

glüXmagazin

Kostenlose Kundenzeitschrift
von Lotto Baden-Württemberg



BOOM!

Neues Rubbellos X20 ist da



www.lotto-bw.de



Mittwoch 27.03.2024 (13. VA)

LOTTO 6aus49

Spielseinsatz 24.937.890,00 €
 Gewinnzahlen 2 13 20 32 41 44 Superzahl 2

Gewinnzahlen in gezogener Reihenfolge:
 41 32 44 20 2 13

Klasse 1 (6+SZ)	unbesetzt	17.138.059,60 €
Klasse 2 (6)	2 x	681.779,10 €
Klasse 3 (5+SZ)	43 x	10.993,00 €
Klasse 4 (5)	454 x	3.103,50 €
Klasse 5 (4+SZ)	2.097 x	186,40 €
Klasse 6 (4)	18.874 x	49,10 €
Klasse 7 (3+SZ)	35.399 x	22,30 €
Klasse 8 (3)	319.972 x	11,60 €
Klasse 9 (2+SZ)	251.369 x	6,00 €

Gewinnzahlen der letzten 4 Wochen

28.02.2024	1 4 22 26 28 37	3
06.03.2024	8 11 17 23 40 42	3
13.03.2024	10 11 18 29 31 39	5
20.03.2024	7 9 16 24 40 45	8

Spiel 77

Spielseinsatz 5.237.665,00 €
 0 5 6 9 3 0 2

Klasse 1 (7-st. Gewinnz.)	1 x	1.477.777,00 €
Klasse 2 (6 Endz.)	2 x	77.777,00 €
Klasse 3 (5 Endz.)	15 x	7.777,00 €
Klasse 4 (4 Endz.)	154 x	777,00 €
Klasse 5 (3 Endz.)	1.598 x	77,00 €
Klasse 6 (2 Endz.)	15.545 x	17,00 €
Klasse 7 (1 Endz.)	176.259 x	5,00 €

Gewinnzahlen der letzten 4 Wochen

28.02.2024	6 7 5 5 9 0 2
06.03.2024	6 8 6 2 1 8 3
13.03.2024	0 9 8 9 6 0 1
20.03.2024	6 3 8 3 2 3 5

SUPER 6

Spielseinsatz 2.306.483,75 €
 8 0 2 1 8 6

Klasse 1 (6-stell. Gewinnz.)	2 x	100.000,00 €
Klasse 2 (5 Endz.)	18 x	6.666,00 €
Klasse 3 (4 Endz.)	180 x	666,00 €
Klasse 4 (3 Endz.)	1.679 x	66,00 €
Klasse 5 (2 Endz.)	16.542 x	6,00 €
Klasse 6 (1 Endz.)	168.627 x	2,50 €

Gewinnzahlen der letzten 4 Wochen

28.02.2024	5 4 8 7 4 2
06.03.2024	0 5 6 6 8 6
13.03.2024	2 2 6 4 6 2
20.03.2024	2 4 2 4 2 8

Gewinnzahlen Statistik 6aus49 (Mittwoch)

1	329	2	327	3	347	4	337	5	317	6	358	7	340
8	332	9	330	10	330	11	339	12	313	13	343	14	335
15	331	16	369	17	316	18	339	19	338	20	313	21	297
22	354	23	344	24	334	25	362	26	349	27	335	28	318
29	323	30	328	31	368	32	304	33	345	34	342	35	321
36	318	37	318	38	354	39	331	40	326	41	353	42	326
43	382	44	353	45	322	46	325	47	330	48	321	49	320

Wie oft gezogen? (2.731 Ziehungen seit 4.6.1986)
 Fehlt so viele Wochen (X= am 27.03.24 gezogen)

Samstag 30.03.2024 (13. VA)

LOTTO 6aus49

Gewinnzahlen 5 10 16 21 27 33 Superzahl 0

Gewinnzahlen in gezogener Reihenfolge:
 27 16 21 10 5 33

Die Gewinnquoten der Ziehung vom 30. März standen wegen der Osterfeiertage bei Redaktionsschluss dieser glüXmagazin-Ausgabe noch nicht fest. Sie finden die Gewinnquoten ab Dienstag, 2. April, im Videotext und Internet (lotto.de) sowie am Mittwoch, 3. April, in Tageszeitungen. Im nächsten glüXmagazin, Nr. 15/2024, werden die Gewinnquoten nachträglich abgedruckt.

Gewinnzahlen der letzten 4 Wochen

02.03.2024	6 8 18 26 33 37	2
09.03.2024	1 5 10 20 41 48	8
16.03.2024	5 16 19 25 40 48	3
23.03.2024	1 4 21 32 38 40	7

Spiel 77

9 2 3 9 4 5 9

Im Spiel 77 sind die Gewinnquoten der Klassen 2 bis 7 fix und entsprechen denen der Mittwochsziehung (links nebenstehend). Die Gewinnsumme der Klasse 1 bzw. ein möglicher Jackpot sowie die Anzahl der Gewinne der Ziehung vom 30. März waren bei Redaktionsschluss noch nicht bekannt. Diese Angaben werden im nächsten glüXmagazin abgedruckt.

Gewinnzahlen der letzten 4 Wochen

02.03.2024	2 9 1 5 0 9 4
09.03.2024	4 4 0 3 2 8 8
16.03.2024	9 5 5 9 7 8 5
23.03.2024	8 0 7 0 9 9 2

SUPER 6

7 3 0 9 0 4

Bei SUPER 6 sind die Gewinnquoten aller sechs Klassen fix und entsprechen denen der Mittwochsziehung (links nebenstehend). Die bei der Ziehung vom 30. März in den einzelnen Klassen angefallene Anzahl von Gewinnen war bei Redaktionsschluss noch nicht bekannt und wird im nächsten glüXmagazin abgedruckt.

Gewinnzahlen der letzten 4 Wochen

02.03.2024	7 2 1 2 2 0
09.03.2024	4 2 2 0 0 5
16.03.2024	4 3 7 7 7 6
23.03.2024	7 4 4 0 4 8

Gewinnzahlen Statistik 6aus49 (Samstag)

1	465	2	451	3	460	4	443	5	446	6	474	7	440
8	404	9	444	10	431	11	452	12	428	13	361	14	414
15	409	16	20	17	450	18	434	19	446	20	416	21	428
22	438	23	416	24	437	25	447	26	469	27	456	28	407
29	441	30	424	31	450	32	470	33	456	34	417	35	430
36	452	37	443	38	455	39	428	40	436	41	444	42	17
43	440	44	414	45	387	46	416	47	448	48	451	49	489

Wie oft gezogen? (3.573 Ziehungen seit 9.10.1955)
 Fehlt so viele Wochen (X= am 30.03.24 gezogen)

Extra-Chance beim ExtraDING

Nach den Ostertagen ist vor dem großen ExtraDING: Seit dem 26. März sind die Pakete für die exklusiv in Baden-Württemberg stattfindende Sonderauslosung in den Annahmestellen erhältlich. Zahlreiche Tipperinnen und Tipper haben die Gelegenheit bereits genutzt und sich eines der auf 60 000 Stück limitierten Pakete gesichert. Denn beim ExtraDING haben alle im Südwesten frei nach dem Motto „Mehr Extra, mehr Chancen“ einmal im Jahr die Möglichkeit, LOTTO 6aus49 mit Rabatt und garantiertem Gewinn zu spielen.

Für einen Preis von 70 Euro gibt es 50 LOTTO 6aus49-Quicktipps mit jeweils fortlaufender zweistelliger Endziffer der Losnummer – von 00 bis 49 oder von 50 bis 99 – für die LOTTO 6aus49-Ziehung am Mittwoch, 1. Mai. Eine davon steckt auf jeden Fall in jedem ExtraDING-Paket. Dank des garantierten Gewinns von 35 Euro spielen LOTTO-Fans also eine Tippreihe effektiv für 70 Cent statt 1,20 Euro, eine Ersparnis von rund 42 Prozent.

Gleichzeitig beinhaltet das ExtraDING-Paket 50 Chancen auf die Gewinne in den regulären Gewinnklassen der LOTTO 6aus49-Ziehung am Mittwoch, 1. Mai, auch auf den Jackpot (theor. Gewinnwahrscheinlichkeit 1 zu rd. 140 Mio).

Fragen Sie bei Interesse an der ExtraDING-Sonderauslosung gerne beim nächsten Besuch in Ihrer Annahmestelle vor Ort nach.

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: 1 zu rd. 140 Millionen 1 zu 10 Millionen 1 zu 1 Million

Schauspielerin Ann-Kathrin Kramer über Dreharbeiten mit ihrem Mann

Ganz besonders vertraut

Seit 25 Jahren sind Ann-Kathrin Kramer (57) und Tatort-Star Harald Krassnitzer (63) ein glückliches Paar. Im neuen Film der ZDF-Herzokino-Reihe „Familie Anders“ spielen sie Liv und Leander Herzog, die versuchen, mithilfe eines Paartherapeuten ihre Ehe zu retten. Im glüXmagazin-Interview gibt Ann-Kathrin Kramer auch private Einblicke.

glüXmagazin: Wer war zuerst vom Rollenangebot begeistert? Sie oder Ihr Mann?

Ann-Kathrin Kramer: Wir haben die Anfrage gemeinsam erhalten und waren uns schnell einig, dass wir zusagen. Das sind zwei sehr schöne Figuren, die im Film als eigener Erzählstrang in der Paartherapie zu sehen sind und deren schwierige Beziehung sich unter den Augen des Therapeuten Fabian Anders entfaltet. Es war eine tolle und intensive Zusammenarbeit.

glüXmagazin: In welchem Konflikt befindet sich Ihre Figur Liv mit ihrem Film-Ehemann Leander?

Ann-Kathrin Kramer: Er hat eine schwere narzisstische Störung und jetzt, da er in Frührente geht und sie viel mehr Zeit miteinander verbringen, wird ihr das erst wirklich bewusst und vieles passt nicht mehr. Sie merkt mehr und mehr, dass ihre Welt immer kleiner wird, weil er immer mehr Raum einnimmt und sich immer breiter macht.

glüXmagazin: Dann landen die beiden beim Paartherapeuten. Warum wollten Sie als echtes Paar ausgerechnet so etwas spielen?

Ann-Kathrin Kramer: Ja, Schauspielerinnen und Schauspieler sind lustige Leute, die komische Sachen machen (*lacht*). Aber Spaß beiseite, das ist unser Beruf und nicht unser Privatleben. Dieses komplexe Paar zu spielen, war eine schöne Herausforderung. Unser Vertrauen zueinan-

der und unsere Kommunikation untereinander sind dafür eine gute Grundlage.

glüXmagazin: Sie sind seit 25 Jahren ein Paar. Wie meistern Sie auch schwierige Zeiten?

Ann-Kathrin Kramer: Wir haben schon viele Entwicklungen durchgemacht und haben manchmal ein unterschiedliches Timing. Es gibt Momente, in denen sich ein Paar auch aneinander reiben darf. Das auszuhalten und zu akzeptieren, kann nicht nur dazu führen, dass man lange zusammenbleibt, sondern auch dazu, dass man sich noch spannend und interessant findet. Eine Weiterentwicklung bedeutet auch, nicht immer genau zu wissen, wohin die Reise geht. Das finde ich toll.

glüXmagazin: Wie sieht es mit gegenseitigem Lob und Kritik aus, wenn Sie zusammen drehen?

Ann-Kathrin Kramer: Wir sprechen gerne darüber, was wir aneinander mögen, auch bei der Arbeit. Für uns ist es sehr wertvoll, uns gegenseitig zu bestärken und zu unterstützen. Das ist grundsätzlich etwas, das uns als Gesellschaft vielleicht auch guttäte. Wenn ich Menschen direkt sage, dass mir etwas gefallen hat, findet das meistens eine schöne Resonanz, weil es so selten vorkommt. Deshalb habe ich mir angewöhnt, das möglichst oft zu machen, und ich hoffe, das ist ansteckend.

Deborah Wirth freut sich auf einen unterhaltsamen Fernsehabend



„Familie Anders – Die rosarote Brille“ mit Ann-Kathrin Kramer (Foto rechts) und Harald Krassnitzer (Foto links) läuft am Sonntag, 7. April, um 20:15 Uhr im ZDF.

Dienstag 26.03.2024 (13. VA)



Spieleinsatz 29.899.170,00 €
Gewinnzahlen Eurozahlen

12 15 17 30 32 **1 6**

Gewinnzahlen in gezogener Reihenfolge: Eurozahlen:
17 15 30 12 32 1 6

Klasse 1 (5+2)	unbesetzt	37.410.336,80 €
Klasse 2 (5+1)	1 x	1.285.664,30 €
Klasse 3 (5+0)	7 x	103.579,20 €
Klasse 4 (4+2)	20 x	5.979,80 €
Klasse 5 (4+1)	481 x	310,80 €
Klasse 6 (3+2)	985 x	166,90 €
Klasse 7 (4+0)	1.088 x	109,90 €
Klasse 8 (2+2)	14.118 x	27,00 €
Klasse 9 (3+1)	21.474 x	19,80 €
Klasse 10 (3+0)	50.392 x	16,00 €
Klasse 11 (1+2)	73.583 x	13,70 €
Klasse 12 (2+1)	301.125 x	10,00 €

Gewinnzahlen der letzten 4 Wochen

27.02.2024	15	17	30	38	49	1	11
05.03.2024	2	20	30	31	40	8	12
12.03.2024	2	8	11	16	20	4	10
19.03.2024	1	20	28	32	49	3	10

Gewinnzahlen Statistik 5aus50

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

Eurozahlen Statistik 2aus12

1	17	2	16	3	25	4	22	5	22		
6	10	7	15	8	15	9	20	10	19		
11	**15	12	**14	Wie oft gezogen? (nach 105 Ziehungen) Fehlt so viele Wochen							
	4		3	* 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 30.03.2024 (13. VA)



Klasse 1:.....5	=	10 €
Klasse 2:.....70	=	25 €
Klasse 3:.....093	=	100 €
Klasse 4:.....7772	=	1.000 €
Klasse 5:.....18450	=	10.000 €
Klasse 6:.....368046	=	100.000 €
.....147144	=	Gewinn 2,1 Mio. € bzw. 10.000 € monatlich
Klasse 7:.....3366556	=	10 Jahre lang

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

Freitag 29.03.2024 (13. VA)



Spieleinsatz 45.867.754,00 €
Gewinnzahlen Eurozahlen

7 11 30 31 39 **5 10**

Gewinnzahlen in gezogener Reihenfolge: Eurozahlen:
7 39 11 31 30 5 10

Klasse 1 (5+2)	unbesetzt	47.038.509,42 €
Klasse 2 (5+1)	1 x	1.972.313,40 €
Klasse 3 (5+0)	7 x	158.899,00 €
Klasse 4 (4+2)	35 x	5.242,00 €
Klasse 5 (4+1)	747 x	307,00 €
Klasse 6 (3+2)	1.716 x	147,00 €
Klasse 7 (4+0)	1.583 x	115,90 €
Klasse 8 (2+2)	24.953 x	23,40 €
Klasse 9 (3+1)	33.849 x	19,30 €
Klasse 10 (3+0)	75.321 x	16,40 €
Klasse 11 (1+2)	130.501 x	11,80 €
Klasse 12 (2+1)	487.595 x	9,50 €

Gewinnzahlen der letzten 4 Wochen

01.03.2024	13	26	30	34	41	3	7
08.03.2024	2	11	17	23	49	4	12
15.03.2024	16	20	25	30	49	3	10
22.03.2024	5	17	36	37	50	3	7

Gewinnzahlen Statistik 5aus50

1	66	2	57	3	60	4	64	5	64
6	63	7	68	8	65	9	64	10	61
11	65	12	62	13	62	14	66	15	65
16	68	17	69	18	73	19	69	20	73
21	67	22	63	23	62	24	58	25	59
26	52	27	49	28	55	29	60	30	65
31	63	32	64	33	62	34	72	35	71
36	53	37	57	38	67	39	66	40	60
41	70	42	56	43	63	44	60	45	58
46	67	47	59	48	47	49	77	50	54

Eurozahlen Statistik 2aus12

1	110	2	113	3	135	4	122	5	137		
6	129	7	135	8	144	9	105	10	91		
11	**15	12	**20	Wie oft gezogen? (nach 628 Ziehungen) Fehlt so viele Wochen							
	8		3	* Spielbar seit 10.10.2014 ** Spielbar seit 25.03.2022							

Samstag 30.03.2024 (13. VA)



Klasse 1:.....17699	=	10.000 €
.....36898	=	Gewinn 600.000 € bzw. 5.000 € monatlich 10 Jahre lang
Klasse 2:.....168234	=	1.000.000 €
Klasse 3:.....8898651	=	
.....0458201	=	
.....3166223	=	

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, 25.03.2024

1	5	6	9	12
22	28	30	32	33
35	37	47	48	51
53	56	60	61	66

plus 5 **8 2 9 5 9**

Dienstag, 26.03.2024

7	8	19	20	22
23	24	25	29	33
42	46	47	48	54
55	60	63	64	70

plus 5 **6 7 9 3 1**

Mittwoch, 27.03.2024

1	2	3	10	11
20	29	34	35	36
42	45	48	53	54
57	62	64	66	69

plus 5 **3 2 5 0 4**

Donnerstag, 28.03.2024

3	4	9	10	15
18	22	23	31	35
36	37	48	51	53
57	58	64	66	68

plus 5 **8 0 4 0 4**

Freitag, 29.03.2024

2	5	7	8	10
17	30	32	33	37
39	43	45	48	55
56	57	61	64	67

plus 5 **0 7 2 0 8**

Samstag, 30.03.2024

1	6	7	9	12
14	18	23	24	36
37	40	41	44	49
53	58	68	69	70

plus 5 **7 5 4 8 1**

Sonntag, 31.03.2024

5	13	14	17	20
26	27	33	42	43
44	45	49	52	56
59	64	65	69	70

plus 5 **5 5 0 4 1**

13. Veranstaltung (25.03. - 31.03.24)

Wegen der Osterfeiertage standen die Spieleinsätze und Gewinnsummen von KENO und plus 5 bei Redaktionsschluss noch nicht fest.

Ziehungsstatistik

Wie oft gezogen? (Basis 2.2.2004, 7.033 Ziehungen)

1	1981	2	2086	3	2027	4	1933	5	1966	6	1994	7	2022
8	2020	9	2072	10	2056	11	1989	12	1991	13	1973	14	1995
15	1995	16	2008	17	1982	18	2004	19	1965	20	2054	21	2021
22	1925	23	1964	24	2026	25	2024	26	2025	27	2052	28	2003
29	2035	30	1964	31	2004	32	2056	33	2085	34	1978	35	1974
36	2049	37	1956	38	2044	39	2040	40	2005	41	2003	42	1982
43	2019	44	2040	45	1971	46	1962	47	1997	48	1991	49	2108
50	2032	51	1977	52	2025	53	2040	54	1974	55	2042	56	1996
57	2035	58	2024	59	2022	60	2036	61	1946	62	1957	63	2020
64	2096	65	2007	66	2066	67	1948	68	1989	69	1984	70	2028

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)

Neues Rubbellos mit Gewinnmultiplikator

X20 ist da!

BANG! Das neue Rubbellos X20 entführt in die farbenfrohe und ausdrucksstarke Welt der Comics. Unter dem Pop-Art-Cover verstecken sich Gewinne von bis zu 50.000 Euro (theor. Gewinnchance 1 zu 405 000). Das Los von Lotto Baden-Württemberg ist ab sofort für 5 Euro in den Annahmestellen im Land erhältlich.

Beschädigung des Covers explizit erwünscht! Was bei einem begehrten Sammlercomic zu massivem Wertverlust führt, ist beim neuen Rubbellos X20 der Schlüssel zum Glück. Denn unter der Rubbelfläche verstecken sich acht verschiedene Gewinnklassen bis zu einem Hauptgewinn von 50.000 Euro.

Bunt wie noch nie

Das Los begeistert nicht nur mit einer farbenfrohen Gestaltung im Comic- und Pop-Art-Stil, sondern strahlt auch unter der Rubbelfläche. Denn X20 ist das erste Los im Sortiment von Lotto BW, das auch aufgerubbelt mit einem vierfarbigen



Das Gewinn-Symbol „Hey“ ist zehn Euro wert: Mit dem Multiplikator X5 hält dieses Los also einen Gewinn von 50 Euro bereit.

Design überzeugt. Das bedeutet, dass Sie die unterschiedlichen Comic-Symbole nicht nur standardmäßig schwarz auf grau entdecken können, sondern sich auch nach dem Freirubbeln an bunten Hinguckern erfreuen können.

Jedes Los ist im oberen Bereich mit drei individuellen Gewinn-Symbolen ausgestattet. Finden Sie eines oder mehrere davon im Bereich „Ihre Symbole“ wieder, gewinnen Sie den darunterstehenden Betrag. Und wie können Rubbellosfans richtig abräumen? Ganz einfach: Der Multiplikator macht es möglich! Er vervielfacht sowohl kleine als auch große freigerubbelte Beträge und zeigt an, wie oft diese gewonnen wurden. Als persönlicher Superheld vervielfacht er die freigerubbelte Summe um das bis zu 20-fache.

Ab sofort erhältlich

Comic-Enthusiasten aufgepasst! Die neuen X20-Rubbellose im Comic-Stil sind in den Annahmestellen von Lotto BW erhältlich und schlagen die nächste Seite der Sofortlotterien von Lotto BW auf.

Auf das neue Los freut sich Sven Scheidt





Historischer Besuch in Krakau: Wo einst Polens Könige residierten

Juwel am Weichselstrand

Wann immer eine Liste der schönsten Städte Europas erstellt wird, ist Krakau garantiert darauf zu finden. Die einstige Hauptstadt Polens blieb im Zweiten Weltkrieg weitgehend unzerstört und glänzt deswegen mit einer Altstadt, die europaweit ihresgleichen sucht. Seit 1978 zählt sie zum UNESCO-Weltkulturerbe.

Am Adam-Mickiewicz-Denkmal auf dem Marktplatz treffen sich die Krakauerinnen und Krakauer, wenn sie verabredet sind. „Am ‚Adaś‘, dem kleinen Adam, hat wohl schon jede Einwohnerin und jeder Einwohner der Stadt ein Rendezvous gehabt“, erzählt Touristenführerin Aneta Jop. Sie weiß auch, dass die Statue für Gymnasiasten eine besondere Bedeutung hat.

Denn wer in der Abiturprüfung gute Noten will, muss einer alten Tradition entsprechend, auf einem Bein um das Denkmal hüpfen. Vielleicht soll der kluge Mann, der hoch oben auf dem Podest steht, die Schülerinnen und Schüler auch mit seinem Wissen inspirieren. Adam Mickiewicz ist nämlich der Nationaldichter Polens und einer der bedeutendsten Schriftsteller der Romantik.

Ein Abstecher zum Hauptmarkt, dem Rynek Główny, lohnt aber auch, wenn man keine Prüfungen ablegen muss. Mit einer Seitenlänge von je 200 Metern zählt er zu den größten mittelalterlichen Plätzen Europas. Auf ihm und rund um ihn herum stehen viele der wichtigen Sehenswürdigkeiten der Stadt. So auch die gotische Marienkirche mit dem weltberühmten Hochaltar von Bildhauer und -schnitzer Veit Stoß.

Mord des Turmbaumeisters

Um ihre beiden unterschiedlich hohen Türme – der Nordturm misst stolze 81 Meter, der Südturm nur magere 69 – und ihre Erbauer ranken sich gleich mehrere Legenden. Eine erzählt von zwei Brüdern, die man mit dem Bau der Türme beauftragt hatte. Der ältere der beiden arbeitete fleißig und war mit seinem Bauwerk lange vor der Zeit fertig. Der Turm des jüngeren Bruders sah erst klein und unbedeutend aus, wuchs aber beständig und hätte den Größeren bald überragt. Das galt es zu verhindern und deswegen erstach der ältere den jüngeren Bruder. Das Messer, mit dem er die Bluttat begangen haben soll, ist bis heute über dem Eingang zur ehemaligen Tuchhalle zu sehen.



Krakau ist bekannt für viele Restaurants und Kaffeehäuser.



Die Marienkirche mit den beiden unterschiedlich hohen Türmen.

Der Renaissancebau von 1555 zählt zu den bedeutendsten dieser Epoche in Europa. Ursprünglich wurden hier, wie der Name nahelegt, Stoffe aus dem Ausland gehandelt, vor allem aus Flandern und England. Im Inneren ist die Tuchhalle heute im Jugendstil gestaltet. Verkauft werden Souvenirs, Kunsthandwerk und die eine oder andere Leckerei.

Vor der Halle steht die 1000 Jahre alte kleine St.-Adalbert-Kirche im romanischen Stil, dahinter der 70 Meter hohe Rathausturm. Er ist vom alten Rathaus übriggeblieben, das 1820 teilweise in sich zusammengebrochen ist, als man die benachbarte Tuchhalle renovierte. Seitdem haben die Polinnen und Polen dem Turm den Spitznamen „einsame Witwe“ verpasst. Die leichte Schrägneigung hat der Turm aber schon länger. Ein schwerer Sturm hatte ihm 1703 so zugesetzt, dass er seitdem einen halben Meter zur Seite geneigt ist. Trotzdem können die Besucherinnen und Besucher bedenkenlos auf ihn hinaufsteigen und den Blick über den Platz genießen.



Hotspot bei Touristinnen und Touristen in der Altstadt: Kutschenfahrten und Kunstverkauf an der Stadtmauer.

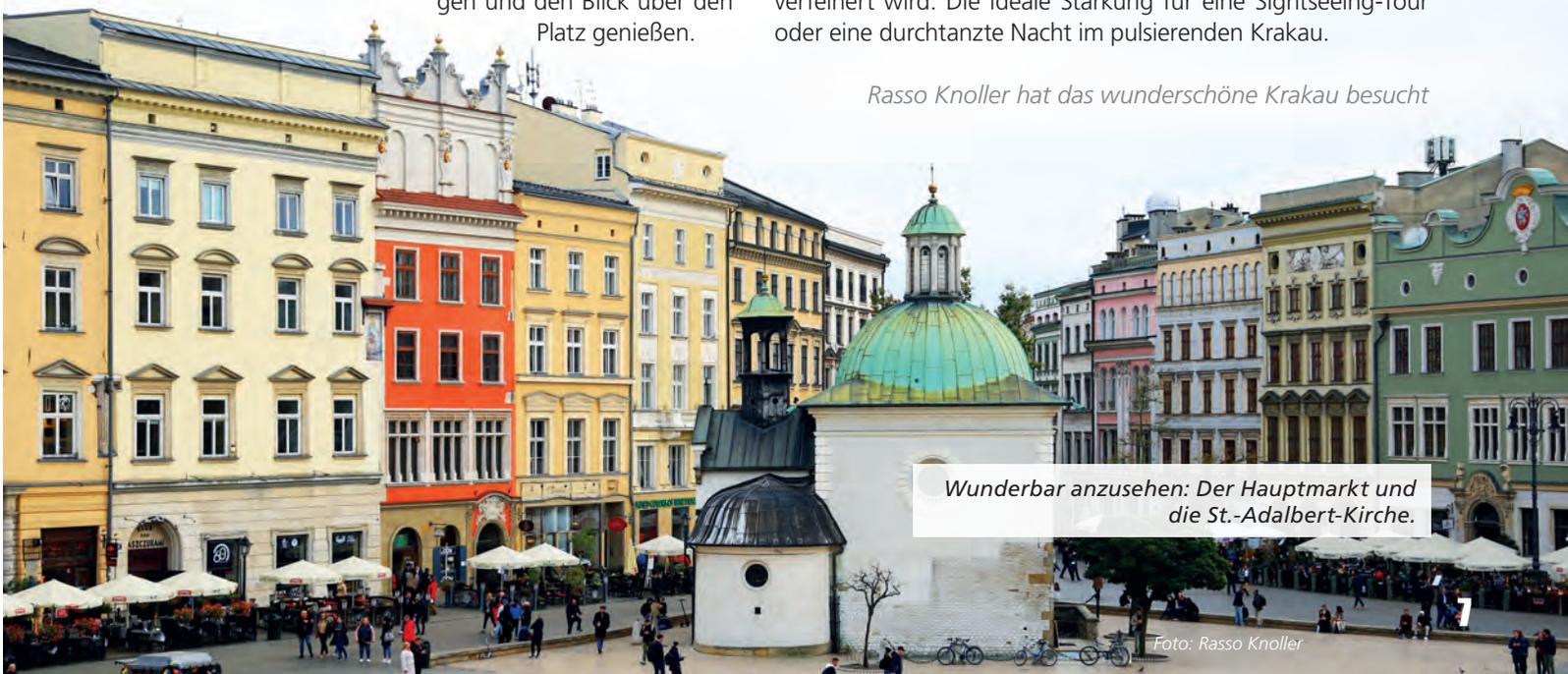
Weitblick vom Schlosshügel

Über die Floriańska-Straße führt der Weg zum Königsschloss Wawel. Früher wohnten in den Palästen am Rande der Straße die Reichen, Mächtigen und Blaublütigen. So verwundert es nicht, dass die Floriańska als eine der ersten Straßen der Stadt gepflastert wurde. Das Schloss liegt am Rande der Altstadt auf einem Hügel. Von oben konnte man schnell herannahende Feinde erspähen. Heute sorgt die weite Aussicht über die Stadt für Begeisterung bei den Besucherinnen und Besucher.

Pulsierendes Nachtleben

Am Rande des Zentrums liegt das ehemalige jüdische Viertel Kazimierz. Es ist das beliebteste Ausgehviertel der Stadt mit einer schier unendlichen Auswahl an Bars und Restaurants. Am Plac Nowy, dem Zentrum dieses Stadtteils, stehen die Leute bis spät in die Nacht an, um eine „Zapiekanka“ zu kaufen, das typische Krakauer Baguette, das mit allerlei Leckereien belegt, mit Käse überbacken und mit einer geheimen Gewürzmischung verfeinert wird. Die ideale Stärkung für eine Sightseeing-Tour oder eine durchtanzte Nacht im pulsierenden Krakau.

Rasso Knoller hat das wunderschöne Krakau besucht



Wunderbar anzusehen: Der Hauptmarkt und die St.-Adalbert-Kirche.

Preisrätsel der Woche



Norddeutscher	altgriechischer Stadtstaat	Schmiermittel	flämischer Maler (17. Jh.)	geistlicher Würdenträger	zum Verzehr geeignet		Ballwiederholung b. Tennis	bepflanzungsfähig	brit. Songwriter (Ed)	iranisch-afghan. Langhalslaute	ehem. portug. Gebiet in China		poetisch: Stille
						1	Unterkunft					6	
Indianer El Salvadors				Aufforderung zur Ruhe			Erfinder des Telefons	eine Droge (ugs.)					freigebig
					die orientalischen Länder		eigentlicher Name der Monroe			sonnenumkreisendes Gestirn		dt. Popsängerin (Vanessa)	
Kniffe im Tuch			Zone niedrigen Luftdrucks	Säugetiergattung				gelber Safranfarbstoff		geliehen, auf ...			
Folgerung, Ergebnis		langes Amtskleid					furchterregendes Wesen	afrikanische Rundsiedlung				Fabelname der Dogge	
				Hauptstadt von Simbabwe		Blauton							
Schaden an Strumpfhosen	röm. Göttin d. Morgenröte	Beiname der Aphrodite		Signalinstrument			Fremdwortteil: mit			abgewirtschaftet			Wintersportart
								Tochter von Prinzessin Anne		Speisesaal für Studenten			
Polarschiff von Nansen			eh. Schiffsraummaß (Abk.)			ital. Abenteurer, † 1798	wörtliche Belegstelle					Arbeitsumfang (Mz.)	
				eine Sunda-Insel		drogenunabhängig (engl.)				kleines Nagetier		warme Pastete (engl.)	
Augen-gläser				erster Herzog Ungarns			Talsperre im Sauerland			als Muster gedachter Entwurf			
						im Fugenmusikstil	argent. Fußballlegende (†, Diego)						Kfz-K. Elbe-Elster-Kreis
								Feuchtwiese			franz. Schriftsteller, † 1857		
österr. Stadt an der Thaya	Kfz-K. Torgau-Oschatz	amtliche Schriftstücke							Steuer beim Auto		Kaffeehaus		
ärmelloses Ober-teil				ital. Männername (Hugo)			Ackergerät		Gerichtsent-scheid				
ein Farbton													

Impressum

Herausgeber:
 Staatliche Toto-Lotto GmbH Baden-Württemberg,
 Postfach 10 43 52, 70038 Stuttgart
 Facebook.com/lottoBW
 Twitter.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 21 Uhr),
 www.lotto-bw.de; Spielsucht-Hotline der BZgA:
 0800 1 372 700 (kostenlos und anonym)
 Redaktionsleitung: Viktoria Kesper, Clemens Buch
 Redaktion: Leonie Loeser, Daniela Kreitz,
 Deborah Wirth, Sven Scheidt, Alexander Gässler
 Layout: Lotto Rheinland-Pfalz GmbH
 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: STL; Grafik: nakedcm – stock.adobe.com



aufbe-wahren	Höhen-zug in Nieder-sachsen	Abk.: Tiefkühl-kost
ehem. dt. Mittel-stürmer, † 2022	ital., latei-nisch: Straße	Abk.: luftdicht

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

Lösung aus
 glüXmagazin
 Nr. 13/2024

GESTRUEPP

DEIKE_1822_Lotto_24-14

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

Bitte tragen Sie hier die Lösungsbuchstaben ein.

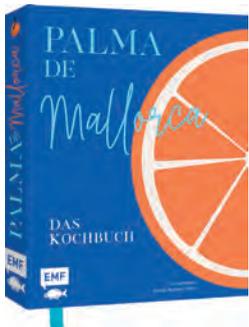
1. Preis: Ein Aufenthaltsgutschein für zwei Personen in einem Hotel in der Region Hall-Wattens in Tirol

Der Zirbenweg am Glungezer, einer der schönsten Höhenwanderwege Österreichs, ermöglicht unvergleichbare Ausblicke auf über 400 Berggipfel. Die größte Altstadt Westösterreichs, Hall in Tirol, bildet einen sehenswerten Kontrast zur umliegenden Bergwelt. Eine weitere Besonderheit sind die Kraftorte der Region: spirituelle Stätten, Kulturdenkmäler und besondere Naturschauplätze in Berg und Tal. Ihr Gewinn: ein Aufenthaltsgutschein für zwei Personen über drei Übernachtungen mit Frühstück in einem Hotel in der Region Hall-Wattens, einlösbar in der Vor- oder Nachsaison (nicht übertragbar, nicht bar auszahlfähig). An- und Abreise auf eigene Kosten. Die Gültigkeit dieses Gutscheins beträgt drei Jahre ab dem Tag der Ausstellung.



www.hall-wattens.at

2.-6. Preis: Je ein Buch „Palma de Mallorca – Das Kochbuch“



Malerische Gassen, Sonne, Meer und fantastisches Essen – das ist Palma de Mallorca. Und genau wie die Hafenstadt selbst ist auch die mallorquinische Küche bunt und vielfältig. Sie ist bodenständig und einfach, dabei dennoch beeindruckend kreativ. Traditionelle mallorquinische Rezepte oder moderne Kreationen mit internationalem Twist – die Hauptstadt hat kulinarisch einiges zu bieten. Mit diesem Kochbuch holen Sie sich in 60 Rezepten die ganze mallorquinische Vielfalt nach Hause.

www.emf-verlag.de

7.-9. Preis: Je ein Puzzle „Art & Soul Amazing Nature“

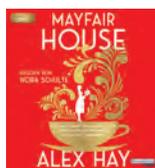
„Art & Soul“ heißt die neue Puzzle Kollektion von Ravensburger. Junge Künstler verzaubern mit ihren unverwechselbaren Stilen. Das Motiv „Amazing Nature“ ist von Kunst- und Grafikdesignerin Petra Braun.



www.ravensburger.de

10.-12. Preis: Je ein Hörbuch „Mayfair House“

1905 in Mayfair, London: Es ist Mrs. Kings ganzer Stolz, für die Haushaltsführung der Residenz der Familie de Vries zu sorgen – bis sie nach dem Tod des Hausherrn entlassen wird. Doch Mrs. King denkt gar nicht daran, sich der Willkür zu fügen.



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

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

Profi

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

Lösung KW 13/2024

Anfänger

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

Profi

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

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 **08.04.2024**. Es zählt das Datum des Poststempels bzw. bis 18:00 Uhr muss Ihre E-Mail eingegangen sein. Sollten mehr richtige Lösungen eingehen, als Preise vorhanden sind, entscheidet das Los. Gewinne können weder umgetauscht noch ausgezahlt werden (Rechtsweg ausgeschlossen. Teilnahme ab 18 Jahren). Mitarbeitende der Lotto-Gesellschaften in der glüXmagazin-Kooperation und deren Angehörige sind von der Teilnahme ausgeschlossen. Nur ausreichend frankierte Einsendungen nehmen am Gewinnspiel teil. Personenbezogene Daten werden

ausschließlich zur Durchführung des Gewinnspiels verarbeitet und nicht an Dritte weitergegeben.

Auslosung Kreuzworträtsel, Nr. 12/2024:

Ein Allerschneider „Sliced Kitchen SKS110“ von Graef geht an einen Gewinner aus Metzingen.

Alle Gewinnerinnen und Gewinner werden schriftlich benachrichtigt.

Abstand halten

Die Bundesliga geht in die heiße Phase. Mittendrin im Kampf um den Klassenerhalt sind der 1. FC Köln und der VfL Bochum (TOTO-Spiel Nr. 5). Beide Teams holten am 27. Spieltag jeweils einen Punkt. Das direkte Duell könnte eine Vorentscheidung bedeuten. Noch hat der VfL Bochum auf Tabellenplatz 15 sieben Punkte Vorsprung auf die Kölner, die aktuell auf Rang 17 stehen und damit am Ende der Saison absteigen müssten. Ein Sieg gegen den Klub aus dem Ruhrgebiet würde den Abstand zum rettenden Ufer verringern. Den wollen die Bochumer unbedingt halten, wenn nicht ausbauen. Dazu will auch Philipp Hofmann (Foto) beitragen, der gegen Darmstadt einen Doppelpack erzielte.



Foto: pa / Ulrich Hufnagel

13er Ergebnistipp / 6aus45 Auswahlstipp

	Spiel	Gastgeber/Gast	Tendenz	Vorrunde	Letzte 2 Jahre			Gastgeber	Gast
1. Bundesliga	1	SA Borussia Dortmund (4) - VfB Stuttgart (3)	**	4-2-4	1:2	2:1	5:0	nSSsS	uSsSu
	2	SA 1. FC Union Berlin (12) - Bayer 04 Leverkusen (1)		2-2-6	0:4	1:1	0:0	unNsU	sSsSs
	3	SA SC Freiburg (8) - RB Leipzig (5)		2-2-6	1:3	1:1	0:1	NuSnS	NSsSu
	4	SA 1. FSV Mainz 05 (16) - SV Darmstadt 98 (18)	*	6-2-2	0:0	-	-	NuNsU	UnNnU
	5	SA 1. FC Köln (17) - VfL Bochum 1848 (15)		4-3-3	1:1	2:1	0:2	UnUnU	NnnNu
	6	SA 1. FC Heidenheim 1846 (11) - FC Bayern München (2)		1-2-7	2:4	-	-	UnNuU	sUsSn
	7	SO TSG 1899 Hoffenheim (9) - FC Augsburg (7)	*	4-3-3	1:1	3:1	1:0	SsNnN	sSsSu
	8	SO VfL Wolfsburg (14) - Borussia Mönchengladbach (13)	*	5-2-3	0:4	1:3	2:2	UnNnS	sUuUn
2. Bundesliga	9	SA Karlsruher SC (6) - FC St. Pauli (1)		2-2-6	1:2	1:3	4:4	SsNsU	SNSsS
	10	SO Fortuna Düsseldorf (3) - Eintracht Braunschweig (15)		6-2-2	4:1	-	3:1	sUsSS	uNnSs
	11	SO Hannover 96 (5) - FC Schalke 04 (14)		5-3-2	2:3	0:1	-	NuUuS	NsuNu
	12	SO VfL Osnabrück (18) - SpVgg Greuther Fürth (7)		1-3-6	0:4	-	-	sSnNS	sNnNu
	13	SO Manchester United (6) - FC Liverpool (1)		2-3-5	0:0	0:5	2:1	SnNsU	SsSus
	14	SA Crystal Palace (14) - Manchester City (3)		1-2-7	2:2	0:0	0:1	UsNuU	sSsUu
	15	SA Aston Villa (4) - FC Brentford (15)		5-3-2	2:1	1:1	4:0	sSnUs	NuNnU
	16	SA FC Everton (16) - FC Burnley (19)	**	5-3-2	2:0	3:1	-	uUnNN	NnUsU
1. Liga England	17	SA FC Fulham (12) - Newcastle United (8)		3-3-4	0:3	-	1:4	SsNsU	uNnNs
	18	SA Luton Town (18) - AFC Bournemouth (13)		3-3-4	3:4	3:2	-	nUNnU	nSuss
	19	SA Wolverhampton Wanderers (10) - West Ham United (7)	*	4-3-3	0:3	1:0	1:0	SsNnN	sSuun
	20	SA Brighton & Hove Albion (9) - FC Arsenal (2)		2-2-6	0:2	0:0	2:4	SuNnN	SsSsU
	21	SA AC Mailand (2) - US Lecce (13)		7-2-1	2:2	-	2:0	uSsSS	NnUnS
	22	SA AS Rom (5) - Lazio Rom (7)	*	5-3-2	0:0	3:0	0:1	SsSUs	NnnSs
	23	SA FC Empoli (17) - FC Turin (9)		3-3-4	0:1	1:3	2:2	uSnNn	NuUSs
	24	SO Frosinone Calcio (18) - FC Bologna (4)		2-3-5	1:2	-	-	NuNnU	SsSnS
1. Liga Italien	25	SO AC Monza (11) - SSC Neapel (8)		2-3-5	0:0	-	2:0	SrSnN	SsuUn
	26	SA RC Lens (6) - La Havre AC (15)		6-2-2	0:0	-	-	nSsnN	nNsnN
	27	SA Paris Saint-Germain (1) - Clermont Foot (18)		8-1-1	0:0	4:0	2:3	uUuSS	UnNsn
	28	SO Stade Brestois (2) - FC Metz (17)		6-3-1	1:0	1:2	-	SsNuS	nSsnN
	29	SO Montpellier Hérault SC (13) - FC Lorient (16)	*	6-2-2	3:0	3:1	1:1	NuSnS	nSnUn
	30	SO Stade Reims (9) - OGC Nizza (5)		4-3-3	1:2	2:3	0:0	SnUsU	uNnSn
	31	SO Toulouse FC (11) - RC Strasbourg Alsace (12)		4-3-3	0:2	-	2:2	ssNnS	nUnSs
	32	SO AS Monaco (3) - Stade Rennais FC (8)		5-3-2	2:1	2:1	1:1	SuSuS	UnUsN
1. Liga Frankreich	33	SA Sparta Rotterdam (9) - Heracles Almelo (14)		4-3-3	1:0	1:1	-	NuNus	NuNsn
	34	SA PSV Eindhoven (1) - AZ Alkmaar (4)		7-2-1	4:0	1:2	0:1	SuSnN	sUsSs
	35	SA PEC Zwolle (13) - Excelsior Rotterdam (16)	*	4-4-2	4:2	-	-	nNuNn	nNnUn
	36	SO Feyenoord Rotterdam (2) - Ajax Amsterdam (5)		6-3-1	4:0	0:2	1:1	SUsSs	NsuUS
	37	SO Go Ahead Eagles Deventer (7) - Almere City (12)		4-4-2	0:0	-	-	NsnNs	nUuUu
	38	SA VfB Lübeck (19) - SC Verl (12)		2-2-6	0:4	-	-	NuNsN	nUuSu
	39	SA SV Sandhausen (5) - Borussia Dortmund II (9)		4-3-3	2:1	-	-	NsNsU	SNnNn
	40	SA FC Erzgebirge Aue (8) - SC Freiburg II (20)		7-2-1	1:0	-	0:0	UnNsU	sNnUs
3. Liga	41	SA TSV 1860 München (14) - FC Viktoria Köln (13)		3-4-3	1:2	3:0	0:1	SnNnN	sSuNs
	42	SA Preußen Münster (3) - SSV Jahn Regensburg (1)	*	3-4-3	1:2	-	-	sSsSs	uNuNs
	43	SA Waldhof Mannheim (16) - SpVgg Unterhaching (7)		2-2-6	0:3	-	-	NsUsS	nSsnN
	44	SA SG Dynamo Dresden (4) - 1. FC Saarbrücken (11)		5-3-2	0:1	-	1:2	uNsnN	SuUsN
	45	SO Rot-Weiss Essen (6) - MSV Duisburg (18)		6-3-1	2:1	-	1:1	nUnUs	NsNsN

* = remisverdächtig ** = stark remisverdächtig

TOTO-Ergebnisse

vom 30./31.03.2024

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

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

grün = Gewinnspiele Auswahlstipp 6aus45, * = Zusatzspiel, E = Ersatzauslosung

Wichtig für den TOTO-Wettbewerb vom 06./07.04.2024

Spiele 1-13 = 13er Ergebnistipp
 Spiele 1-45 = 6aus45 Auswahlstipp
 Spiele 1-45 = Meisterschaftsspiele
 Spiele 1-8 = 1. Bundesliga
 Spiele 9-12 = 2. Bundesliga
 Spiele 13-20 = 1. Liga England
 Spiele 21-25 = 1. Liga Italien
 Spiele 26-32 = 1. Liga Frankreich
 Spiele 33-37 = 1. Liga Niederlande
 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.



Jacqueline Othcere
Mehrfache deutsche Meisterin im Stabhochsprung, tippt:

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

VIP-Tipp

13er-Tipp vom 06./07.04.2024

Prominente
gegen
Journalisten



Michael Rappe
Freier Journalist, u.a. Rhein-Neckar-Zeitung, Fan For. M'gladbach, tippt:

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

VIP-Tipp vom 30./31. März: Fabian Hambüchen (Olympiasieger & Weltmeister am Reck) – Daniel Rächle (Leiter Sportredaktion Regio TV) 5:4

Bundesliga	Sp	T	P	Heim	Ausw
1. Bayer Leverkusen	27	68:19	73	12 2 0	11 2 0
2. Bayern München (M)	27	78:33	60	11 1 2	8 2 3
3. VfB Stuttgart	27	63:34	57	10 3 1	8 0 5
4. Borussia Dortmund	27	55:32	53	8 2 3	7 6 1
5. RB Leipzig (P)	27	60:32	50	9 3 2	6 2 5
6. Eintracht Frankfurt	27	42:35	41	6 6 1	4 5 5
7. FC Augsburg	27	44:43	36	5 6 3	4 3 6
8. SC Freiburg	27	39:48	36	5 5 3	5 1 8
9. TSG 1899 Hoffenheim	27	45:52	33	4 4 6	6 2 6
10. Werder Bremen	27	35:43	30	5 3 6	3 3 7
11. 1. FC Heidenheim (N)	27	38:47	30	5 4 4	2 5 7
12. 1. FC Union Berlin	27	25:42	29	6 2 5	2 3 9
13. Bor. Mönchengladbach	27	46:53	28	5 4 5	1 6 6
14. VfL Wolfsburg	27	33:44	28	4 4 5	3 3 8
15. VfL Bochum	27	32:56	26	4 7 3	1 4 8
16. FSV Mainz 05	27	22:40	20	3 4 6	0 7 7
17. 1. FC Köln	27	21:48	19	2 3 8	1 7 6
18. Darmstadt 98 (N)	27	28:67	14	1 3 10	1 5 7

2. Bundesliga	Sp	T	P	Heim	Ausw
1. FC St. Pauli	27	50:26	57	9 5 0	7 4 2
2. Holstein Kiel	27	51:34	52	8 1 5	8 3 2
3. Fortuna Düsseldorf	27	59:35	46	6 3 4	7 4 3
4. Hamburger SV	27	51:38	45	9 0 4	4 6 4
5. Hannover 96	27	50:35	43	7 5 1	4 5 5
6. Karlsruher SC	27	55:41	39	7 5 2	3 4 6
7. SpVgg Greuther Fürth	27	38:39	39	8 3 3	3 3 7
8. SC Paderborn 07	27	41:45	39	5 3 5	6 3 5
9. Hertha BSC (A)	27	53:46	38	6 5 3	4 3 6
10. 1. FC Nürnberg	27	38:48	37	5 4 4	5 3 6
11. SV Elversberg (N)	27	39:48	35	5 2 6	5 3 6
12. SV Wehen Wiesbaden (N)	27	30:35	31	4 5 4	4 2 8
13. 1. FC Magdeburg	27	38:44	31	6 3 5	2 4 7
14. FC Schalke 04 (A)	27	42:54	31	7 3 4	2 1 10
15. Eintracht Braunschweig	27	30:39	30	6 3 5	3 0 10
16. 1. FC Kaiserslautern	27	43:54	29	6 1 7	2 4 7
17. Hansa Rostock	27	24:43	28	5 2 6	3 2 9
18. VfL Osnabrück (N)	27	25:53	21	2 5 6	2 4 8

3. Liga	Sp	T	P	Heim	Ausw
1. Jahn Regensburg (A)	31	44:33	57	8 6 2	8 3 4
2. SSV Ulm 1846 (N)	31	50:34	56	8 5 2	8 3 5
3. Preußen Münster (N)	31	54:38	55	9 5 1	6 5 5
4. Dynamo Dresden	31	49:31	54	10 2 3	7 1 8
5. SV Sandhausen (A)	31	47:41	49	8 4 3	5 6 5
6. Rot-Weiss Essen	30	45:44	47	10 2 4	4 3 7
7. SpVgg Unterhaching (N)	30	39:34	46	9 3 4	4 4 6
8. Erzgebirge Aue	31	39:38	46	9 2 4	3 8 5
9. Borussia Dortmund II	31	44:43	45	7 3 6	5 6 4
10. FC Ingolstadt 04	31	53:42	44	7 4 4	5 4 7
11. 1. FC Saarbrücken	29	45:32	43	5 6 3	5 7 3
12. SC Verl	31	50:49	42	5 6 5	6 3 6
13. Viktoria Köln	31	48:51	42	8 4 4	3 5 7
14. TSV 1860 München	31	33:33	38	7 2 6	4 3 9
15. Arminia Bielefeld (A)	31	42:43	36	5 5 6	4 4 7
16. SV Waldhof Mannheim	31	38:50	34	6 5 5	3 2 10
17. Hallescher FC	31	45:60	32	6 3 6	3 2 11
18. MSV Duisburg	31	31:46	29	6 2 8	1 6 8
19. VfB Lübeck (N)	31	27:56	26	3 7 5	2 4 10
20. SC Freiburg II	31	29:54	23	3 4 8	3 1 12

DFB-Pokal - Viertelfinale	Sp	T	P	Heim	Ausw
FC St. Pauli (2) - Fortuna Düsseldorf (2)				nE 3:4	
Hertha BSC (2) - 1. FC Kaiserslautern (2)				1:3	
Bayer Leverkusen (1) - VfB Stuttgart (1)				3:2	
1. FC Saarbrücken (3) - Bor. Mönchengladbach (1)				2:1	

Spanien 1. Liga	Sp	T	P	Heim	Ausw
8. FC Valencia	29	32:32	41	8 5 2	3 3 8
19. FC Granada (N)	29	30:59	14	2 6 6	0 2 13

Spanien 2. Liga	Sp	T	P	Heim	Ausw
5. Elche CF (A)	33	35:29	53	9 5 2	6 3 8
7. Real Oviedo	33	42:29	51	10 6 1	3 6 7

Spanien Pokal - Halbfinale	Sp	T	P	Heim	Ausw
RCD Mallorca (1) - Real S. San Sebastián (1)				H: 0:0/R: nE 6:5	
Atlético Madrid (1) - Athletic Bilbao (1)				H: 0:1/R: 0:3	

England 1. Liga	Sp	T	P	Heim	Ausw
1. FC Liverpool	29	67:27	67	12 3 0	8 4 2
2. FC Arsenal	29	70:24	65	11 2 1	9 3 3
3. Manchester City (M,P)	29	63:28	64	10 5 0	9 2 3
4. Aston Villa	30	62:42	59	11 1 3	7 4 4
5. Tottenham Hotspur	29	61:43	56	11 0 4	6 5 3
6. Manchester United (L)	29	40:40	48	8 1 5	7 2 6
7. West Ham United	30	49:54	44	6 6 3	6 2 7
8. Newcastle United	29	63:51	43	10 2 3	3 2 9
9. Brighton & Hove Albion	29	51:46	42	7 6 1	4 3 8
10. Wolverhampton Wanderers	29	42:46	41	7 3 4	5 2 8
11. FC Chelsea	28	49:47	40	6 4 4	5 3 6
12. FC Fulham	30	46:47	39	9 1 5	2 5 8
13. AFC Bournemouth	29	43:53	38	5 5 5	5 3 6
14. Crystal Palace	29	34:49	30	4 4 6	3 5 7
15. FC Brentford	30	42:55	27	4 5 6	3 1 11
16. FC Everton	29	30:41	25	3 4 7	5 3 7
17. Nottingham Forest	30	36:52	22	4 4 7	2 4 9
18. Luton Town (N)	30	43:62	22	3 3 9	2 4 9
19. FC Burnley (N)	30	31:65	18	2 2 11	2 4 9
20. Sheffield United (N)	29	27:77	15	2 3 10	1 3 10

Frankreich 1. Liga	Sp	T	P	Heim	Ausw
1. Paris Saint-Germain (M)	27	64:23	62	8 4 1	10 4 0
2. Stade Brest	27	37:20	50	7 5 1	7 3 4
3. AS Monaco	27	52:38	49	6 3 4	8 4 2
4. OSC Lille	27	39:24	46	9 3 1	3 7 4
5. OGC Nizza	27	28:22	43	7 4 3	5 3 5
6. RC Lens	27	36:29	42	7 2 4	5 4 5
7. Olympique Marseille	27	40:30	39	8 5 1	2 4 7
8. Stade Rennes	27	40:33	39	7 3 4	3 6 4
9. Stade Reims	27	35:36	39	6 2 5	5 4 5
10. Olympique Lyon	27	31:41	35	4 4 6	6 1 6
11. FC Toulouse (P)	27	32:36	32	3 5 5	5 3 6
12. Racing Straßburg	27	30:39	32	5 3 6	3 5 5
13. Montpellier HSC	27	33:40	29	2 8 4	5 1 7
14. FC Nantes	27	26:42	28	3 8 5	1 7 7
15. AC Le Havre (N)	27	26:35	27	5 2 6	1 7 6
16. FC Lorient	27	35:50	26	3 4 7	3 4 6
17. FC Metz (N)	27	25:44	23	2 3 8	4 2 8
18. Clermont Foot	27	19:46	20	2 4 8	2 4 7

Frankreich Pokal - Viertelfinale (Auszug)	Sp	T	P	Heim	Ausw
CO Le Puy (4) - Stade Rennes (1)				1:3	
Paris Saint-Germain (1) - OGC Nizza (1)				3:1	

Italien 1. Liga	Sp	T	P	Heim	Ausw
1. Inter Mailand (P)	29	71:14	76	12 2 1	12 2 0
2. AC Mailand	30	57:34	65	10 2 2	10 3 3
3. Juventus Turin	30	44:24	59	9 5 1	8 3 4
4. FC Bologna	29	42:25	54	11 2 2	4 7 3
5. AS Rom	29	55:35	51	10 3 2	5 3 6
6. Atalanta Bergamo	29	54:32	50	10 1 3	5 4 6
7. Lazio Rom	30	37:33	46	7 3 5	7 1 7
8. SSC Neapel (M)	30	44:36	45	6 4 5	6 5 4
9. FC Turin	29	29:26	44	7 6 2	4 5 6
10. AC Florenz	29	42:34	43	8 3 4	4 4 6
11. AC Monza	30	32:37	42	6 5 4	5 4 6
12. CFC Genua (N)	30	32:37	35	5 6 4	3 5 7
13. US Lecce	29	26:45	28	5 4 5	1 6 8
14. Udinese Calcio	29	28:44	27	1 9 5	3 6 5
15. Hellas Verona	29	26:39	26	4 5 5	2 3 10
16. Cagliari Calcio (N)	29	29:50	26	5 4 5	1 4 10
17. FC Empoli	29	22:43	25	2 4 9	4 3 7
18. Frosinone Calcio (N)	30	38:61	25	6 3 6	0 4 11
19. Sassuolo Calcio	29	33:56	23	4 3 7	2 2 11
20. US Salernitana	29	23:59	14	1 4 10	1 4 9

Dänemark 1. Liga - MR	Sp	T	P	Heim	Ausw
2. Brøndby IF	22	44:20	47	7 2 2	7 3 1
6. Silkeborg IF	22	28:32	27	5 2 4	3 1 7

Italien Pokal - Viertelfinale	Sp	T	P	Heim	Ausw
AC Florenz (1) - FC Bologna (1)				nE 5:4	
Lazio Rom (1) - AS Rom (1)				1:0	
AC Mailand (1) - Atalanta Bergamo (1)				1:2	
Juventus Turin (1) - Frosinone Calcio (1)				4:0	

Türkei 1. Liga	Sp	T	P	Heim	Ausw
1. Galatasaray Istanbul (M)	30	68:20	81	15 0 0	11 3 1
2. Fenerbahçe Istanbul (P)	30	79:25	79	11 3 1	14 1 0
3. Trabzonspor	30	51:40	49	9 1 5	6 3 6
4. Besiktas Istanbul	30	40:36	46	8 2 5	6 2 7
5. Kasimpasa SK	30	53:55	43	6 4 5	6 3 6
6. Istanbul Basaksehir	30	38:35	42	8 2 5	4 4 7
7. Caykur Rizespor (N)	30	36:47	42	10 3 3	2 3 9
8. Antalyaspor	30	35:33	41	6 7 2	4 4 7
9. Demirspor	30	46:39	39	9 3 3	0 9 6
10. Alanyaspor	30	38:42	39	6 6 3	3 6 6
11. Sivasspor	30	36:43	38	4 7 3	5 4 7
12. Samsunspor (N)	30	35:41	36	9 2 4	1 4 10
13. Kayserispor	30	36:43	36	6 6 3	4 3 8
14. MKE Ankaragücü	30	36:39	33	5 7 4	2 5 7
15. Hatayspor	30	36:40	33	5 7 3	2 5 8
16. Konyaspor	30	31:42	33	5 4 5	2 8 6
17. Gaziantep FK	30	34:44	31	4 5 6	4 2 9
18. Karagümrük	30	34:38	30	6 6 3	1 3 11
19. Pendikspor (N)	30	34:61	29	5 3 7	2 5 8
20. Istanbulspor AS	30	22:55	13	2 3 10	1 4 10

Niederlande 1. Liga	Sp	T	P	Heim	Ausw
1. PSV Eindhoven (P)	27	82:16	72	12 1 0	11 2 1
2. Feyenoord Rotterdam (M)	27	70:23	65	10 3 1	10 2 1
3. Twente Enschede	27	50:25	56	11 1 2	6 4 3
4. AZ Alkmaar	27	55:23	52	9 2 3	6 5 2
5. Ajax Amsterdam	27	60:48	44	7 4 2	5 4 5
6. NEC Nijmegen	27	53:41	42	8 3 3	3 6 4
7. GA Eagles Deventer	27	41:35	40	7 3 4	4 4 5
8. FC Utrecht	27	33:37	36	5 5 3	4 4 6
9. Sparta Rotterdam	27	37:38	34	4 5 5	5 2 6
10. Fortuna Sittard	27	33:48	34	7 3 3	2 4 8
11. SC Heerenveen	27	43:50	32	6 2 5	3 3 8
12. Almere City (N)	27	27:44	31	3 6 5	4 4 5
13. PEC Zwolle (N)	27	35:50	28	3 8 4	4 4 5
14. Heracles Almelo (N)	27	33:59	26	5 3 5	2 2 10
15. RKC Waalwijk	27	25:44	23	4 3 7	2 2 9
16. Excelsior Rotterdam	27	39:60	22	2 7 4	2 3 9
17. Vitesse Arnhem	27	21:55	17	1 5 7	3 0 11
18. FC Volendam	27	27:68	15	2 1 10	1 5 8

Österreich 1. Liga - MR	Sp	T	P	Heim	Ausw
1. RB Salzburg (M)	24	51:13	31	9 1 2	8 4 0
2. Sturm Graz (P)	24	41:16	26	7 3 2	7 4 1

Österreich 1. Liga - AR	Sp	T	P	Heim	Ausw
3. SCR Altach	24	18:31	11	3 4 5	1 5 6
5. WSG Tirol	24	23:44	11	2 2 8	3 1 8

Portugal

Rezept der Woche

Spaghetti alla Carbonara mit Wild

Zutaten (für 4 Portionen)

100 g	Wildschinken	4	Eier
100 g	Wildschwein-Speck	1 EL	Olivenöl
1	Zwiebel	500 g	Spaghetti
3	Knoblauchzehen		Petersilie
300 ml	Sahne		Salz und Pfeffer
100 g	Parmesan		

So wird's gemacht

Zwiebel und Knoblauch schälen und sehr fein würfeln, Wildschwein-Speck und Wildschinken ebenfalls in kleine Würfel schneiden. Nun alles in einer beschichteten Pfanne für etwa drei bis vier Minuten anschwitzen. Zuletzt den Schuss Olivenöl dazugeben. Die Spaghetti nach Packungsanleitung kochen. Den Parmesan sehr fein reiben. Drei Eigelb, ein ganzes Ei, Sahne, Parmesan sowie eine Prise Salz und Pfeffer

gründlich vermengen. Es sollten keine Klümpchen entstehen, gegebenenfalls intensiv weiter rühren. Die Käse-Sahne-Ei-Mischung mit einem Schneebesen in die Zwiebel-Speck-Pfanne einrühren. Bei kleiner Flamme und unter ständigem Rühren für etwa fünf Minuten erhitzen. Die Nudeln abgießen, in die Pfanne geben und unterheben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Nach Belieben mit frischer Petersilie verfeinern.



Foto: Kapuhs/DJV

Ihr Wochen-Horoskop



Steinbock 22.12.–20.01.

Nehmen Sie die Signale Ihres Körpers ernst. Gönnen Sie sich mehr Entspannung und ausreichend Schlaf.



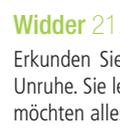
Wassermann 21.01.–19.02.

Mit Ihrer Souveränität können Sie beeindrucken. Achten Sie aber darauf, dass Sie Versprechen einhalten.



Fische 20.02.–20.03.

Wie wäre es mit sportlicher Betätigung zu zweit? Gemeinsam macht es doch mehr Spaß.



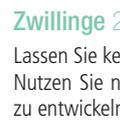
Widder 21.03.–20.04.

Erkunden Sie die Ursachen für Ihre Unruhe. Sie leben derzeit rastlos und möchten alles auf einmal erledigen.



Stier 21.04.–20.05.

Nehmen Sie sich eine Auszeit und genießen Sie diese. Andere Dinge können auch noch warten.



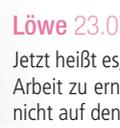
Zwillinge 21.05.–21.06.

Lassen Sie keine Routine aufkommen. Nutzen Sie neue Kontakte, um Ideen zu entwickeln und voranzutreiben.



Krebs 22.06.–22.07.

Verzetteln Sie sich nicht in Kleinigkeiten. Setzen Sie sich ganz in Ruhe hin und klären Sie die Prioritäten.



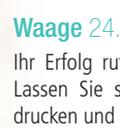
Löwe 23.07.–23.08.

Jetzt heißt es, die Früchte der eigenen Arbeit zu ernten. Ruhnen Sie sich aber nicht auf den Lorbeeren aus.



Jungfrau 24.08.–23.09.

Genießen Sie die aktuelle Harmonie in vollen Zügen. Arbeiten Sie daran, dass dieser Zustand von Dauer ist.



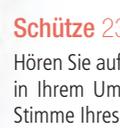
Waage 24.09.–23.10.

Ihr Erfolg ruft Neider auf den Plan. Lassen Sie sich nicht davon beeindrucken und bleiben Sie konzentriert.



Skorpion 24.10.–22.11.

Stellen Sie Ihre Ansprüche nicht immer zurück. Ihr Umfeld wird dafür Verständnis haben.



Schütze 23.11.–21.12.

Hören Sie auf die leisen Zwischentöne in Ihrem Umfeld und folgen Sie der Stimme Ihres Herzens.

Zahlreiche Projekte profitieren von den Erträgen der Rentenlotterie

Wo die GlücksSpirale hilft

Der Hauptgewinn der GlücksSpirale sind 10.000 Euro monatlich – und das 20 Jahre lang (theor. Chance 1 zu 10 Millionen). Alternativ können sich Glücksspieler 2,1 Millionen Euro auf einmal auszahlen lassen. Gewinner sind aber auch der Sport, der Natur- und Denkmalschutz sowie die Wohlfahrtspflege.



Mit jedem gekauften Los der GlücksSpirale und der Zusatzlotterie Sieger-Chance werden soziale und gemeinnützige Projekte unterstützt. 2023 wurden in Baden-Württemberg so rund 13,2 Millionen Euro ausgeschüttet. Dank der GlücksSpirale kann zum Beispiel der Ortsverein der Arbeiterwohlfahrt Walldürn ein Großprojekt umsetzen – die Fensteranierung in seiner Seniorenwohnanlage. Das spart in den kommenden Jahren nachhaltig Energie. Die Rentenlotterie von Lotto Baden-Württemberg fördert die Maßnahme mit rund 75.000 Euro. „Ohne die großzügige finanzielle Hilfe der GlückSpirale wäre der Austausch von über 100 Fenstern und Balkontüren nicht möglich“, betont AWO-Vorsitzender Kurt Kempf. Die Arbeiten haben Mitte März begonnen.

Sakristei des Freiburger Münsters

Das Münster „Unserer Lieben Frau“ in Freiburg hat 60.000 Euro für die Innensanierung der Sakristei erhalten. Konkret wird das Geld zur Restaurierung der Raumschale im Kapellenbereich eingesetzt. Die GlücksSpirale unterstützt die Sanierung des Freiburger Wahrzeichens übrigens schon seit 2003.



Jüdisches Gemeindehaus in Gmünd

In Schwäbisch Gmünd kann – auch dank der Mittel aus der GlücksSpirale – das Baudenkmal „Domus Judaeorum“ gesichert und restauriert werden. Das im 13. Jahrhundert errichtete Gebäude ist Deutschlands ältestes komplett erhaltenes jüdisches Gebets- und Gemeindehaus und dringend sanierungsbedürftig. Die Rentenlotterie steuert 125.000 Euro bei.



Transporter für Ortskrankenpflegeverein

Groß war die Freude auch im Alb-Donau-Kreis, als die GlücksSpirale den Ortskrankenpflegeverein Laichinger Alb mit 50.000 Euro unterstützt hat. Mit den Mitteln aus der Rentenlotterie hat der Verein einen Sprinter angeschafft, der für den Transport von Menschen mit Handicap barrierefrei umgebaut wurde.



Über viele weitere Gewinnerprojekte freut sich Alexander Gässler

Tipps für einen gesunden Rücken

Stark und fit durchs Leben

Ein schöner Rücken kann entzücken. Doch viel wichtiger als das Aussehen ist seine Gesundheit. Das glüXmagazin gibt Tipps für das Wohlergehen unserer Körperrückseite.

In der Regel verbringen Menschen rund acht Stunden an ihrem Arbeitsplatz, viele davon im Sitzen. Wenn Sie zu diesen „Schreibtischtätlern“ gehören, achten Sie darauf, eine aufrechte Körperhaltung einzunehmen. Wer einen höhenverstellbaren Schreibtisch hat, sollte täglich einige Zeit im Stehen arbeiten. Zwischendurch aufzustehen entlastet die Wirbelsäule, zum Beispiel bei einer kleinen Pause. Diese kann ideal für ein paar Dehnübungen genutzt werden.

Regelmäßige Bewegung und eine aktive Lebensweise tragen dazu bei, dass der Rücken gesund bleibt. Sport stärkt die Muskulatur und die Durchblutung. Zudem verbessern Aktivitäten wie Dehnen oder Pilates die Flexibilität; Muskeln sowie Wirbelsäule bleiben dadurch fit und

intakt. Wer sich verspannt fühlt, kann Entspannungstechniken wie Yoga oder Meditation ausprobieren.

Guter Schlaf

Durchschnittlich liegen wir nachts zwischen sechs und acht Stunden im Bett. Da ist eine bequeme und stützende Matratze wichtig. Eine gute Schlafunterlage verhindert Fehlhaltungen, unterstützt die Wirbelsäule und hilft, dass sich das Körpergewicht gleichmäßig auf einer Fläche verteilt. Mit der passenden Matratze schlafen Sie im Idealfall angenehm und wachen erholt sowie ohne Verspannungen auf. Beratung gibt es im Fachgeschäft oder Möbelhaus.

Richtiges Schuhwerk

Unabdingbar für einen gesunden Rücken ist das passende Schuhwerk, gerade für Ausflüge oder längere Spaziergänge. Ein guter Schuh gibt dem Fuß Halt, um die natürliche Ausrichtung der Wirbelsäule zu unterstützen. Eine ordentliche Dämpfung hilft dabei, Stöße abzufedern und den Druck auf die Gelenke sowie die Wirbelsäule zu reduzieren. Wenn die Füße nicht richtig gestützt werden, kann es zu Fehlhaltungen kommen, die wiederum Rückenschmerzen zur Folge haben können.

Welche Tipps helfen, ist individuell unterschiedlich. Sie ersetzen jedoch keinen Besuch in der Arztpraxis, zum Beispiel bei der Orthopädin oder dem Orthopäden. Insbesondere dann nicht, wenn Sie unter akuten Rückenschmerzen oder anhaltenden Kniebeschwerden leiden.

Leonie Loeser wünscht einen gesunden Rücken

Schnelle Übungen für den Rücken

1. Schulterkreisen:

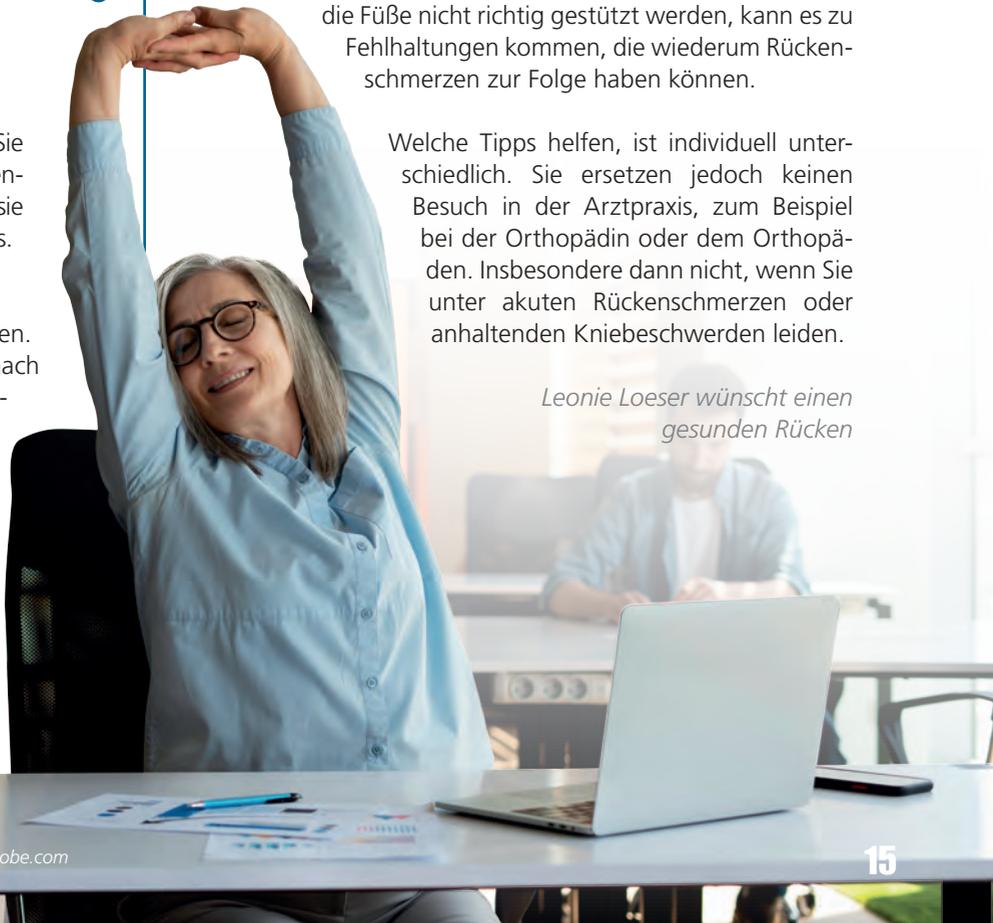
Stellen Sie sich schulterbreit aufrecht hin, ziehen Sie die Schultern hoch und führen Sie sie in kreisförmigen Bewegungen nach hinten und unten, um sie zu lockern. Wiederholen Sie das Ganze mehrmals.

2. Katzenbuckel:

Gehen Sie in den Vierfüßlerstand auf den Boden. Formen Sie den Rücken nun zu einem Buckel nach oben, anschließend entspannen Sie die Muskulatur, sodass das Kreuz nach unten hängt. Die Atmung nicht vergessen und die Übung mehrmals wiederholen.

3. Seitneigen des Kopfes:

Setzen Sie sich aufrecht auf einen Stuhl. Legen Sie Ihre linke Hand sanft auf den Kopf und neigen Sie ihn zur linken Seite. Nicht überdehnen! Die rechte Hand greift unter den Stuhl. Danach die Seiten wechseln und die Übung wiederholen.



 **LOTTO 6aus49**

Das ExtraDING-Paket

50 LOTTO 6AUS49-QUICKTIPPS FÜR 70 €

über
40%
RABATT*
DURCH **35€**
GARANTIE-GEWINN

50
CHANCEN AUF
WEITERE
GEWINNE

SONDERAUSLOSUNG AM 1. MAI
ERHÄLTlich IN ALLEN LOTTO-ANNAHMESTELLEN

* Dank des garantierten Gewinns von 35 € spielen Sie effektiv 50 Tippreihen für 35 €, eine Tippreihe kostet also 0,70 € statt 1,20 €, eine Ersparnis von rund 42 Prozent.

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).