

glüXmagazin

Kostenlose Kundenzeitschrift
von LOTTO Thüringen



Frohe Ostern

wünscht das glüXmagazin

Mittwoch 20.03.2024 (12. VA)

LOTTO 6aus49

Spielseinsatz 24.539.150,40 €
Gewinnzahlen Superzahl

7 9 16 24 40 45 8

Gewinnzahlen in gezogener Reihenfolge:

40 9 7 45 24 16

Klasse 1 (6+SZ)	unbesetzt	11.753.165,90 €
Klasse 2 (6)	3 x	433.116,20 €
Klasse 3 (5+SZ)	45 x	10.009,70 €
Klasse 4 (5)	356 x	3.771,50 €
Klasse 5 (4+SZ)	2.266 x	164,30 €
Klasse 6 (4)	20.200 x	43,70 €
Klasse 7 (3+SZ)	40.341 x	18,60 €
Klasse 8 (3)	362.715 x	9,80 €
Klasse 9 (2+SZ)	294.469 x	6,00 €

Gewinnzahlen der letzten 4 Wochen

21.02.2024	7 8 23 30 33 40	3
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

Spiel 77

Spielseinsatz 5.125.935,00 €

6 3 8 3 2 3 5

Klasse 1 (7-st. Gewinnz.)	unbes.	364.454,00 €
Klasse 2 (6 Endz.)	1 x	77.777,00 €
Klasse 3 (5 Endz.)	25 x	7.777,00 €
Klasse 4 (4 Endz.)	189 x	777,00 €
Klasse 5 (3 Endz.)	2.097 x	77,00 €
Klasse 6 (2 Endz.)	19.507 x	17,00 €
Klasse 7 (1 Endz.)	201.534 x	5,00 €

Gewinnzahlen der letzten 4 Wochen

21.02.2024	4 2 9 9 7 1 0
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

SUPER 6

Spielseinsatz 2.262.866,25 €

2 4 2 4 2 8

Klasse 1 (6-stell. Gewinnz.)	1 x	100.000,00 €
Klasse 2 (5 Endz.)	20 x	6.666,00 €
Klasse 3 (4 Endz.)	183 x	666,00 €
Klasse 4 (3 Endz.)	1.756 x	66,00 €
Klasse 5 (2 Endz.)	16.919 x	6,00 €
Klasse 6 (1 Endz.)	175.160 x	2,50 €

Gewinnzahlen der letzten 4 Wochen

21.02.2024	1 1 1 9 3 3
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

Gewinnzahlen Statistik 6aus49 (Mittwoch)

1	329	2	326	3	347	4	337	5	317	6	358	7	340
8	332	9	330	10	330	11	339	12	313	13	342	14	335
15	331	16	369	17	316	18	339	19	338	20	312	21	297
22	354	23	344	24	334	25	362	26	349	27	335	28	318
29	323	30	328	31	368	32	303	33	345	34	342	35	321
36	318	37	318	38	354	39	331	40	326	41	352	42	326
43	382	44	352	45	322	46	325	47	330	48	321	49	320

Wie oft gezogen? (2.730 Ziehungen seit 4.6.1986)
Fehlt so viele Wochen (X= am 20.03.24 gezogen)

Samstag 23.03.2024 (12. VA)

LOTTO 6aus49

Spielseinsatz 46.860.693,60 €
Gewinnzahlen Superzahl

1 4 21 32 38 40 7

Gewinnzahlen in gezogener Reihenfolge:

40 21 32 4 38 1

Klasse 1 (6+SZ)	unbesetzt	15.267.717,90 €
Klasse 2 (6)	2 x	1.196.080,20 €
Klasse 3 (5+SZ)	62 x	13.375,50 €
Klasse 4 (5)	398 x	6.210,80 €
Klasse 5 (4+SZ)	3.761 x	182,30 €
Klasse 6 (4)	25.663 x	63,30 €
Klasse 7 (3+SZ)	79.999 x	17,30 €
Klasse 8 (3)	555.794 x	11,70 €
Klasse 9 (2+SZ)	661.343 x	6,00 €

Gewinnzahlen der letzten 4 Wochen

24.02.2024	2 21 28 34 40 49	2
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

Spiel 77

Spielseinsatz 10.738.287,50 €

8 0 7 0 9 9 2

Klasse 1 (7-st. Gewinnz.)	unbes.	1.127.946,20 €
Klasse 2 (6 Endz.)	2 x	77.777,00 €
Klasse 3 (5 Endz.)	34 x	7.777,00 €
Klasse 4 (4 Endz.)	318 x	777,00 €
Klasse 5 (3 Endz.)	3.290 x	77,00 €
Klasse 6 (2 Endz.)	33.607 x	17,00 €
Klasse 7 (1 Endz.)	356.303 x	5,00 €

Gewinnzahlen der letzten 4 Wochen

24.02.2024	3 6 0 2 5 2 2
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

SUPER 6

Spielseinsatz 4.630.140,00 €

7 4 4 0 4 8

Klasse 1 (6-stell. Gewinnz.)	5 x	100.000,00 €
Klasse 2 (5 Endz.)	38 x	6.666,00 €
Klasse 3 (4 Endz.)	349 x	666,00 €
Klasse 4 (3 Endz.)	3.406 x	66,00 €
Klasse 5 (2 Endz.)	39.080 x	6,00 €
Klasse 6 (1 Endz.)	362.678 x	2,50 €

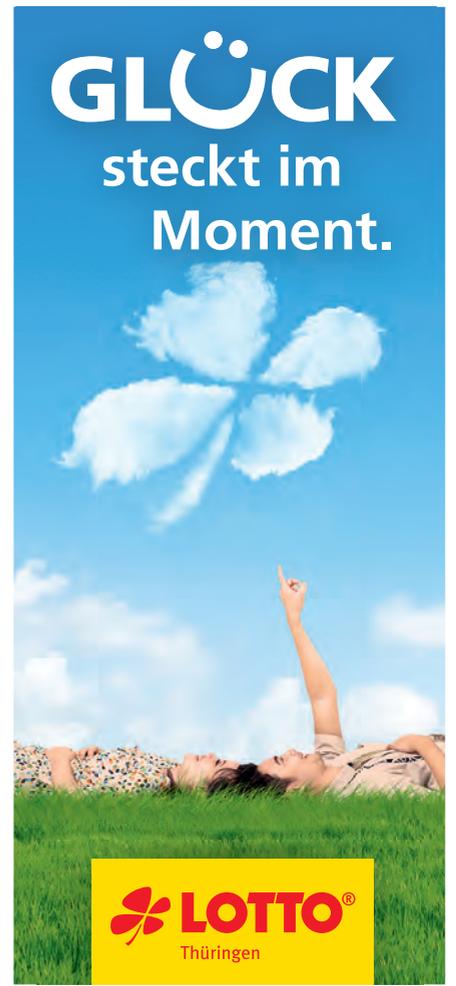
Gewinnzahlen der letzten 4 Wochen

24.02.2024	7 1 3 9 1 9
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

Gewinnzahlen Statistik 6aus49 (Samstag)

1	465	2	451	3	460	4	443	5	445	6	474	7	440
8	404	9	444	10	430	11	452	12	428	13	361	14	414
15	409	16	420	17	450	18	434	19	446	20	416	21	427
22	438	23	416	24	437	25	447	26	469	27	455	28	407
29	441	30	424	31	450	32	470	33	455	34	417	35	430
36	452	37	443	38	455	39	428	40	436	41	444	42	460
43	440	44	414	45	387	46	416	47	448	48	451	49	489

Wie oft gezogen? (3.572 Ziehungen seit 9.10.1955)
Fehlt so viele Wochen (X= am 23.03.24 gezogen)



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

Superzahl Statistik 6aus49

Mittwoch: Wie oft gezogen? (1.477 Ziehungen seit 6.12.1995)
Fehlt so viele Wochen (X= am 20.03.24 gezogen)

0	135	1	134	2	139	3	167	4	163
6	8	8	22	7	153	8	135	9	133
5	156	6	162	7	7	X	X	10	10

Samstag: Wie oft gezogen? (1.685 Ziehungen seit 7.12.1991)
Fehlt so viele Wochen (X= am 23.03.24 gezogen)

0	167	1	176	2	167	3	159	4	173	
5	5	6	36	7	3	3	1	8	8	
5	171	6	157	7	X	189	8	164	9	163
7	7	6	6	7	X	8	2	9	15	15

Das Oster-Traumschiff mit Collien Ulmen-Fernandes

„Sehr cool, sachlich und pragmatisch“



Moderatorin, Autorin, Schauspielerin – Collien Ulmen-Fernandes ist ein Multitalent. Für die ZDF-Reihe „Das Traumschiff“ spielt die charmante Mama einer Tochter die Bord-Ärztin Dr. Jessica Delgado. Im Interview mit dem glüXmagazin erzählt die 42-Jährige von ihrem Alltag auf dem MS Amadea.

glüXmagazin: Hallo Collien, sind Sie gerade an Bord?

Collien Ulmen-Fernandes (lacht): Ich bin schon wieder zurück und gerade in Hamburg. Es gibt noch viele andere Projekte in meinem Leben. Aber ein Teil der Crew ist im Schnitt sieben Monate am Stück auf dem Schiff. Über die WhatsApp-Gruppe bin ich dann immer dabei, wenn die Kollegen sich zum Beispiel zum Essen an Land verabreden.

glüXmagazin: Waren Sie schon Mal so richtig seekrank?

Collien Ulmen-Fernandes: Ich hatte nie Probleme. Aber beim letzten Mal war es anders. Wir sind auf Madeira bei starkem Wellengang an Bord gegangen. Zum ersten Mal ging es mir anderthalb Tage lang so schlecht, dass ich in der Kabine bleiben musste. Ich konnte nicht einmal an einem geplanten Radio-Interviewtag teilnehmen.

glüXmagazin: Wie sieht der Alltag abseits der Drehs aus?

Collien Ulmen-Fernandes: Ich habe mir ein richtiges Büro dort eingerichtet. Wenn ich ankomme, habe ich immer einen ganzen Koffer voller Ordner mit dabei. Die anderen finden das sehr lustig, wenn ich mein halbes Büro mitschleppe, aber ich nutze die freie Zeit, um meine Moderationen und andere Projekte vorzubereiten.

glüXmagazin: Was für ein Mensch ist Jessica Delgado?

Collien Ulmen-Fernandes: Sie ist sehr cool, sachlich und pragmatisch. Es gibt in ihrer Geschichte nur sehr wenige Momente, in denen sie die Fassung verliert. Und dann aus triftigem Grund.

glüXmagazin: Schauen Sie den echten Bordärzten manchmal über die Schultern?

Collien Ulmen-Fernandes: Ja, einmal bin ich gerade nach einer Notoperation dort angekommen. Die Person hätte ohne den Eingriff nicht überlebt. Die Anspannung im Hospital war unfassbar. So eine Erfahrung lässt sich auf die Rolle übertragen.

glüXmagazin: Sie sind viel unterwegs, reisen Sie auch privat?

Collien Ulmen-Fernandes: Ich bleibe in meiner Freizeit gerne mal Zuhause. Gerade weil ich dort selten länger sein kann. Und diese Zeit genießen wir alle.

glüXmagazin: Was ist in nächster Zeit noch bei Ihnen geplant?

Collien Ulmen-Fernandes: Aktuell sind in der ARD-Mediathek die aktuellen Folgen von „Stadt+Land=Liebe“ abrufbar. Für die erste Staffel der Dating-Show haben wir zwei Preise bekommen. Und ich finde, diese zweite ist wieder sehr gut gelungen. Gedreht wurde am Bodensee und die Kulisse ist unglaublich. Die Moderation hat wieder riesigen Spaß gemacht. Es lohnt sich reinzuschauen!

Das Interview führte Vanessa Vollmer

Zusammen mit Hanna Liebhold (Barbara Wussow, M.) und Dr. Jessica Delgado (Collien Ulmen-Fernandes, r.) freut sich Kerstin Martensen (Simone Thomalla, l.) über die Videobotschaft ihres Neffen.



„Das Traumschiff – Phuket“,
am Ostersonntag, 31. März, um
20:15 Uhr im ZDF

GLÜCKSBILANZ



vom 18. - 24. März

LOTTO 6aus49 am Mittwoch

433.116,20 Euro (Kl. 2)
2 x Niedersachsen
1 x Sachsen

LOTTO 6aus49 am Samstag

1.196.080,20 Euro (Kl. 2)
1 x Hamburg
1 x Sachsen

Eurojackpot am Dienstag

217.176,40 Euro (Kl. 3)
1 x Hessen
1 x Sachsen-Anhalt
1 x Schweden

Eurojackpot am Freitag

986.995,20 Euro (Kl. 2)
1 x Nordrhein-Westfalen
1 x Finnland
1 x Griechenland
203.665,70 Euro (Kl. 3)
1 x Niedersachsen
3 x Schweden
1 x Slowenien

Spiel 77 am Mittwoch

77.777 Euro (Kl. 2)
1 x Nordrhein-Westfalen

Spiel 77 am Samstag

77.777 Euro (Kl. 2)
1 x Bayern
1 x Schleswig-Holstein

GlücksSpirale

100.000 Euro (Kl. 6)
1 x Hessen
1 x Nordrhein-Westfalen
1 x Thüringen

SUPER 6 am Mittwoch

100.000 Euro (Kl. 1)
1 x Nordrhein-Westfalen

SUPER 6 am Samstag

100.000 Euro (Kl. 1)
2 x Bayern
1 x Hessen
1 x Niedersachsen
1 x Nordrhein-Westfalen

KENO

100.000 Euro (Typ 10)
1 x Nordrhein-Westfalen



Film-Tipp

Aquaman: Lost Kingdom



Bei seinem ersten Versuch, Aquaman zu besiegen, ist Black Manta gescheitert. Doch noch immer ist er davon besessen, den Tod seines Vaters zu rächen – und er schreckt vor nichts zurück, um den verhassten Aquaman endgültig zu Fall zu bringen. Dieses Mal ist Black Manta mächtiger als jemals zuvor: Er hat den geheimnisvollen Schwarzen Dreizack in seine Gewalt gebracht, der in der Lage ist, eine uralte und unheilvolle Macht zu entfesseln. Um Black Manta zu besiegen, wendet sich Aquaman an seinen gefangenen Bruder Orm, den ehemaligen König von Atlantis, und geht eine gefährliche Allianz mit ihm ein. Die beiden Brüder müssen ihre Differenzen beilegen, um ihr Königreich zu schützen und Aquamans Familie und die Welt vor der endgültigen Vernichtung zu bewahren. Seit 21. März als 4K Ultra HD™, Blu-ray™, DVD und als limitierte 4K Ultra HD™ Steelbook-Edition erhältlich.

Zu gewinnen

Das glüXmagazin verlost 5 x 1 Blu-ray „Aquaman – Lost Kingdom“. Wenn Sie gewinnen möchten, beantworten Sie folgende Frage: **Wie heißt Aquamans Bruder?** Die Versandadresse sowie Teilnahmebedingungen und Einsendeschluss finden Sie auf Seite 9. Kennwort: Aquaman.



TV-Tipp: Montag, 1. April 2024, 20:15 Uhr, ARD

Tatort: Angst im Dunkeln

Ein Mikroabenteuer wird zum Horror: Die Freundinnen Ayla Ömer, Viola Klemm und Marlene Seifert versuchen, ohne technische Hilfsmittel aus dem tiefen Wald zurück nach Hause zu finden. Sie wollen damit testen, ob dieses „Dropping“ im unbekanntem Terrain für ihre behüteten Teenager-Kinder sicher ist. Aber als die Nacht einbricht, sind die



drei Nachbarinnen aus dem gutbürgerlichen Bremen-Schwachhausen im Wald verloren – und am nächsten Morgen ist eine von ihnen tot. Die Bremer Ermittlerinnen Liv Moormann und Linda Selb treffen auf viele Ungereimtheiten und zahlreiche Verdächtige. Da ist einerseits der „Handy-Mann“, der vor Jahren Camperinnen beim Schlafen heimlich fotografierte und verdächtigt wird, eine Frau ermordet zu haben. Andererseits bekommt die scheinbar heile Fassade der wohlhabenden Nachbarschaft mit den Ehemännern Klaus Seifert, Emre Ömer und Mirko Klemm nach und nach Risse. Auch unter den Teenager-Kindern herrscht Streit. Die Tante von Ermittlerin Selb hat zudem jede Menge Insider-Infos zu den Verdächtigen.



Der Fund einer Leiche führt die Bremer Ermittlerinnen Liv Moormann (links) und Linda Selb in den Wald.

Zum Osterfest

Alle schwören auf Möhren

Nicht nur Osterhasen lieben das leuchtend orange-farbene Wurzelgemüse. Schon die Kleinsten mögen Möhren – und Erwachsene ebenso.

Der Frühling steht in den Startlöchern, die ersten Blüten sind bereits zu sehen und viele freuen sich schon auf das bevorstehende Osterfest – auf ein paar freie Tage und darauf, Zeit mit den Lieben zu genießen. Dazu gehört in vielen Familien ganz selbstverständlich ein schöner Osterbrunch, ein kleines oder großes Festmenü oder auch eine österliche Kaffeetafel. Da kommen dann die Klassiker auf den Tisch: von Ostereiern und Hefezopf über das Osterlamm bis hin zum Fisch an Karfreitag – und natürlich die beliebten Osterhasen, ob als Deko, aus Schokolade oder Gebäck. Immer beliebter werden zu Ostern auch frische Gemüsegerichte. Und da spielen Möhren eine wichtige Rolle – nicht nur, weil Hasen sie bekanntermaßen besonders lieben.



Schon zum Frühstück schmecken sie einfach lecker – zum Beispiel als selbstgemachte Möhren-Apfel-Konfitüre. Die ist übrigens auch ein hervorragendes Gastgeschenk, wenn man zu Ostern eingeladen ist und zu den obligatorischen Frühlingsblumen noch etwas Besonderes mitbringen möchte. Als Vorspeise zum Ostermenü kommen Karottenwaffeln als Sandwiches hervorragend an. Die schmecken nicht nur unwiderstehlich, sondern sind auch echter Hingucker auf der Festtafel und bei Kindern sehr beliebt. Zum Hauptgericht passt dann ein Möhren-Strudel mit Lauch und Spinat – serviert mit frischer Begleitung aus Kräuterquark und knackigem Salat.

Apropos Salat: Wenn man die Möhren inklusive der grünen Blätter in Bio-Qualität kauft, kann man diese natürlich auch verwenden. Man wäscht das Möhrengrün wie normalen grünen Salat und kann es dann fein hacken. Außerdem eignet es sich auch als Zutat zu Pesto als Ersatz oder Ergänzung zum Basilikum. Geschmacklich ähnelt es der Petersilie. Auf jeden Fall ist das Möhrengrün zu schade zum Wegwerfen, zumal in ihm noch mal extra Vitamine und Mineralstoffe stecken – allen voran wertvolles Kalzium, das unter anderem positiv für Herz,



Waffeln mit Möhrenteig lieben schon die Kleinsten

*Leicht zubereitet: Möhren-Strudel
mit Lauch und Spinat*

*Möhren-Apfel-Konfitüre gehört
zu jedem Oster-Frühstück.*

Kreislauf sowie die Gesundheit von Zähnen und Knochen sein soll. Damit ergänzt es die wohltuenden Wirkungen der Möhre selbst: In ihr steckt viel Beta-Carotin, das der Körper zu Vitamin A umwandelt. Ihm wird ein positiver Effekt auf Sehkraft und Hautgesundheit zugeschrieben.

Wer's bunt mag, findet Möhren heute auch in anderen Farben. Sie unterscheiden sich sogar leicht im Geschmack. So schmecken violette Möhren etwas würziger, während gelbe Möhren leicht süßer sind und eine festere Konsistenz aufweisen. Ebenfalls etwas süßer sind rote Möhren, die einen höheren Gehalt an Lycopin haben, das sonst in Tomaten vorkommt und gut für Herz und Kreislauf sein soll. Die geschmacklich mildeste, aber auch am wenigsten süße Möhre dürfte die weiße sein. Zu Ostern und zum Frühling passt die farbliche Vielfalt des Wurzelgemüses einfach perfekt: Je nach Vorliebe kann man bei der Zubereitung der Speisen mit der Möhre in der jeweiligen Lieblingsfarbe arbeiten oder bunt variieren. Der kulinarischen Kreativität sind kaum Grenzen gesetzt.

Viel Inspiration für köstliche Gerichte mit Möhren und anderen Gemüsesorten findet man auch in der Ideenküche der Initiative „1000 gute Gründe“ unter www.1000gutegrunde.de. Zu jeder Jahreszeit und Saison gibt es hier vielfältige Rezeptideen, die sich ganz einfach zubereiten lassen. Neben klassischen Gerichten finden sich hier auch jede Menge innovative Rezepte von angesagten Foodblogs. Und auf Instagram und Facebook bietet die Initiative dazu laufend immer aktuelle Tipps rund um Obst und Gemüse.

1000 gute Gründe

Foto: L. Nikielowski / Obst & Gemüse – 1000 gute Gründe

*Fröhliche Ostern mit Blumen
und vielen Köstlichkeiten*

Foto: L. Nikielowski / Obst & Gemüse – 1000 gute Gründe

1. Preis: Ein Bodenstaubsauger „Classic C1 Flex“ von Miele

– ANZEIGE –

Der Bodenstaubsauger „Classic C1 Flex“ von Miele mit Beutel und Teleskoprohr ermöglicht bequemes und stromsparendes Staubsaugen bei 800 Watt Leistung. Das wendige Leichtgewicht hat einen Aktionsradius von neun Metern und sorgt so für müheloses Staubsaugen größerer Flächen. Aufgrund der Universalbodendüse und der langen flexiblen Fugendüse zur Reinigung schmaler Spalten ist er für jeden Einsatz im Haushalt geeignet.

www.miele.de



2.-6. Preis: Je ein Roman „Der Pakt der Frauen“



Wien, 1976. Die junge Dozentin Katharina Adler sorgt bei den männlichen Kollegen regelmäßig für Schnappatmung. Selbstbewusst trägt sie knalligen Lippenstift und hat sich kein geringeres Ziel gesetzt, als die Geschichtswissenschaft zu revolutionieren. Dafür widmet sie sich Büchern, die von Frauen geschrieben wurden, speziell Kochbüchern. Als ihr dabei eine Rezeptsammlung aus der Feder ihrer Mutter Jule unterkommt, erkennt Katharina, dass sie erst die Geheimnisse ihrer eigenen Familie aufdecken muss, bevor sie die Welt verändern kann. Gemeinsam reisen sie und Jule nach Schlesien, an Katharinas Geburtsort. Dort lernt sie, dass es nichts Stärkeres gibt als Frauen, die zusammenhalten.

www.penguinrandomhouse.de

7.-9. Preis: Je ein Duden „Was macht KI mit unserer Sprache?“

Wie KI-Anwendungen Texte aller Art, Fragen zur „Wahrhaftigkeit“ von Texten, aber auch unsere Sprache selbst beeinflussen, zeigt dieser Duden.

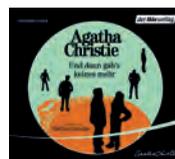
www.duden.de



10.-12. Preis: Je ein Hörbuch „Und dann gab's keines mehr“

Zehn Männer und Frauen bekommen eine Einladung, die sie auf eine abgechiedene Insel lockt – und ein Gast nach dem anderen kommt zu Tode...

www.hoerverlag.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

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

Profi

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

Lösung KW 12/2024

Anfänger

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

Profi

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

Teilnahmebedingungen Kreuzwörtertsel:

Senden Sie die Lösung per Postkarte an: **glüXmagazin, Postfach 30 07 65, 56029 Koblenz** Sie können die Lösung auch per E-Mail an gewinnspiel@gluexmagazin.com senden. Bitte tragen Sie das **Lösungswort in den Betreff** der E-Mail ein und schreiben in die Nachricht Ihren Vor- und Nachnamen sowie Ihre vollständige Anschrift. Einsendeschluss ist der **01.04.2024**. 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-Gesell-

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

Auslosung Kreuzwörtertsel, Nr. 11/2024:

Eine Heißluftfritteuse „Easy Fry Max“ von Tefal geht an eine Gewinnerin aus Schwerin.

Alle Gewinnerinnen und Gewinner werden schriftlich benachrichtigt.

Allgemeine Teilnahmebedingungen:

Für alle weiteren Gewinnspiele in diesem glüXmagazin gilt die nachfolgende Regelung: Schreiben Sie das entsprechende Kennwort sowie die Lösung auf eine Postkarte und schicken Sie diese ausreichend frankiert an die folgende Adresse: **glüXmagazin, Postfach 30 07 65, 56029 Koblenz** Per E-Mail an gewinnspiel@gluexmagazin.com können Sie ebenfalls teilnehmen: Bitte tragen Sie das entsprechende **Kennwort in den Betreff** der E-Mail ein und schreiben in die Nachricht die Antwort auf die Gewinnspielfrage, Ihren Vor- und Nachnamen sowie Ihre Anschrift. Einsendeschluss ist der **01.04.2024**. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Teilnahme ist nur Personen über 18 Jahren gestattet. Von der Teilnahme ausgeschlossen sind Lotto-Mitarbeitende und deren Angehörige.

Wettrunde vom 30./31. März 2024

Annahmeschluss Samstag, 30. März 2024
6aus45 Auswahlwette 13:00 Uhr / 13er Ergebniswette 15:00 Uhr

Verlieren verboten

Wenn Bayern München auf Borussia Dortmund trifft, wird es fast immer spektakulär. Wie im Hinspiel, als der Rekordmeister auswärts 4:0 gewann. Dreimal erfolgreich war Stürmerstar Harry Kane. Die Borussia um Abwehrchef Mats Hummels (Foto) hat also etwas gut zu machen, wenn sie am 27. Spieltag der Fußball-Bundesliga in München antritt (TOTO-Spiel Nr. 1). Zumal sie sich im Kampf um die Champions-League-Plätze keine Niederlage erlauben darf. Aktuell liegt der BVB auf Platz 4 und hat nur einen Punkt Vorsprung vor RB Leipzig. Und die Bayern? Sie müssen im deutschen „Clásico“ unbedingt drei Punkte holen, um die Chance auf die Meisterschaft noch theoretisch zu erhalten.



Foto: pa / Dennis Ewert/HR-FOTO

13er Ergebniswette / 6aus45 Auswahlwette

	Spiel	Gastgeber/Gast	Tendenz	Vorrunde	Letzte 2 Jahre		Gastgeber	Gast		
1. Bundesliga	1	SA	FC Bayern München (2) - Borussia Dortmund (4)	6-2-2	4:0	3:1	4:2	NsUsS	UnSsS	
	2	SA	RB Leipzig (5) - 1. FSV Mainz 05 (16)	7-2-1	0:2	4:1	0:3	sNsS	sNuNs	
	3	SA	Bayer 04 Leverkusen (1) - TSG 1899 Hoffenheim (8)	8-1-1	3:2	2:2	0:3	SsS	nSsNn	
	4	SA	Eintracht Frankfurt (6) - 1. FC Union Berlin (13)	5-3-2	3:0	2:1	2:0	UuSsN	SunNs	
	5	SA	Borussia Mönchengladbach (12) - SC Freiburg (9)	4-3-3	3:3	0:6	0:0	NsUuU	uNuSn	
	6	SA	SV Werder Bremen (10) - VfL Wolfsburg (14)	*	3-3-4	2:2	-	2:1	SuNnN	uUnNn
	7	SO	FC Augsburg (7) - 1. FC Köln (17)	5-3-2	1:1	1:4	1:3	NsSs	nUnUn	
	8	SO	VfB Stuttgart (3) - 1. FC Heidenheim 1846 (11)	7-2-1	0:2	-	-	SuSs	nUnNu	
	9	SO	VfL Bochum 1848 (15) - SV Darmstadt 98 (18)	*	6-2-2	2:1	-	-	sNnnN	nUnNn
2. Bundesliga	10	SA	Hertha BSC (9) - 1. FC Nürnberg (10)	*	6-2-2	1:3	-	-	sUuNs	uNsSn
	11	SO	FC Schalke 04 (14) - Karlsruher SC (7)	4-3-3	0:3	-	-	sNuN	uSsNs	
	12	SO	SpVgg Greuther Fürth (8) - Hamburger SV (3)	3-3-4	0:2	-	1:0	NsNnN	UsnNs	
ENG	13	SO	Manchester City (3) - FC Arsenal (1)	5-3-2	0:1	5:0	4:1	usSsU	SsSsS	
	14	SO	FC St. Pauli (1) - SC Paderborn 07 (6)	6-2-2	2:2	2:2	2:2	sNsS	nSuUn	
	15	SO	1. FC Magdeburg (12) - Hannover 96 (5)	4-3-3	1:2	-	0:4	NsUnN	sNuUu	
1. Liga England	16	SO	SV Wehen Wiesbaden (13) - VfL Osnabrück (18)	*	5-2-3	2:0	0:0	1:1	NnSuN	NsSsN
	17	SA	Newcastle United (10) - West Ham United (7)	6-2-2	2:2	2:4	1:1	SuNsN	NsUuu	
	18	SA	AFC Bournemouth (13) - FC Everton (16)	4-3-3	0:3	-	3:0	UnSus	NuUnN	
	19	SA	FC Chelsea (11) - FC Burnley (19)	7-2-1	4:1	1:1	-	nSUUs	nNnUs	
	20	SA	Nottingham Forest (18) - Crystal Palace (14)	4-3-3	0:0	-	1:0	sNnNU	nUsNu	
	21	SA	Sheffield United (20) - FC Fulham (12)	2-2-6	1:3	4:0	-	SnNnU	nSsNs	
	22	SA	Aston Villa (4) - Wolverhampton Wanderers (9)	*	6-2-2	1:1	2:3	1:1	SsSnU	nSsNs
	23	SA	FC Brentford (15) - Manchester United (6)	3-3-4	1:2	1:3	4:0	NNuNN	SsNns	
	24	SO	FC Liverpool (2) - Brighton & Hove Albion (8)	7-2-1	2:2	2:2	3:3	sSsSu	NsUsNs	
1. Liga Italien	25	SA	CFC Genua 1893 (12) - Frosinone Calcio (18)	5-3-2	1:2	-	1:0	UsNnU	nNuNn	
	26	SA	FC Turin (11) - AC Monza (10)	**	5-3-2	1:1	-	1:1	nNuUS	sSnSs
	27	SA	Lazio Rom (9) - Juventus Turin (3)	3-3-4	1:3	0:2	2:1	SNnnS	UsNuu	
1. Liga Spanien	28	SA	AC Florenz (8) - AC Mailand (2)	3-3-4	0:1	4:3	2:1	NUsUu	NuSsS	
	29	SA	FC Getafe (10) - Sevilla FC (16)	4-3-3	3:0	0:1	2:0	UNuNs	UNsUn	
	30	SA	UD Almeria (20) - CA Osasuna (12)	4-3-3	0:1	-	0:1	UuNuS	sUsNn	
	31	SA	FC Valencia (8) - RCD Mallorca (14)	*	5-3-2	1:1	2:2	1:2	NuusN	nUsNs
	32	SA	FC Barcelona (2) - UD Las Palmas (11)	7-2-1	2:1	-	-	SsUsS	NuUnn	
	33	SO	Celta Vigo (17) - Rayo Vallecano (15)	5-3-2	0:0	2:0	3:0	nUsNS	uNuNs	
	34	SO	Girona FC (3) - Real Betis Sevilla (7)	6-2-2	1:1	-	1:2	NsNsN	usNnN	
	35	SO	Deportivo Alaves (13) - Real Sociedad San Sebastian (6)	*	3-3-4	1:1	1:1	-	UuNsN	SnNsS
	36	SA	SpVgg Unterhaching (7) - FC Ingolstadt 04 (11)	4-3-3	0:3	-	-	SsNsN	nUnUn	
3. Liga	37	SA	Preußen Münster (4) - SG Dynamo Dresden (2)	**	3-4-3	0:1	-	-	SsSs	NuNsu
	38	SA	SSV Jahn Regensburg (3) - Hallescher FC (16)	7-2-1	2:1	-	-	NuNuN	NssNu	
	39	SA	SSV Ulm 1846 (1) - FC Erzgebirge Aue (9)	5-3-2	2:1	-	-	SuSsU	sUnNs	
	40	SA	Borussia Dortmund II (8) - Waldhof Mannheim (17)	6-2-2	3:1	1:1	4:0	sNnN	nNsUs	
	41		** 1. FC Saarbrücken - Rot-Weiss Essen **	3-3-4	Das Spiel wurde verlegt. Es gilt das Ergebnis der Ersatzauslosung.					
	42	SA	SC Freiburg II (20) - TSV 1860 München (14)	1-3-6	0:2	1:2	2:0	SsNsU	sSnNn	
	43	SO	FC Viktoria Köln (13) - VfB Lübeck (19)	6-2-2	2:3	-	-	nsNuN	nNuNs	
	44	SO	SC Verl (12) - SV Sandhausen (5)	2-4-4	2:2	-	-	NnUuS	sNsNs	
	45	SO	DSC Arminia Bielefeld (15) - MSV Duisburg (18)	*	4-3-3	1:0	-	-	nUuSN	sNsNs

* = remisverdächtig ** = stark remisverdächtig ** = Das Spiel 41 wurde verlegt. Für dieses Spiel gilt daher das Ergebnis der Ersatzauslosung.

TOTO-Ergebnisse vom 23./24.03.2024

	Ergebnis	Tipp
1	Frankreich - Deutschland	0:2 2
2	Dänemark - Schweiz	0:0 0
3	England - Brasilien	0:1 2
4	Slowakei - Österreich	0:2 2
5	Irland - Belgien	0:0 0
6	AD Alcorcon - Real Oviedo	1:0 1
7	FC Cartagena - FC Andorra	1:0 1
8	FC Villarreal B. - CD Leganes	1:2 2
9	Espanyol Barcelona - CD Tenerife	1:1 0
10	SD Huesca - Burgos CF	3:0 1
11	Real Valladolid - SD Eibar	3:1 1
12	CD Mirandes - Real Saragossa	0:0 0
13	UD Levante - Elche CF	3:2 1

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

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

Wichtig für den TOTO-Wettbewerb vom 30./31.03.2024

Spiele 1-13 = 13er Ergebniswette
 Spiele 1-45 = 6aus45 Auswahlwette
 Spiele 1-45 = Meisterschaftsspiele
 Spiele 1-9 = 1. Bundesliga
 Spiele 10-12+14-16 = 2. Bundesliga
 Spiele 13+17-24 = 1. Liga England
 Spiele 25-28 = 1. Liga Italien
 Spiele 29-35 = 1. Liga Spanien
 Spiele 36-45 = 3. Liga

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

Wettrunde vom 23./24.03.2024 (12. VA)

TOTO 13er Ergebniswette Jackpot in Klasse 1: rund 200.000 Euro

Spieleinsatz 313.315,50 €
Gewinnreihe

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

Klasse 1 (13 Richtige) unbesetzt 65.796,20 €
 Klasse 2 (12 Richtige) 2 x 18.798,90 €
 Klasse 3 (11 Richtige) 35 x 1.074,20 €
 Klasse 4 (10 Richtige) 334 x 140,70 €

Chance auf den Höchstgewinn: 1:1.594.323

TOTO 6aus45 Auswahlwette Jackpot in Klasse 1: rund 100.000 Euro

Spieleinsatz 158.806,70 €
Gewinnspiele Zusatzspiel

9 15 20 25 38 42 33

Klasse 1 (6) unbesetzt 147.666,80 €
 Klasse 2 (5+ZS) unbesetzt 18.458,20 €
 Klasse 3 (5) unbesetzt 5.955,20 €
 Klasse 4 (4) 148 x 80,40 €
 Klasse 5 (3+ZS) 192 x 31,00 €
 Klasse 6 (3) 3.165 x 6,20 €

Chance auf den Höchstgewinn: 1:8.145.060

Bundesliga	Sp	T	P	Heim	Ausw
1. Bayer Leverkusen	26	66:18	70	11 2 0	11 2 0
2. Bayern München (M)	26	78:31	60	11 1 1	8 2 3
3. VfB Stuttgart	26	60:31	56	10 2 1	8 0 5
4. Borussia Dortmund	26	53:32	50	8 2 3	6 6 1
5. RB Leipzig (P)	26	60:32	49	9 2 2	6 2 5
6. Eintracht Frankfurt	26	42:35	40	6 5 1	4 5 5
7. FC Augsburg	26	43:42	35	5 5 3	4 3 6
8. TSG 1899 Hoffenheim	26	44:50	33	3 4 6	6 2 5
9. SC Freiburg	26	36:48	33	5 5 3	4 1 8
10. Werder Bremen	26	35:41	30	5 3 5	3 3 7
11. 1. FC Heidenheim (N)	26	35:44	29	5 4 4	2 4 7
12. Bor. Mönchengladbach	26	46:50	28	5 4 4	1 6 6
13. 1. FC Union Berlin	26	25:42	28	6 2 5	2 2 9
14. VfL Wolfsburg	26	31:44	25	4 4 5	2 3 8
15. VfL Bochum	26	30:54	25	4 6 3	1 4 8
16. FSV Mainz 05	26	22:46	19	3 4 6	0 6 7
17. 1. FC Köln	26	20:47	18	2 3 8	1 6 6
18. Darmstadt 98 (N)	26	26:65	13	1 3 10	1 4 7

2. Bundesliga	Sp	T	P	Heim	Ausw
1. FC St. Pauli	26	48:25	54	8 5 0	7 4 2
2. Holstein Kiel	26	49:34	49	7 1 5	8 3 2
3. Hamburger SV	26	50:37	44	9 0 4	4 5 4
4. Fortuna Düsseldorf	26	56:34	43	6 3 4	6 4 3
5. Hannover 96	26	47:35	40	7 5 1	3 5 5
6. SC Paderborn 07	26	40:43	39	5 3 5	6 3 4
7. Karlsruher SC	26	55:41	38	7 5 2	3 3 6
8. SpVgg Greuther Fürth	26	37:38	38	8 2 3	3 3 7
9. Hertha BSC (A)	26	50:43	37	6 4 3	4 3 6
10. 1. FC Nürnberg	26	35:45	36	5 4 4	5 2 6
11. SV Elversberg (N)	26	39:43	35	5 2 6	5 3 5
12. 1. FC Magdeburg	26	38:41	31	6 3 4	2 4 7
13. SV Wehen Wiesbaden (N)	26	30:34	31	4 5 3	4 2 8
14. FC Schalke 04 (A)	26	42:54	30	7 2 4	2 1 10
15. 1. FC Kaiserslautern	26	42:51	29	6 1 6	2 4 7
16. Hansa Rostock	26	24:41	28	5 2 6	3 2 8
17. Eintracht Braunschweig	26	25:39	27	5 3 5	3 0 10
18. VfL Osnabrück (N)	26	24:53	18	2 5 6	1 4 8

3. Liga	Sp	T	P	Heim	Ausw
1. SSV Ulm 1846 (N)	30	48:32	55	8 4 2	8 3 5
2. Dynamo Dresden	30	49:30	54	10 2 3	7 1 7
3. Jahn Regensburg (A)	30	42:33	54	7 6 2	8 3 4
4. Preußen Münster (N)	30	53:38	52	8 5 1	6 5 5
5. SV Sandhausen (A)	30	43:37	48	8 4 3	5 5 5
6. Rot-Weiss Essen	30	45:44	47	10 2 4	4 3 7
7. SpVgg Unterhaching (N)	29	39:31	46	9 3 3	4 4 6
8. Borussia Dortmund II	30	43:41	45	7 3 5	5 6 4
9. Erzgebirge Aue	30	37:36	45	9 2 4	3 7 5
10. 1. FC Saarbrücken	29	45:32	43	5 6 3	5 7 3
11. FC Ingolstadt 04	30	50:42	41	7 4 4	4 4 7
12. SC Verl	30	46:45	41	5 5 5	6 3 6
13. Viktoria Köln	30	47:51	39	7 4 4	3 5 7
14. TSV 1860 München	30	33:32	38	7 2 6	4 3 8
15. Arminia Bielefeld (A)	30	40:43	33	4 5 6	4 4 7
16. Hallescher FC	30	45:58	32	6 3 6	3 2 10
17. SV Waldhof Mannheim	30	36:49	31	6 5 5	2 2 10
18. MSV Duisburg	30	31:44	29	6 2 8	1 6 7
19. VfB Lübeck (N)	30	27:55	26	3 7 5	2 4 9
20. SC Freiburg II	30	28:54	20	2 4 8	3 1 12

Belgien 1. Liga - HR	Sp	T	P	Heim	Ausw
6. KAA Gent	30	53:38	47	7 6 2	5 5 5
10. Standard Lüttich	30	33:41	34	6 5 4	2 5 8

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	29	55:33	62	10 2 2	9 3 3
3. Juventus Turin	29	44:23	59	9 5 1	8 3 3
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	28	51:32	47	10 1 3	4 4 6
7. SSC Neapel (M)	29	44:33	45	6 4 4	6 5 4
8. AC Florenz	28	41:32	43	8 3 3	4 4 6
9. Lazio Rom	29	36:33	43	6 3 5	7 1 7
10. AC Monza	29	32:36	42	6 5 4	5 4 5
11. FC Turin	29	28:26	41	6 6 2	4 5 6
12. CFC Genua (N)	29	31:36	34	5 5 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)	29	37:60	24	6 3 6	0 3 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

Italien 3. Liga	Sp	T	P	Heim	Ausw
Gruppe A					
1. Padua Calcio	33	46:23	66	9 6 1	9 6 2
16. US Pergolelese 1932	33	38:45	37	6 3 8	5 1 10
Gruppe B					
2. SEF Torres	33	51:31	72	13 2 2	9 4 3
3. Carrarese Calcio	33	46:25	61	13 2 1	4 8 5
4. AC Perugia Calcio (A)	33	40:30	59	9 7 1	7 4 5
5. AS Gubbio	33	43:33	51	8 7 1	6 2 9
Gruppe C					
7. Giugliano Calcio 1928	33	39:37	49	9 3 5	5 4 7
15. Catania Calcio (N)	33	33:31	39	6 6 4	4 3 10

England 1. Liga	Sp	T	P	Heim	Ausw
1. FC Arsenal	28	70:24	64	11 2 1	9 2 3
2. FC Liverpool	28	65:26	64	11 3 0	8 4 2
3. Manchester City (M,P)	28	63:28	63	10 4 0	9 2 3
4. Aston Villa	29	60:42	56	10 1 3	7 4 4
5. Tottenham Hotspur	28	59:42	53	10 0 4	6 5 3
6. Manchester United (L)	28	39:37	47	8 1 5	7 1 6
7. West Ham United	29	46:50	44	6 6 3	6 2 6
8. Brighton & Hove Albion	28	50:44	42	7 6 1	4 3 7
9. Wolverhampton Wanderers	28	42:44	41	7 3 4	5 2 7
10. Newcastle United	28	59:48	40	9 2 3	3 2 9
11. FC Chelsea	27	47:45	39	6 3 4	5 3 6
12. FC Fulham	29	43:44	38	9 1 5	2 4 8
13. AFC Bournemouth	28	41:52	35	4 5 5	5 3 6
14. Crystal Palace	28	33:48	29	4 4 6	3 4 7
15. FC Brentford	29	41:54	26	4 4 6	3 1 11
16. FC Everton	28	29:39	25	3 4 7	5 3 6
17. Luton Town (N)	29	42:60	22	3 3 9	2 4 8
18. Nottingham Forest	29	35:51	21	4 3 7	2 4 9
19. FC Burnley (N)	29	29:63	17	2 2 11	2 3 9
20. Sheffield United (N)	28	24:74	14	2 2 10	1 3 10

Punktabzug: FC Everton (6), Nottingham Forest (4/4/nicht rechtskräftig)

Frankreich 1. Liga	Sp	T	P	Heim	Ausw
1. Paris Saint-Germain (M)	26	62:23	59	8 4 1	9 4 0
2. Stade Brest	26	36:20	47	7 5 1	6 3 4
3. AS Monaco	26	47:36	46	6 3 4	7 4 2
4. OSC Lille	26	37:23	43	8 3 1	3 7 4
5. OGC Nizza	26	27:20	43	7 4 2	5 3 5
6. FC Lens	26	35:27	42	7 2 4	5 4 4
7. Olympique Marseille	26	40:28	39	8 5 0	2 4 7
8. Stade Rennes	26	40:31	39	7 3 4	3 6 3
9. Stade Reims	26	34:35	38	6 2 5	5 3 5
10. Olympique Lyon	26	30:40	34	4 3 6	6 1 6
11. FC Toulouse (P)	26	29:36	29	3 5 4	4 3 6
12. Racing Straßburg	26	28:39	29	4 3 6	3 5 5
13. AC Le Havre (N)	26	26:33	27	5 2 5	1 7 6
14. Montpellier HSC	26	31:40	26	2 8 4	1 7 7
15. FC Lorient	26	35:49	26	3 4 6	3 4 6
16. FC Nantes	26	24:41	25	3 3 8	4 1 7
17. FC Metz (N)	26	23:39	23	2 3 7	4 2 8
18. Clermont Foot	26	19:43	20	2 4 7	2 4 7

Punktabzug: Montpellier HSC (1)

Spanien 1. Liga	Sp	T	P	Heim	Ausw
1. Real Madrid (P)	29	64:20	72	12 2 0	10 4 1
2. FC Barcelona (M)	29	60:34	64	11 1 3	8 6 0
3. FC Girona	29	59:34	62	11 2 1	8 3 4
4. Athletic Bilbao	29	50:26	56	11 3 1	5 5 4
5. Atlético Madrid	29	54:34	55	13 1 1	4 3 7
6. Real S. San Sebastián	29	42:31	46	6 5 3	6 5 4
7. Betis Sevilla	29	34:33	42	7 6 2	3 6 5
8. FC Valencia	28	32:32	40	8 4 2	3 3 8
9. FC Villarreal	29	47:51	38	5 4 6	5 4 5
10. FC Getafe	29	37:42	38	8 4 2	1 7 7
11. UD Las Palmas (N)	29	29:32	37	6 4 5	4 3 7
12. CA Osasuna	29	33:43	36	6 3 6	4 3 7
13. CD Alaves (N)	29	26:35	32	6 3 5	2 5 8
14. RCD Mallorca	29	25:30	30	5 7 3	1 5 8
15. Rayo Vallecano	29	25:38	29	2 7 5	4 4 7
16. FC Sevilla	29	36:44	28	4 5 6	2 5 7
17. Celta Vigo	29	32:44	27	3 4 7	3 5 7
18. FC Cádiz	29	20:40	22	3 7 4	0 6 9
19. FC Granada (N)	28	30:58	14	2 6 6	0 2 12
20. UD Almería	29	28:57	13	0 8 6	1 2 12

Portugal 1. Liga	Sp	T	P	Heim	Ausw
1. Sporting Lissabon	25	75:25	65	13 0 0	8 2 2
2. Benfica Lissabon (M)	26	60:21	64	11 2 0	9 2 2
3. FC Porto (P,L)	26	50:18	58	10 2 1	8 2 3
4. SC Braga	26	55:34	53	8 3 2	8 2 3
5. Vitória Guimarães	26	41:27	50	9 1 3	6 4 3
6. FC Moreirense (N)	26	28:27	42	6 3 4	6 3 4
7. FC Arouca	26	43:37	34	5 2 6	5 2 6
8. Gil Vicente Barcelos	26	35:39	28	5 6 2	2 1 10
9. Famalicao	25	24:30	28	4 5 3	2 5 6
10. Boavista Porto	26	33:51	28	4 4 5	3 3 7
11. SC Farense (N)	26	34:38	27	4 4 5	3 2 8
12. Casa Pia AC	26	23:37	27	2 4 7	5 2 6
13. Est. Amadora (N)	26	26:39	26	5 2 6	1 6 6
14. GD Estoril Praia	26	42:49	25	6 1 6	1 3 9
15. Rio Ave Vila de Conde	26	26:35	25	4 6 3	0 7 6
16. Portimonense	26	24:53	23	3 4 6	3 1 9
17. FC Vizela	26	26:52	21	2 4 7	2 5 6
18. GD Chaves	26	25:56	19	3 3 7	1 4 8

Österreich 1. Liga - AR	Sp	T	P	Heim	Ausw
1. Austria Wien	23	26:23	17	5 5 1	4 2 6
4. BW Linz (N)	23	22:38	10	2 7 3	2 1 8

Bemerkung: Die Hälfte der Punkte aus der Hauptrunde (abgerundet) wurde mitgenommen.

Champions League Frauen - Viertelfinale	Sp	T	P	Heim	Ausw
Ajax Amsterdam - FC Chelsea				H: 0:3/R: 27.3	
Benfica Lissabon - Olympique Lyon				H: 1:2/R: 27.3	
BK Häcken - Paris St. Germain				H: 1:2/R: 28.3	
Brann Bergen - FC Barcelona				H: 1:2/R: 28.3	

Internationale Ligen	Sp	T	P	Heim	Ausw
England 1. Liga Frauen					
1. FC Chelsea (M)	17	50:14	43	8 0 1	6 1 1
Frankreich 1. Liga Frauen					
1. Olympique Lyon (M)	18	70:9	52	8 1 0	9 0 0
2. Paris St. Germain	18	59:11	45	8 0 1	6 3 0
Niederlande 1. Liga Frauen					
2. Ajax Amsterdam (M)	18	53:16	45	6 2 1	8 1 0
Norwegen 1. Liga Frauen					
9. Brann Bergen	1	2:4	0	0 0 0	0 0 1
Portugal 1. Liga Frauen					
1. Benfica Lissabon (M)	18	58:8	47	8 0 1	7 2 0
Schweden 1. Liga Frauen 2023					

Briegels TOTO-Tipp

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



Foto: Imago

Nr.	Begegnung	Tipp
-----	-----------	------



Analyse zu Spiel 1:
Bayern München
–
Borussia Dortmund



In den vergangenen Jahren erhielt dieses Aufeinandertreffen oft den Titel deutscher „Clásico“, da es in der Regel das Kräftemessen der führenden Teams der Bundesliga darstellte. Doch in dieser Saison liegt Borussia Dortmund bereits 20 Punkte zurück, während Bayern München einen Rückstand von zehn Punkten auf Leverkusen aufweist. Realistische Chance auf den Meistertitel hat keiner mehr. Der letzte Sieg der Borussen in München liegt beinahe genau ein Jahr-zehnt zurück.

1	Mein Tipp: 2:2	0
2	RB Leipzig – 1. FSV Mainz 05	1



Analyse zu Spiel 3:
Bayer 04 Leverkusen
–
TSG 1899 Hoffenheim



Nach der Länderspielpause geht Bayer Leverkusen ungeschlagen in den entscheidenden Teil der Liga-Saison. Angesichts der beständigen Leistung des Teams aus dem Rheinland während der gesamten Spielzeit müsste schon

ein Wunder geschehen, um ihnen die Meisterschaft noch streitig zu machen. Im Gegensatz dazu steckt Hoffenheim im Mittelfeld der Tabelle fest. Nach der 0:3-Niederlage gegen den VfB Stuttgart sind die Plätze für internationale Wettbewerbe bereits außer Reichweite.

3	Mein Tipp: 3:1	1
4	Eintracht Frankfurt – 1. FC Union Berlin	1
5	Borussia Mönchengladbach – SC Freiburg	0
6	SV Werder Bremen – VfL Wolfsburg	1
7	FC Augsburg – 1. FC Köln	1
8	VfB Stuttgart – 1. FC Heidenheim 1846	1
9	VfL Bochum 1848 – SV Darmstadt 98	1
10	Hertha BSC – 1. FC Nürnberg	1

11	FC Schalke 04 – Karlsruher SC	2
12	SpVgg Greuther Fürth – Hamburger SV	2



Analyse zu Spiel 13:
Manchester City
–
FC Arsenal



Das Meisterschaftsrennen in der Premier League ist äußerst eng: Der amtierende Meister empfängt den aktuellen Tabellenführer aus London, der punktgleich mit dem FC Liverpool ist. Bei diesem Duell könnte Liverpool als Nutznießer hervorgehen. Besonders brisant ist das Aufeinandertreffen zwischen dem Lehrmeister Pep Guardiola und seinem Schüler Mikel Arteta. Die beiden Trainer sind bestens vertraut miteinander, da Arteta lange Zeit Co-Trainer unter Guardiola bei Manchester City war.

13	Mein Tipp: 2:1	1
----	--------------------------	---

Der verbindliche Annahmeschluss für die TOTO 13er-Ergebniswette ist am Samstag, 30. März 2023, um 15:00 Uhr.

Rezept der Woche

Griechisches Osterbrot

Zutaten (für 4 Stück)

800 g	Mehl	160 g	Butter
1 Würfel	frische Hefe	2	Eier
130 g	Zucker	2 TL	Sesamsamen
1 Pck.	Vanillinzucker		Milch zum Bestreichen
1 Msp.	Kardamom	4	hartgekochte, gefärbte Eier
1 TL	gemahlener Anis		
1 Msp.	Salz		
350 ml	Milch		

So wird's gemacht

Das Mehl in eine tiefe Schüssel geben, eine Mulde hineindrücken, die Hefe hineinbröseln, 1 TL Zucker und 4 EL warme Milch dazugeben, in der Mulde verrühren und etwa 20 Minuten gehen lassen, bis sich Blasen bilden. Den restlichen Zucker, den Vanillinzucker, die Gewürze und das Salz in die Schüssel geben. Die Milch zusammen mit der Butter erwärmen. Die Milch und die Eier mit der Mehlmischung verkneten, bis sich ein geschmei-

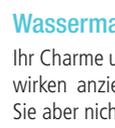
diger Teig ergibt. Den Teig zu einer Kugel formen und abdecken. An einem warmen Ort ca. 40 Minuten gehen lassen. Aus dem Teig vier Zöpfe flechten, diese zu Kränzen formen und auf ein Backblech legen. Die Kränze mit Milch bestreichen und mit Sesam bestreuen. Im vorgeheizten Backofen (Umluft 160 Grad) ca. 20–30 Minuten backen. Auskühlen lassen und je ein buntes Ei in die Mitte setzen.

Ihr Wochen-Horoskop



Steinbock 22.12.–20.01.

Ihr Kreislauf sorgt für Probleme. Gönnen Sie sich mal eine Pause vom Stress der letzten Wochen.



Wassermann 21.01.–19.02.

Ihr Charme und Ihr Selbstbewusstsein wirken anziehend auf andere. Seien Sie aber nicht zu dominant.



Fische 20.02.–20.03.

Ihr Umfeld weiß um Ihre Gutmütigkeit. Lassen Sie sich deshalb nicht von anderen ausnutzen.



Widder 21.03.–20.04.

Lassen Sie sich nicht zu einfach zu leichtsinnigem Handeln verführen. Seien Sie daher vorsichtig!



Stier 21.04.–20.05.

Der Neumond kann in dieser Woche für Gewichtsverlust sorgen. Nutzen Sie die günstige Konstellation.



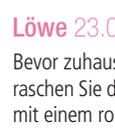
Zwillinge 21.05.–21.06.

Auch wenn Sie sich im Recht fühlen, kommen Sie mit einem Kompromiss besser voran, wenn auch langsamer.



Krebs 22.06.–22.07.

Lassen Sie sich von kleineren Hindernissen nicht entmutigen. Sie sind auf dem richtigen Weg.



Löwe 23.07.–23.08.

Bevor zuhause Trübsinn einzieht, überraschen Sie doch Ihren Herzensmensch mit einem romantischen Essen.



Jungfrau 24.08.–23.09.

Überall herrscht Hektik und Stress. Lassen Sie sich nicht davon anstecken. Nehmen Sie sich eine Auszeit.



Waage 24.09.–23.10.

Vertrauen Sie nicht leichtgläubig verlockenden Angeboten. Prüfen Sie immer erst genau den Sachverhalt.



Skorpion 24.10.–22.11.

Wo möchten Sie hin? Überlegen Sie genau, was bestimmte Dinge für Ihre Zukunft bedeuten könnten.



Schütze 23.11.–21.12.

Leichtfertiger Umgang in Gelddingen könnte zu Unstimmigkeiten führen. Nehmen Sie sich besser zurück.



Am 15. März war „Tag der Rückengesundheit“

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:

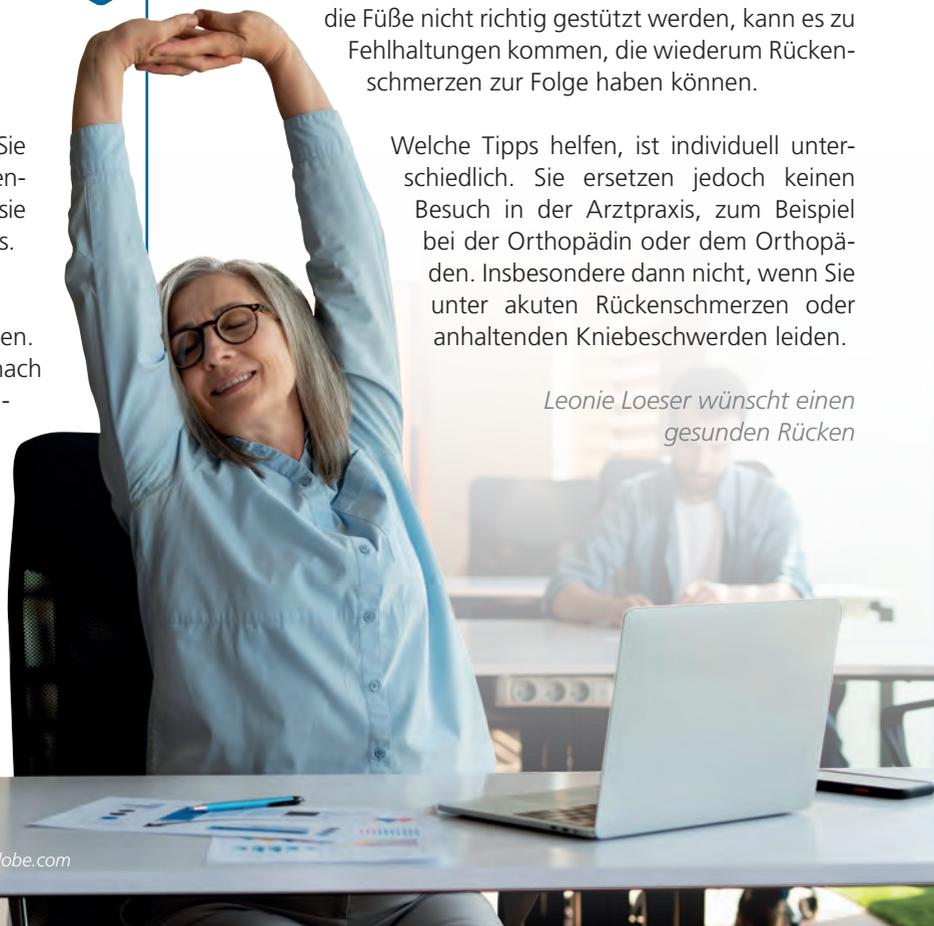
Stellen Sie sich schulterbreit aufrecht hin, ziehen Sie die Schultern hoch und führen Sie sie in kreisförmigen Bewegungen nach hinten und unten, um sie zu lockern. Wiederholen Sie das Ganze mehrmals.

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.



Herzlichen Glückwunsch

allen Gewinnern der Sonderauslosung vom 20. und 23. März 2023

100.000 €

Die Gewinne entfielen auf die anderen Bundesländer.

5.000 €

Dauerspiel -1000257522-

Weitere Gewinne entfielen auf die anderen Bundesländer.



Die Gewinnwahrscheinlichkeit auf einen der Hauptgewinne betrug rd. 1:2.024.637.
An der Auslosung der Zusatzgewinne nahmen alle zur Ziehung am Mittwoch,
20.03.2024 und/oder der Ziehung am Samstag, 23.03.2024, gültigen
Spielaufträge von LOTTO 6aus49 teil.

Amtlich in Deutschland gelistet. Ab 18 – Glücksspiel kann süchtig machen.
Infos unter 0800 137 27 00 · [check-dein-spiel.de](https://www.check-dein-spiel.de) · [buwei.de](https://www.buwei.de)

 **LOTTO**®
Thüringen



LOTTO
Thüringen

Osterbox

Das Gelbe vom Ei.

LOTTO
VERRÜCKTE 7
5.000 € Hauptgewinn

SILBERNE
7
17.000 € Hauptgewinn

STERNENGLÜCK
2€
GEWINNE BIS ZU 20.000 €

WINNCHANCEN
500.000 € HAUPTGEWINN
GRÜNES HERZ

LOTTO
PINKIE PINKIE
10.000 € Hauptgewinn

GEWINNE BIS ZU 500.000 €
Platin 7
20 GEWINNCHANCEN

LOTTO
AMELIE AMETHYST
10.000 € Hauptgewinn

LOTTO
GOLDENE 7
Gewinne bis zu 100.000 €

Das wird ein Fest!

Die Osterbox

Mit Platz für 8 Rubbellose

Spiele. Gewinne. Beim Original.

LOTTO[®]
Thüringen

Amtlich in Deutschland gelistet. Ab 18 – Glücksspiel kann süchtig machen.
Infos unter 0800 137 27 00 · check-dein-spiel.de · buwei.de