

glüXmagazin

Kostenlose Kundenzeitschrift
von Saartoto



KENO-Sonderauslosung

Audi Q2 und Geld zu gewinnen –Seite 3

Mittwoch 30.04.2025 (18. VA)

LOTTO 6aus49®

Spielerinsatz 20.153.196,00 €
Gewinnzahlen Superzahl

8 18 19 36 38 42 2

Gewinnzahlen in gezogener Reihenfolge:

38 36 18 8 42 19

Klasse 1 (6+SZ)	unbesetzt	1.511.489,70 €
Klasse 2 (6)	3 x	368.177,10 €
Klasse 3 (5+SZ)	24 x	15.954,30 €
Klasse 4 (5)	264 x	4.323,20 €
Klasse 5 (4+SZ)	1.309 x	241,80 €
Klasse 6 (4)	12.662 x	59,30 €
Klasse 7 (3+SZ)	24.890 x	25,70 €
Klasse 8 (3)	248.632 x	12,10 €
Klasse 9 (2+SZ)	200.261 x	6,00 €

Gewinnzahlen der letzten 4 Wochen

02.04.2025	5 14 19 20 25 48	6
09.04.2025	16 24 31 34 37 40	1
16.04.2025	2 10 13 32 37 49	6
23.04.2025	5 7 11 13 21 38	1

Spiel 77®

Spielerinsatz 5.133.265,00 €

2 1 5 3 4 4 8

Klasse 1 (7-st. Gewinnz.)	unbes.	1.411.457,50 €
Klasse 2 (6 Endz.)	1 x	77.777,00 €
Klasse 3 (5 Endz.)	18 x	7.777,00 €
Klasse 4 (4 Endz.)	221 x	777,00 €
Klasse 5 (3 Endz.)	1.998 x	77,00 €
Klasse 6 (2 Endz.)	21.762 x	17,00 €
Klasse 7 (1 Endz.)	202.660 x	5,00 €

Gewinnzahlen der letzten 4 Wochen

02.04.2025	9 4 0 5 4 6 8
09.04.2025	1 7 5 2 1 8 7
16.04.2025	9 2 9 0 9 9 3
23.04.2025	4 2 9 0 8 0 9

SUPER 6®

Spielerinsatz 2.272.982,50 €

9 8 2 9 9 9

Klasse 1 (6-stell. Gewinnz.)	1 x	100.000,00 €
Klasse 2 (5 Endz.)	14 x	6.666,00 €
Klasse 3 (4 Endz.)	211 x	666,00 €
Klasse 4 (3 Endz.)	2.432 x	66,00 €
Klasse 5 (2 Endz.)	14.876 x	6,00 €
Klasse 6 (1 Endz.)	151.595 x	2,50 €

Gewinnzahlen der letzten 4 Wochen

02.04.2025	1 3 9 5 5 1
09.04.2025	7 8 6 6 0 9
16.04.2025	3 6 4 5 7 4
23.04.2025	0 1 4 2 7 2

Gewinnzahlen Statistik 6aus49 (Mittwoch)

1 332	2 335	3 356	4 344	5 330	6 361	7 349
12	2	5	8	1	19	1
8 340	9 347	10 338	11 344	12 321	13 351	14 341
x	6	2	1	5	4	4
15 340	16 377	17 320	18 348	19 343	20 314	21 299
12	3	9	x	x	4	1
22 364	23 346	24 340	25 372	26 357	27 341	28 326
5	30	3	4	7	16	10
29 329	30 341	31 375	32 309	33 353	34 350	35 326
6	6	3	2	3	3	13
36 325	37 327	38 363	39 336	40 333	41 361	42 328
x	2	x	11	3	5	x
43 387	44 360	45 327	46 333	47 337	48 326	49 326
11	10	8	7	11	4	2

Wie oft gezogen? (2.788 Ziehungen seit 4.6.1986)
Fehlt so viele Wochen (X= am 30.04.25 gezogen)

Samstag 03.05.2025 (18. VA)

LOTTO 6aus49®

Spielerinsatz 39.680.803,20 €
Gewinnzahlen Superzahl

20 25 28 37 44 48 9

Gewinnzahlen in gezogener Reihenfolge:

37 48 25 20 28 44

Klasse 1 (6+SZ)	unbesetzt	4.487.549,90 €
Klasse 2 (6)	1 x	2.199.266,60 €
Klasse 3 (5+SZ)	28 x	27.229,00 €
Klasse 4 (5)	315 x	7.214,50 €
Klasse 5 (4+SZ)	2.243 x	281,00 €
Klasse 6 (4)	21.617 x	69,10 €
Klasse 7 (3+SZ)	44.754 x	28,50 €
Klasse 8 (3)	435.480 x	13,80 €
Klasse 9 (2+SZ)	367.094 x	6,00 €

Gewinnzahlen der letzten 4 Wochen

05.04.2025	10 12 21 35 40 41	9
12.04.2025	14 15 18 20 29 36	5
19.04.2025	12 20 31 37 41 47	7
26.04.2025	4 9 13 26 41 44	1

Spiel 77®

Spielerinsatz 10.535.947,50 €

8 4 4 3 6 4 7

Klasse 1 (7-st. Gewinnz.)	unbes.	2.160.563,40 €
Klasse 2 (6 Endz.)	9 x	77.777,00 €
Klasse 3 (5 Endz.)	40 x	7.777,00 €
Klasse 4 (4 Endz.)	499 x	777,00 €
Klasse 5 (3 Endz.)	5.059 x	77,00 €
Klasse 6 (2 Endz.)	48.244 x	17,00 €
Klasse 7 (1 Endz.)	467.963 x	5,00 €

Gewinnzahlen der letzten 4 Wochen

05.04.2025	2 5 0 1 5 7 9
12.04.2025	0 5 8 0 0 4 5
19.04.2025	0 9 8 9 2 4 5
26.04.2025	6 5 0 4 9 4 8

SUPER 6®

Spielerinsatz 4.573.755,00 €

4 8 1 8 2 0

Klasse 1 (6-stell. Gewinnz.)	unbes.	100.000,00 €
Klasse 2 (5 Endz.)	30 x	6.666,00 €
Klasse 3 (4 Endz.)	272 x	666,00 €
Klasse 4 (3 Endz.)	2.545 x	66,00 €
Klasse 5 (2 Endz.)	24.907 x	6,00 €
Klasse 6 (1 Endz.)	262.422 x	2,50 €

Gewinnzahlen der letzten 4 Wochen

05.04.2025	0 1 8 2 2 7
12.04.2025	6 7 6 2 3 6
19.04.2025	0 1 4 2 6 5
26.04.2025	1 6 3 3 9 1

Gewinnzahlen Statistik 6aus49 (Samstag)

1 470	2 457	3 465	4 447	5 454	6 483	7 444
20	11	15	1	27	7	18
8 417	9 452	10 442	11 463	12 435	13 368	14 422
4	1	4	6	2	1	3
15 416	16 427	17 455	18 440	19 452	20 426	21 432
3	3	23	3	21	x	4
22 442	23 419	24 441	25 458	26 480	27 466	28 415
13	11	17	x	1	8	x
29 448	30 437	31 457	32 474	33 463	34 420	35 440
4	6	2	21	15	10	4
36 459	37 449	38 459	39 432	40 445	41 453	42 463
3	x	22	5	4	1	22
43 449	44 426	45 390	46 420	47 456	48 456	49 496
11	x	17	5	2	x	12

Wie oft gezogen? (3.630 Ziehungen seit 9.10.1955)
Fehlt so viele Wochen (X= am 03.05.25 gezogen)

LOTTO 6aus49®

Miriam macht Millionäre!

Die Ziehung der Lottozahlen 6aus49. Live aus Saarbrücken

Seien Sie live dabei!
Mittwoch 18:25 Uhr · Samstag 19:25 Uhr
Infos und Anmeldung:
ziehungsorganisation@saartoto.de

Teilnahmebedingungen und Systembroschüren zu unseren Produkten finden Sie hier:

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? (1.535 Ziehungen seit 6.12.1995)
Fehlt so viele Wochen (X= am 30.04.25 gezogen)

0 139	1 140	2 148	3 173	4 169
18	1	x	10	5
5 161	6 170	7 157	8 140	9 138
11	2	8	6	26

Samstag: Wie oft gezogen? (1.743 Ziehungen seit 7.12.1991)
Fehlt so viele Wochen (X= am 03.05.25 gezogen)

0 178	1 180	2 173	3 166	4 174
7	1	12	6	4
5 179	6 161	7 192	8 172	9 169
3	5	2	9	x

KENO mit rasanten Frühlings-Extras



Jeden Tag ein Audi

Seit über 20 Jahren kann man an 365 Tagen im Jahr KENO spielen und bei jeder Ziehung bis zu einer Million Euro gewinnen. Vom 12. bis 18. Mai wird es bei der täglichen Zahlenlotterie sportlich: In der Zusatzauslosung wird zusätzlich zum normalen Gewinnplan täglich ein Audi Q2 und 530 x 100 Euro verlost.



Abbildung ähnlich

*Dynamisches Design, überragender Fahrspaß:
Mit 7 Audi Q2 bringt die KENO-Zusatzauslosung
den Sommeranfang auf Touren.*

365 Tage KENO

„10 aus 20 aus 70“ lautet die Spielformel der täglichen Zahlenlotterie KENO, die in diesem Jahr ihren 20. Geburtstag feiert. Das klingt kompliziert, ist aber in Wirklichkeit ganz einfach: Auf jedem KENO-Spielschein befinden sich fünf Felder mit den Zahlen von 1 bis 70. Aus diesen Zahlen werden täglich 20 Gewinnzahlen per Zufallsgenerator gezogen. Die Mitspielenden haben die Möglichkeit, selbst zu entscheiden, wie viele Zahlen sie ankreuzen möchten. Je nach KENO-Typ werden zwei bis zehn der 70 Zah-

len angekreuzt. Die Anzahl der getippten Zahlen nennt man „KENO-Typ“, also „KENO-Typ 10“ für 10 angekreuzte Zahlen, „KENO-Typ 9“ für neun angekreuzte Zahlen usw.

Bei KENO kann auch der Spieleinsatz pro Tipp selbst festgelegt werden. Wahlweise können 1, 2, 5, oder 10 Euro eingesetzt werden. Die Anzahl der richtig getippten Zahlen und die Höhe des Spieleinsatzes bei den jeweiligen KENO-Typen bestimmen die Höhe des möglichen Gewinns. Den Höchstgewinn von einer Million Euro gibt es mit 10 richtig getippten Zahlen beim KENO-Typ 10 bei einem Spieleinsatz von 10 Euro (Chance 1 : 2,15 Mio.). Noch eine Besonderheit der Zahlenlotterie KENO: Auch wenn keine Zahl richtig vorhergesagt wird, kann man gewinnen! Bei den KENO-Typen 10 und 9 gibt es den doppelten Einsatz und beim KENO-Typ 8 den einfachen Spieleinsatz zurück.



*KENO tippen,
Roadtrip planen.*

Extra-Glück im Mai

Wenn der Sommer vor der Tür steht, gibt KENO traditionell besonders Gas. Denn dann startet die bundesweite Zusatzauslosung. Auch in diesem Jahr werden wieder tolle Zusatzgewinne ausgeschüttet. So haben Sie vom 12. bis 18. Mai täglich die Chance auf Design und Fahrspaß mit einem neuen Audi Q2. Außerdem werden in diesem Zeitraum 530 x 100 Euro unter allen teilnehmenden Spielaufträgen verlost. Die glücklichen Gewinnerinnen und Gewinner werden in den Saartoto-Annahmestellen sowie online unter saartoto.de bekannt gegeben.

KENO kann man in allen Annahmestellen und online unter saartoto.de spielen. Annahmeschluss ist täglich um 18:45 Uhr online bzw. um 19:00 Uhr in den Saartoto-Annahmestellen.

Viel Glück!

Dienstag 29.04.2025 (18. VA)



Spieleinsatz 55.033.262,00 €
Gewinnzahlen Eurozahlen
17 21 27 30 34 **8 11**

Gewinnzahlen in gezogener Reihenfolge: Eurozahlen:
34 21 30 27 17 8 11

Klasse 1 (5+2)	unbesetzt	101.070.236,26 €
Klasse 2 (5+1)	6 x	394.405,00 €
Klasse 3 (5+0)	5 x	266.911,30 €
Klasse 4 (4+2)	41 x	5.369,00 €
Klasse 5 (4+1)	870 x	316,20 €
Klasse 6 (3+2)	1.838 x	164,60 €
Klasse 7 (4+0)	2.114 x	104,10 €
Klasse 8 (2+2)	25.246 x	27,70 €
Klasse 9 (3+1)	39.713 x	19,70 €
Klasse 10 (3+0)	95.129 x	15,60 €
Klasse 11 (1+2)	126.398 x	14,60 €
Klasse 12 (2+1)	567.738 x	9,80 €

Gewinnzahlen der letzten 4 Wochen

01.04.2025	12 17 39 41 50	9 12
08.04.2025	17 39 40 41 47	5 8
15.04.2025	8 11 13 33 35	1 10
22.04.2025	10 16 23 29 38	3 5

Gewinnzahlen Statistik 5aus50

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

Eurozahlen Statistik 2aus12

1	32	2	23	3	36	4	32	5	34
2	10	3	1	4	5	5	1	1	1
6	18	7	21	8	22	9	30	4	2
15	7	21	6	8	x	9	30	4	2
11	23	12	25	12	25	12	25	12	25
x	12	25	4	12	25	4	12	25	4

Wie oft gezogen? (nach 162 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 03.05.2025 (18. VA)



Spieleinsatz 4.573.785,50 €

Klasse 1:.....1	=	81.192,9	x	10 €
Klasse 2:.....54	=	9.638,6	x	25 €
Klasse 3:.....572	=	841,4	x	100 €
Klasse 4:.....7634	=	101,5	x	1.000 €
Klasse 5:.....87923	=	13,2	x	10.000 €
Klasse 6:.....698535	=	0,2	x	100.000 €
.....461266	=			
Klasse 7:.....8679726	=	unbes.		Gewinn 2,1 Mio. € bzw. 10.000 € monatlich

Gewinnchance Klasse 7: 1 zu 10 Millionen

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

Freitag 02.05.2025 (18. VA)



Spieleinsatz 78.913.604,00 €
Gewinnzahlen Eurozahlen
3 15 22 33 35 **1 7**

Gewinnzahlen in gezogener Reihenfolge: Eurozahlen:
33 22 3 35 15 1 7

Klasse 1 (5+2)	unbesetzt	117.791.601,22 €
Klasse 2 (5+1)	9 x	377.031,60 €
Klasse 3 (5+0)	11 x	173.968,60 €
Klasse 4 (4+2)	59 x	5.350,00 €
Klasse 5 (4+1)	1.564 x	252,20 €
Klasse 6 (3+2)	3.140 x	138,20 €
Klasse 7 (4+0)	3.522 x	89,60 €
Klasse 8 (2+2)	42.628 x	23,60 €
Klasse 9 (3+1)	62.984 x	17,80 €
Klasse 10 (3+0)	142.536 x	14,90 €
Klasse 11 (1+2)	213.941 x	12,40 €
Klasse 12 (2+1)	845.039 x	9,40 €

Gewinnzahlen der letzten 4 Wochen

04.04.2025	19 23 29 37 38	2 8
11.04.2025	2 26 27 28 49	1 10
18.04.2025	7 8 12 29 44	3 12
25.04.2025	13 14 40 43 45	5 8

Gewinnzahlen Statistik 5aus50

1	74	2	67	3	66	4	72	5	65	56
6	67	7	73	8	74	9	70	10	65	19
11	72	12	66	13	68	14	74	15	71	71
8	12	2	13	1	14	1	15	x	71	71
16	74	17	74	18	79	19	75	20	76	9
6	17	12	18	10	19	4	20	76	9	9
21	74	22	68	23	69	24	60	25	65	18
9	22	x	23	4	24	22	25	65	18	18
26	59	27	58	28	59	29	69	30	72	72
3	27	3	28	3	29	2	30	72	23	23
31	68	32	70	33	64	34	80	35	76	76
15	32	8	33	x	34	5	35	x	76	x
36	58	37	62	38	70	39	70	40	66	1
10	37	4	38	4	39	32	40	66	1	1
41	73	42	64	43	65	44	65	45	72	72
23	42	8	43	1	44	2	45	1	72	1
46	72	47	64	48	51	49	81	3	50	59
14	47	13	48	16	49	3	50	59	11	11

Eurozahlen Statistik 2aus12

1	125	2	122	3	144	4	130	5	147
x	4	3	2	4	8	5	1	1	1
6	136	7	142	8	153	9	110	10	105
5	7	x	8	1	9	12	10	3	3
11	24	12	32	12	32	12	32	12	32
10	12	2	12	2	12	2	12	32	12

Wie oft gezogen? (nach 685 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 03.05.2025 (18. VA)



Spieleinsatz 487.653,00 €

Klasse 1:.....12312	=	3 x	10.000 €
.....68074	=		
Klasse 2:.....471538	=	unbes.	Gewinn 600.000 € bzw. 5.000 € monatlich 10 Jahre lang
Klasse 3:.....0056519	=		
.....8496092	=	unbes.	1.000.000 €
.....4560858	=		

Gewinnchance Klasse 3: 1 zu 3.333.333

SPIEL Spielteilnahme ab 18 Jahren. Glücksspiel kann süchtig machen. Infos unter: www.check-dein-spiel.de
NICHT BIS ZUR SUCHT Hotline des Bundesinstituts für Öffentliche Gesundheit (BfÖG): **0800 1 372 700** (kostenlos und anonym)



Montag, 28.04.2025

1	3	4	6	7
12	13	25	26	31
36	41	44	47	50
52	54	64	67	68

plus 5 9 3 6 3 5

Dienstag, 29.04.2025

1	2	3	4	14
17	18	30	39	47
48	53	54	59	61
63	64	65	67	68

plus 5 3 8 9 5 1

Mittwoch, 30.04.2025

4	9	12	13	14
15	16	20	28	29
30	32	34	41	44
45	46	48	49	57

plus 5 4 0 3 7 5

Donnerstag, 01.05.2025

2	3	4	9	12
18	21	22	27	28
30	36	41	44	45
47	49	51	62	68

plus 5 9 5 9 3 1

Freitag, 02.05.2025

3	4	5	7	10
13	18	19	28	30
40	41	43	46	47
53	55	58	59	62

plus 5 2 0 9 1 3

Samstag, 03.05.2025

1	2	8	9	11
19	23	29	36	37
38	39	41	42	49
52	54	60	66	68

plus 5 0 6 5 2 5

Sonntag, 04.05.2025

1	3	6	9	12
14	17	19	20	23
26	28	31	55	58
63	65	66	69	70

plus 5 6 6 1 7 2

18. Veranstaltung (28.04.25 - 04.05.25)

KENO Spieleinsatz: 2.489.932,00 €
KENO Gewinnsumme: 1.384.596,00 €
plus 5 Spieleinsatz: 183.244,50 €
plus 5 Gewinnsumme: 78.821,00 €

Ziehungsstatistik

Wie oft gezogen? (Basis 2.2.2004, 7.432 Ziehungen)

1	2093	2	2193	3	2164	4	2054	5	2082	6	2113	7	2129
8	2143	9	2198	10	2160	11	2105	12	2108	13	2088	14	2086
15	2115	16	2114	17	2091	18	2118	19	2070	20	2185	21	2125
22	2044	23	2081	24	2122	25	2128	26	2136	27	2170	28	2131
29	2160	30	2065	31	2114	32	2165	33	2209	34	2083	35	2098
36	2164	37	2075	38	2154	39	2163	40	2127	41	2111	42	2089
43	2124	44	2147	45	2100	46	2075	47	2116	48	2095	49	2227
50	2154	51	2094	52	2129	53	2159	54	2083	55	2162	56	2115
57	2139	58	2141	59	2146	60	2140	61	2054	62	2079	63	2137
64	2202	65	2118	66	2167	67	2072	68	2118	69	2096	70	2128

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 28. April - 4. Mai



LOTTO 6aus49 am Mittwoch

368.177,10 Euro (Kl. 2)

- 1 x Berlin
- 1 x Niedersachsen
- 1 x Nordrhein-Westfalen

LOTTO 6aus49 am Samstag

2.199.266,60 Euro (Kl. 2)

- 1 x Schleswig-Holstein

TOTO 6aus45 Auswahlwette

242.425,70 Euro (Kl. 1)

- 1 x Bremen

SUPER 6 am Mittwoch

100.000 Euro (Kl. 1)

- 1 x Niedersachsen



Spiel 77 am Mittwoch

77.777 Euro (Kl. 2)

- 1 x Thüringen

Spiel 77 am Samstag

77.777 Euro (Kl. 2)

- 1 x Bayern
- 1 x Berlin
- 1 x Hamburg
- 1 x Niedersachsen
- 3 x Nordrhein-Westfalen
- 2 x Thüringen

Eurojackpot am Dienstag

394.405 Euro (Kl. 2)

- 1 x Bayern
- 1 x Nordrhein-Westfalen
- 1 x Thüringen
- 1 x Kroatien
- 1 x Niederlande
- 1 x Polen

266.911,30 Euro (Kl. 3)

- 1 x Hessen
- 1 x Nordrhein-Westfalen

1 x Schleswig-Holstein

- 1 x Dänemark
- 1 x Griechenland

Eurojackpot am Freitag

377.031,60 Euro (Kl. 2)

- 1 x Baden-Württemberg
- 2 x Bayern
- 1 x Berlin
- 1 x Bremen
- 1 x Hessen
- 1 x Niedersachsen
- 1 x Nordrhein-Westfalen
- 1 x Sachsen-Anhalt
- 173.968,60 Euro (Kl. 3)
- 3 x Baden-Württemberg
- 1 x Bayern
- 1 x Niedersachsen
- 2 x Nordrhein-Westfalen
- 1 x Saarland
- 1 x Italien
- 1 x Kroatien
- 1 x Norwegen

Buch-Tipp

Lieber im Meer
schwimmen als in
Arbeit untergehen

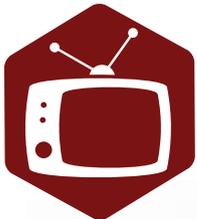


Moskitoschwärme, echte Schlangen im Zelt, überfüllte Geheimtipps – der Traumurlaub wird schnell zur Nervenprobe. In ihrem neuen Buch nimmt Bestsellerautorin Silke Neumayer die kleinen und großen Katastrophen des Reisens herrlich selbstironisch unter die Lupe. Ob im Dschungel oder am Strand, ob mit Familie oder ganz allein: Mit Humor überlebt man jedes Urlaubsdrama! „Lieber im Meer schwimmen als in Arbeit untergehen“ ist ein augenzwinkernder Survivalguide für alle Reisesüchtigen – randvoll mit witzigen Alltagsbeobachtungen, pointierten Anekdoten und kurzen Lesetrips, die perfekt ins Handgepäck passen.

Zu gewinnen

Das glüXmagazin verlost 5 x 1 Buch „Lieber im Meer schwimmen als in Arbeit untergehen“. Wenn Sie gewinnen möchten, beantworten Sie folgende Frage: **Wie heißt die Autorin des Buches?** Teilnahmebedingungen und Einsendeschluss finden Sie auf Seite 9. Kennwort: Reise.

TV-Tipp: Ab Sonntag, 11. Mai 2025, 22:15 Uhr, im ZDF



Queenstown Murders – Zum Sterben schön

Spektakuläre Kriminalfälle, ein dunkles Familiendrama und die atemberaubende Kulisse Neuseelands: In der neuen Serie „Queenstown Murders – Zum Sterben schön“ kehrt Detective Sergeant Anais Mallory ihrer Karriere in Sydney den Rücken und zieht zurück in ihre Heimatstadt Queenstown.

Dort geht die kluge und unbeirrbar Ermittlerin nicht nur auf Verbrecherjagd, sondern wird auch mit alten Wunden konfrontiert. Besonders der mysteriöse Tod ihres Vaters und ihrer Schwester lässt Anais nicht los. Doch in ihrer eigenen Familie stößt sie auf Schweigen – und ein Netz aus Geheimnissen.

Ein fesselnder Mix aus Crime und Drama vor malerischer Kulisse.



Foto: ZDF / Emma Jones



Nervenkitzel in Neuseeland

In Neuseeland gibt es etwa fünf Mal so viele Schafe wie Menschen. Etwa 25 Millionen Tiere und fünf Millionen Einwohnerinnen und Einwohner leben friedlich zusammen in dem Inselstaat im Südpazifik. Ein Besuch der Südinsel bringt viele Abenteuer und spektakuläre Naturerlebnisse mit sich.

Die Anreise hat es in sich. Mindestens 27 Stunden, also länger als einen ganzen Tag, sind Urlauberinnen und Urlauber aus Deutschland unterwegs, bis sie Neuseeland erreichen. Queenstown, das auf der Südinsel liegt, wird auch das „Adventure Capital of New Zealand“, also die „Abenteuerhauptstadt von Neuseeland“, genannt. Die 27.700 Einwohnerinnen und Einwohner zählende Stadt am Fuße der beeindruckenden Gipfel des Gebirgs-



zugs „The Remarkable“ ist eine echte Naturschönheit. Anziehungspunkt ist die Uferpromenade des Lake Wakatipu. Von dort aus hat man einen tollen Blick auf die Berge. In den gemütlichen Pubs und Restaurants am See tummeln sich Einheimische und Reisende aus aller Welt, die den Tag ausklingen lassen.

Großes Kino

Gestärkt geht es am nächsten Morgen weiter auf den 32 Kilometer langen Routeburn Track, der zu den berühmten sogenannten Great Walks Neuseelands gehört und den Mount Aspiring National Park mit dem Fiordland National Park verbindet. Majestätische Berge, kristallklare Seen und uralte Wälder begleiten Wanderinnen und Wanderer auf dem Weg. Wer ganz entspannt den kompletten Weg gehen möchte, sollte dafür zwei bis drei Tage einplanen und darf unterwegs immer wieder herrliche Aussichten genießen. Die Landschaft erinnert nicht nur an die „Herr der Ringe“-Filme – viele Szenen

Im Bild oben stürzt ein Wasserfall in den Milford Sound, unten dümpeln Boote im Hafen von Akaroa.





Paddeln vor beeindruckender Kulisse: mit dem Kajak im Milford Sound die Natur auf sich wirken lassen.



Auf dem Panzer eines Eisriesen: coole Kletterei auf dem Franz-Josef-Gletscher in den neuseeländischen Alpen.

wurden auch hier gedreht. Übernachtungsmöglichkeiten in – teilweise durchaus luxuriösen Hütten – gibt es unterwegs.

Bevor es wieder Richtung Queenstown geht, lohnt sich ein Tagesausflug zum Milford Sound. Hier werden die Wanderstiefel gegen ein Kajak getauscht und Gäste können durch den fjordähnlichen Sund paddeln. Wasserfälle stürzen von steilen Felswänden herab, und mit etwas Glück sind sogar Robben oder Delfine zu sehen. Die angenehme Stille wird nur vom sanften Plätschern der Paddel unterbrochen.

Nach der Entspannung kommen auch Adrenalinjunkies vor atemberaubender Naturkulisse auf ihre Kosten. Etwa eine halbe Autostunde von Queenstown entfernt wartet auf besonders Mutige an der berühmten „Nevis Highwire Platform“ in den neuseeländischen Alpen der ultimative Kick: Von der dritthöchsten Bungee-Jumping-Plattform der Welt springen Abenteuerlustige aus 134 Meter Höhe gen Nevis-Flusstal.

Beeindruckende Bergwelt

Auf dem Weg in Richtung Norden zum rund 260 Kilometer entfernten Mount Cook, Neuseelands höchstem Berg, lohnt sich von Queenstown aus der Umweg zum Skippers Canyon. Über eine schmale, in den Felsen geschlagene Straße hoch über dem Shotover River geht es hinauf. Nichts für schwache Nerven. Reisende passieren eine alte Brücke und ein einsames Schulhaus – Überbleibsel aus der Zeit der Goldsucher, die hier einst ihr Glück versuchten. Am Fuße des Mount Cook angekommen, geht der Blick über die türkisblauen Gletscherseen ehrfürchtig zum Gipfel hinauf, den Sir Edmund Hillary als Trainingsgelände für seine Mount-Everest-Expedition nutzte. Der Neuseeländer war 1953 der erste Mensch, dem die Besteigung des höchsten Bergs der Erde gelang.

Weiter geht die Reise zum Franz-Josef-Gletscher. Dieser Eisriesen erzählt eine genauso faszinierende wie bedrückende Geschichte des Klimawandels. Lange Zeit wuchs er trotz globaler Erwärmung, da die erhöhten Niederschläge an der Westküste Neuseelands das Abschmelzen kompensierten. In den Jahren zwischen 1983 und 2000 legte der Franz-Josef-Gletscher sogar mehr als 1,4 Kilometer zu. Seit etwa dem Jahr 2000 jedoch schmilzt auch er deutlich.

Die Landschaft der Südinsel Neuseelands ist anders als alles, was wir aus Europa kennen – wilder, ursprünglicher, atemberaubender. Neuseeland ist ein Land, das Reisende nicht mehr loslässt, in dem man sich fühlt, als hätte man das Ende der Welt erreicht und dabei das Paradies gefunden. Es ist ein Ort, der die Schönheit und Zerbrechlichkeit der Erde in all ihrer Pracht zeigt.

 newzealand.com

Franz-Marc Frei reiste auf die Südhalbkugel



Ein Schäfer unterwegs auf dem Albert Pass zwischen Queenstown und Skippers Canyon.

Preisrätsel der Woche



amerikanischer Erfinder, † 1931	festliche Abendessen	veraltet: Wallfahrer	Programmankündigung	Teil der Karpaten	römischer Kaiser, † 68	umstürzen	italienischer Name des Ätna	türk. Staatsmann, † 1993	Weinregion in der Eifel	waagrechte Segelstange	deutsche Vorsilbe
				Kochgelegenheit							
			kleines Stoffende	Kurzstreckenläufer			6		polnischer Name der Oder		
Fotografie		ugs.: aufgeweckt (auf ...)			Kosewort für Großvater		tropische Fruchtstauden	Teil des Kopfes			
besonderes Erlebnis					Prinzessin in 'Krieg der Sterne'		Kante des Billardtisches				Gottesdienstordnung
Blütenstand				griech. Göttin der Zauberei	tödlich (lat.)			Arbeitszimmer (Mz.)		bayer. Alpenschilderer †	
		ungeordnete Menge	zaubern				scheuen, umgehen	furchtsam			
Handy-Norm (Abk.)	Vorname der Garbo	Tuch herstellen			umdrehen	Gesetzgeber d. ind. Mythologie			Meeresbuch		
Ackerpferd				nicht leer	Kraftübung						
Delegation	schnelles Tempo		Verbandmüll			warme Pastete (engl.)		abfällig: Diener		britische Währung	
						Juristentrachten bei Gericht	Ski-slanglaufspur				
Besucher		span. Presseagentur (Abk.)		schlechter Mensch	US-Bundesstaat			lang gestreckte Meeresbuch		norwegischer Dichter, † 1882	
			Waldgrundstücke	hinteres Schiffssegel			chem. Zeichen für Californium	Zuckerrohr-schnaps			
geistig, gedanklich	deutsche Vorsilbe: schnell	altgriechischer Mathematiker			Hörfunkempfänger		Spielbank				
				Abk.: Orts- teil	ge- reinigter Zucker						
			Wörter- ver- zeichnis				Textil- beruf				
Rufname der Taylor †	geräucherte Würstchen										

Impressum

Herausgegeben von:
Saarland-Sporttoto GmbH,
Saarferstraße 17,
66117 Saarbrücken,
www.saartoto.de,
info@saartoto.de



www.blauer-engel.de/uz195

Dieses Druckerzeugnis ist mit dem
Blauen Engel ausgezeichnet

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: Saartoto

„füh-
lende“
Pflanze

Hawaii-
Insel
(USA)

ein
Laut-
stärke-
maß

Abk.:
circa

Ausruf
des
Erstaunens

Untertan
König
Attilas

Maß der
Seiden-
faden-
stärke

B ■ M ■ A ■ K ■ Y ■ F ■ I ■
F ■ L ■ E ■ I ■ S ■ S ■ I ■ G ■ V ■ A ■ R ■ I ■ A ■ T ■ I ■ O ■ N ■
A ■ H ■ Y ■ P ■ E ■ R ■ E ■ A ■ R ■ G ■ O ■ L ■ I ■ S ■
Q ■ U ■ I ■ R ■ L ■ B ■ A ■ S ■ T ■ G ■ A ■ B ■ E ■ L ■ U ■
W ■ A ■ F ■ I ■ L ■ Z ■ U ■ L ■ K ■ T ■ G ■ L ■
A ■ R ■ B ■ E ■ I ■ T ■ S ■ A ■ M ■ I ■ H ■ E ■ N ■ N ■ A ■
L ■ E ■ P ■ L ■ Z ■ L ■ S ■ C ■ H ■ O ■ N ■ O ■ N ■
P ■ E ■ T ■ Z ■ D ■ F ■ E ■ S ■ C ■ H ■ S ■ A ■ M ■ E ■
U ■ S ■ E ■ L ■ E ■ H ■ S ■ E ■ K ■ T ■ O ■ R ■
K ■ E ■ R ■ K ■ E ■ R ■ A ■ E ■ L ■ B ■ A ■ S ■ O ■ N ■
Q ■ I ■ N ■ N ■ K ■ U ■ M ■ P ■ A ■ N ■ E ■ I ■ M ■ A ■
G ■ G ■ I ■ R ■ O ■ Y ■ O ■ G ■ W ■ E ■ I ■ N ■
H ■ A ■ L ■ O ■ G ■ E ■ N ■ C ■ F ■ E ■ T ■ A ■ D ■ T ■
O ■ T ■ M ■ A ■ R ■ C ■ A ■ H ■ N ■ E ■ N ■ H ■ A ■ U ■ E ■
B ■ R ■ U ■ N ■ E ■ I ■ T ■ S ■ G ■
U ■ P ■ S ■ I ■ N ■ S ■ E ■ K ■ T ■
T ■ I ■ A ■ R ■ A ■
E ■ L ■ E ■ B ■
L ■ G ■ U ■ I ■
N ■ E ■ S ■ S ■ E ■ L ■
N ■ I ■ G ■ R ■ A ■

Lösung aus
glüXmagazin
Nr. 18/2025

HANDLESER

DEKE 1822 Lotto 25-19

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

Bitte tragen Sie hier die Lösungsbuchstaben ein.

1. Preis: Ein Besteck-Set „King“ aus Edelstahl von Zwilling

Das 60-teilige Besteck-Set „King“ passt mit seiner dezent geschwungenen Linienführung hervorragend zu Ihrer Esskultur. Die einzelnen Elemente aus poliertem Edelstahl haben durch wohldefinierte Formen eine harmonische Ausstrahlung und können sich zu verschiedensten Geschirrdesigns sehen lassen. Mit diesem Besteck-Set lässt sich jede Tafel stilvoll eindecken.
www.zwilling.com



2.-4. Preis: Je ein Genuss-Set „Afrika“ von Rila

Eine kulinarische Reise durch Afrika. So vielfältig wie seine Länder, so vielfältig und spannend sind die Esskulturen. Genießen Sie ausgewählte Spezialitäten des afrikanischen Kontinents mit „Al Amier“ und „Jambo Africa“. Während der Vordere Orient bekannt ist für seine Vielfalt an Gewürzen, Rosenwasser, Couscous und Hummus, so steht der Süden Afrikas für Saucen und Chutneys. Lernen Sie mit diesem Paket zwei kulinarische Seiten Afrikas kennen und kochen Sie sich von Marokko bis nach Südafrika.
www.rila.de



5.-9. Preis: Je ein Roman „Die Inselföchter – Der verlorene Liebhaber“

Sommer 1929: Der Abenteuerer James Callaghan gewinnt Flora MacQueens Herz, als er in ihre Heimat St. Kilda kommt. Doch mit dem nahenden Winter muss James fort. Im nächsten Sommer wollen sie sich wiedersehen, doch das Schicksal hat andere Pläne.
www.penguin.de



10.-12. Preis: Je ein 1.000-Teile-Puzzle „Sylt“ von Ravensburger

Schon einmal Urlaub in Deutschland gemacht? Die Puzzlemotive der Deutschland Collection mit 1.000 Teilen zeigen Deutschland von seiner schönsten Seite, Landschaften, Städte und bekannte Sehenswürdigkeiten.
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

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

Profi

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

Lösung KW 18/2025

Anfänger

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

Profi

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

Teilnahmebedingungen Kreuzwörtertsel:

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 **12.05.2025**. 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 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 Kreuzwörtertsel, Nr. 17/2025:

Eine Tefal „Dual Easy Fry“ Heißluftfritteuse geht an eine Gewinnerin aus Norden.

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 **12.05.2025**. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Teilnahme ist nur Personen über 18 Jahren gestattet. Von der Teilnahme ausgeschlossen sind Lotto-Mitarbeitende und deren Angehörige.

13er Ergebnisswette / 6aus45 Auswahlwette

	Spiel	Gastgeber/Gast	Tendenz	Vorrunde	Letzte 2 Jahre		Gastgeber	Gast		
1. Bundesliga	1	SO Bayer 04 Leverkusen (2) - Borussia Dortmund (5)	**	5-2-3	3:2	0:2	1:1	SuUsU	SUsSs	
	2	SA SV Werder Bremen (8) - RB Leipzig (6)		4-3-3	2:4	1:2	1:1	sSsuU	sSuNu	
	3	SA 1. FC Union Berlin (13) - 1. FC Heidenheim 1846 (16)	*	4-3-3	0:2	-	2:2	sUuUu	nNnSu	
	4	SA VfL Bochum 1848 (18) - 1. FSV Mainz 05 (7)		3-3-4	0:2	1:2	2:2	nnNuU	uNuNu	
	5	SA Holstein Kiel (17) - SC Freiburg (4)		3-3-4	2:3	-	-	UnUsS	nSsSu	
	6	SA FC Bayern München (1) - Borussia Mönchengladbach (9)		8-1-1	1:0	1:1	3:1	SuSsU	UnNNU	
	7	SO Eintracht Frankfurt (3) - FC St. Pauli (14)		6-2-2	1:0	-	-	NsUsU	uSuUn	
	8	SO VfB Stuttgart (10) - FC Augsburg (11)		6-2-2	1:0	2:1	3:0	SnUnS	nSuNn	
2. Bundesliga	9	SA Hamburger SV (1) - SSV Ulm 1846 (17)		6-3-1	1:1	-	-	SnUnS	NsnSn	
	10	SO Hannover 96 (8) - SpVgg Greuther Fürth (14)		5-3-2	0:1	2:1	2:1	NnNsS	NuNnN	
	11	SO 1. FC Kaiserslautern (7) - SV Darmstadt 98 (12)	*	5-3-2	1:5	3:3	-	NnNsU	sUsUn	
	12	SO SSV Jahn Regensburg (18) - Karlsruher SC (9)		1-3-6	2:4	0:6	-	NsNuU	sUsSu	
	13	SO FC Barcelona (1) - Real Madrid (2)		5-2-3	4:0	2:1	1:2	uSsSs	nSsSs	
ESF	14	SA FC Fulham (11) - FC Everton (14)		5-3-2	1:1	0:0	0:0	sNnSN	uSnNu	
	15	SA Ipswich Town (18) - FC Brentford (9)		3-2-5	3:4	-	-	nNnNU	uUsSs	
	16	SA FC Southampton (20) - Manchester City (3)		1-1-8	0:1	1:4	-	NnUnN	UsSss	
	17	SA Wolverhampton Wanderers (13) - Brighton & Hove Albion (10)		4-3-3	2:2	2:3	1:4	SsSsN	NuNsu	
	18	SA AFC Bournemouth (8) - Aston Villa (7)	**	4-3-3	1:1	2:0	2:2	UsUsS	sSsNs	
	19	SO Newcastle United (4) - FC Chelsea (5)	*	4-3-3	1:2	1:0	4:1	ssNsU	UuSss	
	20	SO Manchester United (15) - West Ham United (17)		5-3-2	1:2	1:0	3:0	uNnUN	uNuNu	
	21	SO Nottingham Forest (6) - Leicester City (19)		7-2-1	3:1	2:0	-	sNnSn	nUnNs	
	22	SO Tottenham Hotspur (16) - Crystal Palace (12)		4-3-3	0:1	1:0	3:1	sNnNU	sNNUU	
	23	SO FC Liverpool (1) - FC Arsenal (2)		4-3-3	2:2	2:2	1:1	NsSsN	UuSun	
	1. Liga England	24	SA Como 1907 (10) - Cagliari Calcio (14)		5-3-2	1:1	1:1	-	SsSsS	UNnSn
		25	SA Lazio Rom (6) - Juventus Turin (4)		4-3-3	0:1	2:1	1:0	SuSuS	UsNsu
		26	SA FC Empoli (19) - Parma Calcio (16)	*	4-3-3	1:1	-	-	uNuNn	uUsUn
27		SO Udinese Calcio (12) - AC Monza (20)		6-2-2	2:1	2:2	0:0	NnNuS	nNnNn	
28		SO Hellas Verona (15) - US Lecce (17)	*	4-3-3	0:1	2:0	2:2	UuNnN	uNnUn	
29		SO FC Turin (11) - Inter Mailand (2)		2-2-6	2:3	0:1	0:3	uNsNu	UsNns	
30		SA FC Valencia (12) - FC Getafe (13)	*	5-3-2	1:1	5:1	1:0	SsUuS	SnNnN	
1. Liga Italien	31	SA Celta Vigo (7) - Sevilla FC (15)		5-3-2	0:1	1:1	1:1	SnNsN	nNuNu	
	32	SA Girona FC (17) - FC Villarreal (5)		4-2-4	2:2	1:2	0:1	NnNnU	SuNss	
	33	SA RCD Mallorca (9) - Real Valladolid (20)		7-2-1	2:1	1:0	-	NnSuN	nNnNn	
	34	SA Atletico Madrid (3) - Real Sociedad San Sebastian (11)		6-2-2	1:1	2:1	2:1	SsNsU	SnNUu	
	35	SO CD Leganes (19) - Espanyol Barcelona (14)		4-3-3	1:1	-	0:0	unUuU	SsUNn	
	36	SO Athletic Bilbao (4) - Deportivo Alaves (16)		5-3-2	1:1	-	2:0	UsNsU	SnUsu	
	37	SA Alemannia Aachen (14) - 1. FC Saarbrücken (3)		2-3-5	1:1	-	-	UsNsN	sUnSs	
1. Liga Spanien	38	SA Hansa Rostock (5) - Energie Cottbus (4)	*	3-3-4	1:3	-	-	SsNsS	nNsUn	
	39	SA SC Verl (7) - TSV 1860 München (10)		3-4-3	4:0	0:1	0:1	nNUsN	sSsNn	
	40	SA Waldhof Mannheim (15) - SG Dynamo Dresden (1)		1-2-7	1:2	2:1	0:2	nnUuS	unSsU	
	41	SA FC Erzgebirge Aue (12) - SV Sandhausen (19)		5-3-2	6:4	-	2:1	NNNs	NNNn	
	42	SA FC Ingolstadt 04 (9) - SV Wehen Wiesbaden (11)	*	4-3-3	5:2	2:3	-	UuNnN	NusNs	
	43	SO SpVgg Unterhaching (20) - DSC Arminia Bielefeld (2)		1-1-8	3:3	-	1:2	SuNuU	sSsSu	
	44	SO Rot-Weiss Essen (8) - VfL Osnabrück (13)		4-3-3	0:2	1:0	-	SsSnS	nSsNs	
3. Liga	45	SO FC Viktoria Köln (6) - Hannover 96 II (18)		6-3-1	2:1	-	-	SnNsN	uUuSu	

* = remisverdächtig ** = stark remisverdächtig

Königsklasse im Breisgau? Der SC Freiburg hat durch ein 2:2-Unentschieden gegen Bayer Leverkusen den vierten Tabellenplatz verteidigt und würde nächste Saison Champions League spielen. Am 33. Spieltag müssen die Breisgauer die Reise in den hohen Norden antreten. Gegen Holstein Kiel (TOTO-Spiel Nr. 5) will das Team von Trainer Julian Schuster (40, Foto) den knappen Vorsprung auf Borussia Dortmund verteidigen. Keine einfache Aufgabe: Die Störche sind seit drei Spielen ungeschlagen und dürfen sich nach dem überzeugenden 3:1-Sieg in Augsburg wieder berechnen auf die Relegation machen. Der Rückstand der Kieler auf Platz 16 beträgt nur noch einen Punkt.



Foto: picture alliance / Foto Hübner

TOTO-Ergebnisse vom 03./04.05.2025

	Ergebnis	Tipp
1	RB Leipzig - FC Bayern München	3:3 0
2	Borussia Mönchengladbach - TSG 1899 Hoffenheim	4:4 0
3	1. FC Union Berlin - SV Werder Bremen	2:2 0
4	FC St. Pauli - VfB Stuttgart	0:1 2
5	Borussia Dortmund - VfL Wolfsburg	4:0 1
6	FC Augsburg - Holstein Kiel	1:3 2
7	SC Freiburg - Bayer 04 Leverkusen	2:2 0
8	1. FSV Mainz 05 - Eintracht Frankfurt	1:1 0
9	1. FC Köln - SSV Jahn Regensburg	1:1 0
10	Karlsruher SC - 1. FC Kaiserslautern	2:2 0
11	Hertha BSC - SpVgg Greuther Fürth	1:0 1
12	1. FC Nürnberg - SV Elversberg	1:3 2
13	FC Chelsea - FC Liverpool	3:1 1

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

grün = Gewinnspiele Auswahlwette 6aus45, * = Zusatzzspiel, E = Ersatzauslosung

Wichtig für den TOTO-Wettbewerb vom 10./11.05.2025

Spiele 1-13 = 13er Ergebnisswette
 Spiele 1-45 = 6aus45 Auswahlwette
 Spiele 1-45 = Meisterschaftsspiele
 Spiele 1-8 = 1. Bundesliga
 Spiele 9-12 = 2. Bundesliga
 Spiele 13+30-36 = 1. Liga Spanien
 Spiele 14-23 = 1. Liga England
 Spiele 24-29 = 1. Liga Italien
 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 03./04.05.2025 (18. VA)



Jackpot in Klasse 1:
rund 200.000 Euro

Spieleinsatz	629.621,50 €
Gewinnreihe	0 0 0 2 1 2 0 0 0 1 2 1
Klasse 1 (13 Richtige)	unbesetzt 132.220,50 €
Klasse 2 (12 Richtige)	8 x 9.444,30 €
Klasse 3 (11 Richtige)	148 x 510,50 €
Klasse 4 (10 Richtige)	1.214 x 77,70 €

Chance auf den Höchstgewinn: 1:1.594.323



Spieleinsatz	186.696,25 €
Gewinnspiele	Zusatzzspiel
1 2 3 7 10 15 30	
Klasse 1 (6)	1 x 242.425,70 €
Klasse 2 (5+ZS)	unbesetzt 0,00 €
Klasse 3 (5)	166 x 42,10 €
Klasse 4 (4)	3.619 x 4,90 €
Klasse 5 (3+ZS)	625 x 4,90 €
Klasse 6 (3)	20.649 x 1,10 €

Chance auf den Höchstgewinn: 1:8.145.060

1. Bundesliga	Sp	T	P	Heim	Ausw				
1. FC Bayern München	32	93:32	76	13	2	1	10	5	1
Bayer 04 Leverkusen (M,P)	32	68:37	68	10	4	2	9	7	0
Eintracht Frankfurt	32	63:43	56	10	3	3	6	5	5
SC Freiburg	32	46:49	52	9	3	4	6	4	6
5. Borussia Dortmund	32	64:49	51	10	3	3	5	3	8
6. RB Leipzig	32	51:45	50	8	6	2	5	5	6
7. FSV Mainz 05	32	49:40	48	6	7	3	7	2	7
8. SV Werder Bremen	32	50:56	47	5	5	6	8	3	5
9. Bor. Mönchengladbach	32	55:54	45	7	3	6	6	3	7
10. VfB Stuttgart	32	57:51	44	6	2	8	6	6	4
11. FC Augsburg	32	34:45	43	6	5	5	5	5	6
12. VfL Wolfsburg	32	53:52	39	3	6	7	7	3	6
13. 1. FC Union Berlin	32	33:47	37	5	6	5	4	4	8
14. FC St. Pauli (N)	32	26:37	31	3	5	8	5	2	9
15. TSG 1899 Hoffenheim	32	44:62	31	4	5	7	3	5	8
16. 1. FC Heidenheim	32	33:60	26	3	2	11	4	3	9
17. Holstein Kiel (N)	32	48:75	25	4	2	10	2	5	9
18. VfL Bochum	32	30:63	22	3	4	9	2	3	11

1. Bundesliga Formtab. (6 Sp.)	Sp	S	U	N	T	Diff.	P
1. Borussia Dortmund	6	5	1	0	19:8	11	16
2. FC Bayern München	6	4	2	0	18:8	10	14
3. SV Werder Bremen	6	4	2	0	10:3	7	14
4. Bayer 04 Leverkusen	6	3	3	0	9:4	5	12
5. Eintracht Frankfurt	6	3	2	1	9:3	6	11
6. 1. FC Union Berlin	6	2	4	0	10:8	2	10
7. SC Freiburg	6	3	1	2	10:11	-1	10
8. Holstein Kiel	6	2	2	2	10:11	-1	8
9. RB Leipzig	6	2	2	2	10:12	-2	8
10. VfB Stuttgart	6	2	1	3	10:8	2	7
11. 1. FC Heidenheim	6	2	1	3	2:8	-6	7
12. FC St. Pauli	6	1	3	2	6:7	-1	6
13. Bor. Mönchengladbach	6	1	2	3	12:14	-2	5
14. TSG 1899 Hoffenheim	6	1	2	3	12:14	-2	5
15. FC Augsburg	6	1	2	3	5:10	-5	5
16. FSV Mainz 05	6	0	3	3	5:12	-7	3
17. VfL Bochum	6	0	2	4	3:11	-8	2
18. VfL Wolfsburg	6	0	1	5	4:12	-8	1

2. Bundesliga	Sp	T	P	Heim	Ausw				
1. Hamburger SV	32	70:40	56	7	7	2	8	4	4
2. 1. FC Köln (A)	32	47:37	55	8	4	4	8	3	5
3. SV Elversberg	32	59:36	52	8	3	5	6	7	3
4. SC Paderborn 07	32	54:42	52	7	3	6	7	7	2
5. 1. FC Magdeburg	32	59:48	50	4	7	5	9	4	3
6. Fortuna Düsseldorf	32	53:48	50	6	5	5	7	6	3
7. 1. FC Kaiserslautern	32	54:50	50	8	5	3	6	3	7
8. Hannover 96	32	39:34	49	8	6	2	5	4	7
9. Karlsruher SC	32	52:53	48	8	4	4	5	5	6
10. 1. FC Nürnberg	32	55:54	45	8	2	6	5	4	7
11. Hertha BSC	32	48:48	43	4	4	8	8	3	5
12. Darmstadt 98 (A)	32	52:52	39	7	4	5	3	5	8
13. FC Schalke 04	32	51:58	38	6	3	7	4	5	7
14. SpVgg Greuther Fürth	32	41:56	35	5	5	6	4	3	9
15. Eintracht Braunschweig	32	37:57	35	6	5	5	2	6	8
16. Preußen Münster (N)	32	36:41	32	3	7	6	4	4	8
17. SSV Ulm 1846 (N)	32	33:40	29	4	4	8	2	7	7
18. SSV Jahn Regensburg (N)	32	20:66	24	6	4	6	0	2	14

3. Liga	Sp	T	P	Heim	Ausw				
1. SG Dynamo Dresden	36	68:39	67	10	6	2	9	4	5
2. DSC Arminia Bielefeld	36	61:35	66	10	5	3	9	4	5
3. 1. FC Saarbrücken	36	55:42	62	10	4	4	7	7	4
4. Energie Cottbus (N)	36	60:49	59	10	4	4	7	4	7
5. Hansa Rostock (A)	35	50:41	57	11	5	2	6	1	10
6. Viktoria Köln	36	53:48	53	11	1	6	5	4	9
7. SC Verl	36	57:53	53	7	7	4	7	4	7
8. Rot-Weiss Essen	36	51:52	52	8	5	5	7	2	9
9. FC Ingolstadt 04	36	66:59	51	9	6	3	4	6	8
10. TSV 1860 München	36	54:58	51	7	3	8	8	3	7
11. SV Wehen Wiesbaden (A)	36	54:57	49	8	4	6	5	6	7
12. FC Erzgebirge Aue	36	49:61	49	10	3	5	5	1	12
13. VfL Osnabrück (A)	36	45:49	48	8	4	6	5	5	8
14. Alemannia Aachen (N)	36	39:40	47	7	8	3	4	6	8
15. Waldhof Mannheim	36	42:44	43	7	6	5	3	7	8
16. Borussia Dortmund II	36	52:57	43	7	5	6	4	5	9
17. VfB Stuttgart II (N)	36	47:58	43	10	2	6	1	8	9
18. Hannover 96 II (N)	36	49:67	34	4	5	9	4	5	9
19. SV Sandhausen	36	46:63	32	6	2	10	2	6	10
20. SpVgg Unterhaching	35	39:65	25	3	8	6	1	5	12

3. Liga Formtab. (6 Sp.)	Sp	S	U	N	T	Diff.	P
1. DSC Arminia Bielefeld	6	5	1	0	15:3	12	16
2. Rot-Weiss Essen	6	5	0	1	12:7	5	15
3. TSV 1860 München	6	4	0	2	13:6	7	12
4. Hansa Rostock	6	4	0	2	10:6	4	12
5. SG Dynamo Dresden	6	3	2	1	12:8	4	11
6. 1. FC Saarbrücken	6	3	2	1	12:9	3	11
7. VfL Osnabrück	6	3	1	2	5:3	2	10
8. Viktoria Köln	6	3	0	3	7:7	0	9
9. FC Erzgebirge Aue	6	3	0	3	8:13	-5	9
10. SV Wehen Wiesbaden	6	2	2	2	12:11	1	8

11. Hannover 96 II	6	1	4	1	11:8	3	7
12. SC Verl	6	2	1	3	12:12	0	7
13. Alemannia Aachen	6	2	1	3	6:7	-1	7
14. Borussia Dortmund II	6	2	1	3	11:14	-3	7
15. VfB Stuttgart II	6	1	3	2	7:8	-1	6
16. Waldhof Mannheim	6	1	3	2	7:10	-3	6
17. SpVgg Unterhaching	6	1	3	2	6:9	-3	6
18. Energie Cottbus	6	1	1	4	6:15	-9	4
19. FC Ingolstadt 04	6	0	3	3	8:13	-5	3
20. SV Sandhausen	6	0	0	6	3:14	-11	0

England 1. Liga	Sp	T	P	Heim	Ausw				
1. FC Liverpool (L)	35	81:35	82	14	2	1	11	5	2
2. FC Arsenal	35	64:31	67	10	6	2	8	7	2
3. Manchester City (M)	35	67:43	64	12	3	7	4	6	8
4. Newcastle United	35	66:45	63	11	2	4	8	4	6
5. FC Chelsea	35	62:41	63	11	5	2	7	4	6
6. Nottingham Forest	34	53:41	60	9	4	2	9	2	6
7. Aston Villa	35	55:49	60	10	7	1	7	2	8
8. AFC Bournemouth	35	55:42	53	7	4	6	7	7	4
9. FC Brentford	35	62:53	52	9	4	5	6	3	8
10. Brighton & Hove Albion	35	57:56	52	7	8	3	6	5	6
11. FC Fulham	35	50:47	51	7	5	5	7	4	7
12. Crystal Palace	34	43:47	45	5	6	6	6	6	5
13. Wolverhampton Wanderers	35	51:62	41	6	2	9	6	3	9
14. FC Everton	35	36:43	39	4	9	4	6	7	6
15. Manchester United (P)	35	42:51	39	6	3	8	4	6	8
16. Tottenham Hotspur	35	63:57	38	6	3	8	5	2	11
17. West Ham United	35	40:59	37	5	5	8	4	5	8
18. Ipswich Town (N)	35	35:76	22	1	4	12	3	6	9
19. Leicester City (N)	35	29:76	21	3	3	12	2	3	12
20. FC Southampton (N)	35	25:82	11	1	2	14	1	3	14

England 1. Liga Formtab. (6 Sp.)	Sp	S	U	N	T	Diff.	P
1. Manchester City	6	5	1	0	12:3	9	16
2. Aston Villa	6	5	0	1	14:4	10	15
3. Wolverhampton Wanderers	6	5	0	1	11:4	7	15
4. FC Chelsea	6	4	2	0	9:4	5	14
5. Newcastle United	6	4	1	1	17:6	11	13
6. FC Liverpool	6	4	0	2	12:8	4	12
7. FC Brentford	6	3	2	1	12:8	4	11
8. FC Arsenal	6	2	3	1	11:7	4	9
9. AFC Bournemouth	6	2	3	1	7:6	1	9
10. Nottingham Forest	6	3	0	3	8:8	0	9
11. FC Fulham	6	2	0	4	7:9	-2	6
12. Crystal Palace	6	1	3	2	7:14	-7	6
13. FC Everton	6	1	2	3	4:7	-3	5
14. Brighton & Hove Albion	6	1	2	3	9:14	-5	5
15. Ipswich Town	6	1	2	3	7:14	-7	5
16. Tottenham Hotspur	6	1	1	4	8:14	-6	4
17. Leicester City	6	1	1	4	4:11	-7	4
18. West Ham United	6	0	3	3	7:10	-3	3
19. Manchester United	6	0	2	4	5:11	-6	2
20. FC Southampton	6	0	2	4	4:12	-8	2

Italien 1. Liga	Sp	T	P	Heim	Ausw				
1. SSC Neapel	35	55:25	77	13	2	2	10	6	2
2. Inter Mailand (M)	35	73:33	74	13	3	2	9	5	3
3. Atalanta Bergamo	35	71:31	68	8	5	4	12	3	3
4. Juventus Turin (P)	35	52:32	63	10	7	1	6	8	3
5. AS Rom	35	50:32	63	12	2	4	6	7	4
6. Lazio Rom	35	58:45	63	7	8	2	11	1	6
7. FC Bologna	35	53:38	62	10	7	1	6	7	4
8. AC Florenz	35	53:35	59	11	4	3	6	4	7
9. AC Mailand	34	53:38	54	7	7	3	8	2	7
10. AC Como (N)	35	45:48	45	7	5	5	5	4	9
11. FC Turin	35	39:40	44	6	7	4	4	7	7
12. Udinese Calcio	35	38:49	44	7	3	7	5	5	8
13. CFC Genua	34	29:41	39	5	7	5	4	5	8
14. Cagliari Calcio	35	36:51	33	5	4	9	3	5	9
15. Hellas Verona	35	30:63	32	4	3	10	5	2	11
16. Parma Calcio (N)	35	40:54	32	5	5	8	1	9	7
17. US Lecce	35	24:57	27	3	6	9	3	3	11
18. FC Venedig (N)	35	28:49	26	4	5	8	0	9	9
19. FC Empoli	35	27:55	25	1	7	9	3	6	9
20. AC Monza	35	25:63	15	1	5	12	1	4	12

Spanien 1. Liga	Sp	T	P	Heim	Ausw				
1. FC Barcelona	34	91:33	79	13	1	3	12	3	2
2. Real Madrid (M)	34	69:33	75	14	1	2	9	5	3
3. Atlético Madrid	34	56:27	67	12	4	1	7	6	4
4. Athletic Bilbao (P)	34	50:26	61	10	6	1	6	7	4

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:



Bayer 04 Leverkusen
–
Borussia Dortmund



Mein Tipp: 1:2 | 2

Der BVB ist im Saisonendspurt in Topform und erhöht mit seiner Siegesserie den Druck auf die Konkurrenz im Rennen um die Champions-League-Plätze. Die letzten drei Partien konnten die Dortmunder allesamt für sich entscheiden. Bayer Leverkusen hingegen kam zuletzt nicht über ein 2:2 gegen den SC Freiburg hinaus und musste die Meisterschaft an den FC Bayern abgeben. Ob die anhaltenden Gerüchte um Trainer Xabi Alonso und seinen Flirt mit Real Madrid die Konzentration stören?

Analyse zu Spiel 2:



SV Werder Bremen
–
RB Leipzig



Mein Tipp: 3:2 | 1

Werder Bremen könnte mit einem Heimspiel gegen RB Leipzig nach Punkten mit den Sachsen gleichziehen und sich die Chance auf den Einzug ins internationale Geschäft wahren. Leipzig hingegen steht unter Zugzwang – nur mit einem Sieg bleiben die Hoffnungen auf die Champions-League-Qualifikation am Leben und die verkorkste Saison hätte noch ein veröhnliches Ende. Die Norddeutschen sind seit sechs Spielen ungeschlagen, mussten sich zuletzt jedoch zweimal mit einem Remis zufriedengeben.

Analyse zu Spiel 4:



VfL Bochum 1848
–
1. FSV Mainz 05



Mein Tipp: 1:2 | 2

Das Remis gegen Heidenheim dürfte dem VfL Bochum kaum gereicht haben – im Abstiegskampf zählen nur Siege. Nun empfangen die stark gefährdeten Bochumer die kriselnden Mainzer, die seit sieben Spieltagen auf einen Dreier warten. Zwischenzeitlich schnupperte Mainz sogar an den internationalen Plätzen, doch im Saisonendspurt ließ das Team deutlich Federn. Wollen die 05er ihre letzte Chance auf das internationale Geschäft wahren, muss ein Sieg gegen das Schlusslicht her.

Nr.	Begegnung	Tipp
1	Bayer 04 Leverkusen – Borussia Dortmund	2
2	SV Werder Bremen – RB Leipzig	1
3	1. FC Union Berlin – 1. FC Heidenheim 1846	0
4	VfL Bochum 1848 – 1. FSV Mainz 05	2
5	Holstein Kiel – SC Freiburg	2

Nr.	Begegnung	Tipp
6	FC Bayern München – Borussia Mönchengladbach	1
7	Eintracht Frankfurt – FC St. Pauli	1
8	VfB Stuttgart – FC Augsburg	1
9	Hamburger SV – SSV Ulm 1846	1
10	Hannover 96 – SpVgg Greuther Fürth	1

Nr.	Begegnung	Tipp
11	1. FC Kaiserslautern – SV Darmstadt 98	1
12	SSV Jahn Regensburg – Karlsruher SC	2
13	FC Barcelona – Real Madrid	0

Der verbindliche Annahmeschluss für die TOTO 13er Ergebnisswette ist am Samstag, 10. Mai 2025, um 15:00 Uhr.

Rezept der Woche

Kräuterkrusten-Lammkotelett mit geröstetem Gemüse

Zutaten (für 2 Personen)

Für das Lammkotelett:

2	Lammkoteletts (ca. 400 g)
2 EL	Dijon-Senf
2 TL	grobkörniger Senf
2	fein gehackte Knoblauchzehen
2 EL	frische gehackte Petersilie
1 TL	getrockneter Thymian
1 TL	getrockneter Rosmarin
1 EL	Olivenöl

Für das geröstete Gemüse:

200 g	Kirschtomaten
150 g	grüne Bohnen, geputzt
100 g	Okraschoten
100 g	Champignons
1	große rote Paprika, entkernt und in Streifen geschnitten
2 EL	Olivenöl
1 TL	geräuchertes Paprikapulver

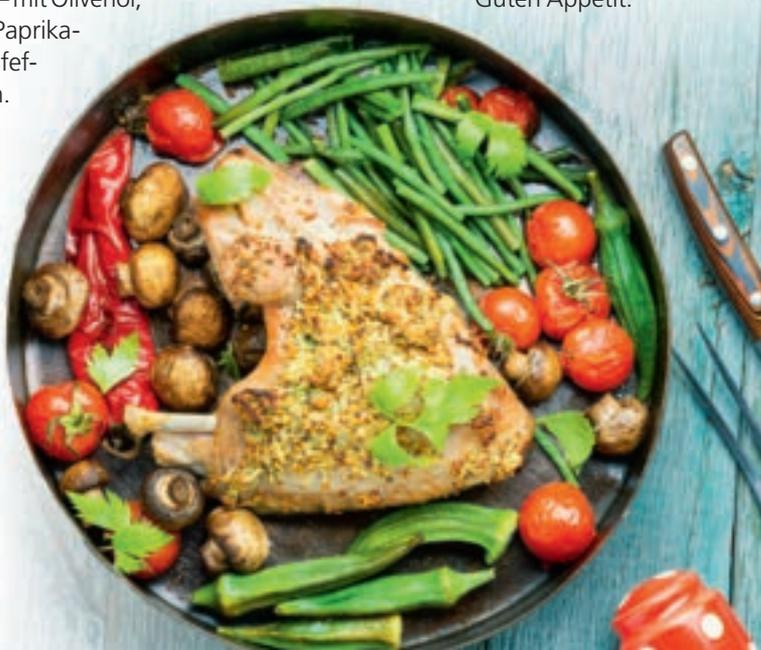
Allgemein:

Salz & Schwarzer Pfeffer
Frische Petersilie (optional)

So wird's gemacht

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Für die Marinade Dijon-Senf, grobkörnigen Senf, gehackten Knoblauch, Petersilie, Thymian, Rosmarin, Olivenöl, Salz und Pfeffer in einer kleinen Schüssel vermengen. Die Lammkoteletts mit Küchenpapier trocken tupfen, rundherum mit Salz und Pfeffer würzen und anschließend auf einer Seite großzügig mit der Kräuter-Senf-Mischung bestreichen. Beiseitestellen. In einer großen Schüssel das vorbereitete Gemüse – Kirschtomaten, Bohnen, Okraschoten, Champignons und Paprika – mit Olivenöl, geräuchertem Paprikapulver, Salz und Pfeffer vermengen. Das Gemüse auf einem mit Backpapier beleg-

ten Blech oder in einer großen ofenfesten Pfanne verteilen und die Lammkoteletts mit der bestrichenen Seite nach oben dazulegen. Alles zusammen im vorgeheizten Ofen etwa 25–30 Minuten rösten, bis das Lamm eine Kerntemperatur von 60 Grad erreicht hat – je nach gewünschtem Gargrad kann die Zeit leicht variieren. Nach dem Garen die Lammkoteletts etwa 5 Minuten ruhen lassen. Zum Servieren das Gemüse auf Teller geben, die Koteletts darauf anrichten und nach Belieben mit frischer Petersilie garnieren. Guten Appetit.

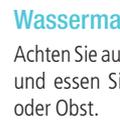


Ihr Wochen-Horoskop



Steinbock 22.12.–20.01.

Kleine Reibereien im Beruf können Sie durch Diplomatie leicht aus der Welt schaffen.



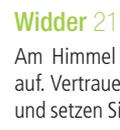
Wassermann 21.01.–19.02.

Achten Sie auf eine gesunde Ernährung und essen Sie wieder mehr Gemüse oder Obst.



Fische 20.02.–20.03.

Lassen Sie sich von anderen Menschen inspirieren. Gut kopiert ist besser als schlecht erfunden.



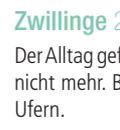
Widder 21.03.–20.04.

Am Himmel ziehen dunkle Wolken auf. Vertrauen Sie auf Ihre Intuition und setzen Sie die Segel richtig.



Stier 21.04.–20.05.

Ihre Meinung ist zurzeit sehr gefragt. Doch Vorsicht: Werden Sie dadurch bitte nicht zu überheblich.



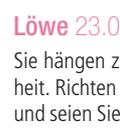
Zwillinge 21.05.–21.06.

Der Alltag gefällt Ihnen im Moment gar nicht mehr. Brechen Sie auf zu neuen Ufern.



Krebs 22.06.–22.07.

Sie müssen dringend kürzertreten. Machen Sie eine künstlerische Pause und spannen Sie aus.



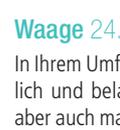
Löwe 23.07.–23.08.

Sie hängen zu viel an der Vergangenheit. Richten Sie den Blick nach vorne und seien Sie optimistischer.



Jungfrau 24.08.–23.09.

In dieser Woche stehen die Liebesternchen sehr günstig. Ein romantisches Dinner wirkt Wunder.



Waage 24.09.–23.10.

In Ihrem Umfeld gelten Sie als verlässlich und belastbar. Nehmen Sie sich aber auch mal Zeit für sich.



Skorpion 24.10.–22.11.

Sportliche Aktivitäten sollten in dieser Woche an erster Stelle Ihrer Freizeitgestaltung stehen.



Schütze 23.11.–21.12.

Gesundheitlich geht es Ihnen im Moment so gut wie selten. Nutzen Sie die positiven Schwingungen.

Autorin Steffi Faigle über ihren Ausbruch aus der Diäthölle

Du bist nicht die Zahl auf der Waage

30 Jahre lang prägten unzählige Diäten und Restriktionen prägten 30 Jahre lang das Leben von Autorin Steffi Faigle. Erst als sie begann, ihren Körper wertzuschätzen, fand sie einen Ausweg aus dem Teufelskreis. All das hat sie in ihrem Buch „Kalorien können mich mal“ festgehalten. Wir verlosen 5 Exemplare.

glüXmagazin: Frau Faigle, bevor wir über Ihr Buch sprechen – erzählen Sie uns doch bitte ein wenig über sich: Wer sind Sie und wie sind Sie zum Schreiben gekommen ?

Steffi Faigle: Ich bin Steffi Faigle, Mentorin, Coachin, Podcasterin, Unternehmerin und inzwischen auch Autorin mit Herz und Haltung. Mein Leben lang habe ich versucht, durch Diäten, Regeln und Selbstoptimierung „besser“ zu werden. Schlanker, perfekter, angepasster. Und bin daran fast zerbrochen. 30 Jahre lang habe ich gegen meinen Körper gekämpft. Heute helfe ich Frauen dabei, endlich Frieden mit sich selbst zu schließen und dauerhaft schlank zu sein, ohne sich selbst zu verlieren.

glüXmagazin: Was war der Auslöser oder die Inspiration für Ihr Buch „Kalorien können mich mal“? Gab es einen bestimmten Moment oder eine Erfahrung, die Sie zum Schreiben bewegt hat ?

Steffi Faigle: Der Auslöser war kein einzelner Moment, es war eher eine innere Rebellion, die über Jahre gewachsen ist. Ich habe so viel Zeit, Energie und Lebensfreude damit verschwendet, gegen mich selbst zu kämpfen: mit Diäten, Selbstkontrolle, Essanfällen, Schuldgefühlen. Ich war 30 Jahre lang alles andere als ein Vorbild, ganz im Gegenteil. Aber irgendwann wurde mir klar: Diese Geschichte muss

raus. Nicht weil sie schön ist, sondern weil sie gebraucht wird. „Kalorien können mich mal“ ist meine Antwort auf Jahrzehnte voller Selbstoptimierung, Angst vorm Essen und dem ständigen Gefühl, nie genug zu sein. Es ist ein Aufräumen. Ein Aufwachen. Und ein ganz klares: Es geht auch anders.

glüXmagazin: In Ihrem Buch thematisieren Sie auf sehr besondere Weise Körperbild, Selbstwert und gesellschaftliche Erwartungen. Was war Ihnen beim Schreiben besonders wichtig zu vermitteln?

Steffi Faigle: Mir war beim Schreiben besonders wichtig, dass sich Frauen wirklich gesehen fühlen und nicht wieder „belehrt“. Es gibt unzählige Ratgeber, in denen steht, was man essen, vermeiden, tun oder lassen soll. Aber was fehlt, ist jemand, der ehrlich sagt: ‚Du bist nicht falsch. Du bist geprägt.‘ Ich wollte aufdecken, wie tief dieses Thema wirklich geht und vor allem, dass das Problem niemals auf dem Teller liegt, sondern viel tiefer. Was mir wichtig war: eine Perspektive, die nicht wieder neue Regeln aufstellt, die niemand befolgen will, sondern Frauen endlich zurück in die Verbindung mit sich selbst bringt.

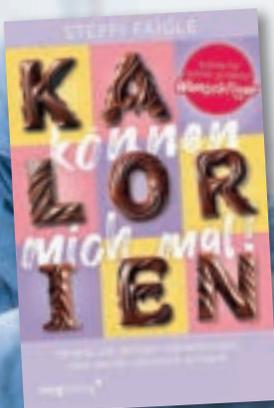
glüXmagazin: Was bedeutet für Sie persönliches Glück – und inwiefern spiegelt sich dieses Verständnis von Glück in Ihrem Buch wider?

Steffi Faigle: Persönliches Glück bedeutet für mich: Frieden mit mir selbst. Mich toll finden, so wie ich bin. Nicht perfekt zu sein, sondern echt. Zu spüren: So wie ich bin, bin ich großartig. Früher war Glück für mich stark an mein Gewicht geknüpft. Ich dachte: ‚Wenn ich endlich schlank bin, dann ...‘ Heute weiß ich: Es ist genau andersrum. Erst als ich begonnen habe, mich selbst wertzuschätzen, mit meinem Körper, mit meinen alten Mustern, kam dieses leise, tiefe Glücksgefühl. In meinem Buch spiegelt sich genau dieses Verständnis wider: Dass Glück nicht in der Zahl auf der Waage liegt, sondern darin, wie wir mit uns selbst umgehen. Dass Selbstannahme kein Aufgeben ist, sondern der erste Schritt in ein ganz neues Leben.

Zu gewinnen



Das glüXmagazin verlost 5 x das Buch „Kalorien können mich mal“. Wenn Sie gewinnen möchten beantworten Sie diese Frage: **Wie lange führte Steffi Faigle den Kampf gegen ihren eigenen Körper?** Teilnahmebedingungen, Einsendeschluss und Versandadresse finden Sie auf Seite 9. Kennwort: Kalorien



Echte Glücksbooster

Eine Umarmung, beruflicher Erfolg oder ein Traumurlaub – all das macht glücklich. In der Wissenschaft widmet sich die Positive Psychologie der Forschung rund um das Glücklichein. Zum Weltglückstag am Donnerstag, 20. März, verrät Mailin Stefanie Modrack (31), Trainerin bei der Deutschen Gesellschaft für Positive Psychologie, was uns nachweislich glücklich macht.

glüXmagazin: Was genau ist Positive Psychologie?

Mailin Stefanie Modrack: Das ist eine Fachrichtung innerhalb der Psychologie, ganz knapp erklärt, die Wissenschaft des gelingenden Lebens. Wir beschäftigen uns mit Themen wie der Auseinandersetzung mit den eigenen Stärken und Werten, Achtsamkeit und Resilienz. Wir wollen Erkenntnisse darüber erlangen, welche Faktoren und Umstände eine wesentliche Rolle spielen, damit jemand sagen kann: „Ich bin glücklich!“ Wir wissen aus der Forschung bereits, dass das Erreichen von Zielen, das Erleben von positiven Emotionen und gute zwischenmenschliche Beziehungen uns glücklich machen.

glüXmagazin: Brauchen wir andere Menschen zum Glücklichein?

Mailin Stefanie Modrack: Auf jeden Fall! Gute Beziehungen sind wichtigere Faktoren für ein langes Leben als der Lebensstil, die Gene oder der IQ. Das zeigt zum Beispiel die bekannte „Harvard Grant Study“. Menschen, die über gute soziale Kontakte verfügen, haben ein deutlich geringeres Risiko, früh zu versterben. Glücklichein und Gesundheit hängen hier nachweislich zusammen.

glüXmagazin: Ist eine positive Grundeinstellung erlernbar?

Mailin Stefanie Modrack: Dinge aus einer positiven Perspektive zu betrachten, kann man lernen. Dabei ist es aber wichtig zu sagen, dass wir in der Positiven Psychologie niemals dafür plädieren, negative Phänomene auszuklammern. Wir beschäftigen uns ebenso mit Resilienz und posttraumatischem Wachstum. Dabei geht es darum zu fragen: „Was kann auch aus ganz widrigen Lebenssituationen an positiven Momenten, an Erfahrungen von Identität und

Wachstum entstehen?“ Jede und jeder von uns erfährt im Leben auch Schmerz. Wir können aber versuchen, unseren Blick wie folgt zu verändern: „Egal, was mir das Leben vor die Füße wirft, ich werde einen Umgang damit finden, daran wachsen und etwas Positives daraus ziehen.“

glüXmagazin: Macht Geld glücklich?

Mailin Stefanie Modrack: Wir sehen in der Wissenschaft durchaus einen messbaren Zusammenhang zwischen Geld und Glück. Ein Lotto-Gewinn ist da ein ganz besonderer Glücksfall. Die Forschung zeigt, dass materielle Dinge wie der Kauf eines schnellen Autos kurzfristige Glücksbooster sein können. Besonders lang und nachhaltig glücklich machen außergewöhnliche Erlebnisse wie zum Beispiel eine Weltreise – vielleicht sogar gemeinsam mit wichtigen Bezugspersonen. Idealerweise ist eine Mischung aus beidem der beste Weg, um lange vom Lotto-Glück zu zehren.

glüXmagazin: Vermehrt sich Glück, wenn wir es teilen?

Mailin Stefanie Modrack: Ja, sogar im ganz Kleinen können wir Glück teilen und weitergeben. Gemeinsame Zeit, Aufmerksamkeit und Freundlichkeit sind Geschenke, die wir unserem Umfeld und uns selbst jeden Tag machen können.



CASH PYRAMIDE

Rubbel-Gewinne mit Multiplikator!

NEU
2€

2€

CASH PYRAMIDE

Finden Sie 3 gleiche Beträge in einer Reihe, haben Sie diesen Betrag 1x gewonnen. Der Multiplikator bestimmt, wie oft Sie diesen Betrag gewonnen haben.

Reihe 1
Reihe 2
Reihe 3
Reihe 4
Reihe 5

MULTIPLIKATOR

MULTIPLIKATOR

MULTIPLIKATOR

MULTIPLIKATOR

MULTIPLIKATOR

Gewinne bis zu **15.000 €**

222222-222

LOTTO
Saartoto

Die Rubbel ZusatzChance

Infos zum Spielerschutz zu den Gewinnwahrscheinlichkeiten und weitere Hinweise siehe Rückseite.

Gewinnwahrscheinlichkeit Hauptgewinn: 1 zu 216.000

**RUBBEL
LOSEL**



LOTTO
Saartoto

Spielteilnahme ab 18 Jahren · Glücksspiel kann süchtig machen · Infos unter check-dein-spiel.de
Lizenzierter Glücksspielanbieter · www.saartoto.de ·