,00 €
Klasse 3 (4 Endz.)	252 x	666,00 €
Klasse 4 (3 Endz.)	2.402 x	66,00 €
Klasse 5 (2 Endz.)	24.571 x	6,00 €
Klasse 6 (1 Endz.)	248.806 x	2,50 €

Gewinnzahlen der letzten 4 Wochen

06.04.2024	9 2 5 2 2 4
13.04.2024	6 8 7 9 1 7
20.04.2024	8 3 3 8 6 9
27.04.2024	1 6 0 9 1 8

Gewinnzahlen Statistik 6aus49 (Samstag)

1	465	2	451	3	461	4	443	5	446	6	475	7	442
8	405	9	445	10	433	11	453	12	428	13	362	14	414
15	409	16	421	17	451	18	434	19	446	20	417	21	428
22	438	23	416	24	437	25	447	26	469	27	458	28	408
29	442	30	424	31	450	32	471	33	457	34	417	35	432
36	452	37	443	38	456	39	428	40	436	41	445	42	460
43	441	44	415	45	388	46	417	47	450	48	452	49	490

Wie oft gezogen? (3.578 Ziehungen seit 9.10.1955)
Fehlt so viele Wochen (X = am 04.05.24 gezogen)

25.000 €-Gewinn mit „Diamant 7“

Erst vor kurzem eingeführt, sorgt das Rubbellos „Diamant 7“ bereits für einen ansehnlichen Gewinn. Ein Glückspilz aus dem Landkreis Merzig-Wadern rubbelte mit dem Millionenslos satte 25.000 €. Der Hauptgewinn von einer Million € ist allerdings noch zu haben. Es ist der höchste mögliche Rubbel-Gewinn, den es bei Saartoto jemals gab.



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? (1.483 Ziehungen seit 6.12.1995)
Fehlt so viele Wochen (X = am 01.05.24 gezogen)

0	135	1	135	2	142	3	167	4	163
5	156	6	162	7	154	8	135	9	134

Samstag: Wie oft gezogen? (1.691 Ziehungen seit 7.12.1991)
Fehlt so viele Wochen (X = am 04.05.24 gezogen)

0	171	1	177	2	167	3	160	4	173
5	171	6	157	7	189	8	164	9	163

Musiker Peter Maffay bekommt ein sehr persönliches Konzert

„Ich habe Bauklötze gestaunt“

Die Nachricht, dass Rocksänger Peter Maffay (74) im Sommer auf Abschiedstour geht, war ein harter Schlag für viele Fans. Aber: Schluss ist noch lange nicht! Die aktuelle Staffel der VOX-Sendung „Sing meinen Song – Das Tauschkonzert“ widmet ihm jetzt einen besonderen Abend. Dem glüXmagazin hat er verraten, dass er der Musik und auch den Bühnen nicht ganz den Rücken kehrt.

glüXmagazin: Kam die Einladung als „Special Guest“ von Ihrem Freund Johannes Oerding, der „Sing meinen Song“ moderiert, überraschend?

Peter Maffay: Nein, denn er hat mir schon vorher öfter erzählt, wie interessant und besonders die Sendung für ihn ist. Dieses Mal hat er es so geschickt gemacht, dass ich neugierig wurde und zugesagt habe. Das bereue ich auf keinen Fall, denn das, was ich da erlebt habe, war wirklich großartig.

glüXmagazin: Musikerinnen und Musiker wie Eko Fresh, Eva Briegel und Tim Bendzko haben jeweils einen Song von Ihnen auf ihre eigene Art interpretiert. Wie war das?

Peter Maffay: Durch die Bank weg innovativ, kreativ und auch gewagt. Mir ist die Kinnlade runtergefallen, ich habe Bauklötze gestaunt. Das war einfach toll und musikalisch unheimlich gut gelöst. Eine fabelhafte Band, eine tolle Atmosphäre, eine sehr schöne Begegnung auf Augenhöhe.

glüXmagazin: Mit welchen Gefühlen schauen Sie auf Ihre Abschiedstour im Sommer?

Peter Maffay: Meine Band und ich haben das riesige, fast schon unverschämte Glück, seit mehr als fünf Jahrzehnten im Musikzirkus stattfinden zu dürfen. Das haben wir alles unseren großartigen Fans zu verdanken. Das ist ein so überdimensionales Geschenk,

dass es da kein weinendes Auge gibt, sondern nur Dankbarkeit. Ich werde nicht ganz aufhören, Musik zu machen – nur große zusammenhängende Tourneen wird es danach nicht mehr geben.

glüXmagazin: Wieso das?

Peter Maffay: Ich möchte mehr Zeit für meine Frau und meine Kinder haben. Aber wie bei allem im Leben kann es ja auch anders kommen. Vielleicht ist meine Familie gar nicht so glücklich, wenn ich die ganze Zeit zu Hause herumlaufe. Und dann werde ich womöglich leise und höflich gebeten, doch wieder Tourneen zu spielen. *(lacht)*

glüXmagazin: Gibt es einen Schlüsselmoment in Ihrer Karriere von dem Sie sagen, dass er Ihr „Sechser im Lotto“ war?

Peter Maffay: Ich habe viele davon auf der Bühne erlebt. Aber die größten Glücksmomente passieren im privaten Leben. Die Geburt meiner Kinder, meine jetzige Beziehung – das ist für mich schon wie ein Sechser im Lotto. Man muss nur die Augen weit genug offen haben, um das zu sehen.

glüXmagazin: Haben Sie einen Glücksbringer?

Peter Maffay: Meine Glücksbringer sind meine Tattoos, die mich immer begleiten. Sie stehen alle für ganz bestimmte Punkte in meinem Leben, für besondere Begegnungen und Erlebnisse.

Wenn ich vor dem Spiegel stehe, gucke ich darauf und weiß, warum ich sie gemacht habe. Es sind Erinnerungen, die ich bis zum letzten Tag mit mir trage.

Deborah Wirth freut sich auf musikalische Gänsehautmomente



„Sing meinen Song“-Gastgeber Johannes Oerding (links) freut sich auf seinen „Special Guest“ Peter Maffay (rechts). Die Sendung läuft am Dienstag, 14. Mai, um 20:15 Uhr bei VOX. Alle Infos zur Tour gibt es unter maffay.de

Dienstag 30.04.2024 (18. VA)



Spieleinsatz 29.769.066,00 €
Gewinnzahlen Eurozahlen
4 20 33 37 45 **8 9**

Gewinnzahlen in gezogener Reihenfolge: Eurozahlen:
20 33 45 37 4 9 8

Klasse 1 (5+2)	unbesetzt	18.701.052,68 €
Klasse 2 (5+1)	6 x	250.246,20 €
Klasse 3 (5+0)	2 x	250.246,20 €
Klasse 4 (4+2)	20 x	5.953,80 €
Klasse 5 (4+1)	508 x	293,00 €
Klasse 6 (3+2)	900 x	181,90 €
Klasse 7 (4+0)	966 x	123,20 €
Klasse 8 (2+2)	13.908 x	27,20 €
Klasse 9 (3+1)	21.083 x	20,10 €
Klasse 10 (3+0)	42.727 x	18,80 €
Klasse 11 (1+2)	74.850 x	13,40 €
Klasse 12 (2+1)	311.648 x	9,60 €

Gewinnzahlen der letzten 4 Wochen

02.04.2024	14 17 29 32 45	1 2
09.04.2024	1 7 21 27 43	1 3
16.04.2024	35 36 37 41 48	1 12
23.04.2024	2 3 6 15 35	1 3

Gewinnzahlen Statistik 5aus50

1	8	2	13	3	7	4	5	5	27
6	17	7	12	8	9	9	14	10	9
11	19	12	12	13	14	14	7	15	14
16	16	17	12	18	9	19	7	20	19
21	11	22	7	23	11	24	11	25	5
26	15	27	7	28	10	29	31	30	12
31	9	32	11	33	6	34	13	35	10
36	13	37	14	38	11	39	15	40	12
41	10	42	9	43	12	44	11	45	12
46	8	47	14	48	12	49	14	50	9

Eurozahlen Statistik 2aus12

1	21	2	17	3	27	4	22	5	22
6	10	7	15	8	16	9	21	10	19
11	15	12	15	13	15	14	15	16	9

Wie oft gezogen? (nach 110 Ziehungen) Fehlt so viele Wochen
* Spielbar seit 10.10.2014 ** Spielbar seit 25.03.2022

Eurojackpot: Annahmeschluss dienstags und freitags 19:00 Uhr. Bekanntgabe der Gewinnzahlen auf www.lotto.de.
Chance Kl. 1: 1 zu rd. 140 Millionen

Samstag 04.05.2024 (18. VA)



Spieleinsatz 4.081.452,00 €

Klasse 1:.....3	=	82.646,3	x	10 €
Klasse 2:.....55	=	8.914,8	x	25 €
Klasse 3:.....202	=	726,6	x	100 €
Klasse 4:.....7521	=	89,4	x	1.000 €
Klasse 5:.....58710	=	4,5	x	10.000 €
Klasse 6:.....702960	=	3,0	x	100.000 €
.....392478	=			
Klasse 7:.....0423637	=	unbes.		Gewinn 2,1 Mio. € bzw. 10.000 € monatlich 20 Jahre lang

GlücksSpirale: Annahmeschluss samstags 19:00 Uhr
Gewinnchance Klasse 7: 1 zu 10 Millionen

Freitag 03.05.2024 (18. VA)



Spieleinsatz 41.737.776,00 €
Gewinnzahlen Eurozahlen
9 17 36 40 45 **5 7**

Gewinnzahlen in gezogener Reihenfolge: Eurozahlen:
9 45 40 36 17 5 7

Klasse 1 (5+2)	unbesetzt	27.587.198,38 €
Klasse 2 (5+1)	6 x	299.120,70 €
Klasse 3 (5+0)	8 x	126.517,60 €
Klasse 4 (4+2)	42 x	3.975,00 €
Klasse 5 (4+1)	599 x	348,30 €
Klasse 6 (3+2)	1.778 x	130,90 €
Klasse 7 (4+0)	1.251 x	130,90 €
Klasse 8 (2+2)	26.337 x	20,20 €
Klasse 9 (3+1)	29.487 x	20,10 €
Klasse 10 (3+0)	58.720 x	19,10 €
Klasse 11 (1+2)	145.069 x	9,70 €
Klasse 12 (2+1)	437.524 x	9,60 €

Gewinnzahlen der letzten 4 Wochen

05.04.2024	5 8 16 30 37	1 10
12.04.2024	1 34 39 47 49	1 12
19.04.2024	8 14 21 34 36	1 2
26.04.2024	3 18 23 29 47	5 12

Gewinnzahlen Statistik 5aus50

1	67	2	57	3	61	4	64	5	65
6	63	7	68	8	67	9	65	10	61
11	65	12	62	13	62	14	67	15	65
16	69	17	70	18	74	19	69	20	73
21	68	22	63	23	63	24	58	25	59
26	52	27	49	28	55	29	61	30	66
31	63	32	64	33	62	34	74	35	71
36	55	37	58	38	67	39	67	40	61
41	70	42	56	43	63	44	60	45	59
46	67	47	61	48	47	49	78	50	54

Eurozahlen Statistik 2aus12

1	113	2	114	3	135	4	122	5	139
6	129	7	136	8	144	9	105	10	92
11	15	12	15	13	13	13	13	13	13

Wie oft gezogen? (nach 633 Ziehungen) Fehlt so viele Wochen
* Spielbar seit 10.10.2014 ** Spielbar seit 25.03.2022

Samstag 04.05.2024 (18. VA)



Spieleinsatz 422.220,00 €

Klasse 1:.....92927	=	1 x	10.000 €
.....46901	=		
Klasse 2:.....622572	=	unbes.	Gewinn 600.000 € bzw. 5.000 € monatlich 10 Jahre lang
Klasse 3:.....9633965	=		
.....1664050	=	unbes.	1.000.000 €
.....8022324	=		
Gewinnchance Klasse 3: 1 zu 3.333.333			

SPIEL Spielteilnahme ab 18 Jahren. Glücksspiel kann süchtig machen. Nähere Informationen unter: www.check-dein-spiel.de Hotline der BZgA: **0800 1 372 700** (kostenlos und anonym)

KENO

Montag, 29.04.2024

3	7	9	14	16
18	27	28	32	35
36	37	38	40	41
44	54	59	60	62

plus 5 0 0 5 7 5

Dienstag, 30.04.2024

3	5	8	9	11
13	23	33	36	38
46	49	50	51	52
55	59	61	65	67

plus 5 4 2 4 8 0

Mittwoch, 01.05.2024

1	4	9	11	16
20	21	24	27	30
32	35	41	42	56
61	62	64	68	69

plus 5 4 9 7 8 8

Donnerstag, 02.05.2024

6	7	13	14	18
20	33	35	38	39
40	42	44	49	53
56	64	65	68	69

plus 5 5 3 9 8 7

Freitag, 03.05.2024

10	13	14	21	22
27	30	32	35	37
38	41	44	45	47
48	54	59	60	68

plus 5 9 5 4 4 5

Samstag, 04.05.2024

5	7	8	9	11
22	28	30	31	35
37	40	43	50	53
54	63	66	67	70

plus 5 5 1 9 0 1

Sonntag, 05.05.2024

3	6	8	9	10
12	14	19	22	26
30	31	34	35	36
40	44	45	49	69

plus 5 0 8 2 5 8

18. Veranstaltung (29.04. - 05.05.24)

KENO Spieleinsatz: 2.551.012,00 €
KENO Gewinnsumme: 1.117.166,00 €
plus 5 Spieleinsatz: 194.783,25 €
plus 5 Gewinnsumme: 96.602,00 €

Ziehungsstatistik

Wie oft gezogen? (Basis 2.2.2004, 7.068 Ziehungen)

11990	22091	32043	41948	51978	62005	72033
82030	92081	102064	111998	121999	131987	142004
152004	162017	171992	182010	191976	202070	212030
221934	231973	242036	252030	262034	272064	282012
292040	301975	312017	322067	332097	341988	351993
362060	371966	382055	392053	402017	412014	421992
432026	442049	451979	461970	472002	482001	492119
502042	511984	522034	532050	541985	552051	562007
572045	582031	592037	602046	611953	621965	632024
642105	652019	662076	671956	682003	691997	702037

Chance auf den Spitzengewinn (Keno-Typ 10) = 1:2.147.181

KENO: Annahmeschluss täglich 19:00 Uhr, KENO-Ziehung täglich 19:10 Uhr live im Internet: www.keno.de, Gewinnzahlen Mo. bis So. ca. 19:28 Uhr im hr-fernsehen, im Videotext (hr, SWR, SR)

GLÜCKSBILANZ

vom 29. April - 5. Mai



Eurojackpot am Dienstag

250.246,20 Euro (Kl. 2)

- 1 x Berlin
 - 2 x Hessen
 - 1 x Sachsen-Anhalt
 - 1 x Schweden
 - 1 x Spanien
- 250.246,20 Euro (Kl. 3)
- 1 x Baden-Württemberg
 - 1 x Niedersachsen

Eurojackpot am Freitag

299.120,70 Euro (Kl. 2)

- 1 x Brandenburg
 - 2 x Niedersachsen
 - 1 x Nordrhein-Westfalen
 - 1 x Dänemark
 - 1 x Finnland
- 126.517,60 Euro (Kl. 3)
- 1 x Baden-Württemberg
 - 1 x Berlin
 - 1 x Niedersachsen
 - 1 x Nordrhein-Westfalen
 - 1 x Rheinland-Pfalz
 - 1 x Dänemark

LOTTO 6aus49 am Mittwoch

3.772.637,60 Euro (Kl. 2)

- 1 x Sachsen

LOTTO 6aus49 am Samstag

475.949,30 Euro (Kl. 2)

- 1 x Hessen
- 1 x Meckl.-Vorpommern
- 1 x Nordrhein-Westfalen
- 1 x Saarland
- 1 x Schleswig-Holstein

Spiel 77 am Mittwoch

77.777 Euro (Kl. 2)

- 1 x Hessen
- 1 x Nordrhein-Westfalen

Spiel 77 am Samstag

77.777 Euro (Kl. 2)

- 2 x Baden-Württemberg
- 1 x Brandenburg
- 1 x Sachsen

SUPER 6 am Mittwoch

100.000 Euro (Kl. 1)

- 1 x Baden-Württemberg

SUPER 6 am Samstag

100.000 Euro (Kl. 1)

- 1 x Niedersachsen
- 1 x Nordrhein-Westfalen

GlücksSpirale

100.000 Euro (Kl. 6)

- 1 x Baden-Württemberg
- 2 x Hessen

TOTO Auswahlwette

399.050,00 Euro (Kl. 1)

- 1 x Bayern

Mit System zum Großgewinn:

Saarländischer Glückspilz startet mit über einer halben Million Euro in den Mai

Die saarländische Glückssträhne reißt nicht ab. Nachdem bereits vier saarländische Tipper im April einen Großgewinn abräumen konnten, startet jetzt ein Glückspilz aus dem Landkreis Neunkirchen mit einem Großgewinn im LOTTO 6aus49 in den Mai.

Der saarländische Glückspilz hatte mit einem Systemschein (6 aus 9) in der Samstagsziehung mehrfach Glück. Er konnte mit seinen sechs richtigen Zahlen gleich 84 Lotogewinne abräumen. Der Tipper hatte einen Sechser, achtzehn Fünfer, fünfundvierzig Vierer und zwanzig Dreier auf seinem Spielschein und gewinnt damit insgesamt: 533.570,10 Euro.

Im April freuten sich bereits zwei weitere Saarländer – einer aus dem Landkreis Saarlouis und ein weiterer aus dem Regionalverband Saarbrücken – über Gewinne von jeweils über einer halben Million Euro im LOTTO 6aus49. Ein weiterer Großgewinn im LOTTO 6aus49 ereignete sich am 24. April: Ein Tipper aus dem Landkreis St. Wendel knackte mit einem Supersechser den LOTTO-Jackpot und gewann dabei rund 6,3 Millionen Euro. Ein Internetspieler konnte dann am 26. April die Erfolgsserie im Saarland abrunden und wieder über eine halbe Million im Eurojackpot abräumen.

Benita Cantieni

Lebenslang beweglich und kraftvoll mit Tigerfeeling



Auch im Alter kann man viel Gutes für Haltung, Beweglichkeit, Schmerzfreiheit und Bewegungsfreude tun. Das von Benita Cantieni weiterentwickelte Programm „CANTIENICA® Körper in Evolution“ ist die Grundversorgung für einen leistungs- und lebensfähigen Körper, ein Pflegeprogramm, mit dem Schwachstellen gezielt verbessert werden können. Mit dem Training kann man in jedem Alter beginnen, denn der Körper ist ein Leben lang lernfähig. Ein Selbstcoaching für alle, die sich nicht alt fühlen und für sich und ihren Körper selbst sorgen wollen.

Zu gewinnen

Das glüXmagazin verlost 5 x 1 Ratgeber „Lebenslang beweglich und kraftvoll mit Tigerfeeling“.

Wenn Sie gewinnen möchten, beantworten Sie folgende Frage: **Wie heißt die Autorin?** Die Versandadresse sowie Teilnahmebedingungen und Einsendeschluss finden Sie auf Seite 9. Kennwort: Beweglich.



Die Erdbeeren kommen

Bald ist es wieder so weit: Die regionale Ernte köstlicher Erdbeeren geht an den Start. Da lohnt sich schon jetzt ein Blick auf die besten Eigenschaften der beliebten Früchte.

Echte Erdbeerkonsumenten können es kaum erwarten, bis sie ihr Lieblingsobst wieder genießen können. Je nach Witterung schon im April, aber spätestens Anfang Mai kommen die roten Früchte aus regionalem Anbau wieder in den Handel. Eigentlich gibt es kaum jemanden, der Erdbeeren nicht mag. Geschmacklich macht sie die ausgewogene Balance von süß und sauer einfach unwiderstehlich. Ihr Genuss weckt gleich auch die Vorfreude auf die kommenden unbeschwertten Sommertage – und das schon seit Urzeiten. Denn ihre Vor-

läufer, die Walderdbeeren, waren wohl bereits in der Steinzeit bekannt. Im Mittelalter wurden sie erstmals auf größeren Flächen angebaut. Die Früchte waren allerdings noch sehr klein. Mitte des 18. Jahrhunderts entstand aus einer Kreuzung zweier Sorten nord- und südamerikanischer Herkunft die Gartenerdbeere mit größerer Frucht, die sich rasch in Europa ausbreitete. Sie ist der Ursprung der vielen Sorten, die wir heute genießen können.

Die Vielfalt reicht von beliebten Sorten wie Clery und Mara des Bois über Elsanta und Senga Sengana bis zur Korona und Ostara. Manche wie die Lambada sind besonders empfindlich, andere wie die Calypso sind robuster – beide schmecken aromatisch süß. Weltweit gibt es etwa 1000 unterschiedliche Sorten, für den kommerziellen Anbau in unseren Breiten eignen sich etwa 20, die sich in Geschmack, Größe und Reifezeit unterscheiden können. Vielfältig sind auch ihre Vorteile für unsere Gesundheit. So enthalten Erdbeeren viel Vitamin C, das gut fürs Immunsystem sein soll, sowie Antioxidantien, denen eine positive Wirkung auf Herz und Kreislauf nachgesagt wird. Ebenfalls an Bord ist die gerade für Schwangere so wichtige Folsäure. Daraus hat sich in Frankreich der natürlich eher witzig verstandene Umkehrschluss entwickelt: Hat eine Frau besonderen Heißhunger auf Erdbeeren, so gilt dies als möglicher Hinweis auf eine Schwangerschaft.

Dass Erdbeeren ein echtes Superfood sind, ist unbestritten. Und am besten schmecken sie frisch und pur. Da die Saison für hiesige Früchte aber bis in den Juli hineingeht, sind natürlich auch Rezepte gefragt, die den Genuss um immer neue Varianten bereichern. Klassiker sind süße Varianten wie Erdbeerkuchen, köstliche Torten, Sorbet, Joghurt, Smoothies, Eis oder neue Ideen wie ein No-bake-Erdbeer-Cheesecake. Aber längst sind auch herzhaftere Zubereitungen in die Küche eingezogen. So eignen sich Erdbeeren hervorragend für Salsas oder Chutneys, die

Frisch sind Erdbeeren einfach unwiderstehlich.



Herzhaft und süß: Erdbeeren kombiniert mit Spargel.

man beim Grillen zum Fleisch reicht. Grandios sind Erdbeeren auch in Salaten mit Spargel, Spinat oder Feldsalat mit Ziegenkäse und Balsamico-Dressing.

Wem jetzt das sprichwörtliche Wasser im Munde zusammengelaufen ist, kann sich hier gleich mit weiteren Ideen für köstliche Erdbeer-Rezepte inspirieren lassen: In der Ideenküche der Initiative „1000 gute Gründe“ gibt es unter www.1000gutegrunde.de zu jeder Saison immer die passenden Gerichte mit regionalem Obst und Gemüse zu entdecken. Wer nichts verpassen und auch von praktischen Profi-Tipps profitieren möchte, kann der Initiative auf Facebook und Instagram folgen.

*Pressebüro Obst & Gemüse –
1000 gute Gründe*

Super praktisch: der Erdbeerkuchen ganz ohne Backen.



1. Preis: Ein Pizzaofen von G3Ferrari

Pizza wie im italienischen Restaurant für alle Pizzafans: Mit dem Pizzaofen vom Weltmarktführer G3Ferrari gelingen Ihre Pizzen zu Hause so einzigartig und knusprig wie aus dem Steinbackofen. Der Original G3Ferrari Pizzamaker erreicht Temperaturen von bis zu 400 Grad – so arbeiten Profis. Auch schnelles Aufwärmen und Aufbacken von frisch duftendem Brot, Croissants und Baguette ist garantiert.

Selbstgemachte Pizza ist in circa fünf Minuten fertig auf dem Tisch oder im Garten mit Freundeskreis und Familie. Tiefkühlpizza ist bereits in circa zwei bis drei Minuten gebacken.

www.pizzaofen-g3ferrari.de



2.-6. Preis: Je eine Romanbiografie „Bertha Benz und die Straße der Träume“



Mannheim, 1888: Bertha Benz liebt ihren Mann Carl und unterstützt seine Vision einer pferdelosen Kutsche. Zur Finanzierung der Werkstatt verwendet sie ihre Mitgift und einen Teil ihres Erbes. Nach einem Bankrott leben sie und Carl in bitterer Armut, während Carl mit seinem Perfektionismus hadert. Entschlossen, etwas zu ändern, nimmt Bertha schließlich selbst das Steuer in die Hand und setzt damit eine Reihe von Ereignissen in Gang, die die Welt verändern werden.

www.droemer-knauer.de

7.-9. Preis: Je ein „Art & Soul“-Puzzle „Bird Watching“

„Art & Soul“ ist die neue Puzzle-Collection für Erwachsene von Ravensburger mit sechs einzigartigen Motiven von jungen Kunstschaffenden. Illustratorin Sasha Fortova präsentiert das Motiv „Bird Watching“.



www.ravensburger.de

10.-12. Preis: Je ein Hörbuch „Breitseite“

Mamma Carlottas Enkelin Carolin ist endlich zurück im Elternhaus auf Sylt! Doch ihre neue Rolle als Reporterin führt zu Spannungen mit ihrem Vater Erik, dem Kriminalhauptkommissar der Insel.



www.hoerbuch-hamburg.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

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

Profi

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

Lösung KW 18/2024

Anfänger

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

Profi

4	9	8	7	2	1	5	3	6
6	2	7	3	9	5	1	4	8
1	3	5	8	6	4	9	2	7
8	7	9	6	5	2	3	1	4
5	1	3	9	4	7	8	6	2
2	4	6	1	8	3	7	5	9
9	8	1	4	3	6	2	7	5
3	6	2	5	7	8	4	9	1
7	5	4	2	1	9	6	8	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 **13.05.2024**. Es zählt das Datum des Poststempels bzw. bis 18:00 Uhr muss Ihre E-Mail eingegangen sein. Sollten mehr richtige Lösungen eingehen, als Preise vorhanden sind, entscheidet das Los. Gewinne können weder umgetauscht noch ausgezahlt 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. 17/2024:

Eine „CareStyle 3 Pro“ Dampfbügelstation von Braun geht an eine Gewinnerin aus Zwickau.

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 **13.05.2024**.

Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Teilnahme ist nur Personen über 18 Jahren gestattet. Von der Teilnahme ausgeschlossen sind Lotto-Mitarbeitende und deren Angehörige.

Aufstiegsduell in Kiel

In der 2. Bundesliga treffen zwei Spitzenteams aufeinander: Tabellenführer Holstein Kiel empfängt den Drittplatzierten Fortuna Düsseldorf (TOTO-Spiel Nr. 9). Bereits ein Unentschieden reicht den Störchen mit Lewis Holtby (Foto), um erstmals in die 1. Bundesliga aufzusteigen. Die Fortunen wollen sich mit drei Punkten mindestens den Relegationsplatz sichern. Bei einer Niederlage kann der Hamburger SV, der vier Punkte Rückstand auf die Düsseldorf hat, noch darauf hoffen, seine Chancen auf die Erstklassigkeit zu wahren. Der Tabellenzweite St. Pauli empfängt Schlusslicht VfL Osnabrück. Fällt am vorletzten Spieltag die Entscheidung im Aufstiegsrennen?



13er Ergebniswette / 6aus45 Auswahlwette

	Spiel	Gastgeber/Gast	Tendenz	Vorrunde	Letzte 2 Jahre		Gastgeber	Gast		
1. Bundesliga	1	SA	RB Leipzig (4) - SV Werder Bremen (11)	8-1-1	1:1	-	2:1	SsSsU	UNsSu	
	2	SA	SC Freiburg (7) - 1. FC Heidenheim 1846 (10)	6-2-2	2:3	-	-	nSunU	sUnSu	
	3	SA	Borussia Mönchengladbach (13) - Eintracht Frankfurt (6)	4-3-3	1:2	2:3	1:3	SnNuU	uNsNn	
	4	SA	1. FC Köln (17) - 1. FC Union Berlin (15)	*	4-3-3	0:2	2:2	0:1	sNnUu	nNnUn
	5	SA	1. FSV Mainz 05 (16) - Borussia Dortmund (5)	3-3-4	1:1	0:1	1:2	ssUuU	nSuNs	
	6	SO	SV Darmstadt 98 (18) - TSG 1899 Hoffenheim (8)	3-2-5	3:3	-	-	NnSnN	sNsNu	
	7	SO	FC Bayern München (2) - VfL Wolfsburg (12)	8-1-1	2:1	4:0	2:0	NsSsN	nNsSs	
	8	SO	VfL Bochum 1848 (14) - Bayer 04 Leverkusen (1)	2-2-6	0:4	0:0	3:0	NuNsS	SsUoS	
2. Bundesliga	9	SA	Holstein Kiel (1) - Fortuna Düsseldorf (3)	4-3-3	1:0	1:0	1:2	SsSnS	sSsUs	
	10	SO	FC St. Pauli (2) - VfL Osnabrück (18)	8-1-1	1:1	-	-	NnSnN	sNnUU	
	11	SO	Karlsruher SC (5) - Hannover 96 (6)	**	4-3-3	2:2	4:0	2:1	sUssS	uUnUs
	12	SO	Eintracht Braunschweig (15) - SV Wehen Wiesbaden (16)	*	4-3-3	3:1	1:2	-	NuSnU	NnUnn
	13	SO	Manchester United (8) - FC Arsenal (1)	2-2-6	1:3	3:2	3:1	NuUus	nSsSs	
	14	SA	FC Fulham (13) - Manchester City (2)	1-2-7	1:5	-	1:2	nSnuU	SsSsS	
	15	SA	West Ham United (9) - Luton Town (18)	6-2-2	2:1	-	-	SnNuN	sNnNu	
	16	SA	Wolverhampton Wanderers (12) - Crystal Palace (14)	*	4-3-3	2:3	0:2	2:0	UnnsN	nSsU
1. Liga England	17	SA	AFC Bournemouth (10) - FC Brentford (16)	*	5-2-3	2:2	-	0:0	uNsSn	UsSnU
	18	SA	FC Everton (15) - Sheffield United (20)	7-2-1	2:2	-	-	NsssU	NnNnN	
	19	SA	Newcastle United (6) - Brighton & Hove Albion (11)	6-2-2	1:3	2:1	4:1	SsNsS	nUnNs	
	20	SA	Tottenham Hotspur (5) - FC Burnley (19)	7-2-1	5:2	1:0	-	sNnNn	NuSUn	
	21	SA	Nottingham Forest (17) - FC Chelsea (7)	3-2-5	1:0	-	1:1	NuNrS	sNUss	
	22	SA	RCD Mallorca (17) - UD Las Palmas (14)	*	5-3-2	1:1	-	-	UnNuN	NnNnN
	23	SA	FC Villarreal (9) - Sevilla FC (12)	**	5-3-2	1:1	1:1	1:1	nUsSn	SsSUs
	24	SA	FC Granada (19) - Real Madrid (1)	1-2-7	0:2	1:4	-	-	nsUsN	sSsSs
1. Liga Spanien	25	SA	Athletic Bilbao (5) - CA Osasuna (13)	6-2-2	2:0	2:0	0:0	NuuNS	SnNnN	
	26	SO	FC Cadix (18) - FC Getafe (10)	4-3-3	0:1	1:1	2:2	snNuN	nUuSn	
	27	SO	Athletic Madrid (4) - Celta Vigo (15)	7-2-1	3:0	2:0	4:1	SsNsS	uNsNs	
	28	SO	FC Valencia (8) - Rayo Vallecano (16)	4-3-3	1:0	1:1	1:1	SsNnN	UusNn	
	29	SA	SSC Neapel (9) - FC Bologna (4)	5-2-3	0:0	3:0	3:2	nSuNu	UuSuU	
	30	SA	AC Mailand (2) - Cagliari Calcio (15)	7-2-1	3:1	4:1	-	sUnUu	sUuNu	
	31	SO	Lazio Rom (7) - FC Empoli (17)	6-2-2	2:0	3:3	2:2	NsSsU	sNsNu	
	32	SO	CFC Genua 1893 (12) - Sassuolo Calcio (19)	5-3-2	2:1	2:2	-	SunsU	UunNs	
1. Liga Italien	33	SO	Hellas Verona (14) - FC Turin (10)	*	3-3-4	0:0	0:1	0:1	nUsNs	NuuNu
	34	SO	Juventus Turin (3) - US Salernitana (20)	8-1-1	2:1	2:0	2:2	sUuUu	NuNnN	
	35	SO	RKC Waalwijk (15) - PEC Zwolle (12)	2-3-5	2:1	0:2	-	uNnUs	NsUsN	
	36	SO	Excelsior Rotterdam (16) - Heracles Almelo (14)	*	3-3-4	1:3	-	-	NnNuU	sSnNn
	37	SA	FC Viktoria Köln (13) - SSV Jahn Regensburg (3)	2-3-5	1:1	-	-	NsSnN	SuNuN	
	38	SA	FC Ingolstadt 04 (11) - VfB Lübeck (19)	6-3-1	4:0	-	-	uUsNu	uNnUs	
	39	SA	SpVgg Unterhaching (7) - SG Dynamo Dresden (5)	3-4-3	1:2	-	-	NsNsS	nUnUn	
	40	SA	DSC Arminia Bielefeld (15) - Hallescher FC (17)	*	4-3-3	2:2	-	-	UuSuN	nNsSn
3. Liga	41	SA	Borussia Dortmund II (10) - SSV Ulm 1846 (1)	2-2-6	1:1	-	-	NuSuS	SssSs	
	42	SA	Waldhof Mannheim (16) - SV Sandhausen (8)	2-3-5	0:3	-	-	sUnUU	sNnNs	
	43	SO	MSV Duisburg (18) - FC Erzgebirge Aue (6)	2-2-6	1:1	-	3:0	NuNsN	sNsUs	
	44	SO	SC Verl (12) - Preußen Münster (2)	2-3-5	1:3	-	-	UsNuS	nNsSs	
	45	SO	1. FC Saarbrücken (9) - SC Freiburg II (20)	7-2-1	4:0	1:0	2:2	sUnN	NuNns	

* = remisverdächtig ** = stark remisverdächtig

TOTO-Ergebnisse vom 04./05.05.2024

	Ergebnis	Typ
1	Borussia Dortmund - FC Augsburg	5:1 1
2	VfL Wolfsburg - SV Darmstadt 98	3:0 1
3	SV Werder Bremen - Borussia Mönchengladbach	2:2 0
4	VfB Stuttgart - FC Bayern München	3:1 1
5	1. FC Köln - SC Freiburg	0:0 0
6	1. FC Union Berlin - VfL Bochum 1848	3:4* 2
7	Eintracht Frankfurt - Bayer 04 Leverkusen	1:5 2
8	1. FC Heidenheim 1846 - 1. FSV Mainz 05	1:1 0
9	1. FC Kaiserslautern - 1. FC Magdeburg	4:1 1
10	Hannover 96 - SC Paderborn 07	3:2 1
11	SV Elversberg - Hertha BSC	4:2 1
12	SV Wehen Wiesbaden - Holstein Kiel	0:1 2
13	FC Liverpool - Tottenham Hotspur	4:2 1

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

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

Wichtig für den TOTO-Wettbewerb vom 11./12.05.2024

Spiele 1-13 = 13er Ergebniswette
 Spiele 1-45 = 6aus45 Auswahlwette
 Spiele 1-45 = Meisterschaftsspiele
 Spiele 1-8 = 1. Bundesliga
 Spiele 9-12 = 2. Bundesliga
 Spiele 13-21 = 1. Liga England
 Spiele 22-28 = 1. Liga Spanien
 Spiele 29-34 = 1. Liga Italien
 Spiele 35-36 = 1. Liga Niederlande
 Spiele 37-45 = 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 04./05.05.2024 (18. VA)

TOTO 13er Ergebniswette

Jackpot in Klasse 1:
rund 100.000 Euro

Spieleinsatz 694.782,00 €
Gewinnreihe

1 1 0 1 0 2 2 0 1 1 1 2 1
Klasse 1 (13 Richtige) 10 x 26.019,20 €
Klasse 2 (12 Richtige) 281 x 296,70 €
Klasse 3 (11 Richtige) 3.475 x 23,90 €
Klasse 4 (10 Richtige) 21.493 x 4,80 €

Chance auf den Höchstgewinn: 1:1.594.323

TOTO 6aus45 Auswahlwette

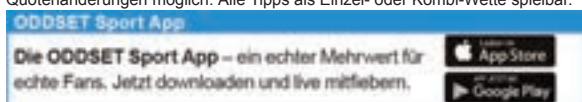
Spieleinsatz 216.168,55 €
Gewinnspiele Zusatzspiel

3 5 8 15 31 45	6
Klasse 1 (6) 1 x 399.050,00 €	
Klasse 2 (5+ZS) unbesetzt 0,00 €	
Klasse 3 (5) 10 x 810,60 €	
Klasse 4 (4) 951 x 17,00 €	
Klasse 5 (3+ZS) 2.340 x 3,40 €	
Klasse 6 (3) 12.630 x 2,10 €	

Chance auf den Höchstgewinn: 1:8.145.060

Beginn	Spiel-Nr.	Heim Team	Gast Team	Sieger			Doppelte Chance			Tore 2,5 (Weniger/Mehr)		Spiel-Nr. PLUS
				1	0	2	1 0	1 2	0 2	W	M	
Donnerstag 07.05.2024												
2.BL 18:30	1	* VfL Osnabrück	FC Schalke 04	3,60	3,50	1,70	1,77	1,15	1,14	2,15	1,45	777
SWE2 19:00	2	Örgryte IS	Helsingborgs IF	2,35	2,95	2,25	1,31	1,15	1,28	1,60	1,75	374
TURP 19:30	3	Besiktas Istanbul	MKE Ankaragücü	1,60	3,25	3,75	1,07	1,12	1,74	1,75	1,60	920
ENG3 21:00	4	Bolton Wanderers	FC Barnsley	1,50	3,50	4,00	1,05	1,09	1,87	1,95	1,45	348
CL 21:00	5	Paris St. Germain	Borussia Dortmund	1,35	4,50	5,75	1,04	1,09	2,52	2,30	1,40	102
Mittwoch 08.05.2024												
COLI 02:00	6	Nacional Montevideo	CA River Plate	3,00	3,00	1,85	1,50	1,14	1,14	1,60	1,75	1001
ECL 18:45	7	FC Brügge	AC Florenz	2,40	3,10	2,50	1,35	1,22	1,38	1,70	1,80	122
TURP 19:30	8	Fatih Karagümrük	Trabzonspor	2,50	3,20	2,10	1,40	1,14	1,27	1,95	1,45	919
ENG3 21:00	9	Peterborough United	Oxford United	1,95	3,00	2,80	1,18	1,15	1,45	1,95	1,45	347
CL 21:00	10	Real Madrid	Bayern München	1,75	3,60	3,40	1,18	1,16	1,75	2,15	1,45	271
Donnerstag 09.05.2024												
COLI 02:30	11	Botafogo RJ	LDU Quito	1,50	3,25	4,50	1,03	1,12	1,89	1,70	1,65	1007
BELP 15:30	12	* R. Union St. Gilloise	FC Antwerpen	1,80	3,00	3,10	1,13	1,14	1,52	1,70	1,65	508
GEFP 16:00	13	Bayern München (F)	VfL Wolfsburg (F)	2,05	3,10	2,55	1,23	1,14	1,40	1,75	1,60	312
DENP 17:00	14	* Silkeborg IF	Aarhus GF	2,60	2,85	2,15	1,36	1,18	1,23	1,45	1,95	252
EL 21:00	15	Atalanta Bergamo	Olympique Marseille	1,60	3,50	4,25	1,10	1,16	1,92	1,85	1,65	106
	16	Bayer 04 Leverkusen	AS Rom	1,45	3,75	5,00	1,05	1,12	2,14	1,90	1,60	105
ECL 21:00	17	Olympiakos Piräus	Aston Villa	3,20	3,40	1,85	1,65	1,17	1,20	2,15	1,45	133
Freitag 10.05.2024												
2.BL 18:30	18	1. FC Magdeburg	SpVgg Greuther Fürth	1,90	3,40	3,00	1,22	1,16	1,59	2,30	1,40	142
	19	SC Paderborn 07	Hamburger SV	3,00	3,60	1,80	1,64	1,13	1,20	2,70	1,28	141
3.LI 19:00	20	Rot-Weiss Essen	TSV 1860 München	1,75	3,20	3,10	1,13	1,12	1,57	1,90	1,50	186
1.BL 20:30	21	FC Augsburg	VfB Stuttgart	3,40	3,60	1,75	1,75	1,16	1,18	2,45	1,35	114
ITA1 20:45	22	Frosinone Calcio	Inter Mailand	4,00	3,75	1,45	1,94	1,06	1,05	2,05	1,40	123
ESP1 21:00	23	Deportivo Alaves	FC Girona	3,50	3,40	1,75	1,72	1,17	1,16	1,85	1,65	324
FRA1 21:00	24	OGC Nizza	AC Le Havre	1,45	3,30	5,00	1,01	1,12	1,99	1,65	1,70	298
	25	Stade Brest	Stade Reims	1,55	3,30	4,00	1,05	1,12	1,81	1,80	1,55	297
Samstag 11.05.2024												
2.BL 13:00	26	1. FC Nürnberg	SV Elversberg	2,40	3,30	2,30	1,39	1,17	1,36	2,30	1,40	147
	27	FC Schalke 04	Hansa Rostock	1,55	3,75	4,00	1,10	1,12	1,94	2,05	1,50	146
	28	Hertha BSC	1. FC Kaiserslautern	2,20	3,50	2,45	1,35	1,16	1,44	2,45	1,35	143
ENG1 13:30	29	FC Fulham	Manchester City	8,50	5,25	1,18	3,25	1,04	-	2,70	1,28	210
SCO1 13:30	30	Celtic Glasgow	Glasgow Rangers	1,90	3,10	2,85	1,18	1,14	1,48	2,05	1,40	678
3.LI 14:00	31	Arminia Bielefeld	Hallescher FC	1,55	3,50	3,60	1,07	1,08	1,77	2,05	1,40	199
	32	Borussia Dortmund II	SSV Ulm 1846	2,85	3,25	1,85	1,52	1,12	1,18	1,80	1,55	201
	33	FC Ingolstadt 04	VfB Lübeck	1,40	3,75	4,50	1,02	1,07	2,05	2,05	1,40	189
	34	FC Viktoria Köln	Jahn Regensburg	2,90	3,10	1,85	1,50	1,13	1,16	1,90	1,50	187
	35	SpVgg Unterhaching	Dynamo Dresden	3,50	3,40	1,65	1,72	1,12	1,11	1,90	1,50	197
1.BL 15:30	36	1. FC Köln	1. FC Union Berlin	2,45	3,00	2,45	1,35	1,22	1,35	1,75	1,75	120
	37	Bor. Mönchengladbach	Eintracht Frankfurt	2,30	3,30	2,45	1,36	1,19	1,41	2,15	1,45	118
	38	RB Leipzig	Werder Bremen	1,25	5,00	6,50	-	1,05	2,83	2,85	1,25	115
	39	SC Freiburg	1. FC Heidenheim	1,65	3,60	3,75	1,13	1,15	1,84	2,15	1,45	116
3.LI 16:30	40	Waldhof Mannheim	SV Sandhausen	1,70	3,40	3,25	1,13	1,12	1,66	1,95	1,45	203
ITA1 18:00	41	SSC Neapel	FC Bologna	1,80	3,00	3,10	1,13	1,14	1,52	1,65	1,70	145
1.BL 18:30	42	1. FSV Mainz 05	Borussia Dortmund	2,20	3,40	2,50	1,34	1,17	1,44	2,30	1,40	125
ESP1 18:30	43	FC Granada	Real Madrid	5,00	4,00	1,45	2,22	1,12	1,06	2,05	1,50	333
2.BL 20:30	44	Holstein Kiel	Fortuna Düsseldorf	2,30	3,40	2,40	1,37	1,17	1,41	2,30	1,40	174
Sonntag 12.05.2024												
2.BL 13:30	45	Eintracht Braunschweig	SV Wehen Wiesbaden	1,85	3,30	3,25	1,19	1,18	1,64	1,95	1,55	180
	46	FC St. Pauli	VfL Osnabrück	1,20	5,50	7,50	-	1,03	3,17	2,45	1,35	175
	47	Karlsruher SC	Hannover 96	2,05	3,30	2,80	1,26	1,18	1,51	2,15	1,45	183
3.LI 13:30	48	MSV Duisburg	Erzgebirge Aue	2,10	3,20	2,40	1,27	1,12	1,37	1,95	1,45	204
1.BL 15:30	49	SV Darmstadt 98	TSG 1899 Hoffenheim	3,75	4,00	1,60	1,94	1,12	1,14	2,70	1,28	129
3.LI 16:30	50	SC Verl	Preußen Münster	2,90	3,20	1,85	1,52	1,13	1,17	1,95	1,45	207
1.BL 17:30	51	Bayern München	VfL Wolfsburg	1,30	4,75	6,00	1,02	1,07	2,65	2,70	1,28	132
ENG1 17:30	52	Manchester United	FC Arsenal	5,00	4,50	1,40	2,37	1,09	1,07	2,60	1,30	248
1.BL 19:30	53	VfL Bochum	Bayer 04 Leverkusen	3,75	3,75	1,60	1,88	1,12	1,12	2,30	1,40	139
3.LI 19:30	54	1. FC Saarbrücken	SC Freiburg II	1,25	4,25	6,25	-	1,04	2,53	1,95	1,45	208
ITA1 20:45	55	Atalanta Bergamo	AS Rom	1,80	3,00	3,10	1,13	1,14	1,52	1,70	1,65	192
Montag 13.05.2024												
ITA1 18:30	56	US Lecce	Udinese Calcio	2,10	2,80	2,75	1,20	1,19	1,39	1,50	1,90	206
BEL1 20:30	57	FC Brügge	R. Union St. Gilloise	1,90	3,10	2,85	1,18	1,14	1,48	1,80	1,55	153
ITA1 20:45	58	AC Florenz	AC Monza	1,45	3,50	4,50	1,03	1,10	1,97	1,80	1,55	209
ENG1 21:00	59	Aston Villa	FC Liverpool	3,75	3,75	1,60	1,88	1,12	1,12	2,85	1,25	254
ESP1 21:00	60	FC Barcelona	R. Sociedad San Sebastian	1,65	3,40	4,00	1,11	1,17	1,84	1,75	1,75	346

Stand 07.05.2024. Alle Angaben ohne Gewähr.
*neutraler Austragungsort
Quotenänderungen möglich. Alle Tipps als Einzel- oder Kombi-Wette spielbar.



Spielteilnahme 18+. Sportwetten können süchtig machen. Infos und Hilfe:
BZgA-Hotline 0800 1 372700 (kostenlos) und check-dein-spiel.de.

Es gelten die ODDSET Teilnahmebedingungen & Datenschutzhinweise für den stationären Vertrieb, die in allen Annahmestellen erhältlich und auf oddset.be/legal abrufbar sind.

ODDSET Sportwetten GmbH: Deutsche Lizenz (Whitelist gem. § 9 Abs. 8 GlüStV)

Die Highlights der Woche



Fährt Bayern über Madrid nach London?

Der Traum vom Europapokal-Finale in Wembley lebt weiter nach dem 2:2 in München. Erwischen Leroy Sané, Harry Kane und Kollegen im Bernabeu einen ähnlich starken Abend wie zu Hause, dann könnte es klappen mit dem Endspiel. Im Halbfinal-Rückspiel darf sich die Abwehr um Keeper Manuel Neuer allerdings keine weiteren Fehler gegen die schnellen Angreifer wie Vinicius Junior oder Rodrygo erlauben.

DOPPELTE CHANCE

SPIEL-NR. 271

Champions League, 8.5., 21:00 Uhr

Real Madrid – Bayern München
Wer gewinnt bei Doppelte Chance?*

Tipp:
0|2

Letzte fünf Spiele:

Real 3:0 (H), 2:2 (A), 1:0 (A), 3:2 (H), 5:4 n.E. (A)
Bayern 1:3 (A), 2:2 (H), 2:1 (H), 5:1 (A), 1:0 (H)

Quote:
1,75

Eishockey-WM: Erstes Bully des DEB-Teams

Viermal hintereinander haben die deutschen Eishockey-Cracks zuletzt die Slowakei bei einer WM geschlagen. Klappt's nun auch zum Turnierstart in Tschechien mit einem Sieg? Es folgen noch die Vorrundenpartien gegen die USA, Schweden, Lettland, Kasachstan, Polen und Frankreich. Fürs Viertelfinale müssen die Jungs von Bundestrainer Harold Kreis mindestens Platz vier ihrer Achtergruppe erreichen.

TORWETTE

SPIEL-NR. 2517

Eishockey, WM in Tschechien, 10.5., 16:20 Uhr

Slowakei – Deutschland
Werden Weniger/Mehr als 5,5 Tore erzielt?*

Tipp:
Mehr

Letzte fünf Spiele:

SVK 6:1 (H), 1:4 (H), 2:4 (H), 5:4 n.V. (A), 3:7 (A)
GER 3:5 (H), 1:3 n.P. (H), 4:2 (H), 4:5 n.V. (H), 7:3 (H)

Quote:
1,92



POWERPLAY 2

SPIEL-NR. 033

TIPP-NR. 100

Champions League, 7.5., 21:00 Uhr

Dortmund und Bayern gewinnen ihre Spiele*

Paris St. Germain – Borussia Dortmund
Real Madrid – Bayern München

bis zu
15%
höhere
Quote

22,00

TIPP DER WOCHE

TIPP-NR. 100

SPIEL-NR. 011

TIPP-NR. 100

Bundesliga, 11.5., 18:30 Uhr

1. FSV Mainz 05 – Borussia Dortmund
Dortmund gewinnt und es fallen mehr als 2,5 Tore

Quote: 3,40

Letzte drei Spiele: M05 1:1 (A), 1:1 (H), 1:1 (A) | BVB 5:1 (H), 1:0 (H), 1:4 (A)

POWERPLAY 1

TIPP-NR. 100

SPIEL-NR. 022

TIPP-NR. 100

Bundesliga, 11.5., 15:30 Uhr

Freiburg, Gladbach und Leipzig gewinnen ihre Spiele

SC Freiburg – 1. FC Heidenheim
Bor. Mönchengladbach – Eintracht Frankfurt
RB Leipzig – Werder Bremen

bis zu
15%
höhere
Quote

5,50

Am Mittwoch legen wir in der 3. Liga eine Schippe drauf

Wir bieten am 8. Mai für alle verfügbaren Spiele der 3. Liga erhöhte Quoten (Siegwette 1-0-2) an. Aktualisierte Quoten finden Sie unter oddset.bet/go, in der **ODDSET Sport App** und in jeder Annahmestelle.



Powerplay-Wetten sind nicht mit weiteren Tipps kombinierbar. * Reguläre Spielzeit. Stand 7.5.24. Alle Angaben ohne Gewähr. Quotenänderungen möglich.

Thekenwette: Ohne Wettschein an der Kasse spielen.
ODDSET Sportwetten GmbH: Deutsche Lizenz (Whitelist gem. § 9 Abs. 8 GlüStV)

Spielteilnahme 18+. Sportwetten können süchtig machen. Infos und Hilfe: **BZgA-Hotline 0800 1 372700 (kostenlos) und check-dein-spiel.de.**

Es gelten die ODDSET Teilnahmebedingungen & Datenschutzhinweise für den stationären Vertrieb, die in allen Annahmestellen erhältlich und auf oddset.bet/legal abrufbar sind.

Gesund auf Zucker verzichten

Dr. Andrea Flemmer ist Diplom-Biologin und Ernährungswissenschaftlerin. Die Autorin hat schon zahlreiche Ratgeber rund um die Themen Medizin, alternative Therapien und Ernährung veröffentlicht. In dieser Ausgabe gibt es zwei weitere Exemplare zu gewinnen.

Echt süß! Gesunde Zuckeralternativen im Vergleich

Alternativen zum Zucker sind heute gefragter denn je: Immer mehr Menschen leiden an Diabetes oder Übergewicht und müssen auf ihren Zuckerstoffwechsel achten. Andere wollen aus gesundheitlichen Gründen bestimmte Stoffe meiden. Allen gemeinsam ist die Suche nach natürlichen und gesunden Süßungsmitteln. Dieses Buch gibt einen umfassenden Überblick über gesunde Zuckeralternativen und ihre Wirkung auf den Stoffwechsel: Es beschreibt Vorteile und Anwendung der natürlichen, eindeutig positiven Zuckersubstitutstoffe und gibt Hinweise auf Bezugsquellen.

www.vakverlag.de



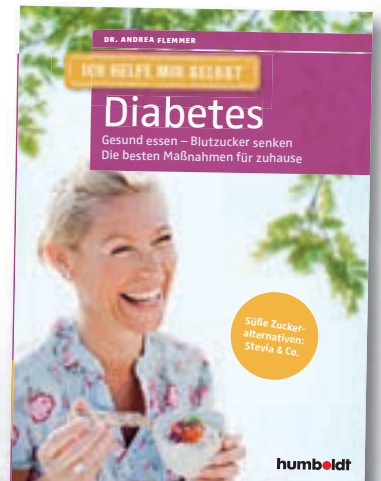
Zu gewinnen

Das glüXmagazin verlost je 3 Exemplare der hier vorgestellten Bücher. Wenn Sie gewinnen möchten, beantworten Sie folgende Frage: **Was sollte man durch gesunde Süßungsmittel ersetzen?** Die Versandadresse, Einsendeschluss sowie die Teilnahmebedingungen finden Sie auf Seite 9. Bitte schreiben Sie auch dazu, welches Buch Sie gewinnen möchten. Kennwort: Flemmer.



Ich helfe mir selbst: „Diabetes“

Heute weiß man: Gegen Diabetes Typ 2 kann man einiges tun. Oft helfen schon kleine Veränderungen, um die Blutzuckerwerte maßgeblich zu verbessern. Dr. Andrea Flemmer hat für diesen Ratgeber alle wichtigen Empfehlungen für eine ausgewogene Ernährung und die richtige sportliche Betätigung zusammengefasst. Außerdem stellt sie alle Möglichkeiten der konventionellen und der alternativen Medizin vor – ganz im Sinne einer integrativen Medizin. Sie legt großen Wert darauf, dass Patienten ihren eigenen Weg finden, um ihren Diabetes in den Griff zu bekommen.



www.humboldt.de



Rezept der Woche

Gefüllte Mai-Scholle mit Paprikagemüse

Zutaten (für 4 Personen)

Für den Fisch:

4	Schollen à ca. 300 g, küchenfertig, ohne Kopf
½	Zitrone, Saft
4	kleine Tomaten
1 Bund	Frühlingszwiebeln
200 g	Doppelrahmfrischkäse
4 TL	frischer Thymian
	Thymian zum Garnieren
4 EL	Dinkelmehl, Vollkorn
	Pfefferkörner aus der Mühle
	Salz

4 EL	Öl
2 EL	Butter

Für das Gemüse:

1	rote Paprika
1	grüne Paprika
1	gelbe Paprika
1	Zwiebel
1	Knoblauchzehe
2 EL	Olivenöl
	Salz
	Pfeffer

So wird's gemacht

Schollen abspülen, trockentupfen und mit Zitronensaft beträufeln. Tomaten einritzen und 1 Minute mit kochendem Wasser überbrühen, danach kalt abschrecken und häuten. Tomaten vierteln und die Kerne entfernen. Tomatenfruchtfleisch klein schneiden. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und fein schneiden. Frischkäse mit Thymian, Frühlingszwiebeln, Tomaten und Pfeffer vermengen. Die weiße Seite der Schollen längs bis auf die Mittelgräte aufschneiden, dann mit einem Messer auf beiden Seiten von der Mittelgräte eine Tasche einschneiden. Schollen mit Salz und Pfeffer würzen und mit dem Frischkäse füllen, Schollenfilets über der Füllung zusammendrücken. Die Schollen in dem Mehl wenden. Öl und Butter in einer gro-

ßen beschichteten Pfanne erhitzen. Die Schollen darin mit der hellen Hautseite 1-2 Minuten anbraten, anschließend kurz auf der dunklen Hautseite anbraten. Dann mit der dunklen Hautseite nach unten auf ein mit Alufolie ausgelegtes Backblech legen. Im vorgeheizten Backofen bei 200-220 Grad Ober-/Unterhitze (Umluft: 180-200 Grad) circa 10 Minuten backen. Paprikaschoten vierteln, putzen und klein schneiden. Zwiebel und Knoblauch pellen und ebenfalls klein schneiden. Olivenöl in der Pfanne erhitzen. Paprika, Zwiebel und Knoblauch darin 5 Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Zusammen mit den Schollen anrichten. Mit Thymian garniert servieren. Dazu passen Salzkartoffeln.



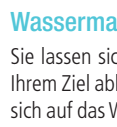
Foto: cookbutler.com

Ihr Wochen-Horoskop



Steinbock 22.12.–20.01.

Die Sterne stehen gut für einen Neuanfang. Doch bei aller Vorfreude sollten Sie das Risiko im Auge behalten.



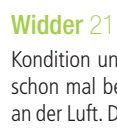
Wassermann 21.01.–19.02.

Sie lassen sich im Moment leicht von Ihrem Ziel ablenken. Konzentrieren Sie sich auf das Wesentliche.



Fische 20.02.–20.03.

In der Liebe reiten Sie auf einer Welle des Erfolges. Übertreiben sollten Sie aber nicht.



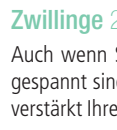
Widder 21.03.–20.04.

Kondition und Wohlbefinden waren schon mal besser. Bewegen Sie sich an der Luft. Das tut Ihnen gut.



Stier 21.04.–20.05.

Nicht grämen, wenn Arbeit an Ihnen hängenbleibt. Aus den zusätzlichen Aufgaben entwickeln Sie Neues.



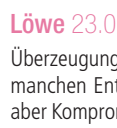
Zwillinge 21.05.–21.06.

Auch wenn Sie beruflich enorm eingespannt sind, sollten Sie sich wieder verstärkt Ihrer Familie widmen.



Krebs 22.06.–22.07.

Blieben Sie nicht allein, ein Besuch bei der Familie hilft wahre Wunder und vertreibt trübe Gedanken.



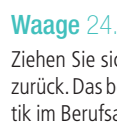
Löwe 23.07.–23.08.

Überzeugungskraft ist Ihre Stärke. Bei manchen Entscheidungen dürfen Sie aber Kompromisse eingehen.



Jungfrau 24.08.–23.09.

Bevor Sie bei anderen Fehler suchen, sollten Sie überlegen, was Sie bei sich verbessern können.



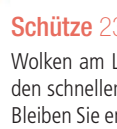
Waage 24.09.–23.10.

Ziehen Sie sich ruhig mal in die Natur zurück. Das befreit von Stress und Hektik im Berufsalltag.



Skorpion 24.10.–22.11.

Ein unbedarfter Flirt darf ruhig sein. Ihr Charme kommt an und stärkt Ihr Selbstbewusstsein immens.



Schütze 23.11.–21.12.

Wolken am Liebeshimmel verschwinden schneller, als sie gekommen sind. Bleiben Sie entspannt.

EUROJACKPOT

**Ein eigenes
Privat-Spa. Für jedes
Familienmitglied.**

**ZIEHUNGEN
DIENSTAGS
UND
FREITAGS!**

MINDESTENS 10 MIO. € IM JACKPOT

**EURO
JACKPOT**

DAS LEBEN KÖNNTE SO JACKPOT SEIN



 **LOTTO**[®]
Saartoto

Spielteilnahme ab 18 Jahren · Glücksspiel kann süchtig machen · Infos unter check-dein-spiel.de
Lizenzierter Glücksspielanbieter · www.saartoto.de ·   · Gewinnwahrscheinlichkeit Gewinnklasse 1 = 1 : 140 Mio.