

Nr. 11 • 14.03.2023

glüXmagazin

Kostenlose Kundenzeitschrift
von Lotto Baden-Württemberg



Tage des Glücks

Bundesweite Sonderauslosung im LOTTO 6aus49



 **LOTTO**

www.lotto-bw.de



Mittwoch 08.03.2023 (10. VA)

LOTTO 6aus49

Spielerinsatz 27.189.397,20 €
Gewinnzahlen Superzahl
5 23 25 26 32 43 **2**

Gewinnzahlen in gezogener Reihenfolge:
32 25 43 26 23 5

Klasse 1 (6+SZ)	unbesetzt	23.310.272,70 €
Klasse 2 (6)	1 x	1.479.542,00 €
Klasse 3 (5+SZ)	23 x	22.300,30 €
Klasse 4 (5)	245 x	6.240,20 €
Klasse 5 (4+SZ)	1.702 x	249,10 €
Klasse 6 (4)	17.935 x	56,00 €
Klasse 7 (3+SZ)	36.418 x	23,50 €
Klasse 8 (3)	371.123 x	10,90 €
Klasse 9 (2+SZ)	281.980 x	6,00 €

Gewinnzahlen der letzten 4 Wochen

08.02.2023	8 14 17 21 39 44	9
15.02.2023	19 22 26 33 37 45	6
22.02.2023	4 6 9 27 44 46	8
01.03.2023	8 14 21 23 28 47	9

Spiel 77

Spielerinsatz 5.520.165,00 €
3 9 7 8 9 3 4

Klasse 1 (7-st. Gewinnz.)	1 x	3.777.777,00 €
Klasse 2 (6 Endz.)	2 x	77.777,00 €
Klasse 3 (5 Endz.)	22 x	7.777,00 €
Klasse 4 (4 Endz.)	191 x	777,00 €
Klasse 5 (3 Endz.)	1.928 x	77,00 €
Klasse 6 (2 Endz.)	19.004 x	17,00 €
Klasse 7 (1 Endz.)	198.800 x	5,00 €

Gewinnzahlen der letzten 4 Wochen

08.02.2023	1 1 9 4 6 5 8
15.02.2023	8 7 0 6 8 5 0
22.02.2023	5 6 0 3 0 6 2
01.03.2023	2 6 6 8 3 4 8

SUPER 6

Spielerinsatz 2.395.840,00 €
0 6 4 1 4 5

Klasse 1 (6-stell. Gewinnz.)	2 x	100.000,00 €
Klasse 2 (5 Endz.)	18 x	6.666,00 €
Klasse 3 (4 Endz.)	198 x	666,00 €
Klasse 4 (3 Endz.)	2.018 x	66,00 €
Klasse 5 (2 Endz.)	20.334 x	6,00 €
Klasse 6 (1 Endz.)	193.293 x	2,50 €

Gewinnzahlen der letzten 4 Wochen

08.02.2023	0 5 9 3 7 7
15.02.2023	9 7 7 5 1 3
22.02.2023	7 6 1 3 2 6
01.03.2023	2 0 7 8 5 4

Gewinnzahlen Statistik 6aus49 (Mittwoch)

1	323	2	320	3	338	4	330	5	315	6	352	7	332
8	326	9	322	10	324	11	335	12	310	13	338	14	328
15	324	16	361	17	309	18	330	19	326	20	307	21	291
22	347	23	337	24	329	25	352	26	343	27	332	28	309
29	313	30	319	31	359	32	299	33	336	34	335	35	315
36	315	37	312	38	352	39	325	40	317	41	344	42	319
43	373	44	343	45	314	46	322	47	325	48	317	49	312

Wie oft gezogen? (2.076 Ziehungen seit 4.6.1986)
Fehlt so viele Wochen (X = am 08.03.23 gezogen)

Samstag 11.03.2023 (10. VA)

LOTTO 6aus49

Spielerinsatz 50.749.498,80 €
Gewinnzahlen Superzahl
17 20 22 23 27 32 **7**

Gewinnzahlen in gezogener Reihenfolge:
17 20 23 32 22 27

Klasse 1 (6+SZ)	unbesetzt	27.116.485,10 €
Klasse 2 (6)	4 x	640.926,70 €
Klasse 3 (5+SZ)	83 x	10.707,80 €
Klasse 4 (5)	595 x	4.452,30 €
Klasse 5 (4+SZ)	5.350 x	137,30 €
Klasse 6 (4)	35.127 x	49,60 €
Klasse 7 (3+SZ)	99.922 x	14,80 €
Klasse 8 (3)	669.484 x	10,40 €
Klasse 9 (2+SZ)	746.193 x	6,00 €

Gewinnzahlen der letzten 4 Wochen

11.02.2023	9 11 12 19 28 30	3
18.02.2023	7 28 36 40 43 49	8
25.02.2023	5 12 23 26 33 48	4
04.03.2023	1 7 8 21 45 48	0

Spiel 77

Spielerinsatz 11.444.057,50 €
7 1 1 3 9 7 6

Klasse 1 (7-st. Gewinnz.)	unbes.	813.672,50 €
Klasse 2 (6 Endz.)	7 x	77.777,00 €
Klasse 3 (5 Endz.)	42 x	7.777,00 €
Klasse 4 (4 Endz.)	429 x	777,00 €
Klasse 5 (3 Endz.)	4.498 x	77,00 €
Klasse 6 (2 Endz.)	41.296 x	17,00 €
Klasse 7 (1 Endz.)	411.547 x	5,00 €

Gewinnzahlen der letzten 4 Wochen

11.02.2023	3 1 4 3 6 7 0
18.02.2023	9 9 0 8 3 8 5
25.02.2023	0 9 4 3 6 2 4
04.03.2023	1 2 1 1 9 9 9

SUPER 6

Spielerinsatz 4.918.178,75 €
7 7 9 3 5 3

Klasse 1 (6-stell. Gewinnz.)	4 x	100.000,00 €
Klasse 2 (5 Endz.)	33 x	6.666,00 €
Klasse 3 (4 Endz.)	352 x	666,00 €
Klasse 4 (3 Endz.)	3.801 x	66,00 €
Klasse 5 (2 Endz.)	37.177 x	6,00 €
Klasse 6 (1 Endz.)	361.255 x	2,50 €

Gewinnzahlen der letzten 4 Wochen

11.02.2023	1 9 5 4 5 7
18.02.2023	6 2 2 1 2 7
25.02.2023	3 3 3 1 9 9
04.03.2023	9 7 0 8 4 5

Gewinnzahlen Statistik 6aus49 (Samstag)

1	454	2	445	3	452	4	436	5	439	6	468	7	434
8	397	9	439	10	422	11	448	12	420	13	358	14	407
15	406	16	414	17	445	18	427	19	438	20	411	21	421
22	428	23	407	24	428	25	441	26	460	27	447	28	399
29	437	30	419	31	443	32	463	33	445	34	408	35	425
36	444	37	435	38	449	39	423	40	427	41	438	42	451
43	434	44	411	45	382	46	415	47	441	48	443	49	484

Wie oft gezogen? (3.518 Ziehungen seit 9.10.1955)
Fehlt so viele Wochen (X = am 11.03.23 gezogen)

„Sechs Richtige“

Das Glück ist Baden-Württemberg hold: Bei der Samstagsziehung am 11. März ging erneut ein Großgewinn in den Südwesten. Mit „Sechs Richtigen“ räumte eine Lotto-Tipperin oder ein Lotto-Tipper aus dem Kreis Ludwigsburg mehr als 640.000 Euro ab.

Der Glückspilz tippte die Gewinnzahlen 17, 20, 22, 23, 27 und 32 richtig. Lediglich die Superzahl 7 fehlte zum ganz großen Millionen-Coup. Die „Sechs Richtigen“ sind genau 640.926,70 Euro wert, komplett steuerfrei. Die Wahrscheinlichkeit für den Treffer lag bei rund 1 zu 15,5 Millionen.

Bereits zwei ausgefüllte Tippfelder auf dem Mehrwochenschein reichten für den Großgewinn. Die letzte Ziehung für die der Spielschein gültig war, brachte schließlich das große Glück. Da der Spielschein ohne Kundenkarte abgegeben wurde, muss die oder der Glückliche jetzt die gültige Spielquittung einreichen – entweder in einer der mehr als 3 000 Annahmestellen in Baden-Württemberg oder direkt in der Stuttgarter Lotto-Zentrale.

Neue Millionäre

Damit gab es innerhalb einer Woche gleich drei Glückspilze in Baden-Württemberg, die mehr als eine halbe Million Euro abräumten: Bei der Samstagsziehung am 4. März hatte ein Lotto-Spieler aus Heilbronn mit „Sechs Richtigen“ bereits mehr als 2,1 Millionen Euro gewonnen. Bei der Mittwochsziehung am 8. März knackte ein Glückspilz aus dem Kreis Böblingen den Jackpot im Spiel 77 und freute sich über mehr als 3,7 Millionen Euro (theor. Chance 1 zu 10 Mio.).

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. Ab 18! Glücksspiel kann süchtig machen. Infos und Hilfe unter: lotto-bw.de, check-dein-spiel.de oder buwei.de. Offizieller Anbieter (Whitelist).

Gewinnchancen Klasse 1: LOTTO 6aus49 1 zu rd. 140 Millionen Spiel 77 1 zu 10 Millionen SUPER 6 1 zu 1 Million

Wiederholungstäterin

Ab auf die Couch! Die TV-Stars Bettina Zimmermann und Kai Wiesinger (Foto) sind nicht nur im echten Leben ein Paar, sondern haben jetzt im ZDF-Film „Familie Anders – Zwei sind einer zu viel“ als Rebecca Renner und Mario Kortner sogar eine Affäre miteinander. Sie landen bei einem Paartherapeuten, der selbst mit Beziehungsproblemen zu kämpfen hat.

glüXmagazin: Wer ist Rebecca und was hat Sie an der Rolle gereizt?

Bettina Zimmermann: Rebecca geht mit ihrer Affäre zur Paartherapie, denn sie will, dass er nach acht Jahren endlich seine Frau verlässt. Das ist die Ausgangssituation für die Geschichte. Mein Mann Kai Wiesinger spielt lustigerweise Mario, die Affäre von Rebecca. Wir haben unabhängig voneinander das Drehbuch gelesen und gesagt: „Okay, das ist echt skurril, das machen wir!“

glüXmagazin: Warum macht Rebecca das überhaupt acht Jahre lang mit?

Bettina Zimmermann: Gute Frage – da gibt es eine ganz interessante Entwicklung, die ich hier jetzt aus Spannungsgründen nicht weiter erzählen möchte. Dadurch hatte die Figur viel Tiefe, was toll war zum Spielen. Und am Ende versteht man ihre Beweggründe. Denn auf den ersten Blick ist das ja wirklich absurd...

glüXmagazin: Auch die Beziehung des Paartherapeuten geht in die Brüche. Ist die Ehe zum Auslaufmodell geworden?

Bettina Zimmermann: So allgemein will ich das nicht behaupten, ich bin ja selbst nicht verheiratet. Dass nur eine geleistete Unterschrift als Richtlinie zählen soll, finde ich schwierig. Wir reden hier immerhin über die schönste Sache der Welt: die Liebe. Da ist es egal, wer wen liebt. Ich finde es viel romantischer und auch verbindender, wenn man eine Familie gründet – wie auch immer die aussieht. Mit der Unterschrift auf dem Standesamt erspart man sich nur einiges an Bürokratie im Leben – vielleicht (*lacht*).

glüXmagazin: Wie ist es, mit dem eigenen Partner vor der Kamera zu stehen? Da sind Sie ja Wiederholungstäterin...

Bettina Zimmermann: (*lacht*) Wir haben schon vor unserer Beziehung manchmal gemeinsam gedreht, dann von 2015 bis 2018 die Serie „Der Lack ist ab“ gemacht, aber insgesamt ist es gar nicht so oft. Das war jetzt nach über drei Jahren das erste Mal. Für uns ist es eine Glückssache, dass wir ab und zu die Chance bekommen, zusammen arbeiten zu können.

glüXmagazin: Was ist denn das Rezept für eine glückliche Beziehung?

Bettina Zimmermann: Respekt, Loyalität, Ehrlichkeit und Liebe sind die Säulen. Wenn da eine nicht stimmt, wackelt es. Wenn diese Basis aber stimmt, klappt es auch in schweren Zeiten. Das haben meine Eltern mir so vorgelebt. Die hatten mit Sicherheit auch schwierige Zeiten, aber sie haben immer zueinander gestanden und konnten sich aufeinander verlassen.

Deborah Wirth sprach mit der Schauspielerin über ihren neuen Film

„Familie Anders – Zwei sind einer zu viel“ läuft am Sonntag, 19. März, um 20.15 Uhr im ZDF. Der Film ist jetzt schon in der ZDF-Mediathek verfügbar.



Dienstag 07.03.2023 (10. VA)



Spieleinsatz 24.326.494,00 €
Gewinnzahlen Eurozahlen
4 11 12 16 42 3 5

Gewinnzahlen in gezogener Reihenfolge: Eurozahlen:
4 12 11 42 16 3 5

Klasse 1 (5+2)	unbesetzt	25.663.112,56 €
Klasse 2 (5+1)	1 x	2.787.155,80 €
Klasse 3 (5+0)	2 x	294.958,70 €
Klasse 4 (4+2)	18 x	5.405,80 €
Klasse 5 (4+1)	369 x	329,60 €
Klasse 6 (3+2)	1.000 x	133,50 €
Klasse 7 (4+0)	841 x	115,70 €
Klasse 8 (2+2)	15.287 x	20,20 €
Klasse 9 (3+1)	19.494 x	17,70 €
Klasse 10 (3+0)	39.612 x	16,50 €
Klasse 11 (1+2)	78.607 x	10,40 €
Klasse 12 (2+1)	282.540 x	8,70 €

Gewinnzahlen der letzten 4 Wochen

07.02.2023	10 15 25 37 46	7 12
14.02.2023	1 2 6 14 45	2 7
21.02.2023	13 20 34 38 43	3 6
28.02.2023	6 20 27 38 49	3 9

Gewinnzahlen Statistik 5aus50

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

Eurozahlen Statistik 2aus12

1	5	2	8	3	13	4	12	5	12
6	3	7	9	8	8	9	10	10	8
11	6	12	6	4	Wie oft gezogen? (nach 50 Ziehungen) Fehlt zu 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 11.03.2023 (10. VA)



Spieleinsatz 4.519.263,00 €

Klasse 1:.....8	=	99.050,6	x	10 €
Klasse 2:.....65	=	10.579,5	x	25 €
Klasse 3:.....138	=	1.008,1	x	100 €
Klasse 4:.....8950	=	66,9	x	1.000 €
Klasse 5:.....47105	=	7,4	x	10.000 €
Klasse 6:.....970491	=	2,2	x	100.000 €
.....652260	=	Gewinn 2,1 Mio. €		
Klasse 7:.....4064609	=	unbes.	bzw. 10.000 € monatlich	

20 Jahre lang

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

Freitag 10.03.2023 (10. VA)



Spieleinsatz 42.542.634,00 €
Gewinnzahlen Eurozahlen
6 17 22 39 46 5 12

Gewinnzahlen in gezogener Reihenfolge: Eurozahlen:
17 39 22 46 6 12 5

Klasse 1 (5+2)	unbesetzt	33.320.786,68 €
Klasse 2 (5+1)	6 x	304.888,80 €
Klasse 3 (5+0)	7 x	147.379,80 €
Klasse 4 (4+2)	23 x	7.398,70 €
Klasse 5 (4+1)	622 x	341,90 €
Klasse 6 (3+2)	1.110 x	210,70 €
Klasse 7 (4+0)	1.731 x	98,30 €
Klasse 8 (2+2)	14.282 x	37,90 €
Klasse 9 (3+1)	26.992 x	22,40 €
Klasse 10 (3+0)	70.763 x	17,50 €
Klasse 11 (1+2)	76.268 x	17,50 €
Klasse 12 (2+1)	386.360 x	11,10 €

Gewinnzahlen der letzten 4 Wochen

10.02.2023	3 10 20 36 42	8 10
17.02.2023	5 12 15 21 39	3 4
24.02.2023	1 5 12 18 20	6 7
03.03.2023	1 18 37 46 48	3 7

Gewinnzahlen Statistik 5aus50

1	61	2	50	3	54	4	59	5	58
6	59	7	63	8	59	9	61	10	54
11	55	12	59	13	55	14	62	15	62
16	58	17	60	18	64	19	66	20	66
21	60	22	57	23	53	24	55	25	58
26	50	27	45	28	51	29	54	30	56
31	53	32	58	33	58	34	64	35	65
36	47	37	51	38	61	39	59	40	56
41	62	42	55	43	59	44	58	45	50
46	63	47	56	48	44	49	72	50	50

Eurozahlen Statistik 2aus12

1	106	2	104	3	121	4	120	5	126
6	111	7	123	8	135	9	96	10	81
11	9	12	14	14	Wie oft gezogen? (nach 573 Ziehungen) Fehlt zu viele Wochen				

* Spielbar seit 10.10.2014 ** Spielbar seit 25.03.2022

Samstag 11.03.2023 (10. VA)



Spieleinsatz 468.960,00 €

Klasse 1:.....75592	=	3 x	10.000 €
.....62165	=	Gewinn 600.000 €	
Klasse 2:.....359144	=	unbes.	bzw. 5.000 € monatlich
Klasse 3:.....1514059	=	10 Jahre lang	
.....5315423	=	unbes.	1.000.000 €
.....0027383	=	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, 06.03.2023

3	6	8	13	20
21	22	30	35	36
38	40	43	50	55
56	65	68	69	70

plus 5 7 0 8 1 5

Dienstag, 07.03.2023

3	6	9	17	18
22	23	25	29	36
38	44	50	54	56
60	61	63	65	67

plus 5 8 2 0 7 0

Mittwoch, 08.03.2023

6	7	8	18	21
26	28	30	31	33
35	36	41	49	50
54	58	60	69	70

plus 5 8 9 8 0 8

Donnerstag, 09.03.2023

1	10	14	15	16
17	21	27	30	34
35	38	41	44	45
47	49	56	59	69

plus 5 9 2 4 2 3

Freitag, 10.03.2023

4	6	7	9	10
12	17	23	26	32
35	41	43	45	50
55	60	61	65	68

plus 5 2 7 9 0 6

Samstag, 11.03.2023

6	8	20	26	28
38	40	41	47	49
52	53	54	56	57
58	64	66	67	68

plus 5 7 9 1 4 6

Sonntag, 12.03.2023

5	9	10	12	14
23	26	33	39	40
41	45	47	50	57
61	63	67	68	69

plus 5 4 3 5 7 2

10. Veranstaltung (06.03. - 12.03.23)

KENO Spieleinsatz: 2.592.662,00 €
KENO Gewinnsumme: 1.139.977,00 €
plus 5 Spieleinsatz: 199.350,75 €
plus 5 Gewinnsumme: 87.583,00 €

Ziehungsstatistik

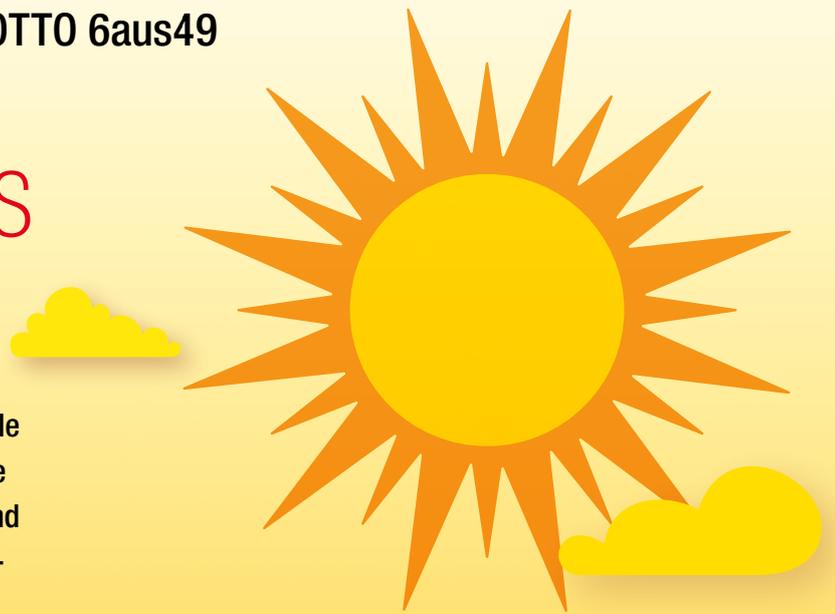
Wie oft gezogen? (Basis 2.2.2004, 6.648 Ziehungen)

11873	21966	31901	41821	51851	61871	71919
81903	91954	101949	111886	121888	131860	141871
151891	161887	171870	181899	191857	201949	211919
221827	231864	241928	251895	261913	271951	281892
291929	301858	311890	321952	331971	341874	351863
361935	371853	381928	391919	401893	411910	421869
431918	441932	451860	461858	471881	481876	491987
501908	511869	521916	531945	541862	551937	561882
571923	581914	591912	601939	611834	621842	631916
641980	651891	661940	671848	681876	691898	701917

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)

Tage des Glücks



Glücksgöttin Fortuna herausfordern? Dazu haben alle Tipperinnen und Tipper an den Tagen des Glücks die Chance. In Verbindung mit den Ziehungen am 15. und 18. März gibt es insgesamt eine Million Euro zusätzlich und ohne Extra-Einsatz zu gewinnen.

Was verbinden Sie mit Glück? Mit Freundinnen und Freunden ein Wohnmobil mieten und in die Berge fahren, die besten Plätze für einen romantischen Abend in der Oper reservieren, ein Zehn-Gänge-Menü in einem exklusiven Restaurant genießen oder einen Sprachkurs im Ausland machen – diese Ideen fallen dem Team der glüXmagazin-Redaktion auf Anhieb ein, wenn es um die Frage nach kleinen und großen Glücksmomenten geht.

Die passende Finanzspritze dafür gibt es bei der bundesweiten Sonderauslosung im LOTTO 6aus49 zu gewinnen: In Verbindung mit den Ziehungen am Mittwoch, 15. März, und Samstag, 18. März, werden zusätzlich 5 x 100.000 Euro und 500 x 1.000 Euro verlost.

Viele Wege zum Glück

Sie möchten wissen, wie Sie die Chance auf das Extra-Geld nutzen können? Alle Spielaufträge, die an den genannten Ziehungsterminen teilnehmen, sind automatisch und ohne Mehreinsatz dabei. Um sich an der bundesweiten Sonderauslosung zu beteiligen, bei der es um Zusatzgewinne in Höhe von insgesamt einer Million Euro geht, können Sie nicht nur mit dem klassischen LOTTO 6aus49-Schein, sondern auch mit einem LOTTO 6aus49-System- oder Mehrwochenschein sowie mit LOTTO 6aus49 ABO- und Quicktipps ins Rennen gehen. Mitspielen können Sie sowohl vor Ort in Ihrer Lotto-Annahmestelle als auch im Internet unter **lotto-bw.de** oder über die Lotto BW-App.

*Leonie Loeser wünscht
schöne Tage des Glücks*



Voller Lotto-Kalender

Sonderauslosungen sind fester Bestandteil eines jeden Lotto-Jahres. Aber wie kommen sie eigentlich zustande? Wenn Gewinne auch nach Ablauf der gesetzlichen Frist nicht geltend gemacht werden, gibt es für alle Fans der Lotterien eine neue Gewinnchance. Über das Jahr kommen durch viele, meist kleine Beträge große Summen zustande, die bei Sonderauslosungen ausgeschüttet werden – so nun auch an den Tagen des Glücks.



In Glückstadt wird der Hering zum Matjes

Silberlinge aus dem Meer

Größer und schöner als Hamburg sollte sie werden, eine uneinnehmbare Festungs- und Hafenstadt an der Unterelbe. So hatte es Christian IV., König von Dänemark und Norwegen sowie Herzog von Schleswig-Holstein, Anfang des 17. Jahrhunderts geplant. Glückstadt wurde sie später genannt. Und ist heute bekannt für ihre Silberlinge aus dem Meer, die Matjes.

Als der König im Jahre 1617 durch das Marschland entlang der Elbe ritt, scheute sein Pferd und er fiel in den Morast“, berichtet Gästeführerin Anke Kardel: „Er sah darin ein Zeichen, an dieser Stelle seinen Plan zu verwirklichen.“ Den Grundstein ließ er mit den Worten legen: „Dat schall glücken, un dat mutt glücken, un dann schall se ok Glückstadt heten!“ (Das soll glücken, und das muss glücken, und dann soll sie auch Glückstadt heißen!)

Henning Plotz sorgt seit über 25 Jahren dafür, dass in Glückstadt wieder der Hering zum Matjes wird.



Foto: Glückstadt Tourismus/GDM

Von 1893 bis 1976 liefen Schiffe vom Glückstädter Binnenhafen aus, um in der Nordsee auf Heringsfang zu gehen. Heute legen hier kleine Jachten und Sportschiffe an.

Am Reißbrett entstand ein Ort nach dem Vorbild einer italienischen Renaissancestadt. Zwölf Straßen verlaufen sternförmig vom Marktplatz zu den ehemaligen Wallanlagen. Viele Häuser wie das Brockdorff-Palais, die Stadt-Bäckerei am Fleth oder die evangelische Stadtkirche am Markt stammen noch aus den frühen Gründungsjahren. Die gesamte Häuserzeile der Straße „Am Hafen“ mit Fassaden unterschiedlicher Epochen steht unter Denkmalschutz. Hier befindet sich auch der achteckige Wiebeke-Kruse-Turm, den man nach der Mätresse des Königs benannte und in dem sie viele Jahre verbrachte.

Berühmt für Fisch

Von der Größe und vom Einfluss Hamburgs blieb die Stadt mit ihren heute 11 000 Einwohnern allerdings weit entfernt. Aber dafür hat ein kleiner Silberling aus der Nordsee den Ort bekannt gemacht. Ausführliches über die Gründung Glückstadts und das Fischereigewerbe erfah-



*In der Straße „Am Hafen“
reihen sich Häuser aus
unterschiedlichen Epochen
aneinander.*

ren Besucherinnen und Besucher im Detlefsen-Museum im Brockdorff-Palais.

Zunächst gingen Glückstädter Männer auf Walfang. Rund 200 Jahre lang. Die Heringsfischerei setzte erst 1893 ein. 13 deutsche Häfen gab es einst, von denen die Segellogger ausfuhren und in der Nordsee zwischen Mai und Juli Jagd auf den kleinen Fisch machten. 1976 stellte der letzte Glückstädter Fischer seinen Betrieb ein. Das Gebäude der Heringsfischerei AG am Hafen ist längst einer modernen Jugendherberge gewichen. Nur das ehemalige, in den Neubau integrierte Eingangsportale erinnert noch an die Zeit als die Fischer ihre Kantjes (Holzfässer) mit Heringen anlieferten.

Es duftet nach Meer

„Inzwischen wird der Hering aus Dänemark, Norwegen und Schottland importiert. Zum Matjes aber wird er erst in Glückstadt“, erzählt Henning Plotz, ein Quereinsteiger, der die Matjes-Produktion vor mehr als 25 Jahren wieder aufleben ließ. Beim Fang sollte der Hering nicht älter als vier Jahre sein, um auch wirklich zartes Fischfleisch auf dem Teller zu garantieren. Er darf noch keinen Ansatz von Milch und Roggen haben. Gleichzeitig hat er sich durch die Vorbereitung auf die Fortpflanzung schon einen hohen Fettgehalt zugelegt, der mindestens 16 Prozent beträgt. Der Name Matjes für den jungfräulichen Hering soll der Legende nach vom holländischen Wort „Meisje“ (Mädchen) abstammen.

Direkt an Bord der Fangschiffe wird der Hering schockgefroren. So kann er zu jeder Jahreszeit nach Bedarf weiterver-



arbeitet werden. „In Glückstadt eingetroffen, wird er gekehlt, also ausgenommen“, erklärt Henning Plotz. Eingesalzen reifen die Silberlinge mindestens fünf Tage in Fässern und werden dann von Hand filetiert. Längst ist nicht mehr allein „Matjes nach Hausfrauenart“ mit Zwiebelringen, Apfelscheiben und Gewürzgurken der Renner. Fischvariationen in Rotwein- oder Kräutermarinade, im Goldrauch, mit Bärlauch oder mediterran mit Paprika erweitern das Angebot. In den Wintermonaten sorgt Matjes mariniert mit Zimt und Pfefferkuchengewürz für Gaumenfreuden. „Ganz gleich, welche Geschmacksrichtung man wählt, frischer Matjes duftet immer nach Meer“, meint Henning Plotz.

Gebührend feiern lässt sich der Silberling im Frühsommer. Immer am zweiten Donnerstag im Juni werden die Glückstädter Matjeswochen mit dem traditionellen „Matjesanbiss“ eingeläutet. Vier Tage lang gibt es ein großes Volksfest, bei dem sich fast alles um den Matjes dreht, der nicht nur Glückstädter glücklich macht.

*Dagmar Krappe ließ sich den
Matjes in Glückstadt schmecken*

 glueckstadt-tourismus.de

*Christian IV. gründete Glückstadt
1617 mit dem Ziel, eine Konkurrenz-
stadt zu Hamburg zu entwickeln.*

Preisrätsel der Woche



nicht zeitgemäß	erste Kanalschwimmerin	Bericht, Meldung		Fremdwortteil: von außen	nur wenig	japanischer Politiker, † 1909	Handel, Geschäft (engl.)	Lehrgänge	Vorsitzender	Unterarmknochen	proben	ängstlich
						Jogging						
Schnelligkeit		griech. Philosoph der Antike			10	Weis-sager		Quellgebiet des Ob		baumgesäumte Straße		
				ehem. Währung in Slowenien		Ort im Schweiz. Kanton Wallis					weil	
ruhmreich		Schwefelsäure		Auflistung					größter Erdteil		Fußpfad	
			3			italienische Hafenstadt		flott, elegant	Weiden des Rotwildes			Angeh. einer Weltreligion
				Schimmelpilz		Behälter					schmale Wege	Regisseur von 'Das Boot'
Meerenge	indischer Wallfahrtsort		bildende Kunst					fettig		Figur der Operette 'Wiener Blut'		
altrom. Wahrsagepriester					festliches Abendessen	Bootschiebestange		aufmachen				
			2	Aasvogel	gründlich reinigen					dt./frz. TV-Sender		Abk.: Technischer Dienst
Lurchtier	biblischer Riese						Körperstellung		Ab-schieds-gruß			
Einwand				Blume des Buddhismus		von geringer Höhe	zu-traulich, zahm				9	Europ. Welt-raumorg. (Abk.)
Ordnungsbegriff	Kohleprodukt, Goudron		Teil der Kfz-Mechanik					Ärger, Wut (ugs.)	deutsches Bundesland	Initialen von Albers		elektro-statische Einheit (Abk.)
											8	
				Abk.: Segel-schiff		Moment	griechischer Buchstabe					Greif-vogel-kralle
männliches Schwein			nicht dieses, ... jenes									
Abbrichten von Tieren							Angehöriger e. polynesischen Religion		Ost-europäerin			

Impressum

Herausgeber:
 Staatliche Toto-Lotto GmbH Baden-Württemberg,
 Postfach 10 43 52, 70038 Stuttgart
 Facebook.com/lottoBW Instagram.com/lottoBW
 So erreichen Sie uns: E-Mail: info@lotto-bw.de
 Kundenservice: 0711 81 000 444 (Mo. bis Sa. 8 bis 19 Uhr),
 www.lotto-bw.de; Spielsucht-Hotline der BZgA:
 0800 1 372 700 (kostenlos und anonym)
 Redaktionsleitung: Viktoria Kesper, Clemens Buch
 Redaktion: Iris-Vanessa Voltmann, Leonie Loeser,
 Daniela Kreitz, Deborah Wirth
 Layout: Lukas Würges, Yvonne Heinrichs,
 Jan Meißner, Jennifer Grebing
 Herstellung, Druck:
 Konradin Druck GmbH, Leinfelden-Echterdingen
 Für unverlangt eingesandte Manuskripte,
 Bildmaterial und Unterlagen wird keine Haftung
 übernommen. Veröffentlichung aller Zahlen-
 angaben ohne Gewähr. Nachdruck, auch aus-
 zugsweise, nur mit Genehmigung der Redaktion.
 Titelbild: STLG



norweg. Schriftsteller, † 1906

acht. Grand-Slam-Gewinner

Massenangst

Wahrnehmungsorgane

altes Maß der Motorenstärke

Initialen von US-Filmstar Cruise

■ ■ D ■ C ■ ■ K ■ B ■ B ■ ■ ■ P O ■ ■
 L E R C H E ■ A B R I E G E L U N G
 ■ K A J A K ■ P ■ A B S O L U T ■ U
 ■ L L ■ R ■ A P P I A ■ L ■ R ■ S R
 P I O N I E R E ■ L ■ R E G A T T A
 A G N U S ■ M ■ A L L E M A L ■ O M
 ■ ■ B ■ K U R D E N ■ L ■ T R I
 ■ T R A C H T ■ L ■ A T T A C H E ■
 F I E S ■ A ■ L O C K E R N ■ O ■ K
 ■ L M ■ A N T O N ■ T ■ I ■ G M A N
 ■ L I M E S ■ G ■ H I T P A R A D E
 D A S ■ S ■ V I S A V I S ■ A ■ L B
 ■ ■ D O Y E N ■ R ■ T ■ R E G I E
 ■ F L I P ■ R ■ G E R E C H T ■ G L
 ■ A ■ S ■ M I N I M A L ■ O E F E N
 G R A P H I T ■ M ■ L ■
 ■ O N O ■ L A M E L L E
 ■ S A L A U E R
 L ö s u n g a u s
 g l ü X m a g a z i n
 N r . 1 0 / 2 0 2 3
 ■ E U ■ L
 ■ H Y D R O
 ■ N A E H E
 ■ E P ■ E S

Lösung aus
 glüXmagazin
 Nr. 10/2023
 EDELMUETIG

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Bitte tragen Sie hier die Lösungsbuchstaben ein.

1. Preis: Eine Heißluftfritteuse von Tarrington House

Die Heißluftfritteuse ermöglicht ein schnelles und energiesparendes Frittieren. Sie verfügt über acht voreingestellte Programme für verschiedene Rezepte und einen 60-Minuten-Timer. Durch die Antihaftbeschichtung an Rost und Schublade lässt sich die Fritteuse einfach reinigen. Das 360-Grad-Heißluft-Zirkulationssystem sorgt für ein gleichmäßiges Ergebnis und mit einem Fassungsvermögen von 6,8 Litern ist die Fritteuse auch für die Zubereitung größerer Mengen geeignet.

www.metro.de



2.-6. Preis: Je ein Roman „Hinter dem falschen Glanz“



Der zweite Band der großen Saga-Trilogie von Hanna Caspian entführt wieder auf Schloss Liebenberg in Brandenburg: Nach dem Tod ihrer Mutter ist Adelheid auf ihre Anstellung auf Schloss Liebenberg angewiesen. Doch den Tod ihrer Mutter lastet sie der Fürstin an – und schwört Rache. Als sie einen den Fürsten belastenden Brief im kalten Kamin des fürstlichen Arbeitszimmers findet, begreift sie dessen Wert sofort. Doch was soll sie damit machen?

www.droemer-knauer.de

7.-11. Preis: Je eine DVD „Shattered“

Als der einsame Tech-Millionär Chris auf die attraktive Sky trifft, funkt es auf Anieb zwischen den beiden – und als er verletzt wird, springt sie kurzerhand als seine Krankenschwester ein. Doch Skys seltsames Verhalten lässt Chris schnell vermuten, dass sie etwas Böses im Schilde führt, vor allem, als ihre Mitbewohnerin tot aufgefunden wird.

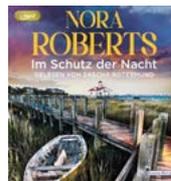
www.leoninedistribution.com



12.-14. Preis: Je ein Hörbuch „Im Schutz der Nacht“

Harry Booth ist gerade einmal neun Jahre, da erkrankt seine Mutter schwer an Krebs. Um die hohen Arztrechnungen begleichen zu können, bricht er im Schutz der Nacht in die leerstehenden Häuser der Reichen ein. Er ist ein Dieb mit Ehrenkodex, bis er auf Miranda Emerson trifft und über die Liebe zu ihr alle Vorsicht vergisst...

www.random-house-audio.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

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

Profi

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

Lösung KW 10/2023

Anfänger

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

Profi

8	3	9	5	7	2	1	4	6
7	4	6	8	9	1	5	3	2
1	2	5	6	4	3	7	8	9
9	5	1	4	6	8	3	2	7
2	6	4	7	3	5	8	9	1
3	7	8	2	1	9	6	5	4
4	9	3	1	5	7	2	6	8
6	1	2	3	8	4	9	7	5
5	8	7	9	2	6	4	1	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 **20.03.2023**. 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. 09/2023:

Ein Food-Processor 1,7 Liter von KitchenAid geht an eine Gewinnerin aus Zarnekau.

Alle Gewinnerinnen und Gewinner werden schriftlich benachrichtigt.

Fehlendes Spielglück

Das Abstiegsgepenst treibt sein Unwesen bei der TSG Hoffenheim: Trotz einer guten spielerischen Leistung konnten die Sinsheimer gegen den SC Freiburg keine Punkte einfahren. Durch die siebte Niederlage in Folge in der Liga rutschte das Team von Pellegrino Matarazzo (Foto) auf den letzten Tabellenplatz ab. Gegen die ebenfalls abstiegsbedrohte Hertha (TOTO-Spiel Nr. 2) soll jetzt die Trendwende gelingen. Die Formkurven der beiden Teams gehen allerdings auseinander. Während Hoffenheim zuletzt das Glück fehlte, füllten die Berliner ihr Punktekonto zumindest mit einem Punkt auf 21 Zähler auf. Mit einem Sieg könnte die TSG allerdings im Abstiegskampf vorbeiziehen.



Foto: P. Fichtner - Pressefoto GmbH/Hubos

13er Ergebnistipp / 6aus45 Auswahl Tipp

	Spiel	Gastgeber/Gast	Tendenz	Vorrunde	Letzte 2 Jahre		Gastgeber	Gast	
1. Bundesliga	1	SO Bayer 04 Leverkusen (9) - FC Bayern München (1)		2-2-6	0:4	1:2	1:5	SnUsS	sNsSs
	2	SA TSG 1899 Hoffenheim (18) - Hertha BSC (15)	**	5-3-2	1:1	2:1	2:0	nNnNN	sNsNu
	3	SA VfL Bochum 1848 (14) - RB Leipzig (3)		2-2-6	0:4	-	0:1	NnNsS	nSsNs
	4	SA FC Augsburg (13) - FC Schalke 04 (17)	*	4-3-3	3:2	2:2	-	NsNsN	uUsSu
	5	SA VfB Stuttgart (16) - VfL Wolfsburg (8)		4-3-3	2:3	1:3	1:1	NsNnU	UnSuu
	6	SA Borussia Dortmund (2) - 1. FC Köln (12)		6-2-2	2:3	1:2	2:0	SsSsU	sNnUn
	7	SO 1. FC Union Berlin (4) - Eintracht Frankfurt (6)	*	4-3-3	0:2	3:3	2:0	SuNuU	NsNuU
	8	SO 1. FSV Mainz 05 (7) - SC Freiburg (5)	*	4-3-3	1:2	1:0	0:0	sSsSsU	sSuUs
2. Bundesliga	9	SA SV Darmstadt 98 (1) - 1. FC Kaiserslautern (6)		4-3-3	3:3	-	-	sSuNu	NNsNu
	10	SO Hansa Rostock (14) - Fortuna Düsseldorf (5)		2-3-5	1:3	-	-	SnNnU	sNsSu
	11	SO SV Sandhausen (18) - FC St. Pauli (7)		3-3-4	1:1	1:0	1:1	NnNuU	sSsSs
	12	SO Eintracht Braunschweig (17) - Hannover 96 (10)	**	4-3-3	1:1	1:2	-	NnNuN	nUnUu
ITA	13	SA Lazio Rom (3) - AS Rom (5)	*	4-3-3	1:0	3:0	3:2	nSsSU	UsNsn
	14	SA Aston Villa (11) - AFC Bournemouth (18)		6-2-2	0:2	-	-	NnSsU	uSnNs
1. Liga England	15	SA FC Brentford (9) - Leicester City (16)		5-3-2	2:2	-	1:2	sUsN	sNnNn
	16	SA FC Southampton (20) - Tottenham Hotspur (4)		2-3-5	1:4	2:5	1:1	nSsU	NsNs
	17	SA Wolverhampton Wanderers (13) - Leeds United (19)		4-3-3	1:2	1:0	2:3	nUNsN	nNsNu
	18	SA FC Chelsea (10) - FC Everton (15)		7-2-1	1:0	2:0	1:1	UnNsS	snNuS
	19	SO FC Arsenal (1) - Crystal Palace (12)		7-2-1	2:0	0:0	2:2	SsSsS	uUuNn
1. Liga Italien	20	SA AC Monza (12) - US Cremonese (19)		5-3-2	3:2	2:1	1:0	SnNsu	NUsNn
	21	SA US Salernitana (16) - FC Bologna (9)	*	3-3-4	1:1	-	1:1	nNnsU	nSsNu
	22	SA Udinese Calcio (10) - AC Mailand (4)		3-3-4	2:4	1:2	1:1	uNuUS	NsSsN
	23	SO Sampdoria Genua (20) - Hellas Verona (18)	*	3-3-4	1:2	3:1	3:1	unNuN	sNnUu
	24	SO AC Florenz (11) - US Lecce (15)		6-2-2	1:1	-	-	NuSsS	uSnNn
	25	SO FC Turin (8) - SSC Neapel (1)		2-2-6	1:3	0:2	0:1	NuNsS	sSsNs
	26	SA UD Almeria (19) - FC Cadix (16)		4-3-3	1:1	-	-	nNsnN	sNsUu
1. Liga Spanien	27	SA Rayo Vallecano (7) - Girona FC (12)		5-3-2	2:2	2:1	-	UuNuN	sNsSN
	28	SA Espanyol Barcelona (15) - Celta Vigo (11)	*	3-3-4	2:2	-	1:0	nSsNN	nUsUs
	29	SA Atletico Madrid (3) - FC Valencia (17)		6-2-2	1:0	3:1	3:2	uSsUs	nNsNs
	30	SO Real Betis Sevilla (5) - RCD Mallorca (10)		5-3-2	2:1	-	2:1	SsSuU	NsNnu
	31	SO CA Osasuna (8) - FC Villarreal (6)		3-3-4	0:2	1:3	1:0	UnSuN	nNsSu
1. Liga Frankreich	32	SO FC Getafe (18) - Sevilla FC (13)		3-3-4	1:2	0:1	0:1	usNuU	sUnNs
	33	SA Toulouse FC (11) - Lille OSC (6)		3-3-4	1:2	-	-	snNnS	sNsUu
	34	SO Montpellier Herault SC (13) - Clermont Foot (12)		5-3-2	1:1	-	1:0	sSusS	nNuSn
	35	SO OGC Nizza (7) - FC Lorient (9)	*	6-2-2	2:1	2:2	2:1	suSuU	NsnUs
	36	SO RC Strasbourg Alsace (15) - AJ Auxerre (17)		5-3-2	0:1	-	-	NsUnU	UsSuU
	37	SO ESTAC Troyes (19) - Stade Brestois (16)		3-3-4	1:2	-	1:1	NnNuN	NnNsn
	38	SA SV Wehen Wiesbaden (3) - Waldhof Mannheim (5)		4-3-3	0:1	0:1	1:1	SnNsn	NsNsS
3. Liga	39	SA VfL Osnabrück (4) - SC Freiburg II (2)		2-4-4	1:1	-	0:1	SnsSs	SsSsS
	40	SA FC Erzgebirge Aue (13) - TSV 1860 München (8)		3-3-4	1:3	-	-	sSsNs	NnUnU
	41	SA MSV Duisburg (12) - SC Verl (10)		3-3-4	0:1	0:4	2:2	sNuSu	nSsNu
	42	SA 1. FC Saarbrücken (7) - RotWeiss Essen (14)		5-3-2	0:1	-	-	SnNnS	NsUsN
	43	SA SpVgg Bayreuth (16) - VfB Oldenburg (20)		4-3-3	1:1	-	-	nSsNn	NnNnN
	44	SO SV Elversberg (1) - Hallescher FC (15)		8-1-1	3:1	-	-	sSuNu	nSuSU
	45	SO Borussia Dortmund II (17) - FSV Zwickau (18)		4-3-3	2:1	-	3:1	nNsnN	NnNsU

* = remisverdächtig ** = stark remisverdächtig

TOTO-Ergebnisse vom 11./12.03.2023

	Ergebnis	Tipp
1	FC Schalke 04 - Borussia Dortmund	2:2 0
2	FC Bayern München - FC Augsburg	5:3 1
3	RB Leipzig - Borussia Mönchengladbach	3:0 1
4	Eintracht Frankfurt - VfB Stuttgart	1:1 0
5	Hertha BSC - 1. FSV Mainz 05	1:1* 0
6	SC Freiburg - TSG 1899 Hoffenheim	2:1 1
7	SV Werder Bremen - Bayer 04 Leverkusen	2:3 2
8	VfL Wolfsburg - 1. FC Union Berlin	1:1 0
9	Fortuna Düsseldorf - 1. FC Heidenheim 1846	1:1 0
10	Holstein Kiel - SSV Jahn Regensburg	1:2 2
11	Hannover 96 - Hansa Rostock	1:1 0
12	Karlsruher SC - Hamburger SV	4:2 1
13	Leicester City - FC Chelsea	1:3 2

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

grün = Gewinnspiele Auswahl Tipp 6aus45, * = Zusatzspiel, E = Ersatzauslosung

Wichtig für den TOTO-Wettbewerb vom 18./19.03.2023

Spiele 1-13 = 13er Ergebnistipp
Spiele 1-45 = 6aus45 Auswahl Tipp
Spiele 1-45 = Meisterschaftsspiele
Spiele 1-8 = 1. Bundesliga
Spiele 9-12 = 2. Bundesliga
Spiele 13 + 20-25 = 1. Liga Italien
Spiele 14-19 = 1. Liga England
Spiele 26-32 = 1. Liga Spanien
Spiele 33-37 = 1. Liga Frankreich
Spiele 38-45 = 3. Liga

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



Niklas Kaul
Zehnkampf Welt- und Europameister, tipp:

1	✗	0	2
2	1	0	✗
3	1	0	✗
4	1	✗	2
5	✗	0	2
6	✗	0	2
7	1	0	✗
8	✗	0	2
9	1	0	✗
10	1	0	✗
11	1	0	✗
12	1	0	✗
13	1	0	✗

VIP-Tipp

13er-Tipp vom 18./19.03.2023

Prominente gegen Journalisten



Hannes Haßpacher
Pressesprecher Schwäbischer Turnerbund, Fan des VfB Stgt., tipp:

1	1	0	✗
2	1	0	✗
3	1	0	✗
4	1	✗	2
5	✗	0	2
6	✗	0	2
7	1	✗	2
8	1	0	✗
9	✗	0	2
10	1	0	✗
11	1	✗	2
12	✗	0	2
13	1	0	✗

VIP-Tipp vom 11./12. März: Lea Louisa Wolfram (SchauspielerIn) – Arne Hahn (Chefredakteur „Waldrausch“): 4:4

Bundesliga	Sp	T	P	Heim	Ausw
1. Bayern München (M)	24	71:25	52	8 4 0	7 3 2
2. Borussia Dortmund	24	49:30	50	9 1 1	7 1 5
3. RB Leipzig (P)	24	49:29	45	9 2 1	4 4 4
4. 1. FC Union Berlin	24	36:28	45	7 4 0	6 2 5
5. SC Freiburg	24	37:33	45	8 3 1	5 3 4
6. Eintracht Frankfurt	24	46:34	40	7 2 3	4 5 3
7. VfL Mainz 05	24	39:35	36	5 4 3	5 2 5
8. FSV Wolfsburg	24	43:32	35	4 5 3	5 3 4
9. Bayer Leverkusen	24	43:39	34	5 2 5	5 2 5
10. Bor. Mönchengladbach	24	38:42	30	7 2 3	1 4 7
11. Werder Bremen (N)	24	37:46	30	5 1 7	4 2 5
12. 1. FC Köln	24	32:38	27	5 3 4	1 6 5
13. FC Augsburg	24	31:44	27	5 2 5	3 1 8
14. VfL Bochum	24	26:56	22	5 1 5	2 0 11
15. Hertha BSC	24	29:45	21	4 5 4	1 1 9
16. VfB Stuttgart	24	29:41	20	4 3 5	0 5 7
17. FC Schalke 04 (N)	24	20:44	20	3 4 6	1 4 6
18. TSG 1899 Hoffenheim	24	30:44	19	3 2 7	2 2 8

2. Bundesliga	Sp	T	P	Heim	Ausw
1. Darmstadt 98	24	38:21	49	7 5 0	7 2 3
2. Hamburger SV	24	46:30	48	8 1 3	7 2 3
3. 1. FC Heidenheim	24	46:26	47	9 3 0	4 5 3
4. SC Paderborn 07	24	47:29	40	8 0 4	4 4 4
5. Fortuna Düsseldorf	24	38:30	39	8 2 2	4 1 7
6. 1. FC Kaiserslautern (N)	24	39:32	39	5 5 2	5 4 3
7. FC St. Pauli	24	34:28	38	7 5 0	3 3 6
8. Karlsruher SC	24	39:35	34	6 2 5	4 2 5
9. Holstein Kiel	24	41:40	33	4 4 4	4 5 3
10. Hannover 96	24	33:32	31	5 3 4	3 4 5
11. 1. FC Magdeburg (N)	24	31:42	28	3 3 6	5 1 6
12. 1. FC Nürnberg	24	20:35	28	6 1 5	2 3 7
13. SpVgg Greuther Fürth (A)	24	30:37	27	5 6 1	1 3 8
14. Hansa Rostock	24	19:32	25	3 1 8	4 3 5
15. Arminia Bielefeld (A)	24	34:39	24	5 0 7	2 3 7
16. Jahn Regensburg	24	24:40	23	3 5 4	3 0 9
17. Eintr. Braunschweig (N)	24	29:43	22	4 3 5	1 4 7
18. SV Sandhausen	24	26:43	21	3 3 5	2 3 8

3. Liga	Sp	T	P	Heim	Ausw
1. SV Elversberg (N)	26	62:23	58	10 2 2	8 2 2
2. SC Freiburg II	26	36:22	54	9 3 1	7 3 3
3. SV Wehen Wiesbaden	26	48:34	47	7 3 3	7 2 4
4. VfL Osnabrück	26	53:37	46	9 1 3	5 3 5
5. SV Waldhof Mannheim	26	43:42	45	11 1 1	3 2 8
6. Dynamo Dresden (A)	26	46:29	44	5 5 3	7 3 3
7. 1. FC Saarbrücken	26	40:31	42	4 4 4	8 2 4
8. TSV 1860 München	26	40:36	36	7 1 5	3 5 5
9. Viktoria Köln	26	34:35	36	5 3 5	4 6 3
10. SC Verl	26	38:36	35	6 6 2	3 2 7
11. FC Ingolstadt 04 (A)	26	36:36	35	4 3 6	6 2 5
12. MSV Duisburg	26	34:34	34	3 6 4	6 1 6
13. Erzgebirge Aue (A)	26	31:35	33	5 4 4	4 2 7
14. Rot-Weiss Essen (N)	26	32:36	32	4 6 2	3 5 6
15. Hallescher FC	26	34:45	25	4 3 6	2 4 7
16. SpVgg Bayreuth (N)	26	26:49	25	5 2 6	2 2 9
17. Borussia Dortmund II	26	23:38	24	4 1 9	3 2 7
18. FSV Zwickau	26	25:45	24	4 2 6	2 4 8
19. SV Meppen	26	27:44	21	3 3 7	0 9 4
20. VfB Oldenburg (N)	26	29:50	21	2 4 7	3 2 8

Spanien 1. Liga	Sp	T	P	Heim	Ausw
1. FC Barcelona	25	47:8	65	10 2 0	11 0 2
2. Real Madrid (M)	25	50:19	56	8 4 0	9 1 3
3. Atlético Madrid	24	38:19	45	6 3 3	7 3 2
4. Real S. San Sebastián	25	33:24	45	5 4 3	8 2 3
5. Betis Sevilla (P)	25	33:26	42	6 3 3	6 3 4
6. FC Villarreal	25	29:24	38	7 2 3	4 3 6
7. Rayo Vallecano	25	29:28	35	5 4 3	4 4 5
8. CA Osasuna	25	22:24	34	6 1 5	3 6 4
9. Athletic Bilbao	25	33:27	33	6 2 5	3 4 5
10. RCD Mallorca	25	22:26	32	6 3 4	3 2 7
11. Celta Vigo	25	29:34	31	5 4 4	3 3 6
12. FC Girona (N)	24	38:38	30	6 3 3	2 3 7
13. FC Sevilla	25	29:40	28	5 3 5	2 4 6
14. Real Valladolid (N)	25	19:35	28	6 2 4	2 2 9
15. Espanyol Barcelona	25	31:39	27	3 4 5	3 5 5
16. FC Cádiz	25	20:37	27	4 6 3	2 3 7
17. FC Valencia	25	28:28	26	6 2 5	1 3 8
18. FC Getafe	25	25:34	26	4 4 5	2 4 6
19. UD Almería (N)	25	29:44	25	7 1 5	0 3 9
20. FC Elche	25	19:49	13	1 4 8	1 3 8

Spanien 2. Liga	Sp	T	P	Heim	Ausw
1. SD Eibar	31	34:23	59	11 4 1	6 4 5
11. CD Mirandés	31	36:38	40	8 5 3	2 5 8

England 1. Liga	Sp	T	P	Heim	Ausw
1. FC Arsenal	27	62:25	66	10 2 1	11 1 2
2. Manchester City (M)	27	67:25	61	11 1 1	8 3 3
3. Manchester United	26	41:35	50	9 3 1	6 2 5
4. Tottenham Hotspur	27	49:37	48	10 0 4	5 3 5
5. Newcastle United	25	37:18	44	7 5 1	4 6 2
6. FC Liverpool (PL)	26	47:29	42	9 3 1	3 3 7
7. Brighton & Hove Albion	24	45:31	39	6 2 4	5 4 3
8. FC Fulham (N)	27	38:37	39	6 4 4	5 2 6
9. FC Brentford	25	40:33	38	7 5 1	2 6 4
10. FC Chelsea	26	27:26	37	6 3 3	4 4 6
11. Aston Villa	26	32:39	35	6 2 5	4 3 6
12. Crystal Palace	26	21:33	27	4 5 5	2 4 6
13. Wolverhampton Wanderers	27	20:37	27	5 2 6	2 4 8
14. Nottingham Forest (N)	26	21:47	26	5 3 3	1 3 9
15. FC Everton	27	20:38	25	5 2 7	1 5 7
16. Leicester City	26	37:46	24	3 3 7	4 0 9
17. West Ham United	26	24:34	24	5 3 5	1 3 9
18. AFC Bournemouth (N)	26	25:51	24	4 4 5	2 2 9
19. Leeds United	26	31:42	23	4 5 4	1 3 9
20. FC Southampton	26	20:41	22	2 3 7	4 1 9

Türkei 1. Liga	Sp	T	P	Heim	Ausw
1. Galatasaray Istanbul	24	51:17	60	10 1 1	9 2 1
2. Fenerbahçe Istanbul	23	58:25	51	9 1 2	7 2 2
3. Besiktas Istanbul	24	42:24	46	8 3 1	5 4 3
4. Demirspor	24	45:27	42	7 4 0	4 5 4
5. Trabzonspor (M)	24	39:32	41	9 3 1	3 2 6
6. Istanbul Basaksehir	23	32:24	40	8 1 3	4 3 4
7. Kayserispor	24	36:36	35	6 1 5	5 1 6
8. Konayspor	24	27:26	31	3 5 4	4 5 3
9. Karagumruk	23	49:45	30	4 4 3	3 5 4
10. Antalyaspor	24	32:38	28	6 2 5	2 2 7
11. Alanyaspor	24	34:43	28	6 4 2	1 3 8
12. Gaziantep FK	24	31:36	25	3 4 4	3 3 7
13. MKS Ankaragücü (N)	23	27:35	25	4 2 6	3 2 6
14. Kocaelispor SK	24	30:43	25	5 2 6	2 2 7
15. Sivasspor (P)	23	29:35	24	2 5 4	1 7 5
16. Giresunspor	24	23:42	23	3 2 6	2 6 5
17. Hatayspor	23	19:44	23	4 4 3	2 1 9
18. Ümraniyespor (N)	24	32:42	21	2 3 8	3 3 5
19. Istanbulspor AS (N)	22	23:45	21	2 2 6	4 1 7

Rückzug: Gaziantep FK, Hatayspor (vom Abstieg ausgenommen und alle ausstehenden Spiele werden gewertet).

Italien 1. Liga	Sp	T	P	Heim	Ausw
1. SSC Neapel	26	60:16	68	11 1 1	11 1 1
2. Inter Mailand (P)	26	47:30	50	11 0 2	5 2 6
3. Lazio Rom	26	41:19	49	7 3 3	7 4 2
4. AC Mailand (M)	25	42:32	47	9 1 2	5 4 4
5. AS Rom	26	35:25	47	8 1 4	6 4 3
6. Atalanta Bergamo	26	42:30	42	5 3 4	7 3 4
7. Juventus Turin	26	44:22	38	10 3 1	6 2 4
8. FC Turin	26	29:29	37	5 4 3	5 3 6
9. FC Bologna	26	31:34	36	6 5 3	4 1 7
10. Udinese Calcio	26	34:30	35	3 7 2	5 4 5
11. AC Florenz	26	31:31	34	5 4 4	4 3 6
12. AC Monza (N)	26	31:36	33	5 3 5	4 3 6
13. Sassuolo Calcio	26	34:40	33	5 2 5	4 4 6
14. FC Empoli	26	23:34	28	4 4 5	2 6 5
15. US Lecce (N)	26	24:31	27	2 6 5	4 3 6
16. US Salernitana	25	28:44	25	4 3 6	2 4 6
17. Spezia Calcio	26	23:42	24	3 7 4	2 2 8
18. Hellas Verona	26	21:38	19	4 2 8	0 5 7
19. US Cremonese (N)	26	21:48	12	1 3 9	0 6 7
20. Sampdoria Genua	26	13:43	12	0 4 9	2 2 9

Internationale Ligen	Sp	T	P	Heim	Ausw
Belgien 1. Liga					
2. Union St. Gilloise	29	59:35	62	10 2 2	9 3 3
Ukraine 1. Liga					
1. Schachtar Donezk	16	43:12	39	6 3 0	6 0 1
Ungarn 1. Liga					
1. Ferencvaros Budapest (M,P)	23	47:19	50	8 3 1	7 2 2
Frankreich 3. Liga					
3. Versalles 78 (N)	23	32:26	39	7 3 2	4 3 4
12. Le Mans FC	24	36:29	30	6 5 1	4 1 7

Frankreich 1. Liga	Sp	T	P	Heim	Ausw
1. Paris Saint-Germain (M)	27	68:26	66	11 2 0	10 1 3
2. Olympique Marseille	27	51:27	56	7 3 4	10 2 1
3. RC Lens	27	44:21	54	11 1 1	4 8 2
4. AS Monaco	27	55:37	51	7 2 5	8 4 1
5. Stade Rennes	27	45:29	47	11 0 3	3 5 5
6. OSC Lille	27	49:36	46	8 4 2	5 3 5
7. OGC Nizza	27	36:24	43	5 5 3	6 5 3
8. Stade Reims	27	35:26	43	7 4 2	3 9 2
9. FC Lorient	27	40:36	43	7 3 4	5 4 4
10. Olympique Lyon	27	42:31	40	6 4 3	5 3 6
11. FC Toulouse (N)	27	43:46	35	6 4 4	4 1 8
12. Clermont Foot	27	26:38	34	4 3 7	5 4 4
13. Montpellier HSC	27	42:46	33	5 2 7	5 1 7
14. FC Nantes (P)	27	29:36	29	4 6 3	2 5 7
15. Racing Straßburg	27	32:46	23	2 6 6	2 5 6
16. Stade Brest	27	28:44	23	2 5 6	3 3 8
17. AJ Auxerre (N)	27	23:49	23	3 5 5	2 3 9
18. AC Ajaccio (N)	27	20:48	21	3 1 9	3 2 9
19. ES Troyes AC	27	36:59	20	1 8 4	3 0 11
20. SCO Angers	27	21:60	10	1 2 11	1 2 10

Niederlande 1. Liga	Sp	T	P	Heim	Ausw
1. Feyenoord Rotterdam	25	56:23	58	9 4 0	8 3 1
2. Ajax Amsterdam (M)	25	70:25	55	7 4 1	9 3 1
3. AZ Alkmaar	25	51:28	53	7 4 1	9 1 3
4. PSV Eindhoven (P)	25	66:30	52	11 1 1	5 3 4
5. Twente Enschede	25	42:21	44	9 3 0	3 5 5
6. Sparta Rotterdam	25	39:27	43	8 2 3	4 5 3
7. FC Utrecht	25	41:39	38	5 4 3	5 4 4
8. RKC Waalwijk	24	39:37	32	6 3 3	2 5 5
9. NEC Nijmegen	25	32:25	31	3 9 1	3 4 5
10. SC Heerenveen	25	29:36	31	4 2 7	4 5 3
11. Fortuna Sittard	25	31:49	29	3 3 7	5 2 5
12. GAE Deventer	24	34:43	26	4 4 4	2 4 6
13. Vitesse Arnhem	25	29:45	23	2 4 6	3 4 6
14. FC Volendam (N)	25	29:55	23	5 1 6	1 4 8
15. FC Emmen (N)	25	23:43	21	3 8 2	1 1 10
16. Excelsior Rotterdam (N)	25	21:60	20	5 1 6	1 1 11
17. FC Groningen	25	25:50	17	3 3 6	1 2 10
18. Camb.-Leeuw.	25	19:45	16	2 0 11	2 4 6

Portugal

Rezept der Woche

Kartoffelstampf mit Zitronen-Rosmarin-Tofu und Spitzpaprika

Zutaten (für 4 Portionen)

Kartoffelstampf:

1 kg	Kartoffeln (mehlig)
1 l	Wasser
1 EL	Salz für das Kochwasser
1 Schuss	Milch (lauwarm)
2 EL	Butter
1 Prise	Muskatnuss
3 EL	geriebener Parmesan
1 Prise	Salz

Topping:

2	Spitzpaprika
2	Frühlingszwiebeln
2 Pck.	Tofu
3 TL	Zitronen- & Rosmarin-Gewürzsalz
3 EL	Olivener Öl
1 Handvoll	Oliven

So wird's gemacht

Die Kartoffeln schälen, würfeln und in Salzwasser kochen. Vorwiegend festkochende Kartoffeln sind auch möglich, wenn man es etwas stückiger mag. Die Kartoffeln circa 20 Minuten garen.

In der Zwischenzeit den Tofu zwischen Küchenpapier leicht auspressen. Dieser Schritt ist sehr wichtig, denn nur so kann der Tofu die Gewürze aufnehmen.

Flüssigkeit raus, Gewürze rein. Das gilt auch bei flüssigen Marinaden wie z. B. Sojasauce.

Im Anschluss wird der Tofu in Würfel geschnitten. Diese mit dem Zitronen- & Rosmarin-Gewürzsalz würzen, Olivenöl untermischen und in einer heißen Pfanne anschwitzen. Die Spitzpaprika waschen, in kleine Würfel schneiden und zum Tofu in die Pfanne geben.

Sobald die Kartoffeln gar sind, den Topf vom Herd nehmen, das Wasser abgießen. Die Kartoffeln zerstampfen und etwas Milch zugeben. Butter, Parmesan, etwas Salz und Muskatnuss hinzufügen. Alles noch einmal verrühren.

Die Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden und die Oliven halbieren. Nun alles anrichten und genießen.

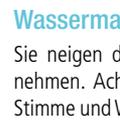


Ihr Wochen-Horoskop



Steinbock 22.12.–20.01.

Sie brauchen in dieser Woche vor allem viel Harmonie, um privat und im Job überzeugen zu können.



Wassermann 21.01.–19.02.

Sie neigen dazu, sich zu viel vorzunehmen. Achten Sie auf Ihre innere Stimme und Warnzeichen des Körpers.



Fische 20.02.–20.03.

Sie sind leistungsfähig und möchten gefordert werden. Doch Vorsicht: Das könnte man als Arroganz auslegen.



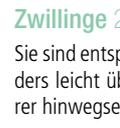
Widder 21.03.–20.04.

Stress können Sie am besten beim Sport abbauen. Diese Woche ist ein guter Zeitpunkt für mehr Bewegung.



Stier 21.04.–20.05.

Ihr Interesse an Pflege und Wellness ist momentan besonders groß. Das tut vor allem der Seele gut.



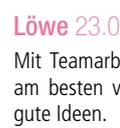
Zwillinge 21.05.–21.06.

Sie sind entspannt und können besonders leicht über kleine Macken anderer hinwegsehen.



Krebs 22.06.–22.07.

Gönnen Sie sich mehr Auszeiten als sonst. Etwas Ruhe zwischendurch rettet das seelische Gleichgewicht.



Löwe 23.07.–23.08.

Mit Teamarbeit kommen Sie im Job am besten voran. So entwickeln Sie gute Ideen.



Jungfrau 24.08.–23.09.

Gehen Sie auf Ihre Mitmenschen ein und hören Sie den anderen zu. So vermeiden Sie Missverständnisse.



Waage 24.09.–23.10.

Die Gesundheit ist das wichtigste Gut. Planen Sie mehr Bewegung an der frischen Luft ein.



Skorpion 24.10.–22.11.

Sie sind gedanklich sehr flexibel und stellen sich im Beruf schnell auf neue Situationen ein.



Schütze 23.11.–21.12.

Ihre bessere Hälfte wünscht sich mehr Aufmerksamkeit. Ein romantisches Abendessen erfreut alle.



Mit Glück um den Globus

Marienkäfer und Hufeisen gelten bei uns als typische Glücksbringer. Doch welche Glücksrituale oder -Symbole gibt es in unseren europäischen Nachbarländern und auf anderen Kontinenten? Das glüXmagazin nimmt Sie einmal mit um den Globus auf die Suche nach dem großen Glück.

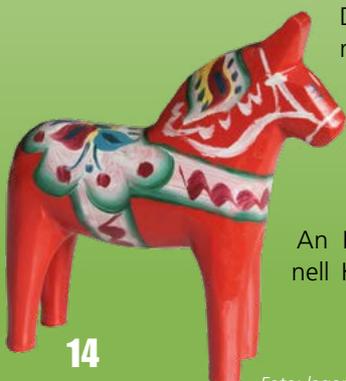


Foto: Kundralstock.adobe.com

Kennen Sie das „Cornicello“? In Bella Italia der Talisman schlechthin! Dieses „kleine Hörnchen“ kann als Kettenanhänger oder am Schlüsselbund getragen werden und schützt vor Unglück. Das „Auge des Horus“ in der ägyptischen Mythologie oder das blaue Auge „Nazars“ sind weitere Beispiele für Talismane. Halsketten mit Glücksbringern sind auch woanders beliebt: In Neuseeland, in der indigenen Kultur der Maori, sind verschiedene Symbole, die aus grünem Jadestein geschliffen werden, beliebte Glücks-Anhänger für Halsketten. Der „Hei Matau“ (Foto oben rechts), der aussieht wie ein Angelhaken, ist ein Beschützer, der eine sichere Reise übers Wasser beschern soll. Im südlichen Afrika schreibt man Ketten aus Muscheln oder Perlen magische Kräfte und Glück zu.

Das Glück der Erde...

...liegt in Schweden auf dem Rücken der Dalapferde. Das sind kleine, bunte, handgeschnitzte Holzpferdchen. Dieser nationale Glücksbringer ist Anfang des 17. Jahrhunderts erstmals aufgetaucht und war ursprünglich ein Holzspielzeug, das die Menschen in der Region Dalarna an kalten, dunklen Winterabenden zum Zeitvertreib schnitzten. Das Dalapferd steht für Stärke und ist international als der schwedische Glücksbringer überhaupt bekannt.



Geld stinkt nicht

An Heiligabend gibt es in Polen traditionell Karpfen zu essen. Von dem Tier wan-

dert dann eine Fisch-Schuppe in den Geldbeutel und zack, wird er niemals leer sein. So zumindest die Hoffnung. Die glänzende Fisch-Schuppe ist dort ein Glücksbringer für Reichtum und erinnert optisch ein bisschen an eine Geldmünze.

Zwölf Trauben

In vielen Ländern gehört es vor allem an Neujahr zur Tradition, Glück und Wohlstand mit Bräuchen zu sichern. Bei unseren spanischen Freunden ist es üblich, bei zwölf Glockenschlägen um Mitternacht zwölf Weintrauben zu essen. In Griechenland soll der Wurf einer Münze ins neue Jahr für Glück sorgen. Geld ist auch in Fernost beliebt: In der chinesischen Kultur werden zu Neujahr rote Umschläge mit Glücksmünzen verschenkt.

Winkende Mieze

Bleiben wir in Asien. In Indien gilt der Elefant als heilig und wird als Symbol für Kraft, Glück und Mut betrachtet. In Japan sind andere Vierbeiner hoch im Kurs: die „Maneki-neko“ – bei uns als winkende Katze bekannt – ist ein Glückssymbol, das oft in Geschäften steht, um Kundschaft und somit Wohlstand anzulocken.



Foto: Loulou02/stock.adobe.com

Der Klassiker: Zahlen

In der chinesischen Kultur gilt die Acht als glückbringend, weil sie ähnlich klingt wie das Wort „fa“, das Reichtum, Glück und Wohlstand bedeutet. Wochentage, Weltmeere und Kontinente? Von allen gibt es sieben – und hierzulande setzen viele Menschen gerne auf diese Ziffer. Und welche ist Ihre persönliche Glückszahl?

Deborah Wirth und Leonie Loeser gingen auf die Suche nach dem Glück

Kleine Tipps fürs große Glück

Lachen, Spazieren, Tee trinken

Wussten Sie, dass in Bhutan das Glück der Bevölkerung in der Verfassung des Landes verankert ist? Das glüXmagazin gibt Tipps, wie man es den Menschen des südasiatischen Königreichs gleichtun und das eigene Glück ankurbeln kann.

Highlights schaffen

Pilze sammeln, Yoga machen oder Sudokus im glüXmagazin lösen? Finden Sie Ihre Leidenschaft! Es muss nichts Großes sein oder viel Geld und Zeit kosten: Schaffen Sie sich kleine Highlights im Alltag, die Ihnen Freude bereiten.

Dankbar sein

Es klingt so einfach, hat aber eine große Wirkung: Schreiben Sie doch einmal jeden Tag die Sachen auf, für die Sie dankbar sind. Zwitschernde Vögel am Morgen, eine gute Tasse Tee am Nachmittag oder ein schöner Sonnenuntergang? Sich auf die Dinge zu konzentrieren, die man hat und nicht auf das zu schauen, was man nicht hat, steigert das Wohlbefinden.

Fit bleiben

Keine Sorge, Sie müssen keinen Marathon laufen. Regelmäßige Bewegung reicht aus, um nicht nur die körperliche, sondern auch die mentale Gesundheit zu fördern. Wie wäre es mit einem schönen Spaziergang in der Natur? Damit schlagen Sie übrigens zwei Fliegen mit einer Klappe, denn Zeit im Freien zu verbringen, kann Stress reduzieren und Glücksgefühle auslösen.

Freude teilen

Positive Beziehungen sind ein wichtiger Faktor für Glück: Verbringen Sie Zeit mit Freundinnen und Freunden oder mit der Familie. Machen Sie zusammen einen Ausflug oder backen Sie

einen leckeren Kuchen für die Liebsten. Gemeinsame Erinnerungen schaffen Freude.

Ehrenamtlich helfen

Apropos schaffen. Haben Sie schon einmal darüber nachgedacht, ehrenamtlicher Arbeit nachzugehen? Dann nichts wie los! Im Tierschutz, in der Jugendarbeit oder bei der Tafel helfen Sie nicht nur anderen, sondern können auch sich selbst glücklich machen. Denn soziales Engagement schafft Erfolgserlebnisse und steigert auch das eigene Selbstwertgefühl.

Lachen Sie

Beim Lachen werden Glücksgefühle produziert. Während die Endorphine sprudeln, wird die Ausschüttung des Stresshormons Adrenalin unterdrückt. Lachen ist also sehr gesund. Wussten Sie, dass es im baden-württembergischen Freudenstadt Deutschlands ersten Lach-Yoga-Weg gibt? Auf knapp vier Kilometern warten an 15 Stationen Übungen, die zum Lachen anregen und Freude bringen.

Kleine Tipps fürs große Glück gibt Leonie Loeser



Glücksgriff

MACHT DEN TAG EIN BISSCHEN BUNTER

Das
schnelle
Glück

mit Glücksgriff – für 1 €
erhältlich in allen Lotto-
Annahmestellen



BIS ZU 10.000 €* GEWINNEN

* Theoretische Chance auf den Spitzengewinn: 1:1.100.000

MEHR AUF

LOTTO-BW.DE

 **LOTTO**
Baden-Württemberg



Ab 18! Glücksspiel kann süchtig machen. Infos und Hilfe unter: lotto-bw.de, check-dein-spiel.de oder buwei.de. Offizieller Anbieter (Whitelist).