

# glüXmagazin

Kostenlose Kundenzeitschrift  
von LOTTO Mecklenburg-Vorpommern

## Glücks-Chancen

Eurojackpot (Seite 3)

## Forschung

Achtsam durch das  
neue Jahr (Seite 12)

# Titelbild des Jahres

Abstimmen und gewinnen (Seite 14+15)



Mittwoch 21.01.2026 (04. VA)



Spielseinsatz 23.236.722,00 €  
Gewinnzahlen Superzahl

4 5 10 15 24 27 7

Gewinnzahlen in gezogener Reihenfolge:

10 27 5 15 4 24

Klasse 1 (6+SZ)	unbesetzt	14.427.968,20 €
Klasse 2 (6)	2 x	580.027,20 €
Klasse 3 (5+SZ)	80 x	5.026,90 €
Klasse 4 (5)	516 x	2.323,10 €
Klasse 5 (4+SZ)	3.592 x	92,50 €
Klasse 6 (4)	23.251 x	33,90 €
Klasse 7 (3+SZ)	54.065 x	12,40 €
Klasse 8 (3)	362.973 x	8,70 €
Klasse 9 (2+SZ)	356.985 x	6,00 €

Gewinnzahlen der letzten 4 Wochen

24.12.2025	7	8	25	32	37	39	8
31.12.2025	3	5	7	28	36	41	5
07.01.2026	15	18	29	32	36	47	0
14.01.2026	18	21	23	25	26	48	1



Spielseinsatz 5.054.392,50 €

6 3 8 7 3 9 4

Klasse 1 (7-st. Gewinnz.)	unbes.	359.367,30 €
Klasse 2 (6 Endz.)	unbes.	77.777,00 €
Klasse 3 (5 Endz.)	20 x	7.777,00 €
Klasse 4 (4 Endz.)	146 x	777,00 €
Klasse 5 (3 Endz.)	1.677 x	77,00 €
Klasse 6 (2 Endz.)	16.434 x	17,00 €
Klasse 7 (1 Endz.)	180.291 x	5,00 €

Gewinnzahlen der letzten 4 Wochen

24.12.2025	1	3	9	9	7	2	2
31.12.2025	4	7	8	0	6	8	2
07.01.2026	9	8	0	4	2	2	2
14.01.2026	8	0	7	0	3	0	6



Spielseinsatz 2.236.506,25 €

8 0 4 7 5 1

Klasse 1 (6-stell. Gewinnz.)	4 x	100.000,00 €
Klasse 2 (5 Endz.)	12 x	6.666,00 €
Klasse 3 (4 Endz.)	131 x	666,00 €
Klasse 4 (3 Endz.)	1.424 x	66,00 €
Klasse 5 (2 Endz.)	13.517 x	6,00 €
Klasse 6 (1 Endz.)	136.659 x	2,50 €

Gewinnzahlen der letzten 4 Wochen

24.12.2025	0	6	3	0	7	8
31.12.2025	4	8	9	2	8	1
07.01.2026	4	9	6	9	4	5
14.01.2026	4	8	3	9	7	4

### Gewinnzahlen Statistik 6aus49 (Mittwoch)

1 334	2 337	3 361	4 353	5 336	6 366	7 356
8 345	9 354	10 340	11 347	12 325	13 358	14 345
15 346	16 379	17 324	18 351	19 349	20 322	21 308
22 367	23 348	24 344	25 376	26 362	27 347	28 335
29 334	30 346	31 377	32 314	33 355	34 352	35 332
36 329	37 336	38 365	39 344	40 336	41 365	42 331
43 390	44 366	45 330	46 338	47 340	48 332	49 329

Wie oft gezogen? (2.826 Ziehungen seit 4.6.1996)  
Fehlt so viele Wochen (X= am 21.01.26 gezogen)

Samstag 24.01.2026 (04. VA)



Spielseinsatz 42.999.604,80 €  
Gewinnzahlen Superzahl

1 7 28 32 47 49 1

Gewinnzahlen in gezogener Reihenfolge:

32 1 47 28 49 7

Klasse 1 (6+SZ)	2 x	8.826.469,20 €
Klasse 2 (6)	3 x	793.098,40 €
Klasse 3 (5+SZ)	64 x	12.887,80 €
Klasse 4 (5)	823 x	2.987,30 €
Klasse 5 (4+SZ)	4.060 x	167,90 €
Klasse 6 (4)	44.464 x	36,30 €
Klasse 7 (3+SZ)	59.289 x	23,20 €
Klasse 8 (3)	642.036 x	10,10 €
Klasse 9 (2+SZ)	402.144 x	6,00 €

Gewinnzahlen der letzten 4 Wochen

27.12.2025	7	10	27	28	38	46	6
03.01.2026	3	8	11	12	16	46	8
10.01.2026	1	4	7	9	13	29	6
17.01.2026	12	21	22	37	46	49	1



Spielseinsatz 10.271.432,50 €

3 0 1 6 1 8 8

Klasse 1 (7-st. Gewinnz.)	unbes.	1.089.666,20 €
Klasse 2 (6 Endz.)	6 x	77.777,00 €
Klasse 3 (5 Endz.)	46 x	7.777,00 €
Klasse 4 (4 Endz.)	359 x	777,00 €
Klasse 5 (3 Endz.)	4.005 x	77,00 €
Klasse 6 (2 Endz.)	43.565 x	17,00 €
Klasse 7 (1 Endz.)	403.906 x	5,00 €

Gewinnzahlen der letzten 4 Wochen

27.12.2025	9	0	4	6	6	5	1
03.01.2026	1	4	2	7	8	4	4
10.01.2026	5	3	7	7	7	5	6
17.01.2026	2	5	0	2	4	7	4



Spielseinsatz 4.448.906,25 €

1 6 4 8 1 0

Klasse 1 (6-stell. Gewinnz.)	1 x	100.000,00 €
Klasse 2 (5 Endz.)	22 x	6.666,00 €
Klasse 3 (4 Endz.)	244 x	666,00 €
Klasse 4 (3 Endz.)	2.495 x	66,00 €
Klasse 5 (2 Endz.)	24.958 x	6,00 €
Klasse 6 (1 Endz.)	248.965 x	2,50 €

Gewinnzahlen der letzten 4 Wochen

27.12.2025	1	2	3	6	4	8
03.01.2026	5	5	4	1	4	1
10.01.2026	0	9	4	6	2	6
17.01.2026	4	6	5	0	0	3

### Gewinnzahlen Statistik 6aus49 (Samstag)

1 476	2 462	3 468	4 451	5 456	6 489	7 451
8 422	9 456	10 448	11 470	12 444	13 377	14 425
15 421	16 433	17 461	18 443	19 455	20 432	21 439
22 446	23 429	24 442	25 462	26 483	27 470	28 421
29 454	30 440	31 458	32 480	33 468	34 422	35 445
36 466	37 456	38 462	39 437	40 448	41 453	42 469
43 451	44 434	45 392	46 426	47 458	48 459	49 498

Wie oft gezogen? (3.668 Ziehungen seit 9.10.1955)  
Fehlt so viele Wochen (X= am 24.01.26 gezogen)

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



Sonntag  
25.01.2026 (04. VA)

Gewinnzahlen Spielseinsatz: 2.213.364,00 €

1	2	5	6	11	12	14	16
22	27	30	34	36	37	38	39
47	49	50	56	59	68		

Quoten

Klasse 1	unbesetzt	1.051.565,60 €
Klasse 2	99 x	1.169,80 €
Klasse 3	10.181 x	26,50 €

Erwarteter Jackpot am 01.02.2026:  
rd. 1.400.000 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](http://www.lottomv.de) unter BINGO!. Auf folgende Losnummern sind Gewinne der „Superchance“ entfallen:

Ziehung	Serien-Nr.	Los-Nr.
1	6607	54929
2	6644	11257
3	6648	13492
4	6674	25991

**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](http://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? (1.573 Ziehungen seit 6.12.1995)  
Fehlt so viele Wochen (X= am 21.01.26 gezogen)

0 143	1 144	2 152	3 174	4 170
5 163	6 177	7 163	8 147	9 140

Samstag: Wie oft gezogen? (1.781 Ziehungen seit 7.12.1991)  
Fehlt so viele Wochen (X= am 24.01.26 gezogen)

0 183	1 184	2 178	3 167	4 176
5 182	6 166	7 195	8 174	9 177

# WAAAHN-SINNIG REICH.

CHANCE  
AUF BIS ZU  
120 MIO.  
EURO

Der Eurojackpot ist seit über zehn Jahren eine feste Größe im Spielangebot von LOTTO Mecklenburg-Vorpommern und weist europaweit die höchsten Millionengewinne auf. Immerhin kann der Jackpot in der ersten Gewinnklasse auf bis zu 120 Millionen Euro anwachsen.

Im März 2012 begann in den Ländern Dänemark, Deutschland, Estland, Finnland, Niederlande und Slowenien die Erfolgsgeschichte des Eurojackpots. Nach und nach qualifizierten sich weitere Länder für den Kooperationsverbund staatlicher Lotteriegesellschaften. Mittlerweile findet die Jagd um die fünf Gewinnzahlen in Kombination mit den zwei Eurozahlen in 19 Ländern statt.

Die Spielformel vom Eurojackpot lautet „5aus50“ Zahlen und „2aus12“ Eurozahlen. Spielteilnehmende tippen demzufolge auf fünf Zahlen zwischen 1 und 50 sowie auf zwei Eurozahlen im Zahlenkreis zwischen 1 und 12.

Die Ziehung findet seit 2012 in der finnischen Hauptstadt Helsinki statt – jeden dienstags und freitags rollen die Kugeln. Sofort nach der Live-Ziehung steht innerhalb weniger Minuten fest, ob der Jackpot geknackt wurde. Auch die Anzahl der

Treffer in den einzelnen Gewinnklassen und die Quoten dieser werden direkt nach der Eurojackpot-Ziehung errechnet und noch am Abend des Ziehungstages veröffentlicht.

Bei sieben richtig getippten Zahlen wird der Jackpot in der Gewinnklasse 1 in Höhe von mindestens 10 Millionen Euro bis maximal 120 Millionen Euro gewonnen (Chance = 1 : 140 Mio.). Hat der Jackpot seine Maximalsumme erreicht, bleibt er so lange stehen, bis es mindestens einen Gewinner bzw. eine Gewinnerin gibt. Im letzten Jahr gelang es gleich zwei Glückspilzen in Deutschland, den Maximaljackpot in Höhe von 120 Millionen Euro zu knacken: am 9. Mai in Baden-Württemberg und am 23. September in Berlin.

Auf Ihr mögliches Eurojackpot-Glück können Sie in allen Lotto-Annahmestellen im Land sowie online auf [www.lottomv.de](http://www.lottomv.de) oder in der LOTTO MV APP setzen. Ein Tipp kostet 2,00 Euro pro Ziehung zuzüglich Bearbeitungsgebühr. Wenn Sie besonders hoch hinauswollen, stehen zudem zahlreiche Systemspielvarianten zur Verfügung.

## EURO JACKPOT

### TOP 5 der Eurojackpot-Gewinne in Mecklenburg-Vorpommern:

Dezember 2022	1.008.723,90 Euro
Hanse- und Universitätsstadt Rostock	
Juli 2018	999.914,60 Euro
Landkreis Vorpommern-Rügen	
Mai 2019	994.790,90 Euro
Landkreis Rostock	
April 2024	869.448,30 Euro
Landkreis Mecklenburgische Seenplatte	
August 2021	836.537,40 Euro
Landkreis Vorpommern-Greifswald	



**Dienstag 20.01.2026 (04. VA)**



Spieleinsatz 36.095.564,00 €  
Gewinnzahlen Eurozahlen

16 26 32 37 45

2 3

Gewinnzahlen in gezogener Reihenfolge: Eurozahlen:  
32 26 45 37 16 2 3

Klasse 1 (5+2)	unbesetzt	42.756.563,42 €
Klasse 2 (5+1)	3 x	517.369,70 €
Klasse 3 (5+0)	9 x	97.257,40 €
Klasse 4 (4+2)	22 x	6.562,80 €
Klasse 5 (4+1)	523 x	345,00 €
Klasse 6 (3+2)	1.053 x	188,50 €
Klasse 7 (4+0)	1.168 x	123,60 €
Klasse 8 (2+2)	15.263 x	30,10 €
Klasse 9 (3+1)	24.591 x	20,90 €
Klasse 10 (3+0)	51.717 x	18,80 €
Klasse 11 (1+2)	83.953 x	14,50 €
Klasse 12 (2+1)	367.017 x	9,90 €

**Gewinnzahlen der letzten 4 Wochen**

23.12.2025	24	29	35	40	41	6	7
30.12.2025	10	18	20	23	27	1	6
06.01.2026	21	23	30	33	38	8	12
13.01.2026	2	16	27	33	47	6	12

**Gewinnzahlen Statistik 5aus50**

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

**Eurozahlen Statistik 2aus12**

1	38	2	28	3	41	4	40	5	35
3	x	x	x	x	x	x	x	x	36
6	28	7	27	8	30	9	40	10	33
1	1	4	4	2	2	6	6	10	17
11	28	12	32	1	1	1	1	1	1
5	5	1	1	1	1	1	1	1	1

**Eurojackpot:** Annahmeschluss dienstags und freitags 18:30 Uhr. Bekanntgabe der Gewinnzahlen auf [www.lotto.de](http://www.lotto.de).

Chance Kl. 1: 1 zu rd. 140 Millionen

**Samstag 24.01.2026 (04. VA)**



**GlücksSpirale**

Spieleinsatz 4.372.484,00 €

Klasse 1:.....9	=	86.503,4	x	10 €
Klasse 2:.....30	=	6.821,5	x	25 €
Klasse 3:.....338	=	807,4	x	100 €
Klasse 4:.....0184	=	85,3	x	1.000 €
Klasse 5:.....83613	=	9,7	x	10.000 €
Klasse 6:.....172344	=	2,0	x	100.000 €
.....810885	=			
Klasse 7:.....5064280	=	unbes.		

**GlücksSpirale:** Annahmeschluss samstags 19:00 Uhr

Gewinnchance Klasse 7: 1 zu 10 Millionen

**Freitag 23.01.2026 (04. VA)**



Spieleinsatz 51.710.250,00 €  
Gewinnzahlen Eurozahlen

18 36 39 45 50

6 9

Gewinnzahlen in gezogener Reihenfolge: Eurozahlen:  
39 36 18 45 50 6 9

Klasse 1 (5+2)	1 x	53.723.456,70 €
Klasse 2 (5+1)	3 x	741.180,20 €
Klasse 3 (5+0)	4 x	313.493,30 €
Klasse 4 (4+2)	44 x	4.700,90 €
Klasse 5 (4+1)	736 x	351,20 €
Klasse 6 (3+2)	2.108 x	137,70 €
Klasse 7 (4+0)	1.459 x	137,70 €
Klasse 8 (2+2)	27.194 x	24,20 €
Klasse 9 (3+1)	33.579 x	21,90 €
Klasse 10 (3+0)	71.184 x	19,60 €
Klasse 11 (1+2)	151.036 x	11,50 €
Klasse 12 (2+1)	478.744 x	10,90 €

**Gewinnzahlen der letzten 4 Wochen**

26.12.2025	15	21	26	29	42	4	12
02.01.2026	10	15	29	34	38	2	9
09.01.2026	1	17	19	25	41	6	12
16.01.2026	8	16	37	39	48	5	11

**Gewinnzahlen Statistik 5aus50**

1	79	2	69	3	69	4	77	5	72
2	2	6	6	1	1	1	1	1	10
6	71	7	78	8	79	9	72	10	67
20	16	16	1	1	1	1	1	1	3
11	77	12	73	13	72	14	78	15	77
12	12	8	11	11	20	15	3	15	3
16	78	17	76	18	84	19	79	20	79
1	1	2	2	x	2	2	2	2	10
21	78	22	72	23	73	24	65	25	69
4	4	7	7	21	21	7	7	2	2
26	63	27	64	28	59	29	75	30	74
4	4	6	6	41	3	3	9	30	9
31	69	32	70	33	68	34	84	35	81
15	15	46	46	1	1	3	3	5	5
36	61	37	67	38	71	39	75	40	70
x	x	1	1	3	3	x	x	40	11
41	79	42	67	43	70	44	66	45	76
2	2	4	4	13	13	29	29	45	x
46	79	47	65	48	54	49	81	50	64
8	8	12	12	1	1	41	41	64	x

**Eurozahlen Statistik 2aus12**

1	130	2	129	3	150	4	136	5	159
12	12	3	3	8	8	4	4	1	1
6	144	7	146	8	156	9	116	10	108
x	x	20	20	11	11	x	x	7	7
11	29	12	43	1	1	1	1	1	1
1	1	2	2	1	1	1	1	1	1

**Samstag 24.01.2026 (04. VA)**

**SIEGER CHANCE**

Spieleinsatz 478.266,00 €

Klasse 1:.....23628	=	3 x	10.000 €
.....60968	=		
Klasse 2:.....000166	=	1 x	Gewinn 600.000 €
			bzw. 5.000 € monatlich
Klasse 3:.....5369835			10 Jahre lang
.....1876323	=	unbes.	1.000.000 €
.....4416154			
Gewinnchance Klasse 3: 1 zu 3.333.333			

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



Montag, 19.01.2026

2	4	6	9	17
22	31	32	34	36
41	44	46	50	52
53	58	61	64	70

**plus 5**

2	2	0	4	1
---	---	---	---	---

Dienstag, 20.01.2026

6	7	8	10	12
13	16	17	27	29
30	31	32	33	42
43	49	53	54	67

**plus 5**

1	8	1	0	6
---	---	---	---	---

Mittwoch, 21.01.2026

3	5	10	19	24
25	28	33	35	36
39	43	44	48	49
53	55	59	61	64

**plus 5**

2	4	8	7	6
---	---	---	---	---

Donnerstag, 22.01.2026

1	3	9	15	16
18	19	20	23	26
28	34	36	37	47
50	56	57	66	70

**plus 5**

4	7	3	3	4
---	---	---	---	---

Freitag, 23.01.2026

4	7	12	24	25
35	38	44	48	52
54	58	59	60	61
62	63	64	66	68

**plus 5**

2	6	3	7	4
---	---	---	---	---

Samstag, 24.01.2026

1	2	4	14	18
25	32	33	36	37
49	54	57	59	64
65	66	67	68	70

**plus 5**

4	8	5	2	1
---	---	---	---	---

Sonntag, 25.01.2026

1	7	10	13	21
22	30	35	40	43
44	45	47	49	51
53	56	59	66	67

**plus 5**

6	3	7	8	8
---	---	---	---	---

**04. Veranstaltung (19.01.26 - 25.01.26)**

KENO Spieleinsatz: 2.459.885,00 €

KENO Gewinnsumme: 1.394.039,00 €

plus 5 Spieleinsatz: 178.140,75 €

plus 5 Gewinnsumme: 75.882,00 €

**Ziehungsstatistik**

Wie oft gezogen? (Basis 2.2.2004, 7.698 Ziehungen)

1	2160	2	2273	3	2230	4	2134	5	2150	6	2190	7	2203
8	2221	9	2276	10	2240	11	2184	12	2200	13	2164	14	2164
15	2189	16	2183	17	2170	18	2193	19	2163	20	2247	21	2202
22	2113	23	2161	24	2201	25	2211	26	2213	27	2254	28	2200
29	2221	30	2146	31	2191	32	2242	33	2291	34	2173	35	2176
36	2234	37	2155	38	2224	39	2243	40	2191	41	2177	42	2169
43	2207	44	2225	45	2186	46	2156	47	2187	48	2187	49	2320
50	2228	51	2163	52	2212	53	2234	54	2158	55	2240	56	2201
57	2215	58	2222	59	2209	60	2212	61	2132	62	2148	63	2204
64	2275	65	2193	66	2237	67	2148	68	2185	69	2165	70	2189

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](http://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 19.–25. Januar



## Eurojackpot am Dienstag

517.369,70 Euro (Kl. 2)

- 1 x Berlin
- 1 x Kroatien
- 1 x Norwegen

97.257,40 Euro (Kl. 3)

- 1 x Bayern
- 1 x Hessen
- 1 x Nordrhein-Westfalen
- 2 x Schleswig-Holstein
- 1 x Norwegen
- 2 x Schweden
- 1 x Slowenien

## Eurojackpot am Freitag

53.723.456,70 Euro (Kl. 1)

- 1 x Saarland
- 741.180,20 Euro (Kl. 2)
- 1 x Norwegen
- 2 x Schweden

313.493,30 Euro (Kl. 3)

- 1 x Bayern
- 1 x Baden-Württemberg
- 2 x Polen

## LOTTO 6aus49 am Mittwoch

580.027,20 Euro (Kl. 2)

- 1 x Baden-Württemberg
- 1 x Hessen

## LOTTO 6aus49 am Samstag

8.826.469,20 Euro (Kl. 1)

- 2 x Nordrhein-Westfalen
- 793.098,40 Euro (Kl. 2)
- 1 x Bayern
- 2 x Nordrhein-Westfalen

## Spiel 77 am Samstag

77.777 Euro (Kl. 2)

- 1 x Baden-Württemberg
- 2 x Bayern
- 1 x Hessen
- 1 x Nordrhein-Westfalen
- 1 x Sachsen

## SUPER 6 am Mittwoch

100.000 Euro (Kl. 1)

- 1 x Baden-Württemberg
- 2 x Nordrhein-Westfalen
- 1 x Schleswig-Holstein

## SUPER 6 am Samstag

100.000 Euro (Kl. 1)

- 1 x Baden-Württemberg

## GlücksSpirale

100.000 Euro (Kl. 6)

- 1 x Hessen
- 1 x Rheinland-Pfalz

## KENO

100.000 Euro (Typ 9)

- 1 x Hessen

## Sieger-Chance

600.000 Euro (Kl. 2)

- 1 x Bayern

## Film-Tipp

## Das tiefste Blau



Die 77-jährige Tereza lebt in einer kleinen Industriestadt im Amazonasgebiet – bis sie von der Regierung die Anweisung erhält, in eine abgelegene Seniorenkolonie umzuziehen. Dort sollen ältere Menschen ihre letzten Jahre „genießen“, während die Jüngeren sich ganz der Produktivität widmen. Doch Tereza weigert sich, sich ihrem Schicksal zu fügen.

Stattdessen begibt sie sich auf eine letzte, selbstbestimmte Reise tief hinein in den Amazonas: durch Nebenflüsse, dichten Dschungel und zu einem Wunsch, der ihr Leben noch einmal grundlegend verändern wird. „Das tiefste Blau“ ist ein poetischer, berührender Film über Freiheit, Würde und den Mut, den eigenen Weg zu gehen – unabhängig vom Alter.

## Zu gewinnen

Das glüXmagazin verlost 5 x 1 DVD von „Das tiefste Blau“. Beantworten Sie einfach folgende Frage: **Wie alt ist die Protagonistin Tereza?** Teilnahmebedingungen, Einsendeschluss und Versandadresse finden Sie auf Seite 9. Kennwort: Film-Tipp.

# Sichere Passwörter



Am 1. Februar ist „Ändere-dein-Passwort“-Tag und das nicht ohne Grund: Immer häufiger kommt es zu digitalen Angriffen, die folgenschwere Auswirkungen haben können. Darum gilt es, die eigenen Online-Zugänge bestmöglich zu schützen. Wichtiger denn je ist die Sicherheit der eigenen Passwörter, schließlich sind sie der Schlüssel zum „digitalen Zuhause“.

Doch was macht ein sicheres Passwort aus? Hier sind einige Tipps:

- Nutzen Sie für jeden Online-Dienst ein unterschiedliches Passwort.
- Das Kennwort sollte nicht vollständig in einem Wörterbuch zu finden sein.
- Je länger und komplexer ein Passwort ist, desto besser.
- Ein starkes Passwort sollte Zeichen aus allen möglichen Kategorien verwenden (Groß- und Kleinbuchstaben, Zahlen und Sonderzeichen).

Um sich all die komplexen Passwörter zu merken, können Sie z. B. einen Passwort-Manager nutzen. Dort tragen Sie all Ihre Passwörter ein und müssen sich nur noch ein komplexes Passwort für diese Software merken.



# Glücksgewinne

## 2025 in Europa

Eurojackpot – Gewinnbilanz 2025

# 63. Millionengewinne

**Millionärin oder Millionär werden? Das gelang im letzten Jahr 63 Personen beim Eurojackpot. Zwei von ihnen knackten sogar den Maximaljackpot in Höhe von 120 Millionen Euro. Außerdem wurden 858 Glückspilzen in den 19 europäischen Teilnehmerländern Beträge zwischen 100.000 und 999.999 Euro ausgezahlt.**

## Millionengewinne in zwölf Ländern

Die Millionengewinne verteilen sich auf zwölf Länder und setzen sich aus 21 Jackpot-Gewinnenden und 42 weiteren Millionären und Millionärinnen der Gewinnklasse 2 sowie der Gewinnklasse 3 zusammen. Ein Millionengewinn in der Gewinnklasse 3 ist ungewöhnlich – am 14. November gelang dies einem Tippenden aus Baden-Württemberg. Dies gab es bei Eurojackpot erst einmal zuvor.

## Ein Jackpot, fünf Glückspilze

Eine weitere bemerkenswerte Konstellation kam am 21. November zustande: Gleich fünf deutsche Tippende teilten sich den Jackpot in Höhe von rund 33 Millionen Euro. Fünf Spielteilnehmende, die gleichzeitig in der ersten Gewinnklasse landeten, das war zuvor lediglich zweimal vorgekommen – 2017 und 2018.

## Zweithöchster Millionengewinn Gewinnklasse 2

Die Ziehung am 23. September war ebenfalls etwas Besonderes. Durch den Überlauf des Jackpots vom ersten in den zweiten Rang wurden dort mehr als 21 Millionen Euro ausgeschüttet. Ein Spielteilnehmender aus Nordrhein-Westfalen hatte mit einem Internet-Tipp als Einziger diesen Rang getroffen. Die Summe von 21.177.159,20 Euro ist der zweithöchste Einzelgewinn in

der zweiten Gewinnklasse, der bei Eurojackpot ausgezahlt worden ist.

## 16 geknackte Jackpots

Inklusive der beiden Maximalgewinne in Höhe von 120 Millionen Euro, erreichten im vergangenen Jahr insgesamt 21 Tippende allein oder mit anderen die Gewinnklasse 1. So viele wie noch nie in einem Jahr.

## Hochgewinne 2025

Über alle Ziehungen hinweg gab es im zurückliegenden Jahr 921 Hochgewinne (100.000 bis 120 Mio. Euro). Von diesen gingen 461 an Spielteilnehmende in Deutschland, 6 davon nach Mecklenburg-Vorpommern. Damit steht die Bundesrepublik weiterhin ganz oben auf dem Siebertreppchen. Auf den Plätzen zwei und drei folgen Finnland (71) und Dänemark (67).

## 900. Ziehung

Am 4. November 2025 fand die 900. Ziehung der Lotterie statt. Ende des Jahres lag die Zahl der Ziehungen bei 916 (Stand: 30. Dezember 2025).

## Diese Zahlen machten das Rennen 2025

18 Mal, und somit am häufigsten, wurde 2025 die Zahl 12 gezogen. Platz zwei teilen sich mit 16 Treffern die Zahlen 14, 21 und 35. Auf Platz drei landeten die 1 und die 27 mit je 15 Treffern. Die 12 steht hoch im Kurs, denn bei den Eurozahlen machte sie ebenfalls das Rennen. Insgesamt 22-mal fand die Kugel den Weg aus der Lostrommel. Platz zwei teilen sich die Eurozahlen 5 und 9 mit je 20 Treffern, dicht gefolgt von der 4, die mit 19 Treffern Platz drei belegt.





# Glückszahlen und Höhepunkte

**Millionengewinne, ungewöhnliche Zahlenreihen und ein Jubiläum: 2025 hielt für alle Tipperinnen und Tipper einige Überraschungen bereit. Das glüXmagazin blickt auf die Highlights zurück.**

Das letzte Jahr stand ganz im Zeichen eines besonderen Jubiläums: 70 Jahre LOTTO 6aus49. Auch die Spielenden bei uns im Land haben ordentlich mitgefeiert, denn zwei der drei Millionengewinne 2025 wurden beim Klassiker LOTTO 6aus49 erzielt.

Die 13 war die am häufigsten gezogene Zahl bei LOTTO 6aus49 – sie tauchte 22 Mal unter den Gewinnzahlen auf. Auch einem Glückspilz im Landkreis Vorpommern-Rügen verhalf die 13 zum Großgewinn, und zwar zum höchsten Großgewinn des Jahres 2025 in Mecklenburg-Vorpommern – stolze 6.947.403,80 Euro mit den sechs richtigen Zahlen 13-25-26-27-41 und 44.

Die Glückszahl 13 lieferte sich 2025 jedoch ein enges Kopf-an-Kopf-Rennen mit der 20, die 21 Mal ermittelt wurde und der 37, die mit 20 Treffern auf dem dritten Platz landete.

## Alles gerade – alles krumm

Geradewegs ins Glück lautete das Motto am Samstag, den 22. Februar, als die sechs Gewinnzahlen 6, 8, 12, 26, 28 und 34 aus dem Ziehungsgerät kullerten. Dazu gesellte sich mit der 0 eine gerade Superzahl. Auch eine komplett ungerade Zahlenreihe gab es bei LOTTO 6aus49 im vergangenen Jahr, nämlich am 23. August. Hier waren die 3, 9, 13, 21, 23 und 27 sowie die passende Superzahl 9 der Schlüssel zum Erfolg. Anscheinend brachte diese ungerade Abfolge Glück: Drei Spielteilnehmende landeten bei der Ziehung einen Volltreffer, der jeweils 4,1 Millionen Euro wert war.

## Von Hoch- und Tiefflügen

Hoch waren im Sommer nicht nur die Temperaturen, sondern ebenso die gezogenen LOTTO 6aus49-Zah-

len am Mittwoch, den 16. Juli. Addiert man die 27, 34, 39, 43, 44 und 48, erhält man 235 – bei keiner anderen Ziehung im vergangenen Jahr kam eine Zahlenreihe mit einer höheren Gesamtsumme zustande. Die niedrigste Zahlenreihe mit einer Summe von gerade einmal 56 bildeten die Gewinnzahlen vom Mittwoch, 15. Oktober: 4, 5, 6, 7, 13 und 21. Übrigens nicht das erste Mal, dass die Zahlen-Nachbarn 4, 5, 6 und 7 gemeinsam in Erscheinung traten – bereits am 20. Juli 1994 waren sie Teil einer LOTTO 6aus49-Gewinnreihe.

## Zahlenfolgen und Sechser

Drei aufeinanderfolgende Zahlen gab es 2025 direkt bei vier LOTTO 6aus49-Ziehungen. Am Samstag, 8. März, fielen die Kugeln 25, 26 und 27 aus der Ziehungsmaschine, bei der Samstagsziehung am 24. Mai waren es die 10, 11 und 12. Am Mittwoch, 17. September, zählten die 20, 21 und 22 zu den sechs Richtigen und bei der Mittwochsziehung am 10. Dezember die 11, 12 und 13.

Für Jubelschreie im ganzen Land sorgten die Zahlen 4, 6, 12, 35, 36 und 40. Sie standen am Samstag, 19. Juli, auf den Spielscheinen von insgesamt neun deutschen Tipperinnen und Tippern. Sie strichen dafür einen Gewinn von jeweils 242.128,20 Euro ein – so viele Sechser wie bei keiner anderen 6aus49-Ziehung des Jahres.

## Einfach super

Die richtige Superzahl kann den Unterschied machen und viel Geld wert sein. Besonders häufig hatten im vergangenen Jahr die Spielteilnehmenden das Glück auf ihrer Seite, die auf die 2 und 6 setzten. Beide Superzahlen wurden jeweils 16 Mal aus dem Lotto-Ziehungsgerät ermittelt. Das Schlusslicht bildete das Duo 3 und 4 mit je fünf Treffern.

*Auf Streifzug durchs Lottojahr:  
2025 steckte voller Überraschungen.*

# Preisrätzel der Woche



Höchstmaß, Bestfall	berühmte Person (Kw.)	hart, unbeugsam			kurz für: um das	Hauptstadt der Malediven	veraltet: abwesend		griech. Göttin, Mutter d. Winde	norwegisches Parlament			Fluss in Schottland	Schanktisch	berühmtes Musical		Hafenstadt in Polen
							Narkose									4	
					Freizeitfischer		bange Unruhe						Krankenhaus		Abk.: an der		
Sportkleidung		griech. Philosophie: Urstoff		franz. Gebirgsdepartement					französischer Filmstar (BB)		Heimat der Minoer						
genießbare Kastanie			1				Herbstblumen		Rufname Clintons		7			asiatische Holzart			
				Vollversammlung		versunkene Insel (Sage)						3		Duftstoffe			
vollständiges Bienen-volk	Harz von Tropen-bäumen		Additionszeichen				ältere physikal. Energieeinheit			span. Appetithäppchen			Abk. für Akkusativ				
Verheiratete		5				dt. Modeunternehmer, † 2017	russischer Freibauer		Ausdruck der Zu-neigung (Mz.)	goldgestreifte Papstkrone				Anordnung des Sultans	chem. Zeichen für Arsen	tschech. Komponist, † 1884	
				Ost-europäer (Mz.)	ein Pflanzentyp					8	franz. Revue-tanz		islami-scher Gelehrter				
klug, gewitzt (engl.)																	
Sicht-vermerk im Ausweis		laut an-sprechen				6	häufi-ger		Bewoh-ner der Insel Capri								
					walten		griech. Gebirge in Thes-salien					niederl. Namens-teil				Buddhis-musform in Japan	
abge-legen	afrik. Stor-chen-vogel	sudane-sischer Volks-stamm		zugegen								int. Kfz-K. Libanon		int. Kfz-K. Süd-afrika			
						span. Presse-agentur (Abk.)			Fluss durch Paris		eigenes Tun be-dauern						
Redner-pult im Karne-val						Abk.: rund	Acker-frucht	erster König Israels					Fremd-wortteil: entspre-chend				
		2		kapitu-lieren, sich ...													
Donau-Metro-pole			ein Asiat					Feuer-kröten		balkon-artiger Vorbau							

## Impressum

Herausgeber:  
Verwaltungsgesellschaft Lotto und Toto  
in Mecklenburg-Vorpommern mbH,  
Erich-Schlesinger-Str. 36, 18059 Rostock,  
Tel. 0381 40555-700  
Internet: [www.lottomv.de](http://www.lottomv.de)  
E-Mail-Adresse: [gluexmagazin@lottomv.de](mailto:gluexmagazin@lottomv.de)  
Redaktionsleitung: Clemens Buch, Viktoria Kesper  
Redaktion: Daniela Kiepsel, Julian Czerwicz, 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: franklin – stock.adobe.com

Unter-führung		spani-scher Artikel					
Gegner Luthers, † 1543				Kfz-K. Rhein-Kreis Neuss			
der Auf-fassung sein		Kose-name e. span. Königin					

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

Lösung aus  
glüXmagazin  
Nr. 04/2026

**FREIHAFEN**

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

Bitte tragen Sie hier die Lösungsbuchstaben ein.



## 1. Preis: Eine Dampfbügelstation „CareStyle 1“ von Braun

Die Dampfbügelstation „CareStyle 1“ von Braun ist auf ein zügiges und unkompliziertes Bügeln ausgelegt. Die neue „Super Ceramic“-Beschichtung der Bügelsohle ermöglicht ein gleichmäßiges Gleiten und ist robuster als die bisher verwendete Keramiksohle. Über einen Präzisionsthermostat stehen vier Temperaturstufen zur Verfügung, um unterschiedliche Textilien entsprechend zu behandeln. Der 1,5-Liter-Wassertank reicht für eine Bügelzeit von mehr als einer Stunde und reduziert so die Notwendigkeit des Nachfüllens bei längeren Einsätzen.

[www.braunhousehold.com](http://www.braunhousehold.com)



## 2.-4. Preis: Je ein Spiel „7 Wonders Dice“

„7 Wonders Dice“ ist die dynamische Würfelspiel-Variante des beliebten Kennerspiels „7 Wonders“. Statt Karten kommen Würfel zum Einsatz, mit denen Sie Ihre antike Metropole strategisch weiterentwickeln. In jeder Runde wählen Sie gleichzeitig Würfel aus dem zentralen Forum und nutzen deren Symbole, um Gebäude zu errichten, Ressourcen zu sammeln, militärische Stärke aufzubauen oder wissenschaftliche Fortschritte zu erzielen. Dank sieben individueller Spieltableaus und vielfältiger Möglichkeiten, Siegpunkte zu sammeln, gleicht keine Partie der anderen. Wer sein Weltwunder vollendet, die richtigen Gebäude zur richtigen Zeit baut und geschickt mit Rohstoffen und Gold wirtschaftet, sichert sich am Ende die meisten Siegpunkte – und damit den Sieg. [www.asmodee.de](http://www.asmodee.de)

## 5.-9. Preis: Je ein Roman „Die Welt in unseren Händen“

Bei einem Besuch bei ihrer Großmutter June stößt Emma auf einen alten Gedichtband – und damit auf ein lange verborgenes Kapitel von Junes bewegter Vergangenheit. Sie erfährt von ihrer Zeit in der Royal Air Force, vom Krieg, der sie von London bis nach Ägypten führte, und von ihrer schicksalhaften Begegnung mit Ken in Kairo. [www.penguin.de](http://www.penguin.de)



## 10.-12. Preis: Je eine Box „Office Yoga“

Eine kurze Yogaeinheit wirkt wahre Wunder! Vor allem, wenn man oft und lange am Schreibtisch sitzt. Das humorvoll illustrierte Karten-Set lädt zum Bewegen und Schmunzeln ein. Ganz egal, ob man im Büro, von zu Hause oder von unterwegs arbeitet – die kurzen Asanas, Mudras und Meditationen lassen sich überall umsetzen. Einfach eine Karte ziehen und die beschriebene Anleitung ausführen. [www.m-vg.de](http://www.m-vg.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

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

## Profi

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

## Lösung KW 04/2026

### Anfänger

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

### Profi

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

## Teilnahmebedingungen Kreuzworträtsel:

Senden Sie die Lösung per Postkarte an: **glüXmagazin, Postfach 30 07 65, 56029 Koblenz**. Sie können die Lösung auch per E-Mail an [gewinnspiel@gluexmagazin.com](mailto: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 **02.02.2026**. 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 ausbezahlt werden (Rechtsweg ausgeschlossen. Teilnahme ab 18 Jahren). Mitarbeitende der Lotto-Gesellschaften in

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

### Auslosung Kreuzworträtsel, Nr. 03/2026:

Ein Bodensaugsauger „Guard M1“ von Miele geht an eine Gewinnerin aus Wiesbaden.

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](mailto: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 **02.02.2026**. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Teilnahme ist nur Personen über 18 Jahren gestattet. Von der Teilnahme ausgeschlossen sind Lotto-Mitarbeitende und deren Angehörige.

## 13er Ergebnistipp / 6aus45 Auswahl Tipp

	Spiel	Gastgeber/Gast		Tendenz	Vorrunde	Letzte 2 Jahre	Gastgeber	Gast	
1. Bundesliga	1	SA Hamburger SV (14) - FC Bayern München (1)		1-2-7	0:5	-	-	NuNuU	SsSSn
	2	SA Eintracht Frankfurt (8) - Bayer 04 Leverkusen (6)	*	3-3-4	1:3	1:5	1:4	UuNUn	sSnNs
	3	SA RB Leipzig (5) - 1. FSV Mainz 05 (16)		6-2-2	1:0	0:0	1:2	NnsnS	uUsNs
	4	SA SV Werder Bremen (15) - Borussia Mönchengladbach (11)	*	4-3-3	4:0	2:2	2:4	nUNuN	NsNUn
	5	SA FC Augsburg (13) - FC St. Pauli (17)		5-3-2	1:2	-	3:1	uNuuS	sUNNu
	6	SA TSG 1899 Hoffenheim (3) - 1. FC Union Berlin (9)		5-3-2	4:2	0:1	0:4	sUssS	SuUUn
	7	SO VfB Stuttgart (4) - SC Freiburg (7)		6-2-2	1:3	5:0	4:0	uSsuS	SsNUs
	8	Borussia Dortmund (2) - 1. FC Heidenheim 1846 (18)		8-1-1	2:0	2:2	4:2	sUssS	nuNUn
2. Bundesliga	9	SA 1. FC Kaiserslautern (6) - SV Elversberg (4)		3-3-4	1:2	3:2	1:1	sUnsU	SsUNu
	10	SO Fortuna Düsseldorf (16) - SC Paderborn 07 (3)		2-2-6	2:1	1:2	1:1	nNssN	nSuNs
	11	SO Hertha BSC (7) - SV Darmstadt 98 (2)		3-3-4	0:0	-	1:1	nUuuU	ssUUs
	12	SO SG Dynamo Dresden (17) - DSC Arminia Bielefeld (13)		3-3-4	2:1	3:1	3:0	NnNsS	NuUNu
	13	SA FC Liverpool (6) - Newcastle United (9)		5-3-2	3:2	4:2	2:0	uUuUn	SssUn
	14	SA Brighton & Hove Albion (12) - FC Everton (11)	**	5-3-2	0:2	1:1	0:1	UsUuN	USnuS
	15	SA Wolverhampton Wanderers (20) - AFC Bournemouth (13)		3-3-4	0:1	0:1	2:4	UsUuN	UnsUs
	16	SA FC Chelsea (5) - West Ham United (18)		6-2-2	5:1	5:0	2:1	uUNsS	uNnSs
1. Liga England	17	SO Aston Villa (3) - FC Brentford (8)		4-3-3	0:1	3:3	3:1	NsUnS	uSsNn
	18	SO Manchester United (4) - FC Fulham (7)		6-2-2	1:1	1:2	1:0	uUUsS	UusNs
	19	SO Nottingham Forest (17) - Crystal Palace (15)	*	4-3-3	1:1	1:1	1:0	nNSuS	uNuNn
	20	SO Tottenham Hotspur (14) - Manchester City (2)		2-2-6	2:0	0:2	0:1	UuNnU	UuuNs
	21	SA Pisa SC (20) - Sassuolo Calcio (11)		3-3-4	2:2	-	3:1	UnUuN	unNNs
	22	SA SSC Neapel (4) - AC Florenz (18)		6-2-2	3:1	1:3	2:1	uUusN	sUuSn
	23	SA Cagliari Calcio (12) - Hellas Verona (19)		4-3-3	2:2	1:1	1:0	nUNsS	nUnnU
	24	SO FC Turin (16) - US Lecce (17)	*	5-3-2	1:2	2:0	0:0	SnNnN	nnNNu
1. Liga Italien	25	SO Como 1907 (6) - Atalanta Bergamo (7)	*	4-3-3	1:1	-	1:2	SunSs	sSsUs
	26	SA Real Oviedo (20) - Girona FC (13)		4-3-3	3:3	-	-	uUuNN	SnSsS
	27	SA CA Osasuna (9) - FC Villarreal (4)	**	3-3-4	1:2	1:1	2:2	suNsS	nSsNn
	28	SA Elche CF (10) - FC Barcelona (1)		1-2-7	1:3	-	-	snUuN	sSSNs
	29	SO Real Madrid (2) - Rayo Vallecano (16)		7-2-1	0:0	0:0	2:1	SsssS	NusNn
	30	SO Real Betis Sevilla (6) - FC Valencia (14)		5-3-2	1:1	3:0	1:1	sNUsN	uNuSs
	31	SA Paris FC (14) - Olympique Marseille (3)		2-3-5	2:5	-	-	UnNsU	NsnSs
	32	SA FC Lorient (9) - FC Nantes (16)		5-3-2	1:1	0:1	-	sUuSS	nNSnn
1. Liga Spanien	33	SA AS Monaco (10) - Stade Rennais FC (6)		5-2-3	1:4	1:0	3:2	NNnnU	NsSun
	34	SO Olympique Lyon (4) - Lille OSC (5)	*	4-3-3	1:0	0:2	2:1	NsSsS	sSnNn
	35	SO Angers SCO (11) - FC Metz (18)		4-3-3	1:1	-	-	SsNnU	NnUNn
	36	SO OGC Nizza (13) - Stade Brestois (12)	*	4-3-3	1:4	0:0	6:0	nNuNS	sNsNn
	37	SO Toulouse FC (8) - AJ Auxerre (17)		5-3-2	0:1	-	2:0	sSnsS	snNNn
	38	SA 1. FC Saarbrücken (16) - VfL Osnabrück (6)		2-3-5	0:2	-	1:1	NuUuN	nSnSu
	39	SA FC Viktoria Köln (10) - Waldhof Mannheim (12)	*	3-4-3	0:2	2:2	1:0	nSuNs	sNuNn
	40	SA Energie Cottbus (2) - TSG 1899 Hoffenheim II (9)		4-4-2	1:4	-	-	sNuUs	sUSNn
3. Liga	41	SA Hansa Rostock (4) - FC Ingolstadt 04 (13)		5-3-2	1:1	-	2:0	uSusS	UnUSs
	42	SA TSV 1860 München (8) - Alemannia Aachen (15)		5-3-2	2:0	-	2:1	sSnuU	UnUnS
	43	SA 1. FC Schweinfurt 05 (20) - SSV Jahn Regensburg (14)		2-2-6	0:3	-	-	NnNsN	NsUnN
	44	SO SSV Ulm 1846 (18) - MSV Duisburg (1)		1-2-7	1:2	2:2	-	SnNnS	NuUSs
	45	SO SC Verl (3) - VfB Stuttgart II (11)		5-3-2	1:1	-	2:2	UuSsN	UnSnN

\* = remisverdächtig \*\* = stark remisverdächtig

## Fehler abstellen

Hinter den Erwartungen: Nach der 1:3-Niederlage gegen die TSG Hoffenheim piffen die Fans von Eintracht Frankfurt ihr Team gnadenlos aus. Schon wieder hatten die Adler drei Gegentore kassiert und stellen nun gemeinsam mit dem 1. FC Heidenheim die schlechteste Abwehr der Liga. Kapitän Robin Koch (29, Foto), der zuletzt nur selten überzeugen konnte, war nach dem Spiel bedient und sprach von „immer wieder den gleichen Fehlern“. Die muss die Mannschaft gegen Bayer Leverkusen (TOTO-Spiel Nr. 2) abstellen, um Punkte mitzunehmen. Denn die Werkself ist hungrig auf mehr und will noch auf einen Champions-League-Platz vorrücken. Vier Punkte trennen sie von Tabellenplatz vier.



Foto: pa / BEAUTIFUL SPORTS

## TOTO-Ergebnisse

vom 24./25.01.2026

		Ergebnis	Tipp
1	FC Bayern München - FC Augsburg	1:2	2
2	Bayer 04 Leverkusen - SV Werder Bremen	1:0	1
3	Eintracht Frankfurt - TSG 1899 Hoffenheim	1:3	2
4	1. FSV Mainz 05 - VfL Wolfsburg	3:1	1
5	1. FC Heidenheim 1846 - RB Leipzig	0:3	2
6	1. FC Union Berlin - Borussia Dortmund	0:3	2
7	Borussia Mönchengladbach - VfB Stuttgart	0:3	2
8	SC Freiburg - 1. FC Köln	2:1	1
9	1. FC Magdeburg - SG Dynamo Dresden	1:2	2
10	SV Elversberg - VfL Bochum 1848	1:1	0
11	SC Paderborn 07 - Preußen Münster	2:1	1
12	FC Schalke 04 - 1. FC Kaiserslautern	2:2	0
13	FC Arsenal - Manchester United	2:3	2

14	3:1	21	6:0	28	3:2	35	1:4	42	0:3
15	2:2	22	1:2	29	2:1	36	0:2	43	2:0
16	2:1	23	0:0	30	0:2	37	2:5	44	0:4
17	3:2	24	1:0	31	3:0	38	0:0*	45	1:1
18	0:2	25	4:0	32	0:2	39	2:1		
19	1:3	26	3:2	33	0:0	40	4:1		
20	0:2	27	1:3	34	3:1	41	2:3		

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

## Wichtig für den TOTO-Wettbewerb vom 31.01./01.02.2026

Spiele 1-13 = 13er Ergebnistipp  
 Spiele 1-45 = 6aus45 Auswahl Tipp  
 Spiele 1-45 = Meisterschaftsspiele  
 Spiele 1-8 = 1. Bundesliga  
 Spiele 9-12 = 2. Bundesliga  
 Spiele 13-20 = 1. Liga England  
 Spiele 21-25 = 1. Liga Italien  
 Spiele 26-30 = 1. Liga Spanien  
 Spiele 31-37 = 1. Liga Frankreich  
 Spiele 38-45 = 3. Liga

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

## Veranstaltung vom 24./25.01.2026 (04. VA)

## TOTO 13er Ergebnistipp

Jackpot in Klasse 1:  
rund 400.000 EuroSpieleinsatz 746.933,00 €  
Gewinnreihe

2	1	2	1	2	2	2	1	2	0	1	0	2
Klasse 1 (13 Richtige)	unbesetzt											271.771,40 €
Klasse 2 (12 Richtige)	13	x										6.894,70 €
Klasse 3 (11 Richtige)	272	x										329,50 €
Klasse 4 (10 Richtige)	3.550	x										31,50 €

Chance auf den Höchstgewinn: 1:1.594.323

## TOTO 6aus45 Auswahl Tipp

Spieleinsatz  
Gewinnspiele

10	12	15	23	33	45	38
Klasse 1 (6)	unbesetzt					700.489,40 €
Klasse 2 (5+ZS)	unbesetzt					14.113,00 €
Klasse 3 (5)				5	x	2.159,70 €
Klasse 4 (4)				436	x	49,50 €
Klasse 5 (3+ZS)				356	x	30,30 €
Klasse 6 (3)				8.363	x	4,30 €

Chance auf den Höchstgewinn: 1:8.145.060

Jackpot in Klasse 1:  
rund 700.000 Euro287.963,65 €  
Zusatzspiel



1. Bundesliga	Sp	T	P	Heim	Ausw
1. Bayern München (M)	19	72:16	50	8 1 1	8 1 0
2. Borussia Dortmund	19	38:17	42	7 2 0	5 4 1
3. TSG 1899 Hoffenheim	18	38:22	36	6 0 3	5 3 1
4. VfB Stuttgart (P)	19	36:26	36	6 2 1	5 1 4
5. RB Leipzig	18	36:24	35	7 0 2	4 2 3
6. Bayer Leverkusen	18	35:25	32	6 1 3	4 1 3
7. SC Freiburg	19	31:32	27	5 3 1	2 3 5
8. Eintracht Frankfurt	19	39:42	27	4 2 3	3 4 3
9. 1. FC Union Berlin	19	24:30	24	3 4 3	3 2 4
10. 1. FC Köln (N)	19	28:32	20	3 2 4	2 3 5
11. Bor. Mönchengladbach	19	23:32	20	2 3 5	3 2 4
12. VfL Wolfsburg	19	28:41	19	2 3 5	3 1 5
13. FC Augsburg	19	22:36	19	3 3 4	2 1 6
14. Hamburger SV (N)	18	17:27	18	4 3 2	0 3 6
15. Werder Bremen	18	21:35	18	3 3 2	1 3 6
16. FSV Mainz 05	19	21:32	15	2 3 5	1 3 5
17. FC St. Pauli	18	16:31	13	2 2 4	1 2 7
18. 1. FC Heidenheim	19	17:42	13	2 3 5	1 1 7

2. Bundesliga	Sp	T	P	Heim	Ausw
1. FC Schalke 04	19	24:12	39	7 1 1	5 2 3
2. Darmstadt 98	19	34:20	37	7 3 0	3 4 2
3. SC Paderborn 07	19	30:21	36	6 1 3	5 2 2
4. SV Elversberg	19	34:19	35	5 4 0	5 1 4
5. Hannover 96	19	33:26	32	5 1 3	4 4 2
6. 1. FC Kaiserslautern	19	34:24	31	7 1 2	2 3 4
7. Hertha BSC	19	23:18	30	4 3 3	4 3 2
8. Karlsruher SC	19	29:35	26	5 1 3	2 4 4
9. 1. FC Nürnberg	19	22:27	25	5 3 2	2 1 6
10. Holstein Kiel (A)	19	24:24	24	4 2 3	2 4 4
11. VfL Bochum (A)	19	27:26	23	4 2 3	2 3 5
12. Eintracht Braunschweig	19	20:32	21	3 2 5	3 1 5
13. Arminia Bielefeld (N)	19	29:27	20	4 2 4	1 3 5
14. 1. FC Magdeburg	19	25:31	20	2 1 6	4 1 5
15. Preußen Münster	19	23:30	20	3 5 2	2 0 7
16. Fortuna Düsseldorf	19	17:29	20	3 2 5	3 0 6
17. Dynamo Dresden (N)	19	28:35	19	2 2 5	3 2 5
18. SpVgg Greuther Fürth	19	26:46	16	2 3 4	2 1 7

2. Bundesliga Formtab. (6 Sp.)	Sp	S	U	N	T	Diff.	P
1. 1. FC Magdeburg	6	4	1	1	15:7	8	13
2. Darmstadt 98	6	3	3	0	11:7	4	12
3. FC Schalke 04	6	3	2	1	8:5	3	11
4. Eintracht Braunschweig	6	3	2	1	8:7	1	11
5. VfL Bochum	6	2	4	0	10:6	4	10
6. Holstein Kiel	6	2	3	1	10:8	2	9
7. SV Elversberg	6	2	3	1	7:6	1	9
8. Dynamo Dresden	6	3	0	3	10:10	0	9
9. 1. FC Kaiserslautern	6	2	2	2	10:9	1	8
10. Hannover 96	6	2	2	2	9:8	1	8
11. SC Paderborn 07	6	2	1	3	10:9	1	7
12. Hertha BSC	6	1	4	1	7:8	-1	7
13. 1. FC Nürnberg	6	2	1	3	7:11	-4	7
14. Fortuna Düsseldorf	6	2	0	4	5:8	-3	6
15. Preußen Münster	6	1	2	3	6:9	-3	5
16. Karlsruher SC	6	1	2	3	8:14	-6	5
17. Arminia Bielefeld	6	0	3	3	4:7	-3	3
18. SpVgg Greuther Fürth	6	0	3	3	6:12	-6	3

3. Liga	Sp	T	P	Heim	Ausw
1. MSV Duisburg (N)	21	38:22	40	7 3 0	4 4 3
2. Energie Cottbus	21	45:35	40	7 3 1	5 1 4
3. SC Verl	21	50:30	38	5 4 1	5 4 2
4. Hansa Rostock	21	37:20	38	5 4 2	5 4 1
5. Rot-Weiss Essen	21	41:32	38	6 3 2	4 5 1
6. VfL Osnabrück	21	30:22	36	4 4 3	6 2 2
7. SV Wehen Wiesbaden	21	28:24	34	6 1 3	4 3 4
8. TSV 1860 München	21	31:31	32	6 3 2	3 2 5
9. 1899 Hoffenheim II (N)	21	42:34	31	5 3 3	4 1 5
10. Viktoria Köln	21	30:27	30	6 2 3	3 1 6
11. VfB Stuttgart II	21	27:32	29	4 2 4	4 3 4
12. SV Waldhof Mannheim	21	34:40	29	5 2 4	4 0 6
13. FC Ingolstadt 04	21	37:31	28	4 3 3	3 4 4
14. Jahn Regensburg (A)	21	28:34	24	5 1 4	2 2 7
15. Alemannia Aachen	21	31:39	24	2 0 8	5 3 3
16. 1. FC Saarbrücken	21	30:34	23	4 4 2	1 4 6
17. Erzgebirge Aue	21	24:33	22	4 4 3	1 3 6
18. SSV Ulm 1846 (A)	21	29:45	19	3 0 7	3 1 7
19. TSV Havelse (N)	21	30:44	16	2 4 5	1 3 6
20. Schweinfurt 05 (N)	21	19:52	9	2 0 8	1 0 10

3. Liga Formtab. (6 Sp.)	Sp	S	U	N	T	Diff.	P
1. SV Wehen Wiesbaden	6	5	0	1	11:6	5	15
2. Hansa Rostock	6	4	2	0	13:4	9	14
3. Rot-Weiss Essen	6	3	3	0	12:7	5	12
4. SC Verl	6	3	2	1	14:7	7	11
5. MSV Duisburg	6	3	2	1	11:4	7	11
6. FC Ingolstadt 04	6	3	2	1	13:9	4	11
7. TSV 1860 München	6	3	2	1	8:6	2	11
8. Energie Cottbus	6	3	2	1	12:11	1	11
9. TSV Havelse	6	2	2	2	12:11	1	8
10. Viktoria Köln	6	2	1	3	7:6	1	7

11. VfL Osnabrück	6	2	1	3	11:11	0	7
12. 1899 Hoffenheim II	6	2	1	3	10:13	-3	7
13. VfB Stuttgart II	6	2	1	3	6:10	-4	7
14. SV Waldhof Mannheim	6	2	1	3	9:17	-8	7
15. SSV Ulm 1846	6	2	0	4	9:10	-1	6
16. Erzgebirge Aue	6	1	2	3	8:10	-2	5
17. Alemannia Aachen	6	1	2	3	7:14	-7	5
18. Jahn Regensburg	6	1	1	4	5:11	-6	4
19. 1. FC Saarbrücken	6	0	3	3	7:11	-4	3
20. Schweinfurt 05	6	1	0	5	8:15	-7	3

England 1. Liga	Sp	T	P	Heim	Ausw
1. FC Arsenal	23	42:17	50	9 2 1	6 3 2
2. Manchester City	23	47:21	46	9 2 1	5 2 4
3. Aston Villa	23	35:25	46	8 1 2	6 3 3
4. Manchester United	23	41:34	38	6 3 2	4 5 3
5. FC Chelsea	23	39:25	37	5 3 3	5 4 3
6. FC Liverpool (M)	23	35:32	36	6 3 2	4 3 5
7. FC Fulham	23	32:32	34	7 2 3	3 2 6
8. FC Brentford	23	35:32	33	7 3 2	3 0 8
9. Newcastle United (L)	23	32:29	33	7 2 3	2 4 5
10. AFC Sunderland (N)	23	24:26	33	6 5 0	2 4 6
11. FC Everton	22	24:25	32	4 3 4	5 2 4
12. Brighton & Hove Albion	23	33:31	30	5 5 1	2 4 6
13. AFC Bournemouth	23	38:43	30	6 4 2	1 5 5
14. Tottenham Hotspur	23	33:31	28	2 3 6	5 4 3
15. Crystal Palace (P)	23	24:28	28	2 6 4	5 1 5
16. Leeds United (N)	22	30:37	25	5 4 2	1 3 7
17. Nottingham Forest	23	23:34	25	3 2 6	4 2 6
18. West Ham United	23	27:45	20	3 1 8	2 4 5
19. FC Burnley (N)	23	25:44	15	2 4 6	1 2 8
20. Wolverhampton Wanderers	23	15:43	8	1 2 8	0 3 9

Frankreich 1. Liga	Sp	T	P	Heim	Ausw
1. Paris Saint-Germain (M,P)	19	41:15	45	8 1 0	6 2 2
2. RC Lens	19	33:16	43	8 0 1	6 1 3
3. Olympique Marseille	19	44:20	38	7 2 1	5 0 4
4. Olympique Lyon	19	32:20	36	7 0 2	4 3 3
5. OSC Lille	19	34:29	32	6 1 3	4 1 4
6. Stade Rennes	19	30:27	31	5 3 2	3 4 2
7. Racing Straßburg	19	32:23	30	6 1 2	3 2 5
8. FC Toulouse	19	31:23	29	4 3 3	4 2 3
9. FC Lorient (N)	19	25:30	25	4 4 1	2 3 5
10. AS Monaco	19	28:33	24	5 1 4	2 2 5
11. SCO Angers	19	20:25	23	4 2 3	2 3 5
12. Stade Brest	19	24:31	22	4 3 3	2 1 6
13. OGC Nizza	19	25:36	21	4 2 3	2 1 7
14. Paris FC (N)	19	24:32	20	2 3 4	3 2 5
15. AC Le Havre	19	16:24	20	3 5 2	1 3 5
16. FC Nantes	19	18:34	14	1 2 7	2 3 4
17. AJ Auxerre	19	14:29	12	3 1 6	0 2 7
18. FC Metz (N)	19	21:45	12	2 2 5	1 1 8

Italien 1. Liga	Sp	T	P	Heim	Ausw
1. Inter Mailand	22	50:19	52	9 1 2	8 0 2
2. AC Mailand	22	35:17	47	7 3 1	6 5 0
3. AS Rom	22	27:13	43	7 1 3	7 0 4
4. SSC Neapel (M)	22	31:20	43	7 3 0	6 1 5
5. Juventus Turin	22	35:17	42	7 4 0	5 2 4
6. AC Como	22	37:16	40	6 4 1	5 3 3
7. Atalanta Bergamo	22	30:20	35	6 4 2	3 4 3
8. FC Bologna (P)	22	32:27	30	4 2 4	4 4 4
9. Lazio Rom	22	21:19	29	4 4 3	3 4 4
10. Udinese Calcio	21	22:33	26	3 4 4	4 1 5
11. Sassuolo Calcio (N)	22	24:28	26	4 2 5	3 3 5
12. Cagliari Calcio	22	24:31	25	3 3 4	3 4 5
13. CFC Genua	22	25:31	23	3 4 5	2 4 4
14. US Cremonese (N)	22	20:29	23	2 5 3	3 3 6
15. Parma Calcio	22	14:26	23	2 4 5	3 4 4
16. FC Turin	22	21:40	23	3 2 6	3 3 5
17. US Lecce	22	13:29	18	2 4 6	2 2 6
18. AC Florenz	22	24:34	17	2 3 6	1 5 5
19. Hellas Verona	21	17:34	14	1 3 6	1 5 5
20. SC Pisa (N)	22	18:37	14	1 4 6	0 7 4

Spanien 1. Liga	Sp	T	P	Heim	Ausw
1. FC Barcelona (M,P)	21	57:22	52	10 0 0	7 1 3
2. Real Madrid	21	45:17	51	9 0 1	7 3 1
3. Atlético Madrid	21	38:17	44	10 1 0	3 4 3
4. FC Villarreal	20	37:21	41	8 1 2	5 1 3
5. Espanyol Barcelona	21	25:25	34	6 1 4	4 3 3
6. Betis Sevilla	21	34:27	32	6 1 3	2 7 2
7. Celta Vigo	21	29:23	32	3 5 3	5 3 2
8. Real S. San Sebastián	21	29:29	27	5 2 4	2 4 4
9. CA Osasuna	21	24:25	25	6 2 2	1 2 8
10. FC Elche (N)	21	29:29	24	5 5 1	0 4 6
11. FC Sevilla	21	28:33	24	4 1 6	3 2 5
12. Athletic Bilbao	21	20:30	24	5 1 4	2 2 7
13. FC Girona	20	20:34	24	3 3 4	3 3 4
14. FC Valencia	21	22:33	23	4 5 2	1 3 6
15. CD Alaves	21	18:26	22	5 3 3	1 1 8
16. Rayo Vallecano	21	17:28	22	2 6 2	3 1 7
17. RCD Mallorca	21	24:33	21	4 4 2	1 2 8
18. FC Getafe	20	15:26	21	3 2 5	3 1 6
19. UD Levante (N)	20	24:34	17	1 3 5	3 2 6
20. Real Oviedo (N)	21	11:34	13	1 5 4	1 2 8

## Top-Transfer

Es ist der spektakulärste Transfer in der 2. Bundesliga seit Langem: Edin Džeko (39, Foto) läuft für den Rest der Saison 2025/26 für den FC Schalke 04 auf. Für den Rechtsfuß, der ablösefrei vom AC Florenz zu den Königsblauen kam, ist das Ruhrgebiet nicht die erste Station in Deutschland. Der gebürtige bosnisch-herzegowinische Stürmer spielte einst beim VfL Wolfsburg, mit dem er 2009 die Deutsche Meisterschaft gewann und 2010 Torschützenkönig wurde. Nun soll Edin Džeko dem S04, der nach einer starken Hinrunde zurzeit die 2. Bundesliga anführt, den entscheidenden Schub für den Aufstieg geben.

Die Verpflichtung des international erfahrenen Angreifers, der 2012 und 2014 mit Manchester City die englische Premier League gewann, hielten viele Fans zunächst für einen Scherz. Auch Kult-Trainer Peter Neururer (70) konnte es kaum glauben: „Ich dachte erst an so etwas wie ‚Versteckte Kamera‘. Ich dachte, das kann nicht wahr sein.“ Nach der spanischen Real-Madrid-Legende Raúl (48) und dem niederländischen Star-Stürmer Klaas-Jan Huntelaar (42) ist Edin Džeko einer der größten Deals, den die Knappen in den letzten Jahren eintüten konnten. Erste Trikots mit seiner neuen Rückennummer 10 sind bereits verkauft.



# Achtsam ins neue Jahr

**Mehr Sport machen, gesünder essen und weniger Zeit am Smartphone verbringen: Der Januar ist für viele Menschen der Startschuss zur Selbstoptimierung. Wie Neujahrsvorsätze auch jetzt noch gelingen und Glücksmomente geschaffen werden können, weiß Prof. Susanne Kobel vom TransferZentrum für Neurowissenschaften und Lernen an der Universität Ulm. Im glüXmagazin verrät sie Tipps und Tricks.**

**glüXmagazin:** Wieso streben wir ausgerechnet zum Jahreswechsel nach einer Selbstoptimierung?

**Prof. Susanne Kobel:** Der Jahreswechsel wirkt psychologisch wie ein „Neuanfangseffekt“: Das fixe Datum dient als mentaler Anker, der es dem Gehirn erleichtert, Veränderungen zu strukturieren und eine Verbindlichkeit aufzubauen. Außerdem entsteht durch sozial geteilte Rituale wie Neujahrsvorsätze eine Art kollektive Motivation.

**glüXmagazin:** Eine lange Liste mit allen erstrebenswerten Vorsätzen oder lieber wenige Ziele – was ist sinnvoller?

**Prof. Susanne Kobel:** Verschiedene psychologische Studien zeigen, dass Ziele erfolgreicher erreicht werden, wenn sich die Aufmerksamkeit auf wenige, klar definierte Vorhaben konzentriert. Zu viele Vorsätze führen schneller zu Überforderung oder Aufschiebverhalten. Ein bis zwei realistische, gut planbare Ziele fördern hingegen den Fokus, die Selbstwirksamkeit und damit eine langfristige Verhaltensänderung.

**glüXmagazin:** Was sind Beispiele für leicht umsetzbare Vorsätze?

**Prof. Susanne Kobel:** Ich nenne das „Healthy Habits“, also gesunde Gewohnheiten. Kleine Verhaltensimpulse wie täglich ein paar Minuten Bewegung, ein kur-

zes Dankbarkeitstagebuch oder regelmäßige kurze Pausen wirken sich bereits positiv auf Wohlbefinden und Stressniveau aus. Solche Mini-Vorsätze sind niedrigschwellig und erzeugen messbare Glücksmomente, weil sie leicht gelingen und ein unmittelbares Erfolgserlebnis schenken.

**glüXmagazin:** Wie lässt sich Frust vermeiden, wenn ein Vorsatz sich nicht direkt umsetzen lässt?

**Prof. Susanne Kobel:** Rückschläge sind aus Sicht der Verhaltensforschung normale Bestandteile des Veränderungsprozesses. Hilfreich ist es, sie als Lernchancen zu sehen statt als Scheitern. Übrigens brauchen Verhaltensweisen im Durchschnitt 66 Tage bis sie zur Gewohnheit werden. Kontinuierliche Motivation, zum Beispiel durch Häkchen setzen im Kalender, sich Fehlritte erlauben dürfen und sich für Geschafftes belohnen, kann helfen dranzubleiben.

**glüXmagazin:** Wie gelingt es trotz Rückschlägen positiv zu bleiben?

**Prof. Susanne Kobel:** Indem wir Probleme nicht verdrängen, sondern den Blick gezielt auch auf kleine Lichtblicke richten. Durch regelmäßige positive Rituale – etwa Musik, Natur oder soziale Kontakte – lassen sich verlässlich Glücksmomente erzeugen.

**glüXmagazin:** Gibt es ein Grundrezept fürs Glücklichein?

**Prof. Susanne Kobel:** Es gibt kein universelles Rezept, aber die Forschung nennt typische Bausteine: stabile Beziehungen, sinnstiftende Tätigkeiten, körperliches Wohlbefinden und die Fähigkeit, Gefühle bewusst wahrzunehmen und situationsbedingt zu steuern. Glück entsteht aus einem Zusammenspiel von Gewohnheiten, Einstellungen und sozialen Bindungen. Kleine tägliche Praktiken und Routinen, wie zum Beispiel die „Healthy Habits“, können dieses Fundament nachhaltig stärken.



Foto: Peter Neher



# Rezept der Woche

## Indonesische Hackbällchen und geschmortes Rindfleisch

### Zutaten (für 4 Portionen)

#### Für das geschmorte Rindfleisch:

600 g	Rindfleisch, gewürfelt
2 EL	Erdnussöl
4 cm	Ingwer
3	Knoblauchzehen
2–3	rote Chilischoten
1	Stängel Zitronengras
2	Kaffirlimettenblätter
3	Nelken
2	Kardamomkapseln
1	Sternanis
ca. 4 cm	Zimtstange
120 ml	dunkle Sojasauce
	Palmzucker
	Salz

#### Für die Hackbällchen:

500 g	Rinderhackfleisch
2	kleine Schalotten
3	Knoblauchzehen
3 cm	Ingwer
1	Ei

1 EL	Kecap Manis
1 TL	Sambal Oelek
1 TL	Korianderpulver
½ TL	Kreuzkümmelpulver
1–2 Msp.	Garnelenpaste
1 EL	Palmzucker
1 Prise	Zimtpulver
	Muskatnuss, gerieben
	Salz
	schwarzer Pfeffer
	Semmelbrösel (nach Bedarf)
	Erdnussöl zum Ausbacken

#### Für den Dip:

2	Fleischtomaten
2	Knoblauchzehen
1	grüne Chilischote
1	rote Chilischote
1 Msp.	Garnelenpaste
1 EL	Limettensaft
	Salz

### So wird's gemacht

Für das geschmorte Rindfleisch das Fleisch abbrausen und trocken tupfen. Ingwer und Knoblauch schälen und fein würfeln, die Chilischoten hacken und zu einer Paste zerreiben. Zitronengras andrücken. Erdnussöl im Wok erhitzen, Ingwer, Knoblauch und Chili anbraten, Gewürze und Zitronengras kurz mitrösten und mit etwas Wasser ablöschen. Sojasauce und Kaffirlimettenblätter zugeben, aufkochen lassen, das Fleisch einlegen und bei milder Hitze etwa 1 Stunde weich schmoren. Für den Dip die Tomaten häuten und würfeln. Knoblauch mit Salz zerreiben, Chili fein hacken, Garnelenpaste zerdrücken und alles mit Limettensaft vermengen. Abschmecken und kalt stellen. Für die Hackbällchen Schalotten, Knoblauch und Ingwer sehr fein hacken. Hackfleisch mit allen Zutaten und Gewürzen zu einer formbaren Masse verkneten, bei Bedarf

Semmelbrösel unterarbeiten. Kleine Bällchen formen und in heißem Erdnussöl rundum goldbraun ausbacken. Das Rindfleisch mit Salz und Palmzucker abschmecken. Hackbällchen und Dip separat servieren. Als passende Beilage eignet sich am besten locker duftiger Basmatireis.

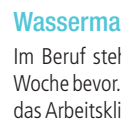


## Ihr Wochen-Horoskop



**Steinbock** 22.12.–20.01.

Nehmen Sie sich Zeit für Ihre Beziehung. Ein romantischer Abend lässt das Feuer neu entfachen.



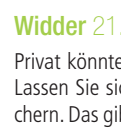
**Wassermann** 21.01.–19.02.

Im Beruf steht Ihnen eine stressfreie Woche bevor. Nutzen Sie diese Zeit, um das Arbeitsklima zu verbessern.



**Fische** 20.02.–20.03.

Gestatten Sie sich eine Auszeit, treffen Sie sich mit Ihren Freundinnen und Freunden. Das gibt Ihnen Energie.



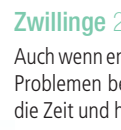
**Widder** 21.03.–20.04.

Privat könnte es turbulent zugehen. Lassen Sie sich davon nicht verunsichern. Das gibt sich wieder.



**Stier** 21.04.–20.05.

Erwachen Sie aus Ihrem Winterschlaf. Bewegung und gesunde Ernährung sind jetzt der Schlüssel zum Erfolg.



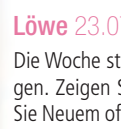
**Zwillinge** 21.05.–21.06.

Auch wenn enge Vertraute Sie mit ihren Problemen belasten, nehmen Sie sich die Zeit und hören Sie zu.



**Krebs** 22.06.–22.07.

Achten Sie diese Woche auf Ihren Geldbeutel und überdenken Sie anstehende Investitionen noch einmal.



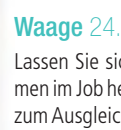
**Löwe** 23.07.–23.08.

Die Woche steckt voller Überraschungen. Zeigen Sie Interesse und stehen Sie Neuem offen gegenüber.



**Jungfrau** 24.08.–23.09.

Zeigen Sie Ihrer Führungskraft, was in Ihnen steckt. Gehen Sie aber nicht zu übereifrig ans Werk.



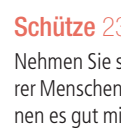
**Waage** 24.09.–23.10.

Lassen Sie sich nicht von den Problemen im Job herunterziehen. Treiben Sie zum Ausgleich ein wenig Sport.



**Skorpion** 24.10.–22.11.

In der Liebe haben Sie gute Chancen. Zeigen Sie Mut und trauen Sie sich etwas zu, dann klappt es auch.



**Schütze** 23.11.–21.12.

Nehmen Sie sich die Ratschläge anderer Menschen ruhig zu Herzen. Sie meinen es gut mit Ihnen.



glüXmagazin: Was wird das Titelbild des Jahres 2025?

# Lieblingstitel gesucht

Ob Landschaften, Tiere, Sport oder Kultur: 52 unterschiedliche Titel zierten im vergangenen Jahr die Ausgaben des glüXmagazins. Wir blicken zurück und suchen gemeinsam mit Ihnen das schönste Titelbild des Jahres 2025. Mitmachen lohnt sich, denn unter allen Einsendungen verlosen wir 3 x 1 Glücksbox von LOTTO Mecklenburg-Vorpommern.

Schreiben Sie uns, welches Titelbild Ihnen am besten gefallen hat und sichern Sie sich die Chance auf eine Glücksbox von LOTTO Mecklenburg-Vorpommern, gefüllt mit Merchandiseartikeln. Diese werden unter allen Teilnehmenden der Wahl des „**Titelbilds des Jahres 2025**“ verlost. Wenn Sie gewinnen möchten, schicken Sie bis zum 2. Februar 2026 eine E-Mail mit dem Betreff „Titelbild des Jahres 2025“ sowie der Nummer Ihres Lieblingstitelbildes zusammen mit Ihrem Namen, Ihrer Anschrift und Ihrem Geburtsdatum an [gewinnspiel@lottomv.de](mailto:gewinnspiel@lottomv.de). Die Teilnahmebedingungen finden Sie auf S. 9 oder online unter [www.lottomv.de](http://www.lottomv.de).

Zu gewinnen:  
3 x 1 Glücksbox von  
LOTTO Mecklenburg-Vorpommern









# BINGO!

## JACKPOT

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

Ziehung am 01.02.2026 ca.

# 1,4 Millionen

Gewinnwahrscheinlichkeit 1 : 1.299.780

**Euro**

**Superpreis der Woche:**

## Bahamas Rundreise

im Wert von ca.

## 13.150 Euro



   [lottomv.de](https://www.lottomv.de)

**Der Natur verbunden.**

**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](https://www.check-dein-spiel.de), BIÖG-Hotline: 0800 137 27 00

Lizenziertes Glücksspielanbieter  
nach § 9 Abs. 8 GlüStV 2021