

glüXmagazin

Kostenlose Kundenzeitschrift
von LOTTO Mecklenburg-Vorpommern

Gewinnspiel

ZooLichtZauber in
Rostock (Seite 3)

Volleyball-Bundesliga

SV Warnemünde in
der Stadthalle (Seite 12)

Glücksmomente

Das war das Lotto-Jahr 2025 (Seite 6+7)

Mittwoch 31.12.2025 (01. VA)



Spieleinsatz 27.407.312,40 €
Gewinnzahlen Superzahl

3 5 7 28 36 41 5

Gewinnzahlen in gezogener Reihenfolge:

3 7 28 5 36 41

Klasse 1 (6+SZ)	1 x	5.243.514,20 €
Klasse 2 (6)	1 x	1.441.000,10 €
Klasse 3 (5+SZ)	26 x	19.213,30 €
Klasse 4 (5)	315 x	4.727,00 €
Klasse 5 (4+SZ)	2.471 x	167,10 €
Klasse 6 (4)	19.834 x	49,40 €
Klasse 7 (3+SZ)	46.281 x	18,00 €
Klasse 8 (3)	383.796 x	10,20 €
Klasse 9 (2+SZ)	340.240 x	6,00 €

Gewinnzahlen der letzten 4 Wochen

03.12.2025	21 27 29 37 44 49	6
10.12.2025	3 11 12 13 17 24	8
17.12.2025	6 13 25 26 32 37	2
24.12.2025	7 8 25 32 37 39	8



Spieleinsatz 6.039.285,00 €

4 7 8 0 6 8 2

Klasse 1 (7-st. Gewinnz.)	unbes.	2.417.806,20 €
Klasse 2 (6 Endz.)	1 x	77.777,00 €
Klasse 3 (5 Endz.)	12 x	7.777,00 €
Klasse 4 (4 Endz.)	208 x	777,00 €
Klasse 5 (3 Endz.)	2.044 x	77,00 €
Klasse 6 (2 Endz.)	19.937 x	17,00 €
Klasse 7 (1 Endz.)	207.765 x	5,00 €

Gewinnzahlen der letzten 4 Wochen

03.12.2025	8 0 3 2 7 5 9
10.12.2025	9 9 8 0 0 6 4
17.12.2025	0 5 1 2 4 6 4
24.12.2025	1 3 9 9 7 2 2



Spieleinsatz 2.677.237,50 €

4 8 9 2 8 1

Klasse 1 (6-stell. Gewinnz.)	2 x	100.000,00 €
Klasse 2 (5 Endz.)	19 x	6.666,00 €
Klasse 3 (4 Endz.)	153 x	666,00 €
Klasse 4 (3 Endz.)	1.661 x	66,00 €
Klasse 5 (2 Endz.)	16.259 x	6,00 €
Klasse 6 (1 Endz.)	166.017 x	2,50 €

Gewinnzahlen der letzten 4 Wochen

03.12.2025	0 6 6 5 0 1
10.12.2025	2 9 6 6 5 2
17.12.2025	1 6 6 8 9 6
24.12.2025	0 6 3 0 7 8

Gewinnzahlen Statistik 6aus49 (Mittwoch)

1 334	2 337	3 361	4 352	5 335	6 366	7 356
8 345	9 354	10 339	11 347	12 325	13 358	14 345
15 344	16 379	17 324	18 349	19 349	20 322	21 307
22 367	23 347	24 343	25 375	26 361	27 346	28 335
29 333	30 346	31 377	32 313	33 355	34 352	35 332
36 328	37 336	38 365	39 344	40 336	41 365	42 331
43 390	44 366	45 330	46 338	47 339	48 331	49 329

Wie oft gezogen? (2.823 Ziehungen seit 4.6.1986)
Fehlt so viele Wochen (X = am 31.12.25 gezogen)

Samstag 03.01.2026 (01. VA)



Spieleinsatz 41.234.079,60 €
Gewinnzahlen Superzahl

3 8 11 12 16 46 8

Gewinnzahlen in gezogener Reihenfolge:

11 16 8 46 12 3

Klasse 1 (6+SZ)	unbesetzt	3.092.555,90 €
Klasse 2 (6)	3 x	711.810,30 €
Klasse 3 (5+SZ)	59 x	12.547,10 €
Klasse 4 (5)	661 x	3.338,20 €
Klasse 5 (4+SZ)	4.654 x	131,50 €
Klasse 6 (4)	36.349 x	39,90 €
Klasse 7 (3+SZ)	81.233 x	15,20 €
Klasse 8 (3)	647.881 x	9,00 €
Klasse 9 (2+SZ)	548.046 x	6,00 €

Gewinnzahlen der letzten 4 Wochen

06.12.2025	15 26 27 33 35 37	2
13.12.2025	6 11 21 32 37 45	3
20.12.2025	12 23 32 33 40 42	5
27.12.2025	7 10 27 28 38 46	6



Spieleinsatz 10.501.382,50 €

1 4 2 7 8 4 4

Klasse 1 (7-st. Gewinnz.)	unbes.	3.164.454,50 €
Klasse 2 (6 Endz.)	3 x	77.777,00 €
Klasse 3 (5 Endz.)	39 x	7.777,00 €
Klasse 4 (4 Endz.)	376 x	777,00 €
Klasse 5 (3 Endz.)	3.677 x	77,00 €
Klasse 6 (2 Endz.)	37.419 x	17,00 €
Klasse 7 (1 Endz.)	365.051 x	5,00 €

Gewinnzahlen der letzten 4 Wochen

06.12.2025	4 8 0 3 0 0 2
13.12.2025	5 5 4 3 6 0 0
20.12.2025	9 8 4 1 0 4 9
27.12.2025	9 0 4 6 6 5 1



Spieleinsatz 4.543.580,00 €

3 5 4 1 4 1

Klasse 1 (6-stell. Gewinnz.)	4 x	100.000,00 €
Klasse 2 (5 Endz.)	21 x	6.666,00 €
Klasse 3 (4 Endz.)	264 x	666,00 €
Klasse 4 (3 Endz.)	2.641 x	66,00 €
Klasse 5 (2 Endz.)	26.741 x	6,00 €
Klasse 6 (1 Endz.)	280.103 x	2,50 €

Gewinnzahlen der letzten 4 Wochen

06.12.2025	0 3 7 9 1 9
13.12.2025	6 7 2 7 9 2
20.12.2025	6 3 3 7 1 5
27.12.2025	1 2 3 6 4 8

Gewinnzahlen Statistik 6aus49 (Samstag)

1 474	2 462	3 468	4 450	5 456	6 489	7 449
8 422	9 455	10 448	11 470	12 443	13 376	14 425
15 421	16 433	17 461	18 443	19 455	20 432	21 438
22 445	23 429	24 442	25 462	26 483	27 470	28 420
29 453	30 440	31 458	32 479	33 468	34 422	35 445
36 466	37 455	38 462	39 437	40 448	41 453	42 469
43 451	44 434	45 392	46 425	47 457	48 459	49 496

Wie oft gezogen? (3.665 Ziehungen seit 9.10.1955)
Fehlt so viele Wochen (X = am 03.01.26 gezogen)

Sonntags, 17:00 Uhr, im NDR-Fernsehen.



Sonntag
04.01.2026 (01. VA)

Gewinnzahlen Spieleinsatz: 1.978.653,00 €

5 7 9 12 13 14 15 29
32 33 39 43 45 46 49 56
58 64 65 69 70 71

Quoten

Klasse 1	1 x	339.796,00 €
Klasse 2	80 x	1.274,20 €
Klasse 3	9.149 x	25,90 €

Erwarteter Jackpot am 11.01.2026:
rd. 300.000 Euro

Kandidatenspiel

Im Studio spielen zwei Kandidaten. Voraussetzung ist ein registriertes BINGO!-Los der Vorwoche. Damit muss man sich unter der Hotline 01375 / 95 1000 registrieren (14 Cent pro Anruf aus allen dt. Fest- und Mobilfunknetzen). Mehr Infos finden Sie auch auf unserer Homepage www.lottomv.de unter BINGO!. Auf folgende Losnummern sind Gewinne der „Superchance“ entfallen:

Ziehung	Serien-Nr.	Los-Nr.
1	6301	37216
2	6339	58125
3	6341	43959
4	6369	28769

BINGO!: Annahmeschluss samstags 18:00 Uhr. Bekanntgabe der Gewinnzahlen sonntags ab 17:00 Uhr live im NDR-Fernsehen. Gewinnchance Klasse 1 = 1:1.299.780.

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? (1.570 Ziehungen seit 6.12.1995)
Fehlt so viele Wochen (X = am 31.12.25 gezogen)

0 142	1 143	2 152	3 174	4 170
10 11	11 11	2 2	20 20	18 18
5 163	6 177	7 162	8 147	9 140
X	4	7	1	9

Samstag: Wie oft gezogen? (1.778 Ziehungen seit 7.12.1991)
Fehlt so viele Wochen (X = am 03.01.26 gezogen)

0 183	1 182	2 178	3 167	4 176
5 182	6 165	7 195	8 174	9 177
2 2	1 1	7 23	X 3	7 7

Tickets für ZooLichtZauber zu gewinnen

Magische Abende im

In diesem Winter erstrahlt der Zoo Rostock wieder im Glanz des ZooLichtZaubers: Mit kunstvollen Lichtspielen und farbenfrohen Effekten schaffen die Künstlerinnen und Künstler von World of Lights eine magische Atmosphäre vor tierischer Kulisse. Mehr als zwei Monate lang lädt das illuminierte Gelände dazu ein, in eine Welt voller Lichtkunst einzutauchen.

Beim Rostocker ZooLichtZauber erstrahlen bis zum 22. Februar die Tieranlagen und Parkwege vom historischen Zooteil in einem bunten Lichtermeer. Installationen, Lichter, Laser, Nebel und audiovisuelle Effekte schaffen einen spektakulären Rahmen in der bewaldeten Parklandschaft. Ein Spektakel des Events ist das Hydroschild – eine rund 120 Quadratmeter große Wasserleinwand, auf der eine beeindruckende Lichtinstallation projiziert wird. Vielerorts werden die Lichtinstallationen

Der Zoo Rostock erstrahlt in einer mystischen Atmosphäre aus Farben und Licht.



Foto: World of Lights

audiovisuell begleitet – mit Geräuschen oder stimmungsvoller Musik.

LOTTO Mecklenburg-Vorpommern unterstützt den Zoo Rostock seit mehr als 20 Jahren in seiner Arbeit, einen Beitrag für den Arterhalt und Tierschutz zu leisten und ist Pate der Erdmännchen sowie Wisente.

Wisente sind die größten Landsäugetiere Europas und galten in freier Natur als bereits ausgestorben. Durch intensive Maßnahmen zur Arterhaltung konnte sich die Population der Wisente jedoch wieder erholen. Im Zoo Rostock gibt es eine kleine Herde, die aus sechs Tieren besteht: zwei Männchen und vier Weibchen. Als Pate der Wisente erhielt LOTTO Mecklenburg-Vorpommern 2024 die ehrenvolle Aufgabe, den Namen für das neugeborene Kalb auszuwählen, was fortan auf Waito hört.

Bei den tagaktiven Erdmännchen – die in den offenen Trockengebieten und Savannen Südafrikas beheimatet sind – geht es etwas quirlicher zu. Fünf Männchen und vier Weibchen gehören zum Familienkreis. Auch hier konnte sich im März 2025 über Nachwuchs gefreut werden. Bei der Aufzucht der Jungen hilft die ganze Gruppe mit.

Weitere Informationen finden Sie unter www.zoo-rostock.de.

Zu gewinnen: 2 x 2 Tickets für ZooLichtZauber



Erleben Sie die beeindruckenden Lichtinstallationen im Rostocker Zoo! Wir verlosen 2 x 2 Tickets für den ZooLichtZauber. Wenn Sie gewinnen möchten, beantworten Sie folgende Frage: Für welche Tierart hat LOTTO Mecklenburg-Vorpommern außer den Wisenten noch die Patenschaft inne? Schicken Sie die richtige Antwort zusammen mit Ihrem Namen, Ihrer Anschrift und Ihrem Geburtsdatum per E-Mail mit dem Betreff „ZooLichtZauber“ an gewinnspiel@lottomv.de. Einsendeschluss ist der 12. Januar 2026. Die Teilnahmebedingungen sind unter www.lottomv.de einzusehen. Viel Glück!

Foto: Matthias Drübbisch

Dienstag 30.12.2025 (01. VA)



Spieleinsatz 48.891.142,00 €
Gewinnzahlen Eurozahlen
10 18 20 23 27 1 6

Gewinnzahlen in gezogener Reihenfolge: Eurozahlen:
20 23 18 27 10 1 6

Klasse 1 (5+2)	unbesetzt	61.290.505,56 €
Klasse 2 (5+1)	4 x	525.579,70 €
Klasse 3 (5+0)	16 x	74.100,60 €
Klasse 4 (4+2)	48 x	4.074,20 €
Klasse 5 (4+1)	855 x	285,90 €
Klasse 6 (3+2)	1.730 x	155,40 €
Klasse 7 (4+0)	2.007 x	97,40 €
Klasse 8 (2+2)	24.061 x	25,90 €
Klasse 9 (3+1)	37.557 x	18,50 €
Klasse 10 (3+0)	88.551 x	14,90 €
Klasse 11 (1+2)	119.621 x	13,70 €
Klasse 12 (2+1)	518.290 x	9,50 €

Gewinnzahlen der letzten 4 Wochen

02.12.2025	14	30	34	35	40	4	6
09.12.2025	2	30	32	33	37	2	9
16.12.2025	12	22	28	30	31	4	11
23.12.2025	24	29	35	40	41	6	7

Gewinnzahlen Statistik 5aus50

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

Eurozahlen Statistik 2aus12

1	38	2	27	3	40	4	40	5	35
6	27	7	27	8	29	9	40	10	33
11	28	12	30	13	30	14	30	15	33

Eurojackpot: Annahmeschluss dienstags und freitags 18:30 Uhr. Bekanntgabe der Gewinnzahlen auf www.lotto.de.

Chance Kl. 1: 1 zu rd. 140 Millionen

Samstag 03.01.2026 (01. VA)



Spieleinsatz	5.021.516,50 €
Klasse 1:.....5	= 107.324,5 x 10 €
Klasse 2:.....60	= 8.449,9 x 25 €
Klasse 3:.....990	= 825,2 x 100 €
Klasse 4:.....3603	= 80,1 x 1.000 €
Klasse 5:.....90411	= 14,6 x 10.000 €
Klasse 6:.....941386	= unbes. 100.000 €
.....361624	= unbes. 100.000 €
Klasse 7:.....5520296	= unbes. 100.000 €

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

Freitag 02.01.2026 (01. VA)



Spieleinsatz 58.674.044,00 €
Gewinnzahlen Eurozahlen
10 15 29 34 38 2 9

Gewinnzahlen in gezogener Reihenfolge: Eurozahlen:
10 29 34 15 38 2 9

Klasse 1 (5+2)	1 x	74.104.783,60 €
Klasse 2 (5+1)	4 x	630.745,90 €
Klasse 3 (5+0)	11 x	129.349,50 €
Klasse 4 (4+2)	57 x	4.117,40 €
Klasse 5 (4+1)	991 x	296,00 €
Klasse 6 (3+2)	2.296 x	140,50 €
Klasse 7 (4+0)	2.103 x	111,60 €
Klasse 8 (2+2)	34.220 x	21,80 €
Klasse 9 (3+1)	40.924 x	20,40 €
Klasse 10 (3+0)	88.767 x	17,80 €
Klasse 11 (1+2)	182.276 x	10,80 €
Klasse 12 (2+1)	596.858 x	9,90 €

Gewinnzahlen der letzten 4 Wochen

05.12.2025	1	4	18	22	24	6	10
12.12.2025	2	25	27	37	50	2	11
19.12.2025	8	9	15	35	45	2	5
26.12.2025	15	21	26	29	42	4	12

Gewinnzahlen Statistik 5aus50

1	78	2	69	3	69	4	77	5	72
6	71	7	78	8	78	9	72	10	67
11	77	12	73	13	72	14	78	15	77
16	77	17	75	18	83	19	78	20	79
21	78	22	72	23	73	24	65	25	68
26	63	27	64	28	59	29	75	30	74
31	69	32	70	33	68	34	84	35	81
36	60	37	66	38	71	39	73	40	70
41	78	42	67	43	70	44	66	45	75
46	79	47	65	48	53	49	81	50	63

Eurozahlen Statistik 2aus12

1	130	2	129	3	150	4	136	5	158
6	142	7	146	8	156	9	115	10	108
11	28	12	42	13	42	14	42	15	42

Eurojackpot: Annahmeschluss dienstags und freitags 18:30 Uhr. Bekanntgabe der Gewinnzahlen auf www.lotto.de.

Chance Kl. 1: 1 zu rd. 140 Millionen

Samstag 03.01.2026 (01. VA)



Spieleinsatz	572.175,00 €
Klasse 1:.....47128	= 6 x 10.000 €
.....14826	= unbes. Gewinn 600.000 €
Klasse 2:.....065832	= unbes. Gewinn 5.000 € monatlich 10 Jahre lang
Klasse 3:.....3030258	= unbes. 1.000.000 €
.....9005488	= unbes. 1.000.000 €
.....9919757	= unbes. 1.000.000 €
Gewinnchance Klasse 3: 1 zu 3.333.333	

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



Montag, 29.12.2025	4	5	6	10	12
	16	17	23	27	28
	35	43	45	49	50
	51	54	56	58	63

plus 5 3 3 3 8 8

Dienstag, 30.12.2025	7	12	18	20	21
	22	23	24	26	32
	36	40	41	44	48
	54	55	56	57	66

plus 5 8 8 0 9 9

Mittwoch, 31.12.2025	7	10	15	17	21
	23	24	25	26	27
	28	29	43	47	49
	57	58	60	64	65

plus 5 2 9 8 6 5

Donnerstag, 01.01.2026	1	8	12	13	18
	19	23	25	28	30
	31	32	35	38	40
	43	50	53	62	67

plus 5 1 6 8 5 5

Freitag, 02.01.2026	1	3	6	10	11
	19	21	22	24	25
	26	27	30	38	43
	45	49	66	67	68

plus 5 9 2 5 1 7

Samstag, 03.01.2026	1	4	12	18	20
	21	22	23	25	29
	32	33	41	43	45
	47	52	55	65	69

plus 5 1 9 5 1 7

Sonntag, 04.01.2026	2	3	4	8	11
	14	24	27	29	30
	34	35	48	54	55
	57	58	64	66	69

plus 5 1 3 0 6 7

01. Veranstaltung (29.12.25 - 04.01.26)

KENO Spieleinsatz: 2.726.929,00 €
KENO Gewinnsumme: 1.411.200,00 €
plus 5 Spieleinsatz: 192.677,25 €
plus 5 Gewinnsumme: 118.643,00 €

Ziehungsstatistik

Wie oft gezogen? (Basis 2.2.2004, 7.677 Ziehungen)

1	2153	2	2266	3	2224	4	2124	5	2146	6	2183	7	2197
8	2215	9	2270	10	2237	11	2176	12	2194	13	2155	14	2158
15	2186	16	2178	17	2165	18	2187	19	2157	20	2242	21	2196
22	2107	23	2159	24	2197	25	2203	26	2209	27	2248	28	2197
29	2217	30	2139	31	2186	32	2235	33	2282	34	2163	35	2169
36	2225	37	2151	38	2218	39	2237	40	2187	41	2173	42	2166
43	2203	44	2215	45	2178	46	2151	47	2183	48	2180	49	2312
50	2222	51	2158	52	2204	53	2226	54	2151	55	2236	56	2196
57	2209	58	2218	59	2201	60	2208	61	2125	62	2142	63	2201
64	2266	65	2184	66	2229	67	2138	68	2179	69	2165	70	2183

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

KENO: Annahmeschluss tägl. 18:00 Uhr, KENO-Ziehung täglich 19:10 Uhr
live im Internet: www.keno.de, Gewinnzahlen Mo. bis So. ca.
19:28 Uhr im hr-fernsehen, KENO-Hotline: 0180 5 998 010 (14 ct./min.)

GLÜCKSBILANZ

vom 29. Dezember 2025 – 4. Januar 2026



Eurojackpot am Dienstag

525.579,70 Euro (Kl. 2)

3 x Deutschland

1 x Tschechien

74.100,60 Euro (Kl. 3)

9 x Deutschland

1 x Dänemark

1 x Finnland

1 x Griechenland

2 x Norwegen

1 x Polen

1 x Schweden

Eurojackpot am Freitag

74.104.783,60 Euro (Kl. 1)

1 x Finnland

630.745,90 Euro (Kl. 2)

3 x Deutschland

1 x Norwegen

129.349,50 Euro (Kl. 3)

8 x Deutschland

1 x Niederlande

1 x Schweden

1 x Slowakei

LOTTO 6aus49 am Mittwoch

5.243.514,20 Euro (Kl. 1)

1 x Nordrhein-Westfalen

1.441.000,10 Euro (Kl. 2)

1 x Baden-Württemberg

LOTTO 6aus49 am Samstag

711.810,30 Euro (Kl. 2)

1 x Baden-Württemberg

1 x Meckl.-Vorpommern

1 x Nordrhein-Westfalen

Spiel 77 am Mittwoch

77.777 Euro (Kl. 2)

1 x Hessen

Spiel 77 am Samstag

77.777 Euro (Kl. 2)

1 x Baden-Württemberg

1 x Bayern

1 x Nordrhein-Westfalen

TOTO 13er Ergebnistipp

126.743,80 Euro (Kl. 1)

1 x Berlin

2 x Nordrhein-Westfalen

SUPER 6 am Mittwoch

100.000 Euro (Kl. 1)

1 x Bremen

1 x Nordrhein-Westfalen

SUPER 6 am Samstag

100.000 Euro (Kl. 1)

1 x Bayern

1 x Hamburg

1 x Saarland

1 x Thüringen

KENO

50.000 Euro (Typ 9)

1 x Baden-Württemberg

BINGO!

339.796,00 Euro (Kl. 1)

1 x Niedersachsen

Großgewinne in MV

Zwei Glückspilze

Rund um den Jahreswechsel gab es gleich zwei Mal Grund zum Jubeln. Bei der Mittwochsziehung der Zusatzlotterie Spiel 77 am 24. Dezember, stimmten für einen Glückspilz im Landkreis Mecklenburgische Seenplatte sechs Endziffern der Losnummer auf dem LOTTO 6aus49-Spielschein mit der ermittelten siebenstelligen Gewinnzahl 1-3-9-9-7-2-2 überein. Eine schöne Bescherung, die am Heiligabend 77.777 Euro in der Gewinnklasse 2 bedeuteten (Chance = 1 : rd. 1,12 Mio.). In Mecklenburg-Vorpommern stellte dies den achten Großgewinn bei der Zusatzlotterie Spiel 77 und den insgesamt 25. Großgewinn im Jahr 2025 dar.

Bei der ersten Ziehung der Lotterie LOTTO 6aus49 im Jahr 2026 am Samstag, den 3. Januar, gewann ein Glückspilz im Landkreis Vorpommern-Rügen in der Gewinnklasse 2 und kann sich über 711.810,30 Euro (Chance = 1 : rd. 15,6 Millionen) freuen. So kann das neue Jahr beginnen.

Herzlichen Glückwunsch!



Ziehung der GlücksRakete

TV-Tipp: Wer würde sich zu Beginn des Jahres nicht über einen Geldregen oder ein neues Auto freuen? Am 8. Januar – wenn die Gewinnzahlen der GlücksRakete 2025 gezogen werden – könnte sich dieser Traum erfüllen. Vielleicht haben Sie sich bereits über einen Sofortlotterie-Gewinn hinter dem goldenen Rubbelfeld gefreut. Mit der Losnummer Ihrer GlücksRakete haben Sie am Donnerstag die Chance, Fortuna nochmal herauszufordern. Für die richtigen Endziffern winken Geldgewinne bis zu 250.000 Euro (Chance = 1 : 2 Mio.) sowie 20 Fiat 500 Elektro (Chance = 1 : 100.000).



Moderiert wird die Ziehung der GlücksRakete 2025 von Frauke Rauner. Zudem werden ganz besondere Gäste als Glückbringer erwartet, seien Sie gespannt. Los geht es am 8. Januar um 18 Uhr in der Sendung „Nordmagazin – Land und Leute“ im NDR Fernsehen. Die Gewinnzahlen der GlücksRakete finden Sie im Anschluss an die Ziehung auf www.gluecksrakete.de, ab dem 9. Januar auf www.lottomv.de sowie im kommenden glüXmagazin.

Viel Glück!

Glücks Rakete 2025



Spielteilnahme unter 18 Jahren ist gesetzlich verboten! Glücksspiel kann süchtig machen.
Infos unter www.check-dein-spiel.de, BIÖG-Hotline: 0800 137 27 00.

Drei Millionengewinne im Land

Glücksmomente



Wenn die Lotto-Kugeln rollen und Glücksmomente im Land verteilen, gibt es zwischen Alltag und Routine Augenblicke, die alles verändern können. Besonders glücklich waren dabei 25 Spielteilnehmende in Mecklenburg-Vorpommern, die sich über Großgewinne ab 50.000 Euro freuen konnten. Wir werfen einen Blick auf die Glücksmomente des Lotto-Jahres 2025 in Mecklenburg-Vorpommern.

LOTTO 6aus49 – Zweifaches Millionenglück

Drei Glückspilze in Mecklenburg-Vorpommern konnten sich 2025 über einen Millionengewinn freuen – zwei der drei wurden dabei bei Ziehungen des Klassikers LOTTO 6aus49 erzielt. Den Anfang machte eine Spielerin oder ein Spieler im Landkreis Vorpommern-Rügen am 8. März. Bei der Samstagsziehung stimmten alle sechs Glückszahlen 13-25-26-27-41 und 44 überein und brachten den spektakulären Millionengewinn in Höhe von 6.947.403,80 Euro in der Gewinnklasse 2.

Den zweiten Millionengewinn räumte am 9. April eine Tipperin oder ein Tipper im Landkreis Rostock ab. Die sechs richtig vorausgesagten Zahlen 16-24-31-34-37 und 40 waren in der Gewinnklasse 2 stolze 1.196.928,90 Euro wert.

Eurojackpot – Die europäische Lotterie

Insgesamt sechs Mal wurden bei der Jagd nach dem Eurojackpot Großgewinne im Land erzielt. Mit jeweils 5aus50 richtig getippten Zahlen wurden 135.151,00 Euro am 22. Juli, 116.117,60 Euro am 24. Oktober, 190.103,20 Euro am 31. Oktober und 312.134,50 Euro am 7. November aus der Gewinnklasse 3 abgeschöpft.

Mit zusätzlich einer richtigen Eurozahl und damit dem Treffer der Gewinnklasse 2 wurde am 24. Januar ein Gewinn in Höhe von 666.047,90 Euro sowie am 10. Juni in Höhe von 258.963,40 Euro erzielt. Übrigens hat sich im Land der Freitag als Eurojackpot-Glückstag erwiesen – vier der sechs Großgewinne fielen an diesem Wochentag.

Spiel 77 & SUPER 6 – Die Zusatzlotterien

Auf dem ersten Platz der Hitliste liegt mit acht Hochgewinnen die Zusatzlotterie Spiel 77. Fortuna beschenkte insgesamt sechs Spielteilnehmende im Januar, März, August, September, November und Dezember mit einem Gewinn von 77.777 Euro in der Gewinnklasse 2. Noch mehr Glück hatte eine Tipperin oder ein Tipper im Landkreis Vorpommern-Rügen – am 23. Juli stimmten alle sieben Endziffern der Losnummer mit der ermittelten Gewinnzahl überein und bescherten 1.377.777 Euro in der Gewinnklasse 1.



Bei der großen regionalen Sonderauslosung über Spiel 77 Anfang September konnte ein Glückspilz im Landkreis Vorpommern-Greifswald zudem über den Großgewinn von 100.000 Euro jubeln.

Über den SUPER 6-Hauptgewinn von 100.000 Euro konnten sich jeweils im März, Juni, Juli, September und November insgesamt sechs Glückspilze freuen.

An den Zusatzlotterien Spiel 77 und SUPER 6 können Sie in Verbindung mit LOTTO 6aus49, Eurojackpot, BINGO!, TOTO und der GlücksSpirale teilnehmen.

BINGO! – Die Umweltlotterie

Jeden Sonntag wartet ein spannender Superpreis beim Live-Telefonspiel von BINGO! - Die Umweltlotterie. Am 10. August war das ein ganz besonderer, denn so hoch datiert war lange kein Superpreis. Mit einem Wert von 70.500 Euro versteckte sich ein VW ID. Buzz Pro hinter der Telefonspiel-Matrix. Über das neue Gefährt konnte sich ein Anrufer aus der Hanse- und Universitätsstadt Rostock freuen.

KENO – Die tägliche Chance

Bei KENO, der täglichen Zahlenlotterie mit den 20aus70 Gewinnzahlen, dreht sich alles um die Wahlfreiheit beim Spieleinsatz, den Gewinnaussichten und den KENO-Typen. Je nach KENO-Typ können Teilnehmende zwischen zwei und zehn Zahlen ankreuzen und einen Einsatz pro Tipp zwischen 1, 2, 5 oder 10 Euro auswählen. Beide Faktoren haben Einfluss auf die Gewinnhöhe.

Schon mit kleinem Einsatz können bei KENO ganz große Glücksgeschichten geschrieben werden. Dies gelang im vergangenen Jahr am 21. Juli im Landkreis Rostock. Der KENO-Typ 9, bei dem man neun Zahlen ankreuzt, brachte einem Glückspilz bei einem Einsatz von 5 Euro für fünf Tipps die stolze Summe von 50.000 Euro ein.

TOTO – Der Fußballtipp

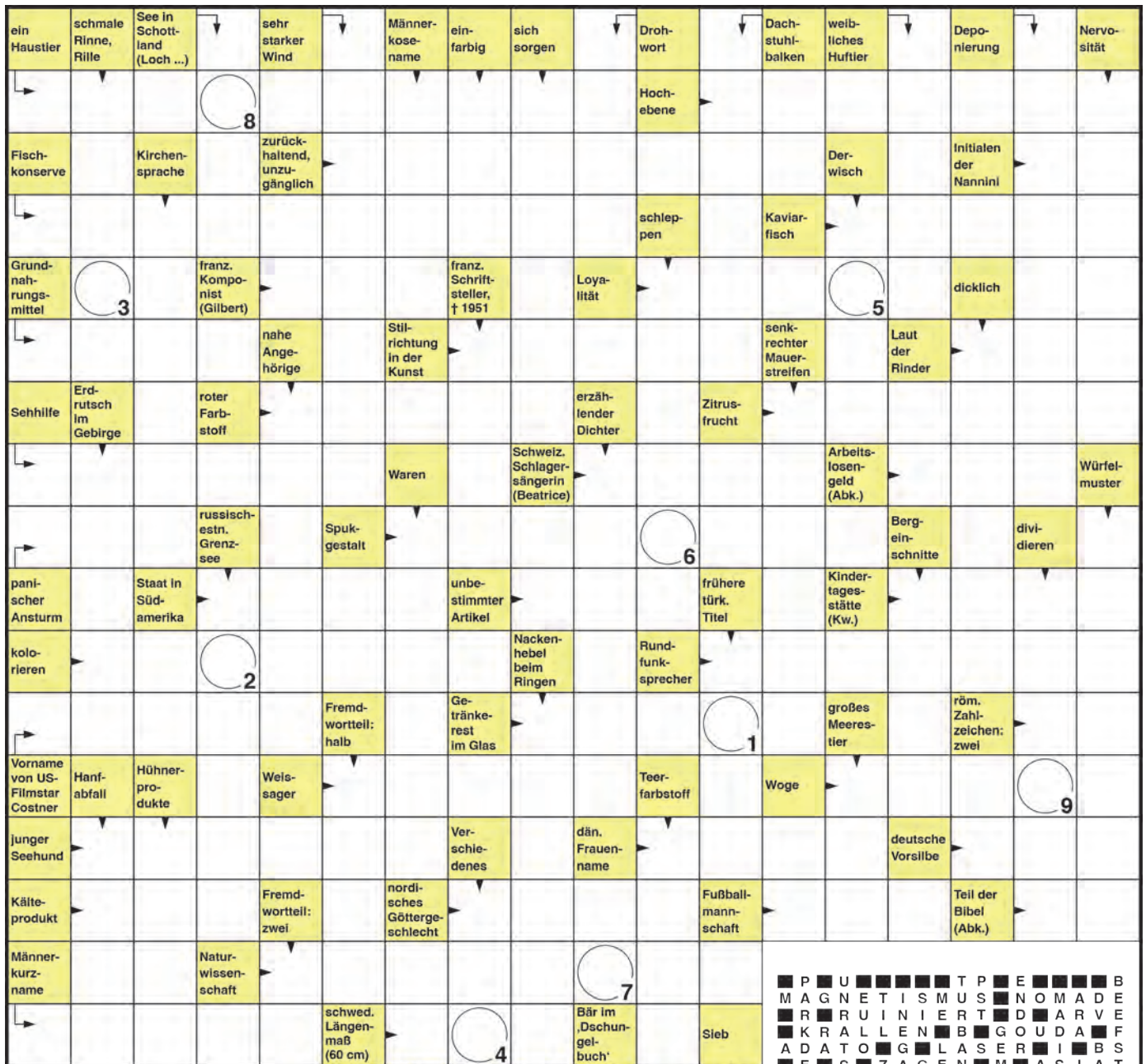
TOTO ist das Spiel für Fußballfans. Bei dem TOTO 13er Ergebnistipp stehen den Spielteilnehmenden 13 Fußballspiele zur Auswahl. Ziel ist es, auf den richtigen Spielausgang – Sieg, Unentschieden, Niederlage der Heimmannschaft – aller 13 Spiele zu tippen. Das perfekte Gespür dafür bewies bei der Tipprunde am 13. Dezember eine Tipperin oder ein Tipper im Landkreis Vorpommern-Greifswald. 13 richtig getippte Ergebnisse erzielten in der Gewinnklasse 1 einen Gewinn in Höhe von 55.785,90 Euro.

**Herzlichen Glückwunsch
und auf ein glückliches
neues Lotto-Jahr!**



Foto: Look! – stock.adobe.com

Preisrätzel der Woche



Impressum

Herausgeber:
Verwaltungsgesellschaft Lotto und Toto
in Mecklenburg-Vorpommern mbH,
Erich-Schlesinger-Str. 36, 18059 Rostock,
Tel. 0381 40555-700
Internet: www.lottomv.de
E-Mail-Adresse: gluexmagazin@lottomv.de
Redaktionsleitung: Clemens Buch, Viktoria Kesper
Redaktion: Daniela Kiepsel, Julian Czerwiec, Katharina Kutzbach, Kerstin Ferchland
Layout: Lukas Würges, Yvonne Heinrichs,
Jan Meißner, Jennifer Grebing
Herstellung, Druck:
OSTSEEDRUCK GmbH
Koppelweg 2, 18107 Rostock, Tel. 0381 77657-0
Für unverlangt eingesandte Manuskripte, Bildmaterial und
Unterlagen wird keine Haftung übernommen. Veröffentlichung
der Systeme sowie alle Zahlenangaben ohne Gewähr. Nach-
druck, auch auszugsweise, nur mit Genehmigung der Redaktion.
Titelbild: c_look! – stock.adobe.com

Name der Europa-rakete	so weit, so lange
Antrag	Kfz-K. Schles-wig
Luft-wider-stands-beiwert	
int. Kfz-K. Israel	englisch: wir

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

Lösung aus
glüXmagazin
Nr. 52/2025

ERLEBNISPARK

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

Bitte tragen Sie hier die Lösungsbuchstaben ein.

1. Preis: Ein Gastroback® Entsafter „Design Multi Juicer Digital“

Ein Glas frisch gepresster Saft zum Frühstück schmeckt lecker und ist reich an Vitaminen. Schnell und einfach gelingt dies mit dem „Design Multi Juicer Digital“ von Gastroback®. Der 1.300 Watt starke Profi-Motor schafft auch harte Gemüsesorten oder Gewürzwurzeln wie Ingwer mühelos. Dabei schluckt der XXL-Einfüllschacht mit einem Durchmesser von 84 Millimetern auch unzerkleinerte Früchte. Dank der großen Saftbox und des zwei Liter fassenden Tresterbehälters können in einem Entsaftungsvorgang bis zu 1,2 Liter gewonnen werden.

www.gastroback.de



2.-6. Preis: Je ein Buch „Endlich Nichtbaucher“



Mike Hager kennt die Nöte übergewichtiger Menschen nur allzu gut: Einst selbst ein Schwergewicht von 135 Kilo, nahm er fast 60 Kilo ab. Hier erzählt er auf humorvolle Weise, wie das gelungen ist, berichtet von Schwierigkeiten und Erfolgserlebnissen, von Ernährungskniffen und Selbstüberlistung im Alltag, von der heilsamen Wirkung des Sports und dem segensreichen Effekt des Fastens. Mit anderen Worten: Mike Hager ist der Buddy, der weiß, was seine Leserinnen und Leser durchmachen. Seine Ernährungstipps basieren auf aktuellen Erkenntnissen über den menschlichen Stoffwechsel und geben Orientierung im Ernährungstippsdschungel zwischen Low Carb, Glyx, Trennkost, Paleo, Keto und Co. www.rowohlt.de

7.-9. Preis: Je eine Spielbox „Pi mal Daumen“

Wie groß war die größte Sonnenblume aller Zeiten ... in E-Gitarren? Die richtige Antwort muss geschätzt werden und wer der Lösung am nächsten kommt, gewinnt die Karte! Macht euch bereit für aberwitzige Vermutungen und absurde Vergleiche, die alle zum Lachen bringen. www.laurencekingverlag.de



10.-12. Preis: Je ein Set „CreArt Canvas“ von Ravensburger

„CreArt Canvas“ – Malen nach Zahlen von Ravensburger bietet zahlreiche Motive für Erwachsene. Jedes Komplett-Set enthält bis zu 50 fertig angemischte Acrylfarben, hochwertige Holzpinsel und eine Motivvorlage auf Leinwand mit den nummerierten Feldern. www.ravensburger.de



Sudoku

Anleitung:

Füllen Sie die leeren Felder so aus, dass in jedem 3 x 3-Kästchen, jeder Zeile und jeder Spalte alle Zahlen von 1 bis 9 stehen.

Anfänger

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

Profi

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

Lösung KW 52/2025

Anfänger

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

Profi

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

Teilnahmebedingungen Kreuzwörtertsel:

Senden Sie die Lösung per Postkarte an: **glüXmagazin, Postfach 30 07 65, 56029 Koblenz**. Sie können die Lösung auch per E-Mail an gewinnspiel@gluexmagazin.com senden. Bitte tragen Sie das **Lösungswort in den Betreff** der E-Mail ein und schreiben in die Nachricht Ihren Vor- und Nachnamen sowie Ihre vollständige Anschrift. Einsendeschluss ist der **12.01.2026**. Es zählt das Datum des Poststempels bzw. bis 23:59 Uhr muss Ihre E-Mail eingegangen sein. Sollten mehr richtige Lösungen eingehen, als Preise vorhanden sind, entscheidet das Los. Gewinne können weder umgetauscht noch ausgezahlt werden (Rechtsweg ausgeschlossen. Teilnahme ab 18 Jahren). Mitarbeitende der Lotto-Gesellschaften in

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

Auslosung Kreuzwörtertsel, Nr. 51/2025:

Ein Besteck-Set „King“ aus Edelstahl von Zwilling geht an eine Gewinnerin aus Halsbrücke.

Alle Gewinnerinnen und Gewinner werden schriftlich benachrichtigt.

Allgemeine Teilnahmebedingungen:

Für alle weiteren Gewinnspiele in diesem glüXmagazin gilt die nachfolgende Regelung: Schreiben Sie das entsprechende Kennwort sowie die Lösung auf eine Postkarte und schicken Sie diese ausreichend frankiert an die folgende Adresse: **glüXmagazin, Postfach 30 07 65, 56029 Koblenz**. Per E-Mail an gewinnspiel@gluexmagazin.com können Sie ebenfalls teilnehmen: Bitte tragen Sie das entsprechende **Kennwort in den Betreff** der E-Mail ein und schreiben in die Nachricht die Antwort auf die Gewinnspielfrage, Ihren Vor- und Nachnamen sowie Ihre Anschrift. Einsendeschluss ist der **12.01.2026**. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Teilnahme ist nur Personen über 18 Jahren gestattet. Von der Teilnahme ausgeschlossen sind Lotto-Mitarbeitende und deren Angehörige.

Veranstaltung vom 10./11. Januar 2026

Annahmeschluss Samstag, 10. Januar 2026
6aus45 Auswahl Tipp 13:00 Uhr / 13er Ergebnistipp 15:00 Uhr

13er Ergebnistipp / 6aus45 Auswahl Tipp

	Spiel	Gastgeber/Gast		Tendenz	Vorrunde	Letzte 2 Jahre		Gastgeber	Gast
1. Bundesliga	1	SA Bayer 04 Leverkusen (3) - VfB Stuttgart (6)	*	5-2-3	-	2:2	0:0	SnNsS	UNnSu
	2	SA SC Freiburg (9) - Hamburger SV (13)	*	5-3-2	-	-	-	NsNuS	NssNu
	3	SA SV Werder Bremen (10) - TSG 1899 Hoffenheim (5)		3-3-4	-	2:3	1:3	NuNnU	UsNsU
	4	SA 1. FC Union Berlin (8) - 1. FSV Mainz 05 (18)		4-3-3	-	4:1	2:1	SnNsS	uNnUu
	5	SA FC St. Pauli (16) - RB Leipzig (4)		3-2-5	-	-	0:0	nNUsU	sUsNn
	6	SA 1. FC Heidenheim 1846 (17) - 1. FC Köln (11)		3-3-4	-	4:1	-	nSsNn	nUuNn
	7	SO Borussia Mönchengladbach (12) - FC Augsburg (15)	**	5-3-2	-	1:2	0:3	SuSnN	sNsNu
	8	SO FC Bayern München (1) - VfL Wolfsburg (14)		8-1-1	-	2:0	3:2	ssSuS	nUsSn
ITA	9	SA Atalanta Bergamo (8) - FC Turin (11)		4-3-3	3:0	3:0	1:1	NsSns	nsSnS
	10	SO US Lecce (16) - Parma Calcio (14)	**	3-4-3	1:0	-	2:2	sNsnU	nSnsU
1. Liga Spanien	11	SA Girona FC (17) - CA Osasuna (12)		4-3-3	-	2:0	4:0	uNsnS	UsNsu
	12	SA FC Valencia (18) - Elche CF (9)		4-3-3	-	-	-	UuNuN	NsNsn
	13	SO Rayo Vallecano (14) - RCD Mallorca (16)	*	5-3-2	-	2:2	0:0	uNuNu	uUsUn
1. Liga Italien	14	SA Udinese Calcio (12) - Pisa SC (20)		5-3-2	1:0	-	-	nsNuN	nNUnU
	15	SA Como 1907 (6) - FC Bologna (7)	*	4-3-3	0:1	-	2:2	sNNSs	nUnuN
	16	SA AS Rom (5) - Sassuolo Calcio (10)		5-3-2	1:0	1:0	-	NsNsn	sUnUu
1. Liga Spanien	17	SO AC Florenz (19) - AC Mailand (2)		1-2-7	1:2	1:2	2:1	NnsNs	sSusS
	18	SA Real Oviedo (20) - Real Betis Sevilla (6)		2-3-5	-	-	-	NuNuU	SnUsN
	19	SA FC Villarreal (3) - Deportivo Alaves (13)		6-2-2	-	1:1	3:0	sSsnS	NsnNu
1. Liga Niederlande	20	SO UD Levante (19) - Espanyol Barcelona (5)		3-3-4	-	1:4	-	nNuUs	SsSSn
	21	SA FC Twente Enschede (7) - PEC Zwolle (14)		7-2-1	0:1	3:1	1:1	UsUsU	UsNsN
	22	SO SC Heerenveen (9) - Feyenoord Rotterdam (2)		3-3-4	0:1	2:3	2:0	sNnSS	nSsNu
	23	SO Telstar 1963 Velsen (15) - Ajax Amsterdam (3)		3-2-5	0:2	-	-	unUuS	nsSsU
	24	SO Go Ahead Eagles Deventer (13) - Fortuna Sittard (11)	*	4-3-3	2:2	3:0	0:2	NuUNu	UunNs
	25	SO Sparta Rotterdam (10) - Heracles Almelo (17)		5-3-2	0:3	1:2	0:0	uNnsS	sUuNn
	26	SA Doncaster Rovers - FC Southampton		2-3-5	-			FA Cup England, 3. Runde	
	27	SA Ipswich Town - FC Blackpool		7-2-1	-			FA Cup England, 3. Runde	
FA Cup England, 3. Runde	28	SA Sheffield Wednesday - FC Brentford		1-2-7	-			FA Cup England, 3. Runde	
	29	SA FC Fulham - FC Middlesbrough		6-2-2	-			FA Cup England, 3. Runde	
	30	SA FC Burnley - FC Millwall	*	6-2-2	-			FA Cup England, 3. Runde	
	31	SA Salford City - Swindon Town		4-3-3	-			FA Cup England, 3. Runde	
	32	SA Boreham Wood FC - Burton Albion		4-3-3	-			FA Cup England, 3. Runde	
	33	SA Newcastle United - AFC Bournemouth		5-3-2	-			FA Cup England, 3. Runde	
	34	SA Stoke City - Coventry City		3-3-4	-			FA Cup England, 3. Runde	
	35	SA Tottenham Hotspur - Aston Villa	*	4-3-3	-			FA Cup England, 3. Runde	
	36	SA Cambridge United - Birmingham City		2-3-5	-			FA Cup England, 3. Runde	
	37	SA Bristol City - FC Watford		4-3-3	-			FA Cup England, 3. Runde	
	38	SA Charlton Athletic - FC Chelsea		1-2-7	-			FA Cup England, 3. Runde	
	39	SO Derby County - Leeds United		2-2-6	-			FA Cup England, 3. Runde	
	40	SO West Ham United - Queens Park Rangers	*	6-2-2	-			FA Cup England, 3. Runde	
	41	SO Norwich City - FC Walsall		6-2-2	-			FA Cup England, 3. Runde	
	42	SO Swansea City - West Bromwich Albion		4-3-3	-			FA Cup England, 3. Runde	
	43	SO Hull City - Blackburn Rovers		4-3-3	-			FA Cup England, 3. Runde	
	44	SO Sheffield United - Mansfield Town		6-2-2	-			FA Cup England, 3. Runde	
	45	SO Manchester United - Brighton & Hove Albion		5-3-2	-			FA Cup England, 3. Runde	

* = remisverdächtig ** = stark remisverdächtig

Veranstaltung vom 03./04.01.2026 (01. VA)

TOTO 13er Ergebnistipp

Jackpot in Klasse 1:
rund 100.000 Euro

Spieleinsatz
Gewinnreihe 696.632,00 €

0	1	1	2	0	2	0	1	0	1	2	1	2
Klasse 1 (13 Richtige)	3	x										
Klasse 2 (12 Richtige)	70	x										
Klasse 3 (11 Richtige)	739	x										
Klasse 4 (10 Richtige)	4.932	x										

Chance auf den Höchstgewinn: 1:1.594.323

TOTO 6aus45 Auswahl Tipp

Spieleinsatz
Gewinnspiele

Jackpot in Klasse 1:
rund 500.000 Euro

223.605,20 €
Zusatzspiel

1	5	7	9	14	38	15
Klasse 1 (6)	unbesetzt					529.536,20 €
Klasse 2 (5+ZS)	unbesetzt					66.191,50 €
Klasse 3 (5)	32	x				262,00 €
Klasse 4 (4)	1.912	x				8,70 €
Klasse 5 (3+ZS)	2.358	x				3,50 €
Klasse 6 (3)	17.623	x				1,50 €

Chance auf den Höchstgewinn: 1:8.145.060

Überzeugend

Nach einem turbulenten Saisonstart, der zur frühzeitigen Entlassung von Trainer Erik ten Hag (55) führte, ist bei Bayer Leverkusen wieder Ruhe eingeleitet. Unter dem neuen dänischen Coach Kasper Hjulmand (53) arbeitete sich die Werkself Schritt für Schritt weiter in der Tabelle nach vorne und schloss das Jahr 2025 nach einem überzeugenden Auftritt bei RB Leipzig auf Platz drei ab. In der ersten Partie nach der Winterpause will die Mannschaft um Kapitän Robert Andrich (31, Foto) ihre Ambitionen auf einen Champions-League-Platz untermauern. Mit dem VfB Stuttgart (TOTO-Spiel Nr. 1) wartet direkt ein Härtestest auf die Rheinländer. Nur drei Punkte trennen beide Teams.



Foto: pa / iro Sportphoto

TOTO-Ergebnisse

vom 03./04.01.2026

		Ergebnis	Tipp
1	Manchester City - FC Chelsea	1:1	0
2	Wolverhampton Wanderers - West Ham United	3:0	1
3	Brighton & Hove Albion - FC Burnley	2:0	1
4	AFC Bournemouth - FC Arsenal	2:3	2
5	Leeds United - Manchester United	1:1	0
6	FC Everton - FC Brentford	2:4	2
7	FC Fulham - FC Liverpool	2:2	0
8	Newcastle United - Crystal Palace	2:0	1
9	Tottenham Hotspur - AFC Sunderland	1:1	0
10	Atalanta Bergamo - AS Rom	1:0	1
11	Lazio Rom - SSC Neapel	0:2	2
12	AC Florenz - US Cremonese	1:0	1
13	Hellas Verona - FC Turin	0:3	2

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

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

Wichtig für den TOTO-Wettbewerb vom 10./11.01.2026

Spiele 1-13 = 13er Ergebnistipp
Spiele 1-45 = 6aus45 Auswahl Tipp
Spiele 1-25 = Meisterschaftsspiele
Spiele 26-45 = FA Cup England, 3. Runde
Spiele 1-8 = 1. Bundesliga
Spiele 9-10 + 14-17 = 1. Liga Italien
Spiele 11-13 + 18-20 = 1. Liga Spanien
Spiele 21-25 = 1. Liga Niederlande

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.

1. Bundesliga	Sp	T	P	Heim	Ausw
1. Bayern München (M)	15	55:11	41	7 1 0	6 1 0
2. Borussia Dortmund	15	26:12	32	5 2 0	4 3 1
3. Bayer Leverkusen	15	33:20	29	5 1 2	4 1 2
4. RB Leipzig	15	30:19	29	6 0 1	3 2 3
5. TSG 1899 Hoffenheim	15	29:20	27	4 0 3	4 3 1
6. VfB Stuttgart (P)	15	25:22	26	5 1 1	3 1 4
7. Eintracht Frankfurt	15	30:30	25	4 1 2	3 3 2
8. 1. FC Union Berlin	15	20:23	21	3 3 2	3 0 4
9. SC Freiburg	15	25:26	20	3 3 1	2 2 4
10. Werder Bremen	15	18:28	17	3 2 2	1 3 4
11. 1. FC Köln (N)	15	22:24	16	2 2 3	2 2 4
12. Bor. Mönchengladbach	15	18:24	16	1 3 4	3 1 3
13. Hamburger SV (N)	15	16:25	16	4 2 2	0 2 5
14. VfL Wolfsburg	15	23:28	15	1 2 5	3 1 3
15. FC Augsburg	15	17:28	14	3 1 4	1 1 5
16. FC St. Pauli	15	13:26	12	2 1 4	1 2 5
17. 1. FC Heidenheim	15	13:34	11	2 2 4	1 0 6
18. FSV Mainz 05	15	13:26	8	0 3 5	1 2 4

1. Bundesliga Formtab. (6 Sp.)	Sp	S	U	N	T	Diff.	P
1. Bayern München	6	4	2	0	22:7	15	14
2. Bayer Leverkusen	6	4	0	2	15:6	9	12
3. Borussia Dortmund	6	3	3	0	11:6	5	12
4. TSG 1899 Hoffenheim	6	3	2	1	11:5	6	11
5. Eintracht Frankfurt	6	3	2	1	8:11	-3	11
6. Bor. Mönchengladbach	6	3	1	2	8:6	2	10
7. SC Freiburg	6	3	1	2	14:13	1	10
8. 1. FC Union Berlin	6	3	1	2	9:8	1	10
9. VfB Stuttgart	6	2	2	2	11:12	-1	8
10. Hamburger SV	6	2	2	2	8:10	-2	8
11. RB Leipzig	6	2	1	3	11:9	2	7
12. VfL Wolfsburg	6	2	1	3	12:12	0	7
13. FC Augsburg	6	2	1	3	5:7	-2	7
14. 1. FC Heidenheim	6	2	0	4	5:17	-12	6
15. FC St. Pauli	6	1	2	3	5:8	-3	5
16. Werder Bremen	6	1	2	3	5:11	-6	5
17. FSV Mainz 05	6	0	3	3	3:9	-6	3
18. 1. FC Köln	6	0	2	4	6:12	-6	2

England 1. Liga	Sp	T	P	Heim	Ausw
1. FC Arsenal	20	40:14	48	9 1 0	6 2 2
2. Manchester City	20	44:18	42	8 1 1	5 2 3
3. Aston Villa	20	33:24	42	8 1 1	5 2 3
4. FC Liverpool (M)	20	32:28	34	6 2 2	4 2 4
5. FC Chelsea	20	33:22	31	4 3 3	4 4 2
6. Manchester United	20	34:30	31	5 3 2	3 4 3
7. FC Brentford	20	32:28	30	6 3 1	3 0 7
8. AFC Sunderland (N)	20	21:19	30	5 5 0	2 4 4
9. Newcastle United (L)	20	28:24	29	6 2 2	2 3 5
10. Brighton & Hove Albion	20	30:27	28	5 4 1	2 3 5
11. FC Fulham	20	28:29	28	5 2 3	3 2 5
12. FC Everton	20	22:24	28	4 2 4	4 2 4
13. Tottenham Hotspur	20	28:24	27	2 3 5	5 3 2
14. Crystal Palace (P)	20	22:23	27	2 5 3	5 1 4
15. AFC Bournemouth	20	31:38	23	4 4 2	1 4 5
16. Leeds United (N)	20	26:33	22	4 4 2	1 3 6
17. Nottingham Forest	20	19:33	18	3 1 6	2 2 6
18. West Ham United	20	21:41	14	2 1 7	1 4 5
19. FC Burnley (N)	20	20:39	12	2 2 6	1 1 8
20. Wolverhampton Wanderers	20	14:40	6	1 1 8	0 2 8

England 2. Liga	Sp	T	P	Heim	Ausw
1. Coventry City	26	57:29	52	9 2 1	6 5 3
2. FC Middlesbrough	26	37:26	46	8 3 2	5 4 4
3. Ipswich Town (A)	25	42:24	44	8 4 1	4 4 4
4. Preston North End	26	36:25	43	6 5 2	5 5 3
5. FC Millwall	26	29:33	43	8 2 4	4 5 3
6. FC Watford	25	37:29	41	8 4 1	3 4 5
7. Hull City	25	40:38	41	7 2 4	5 3 4
8. Stoke City	26	32:23	40	6 2 4	6 2 6
9. AFC Wrexham (N)	26	38:32	40	6 5 2	4 5 4
10. Bristol City	26	38:29	39	6 3 5	5 3 4
11. Queens Park Rangers	26	38:39	38	7 2 4	4 3 6
12. Derby County	26	35:35	35	4 5 5	5 3 4
13. Birmingham City (N)	26	35:36	34	7 5 1	2 2 9
14. Leicester City (A)	25	35:37	34	5 4 3	4 3 6
15. FC Southampton (A)	26	38:38	33	5 5 2	3 4 7
16. Sheffield United	25	36:38	32	5 2 5	5 0 8
17. Swansea City	26	27:33	32	6 3 4	3 2 8
18. West Bromwich Albion	25	28:33	31	6 4 2	3 0 10
19. Charlton Athletic (N)	25	25:32	29	5 3 3	2 5 7
20. Blackburn Rovers	25	24:30	28	2 4 7	5 3 4
21. FC Portsmouth	24	21:35	25	5 3 5	1 4 6
22. Norwich City	26	28:39	24	3 1 9	3 5 5
23. Oxford United	25	25:35	22	3 4 5	2 3 8
24. Sheffield Wednesday	25	18:51	-7	0 4 9	1 4 7

Punktabzug: Sheffield Wednesday (18).

England 3. Liga	Sp	T	P	Heim	Ausw
11. Mansfield Town	23	31:28	32	5 2 4	4 3 5
18. FC Blackpool	25	31:37	29	5 4 4	3 1 8
21. Burton Albion	24	23:34	27	4 2 6	3 4 5
23. Doncaster Rovers (N)	24	24:41	23	4 3 5	2 2 8

England 4. Liga	Sp	T	P	Heim	Ausw
2. Swindon Town	24	39:26	46	7 3 2	7 1 4
3. FC Walsall	24	32:23	43	7 1 4	6 3 3
4. Salford City	24	35:31	43	7 3 2	6 1 5
6. Cambridge United (A)	24	28:19	41	8 3 1	3 5 4

England 5. Liga	Sp	T	P	Heim	Ausw
2. Boreham Wood (N)	24	48:22	53	10 1 2	6 4 1

England FA Cup - 2. Runde (Auszug)	
Salford City (4) - Leyton Orient (3)	4:0
Accrington Stanley (4) - Mansfield Town (3)	nE 3:5
Stockport County (3) - Cambridge United (4)	nE 4:5
Swindon Town (4) - Bolton Wanderers (3)	4:0
FC Chesterfield (4) - Doncaster Rovers (3)	1:2
Boreham Wood (5) - Newport County (4)	3:0
FC Gateshead (5) - FC Walsall (4)	0:2
FC Blackpool (3) - Carlisle United (5)	4:1
Brackley Town (5) - Burton Albion (3)	1:3

Italien 1. Liga	Sp	T	P	Heim	Ausw
1. Inter Mailand	17	38:15	39	7 0 2	6 0 2
2. AC Mailand	17	28:13	38	6 2 1	5 3 0
3. SSC Neapel (M)	17	26:13	37	6 1 0	6 0 4
4. Juventus Turin	18	24:16	33	5 4 0	4 2 3
5. AS Rom	18	20:12	33	6 0 3	5 0 4
6. AC Como	17	23:12	30	5 3 0	3 3 3
7. FC Bologna (P)	17	25:17	26	4 2 2	3 3 3
8. Atalanta Bergamo	18	21:19	25	4 4 2	2 3 3
9. Lazio Rom	18	18:14	24	4 3 2	2 3 4
10. Sassuolo Calcio (N)	18	23:22	23	3 2 4	3 3 3
11. FC Turin	18	20:28	23	3 2 4	3 3 3
12. Udinese Calcio	18	18:29	22	3 3 3	3 1 5
13. US Cremonese (N)	18	18:21	21	2 3 3	3 3 4
14. Parma Calcio	17	12:19	18	2 3 4	2 3 3
15. Cagliari Calcio	18	19:25	18	2 3 4	2 3 4
16. US Lecce	17	12:23	17	2 3 4	2 2 4
17. CFC Genua	18	18:28	15	1 4 5	2 2 4
18. Hellas Verona	17	13:28	12	1 3 4	1 3 5
19. AC Florenz	18	18:28	12	2 2 5	0 4 5
20. SC Pisa (N)	18	13:25	12	1 3 5	0 6 3

Niederlande 1. Liga	Sp	T	P	Heim	Ausw
1. PSV Eindhoven (M)	17	52:21	46	6 1 1	9 0 0
2. Feyenoord Rotterdam	17	42:21	35	6 1 2	5 1 2
3. Ajax Amsterdam	17	32:22	30	6 1 2	2 5 1
4. NEC Nijmegen	17	43:29	29	5 2 1	3 3 3
5. FC Groningen	17	25:22	27	4 2 2	4 1 4
6. AZ Alkmaar	16	31:28	25	3 3 1	4 1 4
7. Twente Enschede	17	26:21	25	4 2 2	2 5 2
8. FC Utrecht	17	28:23	23	5 2 2	1 3 4
9. SC Heerenveen	17	29:26	23	3 3 2	3 2 4
10. Sparta Rotterdam	17	18:31	23	3 2 4	4 0 4
11. Fortuna Sittard	17	25:29	21	5 2 2	1 1 6
12. Excelsior Rotterdam (N)	16	16:27	19	4 0 5	2 1 4
13. GAE Deventer (P)	17	26:29	19	3 4 1	1 3 5
14. PEC Zwolle	17	21:38	19	4 1 3	1 3 5
15. SC Telstar (N)	17	20:27	15	1 4 4	2 2 4
16. FC Volendam (N)	17	19:31	14	3 3 3	0 2 6
17. Heracles Almelo	17	26:44	14	3 1 4	1 1 7
18. NAC Breda	17	16:26	13	3 2 4	0 2 6

Spanien 1. Liga	Sp	T	P	Heim	Ausw
1. FC Barcelona (M,P)	19	53:20	49	9 0 0	7 1 2
2. Real Madrid	19	41:17	45	8 0 1	6 3 1
3. FC Villarreal	17	34:16	38	7 1 1	5 1 2
4. Atlético Madrid	19	34:17	38	8 1 0	3 4 3
5. Espanyol Barcelona	18	22:19	33	6 1 3	4 2 2
6. Betis Sevilla	18	30:24	28	5 1 3	2 6 1
7. Celta Vigo	18	24:20	26	2 5 3	4 3 1
8. Athletic Bilbao	19	17:25	24	5 1 4	2 2 5
9. FC Elche (N)	18	24:23	22	5 4 1	0 3 5
10. FC Getafe	18	14:23	21	3 2 3	3 1 6
11. FC Sevilla	18	24:29	20	3 1 5	3 1 5
12. CA Osasuna	18	18:21	19	5 2 2	0 2 7
13. CD Alaves	18	15:21	19	4 3 3	1 1 6
14. Rayo Vallecano	18	14:21	19	1 6 1	3 1 6
15. Real S. San Sebastián	18	22:26	18	3 2 4	1 4 4
16. RCD Mallorca	18	20:26	18	3 4 2	1 2 6
17. FC Girona	18	17:34	18	2 3 4	2 3 4
18. FC Valencia	18	17:30	16	3 4 2	0 3 6
19. UD Levante (N)	17	20:29	13	0 2 5	3 2 5
20. Real Oviedo (N)	18	8:27	12	1 4 4	1 2 6

Wechselfenster

Zeit, um nachzubessern: Mit dem neuen Jahr kommt auch Schwung in den Transfermarkt. Noch bis Montag, 2. Februar, haben die Klubs Zeit, sich zu verstärken. Für Aufsehen sorgte bereits der Wechsel von Stürmer Younes Ebnoutalib (22, Foto) von der SV Elversberg zu Eintracht Frankfurt. Mit zwölf Toren in 17 Spielen hat der Angreifer, der 2024 noch in der Regionalliga für den FC Gießen spielte, maßgeblichen Anteil daran, dass die Saarländer in der 2. Bundesliga auf Platz zwei stehen. Nun also macht Younes Ebnoutalib den nächsten Schritt und will sich eine Klasse höher beweisen. Insgesamt rund zehn Millionen Euro soll der SGE laut Medienberichten die Neuverpflichtung wert sein. Auch für die SV Elversberg ein gutes Geschäft: Sie hatte nur rund 50.000 Euro Ablöse an die Gießener überwiesen.

Weitere Wechselgerüchte gibt es viele. Einer der prominentesten und wohl teuersten Kandidaten für einen Transfer ist Leon Goretzka (30). Der 67-fache Nationalspieler vom FC Bayern soll sich selbst beim FC Barcelona ins Gespräch gebracht haben. Dort steht mit Hansi Flick (60) ein alter Bekannter des Mittelfeldstrategen an der Seitenlinie.



Foto: picture alliance / Laci Perenyi



Der SV Warnemünde in der Bundesliga

Großer Volleyballabend



Nach einer erfolgreichen Saison 2024/2025, die mit dem Meistertitel und dem Aufstieg in die Volleyball-Bundesliga gekrönt wurde, sind die Volleyballer des SV Warnemünde 1949 e. V. bereit für die große Bühne. Am 14. Januar steht nun der Saisonhöhepunkt für die Volleyballer an: Ein Bundesligaspiel vor tausenden Zuschauern in der Stadthalle Rostock. Als Kooperationspartner wünscht LOTTO Mecklenburg-Vorpommern viel Glück.

Der Jubel war groß, als die Volleyballer des SV Warnemünde am letzten Spieltag der Saison 2024/2025 Historisches schafften und mit dem Gewinn des Meisterschaftstitels erstmalig in die Volleyball-Bundesliga der Herren aufstiegen. Am 21. Oktober 2025 begann das neue Kapitel für den Ostseeverein mit weiteren Reisen, stärkeren Gegnern und einem größeren Medientrüb.

Erstes Stadthallenspiel der Saison


Die ersten Spiele sind bereits absolviert und der SV Warnemünde ist langsam, aber sicher im Oberhaus des deutschen Volleyballs angekommen. Umso größer ist die Vorfreude auf den 14. Januar, wenn sich die Türen der Stadthalle Rostock öffnen, um als Heimspielstätte für ein Volleyball-Spektakel zu dienen. Der SV Warnemünde empfängt dabei die Berlin Recycling Volleys – ein Duell, das für den Ostseeverein sportlich wie atmosphä-

risch zu den Höhepunkten der Saison zählen wird. Für die Gastgeber ist es ein weiterer Schritt auf ihrem Weg, sich in Deutschlands höchster Spielklasse zu etablieren. Für die Gäste aus der Hauptstadt ist es ein anspruchsvoller Auftritt in einem Umfeld, das die leidenschaftliche Stimmung auf das Parkett transportieren soll.

David gegen Goliath

Dass dieses Duell in der Stadthalle stattfindet, verleiht dem Abend zusätzliche Strahlkraft. Die Halle bietet mehr Platz, mehr Lautstärke und mehr Energie als die reguläre Heimspielstätte. Für die Spieler des SV Warnemünde ist dieser Rahmen ein echter Motivationsschub. Doch die Herausforderung ist groß: Während Berlin seit Jahren zur nationalen Elite gehört und derzeit einen Platz im oberen Tabellendrittel belegt, ist Warnemünde im unteren Tabellendrittel anzutreffen und muss sich als Aufsteiger noch ein wenig an die Schnelligkeit und Dynamik gewöhnen. Doch vor tausenden Zuschauern und heimischer Kulisse ist das Team von Trainer Maurizio Forte unberechenbar und möchte den Sieg feiern.

Am 14. Januar können Sportbegeisterte und Volleyballfans aus Rostock und ganz Mecklenburg-Vorpommern einen Abend voller Spannung, Leidenschaft und hochklassigem Volleyball mit dem SV Warnemünde erleben – los geht's mit dem Spiel um 18:30 Uhr in der Stadthalle Rostock.



Am Ende des Spiels soll zufrieden in die Hände geklatscht werden.

Weitere Informationen zum SV Warnemünde finden Sie unter www.svw-vb.de.



Rezept der Woche

Shanghai-Nudeln mit Rindfleisch

Zutaten (für 4 Portionen)

350 g	chinesische Nudeln (Lamian-Nudeln)	6 EL	Sojasauce
2	rote Chilischoten	3 EL	Austernsauce
15 g	Ingwer	2 EL	Sesamöl
2	große Möhren		Saft von 1 Limette
200 g	Pak Choi	1 Handvoll	Sojasprossen
400 g	Rinderlende	2 Stängel	Koriander
2 EL	Pflanzenöl		schwarzer Pfeffer
			Salz

So wird's gemacht

Die Nudeln in kochendem Salzwasser nach Packungsangabe bissfest garen, abgießen und abtropfen lassen. Die Chilischoten waschen und fein hacken. Ingwer schälen und ebenfalls fein hacken. Möhren schälen, quer dritteln und in feine Scheiben schneiden. Pak Choi waschen, putzen und in dicke Streifen schneiden.

Die Rinderlende abbrausen, trocken tupfen und in feine Streifen schneiden. Das Öl in einem Wok oder einer großen Pfanne sehr heiß erhitzen und das Fleisch darin etwa 1 Minute kräftig anbraten. Herausnehmen und beiseitestellen.

Die Möhren in den Wok geben und 3 bis 4 Minuten anbraten, dann Pak Choi, Chili und Ingwer ergänzen. Mit Sojasauce, Austernsauce, 60 ml Wasser und Sesamöl ablöschen und mit Limettensaft abschmecken. Alles 2 bis 3 Minuten weiterköcheln lassen.

Die Sojasprossen waschen, abtropfen lassen und den Koriander fein hacken. Anschließend Nudeln und Fleisch wieder in

den Wok geben und 1 bis 2 Minuten heiß durchschwenken.

Die Shanghai-Nudeln in Schalen oder tiefen Tellern anrichten und mit Koriander sowie grob gemörsertem Pfeffer bestreut servieren.

Tipp: Noch aromatischer wird das Gericht, wenn man die Nudeln am Ende kurz im Wok anröstet, bis sie leicht knusprige Stellen bekommen.



Foto: Cookbutler.com

Ihr Wochen-Horoskop



Steinbock 22.12.–20.01.

Warum Ihre Energie derzeit an falscher Stelle einsetzen? Sparen Sie sich diese für Herzensdinge auf.

Wassermann 21.01.–19.02.

Bemühen Sie sich um ein bisschen mehr Entgegenkommen. Ein Kompromiss wirft Sie sicher nicht zurück.



Fische 20.02.–20.03.

Der positive Trend in Sachen Job und Finanzen erreicht langsam seinen Höhepunkt. Ihr Erfolg ist beachtlich.

Widder 21.03.–20.04.

Sie legen im Beruf viel Engagement an den Tag. Planen Sie aber ein paar sportliche Einheiten ein.



Stier 21.04.–20.05.

Mit Ihrer freundlichen und hilfsbereiten Ader sammeln Sie ganz sicher einige Sympathien.

Zwillinge 21.05.–21.06.

Ihr Ehrgeiz ist derzeit ausgeprägter, als es Ihrem Umfeld gefällt. Passen Sie auf, dass Sie nicht anecken.



Krebs 22.06.–22.07.

Die zwischenmenschliche Atmosphäre kann sich recht angespannt gestalten. Nehmen Sie sich etwas zurück.

Löwe 23.07.–23.08.

Speziell am Arbeitsplatz können Sie zurzeit mit Einfallsreichtum und fachlichem Können glänzen.



Jungfrau 24.08.–23.09.

Berufliche Veränderungen und Neuanfänge können jetzt auf stabilen Fundamenten errichtet werden.

Waage 24.09.–23.10.

Freundschaftspflege bietet sich derzeit an. Treffen Sie diese Woche nette und gute Bekannte.



Skorpion 24.10.–22.11.

Sie sollten momentan ein bisschen wachsam sein, vor allem in beruflicher und finanzieller Hinsicht.

Schütze 23.11.–21.12.

Sie sollten sich weder im Job noch bei den häuslichen Pflichten überfordern. Machen Sie langsam.



Fit, fokussiert & voller Energie ins neue Jahr

Gute Vorsätze für 2026 – so bleiben Sie wirklich dran

Jedes Jahr dasselbe Spiel: Wir starten hochmotiviert in den Januar, doch spätestens im Februar landen die guten Vorsätze irgendwo zwischen Alltag, Müdigkeit und Terminstress. Für 2026 gilt jedoch weniger Druck, mehr Leichtigkeit – und die richtigen Werkzeuge an der Hand. Genau deshalb stellen wir Ihnen vier Ratgeber vor, die dabei helfen, gesünder, ausgeglichener und energiegeladener durchs neue Jahr zu gehen.

Mehr Bewegung, weniger Stress, besser schlafen, sich endlich wohler fühlen im eigenen Körper: Die meisten von uns wissen ziemlich genau, was wir verändern möchten, doch oft hapert es am Dranbleiben. Studien zeigen sogar, dass viele ihre Pläne bereits rund um den sogenannten „Quitter’s Day“ – dem zweiten Freitag im Januar – über Bord werfen. Die gute Nachricht: Wer realistische Ziele setzt, Routinen langsam aufbaut und sich von kleinen Erfolgen motivieren lässt, hat beste Chancen, seine Vorsätze wirklich umzusetzen. Dabei können gut verständliche, alltagstaugliche Ratgeber echte Wegbegleiter sein – Schritt für Schritt, Woche für Woche.

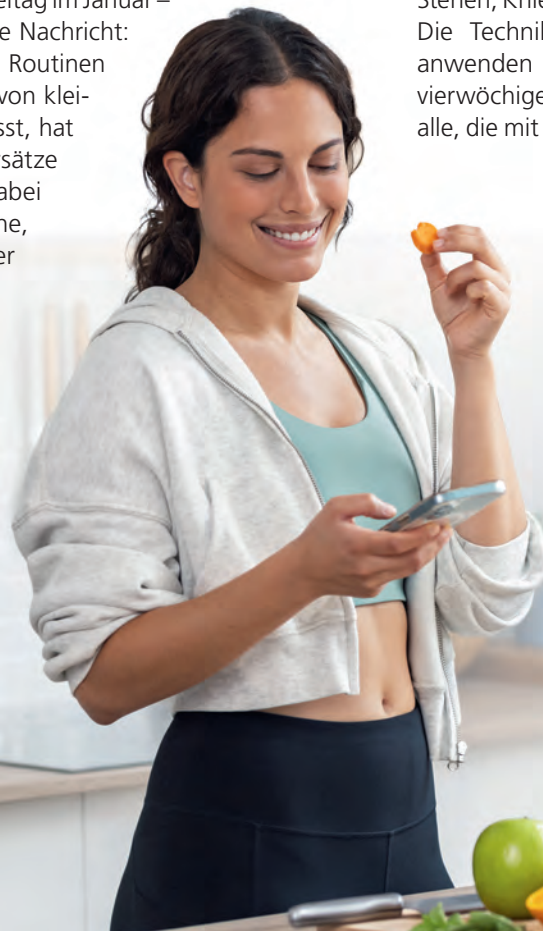
Unsere vier vorgestellten Bücher liefern genau diese Art Unterstützung: praktische Methoden, einfache Übungen und fundierte Programme, die dabei helfen, die Energie des Jahresanfangs sinnvoll zu nutzen und langfristig dranzubleiben. Und: Sie lassen sich wunderbar miteinander kombinieren – für weniger Stress, mehr Kraft und ein besseres Körpergefühl im Jahr 2026.

Der Bauchfett-weg-Trick – von Anouk Hamel

Die revolutionäre Stomach-Vacuum-Methode stärkt die tief liegenden Bauchmuskeln, verbessert die Atemkapazität und erhöht die Rumpfstabilität – ganz ohne großen Zeitaufwand. Ob im Stehen, Knien oder in der Brücke: Die Technik lässt sich überall anwenden und wird in einem vierwöchigen Programm Schritt für Schritt erklärt. Perfekt für alle, die mit einem starken Core ins neue Jahr starten wollen.



Um nicht am „Quitter’s Day“ alle guten Vorsätze über Bord zu werfen, sollte man sich alltagstaugliche Ziele setzen.



Die Cortisol-Formel – von Dr. Christina Winzig

Wenn Stress die Energie raubt und Schlaf, Stoffwechsel oder Immunsystem aus dem Gleichgewicht geraten, lohnt sich ein Blick aufs Cortisol. Mit Selbsttest, Entspannungsübungen, Ernährungstipps und einem klar strukturierten 4-Wochen-Plan zeigt die Molekularmedizinerin, wie man zu mehr Gelassenheit, Vitalität und hormoneller Balance findet. Ein wertvoller Ratgeber für alle, die 2026 mit mehr Ruhe und Kraft erleben möchten.



Übungen passen in jede Pause, und ein 21-Tage-Plan führt Schritt für Schritt zu spürbaren Ergebnissen. Ideal für alle, die sanft und flexibel fitter werden möchten.

Zuckerfrei High-Protein – von Bérengère Philippon & Alexia Cornu

90 zuckerfreie und eiweißreiche Rezepte – leicht, lecker und alltagstauglich. High-Protein-Gerichte unterstützen den Muskelaufbau, verhindern Heißhunger und helfen beim Abnehmen ohne Jojo-Effekt. Frühstück, Snacks, Hauptgerichte und Desserts: Hier finden sich viele Ideen für eine Ernährung, die satt macht und rundum guttut.



Stuhl-Yoga – von Julie Banville & Claire Armange



Bewegung im Alltag – ganz unkompliziert. Die innovative Methode nutzt einen Stuhl als Trainingsgerät, um Stress abzubauen, Beschwerden zu lindern und die Beweglichkeit zu steigern. 5-, 10- und 15-Minuten-

Zu gewinnen

Wir verlosen jeweils 3 x 1 Exemplar der vier vorgestellten Ratgeber. Beantworten Sie einfach folgende Frage: **An welchem Freitag im Januar ist üblicherweise der sogenannte „Quitter’s Day“?** Bitte geben Sie an, welches Buch Sie gewinnen möchten. Teilnahmebedingungen, Einsendeschluss und Versandadresse finden Sie auf Seite 9. Kennwort: Vorsätze 2026.



Gemeinsam lassen sich gute Vorsätze
immer besser in die Tat umsetzen.

BINGO!

JACKPOT

WIR SEHEN UNS
jeden Sonntag um 17 Uhr
live im NDR-Fernsehen

Ziehung am 11.01.2026 ca.

300.000

Gewinnwahrscheinlichkeit 1 : 1.299.780

Euro

Superpreis der Woche:

Brasilien-Erlebnisreise
mit Fluss-Expedition auf dem Amazonas
im Wert von ca.
20.800 Euro



Der Natur verbunden.

   lottomv.de

Jede Woche neue Chancen.

 **LOTTO**
Mecklenburg-Vorpommern

Spielteilnahme unter 18 Jahren ist gesetzlich verboten! Glücksspiel kann süchtig machen.
Infos unter www.check-dein-spiel.de, BIÖG-Hotline: 0800 137 27 00

Lizenziierter Glücksspielanbieter
nach § 9 Abs. 8 GlüSTV 2021