

glüXmagazin

Kostenlose Kundenzeitschrift
LOTTO Mecklenburg-Vorpommern

KENO

Entdecken Sie die tägliche
Zahlenlotterie (Seite 6+7)

Gesundheit

Tipps für mentale Kraft
(Seite 15)

Frühlingserwachen

Glücksgefühle mit LOTTO (Seite 3)

Mittwoch 19.03.2025 (12. VA)



Spielseinsatz 25.789.617,60 €
Gewinnzahlen Superzahl

9 13 29 30 32 38 8

Gewinnzahlen in gezogener Reihenfolge:

9 13 29 32 38 30

Klasse 1 (6+SZ)	unbesetzt	21.544.464,10 €
Klasse 2 (6)	unbesetzt	3.884.480,00 €
Klasse 3 (5+SZ)	26 x	18.324,30 €
Klasse 4 (5)	270 x	5.259,70 €
Klasse 5 (4+SZ)	1.868 x	210,90 €
Klasse 6 (4)	16.194 x	57,70 €
Klasse 7 (3+SZ)	38.347 x	20,70 €
Klasse 8 (3)	330.771 x	11,30 €
Klasse 9 (2+SZ)	299.737 x	6,00 €

Gewinnzahlen der letzten 4 Wochen

19.02.2025	4 8 10 25 28 44	3
26.02.2025	12 17 22 24 29 45	7
05.03.2025	4 22 26 29 45 46	7
12.03.2025	2 14 26 37 38 46	2



Spielseinsatz 5.616.852,50 €

4 5 0 4 8 0 7

Klasse 1 (7-st. Gewinnz.)	unbes.	399.358,20 €
Klasse 2 (6 Endz.)	3 x	77.777,00 €
Klasse 3 (5 Endz.)	17 x	7.777,00 €
Klasse 4 (4 Endz.)	215 x	777,00 €
Klasse 5 (3 Endz.)	1.989 x	77,00 €
Klasse 6 (2 Endz.)	21.505 x	17,00 €
Klasse 7 (1 Endz.)	250.987 x	5,00 €

Gewinnzahlen der letzten 4 Wochen

19.02.2025	2 6 2 6 3 3 3
26.02.2025	5 9 1 7 2 5 0
05.03.2025	4 2 9 1 1 8 3
12.03.2025	9 9 8 7 3 6 8



Spielseinsatz 2.488.857,50 €

2 2 6 2 7 8

Klasse 1 (6-stell. Gewinnz.)	2 x	100.000,00 €
Klasse 2 (5 Endz.)	20 x	6.666,00 €
Klasse 3 (4 Endz.)	190 x	666,00 €
Klasse 4 (3 Endz.)	2.004 x	66,00 €
Klasse 5 (2 Endz.)	19.981 x	6,00 €
Klasse 6 (1 Endz.)	196.125 x	2,50 €

Gewinnzahlen der letzten 4 Wochen

19.02.2025	9 6 3 4 9 8
26.02.2025	0 4 6 5 6 0
05.03.2025	5 0 4 7 4 8
12.03.2025	7 4 0 6 1 5

Gewinnzahlen Statistik 6aus49 (Mittwoch)

1 332	2 334	3 355	4 344	5 328	6 361	7 348
8 339	9 347	10 337	11 343	12 320	13 349	14 340
15 340	16 375	17 320	18 347	19 340	20 313	21 298
22 363	23 346	24 339	25 371	26 357	27 341	28 326
29 329	30 341	31 374	32 308	33 353	34 349	35 326
36 324	37 325	38 361	39 336	40 332	41 360	42 327
43 387	44 360	45 327	46 333	47 337	48 325	49 325

Wie oft gezogen? (2.762 Ziehungen seit 4.6.1986)
Fehlt so viele Wochen (X= am 19.03.25 gezogen)

Samstag 22.03.2025 (12. VA)



Spielseinsatz 46.937.251,20 €
Gewinnzahlen Superzahl

11 20 28 30 35 41 3

Gewinnzahlen in gezogener Reihenfolge:

30 41 11 20 35 28

Klasse 1 (6+SZ)	unbesetzt	25.064.757,90 €
Klasse 2 (6)	5 x	1.281.331,20 €
Klasse 3 (5+SZ)	57 x	15.339,50 €
Klasse 4 (5)	509 x	5.120,30 €
Klasse 5 (4+SZ)	3.473 x	208,10 €
Klasse 6 (4)	29.103 x	58,90 €
Klasse 7 (3+SZ)	67.275 x	21,70 €
Klasse 8 (3)	558.917 x	12,30 €
Klasse 9 (2+SZ)	522.304 x	6,00 €

Gewinnzahlen der letzten 4 Wochen

22.02.2025	6 8 12 26 28 34	0
01.03.2025	11 25 26 30 36 44	8
08.03.2025	13 25 26 27 41 44	5
15.03.2025	6 11 30 35 36 47	0



Spielseinsatz 11.190.372,50 €

5 2 7 9 6 7 5

Klasse 1 (7-st. Gewinnz.)	unbes.	1.194.993,70 €
Klasse 2 (6 Endz.)	3 x	77.777,00 €
Klasse 3 (5 Endz.)	52 x	7.777,00 €
Klasse 4 (4 Endz.)	501 x	777,00 €
Klasse 5 (3 Endz.)	4.653 x	77,00 €
Klasse 6 (2 Endz.)	46.297 x	17,00 €
Klasse 7 (1 Endz.)	442.022 x	5,00 €

Gewinnzahlen der letzten 4 Wochen

22.02.2025	6 3 6 5 4 7 1
01.03.2025	9 3 1 4 9 5 6
08.03.2025	9 7 1 1 7 1 6
15.03.2025	1 0 5 9 2 0 5



Spielseinsatz 4.860.319,19 €

2 5 5 5 0 7

Klasse 1 (6-stell. Gewinnz.)	5 x	100.000,00 €
Klasse 2 (5 Endz.)	37 x	6.666,00 €
Klasse 3 (4 Endz.)	307 x	666,00 €
Klasse 4 (3 Endz.)	3.617 x	66,00 €
Klasse 5 (2 Endz.)	36.345 x	6,00 €
Klasse 6 (1 Endz.)	429.101 x	2,50 €

Gewinnzahlen der letzten 4 Wochen

22.02.2025	1 9 8 3 5 8
01.03.2025	4 1 1 0 9 4
08.03.2025	2 4 5 4 7 8
15.03.2025	7 9 6 9 5 9

Gewinnzahlen Statistik 6aus49 (Samstag)

1 470	2 457	3 465	4 446	5 454	6 483	7 444
8 417	9 451	10 441	11 463	12 433	13 367	14 421
15 415	16 427	17 455	18 438	19 452	20 423	21 431
22 442	23 419	24 441	25 456	26 479	27 466	28 414
29 447	30 437	31 455	32 474	33 463	34 420	35 439
36 458	37 447	38 459	39 431	40 444	41 450	42 463
43 449	44 424	45 390	46 419	47 454	48 455	49 416

Wie oft gezogen? (3.624 Ziehungen seit 9.10.1955)
Fehlt so viele Wochen (X= am 22.03.25 gezogen)

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



Sonntag 23.03.2025 (12. VA)

Gewinnzahlen Spielseinsatz: 1.560.528,00 €

4 6 9 10 11 12 15 16
21 23 30 52 53 54 57 59
62 63 65 68 69 70

Quoten

Klasse 1	unbesetzt	257.425,40 €
Klasse 2	7 x	11.032,50 €
Klasse 3	4.960 x	36,30 €

**Erwarteter Jackpot am 30.03.2025:
rd. 540.000 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	2208	23534
2	2240	58610
3	2241	47262
4	2270	12619

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? (1.529 Ziehungen seit 6.12.1995)
Fehlt so viele Wochen (X= am 19.03.25 gezogen)

0 139	1 138	2 147	3 173	4 168
12 12	21 1	1 1	4 4	8 8
5 161	6 168	7 157	8 140	9 138
5 5	9 9	2 2	X 1	20 20

Samstag: Wie oft gezogen? (1.737 Ziehungen seit 7.12.1991)
Fehlt so viele Wochen (X= am 22.03.25 gezogen)

0 178	1 179	2 173	3 166	4 174
1 1	33 3	6 6	X 4	18 18
5 178	6 160	7 191	8 172	9 167
2 2	17 17	5 5	8 3	15 15

Spannung und Glücksgefühle

Der Frühling hält Einzug ins Land und bringt nicht nur die Natur zum Erblühen, sondern sorgt auch für frischen Wind bei LOTTO Mecklenburg-Vorpommern. Ob der Neuzuwachs in der bunten Rubbellos-Familie, vielversprechende Sonderauslosungen oder die ersten Veranstaltungshighlights, die in Kooperation mit LOTTO Mecklenburg-Vorpommern präsentiert werden – für Frühlingsgefühle ist gesorgt.

Blühendes Rubbelglück

Unsere bunten Rubbellose sind die Glücksboten im LOTTO-Frühling. Die Lose gibt es in verschiedenen Preiskategorien mit Spitzengewinnen bis zu einer Million Euro. Wir freuen uns über die neuesten Zuwächse in der Rubbellos-Familie: das 2-Euro-Los Heiße 7, das 3-Euro-Los Magische 7 und das 5-Euro-Los Goldene 7, dessen 10. Auflage in einem frischen Design erblüht. Zudem wird demnächst noch ein weiteres 3-Euro-Los Einzug in die Rubbellosboxen der Annahmestellen halten: die ZAHLEN DES GLÜCKS winken mit einem Hauptgewinn von 30.000 Euro (Chance = 1 : 600.000).

Flotte Extragewinne

Der LOTTO-Frühling hat bei der Muttertags-Sonderauslosung über BINGO! – Die Umweltlotterie am 11. Mai einen ganz besonderen Kracher im Petto: einen original restaurierten VW Retro-Bulli aus dem Baujahr 1970 inklusive 500 Euro-Tankgutschein und Anreisepauschale. Dieses Kultauto lässt nicht nur die Her-

zen aller Bulli-Fans höherschlagen, er sorgt auch für pure Nostalgie und einzigartige Ausflüge. Außerdem stehen noch zehn VW ID. Buzz Pro inkl. Anreisepauschale sowie 100 x 1.000 Euro auf dem Gewinnplan.

Gleich im Anschluss folgt die KENO-Zusatzauslosung: Vom 12. bis zum 18. Mai haben Sie die Chance auf schnittige Extragewinne – insgesamt werden täglich ein Audi Q2 und 530 x 100 Euro extra verlost.

Veranstaltungshighlights im Mai

Nach der kalten und dunklen Jahreszeit freuen wir uns über den Start der Festivalsaison. Endlich wieder Film, Musik und Theater. LOTTO Mecklenburg-Vorpommern ist Partner zahlreicher Kulturhighlights im Land.

Vom 2. bis zum 11. Mai findet das Musikfestival Nordischer Klang in Greifswald statt. In Neustrelitz begeistern vom 15. Mai bis zum 3. August die Festspiele im Schlossgarten ihr Publikum. Filmfans fiebern dem Filmkunstfest Mecklenburg-Vorpommern entgegen, welches vom 6. bis 11. Mai in Schwerin wieder ein vielfältiges Programm präsentieren wird. Bereits zum 22. Mal können Interessierte am 15. Mai einen spannenden Einblick in Wissenschaft und Forschung bei der Langen Nacht der Wissenschaften in Rostock erlangen.

Wir wünschen Ihnen einen glücklichen LOTTO-Frühling!

Highlights im LOTTO-Frühling

BINGO! Muttertags-Sonderauslosung

11. Mai | Extragewinne: 1 VW Retro-Bulli inkl. Tankgutschein, 10 VW ID. Buzz Pro sowie 100 x 1.000 Euro

3-Euro-Rubbellos ZAHLEN DES GLÜCKS

Verkaufsstart: ab sofort bzw. ab Mai* | Spitzengewinn: 30.000 Euro

**Je nach Losbestand werden die Rubbellose nach und nach in allen Annahmestellen verkauft.*



Dienstag 18.03.2025 (12. VA)



Spieleinsatz 47.369.498,00 €
Gewinnzahlen Eurozahlen

1 7 14 47 50 **3 7**

Gewinnzahlen in gezogener Reihenfolge: Eurozahlen:
50 47 14 7 1 3 7

Klasse 1 (5+2)	unbesetzt	85.924.152,44 €
Klasse 2 (5+1)	2 x	1.018.444,20 €
Klasse 3 (5+0)	3 x	382.903,40 €
Klasse 4 (4+2)	48 x	3.947,40 €
Klasse 5 (4+1)	792 x	299,00 €
Klasse 6 (3+2)	2.362 x	116,90 €
Klasse 7 (4+0)	1.486 x	116,90 €
Klasse 8 (2+2)	36.504 x	18,20 €
Klasse 9 (3+1)	35.600 x	18,20 €
Klasse 10 (3+0)	67.851 x	18,20 €
Klasse 11 (1+2)	188.624 x	9,10 €
Klasse 12 (2+1)	511.387 x	9,10 €

Gewinnzahlen der letzten 4 Wochen

18.02.2025	1 9 14 19 44	2 3
25.02.2025	28 31 38 42 48	3 10
04.03.2025	4 12 35 37 48	4 10
11.03.2025	15 18 22 23 44	1 11

Gewinnzahlen Statistik 5aus50

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

Eurozahlen Statistik 2aus12

1	31	2	23	3	35	4	31	5	31	7
6	18	7	21	8	20	9	29	10	27	2
11	** 22	12	** 24	13	23	14	29	15	27	1

Wie oft gezogen? (nach 156 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 22.03.2025 (12. VA)



Spieleinsatz 4.735.785,50 €

Klasse 1:.....7	=	107.979,3	x	10 €
Klasse 2:.....61	=	8.727,6	x	25 €
Klasse 3:.....343	=	920,1	x	100 €
Klasse 4:.....9820	=	78,8	x	1.000 €
Klasse 5:.....04856	=	11,0	x	10.000 €
Klasse 6:.....031081	=	1,0	x	100.000 €
.....846380	=	unbes.		Gewinn 2,1 Mio. € bzw. 10.000 € monatlich
Klasse 7:..9754344	=	unbes.		20 Jahre lang

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

Freitag 21.03.2025 (12. VA)



Spieleinsatz 71.502.700,00 €
Gewinnzahlen Eurozahlen

8 9 12 14 16 **6 12**

Gewinnzahlen in gezogener Reihenfolge: Eurozahlen:
8 12 14 16 9 6 12

Klasse 1 (5+2)	unbesetzt	100.973.883,70 €
Klasse 2 (5+1)	6 x	512.436,00 €
Klasse 3 (5+0)	24 x	72.247,50 €
Klasse 4 (4+2)	57 x	5.017,70 €
Klasse 5 (4+1)	1.256 x	284,60 €
Klasse 6 (3+2)	2.283 x	172,20 €
Klasse 7 (4+0)	3.081 x	92,80 €
Klasse 8 (2+2)	31.670 x	28,70 €
Klasse 9 (3+1)	50.946 x	19,90 €
Klasse 10 (3+0)	130.037 x	14,80 €
Klasse 11 (1+2)	161.905 x	14,80 €
Klasse 12 (2+1)	726.084 x	9,90 €

Gewinnzahlen der letzten 4 Wochen

21.02.2025	18 26 29 35 36	11 12
28.02.2025	3 4 13 20 21	8 12
07.03.2025	7 11 12 32 42	1 4
14.03.2025	6 13 28 37 45	5 10

Gewinnzahlen Statistik 5aus50

1	74	2	65	3	65	4	72	5	65	50
6	67	7	72	8	73	9	70	10	65	13
11	72	12	65	13	67	14	73	15	69	6
16	74	17	74	18	79	19	73	20	76	3
21	74	22	67	23	68	24	60	25	65	12
26	58	27	57	28	58	29	67	30	72	17
31	68	32	70	33	63	34	79	35	75	4
36	58	37	61	38	69	39	70	40	65	16
41	73	42	64	43	64	44	64	45	71	1
46	72	47	64	48	51	49	75	50	59	5

Eurozahlen Statistik 2aus12

1	123	2	120	3	143	4	130	5	146	1
6	135	7	141	8	151	9	110	10	104	1
11	** 24	12	** 31	13	23	14	29	15	27	1

Wie oft gezogen? (nach 679 Ziehungen) Fehlt so viele Wochen
* Spielbar seit 10.10.2014 ** Spielbar seit 25.03.2022

Samstag 22.03.2025 (12. VA)



Spieleinsatz 513.729,00 €

Klasse 1:.....27866	=	3 x	10.000 €
.....16648	=	unbes.	Gewinn 600.000 € bzw. 5.000 € monatlich 10 Jahre lang
Klasse 2:.....273445	=	unbes.	1.000.000 €
Klasse 3:..8548582	=	unbes.	1.000.000 €
.....7808897	=	unbes.	1.000.000 €
.....5720095	=	unbes.	1.000.000 €

Gewinnchance Klasse 3: 1 zu 3.333.333

SPIEL Nicht bis zur Sucht
Spielteilnahme ab 18 Jahren. Glücksspiel kann süchtig machen. Nähere Informationen unter:
www.check-dein-spiel.de Hotline der BZgA:
0800 1 372 700 (kostenlos und anonym)



Montag, 17.03.2025

8	12	14	17	18
20	25	31	35	37
41	44	49	51	52
59	64	65	66	68

plus 5 **0 6 1 3 1**

Dienstag, 18.03.2025

1	10	13	15	16
18	23	25	31	32
33	35	38	39	45
46	48	56	57	67

plus 5 **1 9 0 6 2**

Mittwoch, 19.03.2025

4	12	16	27	29
30	34	42	44	46
48	53	54	56	57
58	59	61	66	70

plus 5 **6 2 4 8 5**

Donnerstag, 20.03.2025

4	8	13	16	17
18	21	22	29	39
44	46	47	50	52
53	54	55	59	70

plus 5 **5 6 2 9 0**

Freitag, 21.03.2025

4	6	8	16	22
24	27	28	31	35
38	39	46	51	52
56	59	60	65	67

plus 5 **9 3 1 2 2**

Samstag, 22.03.2025

15	16	18	21	27
30	38	39	40	47
49	54	55	57	58
60	64	66	67	68

plus 5 **4 5 2 4 1**

Sonntag, 23.03.2025

3	6	8	12	13
14	15	16	20	25
40	43	49	50	53
55	56	65	69	70

plus 5 **7 2 2 4 1**

12. Veranstaltung (17.03.25 - 23.03.25)

KENO Spieleinsatz: 2.415.115,00 €
KENO Gewinnsumme: 1.036.467,00 €
plus 5 Spieleinsatz: 181.328,25 €
plus 5 Gewinnsumme: 82.211,00 €

Ziehungsstatistik

Wie oft gezogen? (Basis 2.2.2004, 7.390 Ziehungen)

1	2077	2	2184	3	2148	4	2038	5	2064	6	2100	7	2118
8	2129	9	2179	10	2154	11	2094	12	2092	13	2079	14	2074
15	2106	16	2099	17	2079	18	2103	19	2059	20	2172	21	2115
22	2030	23	2072	24	2114	25	2121	26	2127	27	2160	28	2117
29	2147	30	2054	31	2104	32	2157	33	2198	34	2073	35	2089
36	2147	37	2062	38	2142	39	2155	40	2115	41	2096	42	2076
43	2113	44	2137	45	2089	46	2063	47	2098	48	2085	49	2214
50	2142	51	2078	52	2114	53	2150	54	2071	55	2145	56	2104
57	2129	58	2126	59	2135	60	2130	61	2045	62	2065	63	2127
64	2190	65	2111	66	2159	67	2058	68	2101	69	2084	70	2118

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 17. - 23. März



Eurojackpot am Dienstag

1.018.444,20 Euro (Kl. 2)

- 1 x Baden-Württemberg
- 1 x Berlin

382.903,40 Euro (Kl. 3)

- 1 x Dänemark
- 1 x Finnland
- 1 x Tschechien

LOTTO 6aus49 am Samstag

1.281.331,20 Euro (Kl. 2)

- 1 x Baden-Württemberg
- 2 x Bayern
- 1 x Bremen
- 1 x Hamburg

KENO

100.000 Euro (Typ 10)

- 1 x Baden-Württemberg

GlücksSpirale

100.000 Euro (Kl. 6)

- 1 x Niedersachsen

Eurojackpot am Freitag

512.436,00 Euro (Kl. 2)

- 1 x Nordrhein-Westfalen
- 1 x Dänemark

1 x Finnland

- 1 x Kroatien
- 1 x Slowakei

1 x Spanien

72.247,50 Euro (Kl. 3)

- 1 x Baden-Württemberg

4 x Bayern

1 x Berlin

4 x Hessen

3 x Nordrhein-Westfalen

1 x Sachsen

1 x Sachsen-Anhalt

1 x Schleswig-Holstein

1 x Thüringen

1 x Dänemark

1 x Finnland

1 x Italien

4 x Norwegen

SUPER 6 am Mittwoch

100.000 Euro (Kl. 1)

- 2 x Niedersachsen

SUPER 6 am Samstag

100.000 Euro (Kl. 1)

2 x Baden-Württemberg

1 x Berlin

1 x Niedersachsen

1 x Nordrhein-Westfalen

Spiel 77 am Mittwoch

77.777 Euro (Kl. 2)

1 x Baden-Württemberg

1 x Brandenburg

1 x Hessen

Spiel 77 am Samstag

77.777 Euro (Kl. 2)

1 x Baden-Württemberg

1 x Nordrhein-Westfalen

1 x Rheinland-Pfalz

Buch-Tipp

Keine Zeit zu gärtnern



Kein eigener Garten? Kein Problem! Auch auf Balkon oder Terrasse lässt sich mit wenig Aufwand frisches Obst, Gemüse und Kräuter anbauen. Gartenbloggerin Melanie Kolos zeigt in ihrem praktischen Ratgeber, wie das gelingt – ganz ohne grünen Daumen oder stundenlange Pflege. Mit zeitsparenden Beetplänen, kompakten To-Do-Listen und einem praktischen Aussaatkalender hilft sie dabei, das Maximum aus wenig Platz herauszuholen. Ob Salatbuffet, Asia-Beet oder eine Katzenwohlloase – hier ist für jeden etwas dabei. Die übersichtlichen Tabellen machen die Planung kinderleicht und sorgen dafür, dass mehr Zeit bleibt, den eigenen Balkon zu genießen. Perfekt für alle, die effizient und ohne viel Aufwand gärtnern möchten!

Zu gewinnen



Das glüXmagazin verlost 5 x 1 Exemplar von „Keine Zeit zu gärtnern“. Beantworten Sie einfach diese Frage: **Wie heißt die Autorin des Buches?** Teilnahmebedingungen, Einsendeschluss und Versandadresse finden Sie auf Seite 9. Kennwort: Balkonglück.

Glückstage mit 1.000 Euro

Anlässlich des Weltglückstags standen bei der LOTTO 6aus49-Sonderauslosung am 19. und 22. März insgesamt 2 Million Euro extra auf dem Gewinnplan. In Mecklenburg-Vorpommern freuen wir uns mit 20 Glückspilzen über den Gewinn von jeweils 1.000 Euro:

07 9938 15 40006036	Internet	16 9921 15 10028081	Neubrandenburg
07 9941 15 10070575	Internet	16 9930 15 10004232	Schwerin
16 9910 15 10003660	Grabow	16 9932 15 10017268	Barth
16 9911 15 10001212	ABO	16 9933 15 10002640	Stralsund
16 9912 15 10000384	Internet	16 9938 15 10006610	Malchow
16 9913 15 10011231	Stralsund	16 9939 15 10008130	Internet
16 9914 15 10010282	ABO	16 9940 15 10011982	Internet
16 9914 15 10028772	Internet	16 9941 15 10007805	Güstrow
16 9918 15 10011526	Rostock	16 9942 15 10014191	Neubrandenburg
16 9918 15 10020006	Internet	16 9942 15 10026112	Sternberg

Ob Sie Ihren ganz persönlichen Glückstag erleben, finden Sie heraus, in dem Sie die ersten 16 Ziffern Ihrer Spielauftrags- bzw. Quittungsnummer mit den genannten Spielauftragsnummern vergleichen.

Herzlichen Glückwunsch!

Die tägliche Zahlenlotterie KENO

Welcher **KENO**-Typ sind Sie?

So variabel ist keine andere: Bei der täglichen Zahlenlotterie KENO bestimmen die Tippenden nicht nur, wie viele Kreuzchen sie setzen möchten, sondern auch ihren Einsatz – und damit die Höhe eines möglichen Gewinns. Ihrer persönlichen Spielstrategie steht also nichts im Wege. KENO kann mehr!

Bis zu 1.000.000 Euro sind bei KENO, der täglichen Zahlenlotterie von LOTTO Mecklenburg-Vorpommern, jeden Abend aufs Neue drin. 365 Tage im Jahr, auch an den Feiertagen. 10 aus 20 aus 70 lautet hier die Erfolgsformel. Klingt kompliziert? Ist es aber nicht! Bei der täglichen Ziehung werden von einem Zufallsgenerator aus 70 Zahlen die 20 Gewinnzahlen ermittelt. Sind beim KENO-Typ 10 alle zehn angekreuzten Zahlen unter den „20 Richtigen“, gewinnen Sie in der Klasse 1 – zwischen 100.000 Euro und 1 Million Euro (Chance = 1 : 2.147.181). Wie viel genau, das entscheiden Sie mit Ihrem Einsatz, also ob Sie ein Euro, zwei Euro, fünf Euro oder zehn Euro investieren möchten. Wer von der Million träumt, der sichert sich die Chance darauf mit zehn Kreuzchen und einem ebenso hohen Einsatz pro Tipp.

Garantiert typenreich!

Neun verschiedene KENO-Typen gibt es insgesamt. Welchen Sie ins Rennen schicken, bestimmen Sie über die Anzahl der getippten Zahlen. Zwischen zwei und zehn pro Tippfeld stehen Ihnen zur Auswahl. Jeder KENO-Typ hat seinen eigenen Gewinnplan mit festen Quoten. Für mögliche Gewinne gilt dabei natürlich: Je mehr Treffer und je höher der Spieleinsatz, umso höher die Gewinnsumme. Die Gewinnpläne finden Sie in Auszügen auf der Rückseite Ihres KENO-Spielscheins sowie im Internet unter www.lottomv.de.

Gewinnen mit Null Richtigen

Kein Treffer und trotzdem gewonnen: KENO macht's möglich – genauer gesagt die KENO-Typen 8, 9 und 10. Haben Sie zum Beispiel KENO-Typ 8 gespielt und „null Richtige“, erhalten Sie garantiert Ihren Spieleinsatz zurück. Sie haben KENO-Typ 9 oder 10 gespielt und Ihre Zahlen waren nicht unter den Gewinnzahlen? Dann gibt's den Einsatz sogar in doppelter Höhe. Das kann keine andere Zahlenlotterie!

Mitfiebern auf keno.de

Jeden Abend um 19:10 Uhr ist für die Fans der täglichen Zahlenlotterie die Stunde der Wahrheit gekommen. Wenn in der Wiesbadener LOTTO-Zentrale die Gewinnzahlen gezogen werden, entscheidet sich für die Tippenden, ob sie mit ihrer Strategie ins Schwarze getroffen haben. Da ist Mitfiebern angesagt – bei der täglichen Ziehungssendung um 19:10 Uhr auf www.keno.de.

Bei KENO entscheiden Sie, was Spaß macht.

KENO

TIPP 1

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31	32	33	34	35
36	37	38	39	40	41	42
43	44	45	46	47	48	49
50	51	52	53	54	55	56
57	58	59	60	61	62	63
64	65	66	67	68	69	70

Anzahl angekreuzter Zahlen

➤ 2 3 4 5

6 7 8 9 10

TIPP 2

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31	32	33	34	35
36	37	38	39	40	41	42
43	44	45	46	47	48	49
50	51	52	53	54	55	56
57	58	59	60	61	62	63
64	65	66	67	68	69	70

Anzahl angekreuzter Zahlen

➤ 2 3 4 5

6 7 8 9 10

TIPP 3

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31	32	33	34	35
36	37	38	39	40	41	42
43	44	45	46	47	48	49
50	51	52	53	54	55	56
57	58	59	60	61	62	63
64	65	66	67	68	69	70

Anzahl angekreuzter Zahlen

➤ 2 3 4 5

6 7 8 9 10

TIPP 4

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31	32	33	34	35
36	37	38	39	40	41	42
43	44	45	46	47	48	49
50	51	52	53	54	55	56
57	58	59	60	61	62	63
64	65	66	67	68	69	70

Anzahl angekreuzter Zahlen

➤ 2 3 4 5

6 7 8 9 10

TIPP 5

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31	32	33	34	35
36	37	38	39	40	41	42
43	44	45	46	47	48	49
50	51	52	53	54	55	56
57	58	59	60	61	62	63
64	65	66	67	68	69	70

Anzahl angekreuzter Zahlen

➤ 2 3 4 5

6 7 8 9 10

Chancen auf die Höchstgewinne: KENO (Typ 10): 1 : 2.147.181 · plus 5: 1 : 100.000

Losnummer **17927** plus 5

plus 5

Ja Nein

Einsatz pro Tipp + Teilnahme

1€ 2€ 5€ 10€

Anzahl der Teilnahmen

1 2 3 4 5 6 7 14 21 28

KENO ist nur mit Kundenkarte spielbar.

1610200147

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

Zusatz-Chancen sichern

Mit kleinem Einsatz 5.000 Euro extra abräumen – in Verbindung mit Ihrem KENO-Tipp? Das klingt schwer nach der Endziffernlotterie plus 5. Das Tolle: Die dafür entscheidende fünfstellige Losnummer ist bereits auf Ihrem KENO-Schein aufgedruckt. Schon mit 0,75 Euro sind Sie am Start. Ermittelt werden die „fünf Richtigen“ der Zusatzlotterie ebenfalls bei der abendlichen KENO-Ziehung. Je mehr Endziffern Ihrer Losnummer in der richtigen Reihenfolge mit den gezogenen Zahlen übereinstimmen, desto höher Ihr Gewinn. Schon bei einer richtigen Endziffer sind Ihnen zwei Euro sicher. Sind alle getippten Zahlen korrekt, warten 5.000 Euro auf Sie!

LOTTO-Kundenkarte

Übrigens: Für Ihren Tipp bei KENO benötigen Sie eine Kundenkarte von LOTTO Mecklenburg-Vorpommern. Die gibt es kostenlos in allen Lotto-Verkaufsstellen in Mecklenburg-Vorpommern und hat jede Menge für Sie im Gepäck: Mit der LOTTO-Kundenkarte ist ihr Glück mit der garantierten Gewinnausschüttung bestens versichert. Alle Gewinne werden Ihnen automatisch auf Ihr Bankkonto überwiesen. Mit der LOTTO-Kundenkarte können Sie neben KENO übrigens auch TOTO spielen.

Mit der Anzahl der gekreuzten Zahlen in einem Tippfeld bestimmen Sie Ihren KENO-Typ: Wer zwei Kreuzchen setzt, tippt den KENO-Typ 2, zehn Kreuzchen bedeuten entsprechend den KENO-Typ 10.

An KENO können Sie auch einfach und bequem von unterwegs oder zu Hause aus online auf www.lottomv.de oder in der neuen LOTTO MV APP teilnehmen.

Schon gewusst?

Ihren Ursprung hat die KENO-Spielformel in China, wo vor über 2.000 Jahren das „weiße Taubenspiel“ zur Finanzierung der Chinesischen Mauer ins Leben gerufen wurde. Statt um Zahlen ging es dabei um die ersten 120 Symbole eines Gedichtes. Im 19. Jahrhundert fand das Glücksspiel durch chinesische Eisenbahnarbeitende den Weg nach Nordamerika und wurde dort als „Pferderennen-KENO“ bekannt.

KENO-Zusatzauslosung

Vom 12. bis 18. Mai findet die bundesweite KENO-Zusatzauslosung statt. Auf dem Gewinnplan stehen täglich ein **AUDI Q2** und **530 x 100 Euro**.

Preisrätsel der Woche



wesentlich	Krach	dringlich	gezuckert		Film mit Jodie Foster	spanisch: Onkel	ostfranz. Landschaft (franz.)		Vermächtis	Hauptteppich orient. Festsäle		indonesisches Hohlmaß (1,5 l)	erhöhter Teil der Burg	Extras			Lasttier
									Ein-siede-lei								6
Papiergrundstoff			Transportmittel in Bergen									polynesisches Segelboot		in der Nähe von			
									medizini-sch: Eingang		Wasser-rinne im Watt						Ereignis-gründe
						südfranzösische Hafenstadt		Gefahren-meldung						Gemüse-pflanze		Abk.: Länder-kammer	
Frühlingsblume, Aurikel			Gemeinde an der Sieg		alte italienische Silbermünzen						Südeuro-päerin		Allein-gang beim Fußball				
Benzin (ugs.)	Geld (ugs.)	Vorname d. Modedesignerin						Kanton der Schweiz		ver-dächtig							
					Kurorte			Männer-kose-name				Ordens-ältester der Der-wische					tschech. Name der Stadt Brünn
langhaarige Wollsorte		höchstbegabte Menschen		Reue empfinden									kosten-lose Inder			Abk.: Bundes-verfas-sung	
						Schweiz. Männername				Fremd-wortteil: fünf		italie-nisch: Vater					
dt. Tennistar (Angelique)								Lasttier		Frei-beuter					griechischer Buchstabe		englischer Männername
				Frage-wort		zeichnen						engl. Frauen-anrede (Abk.)		chem. Element, Nicht-metall			
Kanton der Schweiz	Stadt und Kanal in Ägypten		Stadtteil von Duisburg							Sport-ruder-boot		spanischer Maler †				niederl.: ich	
spanische Anrede (Herr)						südgermanischer Gott		an-ziehend									
			von hier an		französischer Polizist (ugs.)					Stadt im Norden Brabants (Niederl.)				Stadt in Mexiko			
Ruin, Bankrott, das ...		hochkant									mit dem Internet verbunden						
Fremdwortteil: unter				Com-puter-betriebs-system				karibischer Inselstaat		Region in Mittelitalien							

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: Katharina Kutzbach, Kerstin Ferchland,
 Julian Czerwiec, Daniela Kiepsel
 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: Victoria Fox – stock.adobe.com

widerlich
finden,
sich vor
etwas ...

Mehr-
zahl

Abk.:
Long
playing

Kfz-K.
Zittau

oriental-
ische
Märchen-
figur

byzanti-
nische
Kaiserin,
† 1050

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

Lösung aus
 glüXmagazin
 Nr. 12/2025

ZITTERAAL

DEINE 1822 Lotto 25-13

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

Bitte tragen Sie hier die Lösungsbuchstaben ein.

1. Preis: Ein Pizzaofen von G3Ferrari

Leckere Pizza wie im italienischen Restaurant: Mit dem Pizzaofen vom Weltmarktführer G3Ferrari gelangen Pizzen zu Hause so einzigartig und knusprig wie im Steinofen. Der Original G3Ferrari Pizzaofen erreicht Temperaturen von bis zu 400 Grad – so arbeiten Profis. Auch das schnelle Aufwärmen und Aufbacken von frisch duftendem Brot, Croissants und Baguettes ist garantiert. In etwa fünf Minuten steht die selbstgemachte Pizza für Freundeskreis und Familie auf dem Tisch. Tiefgekühlte Pizza ist in zwei bis drei Minuten fertig.

www.pizzaofen-g3ferrari.de



2.-6. Preis: Je ein Roman „Goldene Wege: Die Münchner Ärztinnen“



München 1905: Obwohl die Freundinnen Lulu, Elsa und Fanny es mittlerweile an die Medizinische Fakultät geschafft haben, werden sie dort keinesfalls mit offenen Armen empfangen. Vor allem die schlaue Fanny ist ihren männlichen Kommilitonen ein Dorn im Auge. Lulu versucht neben Vorlesungen und Sezierstunden, das dunkle Geheimnis ihrer in Melancholie verfallenen Freundin Änny zu ergründen. Und Elsa bekommt unerwarteten Besuch, der ihr Leben gehörig durcheinanderwirbelt. Trotz allem haben die jungen Frauen ihr Ziel fest vor Augen – aber können sie sich nach ihrem Studienabschluss tatsächlich Hoffnungen auf eine Anstellung als Ärztinnen im Spital machen? www.penguinrandomhouse.de

7.-9. Preis: Je ein „Feel Well & Puzzle“: Golden Retriever

Die beiden Golden Retriever möchte man sofort an sich drücken. Das Motiv aus der Serie „Feel Well & Puzzle“ besteht aus 200 großen, griffigen Puzzleteilen. Eine Bildvorlage in Originalgröße und die stabile Puzzleunterlage erleichtern das Finden und Zusammensetzen der Teile. So macht Puzzeln Freude und hält auch im Alter geistig fit. www.ravensburger.de



10.-14. Preis: Je ein Kartenspiel „Das Quiz für Star Wars Fans“

Spielerinnen und Spieler können sich dem ultimativen Star-Wars-Quiz stellen und sich durch verschiedene Schwierigkeitsstufen rätseln. Die praktische Kartenschbox eignet sich ideal für unterwegs, zu Hause oder als unterhaltsames Partyspiel. www.emf-verlag.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	2	5	4		6
			8	7	6	2		3
2		5			4	7		8
3	4	9		6			8	
7	1	2			8		6	
		8		3	1		2	
9	2		1	3				
	7		6	9	8			
			2			1		9

Profi

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

Lösung KW 12/2025

Anfänger

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

Profi

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

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 **31.03.2025**. 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. 11/2025:

Ein Besteck-Set „King“ aus Edelstahl von Zwilling geht an einen Gewinner aus Kiel.

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 **31.03.2025**. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Teilnahme ist nur Personen über 18 Jahren gestattet. Von der Teilnahme ausgeschlossen sind Lotto-Mitarbeitende und deren Angehörige.

Spitzenspiel

Mit einem Dreier gegen Tabellenführer Ajax Amsterdam kann die PSV Eindhoven das Meisterschaftsrennen in der Eredivisie noch einmal spannend machen. Am 27. Spieltag empfängt der amtierende niederländische Meister und aktuelle Tabellenzweite den Rekordsieger (TOTO-Spiel Nr. 13). Im Spitzenspiel treffen auch zwei aus der Bundesliga bekannte Mittelstürmer aufeinander. Luuk de Jong (34, Foto), der für Borussia Mönchengladbach aktiv war, hat in der laufenden Saison bereits zwölfmal für PSV getroffen. Wout Weghorst (32), der für den VfL Wolfsburg und die TSG Hoffenheim aufgelaufen ist, hat für Ajax immerhin sieben Tore erzielt. Wer schießt sein Team diesmal zum Sieg?

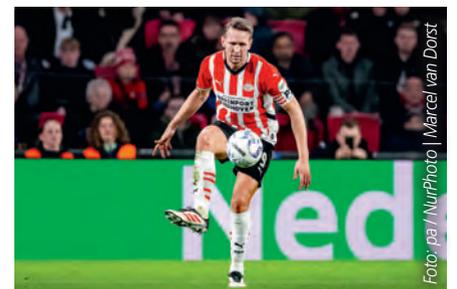


Foto: ps / NurPhoto | Marcel van Dorst

13er Ergebnistipp / 6aus45 Auswahl Tipp

	Spiel	Gastgeber/Gast	Tendenz	Vorrunde	Letzte 2 Jahre		Gastgeber	Gast			
1. Bundesliga	1	SA	FC Bayern München (1) - FC St. Pauli (15)	8-1-1	1:0	-	-	UsSnU	nNnUs		
	2	SA	TSG 1899 Hoffenheim (14) - FC Augsburg (9)	4-3-3	0:0	1:0	3:1	SuSuN	uSuSs		
	3	SA	VfL Wolfsburg (8) - 1. FC Heidenheim 1846 (17)	6-2-2	3:1	-	2:0	SuSuN	nUnUs		
	4	SA	Borussia Mönchengladbach (7) - RB Leipzig (5)	*	4-2-4	0:0	3:0	0:1	SnSnS	UunUs	
	5	SA	Holstein Kiel (18) - SV Werder Bremen (12)	3-3-4	1:2	-	-	NnSuN	nNnSn		
	6	SA	Eintracht Frankfurt (4) - VfB Stuttgart (10)	4-3-3	3:2	1:1	1:2	sNnS	nUnUn		
	7	SO	SC Freiburg (6) - 1. FC Union Berlin (13)	5-3-2	0:0	4:1	0:0	SsUuU	nNnSu		
	8	SO	Borussia Dortmund (11) - 1. FSV Mainz 05 (3)	6-2-2	1:3	2:2	1:1	NsNnN	SsSSu		
2. Bundesliga	9	SA	1. FC Kaiserslautern (4) - Fortuna Düsseldorf (8)	4-3-3	4:3	0:3	1:3	uNsuN	sUnNs		
	10	SO	SpVgg Greuther Fürth (12) - FC Schalke 04 (11)	4-3-3	4:3	-	2:0	NsNuN	sNnSn		
	11	SO	Preußen Münster (15) - Eintracht Braunschweig (16)	**	4-3-3	1:1	-	-	NnNnS	sNuUn	
	12	SO	SSV Jahn Regensburg (18) - 1. FC Nürnberg (7)	3-3-4	3:8	0:0	-	uNNUn	sUnSs		
NED	13	SO	PSV Eindhoven (2) - Ajax Amsterdam (1)	*	5-2-3	2:3	3:0	5:2	uUnSs	ssSSu	
	14	SA	Como 1907 (13) - FC Empoli (18)	5-3-2	0:1	-	-	SsNuN	NnUnN		
	15	SA	FC Venedig (19) - FC Bologna (4)	2-3-5	0:3	-	-	NuUuu	NssSs		
	1. Liga Italien	16	SA	Juventus Turin (5) - FC Genua 1893 (12)	7-2-1	3:0	-	0:0	sSsnN	sNuUs	
		17	SA	US Lecce (16) - AS Rom (7)	2-3-5	1:4	1:1	0:0	UnNnN	SssSs	
		18	SO	Cagliari Calcio (15) - AC Monza (20)	*	5-3-2	2:1	-	1:1	UnNuN	uNnNu
		19	SO	AC Florenz (8) - Atalanta Bergamo (3)	3-2-5	2:3	1:1	3:2	nNnNs	uSuSn	
	1. Liga Spanien	20	SA	Real Sociedad San Sebastian (12) - Real Valladolid (20)	7-2-1	0:0	0:1	-	NsNnU	nNuNn	
		21	SA	Espanyol Barcelona (15) - Atletico Madrid (3)	2-2-6	0:0	3:3	-	NuSuN	uSsNn	
		22	SA	Deportivo Alaves (17) - Rayo Vallecano (9)	4-3-3	0:1	-	1:0	UnUsU	NnuNu	
		23	SO	FC Getafe (11) - FC Villarreal (5)	*	3-3-4	1:1	0:0	0:0	SnNnS	SuSNn
	1. Liga Frankreich	24	SA	Stade Reims (15) - Olympique Marseille (2)	1-2-7	2:2	1:2	1:0	nNnNu	sNsnN	
		25	SA	AS Monaco (3) - OGC Nizza (4)	*	6-2-2	1:2	0:3	0:1	sNnUS	SsSnu
26		SO	Toulouse FC (10) - Stade Brestois (9)	*	4-3-3	0:2	1:1	0:3	nSSuN	uUNsu	
27		SO	Angers SCO (14) - Stade Rennais FC (12)	3-3-4	0:2	1:2	-	SUnNn	nsSnN		
28		SO	AJ Auxerre (11) - Montpellier Hérault SC (18)	4-3-3	2:3	0:2	-	UsnSU	NnNnN		
29		SO	Le Havre AC (16) - FC Nantes (13)	4-3-3	2:0	-	0:1	nnSuN	NsNns		
30		SA	NAC Breda (12) - FC Groningen (9)	4-3-3	1:4	-	3:2	NuNuU	NsSus		
1. Liga Niederlande	31	SA	Fortuna Sittard (8) - Sparta Rotterdam (15)	3-3-4	1:1	0:0	0:2	nNSnN	NNSUu		
	32	SA	Willem II Tilburg (16) - Almere City (18)	**	5-3-2	1:0	1:1	-	UnNnN	UNnNu	
	33	SA	PEC Zwolle (14) - RKC Waalwijk (17)	5-3-2	1:1	-	1:2	NuNuU	SsNnn		
	34	SA	NEC Nijmegen (11) - AZ Alkmaar (6)	3-3-4	0:1	0:3	0:3	uUNuS	SssNU		
	35	SO	FC Utrecht (3) - SC Heerenveen (10)	6-2-2	1:1	1:0	0:2	nUsSn	uUsNu		
	36	SO	Heracles Almelo (13) - FC Twente Enschede (5)	2-2-6	0:5	-	2:2	sNnNU	ssUsn		
	37	SO	Feyenoord Rotterdam (4) - Go Ahead Eagles Deventer (7)	7-2-1	5:1	3:0	3:1	sUsuS	sNnSs		
	38	SA	VfL Osnabrück (16) - TSV 1860 München (11)	5-2-3	2:2	0:2	-	uSnSn	nSsUs		
	39	SA	Waldhof Mannheim (14) - Borussia Dortmund II (15)	*	5-3-2	1:0	2:1	1:3	UsNnS	UnNUu	
	40	SA	Hansa Rostock (7) - 1. FC Saarbrücken (3)	4-3-3	0:2	-	-	NssnN	sSsNn		
3. Liga	41	SA	SpVgg Unterhaching (20) - Alemannia Aachen (12)	3-2-5	1:3	-	-	sUnNn	uNnSs		
	42	SA	Energie Cottbus (2) - FC Erzgebirge Aue (10)	5-2-3	3:1	-	-	NnNuS	sSsNn		
	43	SA	DSC Arminia Bielefeld (4) - Hannover 96 II (19)	7-2-1	4:1	-	-	SsNnS	NnNUs		
	44	SO	FC Ingolstadt 04 (5) - FC Viktoria Köln (6)	*	5-2-3	4:4	1:3	1:3	NsNnS	UnNSU	
	45	SO	SG Dynamo Dresden (1) - SV Wehen Wiesbaden (9)	6-2-2	0:1	3:1	-	-	NsSuU	SnSuN	

* = remisverdächtig ** = stark remisverdächtig

TOTO-Ergebnisse

vom 22./23.03.2025

	Ergebnis	Tipp
1	Deutschland - Italien	3:3 0
2	Spanien - Niederlande	2:2 0
3	Frankreich - Kroatien	2:0 1
4	Portugal - Dänemark	3:2 1
5	Georgien - Armenien	6:1 1
6	Ungarn - Türkei	0:3 2
7	Serbien - Österreich	2:0 1
8	Schottland - Griechenland	0:3 2
9	Island - Kosovo	1:3 2
10	Slowenien - Slowakei	0:0 0
11	Belgien - Ukraine	3:0 1
12	Irland - Bulgarien	2:1 1
13	CD Mirandes - Racing Santander	2:1 1

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

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

Wichtig für den TOTO-Wettbewerb vom 29./30.03.2025

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 + 30-37 = 1. Liga Niederlande
 Spiele 14-19 = 1. Liga Italien
 Spiele 20-23 = 1. Liga Spanien
 Spiele 24-29 = 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 22./23.03.2025 (12. VA)

TOTO 13er Ergebnistipp

Jackpot in Klasse 1:
rund 100.000 Euro

Spieleinsatz Gewinnreihe 382.451,00 €

0 0 1 1 1 2 1 2 2 0 1 1 1
Klasse 1 (13 Richtige) 7 x 11.473,50 €
Klasse 2 (12 Richtige) 113 x 406,10 €
Klasse 3 (11 Richtige) 1.311 x 35,00 €
Klasse 4 (10 Richtige) 8.375 x 6,80 €

Chance auf den Höchstgewinn: 1:1.594.323

TOTO 6aus45 Auswahl Tipp

Spieleinsatz Gewinnspiele 120.290,95 € Zusatzspiel

1 2 19 31 33 34 22
Klasse 1 (6) unbesetzt 24.058,20 €
Klasse 2 (5+ZS) unbesetzt 3.007,20 €
Klasse 3 (5) 7 x 644,40 €
Klasse 4 (4) 171 x 52,70 €
Klasse 5 (3+ZS) 158 x 28,50 €
Klasse 6 (3) 2.947 x 5,10 €

Chance auf den Höchstgewinn: 1:8.145.060

1. Bundesliga	Sp	T	P	Heim	Ausw				
1. Bayern München	26	75:24	62	11	1	8	4	1	
2. Bayer Leverkusen (M,P)	26	59:33	56	8	3	2	8	5	0
3. FSV Mainz 05	26	44:28	45	6	4	3	7	2	4
4. Eintracht Frankfurt	26	54:40	45	7	3	3	6	3	4
5. RB Leipzig	26	41:33	42	7	4	2	4	5	4
6. SC Freiburg	26	36:38	42	8	2	2	4	4	6
7. Bor. Mönchengladbach	26	43:40	40	6	2	5	6	2	5
8. VfL Wolfsburg	26	49:40	38	3	6	4	7	2	4
9. FC Augsburg	26	29:35	38	6	4	3	4	4	5
10. VfB Stuttgart	26	47:43	37	6	2	6	4	5	3
11. Borussia Dortmund	26	45:41	35	7	3	3	3	2	8
12. Werder Bremen	26	40:53	33	3	4	6	6	2	5
13. 1. FC Union Berlin	26	23:39	27	4	4	5	3	2	8
14. TSG 1899 Hoffenheim	26	32:48	26	3	4	6	3	4	6
15. FC St. Pauli (N)	26	20:30	25	3	3	7	4	1	8
16. VfL Bochum	26	27:52	20	3	3	7	2	2	9
17. 1. FC Heidenheim	26	31:52	19	3	1	9	2	3	8
18. Holstein Kiel (N)	26	38:64	17	3	2	8	1	3	9

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

2. Bundesliga	Sp	T	P	Heim	Ausw				
1. Hamburger SV	26	58:32	48	7	6	0	6	3	4
2. 1. FC Köln (A)	26	40:31	47	7	3	3	7	2	4
3. SC Paderborn 07	26	44:32	45	7	2	4	5	7	1
4. 1. FC Kaiserslautern	26	46:40	43	6	5	2	6	2	5
5. 1. FC Magdeburg	26	53:41	42	2	7	4	9	2	2
6. Hannover 96	26	34:26	42	7	5	1	4	4	5
7. 1. FC Nürnberg	26	46:39	41	8	2	3	4	3	6
8. Fortuna Düsseldorf	26	43:38	41	5	4	5	6	4	2
9. SV Elversberg	26	45:32	40	7	2	5	4	5	3
10. Karlsruher SC	26	44:46	37	6	3	4	4	4	5
11. FC Schalke 04	26	43:46	33	5	2	6	4	4	5
12. SpVgg Greuther Fürth	26	37:48	33	5	2	5	4	3	6
13. Darmstadt 98 (A)	26	45:43	31	5	4	4	3	3	7
14. Hertha BSC	26	38:43	29	2	2	8	6	3	5
15. Preußen Münster (N)	26	27:34	26	3	4	6	3	4	6
16. Eintracht Braunschweig	26	24:49	23	4	4	5	1	4	8
17. SSV Ulm 1846 (N)	26	25:32	20	2	4	6	1	7	6
18. Jahn Regensburg (N)	26	14:54	16	4	3	6	0	1	12

3. Liga	Sp	T	P	Heim	Ausw				
1. Dynamo Dresden	29	54:31	53	8	5	1	7	3	5
2. Energie Cottbus (N)	29	53:34	52	8	4	2	7	3	5
3. 1. FC Saarbrücken	29	43:33	50	8	3	3	6	5	4
4. Arminia Bielefeld	29	44:30	49	8	3	3	6	4	5
5. FC Ingolstadt 04	29	55:45	45	8	5	2	4	4	6
6. Viktoria Köln	29	45:38	44	9	1	5	4	4	6
7. Hansa Rostock (A)	28	40:35	44	9	4	2	4	1	8
8. SC Verl	29	42:41	43	5	7	3	6	3	5
9. SV Wehen Wiesbaden (A)	29	42:44	41	6	2	6	5	6	4
10. Erzgebirge Aue	29	41:47	40	7	3	5	5	1	8
11. TSV 1860 München	29	41:51	39	4	3	7	7	3	5
12. Alemannia Aachen (N)	29	31:33	37	5	8	2	3	5	6
13. Rot-Weiss Essen	29	39:42	37	6	5	4	4	2	8
14. SV Waldhof Mannheim	29	35:34	36	7	4	3	2	5	8
15. Borussia Dortmund II	29	41:43	35	6	4	5	3	4	7
16. VfL Osnabrück (A)	29	39:46	35	5	4	5	4	4	7
17. VfB Stuttgart II (N)	29	38:49	34	8	1	5	1	6	8
18. SV Sandhausen	29	42:47	32	6	2	7	2	6	6
19. Hannover 96 II (N)	29	36:57	26	4	2	8	3	3	9
20. SpVgg Unterhaching	28	33:54	19	3	6	5	0	4	10

3. Liga Formtab. (6 Sp.)	Sp	S	U	N	T	Diff.	P
1. Arminia Bielefeld	6	5	0	1	14:5	9	15
2. SV Waldhof Mannheim	6	4	1	1	12:5	7	13
3. Rot-Weiss Essen	6	4	1	1	8:3	5	13
4. Dynamo Dresden	6	3	2	1	10:4	6	11
5. VfL Osnabrück	6	3	1	2	10:6	4	10
6. VfB Stuttgart II	6	3	1	2	9:8	1	10
7. Hansa Rostock	6	3	1	2	9:9	0	10
8. TSV 1860 München	6	3	1	2	8:10	-2	10
9. 1. FC Saarbrücken	6	3	0	3	9:10	-1	9
10. Erzgebirge Aue	6	3	0	3	7:8	-1	9

11. Viktoria Köln	6	2	2	2	8:7	1	8
12. Alemannia Aachen	6	2	1	3	9:9	0	7
13. Energie Cottbus	6	2	1	3	6:8	-2	7
14. FC Ingolstadt 04	6	2	1	3	7:10	-3	7
15. SV Wehen Wiesbaden	6	2	1	3	5:8	-3	7
16. SC Verl	6	2	1	3	6:11	-5	7
17. Borussia Dortmund II	6	1	3	2	4:5	-1	6
18. SpVgg Unterhaching	6	1	2	3	7:8	-1	5
19. Hannover 96 II	6	1	1	4	9:18	-9	4
20. SV Sandhausen	6	0	1	5	5:10	-5	1

Frankreich 1. Liga	Sp	T	P	Heim	Ausw				
1. Paris Saint-Germain (M,P)	26	73:25	68	11	2	0	10	3	0
2. Olympique Marseille	26	53:33	49	6	4	3	9	0	4
3. AS Monaco	26	51:32	47	9	2	2	5	3	5
4. OGC Nizza	26	50:31	47	8	4	1	5	4	4
5. Olympique Lyon	26	50:33	45	8	2	3	5	4	4
6. OSC Lille	26	40:28	44	8	3	2	4	5	4
7. Racing Straßburg	26	41:33	43	7	4	1	5	3	6
8. RC Lens	26	31:29	39	5	2	6	6	4	3
9. Stade Brest	26	38:40	37	7	3	3	4	1	8
10. FC Toulouse	26	33:29	34	4	4	5	5	3	5
11. AJ Auxerre (N)	26	37:39	32	6	5	2	2	3	8
12. Stade Rennes	26	35:37	29	7	1	6	2	1	9
13. FC Nantes	26	29:43	27	4	4	5	2	5	6
14. SCO Angers (N)	26	26:42	27	3	2	8	4	4	5
15. Stade Reims	26	26:40	23	2	4	7	3	4	6
16. AC Le Havre	26	26:55	21	2	1	10	4	2	7
17. AS St. Étienne (N)	25	25:57	20	5	2	5	0	3	10
18. Montpellier HSC	25	21:59	15	3	3	7	1	0	11

Italien 1. Liga	Sp	T	P	Heim	Ausw				
1. Inter Mailand (M)	29	65:27	64	10	3	1	9	4	2
2. SSC Neapel	29	45:23	61	10	2	2	8	5	2
3. Atalanta Bergamo	29	63:28	58	7	4	3	10	3	2
4. FC Bologna	29	49:34	53	9	5	1	5	6	3
5. Juventus Turin (P)	29	45:28	52	7	7	1	6	6	2
6. Lazio Rom	29	50:41	51	7	5	2	8	1	6
7. AS Rom	29	44:30	49	10	1	4	4	6	4
8. AC Florenz	29	46:30	48	9	3	3	5	3	6
9. AC Mailand	29	44:33	47	7	6	2	6	2	6
10. Udinese Calcio	29	35:39	40	7	2	6	4	5	5
11. FC Turin	29	34:34	38	5	4	4	4	6	5
12. CFC Genua	29	28:37	35	4	7	4	4	4	6
13. AC Como (N)	29	35:46	29	5	4	5	2	4	9
14. Hellas Verona	29	29:58	29	4	1	9	5	1	9
15. Cagliari Calcio	29	28:44	26	4	4	7	2	4	8
16. US Lecce	29	21:48	25	3	5	6	3	2	10
17. Parma Calcio (N)	29	35:49	25	4	4	7	1	6	7
18. FC Empoli	29	23:46	22	1	5	8	3	5	7
19. FC Venedig (N)	29	23:42	20	3	5	6	0	6	9
20. AC Monza	29	24:49	15	1	5	9	1	4	9

Niederlande 1. Liga	Sp	T	P	Heim	Ausw				
1. Ajax Amsterdam	26	55:20	64	11	2	0	9	2	2
2. PSV Eindhoven (M)	26	78:30	58	10	3	0	8	1	4
3. FC Utrecht	26	46:39	49	6	2	5	8	5	0
4. Feyenoord Rotterdam (P)	25	54:29	47	7	3	2	6	5	2
5. Twente Enschede	26	52:37	46	9	3	1	4	4	5
6. AZ Alkmaar	25	42:26	44	7	1	4	6	4	3
7. GAE Deventer	26	47:40	44	9	3	2	4	2	6
8. Fortuna Sittard	26	32:43	32	6	0	6	3	5	6
9. FC Groningen (N)	25	24:33	31	6	5	2	2	2	8
10. SC Heerenveen	26	32:46	31	6	6	1	2	1	10
11. NEC Nijmegen	26	37:37	29	4	4	5	4	1	8
12. NAC Breda (N)	26	28:44	29	6	3	4	2	2	9
13. Heracles Almelo	26	33:47	28	4	7	2	2	3	8
14. PEC Zwolle	26	30:41	26	5	2	6	1	6	6
15. Sparta Rotterdam	26	25:35	25	2	6	5	3	4	6
16. Willem II Tilburg (N)	26	28:42	24	3	3	7	3	3	7
17. RKC Waalwijk	25	32:52	17	3	2	8	1	3	8
18. Almere City	26	16:50	15	2	2	9	1	4	8

Spanien 1. Liga	Sp	T	P	Heim	Ausw				
1. FC Barcelona	27	75:27	60	9	0	3	10	3	2
2. Real Madrid (M)	28	59:27	60	11	1	1	7	5	3
3. Atlético Madrid	28	46:22	56	10	4	1	6	4	3
4. Athletic Bilbao (P)	28	46:24	52	8	5	1	6	5	3
5. FC Villarreal	27	49:38	44	5	5	3	7	3</	

Briegels TOTO-Tipp



Foto: Imago

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

Analyse zu Spiel 5:



Holstein Kiel
–
SV Werder Bremen



Mein Tipp: 2:2 | 0

Der direkte Klassenerhalt in der Bundesliga scheint für Kiel zunehmend unrealistisch. Stattdessen richten die Störche ihren Fokus darauf, zumindest den Relegationsplatz zu erreichen, um sich in der Liga zu halten. Ein Sieg gegen Werder Bremen käme da gerade recht und könnte neuen Mut für den Saisonendspurt entfachen. Zwar gewannen die Bremer das Hinspiel knapp mit 2:1, doch zuletzt lief es für die Grün-Weißen nicht rund. In den vergangenen zehn Pflichtspielen kassierte Werder satte sieben Niederlagen.

Nr.	Begegnung	Tipp
1	FC Bayern München – FC St. Pauli	1
2	TSG 1899 Hoffenheim – FC Augsburg	2
3	VfL Wolfsburg – 1. FC Heidenheim 1846	1
4	Borussia Mönchengladbach – RB Leipzig	1
5	Holstein Kiel – SV Werder Bremen	0

Analyse zu Spiel 8:



Bor. Dortmund
–
1. FSV Mainz 05



Mein Tipp: 1:2 | 2

Die Mainzer stehen aktuell dort, wo Dortmund gerne hinmöchte – auf einem Champions-League-Platz. Der BVB liegt bereits zehn Punkte hinter den begehrten Rängen und darf sich keinen weiteren Rückschlag leisten. Eine Niederlage gegen die Rhein Hessen würde die letzten Hoffnungen wohl endgültig zunichtemachen. Die 05er präsentieren sich in bestechender Form: Seit sechs Spielen sind sie ungeschlagen und haben Dortmund in der Vergangenheit schon häufiger vor große Probleme gestellt.

Nr.	Begegnung	Tipp
6	Eintracht Frankfurt – VfB Stuttgart	0
7	SC Freiburg – 1. FC Union Berlin	1
8	Borussia Dortmund – 1. FSV Mainz 05	2
9	1. FC Kaiserslautern – Fortuna Düsseldorf	1
10	SpVgg Greuther Fürth – FC Schalke 04	1

Analyse zu Spiel 9:



1. FC Kaiserslautern
–
Fortuna Düsseldorf



Mein Tipp: 3:2 | 1

Kaiserslautern ist dem Spitzentrio dicht auf den Fersen, muss aber gleichzeitig aufpassen, nicht von den Verfolgern eingeholt zu werden. Einer davon ist Fortuna Düsseldorf, die nach einer kurzen Schwächephase wieder in die Spur gefunden hat. Auch die Roten Teufel mussten zuletzt einige Rückschläge verkraften und stehen nun vor einer richtungsweisenden Partie. Ein Sieg wäre nicht nur wichtig für die Tabelle, sondern auch für das Selbstvertrauen der Mannschaft. Das wilde Hinspiel endete 4:3 für den 1. FCK.

Nr.	Begegnung	Tipp
11	Preußen Münster – Eintracht Braunschweig	1
12	SSV Jahn Regensburg – 1. FC Nürnberg	2
13	PSV Eindhoven – Ajax Amsterdam	0

Der verbindliche Annahmeschluss für den TOTO 13er Ergebnistipp ist am Samstag, 29. März 2025, um 15:00 Uhr.

Rezept der Woche

Spinat-Cannelloni mit Pinienkernen

Zutaten (für 4 Personen)

16	Cannelloni	1	Knoblauchzehe
400 g	Spinat	2 EL	Pinienkerne
200 g	Ricotta	2 EL	Butter
100 g	frisch geriebener Parmesan	1 EL	Pflanzenöl
100 g	Sahne		Pfeffer (frisch gemahlen)
3	Eier		Salz

So wird's gemacht

Den Ofen auf 200 Grad Umluft vorheizen. Ricotta mit einem Ei verrühren und mit Salz sowie Pfeffer würzen. Den Knoblauch pressen und unterrühren. Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett goldgelb rösten, abkühlen lassen, grob hacken und unter die Ricottamasse mischen. Den Spinat waschen, putzen und in kochendem Salzwasser zusammenfallen lassen. Anschließend abgießen, abschrecken und gut abtropfen lassen. Den Spinat ausdrücken, grob hacken und unter die

Ricottamasse heben. Die Masse in einen Spritzbeutel mit Lochtülle füllen und in die Cannelloni spritzen. Eine Auflaufform mit Pflanzenöl und etwas Butter einfetten, die gefüllten Cannelloni hineinlegen. Die Sahne mit den restlichen Eiern verquirlen, mit Salz und Pfeffer würzen und über die Cannelloni gießen. Den Parmesan darüberstreuen, die restliche Butter in kleinen Flöckchen darauf verteilen und im vorgeheizten Ofen 40 bis 45 Minuten backen.



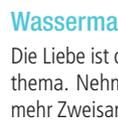
Foto: Cookbutler.com

Ihr Wochen-Horoskop



Steinbock 22.12.–20.01.

Vernachlässigen Sie die Arbeit nicht, doch persönliche Interessen dürfen jetzt auch mal auf dem Plan stehen.



Wassermann 21.01.–19.02.

Die Liebe ist derzeit Ihr absolutes Topthema. Nehmen Sie sich die Zeit für mehr Zweisamkeit.



Fische 20.02.–20.03.

Seien Sie sehr geduldig mit sich selbst und mit anderen. Sonst kann es leicht zu Konflikten kommen.



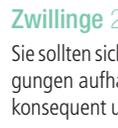
Widder 21.03.–20.04.

Planen Sie in dieser Woche für Ihre persönlichen Interessen ruhig etwas mehr Zeit ein.



Stier 21.04.–20.05.

Ein vernachlässigtes Hobby sollte jetzt mal wieder wahrgenommen werden. Gönnen Sie sich den Luxus.



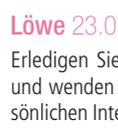
Zwillinge 21.05.–21.06.

Sie sollten sich nicht mit langen Überlegungen aufhalten, sondern Ihre Pläne konsequent umsetzen.



Krebs 22.06.–22.07.

Lassen Sie sich weder unter Druck setzen noch nervös machen. Was Sie brauchen, ist ein klarer Überblick.



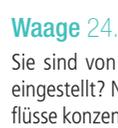
Löwe 23.07.–23.08.

Erledigen Sie Pflichten in aller Ruhe und wenden Sie sich dann Ihren persönlichen Interessen zu.



Jungfrau 24.08.–23.09.

In beruflicher und finanzieller Hinsicht sollten Sie in der nächsten Zeit etwas vorsichtiger sein.



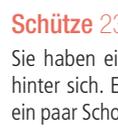
Waage 24.09.–23.10.

Sie sind von Kopf bis Fuß auf Liebe eingestellt? Nur zu! Die positiven Einflüsse konzentrieren sich auf Ihr Herz.



Skorpion 24.10.–22.11.

Sie neigen leider verstärkt zur Euphorie und könnten deshalb unbesonnene Entscheidungen treffen.

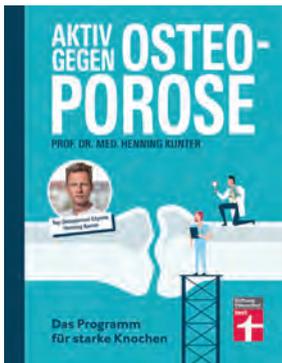


Schütze 23.11.–21.12.

Sie haben eine anstrengende Phase hinter sich. Es wird Zeit, endlich mal ein paar Schontage einzulegen.

Knochengesundheit und Herzschutz im Fokus

Bewegung, Ernährung und die richtige Therapie – wer gesund bleiben oder Beschwerden lindern möchte, findet in den aktuellen Ratgebern der Stiftung Warentest wertvolle Unterstützung. Diesmal stellen wir zwei Bücher vor, die sich mit Osteoporose und Herzgesundheit befassen. Zudem gibt es wieder eine Buchverlosung!



Aktiv gegen Osteoporose

Etwa sechs Millionen Menschen in Deutschland sind von Osteoporose betroffen. Knochenschwund führt dazu, dass die Knochen schneller brechen, oft begleitet von Rückenschmerzen, Größenverlust und eingeschränkter

Beweglichkeit. Doch wer aktiv bleibt, kann die Krankheit bremsen! Top-Osteoporose-Experte Prof. Dr. med. Henning Kunter zeigt in seinem Ratgeber, wie gezieltes Training, eine knochengesunde Ernährung und einfache Maßnahmen das Sturzrisiko senken. Mit bebilderten Übungen, praktischen Tipps und fundierten Informationen unterstützt dieses Buch Betroffene dabei, ihr Leben sicher und aktiv zu gestalten.

Ernährung für das Herz

Bluthochdruck, Arteriosklerose oder Herzrhythmusstörungen – eine bewusste Ernährung kann das Herz stärken und vor Erkrankungen schützen. Der renommierte Kardiologe Prof. Dr. med. Gerhard Hindricks und Ernährungsmediziner Prof. Dr. med. Ingolf Schiefke vermitteln praxisnahes Wissen zur herzgesunden Ernährung. Checklisten, Einkaufsratgeber und 60 alltagstaugliche Rezepte helfen dabei, das Wohlbefinden zu steigern. Mit wissenschaftlich fundierten Tipps und Testergebnissen der Stiftung Warentest bietet dieser Ratgeber eine wertvolle Orientierung für eine herzgesunde Lebensweise.



Mit bewusster Ernährung und den richtigen Übungen kann man sein Erkrankungsrisiko senken.

Zu gewinnen

Das glüXmagazin verlost je drei Exemplare der hier vorgestellten Bücher. Sie möchten gewinnen? Dann beantworten Sie folgende Frage: **Welche Erkrankung führt zu einer erhöhten Bruchanfälligkeit der Knochen?** Die Versandadresse, den Einsendeschluss sowie die Teilnahmebedingungen finden Sie auf Seite 9. Bitte geben Sie auch an, welches Buch Sie gewinnen möchten. Kennwort: Warentest.



Tipps für mehr mentale Kraft

Trainieren wie einen Muskel

Foto: Marika Balzer

Psychologin
und Resilienz-
Expertin Dr.
Eva B. Müller

Resilienz, die psychische Widerstandsfähigkeit, ist nicht nur in Krisen wichtig, sondern auch im Alltag hilfreich. Das glüXmagazin erklärt zusammen mit der Psychologin Dr. Eva B. Müller, wie man seine eigene Resilienz stärkt und welche Eigenschaften dabei nützlich sind.

Argere auf der Arbeit, Schwierigkeiten in der Beziehung, gesundheitliche Probleme oder einfach nur die unaufgeräumte Wohnung und der Stau im Feierabendverkehr – in all diesen Situationen ist mentale Stärke gefordert. „Sich von negativen Ereignissen nicht stressen zu lassen, danach das Erlebte abhaken zu können und das Leben weiter zu leben ohne Schaden zu nehmen und negative Muster aufzubauen“, so erklärt Dr. Eva B. Müller, was Resilienz bedeutet. Die Psychologin hält seit vielen Jahren Vorträge, Workshops sowie Seminare zu diesem Thema und gibt im glüXmagazin fünf Alltagstipps, um resilienter zu werden.

Innehalten: Ein einfacher Rat lautet Innehalten. Nehmen Sie sich bewusst Zeit für sich und bringen Sie Freude in Ihr Leben, beispielsweise mit kleinen Ritualen, die Ihnen guttun. Das stärkt gleichzeitig auch das Selbstvertrauen.

Vergleichen: Gerade bei kleineren Ärgernissen kann es helfen, sie in Relation zu setzen: Wie schlimm war diese Situation letztendlich wirklich im Vergleich zu dramatischen Erlebnissen? Habe ich mich vielleicht zu Unrecht geärgert?

Liste führen: Bringen Sie Ihre täglichen Aufreger zu Papier und arbeiten Sie daran, sich weniger über Kleinigkeiten zu ärgern. Die Liste ist außerdem eine gute Hilfestellung, um zu prüfen, ob Sie resilienter geworden sind: Reflektieren Sie regelmäßig, wie Sie mit Ihren Aufregern umgegangen sind. Freuen Sie

sich, wenn Sie eine Situation besser gemeistert haben als beim letzten Mal!

„Notfallkoffer“: Halten Sie immer eine Art kleinen „Notfallkoffer“ aus Techniken bereit, die Sie bei schlechten Nachrichten oder ungeplanten Ereignissen einsetzen können. Das kann eine Atemtechnik oder eine Sporteinheit sein. Atmen Sie zum Beispiel zehnmal bewusst ein und aus oder laufen sie eine Treppe hinauf und hinunter. Hier gilt: Zunächst den Körper und die Emotion herunterregulieren, danach erst die Situation bewerten.

Gedanken sortieren: Arbeiten Sie mit der Technik „Erster Gedanke, zweiter Gedanke“. Notieren Sie das erste, das Ihnen in einer Situation in den Sinn kommt, es wird meist emotionsbehaftet sein. Geben Sie sich dann einen Moment Zeit und notieren Sie einen zweiten Gedanken dazu, der rational gesteuert ist und die Situation möglichst objektiv bewertet. Halten Sie anschließend inne und fragen Sie sich auf einer Skala von 1 bis 10, wie schlimm es wirklich für Sie ist.

Wie lange es braucht, bis eine gewisse Resilienz aufgebaut wird, ist individuell. Dr. Eva B. Müller vergleicht die psychische Widerstandskraft mit einem Muskel, der immer wieder trainiert werden muss. Erste Erfolge können sich schon nach zwei Wochen einstellen, wenn Resilienztechniken gelernt werden. Ob bestimmte Eigenschaften dabei helfen können, resilienter zu werden? Förderlich ist laut der Fachfrau auf jeden Fall die Fähigkeit, sich

schnell ablenken zu können, um sich von der Aufregung zu lösen, beispielsweise im Stau mit einem Hörbuch oder guter Musik. Außerdem ist es von Vorteil, gut planen zu können, wie eine ähnliche Situation in der Zukunft bewältigt werden soll.



BINGO!

JACKPOT

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

Ziehung am 30.03.2025 ca.

540.000

Gewinnwahrscheinlichkeit 1 : 1.299.780

Euro

Superpreis der Woche:

Segelkreuzfahrt Karibik

„Traum unter weißen Segeln“
im Wert von ca.

17.400 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, BZgA-Hotline: 0800 137 27 00

Lizenzierter Glücksspielanbieter
nach § 9 Abs. 8 GlüSTV 2021