

glüXmagazin

Kostenlose Kundenzeitschrift
LOTTO Mecklenburg-Vorpommern

Mehr Chancen

Systemspiel bei
LOTTO 6aus49 (Seite 6+7)

Geschmackvoll

Bitter und trotzdem
lecker (Seite 14+15)



Abgesichert

Mit der Kundenkarte keinen Gewinn verpassen (Seite 3)

Mittwoch 18.02.2026 (08. VA)



Spieleinsatz 23.325.368,40 €
Gewinnzahlen Superzahl

10 15 19 20 29 48 8

Gewinnzahlen in gezogener Reihenfolge:

10 29 19 48 20 15

Klasse 1 (6+SZ)	unbesetzt	16.040.710,60 €
Klasse 2 (6)	unbesetzt	1.254.541,10 €
Klasse 3 (5+SZ)	28 x	15.532,40 €
Klasse 4 (5)	221 x	5.865,80 €
Klasse 5 (4+SZ)	1.655 x	217,30 €
Klasse 6 (4)	14.247 x	59,80 €
Klasse 7 (3+SZ)	32.993 x	22,00 €
Klasse 8 (3)	286.614 x	11,90 €
Klasse 9 (2+SZ)	258.279 x	6,00 €

Gewinnzahlen der letzten 4 Wochen

21.01.2026	4	5	10	15	24	27	7
28.01.2026	9	11	25	35	37	44	3
04.02.2026	9	11	16	22	27	37	0
11.02.2026	8	9	18	20	37	40	3



Spieleinsatz 5.056.895,00 €

7 0 7 8 6 6 7

Klasse 1 (7-st. Gewinnz.)	unbes.	359.545,20 €
Klasse 2 (6 Endz.)	1 x	77.777,00 €
Klasse 3 (5 Endz.)	19 x	7.777,00 €
Klasse 4 (4 Endz.)	191 x	777,00 €
Klasse 5 (3 Endz.)	2.000 x	77,00 €
Klasse 6 (2 Endz.)	23.149 x	17,00 €
Klasse 7 (1 Endz.)	226.288 x	5,00 €

Gewinnzahlen der letzten 4 Wochen

21.01.2026	6	3	8	7	3	9	4
28.01.2026	3	5	7	6	4	1	6
04.02.2026	6	7	0	2	1	4	9
11.02.2026	9	9	5	2	6	4	4



Spieleinsatz 2.243.656,25 €

7 1 3 0 5 4

Klasse 1 (6-stell. Gewinnz.)	1 x	100.000,00 €
Klasse 2 (5 Endz.)	13 x	6.666,00 €
Klasse 3 (4 Endz.)	166 x	666,00 €
Klasse 4 (3 Endz.)	1.562 x	66,00 €
Klasse 5 (2 Endz.)	16.872 x	6,00 €
Klasse 6 (1 Endz.)	161.153 x	2,50 €

Gewinnzahlen der letzten 4 Wochen

21.01.2026	8	0	4	7	5	1
28.01.2026	3	4	9	4	8	4
04.02.2026	8	8	2	1	5	6
11.02.2026	5	9	7	7	8	4

Gewinnzahlen Statistik 6aus49 (Mittwoch)

1 334 29	2 337 12	3 361 7	4 353 4	5 336 4	6 366 9	7 356 7
8 346 1	9 357 1	10 341 X	11 349 2	12 325 10	13 358 9	14 345 17
15 347 X	16 380 2	17 324 10	18 352 1	19 350 X	20 324 X	21 308 5
22 368 2	23 348 5	24 344 4	25 377 3	26 362 5	27 348 2	28 335 7
29 335 X	30 346 24	31 377 16	32 314 6	33 355 15	34 352 31	35 333 3
36 329 6	37 339 1	38 365 26	39 344 8	40 337 1	41 365 7	42 331 19
43 390 16	44 367 3	45 330 29	46 338 14	47 340 6	48 333 X	49 329 11

Wie oft gezogen? (2.830 Ziehungen seit 4.6.1996)
Fehlt so viele Wochen (X = am 18.02.26 gezogen)

Samstag 21.02.2026 (08. VA)



Spieleinsatz 43.297.920,00 €
Gewinnzahlen Superzahl

2 8 9 29 39 44 6

Gewinnzahlen in gezogener Reihenfolge:

44 2 9 8 39 29

Klasse 1 (6+SZ)	unbesetzt	19.288.054,60 €
Klasse 2 (6)	1 x	3.569.066,60 €
Klasse 3 (5+SZ)	56 x	14.328,00 €
Klasse 4 (5)	454 x	5.268,00 €
Klasse 5 (4+SZ)	3.398 x	195,20 €
Klasse 6 (4)	28.594 x	55,00 €
Klasse 7 (3+SZ)	65.033 x	20,60 €
Klasse 8 (3)	558.037 x	11,30 €
Klasse 9 (2+SZ)	495.241 x	6,00 €

Gewinnzahlen der letzten 4 Wochen

24.01.2026	1	7	28	32	47	49	1
31.01.2026	8	19	30	37	38	49	3
07.02.2026	7	11	20	25	28	49	7
14.02.2026	3	9	19	20	40	43	7



Spieleinsatz 10.264.740,00 €

6 8 4 4 3 0 6

Klasse 1 (7-st. Gewinnz.)	unbes.	1.089.368,20 €
Klasse 2 (6 Endz.)	3 x	77.777,00 €
Klasse 3 (5 Endz.)	29 x	7.777,00 €
Klasse 4 (4 Endz.)	317 x	777,00 €
Klasse 5 (3 Endz.)	3.264 x	77,00 €
Klasse 6 (2 Endz.)	32.035 x	17,00 €
Klasse 7 (1 Endz.)	384.359 x	5,00 €

Gewinnzahlen der letzten 4 Wochen

24.01.2026	3	0	1	6	1	8	8
31.01.2026	0	9	7	5	8	2	9
07.02.2026	1	5	6	5	9	2	5
14.02.2026	1	8	9	0	0	0	0



Spieleinsatz 4.452.085,00 €

8 0 7 3 4 2

Klasse 1 (6-stell. Gewinnz.)	4 x	100.000,00 €
Klasse 2 (5 Endz.)	35 x	6.666,00 €
Klasse 3 (4 Endz.)	313 x	666,00 €
Klasse 4 (3 Endz.)	3.049 x	66,00 €
Klasse 5 (2 Endz.)	30.133 x	6,00 €
Klasse 6 (1 Endz.)	302.579 x	2,50 €

Gewinnzahlen der letzten 4 Wochen

24.01.2026	1	6	4	8	1	0
31.01.2026	9	9	5	8	9	4
07.02.2026	5	1	1	8	5	8
14.02.2026	8	2	0	0	2	4

Gewinnzahlen Statistik 6aus49 (Samstag)

1 476 4	2 463 X	3 469 1	4 451 6	5 456 25	6 489 10	7 452 2
8 424 X	9 458 X	10 448 8	11 471 2	12 444 5	13 377 6	14 425 21
15 421 11	16 433 7	17 461 17	18 443 13	19 457 1	20 434 1	21 439 5
22 446 5	23 429 9	24 442 36	25 463 2	26 483 11	27 470 8	28 422 2
29 455 X	30 441 3	31 458 32	32 480 4	33 468 9	34 422 40	35 445 11
36 466 19	37 457 3	38 463 3	39 438 X	40 449 1	41 453 43	42 469 9
43 452 1	44 435 X	45 392 10	46 426 5	47 458 4	48 459 25	49 500 2

Wie oft gezogen? (3.672 Ziehungen seit 9.10.1955)
Fehlt so viele Wochen (X = am 21.02.26 gezogen)

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



Sonntag
22.02.2026 (08. VA)

Gewinnzahlen Spieleinsatz: 2.298.378,00 €

20	26	28	29	33	34	42	44
47	48	49	50	51	53	59	61
65	66	68	73	74	75		

Quoten

Klasse 1	unbesetzt	1.105.122,00 €
Klasse 2	45 x	2.685,20 €
Klasse 3	10.701 x	26,30 €

Erwarteter Jackpot am 01.03.2026:
rd. 1.500.000 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	7003	25462
2	7004	28775
3	7020	41610
4	7041	19673

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? (1.577 Ziehungen seit 6.12.1995)
Fehlt so viele Wochen (X = am 18.02.26 gezogen)

0 144 2	1 144 5	2 152 9	3 176 1	4 170 25
5 163 7	6 177 11	7 163 4	8 148 X	9 140 16

Samstag: Wie oft gezogen? (1.785 Ziehungen seit 7.12.1991)
Fehlt so viele Wochen (X = am 21.02.26 gezogen)

0 183 12	1 184 4	2 178 11	3 168 3	4 176 22
5 182 9	6 167 X	7 197 1	8 174 7	9 177 14

Gewinnchancen Klasse 1: LOTTO 6aus49 1 zu rd. 140 Millionen

Spiel 77 1 zu 10 Millionen

SUPER 6 1 zu 1 Million

BINGO! 1 zu rd. 1,3 Millionen

Garantiert sicher spielen

Glücklich mit der Kundenkarte

Sie spielen regelmäßig Ihre Tipps in einer Lotto-Annahmestelle? Dann gehen Sie auf Nummer sicher und verpassen nie wieder einen Gewinn. Mit der Kundenkarte von LOTTO Mecklenburg-Vorpommern ist Ihr Glück abgesichert. Das heißt für Sie: eine garantierte Gewinnausschüttung, auch wenn die Spielquittung mal verloren geht.

Drei Jahre besteht der Anspruch, trotzdem werden zahlreiche Lotto-Gewinne nicht abgeholt. Für die bundesweite Spielgemeinschaft ist das erfreulich, denn die Beträge fließen unter anderem in den Topf für Sonderauslosungen des Deutschen Lotto- und Totoblocks (DLTB) und kommen anderen Lotto-Spielenden in Form von zusätzlichen Gewinnen zugute.

Doch stellen Sie sich nur einmal vor, Ihnen würde ein Großgewinn entgehen, weil Sie eine Spielquittung verlegt, verloren oder ungeprüft

entsorgt haben! Denn theoretisch könnte jede oder jeder mit einer Spielquittung Gewinnansprüche geltend machen, selbst wenn diese ein Fundstück auf der Straße war. Damit Ihnen kein Gewinn abhandenkommt, können Sie Ihr Glück quasi absichern, indem Sie mit der Kundenkarte von LOTTO Mecklenburg-Vorpommern spielen.

Den Antrag können Sie in jeder Annahmestelle des Landes ausfüllen und abgeben. Die persönliche Kundenkarte wird Ihnen sofort ausgehändigt. Diese sollten Sie fortan bei jeder Spielabgabe vorlegen. Dank dieser „Glücksversicherung“ sind Ihre Gewinne zuordenbar und sicher – auch wenn Sie eine Spielquittung mal verlegen sollten.

Alle Gewinne, die Sie unter Einsatz Ihrer Kundenkarte erzielen, werden Ihnen automatisch auf Ihr Bankkonto überwiesen. Wann, das hängt ganz von der Gewinnhöhe ab. Gewinne bis 500 Euro sind zunächst für 13 Wochen in jedem Lotto-Laden in Mecklenburg-Vorpommern auszahlbar. Danach werden sie überwiesen. Höhere Gewinne landen umgehend auf dem Konto. Selbst wenn Fortuna Ihnen womöglich einen Millionen-Jackpot beschert, können Sie sich zurücklehnen und sich entspannt auf die automatische Auszahlung freuen.



Die Vorteile der Kundenkarte



- ✗ Sicher:** Ihre Gewinne werden spätestens nach 13 Wochen automatisch überwiesen. Auch bei Verlust der Spielquittung geht kein Gewinn verloren.
- ✗ Bequem:** Mit der Kundenkarte identifizieren Sie sich bequem, um an kundenkartenpflichtigen Spielen (TOTO und KENO) teilzunehmen.
- ✗ Informativ:** Bei Gewinnen über 5.000 Euro und Sachgewinnen aus Sonder- oder Zusatzauslosungen werden Sie zusätzlich schriftlich benachrichtigt.
- ✗ Kostenlos:** Die kostenlose Kundenkarte ist einfach und schnell in einer Annahmestelle beantragt.

*Spielteilnahme unter 18 Jahren ist gesetzlich verboten!
Glücksspiel kann süchtig machen.*

Infos unter www.check-dein-spiel.de, BÖG-Hotline: 0800 137 27 00.

Dienstag 17.02.2026 (08. VA)



Spieleinsatz 35.758.474,00 €
Gewinnzahlen Eurozahlen
8 23 39 40 44 **6 7**
Gewinnzahlen in gezogener Reihenfolge: Eurozahlen:
23 40 39 8 44 7 6

Klasse 1 (5+2)	unbesetzt	41.647.248,02 €
Klasse 2 (5+1)	1 x	1.537.614,30 €
Klasse 3 (5+0)	3 x	289.047,60 €
Klasse 4 (4+2)	25 x	5.721,30 €
Klasse 5 (4+1)	516 x	346,40 €
Klasse 6 (3+2)	1.141 x	172,30 €
Klasse 7 (4+0)	1.130 x	126,50 €
Klasse 8 (2+2)	17.296 x	26,30 €
Klasse 9 (3+1)	24.227 x	21,00 €
Klasse 10 (3+0)	52.305 x	18,40 €
Klasse 11 (1+2)	94.594 x	12,70 €
Klasse 12 (2+1)	360.787 x	10,00 €

Gewinnzahlen der letzten 4 Wochen

20.01.2026	16 26 32 37 45	2 3
27.01.2026	13 18 19 29 32	8 9
03.02.2026	3 20 27 37 44	1 2
10.02.2026	12 19 34 39 47	4 5

Gewinnzahlen Statistik 5aus50

1	19	2	19	3	20	4	13	5	9
6	21	7	19	8	20	9	23	10	19
11	27	17	21	12	25	13	18	14	18
16	24	17	23	13	3	14	11	15	35
21	25	6	22	17	36	18	17	19	16
26	23	4	27	19	2	28	9	29	3
31	19	9	32	20	3	33	21	34	23
36	18	60	37	25	2	38	23	39	23
41	20	8	42	18	20	43	29	44	X
46	15	12	47	22	1	48	17	49	13

Eurozahlen Statistik 2aus12

1	39	2	2	29	3	41	4	41	5	36
6	29	7	28	X	8	31	9	41	10	33
11	28	9	12	32	5					

Wie oft gezogen? (nach 204 Ziehungen) Fehlt so viele Wochen
* Spielbar seit 10.10.2014 ** Spielbar seit 25.03.2022

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

Chance Kl. 1: 1 zu rd. 140 Millionen

Samstag 21.02.2026 (08. VA)



Spieleinsatz	4.433.385,00 €
Klasse 1:.....0	= 64.384,7 x 10 €
Klasse 2:.....60	= 7.262,3 x 25 €
Klasse 3:.....366	= 853,9 x 100 €
Klasse 4:.....7515	= 83,7 x 1.000 €
Klasse 5:.....06562	= 6,7 x 10.000 €
Klasse 6:.....869457	= 1,0 x 100.000 €
.....547188	=
Klasse 7:.....9933072	= unbes. Gewinn 1,2 Mio. €

sofort und 20 Jahre lang
5.000 € monatlich bzw.
2,4 Mio. € sofort

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

Freitag 20.02.2026 (08. VA)



Spieleinsatz 51.164.948,00 €
Gewinnzahlen Eurozahlen
11 17 23 36 40 **5 6**
Gewinnzahlen in gezogener Reihenfolge: Eurozahlen:
23 17 40 36 11 6 5

Klasse 1 (5+2)	unbesetzt	52.498.301,44 €
Klasse 2 (5+1)	7 x	314.298,90 €
Klasse 3 (5+0)	9 x	137.861,10 €
Klasse 4 (4+2)	38 x	5.385,70 €
Klasse 5 (4+1)	1.015 x	252,00 €
Klasse 6 (3+2)	1.905 x	147,70 €
Klasse 7 (4+0)	2.115 x	96,70 €
Klasse 8 (2+2)	26.861 x	24,20 €
Klasse 9 (3+1)	41.653 x	17,50 €
Klasse 10 (3+0)	85.352 x	16,10 €
Klasse 11 (1+2)	137.522 x	12,50 €
Klasse 12 (2+1)	570.572 x	9,10 €

Gewinnzahlen der letzten 4 Wochen

23.01.2026	18 36 39 45 50	6 9
30.01.2026	8 13 15 17 37	3 7
06.02.2026	8 14 38 41 48	1 11
13.02.2026	1 21 44 45 46	2 7

Gewinnzahlen Statistik 5aus50

1	80	2	69	3	69	4	77	5	72
6	71	7	78	8	81	9	72	10	67
11	78	12	73	13	73	14	79	15	78
16	78	17	78	18	84	19	79	20	79
21	79	22	72	23	74	24	65	25	69
26	63	27	64	28	59	29	75	30	74
31	69	32	70	33	68	34	84	35	81
36	62	37	68	38	72	39	75	40	71
41	80	42	67	43	70	44	67	45	77
46	80	47	65	48	55	49	81	50	64

Eurozahlen Statistik 2aus12

1	131	2	130	3	151	4	136	5	160
6	145	7	148	8	156	9	116	10	108
11	30	12	43						

Wie oft gezogen? (nach 727 Ziehungen) Fehlt so viele Wochen
* Spielbar seit 10.10.2014 ** Spielbar seit 25.03.2022

Samstag 21.02.2026 (08. VA)



Spieleinsatz	501.066,00 €
Klasse 1:.....09691	= 4 x 10.000 €
.....58098	=
Klasse 2:.....141868	= unbes. Gewinn 600.000 €
.....5639054	= unbes. Gewinn 5.000 € monatlich
.....2487325	= unbes. Gewinn 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, 16.02.2026	1	6	9	14	18
	19	30	32	36	37
	40	45	49	51	55
	57	62	64	68	69

plus 5 9 1 5 9 4

Dienstag, 17.02.2026	1	2	3	7	10
	11	12	13	19	27
	33	40	41	43	52
	58	59	62	63	70

plus 5 0 1 9 6 9

Mittwoch, 18.02.2026	7	8	11	15	22
	24	30	32	36	39
	42	44	48	50	56
	57	58	61	63	66

plus 5 1 6 8 7 2

Donnerstag, 19.02.2026	2	7	11	14	19
	20	21	24	26	29
	30	34	38	41	42
	45	66	67	68	69

plus 5 4 5 0 8 4

Freitag, 20.02.2026	6	9	11	12	13
	15	17	28	30	31
	33	37	46	50	52
	60	62	66	67	68

plus 5 8 4 6 8 4

Samstag, 21.02.2026	5	7	16	21	28
	32	36	41	42	43
	46	51	53	55	59
	60	62	63	65	70

plus 5 5 3 4 9 6

Sonntag, 22.02.2026	1	4	14	16	19
	23	24	27	31	32
	34	36	37	41	44
	56	57	62	63	69

plus 5 0 9 1 4 6

08. Veranstaltung (16.02.26 - 22.02.26)

KENO Spieleinsatz: 2.482.660,00 €
KENO Gewinnsumme: 1.151.611,00 €
plus 5 Spieleinsatz: 179.493,75 €
plus 5 Gewinnsumme: 77.797,00 €

Ziehungsstatistik

Wie oft gezogen? (Basis 2.2.2004, 7.726 Ziehungen)

1	2167	2	2281	3	2238	4	2140	5	2157	6	2199	7	2216
8	2225	9	2287	10	2246	11	2192	12	2209	13	2172	14	2171
15	2198	16	2192	17	2181	18	2202	19	2175	20	2255	21	2206
22	2121	23	2169	24	2212	25	2219	26	2218	27	2264	28	2212
29	2230	30	2156	31	2196	32	2253	33	2298	34	2180	35	2181
36	2248	37	2164	38	2232	39	2248	40	2201	41	2185	42	2176
43	2212	44	2234	45	2193	46	2163	47	2197	48	2193	49	2326
50	2236	51	2166	52	2217	53	2243	54	2164	55	2247	56	2211
57	2222	58	2231	59	2216	60	2221	61	2141	62	2159	63	2214
64	2280	65	2199	66	2245	67	2156	68	2193	69	2171	70	2198

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 16.–22. Februar



Eurojackpot am Dienstag

1.537.614,30 Euro (Kl. 2)

1 x Schleswig-Holstein
289.047,60 Euro (Kl. 3)

1 x Hessen
1 x Finnland
1 x Griechenland

Eurojackpot am Freitag

314.298,90 Euro (Kl. 2)

2 x Bayern
2 x Nordrhein-Westfalen
1 x Schleswig-Holstein
1 x Slowakei
1 x Spanien

137.861,10 Euro (Kl. 3)

1 x Baden-Württemberg
2 x Berlin
1 x Brandenburg
1 x Nordrhein-Westfalen
1 x Finnland
1 x Norwegen
2 x Schweden

LOTTO 6aus49 am Samstag

3.569.066,60 Euro (Kl. 2)

1 x Nordrhein-Westfalen

Spiel 77 am Mittwoch

77.777 Euro (Kl. 2)

1 x Nordrhein-Westfalen

Spiel 77 am Samstag

77.777 Euro (Kl. 2)

1 x Baden-Württemberg
2 x Nordrhein-Westfalen

SUPER 6 am Mittwoch

100.000 Euro (Kl. 1)

1 x Niedersachsen

SUPER 6 am Samstag

100.000 Euro (Kl. 1)

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

GlücksSpirale

100.000 Euro (Kl. 6)

1 x Baden-Württemberg

TOTO 13er Ergebnistipp

131.807,70 Euro (Kl. 1)

1 x Sachsen



Macht X-tra happy!

Ob eine lange Weltreise, eine abenteuerliche Safari-Tour oder ein Luxusurlaub auf einer Südseeinsel – gönnen Sie sich, wovon Sie träumen. Mit der GlücksSpirale könnten Ihre Extrawünsche am 7. März Wirklichkeit werden. Dann stehen nämlich 10 x 100.000 Euro (Chance = 1 : 114.615) und 100 x 10.000 Euro (Chance = 1 : 11.462) zusätzlich auf dem Gewinnplan.

Bei der GlücksSpirale dreht sich alles um die siebenstellige Los- bzw. Spielscheinnummer. Jeden Samstag gibt es die Chance auf den Spitzengewinn in Form von 1,2 Mio. Euro sofort und 20 Jahre lang monatlich 5.000 Euro (Chance = 1 : 10 Mio.). Darüber hinaus gibt es viele weitere Gewinnchancen. Schon mit einer richtigen Endziffer können Sie das Doppelte des Spieleinsatzes gewinnen.

Alle GlücksSpirale-Lose für die Ziehung am 7. März nehmen automatisch und ohne Zusatzkosten an der Sonderauslosung teil. Ein Los der GlücksSpirale kostet 5 Euro pro Ziehung zzgl. Bearbeitungsgebühr und ist in allen Lotto-Annahmestellen des Landes, online unter www.lottomv.de sowie der LOTTO MV APP erhältlich. Übrigens: Wenn Sie Lose der GlücksSpirale bereits im ABO oder online als Dauerschein spielen, landen diese ebenfalls automatisch im Lostopf.

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

Buch-Tipp

Ti Amo Venezia



La Dolce Vita für Zuhause: Mit „Ti Amo Venezia“ holen Sie sich den Zauber der Lagunenstadt direkt in Ihre Küche. Das hochwertig gestaltete Kochbuch vereint 50 italienische Rezepte mit emotionalen Geschichten und stimmungsvollen Bildern aus Venedig. Ob Sarde in Soar, Baccalà Mantecato, aromatische Risotto- und Pastagerichte oder süße Verführungen wie Fritole veneziane – dieses Buch lädt dazu ein, die venezianische Küche mit all ihren maritimen Einflüssen und ihrer langen Handelstradition zu entdecken. Auch Cichetti, die kleinen Häppchen zum Wein, dürfen natürlich nicht fehlen.

Ein liebevoll gestaltetes Werk für Reiselustige und alle, die eine italienische Lebensart und den mediterranen Genuss lieben – perfekt auch als Geschenk.

Zu gewinnen

Das glüXmagazin verlost 3 x 1 Exemplar von „Ti Amo Venezia“. Beantworten Sie einfach folgende Frage: **Wie heißen die kleinen Häppchen zum Wein in Venedig?** Teilnahmebedingungen, Einsendeschluss und Versandadresse finden Sie auf Seite 9. Kennwort: Venezia.



Mehr Chancen fürs Glück

Sechs Richtige bei LOTTO 6aus49 sind der Traum der Tipperinnen und Tipper. Doch die Auswahl der Lieblingszahlen ist nicht immer einfach. Wer mehr als sechs Kreuze pro Tippfeld auf dem LOTTO 6aus49-Spielschein setzen und damit die Chancen erhöhen möchte, kann mit einem Vollsystem teilnehmen. Das glüXmagazin erklärt, wie das geht.

Die Geburtstage der Liebsten, der eigene Hochzeitstag oder die persönliche Lieblingsnummer: Da kommen viele Zahlen zusammen. Um diese in allen Kombinationen tippen zu können, sind ganz schön viele Kreuze der Tippfelder nötig. Oder Sie spielen einfach einen Systemtipp mit Ihren persönlichen Glückszahlen. Perfekt für alle, die gleich die Geburtstage der ganzen Familie tippen wollen.

Mehrfachgewinne sichern

Per Systemspiel können Sie mehr als sechs Kreuze in ein Tippfeld setzen. Der Vorteil: Im Gewinnfall, dessen mathematische Wahrscheinlichkeit nicht vom Normaltipp abweicht, erzielen Sie im Systemspiel Mehrfachgewinne. Folglich ist eine höhere Gewinnausschüttung möglich, da sich eventuelle Gewinnzahlen immer in mehreren der System-Einzeltipps finden. Schon mit zwei Richtigen plus Superzahl sind Ihnen zusätzliche Gewinne sicher. Je mehr Zahlen Sie dabei ankreuzen, desto besser stehen Ihre Chancen auf einen oder mehrere Treffer.

Mit System zum LOTTO 6aus49-Volltreffer

Ob Sie Ihren sechs Glückskugeln eine, lieber zwei oder gleich sechs weitere Zahlen hinzufügen – bei den LOTTO 6aus49-Vollsystemen haben Sie die Wahl! Sechs Vollsysteme stehen zur Verfügung. So werden etwa beim Vollsystem „6aus7“ sieben Zahlen pro Kästchen getippt, bei „6aus8“ acht und bei „6aus12“ sind es zwölf Kreuze in einem Tippfeld.

Aus den angekreuzten Zahlen werden dann alle mathematisch möglichen 6er-Kombinationen gebildet – mit allen davon nehmen Sie an der Ziehung teil. Anders ausgedrückt: mehr Chancen auf das große Glück bei LOTTO 6aus49. Beim Vollsystem „6aus8“ schicken Sie beispielsweise 28 Tipps ins Rennen. Das

Maximum bietet das Vollsystem „6aus12“, bei dem Sie mit 924 Tipps an der Ziehung teilnehmen.

Gewinnbeispiel Vollsystem „6aus8“

Sie nehmen für 33,60 Euro Spieleinsatz mit 28 Tipps an der LOTTO 6aus49-Ziehung teil. Wenn Sie vier Gewinnzahlen haben bzw. zusätzlich die Superzahl treffen, erzielen Sie folgende Gewinne:

Trefferzahl	Gewinne mit Vollsystem 6aus8
4 + SZ	6 x Kl. 5 + 16 x Kl. 7 + 6 x Kl. 9
4	6 x Kl. 6 + 16 x Kl. 8

Ihre Systemtipps können Sie in Ihrer Lotto-Annahmestelle oder online unter www.lottomv.de sowie in der LOTTO MV APP abgeben. In den Systembroschüren erhalten Sie zudem alle Informationen rund um das LOTTO 6aus49-Systemspiel. Bei weiteren Fragen sind Ihnen die Mitarbeitenden der Annahmestellen oder unseres Kundencenters gerne behilflich.

Teilsysteme

Preiswerter sind Teilsysteme. Hierbei nimmt nur ein Teil aller möglichen 6er-Kombinationen am Spiel teil. Welcher Teil ist bereits im Vorfeld definiert. Die Auswahl der Tipps ergibt sich anhand einer Schablone, die in der Systembroschüre zu finden ist. Danach richtet sich auch der Spieleinsatz. Insgesamt kann zwischen neun Teilsystemen gewählt werden.

Beispielsweise werden beim Teilsystem 15 in einem Spielfeld zehn Zahlen ausge-



LOTTO 6aus49

System

Vollsysteme		Teilsysteme	
System	Anzahl zu kreuzender Zahlen	System	Anzahl Tipps
007	7	9/12	9
008	8	10/15	10
009	9	10/30	10
010	10	11/66	11
011	11	12/22	12
012	12	12/132	12
		16/112	16
		22/77	22
		26/130	26

Chancen auf die Höchstgewinne: LOTTO 6aus49 1 : 139.838.160 - Spiel 77 1 : 10 Mio. - SUPER 6 1 : 1 Mio. - Glücksspirale 1 : 10 Mio.

Losnummer: 1234567

Spiel 77 ☐ **SUPER 6** ☐ **Glücksspirale** ☐

Ziehung: Mittwoch ☐ Samstag ☐ Sa+Mi/Mi+Sa ☐

Anzahl der Teilnahmen: 1 2 3 4 5 A

1615500263

Spieleteilnahme unter 18 Jahren ist gesetzlich verboten! Glücksspiel kann süchtig machen. Infos unter: www.lotto.de - Weitere Infos und Hinweise siehe Rückseite!

wählt. An der Ziehung nehmen 15 ausgewählte Kombinationen aus sechs Zahlen teil. Der Spieleinsatz beträgt insgesamt 18 Euro, da ein Tipp 1,20 Euro kostet.

Sonderauslosung zum Tag des Glücks

Wer sein Glück mit einem Systemtipp versuchen möchte, hat demnächst die perfekte Gelegenheit dazu. Pünktlich zum Weltglückstag am 20. März haben alle LOTTO 6aus49-Tipperinnen und -Tipper jede Menge Zusatzchancen auf insgesamt zwei Millionen Euro. Denn bei den Ziehungen am Mittwoch, den 18. März, und am Samstag, den 21. März, stehen zusätzlich ohne Extra-Einsatz 1 x 1 Million Euro (geschätzte Chance = 1 : 9.337.077) und 1.000 x 1.000 Euro (geschätzte Chance = 1 : 9.338) auf dem Gewinnplan.

Wir wünschen Ihnen glückliches Systemtippen!

Ihre System-Vorteile



- X** Sie haben die Wahl: Mit den sechs LOTTO 6aus49-Vollsystemen können Sie zwischen sieben und zwölf Zahlen pro Tippfeld auswählen.
- X** Mehr Chancen: Beim Vollsystemspiel nehmen alle möglichen Zahlenkombination an den Ziehungen teil. Mehr Kreuzchen bedeuten mehr Chancen auf Ihren Volltreffer.
- X** Mehrfach abräumen: Mit Ihrem Systemtipp haben Sie die Chance, in mehreren Klassen einen Treffer zu erzielen. Durch die Kombination Ihrer Zahlen sind Mehrfachgewinne drin.

Preisrätzel der Woche



Knochen- gerüst	Brett- fuge	Fluss durch London	schwed. Männer- name		altröm. außer- ordentl. Steuer	Kurort im Salz- kam- mergut	Zoo	US-TV- Sender (Abk.)	Ballast- stoff		Vorname der Sander	süd- schwedi- sche Insel
grobe Skizze, Plan				2		kleiner heimi- scher Fisch						
poetisch: Stille			'Augen- deckel'			weib- licher Vorfahr	himm- licher Bote				Bienen- königin	
				telegra- fieren	Laub- baum				nichts Gutes		Kfz-K. Walds- hut	
gefall- süchtig	Start- phase		frisch (Tempe- ratur)			1	brasil. Fußball- profi	dt. Arbeiter- führer, † 1913				
bestän- diger Tropen- wind					Kurorte	westl. Militär- bündnis (Abk.)				Insel der griech. Zauberin Circe		
	3		Fecht- waffe	wahr- nehmen				5			Brenn- stoffe	
Blut- ader	gebogen, nicht gerade	Impf- stoffe				Stadt auf Föhr		russi- sche Republik		einsam, wüst		
höflicher Mann						feuer- fester Kunst- stoff	niederl. Nord- see- insel					Mitbe- gründer des Mar- xismus
pau- sieren			7	Gerb- mittel, Gerbinde	Zier- hecke, Eibe				4	dt. Schau- spieler, † (Ulrich)	eine Marder- art	
		altrömi- sches Unter- gewand		antikes Zupf- instru- ment				Drei- heit	besitz- anzei- gendes Fürwort			
Horn- schuh vieler Tiere	hohe Männer- sing- stimme					leimen	unan- tastbar				moldaw. Währung	
Tier- mund				Land- schaften	durch- sichtig			ein Indo- germane				
Hispano- ameri- kanerin	latei- nisch: Sei gegrüßt!	sibir. Fluss zum Ob- Busen		Natur- wissen- schaft					unbe- schädigt			
					Erb- faktor		türki- sches Gewicht (1,3 kg)	erster dt. Bundes- präsi- dent †				
Leere			6		Gegen- teil von stumpf	Körper- aus- strah- lung						
Europ. Welt- raumorg. (Abk.)							9					

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 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: deagreetz – stock.adobe.com

Kurzbe- zeichn. für Trä- nengas	8	Lang- finger	Him- mels- richtung
Trocken- bett bei Flüssen (Wüste)		be- stimmter Artikel	
			chem. Zeichen Stron- tium
Ab- sonde- rungs- organ		Staat in Europa (Abk.)	

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

Lösung aus
glüXmagazin
Nr. 08/2026

MADAGASKAR

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

Bitte tragen Sie hier die Lösungsbuchstaben ein.

1. Preis: Eine Küchenmaschine KHC29.A0SI von Kenwood

Die Küchenmaschine KHC29.A0SI von Kenwood ist ein vielseitiges und leistungsstarkes Gerät, das zahlreiche Zubereitungsaufgaben übernehmen kann. Dazu gehören das Kneten, Mischen, Schlagen und Aufschlagen von Zutaten. Mit einem Fassungsvermögen von 4,3 Litern eignet sie sich für die Zubereitung mittelgroßer Mengen. Die Geschwindigkeit ist einstellbar, sodass die Leistung an unterschiedliche Zubereitungsanforderungen angepasst werden kann. Die Maschine ist mit einem 1000-Watt-Motor ausgestattet und verfügt über weitere praktische Eigenschaften: einen auslauf-sicheren Deckel, der das Verschütten von Flüssigkeiten während des Mischens verhindert, sowie rutschfeste Füße für einen sicheren Stand während des Gebrauchs.

www.kenwoodworld.com



2.-4. Preis: Je ein Krug „Après-Ski-Club“ von Der kleine MUC

Was als stilvolles Accessoire auf dem Oktoberfest für Aufmerksamkeit sorgte, entwickelt sich zum begehrten Sammlerstück: Das Champagnerkrügerl von Der kleine MUC in der „Après-Ski-Club“-Version verbindet bayerische Tradition mit modernem Lifestyle-Design. Die besondere Materialität sorgt dafür, dass Getränke angenehm temperiert bleiben – ganz ohne zusätzliches Zubehör. Das Krügerl fasst ca. 330 ml, wird aus hochwertigem, reinweißen Hartporzellan „Made in Bayern“ gefertigt und kommt in einer stilvollen Geschenkverpackung – ideal für Sammelnde und Designliebhabende.

www.derkleinemuc.de



5.-7. Preis: Je ein Exklusiv-Puzzle „Matterhorn“ von Ravensburger

Ravensburger steht für Puzzlespaß in Premium-Qualität – mit passenden Motiven und Teilezahlen für jedes Level. Wir verlosen das 1.000-Teile-Exklusiv-Puzzle „Matterhorn“.

www.ravensburger.de



8.-12. Preis: Je ein Roman „Die Papierschöpferin“

Im Italien des 15. Jahrhunderts muss Sofia di Maderno nach dem Tod ihres Vaters die Papiermühle der Familie retten. Unterstützung erhält sie von dem Franziskaner Sebastiano und dessen Novizen Gianluca, der ihr Herz berührt.

www.droemer-knaur.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		3		5	2		
	5	8	9		4			1
3	1					5	4	9
				9		8	5	7
7		1	4	5			6	
5	8	9	6	3				
9	7	5						
		2		7	6	3	9	
			5	2	9			4

Profi

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

Lösung KW 08/2026

Anfänger

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

Profi

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

Teilnahmebedingungen Kreuzworträtsel:

Senden Sie die Lösung per Postkarte an:
glüXmagazin, Postfach 30 07 65, 56029 Koblenz
Sie können die Lösung auch per E-Mail an gewinnspiel@gluexmagazin.com senden. Bitte tragen Sie das **Lösungswort in den Betreff** der E-Mail ein und schreiben in die Nachricht Ihren Vor- und Nachnamen sowie Ihre vollständige Anschrift. Einsendeschluss ist der **02.03.2026**. 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 Kreuzworträtsel, Nr. 07/2026:

Eine Kapselkaffeemaschine „Nespresso Citiz&milk“ von De'Longhi geht an eine Gewinnerin aus Saulheim.

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 **02.03.2026**.
Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Teilnahme ist nur Personen über 18 Jahren gestattet. Von der Teilnahme ausgeschlossen sind Lotto-Mitarbeitende und deren Angehörige.

Gipfeltreffen

Er trifft und trifft und trifft: Nachdem Bayern-Stürmer Harry Kane (32, Foto) vor der Partie gegen Eintracht Frankfurt für das 500. Tor in seiner Profi-Karriere geehrt wurde, legte er direkt den nächsten Doppelpack nach. Durch den 3:2-Sieg gegen die Hessen baute der Rekordmeister seinen Vorsprung an der Tabellenspitze auf acht Punkte aus, da Verfolger Borussia Dortmund bei RB Leipzig nicht über ein Unentschieden hinauskam. Im deutschen „El Clásico“ (TOTO-Spiel Nr. 5) steht der BVB dadurch zusätzlich unter Druck. Die Dortmunder, die ihre Titelambitionen zuvor untermauerten, benötigen im Gipfeltreffen unbedingt drei Punkte, wenn sie im Meistertrennen noch ein Wort mitreden wollen.



Foto: picture alliance / Volbert-press

TOTO-Ergebnisse

vom 21./22.02.2026

		Ergebnis	Tipp
1	RB Leipzig - Borussia Dortmund	2:2	0
2	FC Bayern München - Eintracht Frankfurt	3:2	1
3	VfL Wolfsburg - FC Augsburg	2:3	2
4	1. FC Union Berlin - Bayer 04 Leverkusen	1:0	1
5	1. FC Köln - TSG 1899 Hoffenheim	2:2	0
6	SC Freiburg - Borussia Mönchengladbach	2:1	1
7	FC St. Pauli - SV Werder Bremen	2:1	1
8	1. FC Heidenheim 1846 - VfB Stuttgart	3:3	0
9	FC Schalke 04 - 1. FC Magdeburg	5:3	1
10	SC Paderborn 07 - Hertha BSC	5:2	1
11	Hannover 96 - SG Dynamo Dresden	0:0	0
12	Preußen Münster - 1. FC Kaiserslautern	2:3	2
13	Tottenham Hotspur - FC Arsenal	1:4	2

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

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

Wichtig für den TOTO-Wettbewerb vom 28.02./01.03.2026

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 13-21 = 1. Liga England
Spiele 22-24 = 1. Liga Italien
Spiele 25-30 = 1. Liga Spanien
Spiele 31-36 = 1. Liga Frankreich
Spiele 37-45 = 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.

13er Ergebnistipp / 6aus45 Auswahl Tipp

	Spiel	Gastgeber/Gast	Tendenz	Vorrunde	Letzte 2 Jahre		Gastgeber	Gast
1. Bundesliga	1	SA Bayer 04 Leverkusen (6) - 1. FSV Mainz 05 (13)	6-2-2	4:3	2:1	1:0	sSUsN	sSsNu
	2	SA SV Werder Bremen (17) - 1. FC Heidenheim 1846 (18)	* 5-3-2	2:2	1:2	3:3	nuNnN	nNnNu
	3	SA Borussia Mönchengladbach (14) - 1. FC Union Berlin (9)	4-3-3	1:3	0:0	1:0	nUuNN	nNuNs
	4	SA TSG 1899 Hoffenheim (3) - FC St. Pauli (16)	6-2-2	3:0	-	0:2	SsNsU	uNsNs
	5	SA Borussia Dortmund (2) - FC Bayern München (1)	2-2-6	1:2	0:4	1:1	SsSsU	nUsSs
	6	SO VfB Stuttgart (4) - VfL Wolfsburg (15)	6-2-2	3:0	3:1	1:2	SsNsU	NNnUn
	7	SO Eintracht Frankfurt (8) - SC Freiburg (7)	* 4-3-3	2:2	0:0	4:1	nnUsN	sNsNs
	8	SO Hamburger SV (11) - RB Leipzig (5)	3-3-4	1:2	-	-	UuSsU	UnSuU
2. Bundesliga	9	SA SpVgg Greuther Fürth (18) - FC Schalke 04 (1)	1-3-6	0:1	2:0	3:3	uSnNs	uNuSs
	10	SO 1. FC Magdeburg (16) - Karlsruher SC (9)	3-4-3	0:1	1:1	2:2	nnSnN	uNuNs
	11	SO Hertha BSC (7) - 1. FC Nürnberg (8)	** 4-3-3	3:0	3:3	0:0	UuSnN	NuNsU
	12	SO Eintracht Braunschweig (13) - Preußen Münster (15)	* 4-3-3	1:3	-	1:1	UsNuN	NuUuN
	13	SO FC Arsenal (1) - FC Chelsea (4)	6-2-2	1:1	5:0	1:0	nSsUu	SsSuU
	14	SA AFC Bournemouth (8) - AFC Sunderland (12)	5-3-2	2:3	-	-	sSuSu	NsNnn
	15	SA FC Burnley (19) - FC Brentford (7)	2-3-5	1:3	2:1	-	uNnSU	nSSun
	16	SA FC Liverpool (6) - West Ham United (18)	7-2-1	2:0	3:1	2:1	NsnSS	sNSuu
1. Liga England	17	SA Newcastle United (11) - FC Everton (9)	* 6-2-2	4:1	1:1	0:1	nNnSN	SuUSn
	18	SA Leeds United (15) - Manchester City (2)	2-2-6	2:3	-	-	UnsUU	sUSss
	19	SO Brighton & Hove Albion (14) - Nottingham Forest (17)	4-3-3	2:0	1:0	2:2	NunNS	SuNun
	20	SO FC Fulham (10) - Tottenham Hotspur (16)	4-3-3	2:1	3:0	2:0	sNnNS	UuNnn
	21	SO Manchester United (5) - Crystal Palace (13)	6-2-2	2:1	0:1	0:2	sSssU	nUSns
	22	SA Como 1907 (6) - US Lecce (17)	7-2-1	3:0	-	2:0	sunUS	uNsSn
	23	SO Sassuolo Calcio (8) - Atalanta Bergamo (7)	* 2-3-5	3:0	0:2	-	sSnSs	sUSsS
	24	SO FC Turin (15) - Lazio Rom (9)	* 4-3-3	3:3	0:2	2:3	NsUnN	UsUnU
1. Liga Italien	25	SA Rayo Vallecano (14) - Athletic Bilbao (8)	4-3-3	0:1	0:1	1:2	NnNsU	NusSs
	26	SA FC Barcelona (1) - FC Villarreal (3)	7-2-1	2:0	3:5	2:3	sSsNs	nUsNs
	27	SA RCD Mallorca (18) - Real Sociedad San Sebastian (10)	3-3-4	0:1	1:2	1:0	NsNnN	sUSNu
	28	SO Elche CF (17) - Espanyol Barcelona (7)	4-3-3	0:1	2:2	-	NnNuN	NnNuN
	29	SO FC Valencia (16) - CA Osasuna (9)	4-3-3	0:1	1:2	0:0	sNnSN	SuSUs
	30	SO Real Betis Sevilla (5) - Sevilla FC (11)	5-3-2	2:0	1:1	2:1	NsSSu	sNuUs
	31	SA Stade Rennais FC (6) - Toulouse FC (10)	4-3-3	2:2	1:2	0:2	nNnsS	SuNNu
	32	SA AS Monaco (8) - Angers SCO (12)	6-2-2	1:1	-	0:1	UsUsS	UssNn
1. Liga Frankreich	33	SO Paris FC (15) - OGC Nizza (14)	** 4-3-3	1:1	-	-	uuUnU	SuuNu
	34	SO FC Lorient (9) - AJ Auxerre (16)	4-3-3	0:1	-	-	SsNsU	nUuSn
	35	SO FC Metz (18) - Stade Brestois (11)	3-3-4	2:3	0:1	-	nNunN	nUsUs
	36	SO Lille OSC (5) - FC Nantes (17)	7-2-1	2:0	2:0	1:1	nUuUs	nNnNs
	37	SA FC Viktoria Köln (11) - VfB Stuttgart II (12)	3-4-3	1:2	-	2:0	snUuS	NNsNs
	38	SA FC Erzgebirge Aue (17) - VfL Osnabrück (3)	2-2-6	1:3	-	0:0	nNuUn	uSsUs
	39	SA Hansa Rostock (7) - Rot-Weiss Essen (5)	* 3-4-3	0:3	-	4:0	SnUuN	suUsN
	40	SA SV Wehen Wiesbaden (6) - FC Ingolstadt 04 (9)	* 4-4-2	0:0	-	2:5	sUssN	sSuUs
3. Liga	41	SA SSV Jahn Regensburg (15) - SSV Ulm 1846 (18)	4-3-3	1:2	2:0	1:0	NsUuS	SsNnu
	42	SA Energie Cottbus (1) - SC Verl (4)	3-4-3	1:2	-	1:0	ssUuS	NsNsN
	43	SO Waldhof Mannheim (10) - Alemannia Aachen (14)	4-4-2	2:3	-	2:1	nSsUN	SUuSs
	44	SO MSV Duisburg (2) - TSV Havelse (19)	7-2-1	1:1	-	-	sNsNs	NsNnN
	45	SO 1. FC Schweinfurt 05 (20) - 1. FC Saarbrücken (16)	2-2-6	1:2	-	-	NnNuN	NnUsU

* = remisverdächtig ** = stark remisverdächtig

Veranstaltung vom 21./22.02.2026 (08. VA)

TOTO 13er Ergebnistipp

Jackpot in Klasse 1:
rund 100.000 Euro

Spieleinsatz 627.656,00 €
Gewinnreihe

0	1	2	1	0	1	1	0	1	1	0	2	2
Klasse 1 (13 Richtige)	1	x										131.807,70 €
Klasse 2 (12 Richtige)	36	x										2.092,10 €
Klasse 3 (11 Richtige)	415	x										181,40 €
Klasse 4 (10 Richtige)	3.150	x										29,80 €

Chance auf den Höchstgewinn: 1:1.594.323

TOTO 6aus45 Auswahl Tipp

Spieleinsatz
Gewinnspiele

1	5	8	14	27	38	16
Klasse 1 (6)	unbesetzt					1.007.177,50 €
Klasse 2 (5+ZS)	unbesetzt					52.448,90 €
Klasse 3 (5)	20	x				852,50 €
Klasse 4 (4)	1.120	x				30,40 €
Klasse 5 (3+ZS)	867	x				19,60 €
Klasse 6 (3)	19.147	x				2,90 €

Chance auf den Höchstgewinn: 1:8.145.060

Jackpot in Klasse 1:
rund 1.100.000 Euro

454.719,20 €
Zusatzspiel

1. Bundesliga	Sp	T	P	Heim	Ausw
1. Bayern München (M)	23	85:21	60	10 1 1	9 2 0
2. Borussia Dortmund	23	49:22	52	9 2 0	6 5 1
3. TSG 1899 Hoffenheim	23	49:30	46	8 0 3	6 4 2
4. VfB Stuttgart (P)	23	44:32	43	8 2 1	5 2 5
5. RB Leipzig	23	44:32	41	7 2 3	5 3 3
6. Bayer Leverkusen	22	43:28	39	7 1 3	5 2 4
7. SC Freiburg	23	34:37	33	7 3 1	2 3 7
8. Eintracht Frankfurt	23	46:49	31	5 2 4	3 5 4
9. 1. FC Union Berlin	23	29:37	28	4 5 3	3 2 6
10. FC Augsburg	23	28:41	28	5 3 4	3 1 7
11. Hamburger SV (N)	22	25:32	26	5 4 2	1 4 6
12. 1. FC Köln (N)	23	33:39	24	4 3 5	2 3 6
13. FSV Mainz 05	23	26:38	22	3 4 5	2 3 6
14. Bor. Mönchengladbach	23	26:39	22	4 4 5	3 3 6
15. VfL Wolfsburg	23	33:49	20	2 3 7	3 2 6
16. FC St. Pauli	23	22:40	20	4 3 4	1 2 9
17. Werder Bremen	23	23:44	19	3 4 4	1 3 8
18. 1. FC Heidenheim	23	22:51	14	2 4 6	1 1 9

1. Bundesliga Formtab. (6 Sp.)	Sp	S	U	N	T	Diff.	P
1. Borussia Dortmund	6	5	1	0	17:7	10	16
2. Bayern München	6	4	1	1	19:8	11	13
3. TSG 1899 Hoffenheim	6	4	1	1	14:9	5	13
4. FC Augsburg	6	4	1	1	10:8	2	13
5. VfB Stuttgart	6	3	2	1	12:7	5	11
6. Bayer Leverkusen	6	3	1	2	9:4	5	10
7. Hamburger SV	6	2	4	0	8:5	3	10
8. FSV Mainz 05	6	3	1	2	9:9	0	10
9. SC Freiburg	6	3	1	2	7:8	-1	10
10. RB Leipzig	6	2	3	1	11:8	3	9
11. FC St. Pauli	6	2	2	2	6:9	-3	8
12. 1. FC Köln	6	2	1	3	8:10	-2	7
13. Eintracht Frankfurt	6	1	2	3	11:13	-2	5
14. 1. FC Union Berlin	6	1	2	3	6:11	-5	5
15. Bor. Mönchengladbach	6	0	3	3	3:10	-7	3
16. VfL Wolfsburg	6	0	2	4	7:12	-5	2
17. 1. FC Heidenheim	6	0	2	4	6:13	-7	2
18. Werder Bremen	6	0	1	5	2:10	-8	1

2. Bundesliga	Sp	T	P	Heim	Ausw
1. FC Schalke 04	23	33:20	46	8 2 1	6 2 4
2. Darmstadt 98	23	44:25	45	9 3 0	3 6 2
3. SV Elversberg	23	42:25	44	6 4 1	7 1 4
4. SC Paderborn 07	23	38:26	43	8 1 3	5 3 3
5. Hannover 96	23	41:30	42	6 2 3	6 4 2
6. 1. FC Kaiserslautern	23	39:33	37	8 1 3	3 3 5
7. Hertha BSC	23	32:28	34	4 4 4	5 3 3
8. 1. FC Nürnberg	23	30:32	30	6 4 2	2 2 7
9. Karlsruher SC	23	34:43	30	6 2 3	2 4 6
10. VfL Bochum (A)	23	31:28	29	5 4 3	2 4 5
11. Arminia Bielefeld (N)	23	36:32	27	5 2 4	2 4 6
12. Fortuna Düsseldorf	23	21:33	25	4 3 5	3 1 7
13. Eintracht Braunschweig	23	26:40	25	4 3 5	3 1 7
14. Holstein Kiel (A)	23	28:34	24	4 2 5	2 4 6
15. Preußen Münster	23	27:35	23	3 6 3	2 2 7
16. 1. FC Magdeburg	23	34:44	23	2 1 8	5 1 6
17. Dynamo Dresden (N)	23	32:40	22	2 3 6	3 4 5
18. SpVgg Greuther Fürth	23	34:54	22	3 3 5	3 1 8

3. Liga	Sp	T	P	Heim	Ausw
1. Energie Cottbus	25	51:38	48	8 4 1	6 2 4
2. MSV Duisburg (N)	25	46:32	46	9 3 0	4 4 5
3. VfL Osnabrück	25	38:24	46	6 4 3	7 3 2
4. SC Verl	25	60:38	44	7 4 1	5 4 4
5. Rot-Weiss Essen	25	48:41	43	7 4 2	4 6 2
6. SV Wehen Wiesbaden	25	38:28	41	8 1 3	4 4 5
7. Hansa Rostock	25	41:28	40	5 5 3	5 5 2
8. TSV 1860 München	25	40:35	39	7 4 2	4 2 6
9. FC Ingolstadt 04	25	44:34	36	5 4 3	4 5 4
10. SV Waldhof Mannheim	25	41:46	36	6 2 4	5 1 7
11. Viktoria Köln	25	36:33	35	6 3 4	4 2 6
12. VfB Stuttgart II	25	32:40	35	6 2 4	4 3 6
13. 1899 Hoffenheim II (N)	25	47:45	32	5 4 4	4 1 7
14. Alemannia Aachen	25	42:46	32	3 1 8	6 4 3
15. Jahn Regensburg (A)	25	33:38	31	6 2 4	3 2 8
16. 1. FC Saarbrücken	25	33:36	28	5 4 3	1 6 6
17. Erzgebirge Aue	25	28:40	24	4 5 4	1 4 7
18. SSV Ulm 1846 (A)	25	33:51	23	4 1 8	3 1 8
19. TSV Havelse (N)	25	35:55	19	3 4 6	1 3 8
20. Schweinfurt 05 (N)	25	21:59	10	2 1 9	1 0 12

3. Liga Formtab. (6 Sp.)	Sp	S	U	N	T	Diff.	P
1. VfL Osnabrück	6	4	2	0	12:3	9	14
2. FC Ingolstadt 04	6	4	2	0	12:4	8	14
3. SV Wehen Wiesbaden	6	4	1	1	13:5	8	13
4. MSV Duisburg	6	4	0	2	14:10	4	12
5. Energie Cottbus	6	3	3	0	9:5	4	12
6. Alemannia Aachen	6	3	2	1	14:12	2	11
7. TSV 1860 München	6	2	3	1	11:6	5	9
8. SC Verl	6	3	0	3	16:12	4	9
9. Rot-Weiss Essen	6	2	3	1	12:11	1	9
10. Hansa Rostock	6	2	2	2	10:9	1	8

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

England 1. Liga	Sp	T	P	Heim	Ausw
1. FC Arsenal	28	56:21	61	10 2 1	8 5 2
2. Manchester City	27	56:25	56	11 2 1	6 3 4
3. Aston Villa	27	38:28	51	9 2 3	6 4 3
4. FC Chelsea	27	48:31	45	6 5 3	6 4 3
5. Manchester United	26	47:37	45	8 3 2	4 6 3
6. FC Liverpool (M)	27	42:35	45	7 3 3	6 3 5
7. FC Brentford	27	40:37	40	7 4 3	5 0 8
8. AFC Bournemouth	27	43:45	38	6 5 2	3 6 5
9. FC Everton	26	29:30	37	4 4 5	6 3 4
10. FC Fulham	27	38:41	37	7 2 4	4 2 8
11. Newcastle United (L)	27	38:39	36	7 2 4	3 4 7
12. AFC Sunderland (N)	27	28:33	36	7 5 2	2 4 7
13. Crystal Palace (P)	27	29:32	35	3 6 5	6 2 5
14. Brighton & Hove Albion	27	36:34	34	5 6 2	3 4 7
15. Leeds United (N)	27	37:46	31	6 4 3	1 6 7
16. Tottenham Hotspur	27	37:41	29	2 4 8	5 4 4
17. Nottingham Forest	27	25:39	27	3 4 7	4 2 7
18. West Ham United	27	32:49	25	3 3 8	3 4 6
19. FC Burnley (N)	27	29:52	19	2 4 7	2 3 9
20. Wolverh. Wanderers	28	18:51	10	1 3 10	0 4 10

Frankreich 1. Liga	Sp	T	P	Heim	Ausw
1. Paris Saint-Germain (M,P)	23	52:19	54	10 1 0	7 2 3
2. RC Lens	23	44:20	52	10 0 2	7 1 3
3. Olympique Lyon	23	37:23	45	9 0 2	5 3 4
4. Olympique Marseille	23	48:31	40	7 3 1	5 1 6
5. OSC Lille	23	36:31	37	6 2 3	5 2 5
6. Stade Rennes	23	37:35	37	6 3 2	4 4 4
7. Racing Straßburg	23	39:30	34	7 1 3	3 3 6
8. AS Monaco	23	38:36	34	7 1 4	3 3 5
9. FC Lorient (N)	23	32:36	32	6 4 1	2 4 6
10. FC Toulouse	23	33:27	31	4 5 3	4 2 5
11. Stade Brest	23	31:34	30	6 3 3	2 3 6
12. SCO Angers	23	22:28	29	6 2 4	2 3 6
13. AC Le Havre	23	20:29	26	5 5 2	1 3 7
14. OGC Nizza	23	30:43	24	4 5 3	2 1 8
15. Paris FC (N)	23	27:40	23	2 4 5	3 4 5
16. AJ Auxerre	23	17:33	17	3 2 7	1 3 7
17. FC Nantes	23	22:40	17	2 2 8	2 3 6
18. FC Metz (N)	23	22:52	13	2 3 6	1 1 10

Italien 1. Liga	Sp	T	P	Heim	Ausw
1. Inter Mailand	26	62:21	64	10 1 2	11 0 2
2. AC Mailand	26	41:20	54	7 4 2	8 5 0
3. AS Rom	26	34:16	50	9 1 3	7 1 5
4. SSC Neapel (M)	26	39:27	50	8 4 0	7 1 6
5. Juventus Turin	26	43:25	46	7 5 1	6 2 5
6. AC Como	26	41:19	45	6 5 2	6 4 3
7. Atalanta Bergamo	26	36:22	45	8 4 2	4 5 3
8. Sassuolo Calcio (N)	26	32:35	35	5 2 6	5 3 5
9. Lazio Rom	26	26:25	34	5 4 4	3 6 4
10. FC Bologna (P)	25	34:32	33	4 2 6	5 4 4
11. Udinese Calcio	25	28:38	32	4 4 5	5 1 6
12. Parma Calcio	26	19:31	32	3 4 6	5 4 4
13. Cagliari Calcio	26	28:35	29	4 4 3	3 4 6
14. CFC Genua	26	32:37	27	4 4 6	2 5 5
15. FC Turin	26	25:47	27	4 2 7	3 4 6
16. US Cremonese (N)	26	21:36	24	2 6 4	3 3 8
17. US Lecce	26	17:33	24	3 4 7	3 2 7
18. AC Florenz	25	29:39	21	2 4 6	2 5 6
19. SC Pisa (N)	25	20:42	15	1 4 8	0 8 4
20. Hellas Verona	26	19:46	15	1 4 7	1 5 8

Spanien 1. Liga	Sp	T	P	Heim	Ausw
1. FC Barcelona (M,P)	25	67:25	61	12 0 0	8 1 4
2. Real Madrid	25	54:21	60	11 0 1	8 3 2
3. FC Villarreal	25	47:27	51	10 1 2	6 2 4
4. Atlético Madrid	25	42:23	48	11 1 1	3 5 4
5. Betis Sevilla	25	40:30	42	7 2 3	4 7 2
6. Celta Vigo	25	34:27	37	4 5 4	5 5 2
7. Espanyol Barcelona	25	31:37	35	6 2 5	4 3 5
8. Athletic Bilbao	25	29:35	34	7 2 4	3 2 7
9. CA Osasuna	25	30:29	33	7 3 2	2 3 8
10. Real S. San Sebastián	25	37:38	32	6 3 4	2 5 5
11. FC Sevilla	25	32:39	29	4 3 6	4 2 6
12. FC Getafe	25	20:29	29	4 3 6	4 2 6
13. FC Girona	24	24:38	29	4 4 4	3 4 5
14. Rayo Vallecano	24	22:31	26	3 6 2	3 2 8
15. CD Alaves	24	21:30	26	5 3 4	2 2 8
16. FC Valencia	25	26:39	26	4 5 3	2 3 8
17. FC Elche (N)	25	32:37	25	5 6 2	0 4 8
18. RCD Mallorca	25	29:41	24	5 4 3	1 2 10
19. UD Levante (N)	25	26:44	18	1 4 7	3 2 8
20. Real Oviedo (N)	24	16:39	17	2 5 5	1 3 8

Erfolgsgeschichte

Es wäre eine echte Sensation: Mit zwölf Punkten Abstand zur Konkurrenz führt der FC Thun die Schweizer Super League an und liegt damit voll auf Meisterkurs. Eine beachtenswerte Leistung, wenn man bedenkt, dass der Verein aus dem Berner Oberland erst im Sommer 2025 den Aufstieg in die höchste Schweizer Spielklasse schaffte und nun als Neuling direkt den Titel holen könnte. Kein anderer Aufsteiger hatte in der Super League jemals einen besseren Punkteschnitt als das Team von Trainer Mauro Lustrinelli (49, Foto).

Dass der kleine Club vom Thunersee sich bei diesem Vorsprung durchaus berechnete Hoffnungen auf die Schale machen darf, zeigen andere Erfolgsgeschichten: Als Aufsteiger glückte dem 1. FC Kaiserslautern 1998 prompt der Titelgewinn in der 1. Bundesliga. 2016 gewann Leicester City überraschend die Premier League, obwohl der Club im Vorjahr nur knapp den Klassenerhalt schaffte. Das jüngste Fußballmärchen gelang Mjällby AIF, einem Verein aus einem Fischerdorf in Südschweden. 2025 wurde die Mannschaft zum ersten Mal schwedischer Meister.



Foto: picture alliance/KEYSTONE

Stark und fit durchs Leben

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

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

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

verspannt fühlt, kann Entspannungstechniken wie Yoga oder Meditation ausprobieren.

Guter Schlaf

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

Richtiges Schuhwerk

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

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

Leonie Loeser

Schnelle Übungen für den Rücken

1. Schulterkreisen:

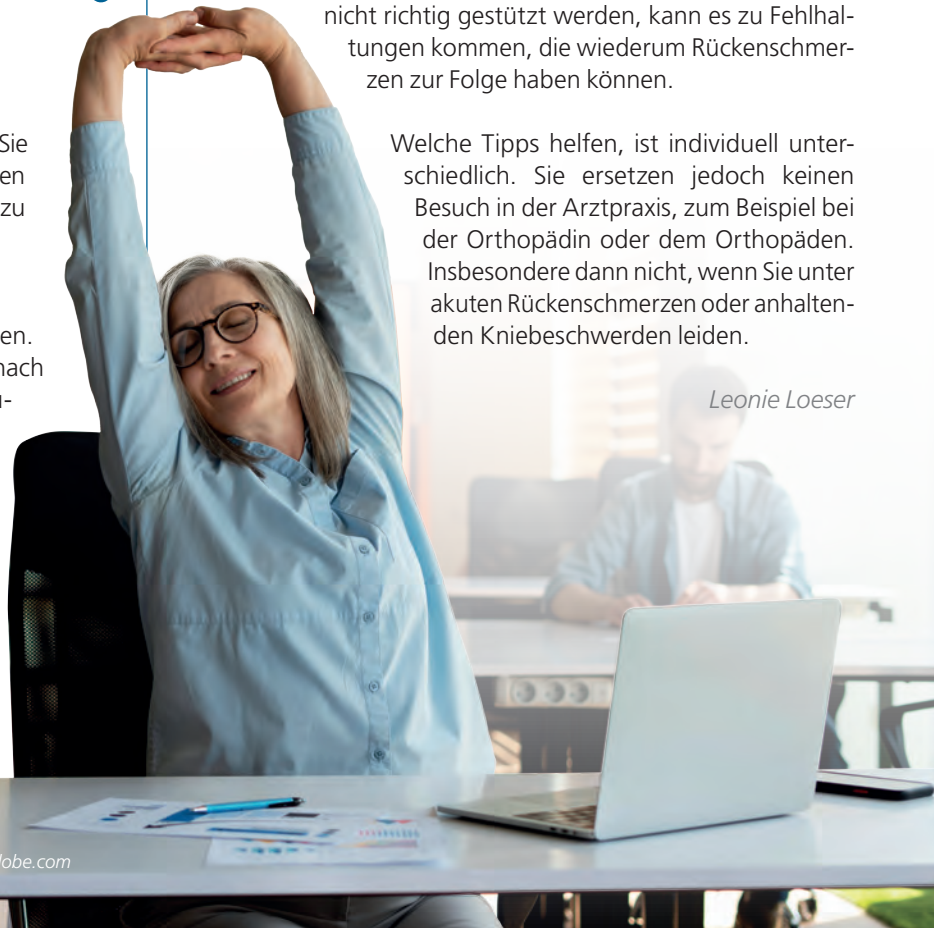
Stellen Sie sich schulterbreit aufrecht hin, ziehen Sie die Schultern hoch und führen Sie sie in kreisenden Bewegungen nach hinten und unten, um sie zu lockern. Wiederholen Sie das Ganze mehrmals.

2. Katzenbuckel:

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

3. Seitneigen des Kopfes:

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



Rezept der Woche

Rinderfilet mit Speckbohnen und Macaire-Kartoffeln

Zutaten (für 4 Portionen)

Für die Macaire-Kartoffeln:

600 g	mehligkochende Kartoffeln
3	Eigelbe
20 g	Butter
3 EL	gehackte Kräuter (Petersilie, Kerbel, Dill)
1 EL	Speisestärke
	frisch geriebene Muskatnuss
	Butterschmalz zum Braten
	Salz

Für die Bohnen:

350 g	Prinzessbohnen
100 g	Bacon (in Scheiben)
30 g	flüssige Butter
	Salz

Für die Sauce:

1	Schalotte
100 g	Knollensellerie
1	Möhre
100 g	Lauch
1 TL	Butter
200 ml	Gemüsebrühe
100 ml	Sahne
1 EL	geschnittener Estragon
	Salz, schwarzer Pfeffer

Für das Fleisch:

800 g	Rinderfilet
2 EL	Butterschmalz
	Salz, schwarzer Pfeffer

So wird's gemacht

Die Kartoffeln als Pellkartoffeln in Salzwasser garen, pellen und ausdampfen lassen. Noch heiß durch eine Presse drücken, Eigelbe unterrühren und mit Butter, Kräutern, Speisestärke, Salz und geriebenem Muskatnuss vermengen. Kleine Küchlein formen und in heißem Butterschmalz beidseitig goldbraun braten. Für die Sauce Schalotte, Sellerie, Möhre und Lauch fein würfeln. In Butter anschwitzen, mit Brühe ablöschen und etwa 15 Minuten köcheln lassen. Sahne zugeben, fein pürieren, mit Salz und Pfeffer abschmecken und Estragon einrühren. Die Bohnen putzen, in Salzwasser etwa 8 Minuten blanchieren, abschrecken und abtropfen lassen. Zu kleinen Bündeln zusammenfassen, jeweils mit Bacon umwickeln, in eine Form setzen und mit flüssiger Butter bepinseln. Den Backofen auf 120 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Das Rinderfilet trocken tupfen, würzen und in

Butterschmalz rundum kräftig anbraten. Im Ofen etwa 25 Minuten garen, bis eine Kerntemperatur von 56 Grad erreicht ist. Herausnehmen und unter Folie ruhen lassen. Bohnen und Kartoffelküchlein bei 180 Grad etwa 10 Minuten im Ofen erhitzen. Das Filet in dicke Scheiben schneiden, die Sauce nochmals erwärmen und alles zusammen anrichten. Nach Wunsch mit etwas Kräuterbutter servieren.

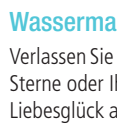


Ihr Wochen-Horoskop



Steinbock 22.12.–20.01.

Sie sollten den Rat eines freundlichen und erfahrenen Mitarbeitenden annehmen. Dieser hilft Ihnen weiter.



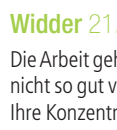
Wassermann 21.01.–19.02.

Verlassen Sie sich nicht darauf, dass die Sterne oder Ihre bessere Hälfte für Ihr Liebesglück aktiv werden.



Fische 20.02.–20.03.

Nutzen Sie Ihre gute Stimmung. Pflegen und genießen Sie vor allem Geselliges im Freundeskreis.



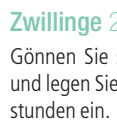
Widder 21.03.–20.04.

Die Arbeit geht in dieser Woche leider nicht so gut von der Hand, da Merkur Ihre Konzentration beeinflusst.



Stier 21.04.–20.05.

Es spricht absolut nichts dagegen, wenn Sie die Liebe durch die leidenschaftliche Brille betrachten.



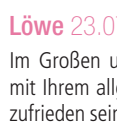
Zwillinge 21.05.–21.06.

Gönnen Sie sich mehr Abwechslung und legen Sie ruhig ein paar Trainingsstunden ein.



Krebs 22.06.–22.07.

Wenn Sie sich nicht permanent Höchstleistungen abverlangen, kommen Sie bestens über die Runden.



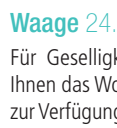
Löwe 23.07.–23.08.

Im Großen und Ganzen können Sie mit Ihrem allgemeinen Wohlbefinden zufrieden sein.



Jungfrau 24.08.–23.09.

Beruflich läuft es rund. Sie können Ihre Ideen gut umsetzen. Das kommt auch bei Ihrer Führungskraft positiv an.



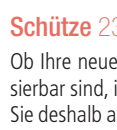
Waage 24.09.–23.10.

Für Geselligkeit und Kurzweil steht Ihnen das Wochenende voll und ganz zur Verfügung.



Skorpion 24.10.–22.11.

Vorsicht ist bei größeren Veränderungen angebracht. Bleiben Sie besser auf dem Boden der Tatsachen.



Schütze 23.11.–21.12.

Ob Ihre neuen Ideen und Pläne realisierbar sind, ist sehr ungewiss. Passen Sie deshalb auf.



Aktivieren Sie Ihre Geschmacksknospen

Bitterer Genuss kommt auf den Tisch

Viele Gemüse- und Obst-Sorten enthalten Bitterstoffe. Das mögen nicht alle. Wer sich trotzdem darauf einlässt, wird mit köstlichen Geschmackserlebnissen belohnt.

Genuss braucht vor allem eines: Vielfalt! Wer seinen Speiseplan mit ganz vielen unterschiedlichen Lebensmitteln bestückt, isst nicht nur abwechslungsreicher, sondern oft auch gesünder. Denn hinter den diversen Geschmacksrichtungen und Texturen stecken immer auch viele unterschiedliche Inhaltsstoffe. Und die kann unser Körper bestens gebrauchen. Die Natur tischt uns zum Glück ein beeindruckendes Spektrum an Aromen auf: Von süß bis salzig, von sauer bis umami haben sie alle ihre Fans. Nur eine Geschmacksrichtung fristet zu Unrecht ein Nischendasein – und das ist bitter!



Frischer Rosenkohl schmeckt köstlich aus dem Ofen.

Bitterstoffe stecken in verschiedenen Gemüsesorten wie Chicorée, Rosenkohl oder Grünkohl. Mögen sie auch in ihren Nuancen unterschiedlich schmecken, so haben sie doch vieles gemein: Sie sind köstlich, gesund und bringen mit ihren herben Aromen einzigartige Komplexität in die Küche.

Die Kunst liegt in der Balance von bitterem Gemüse mit süßen, würzigen oder säuerlichen Zutaten. 1.000 gute Gründe, mal neue Kombinationen auszuprobieren: So harmonisiert Chicorée als knackiger Salat hervorragend mit Walnüssen und Granatapfelkernen sowie einer leichten Honig-Senf-Vinaigrette.

Menschen, die Bitteres eher meiden, lassen sich oft durch solche Rezepte überzeugen. Der Mix mit vertrauten Aromen kann Wunder wirken. Rosenkohl entfaltet beim Rösten zum Beispiel eine natürliche Süße, die sich mit gutem Olivenöl und einem Hauch Honig noch verstärken lässt und ihn zu einem perfekten Begleiter für Pasta macht. Grünkohl kann selbst eingefleischte Skeptikerinnen und Skeptiker



Spinat kombiniert mit Möhren und Lauch...

als Bestandteil einer cremigen Suppe mit Karotten und Kartoffeln überzeugen. Auch die richtigen Gewürze leisten einen Beitrag zum besonderen Geschmackserlebnis: Knoblauch, Kümmel oder Muskat runden den Geschmack eines Gerichts ab, ohne den Charakter des verwendeten Gemüses zu überlagern.

Neben dem Genuss versprechen Bitterstoffe auch vielfältige positive Wirkungen auf die Gesundheit. So wird ihnen eine Förderung der Verdauung nachgesagt. Zudem sollen sie zur Regulierung von Appetit und Blutzuckerspiegel beitragen. Bitter als Geschmacksrichtung mit auf den Speiseplan zu nehmen, lohnt sich also auch fürs Wohlbefinden. Einen hervorragenden Einstieg in eine eher gemäßigt bittere Geschmackswelt bietet Mangold. Seine Blätter sind mild, während seine Stiele leicht bitter daherkommen. Das macht ihn zu einem vielseitig verwendbaren Gemüse, das ebenso in herzhaften Quiches schmeckt wie in asiatischen Gerichten oder als Bestandteil gesunder Smoothies. Wie Mangold ist auch Spinat ein hervorragender Startpunkt für eine Entdeckungsreise durch die Welt der vielfältigen Bitterstoffe. Zusammen mit Karotten und Lauch eignet er sich zum Beispiel bestens als Zutat in einem köstlichen Strudel.

Pressebüro Obst & Gemüse –
1000 gute Gründe

... passt hervorragend zur Pasta.

BINGO!

JACKPOT

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

Ziehung am 01.03.2026 ca.

1,5 Millionen

Gewinnwahrscheinlichkeit 1 : 1.299.780

Euro

Superpreis der Woche:

**Segelkreuzfahrt
Karibik**

„Traum unter weißen Segeln“
im Wert von ca.

19.850 Euro



   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, BIÖG-Hotline: 0800 137 27 00

Lizenziertes Glücksspielanbieter
nach § 9 Abs. 8 GlüStV 2021