

# glüXmagazin

Kostenlose Kundenzeitschrift  
von LOTTO Mecklenburg-Vorpommern

## Sofortlotterie

Frühlingshafte Rubbellose  
(Seite 3)

## Malerisch

Seenland Deutschland  
(Seite 14+15)



# Stralsunder HV

Die Hansestädter in der 3. Handball-Liga (Seite 6+7)

Mittwoch 01.04.2026 (14. VA)

# LOTTO 6aus49®

Spieleinsatz 22.661.715,60 €  
Gewinnzahlen Superzahl

8 10 11 14 22 48 1

Gewinnzahlen in gezogener Reihenfolge:  
11 8 48 22 14 10

Klasse 1 (6+SZ)	unbesetzt	6.403.153,70 €
Klasse 2 (6)	2 x	629.973,80 €
Klasse 3 (5+SZ)	33 x	13.235,80 €
Klasse 4 (5)	292 x	4.458,70 €
Klasse 5 (4+SZ)	1.513 x	238,70 €
Klasse 6 (4)	17.222 x	49,70 €
Klasse 7 (3+SZ)	27.786 x	26,20 €
Klasse 8 (3)	323.369 x	10,60 €
Klasse 9 (2+SZ)	205.263 x	6,00 €

## Gewinnzahlen der letzten 4 Wochen

04.03.2026	1 15 17 24 37 40	3
11.03.2026	17 21 26 32 35 37	0
18.03.2026	10 13 20 35 43 49	0
25.03.2026	7 12 29 30 46 49	5

# Spiel 77®

Spieleinsatz 5.284.662,50 €

7 0 8 2 7 9 6

Klasse 1 (7-st. Gewinnz.)	unbes.	3.812.829,20 €
Klasse 2 (6 Endz.)	2 x	77.777,00 €
Klasse 3 (5 Endz.)	15 x	7.777,00 €
Klasse 4 (4 Endz.)	205 x	777,00 €
Klasse 5 (3 Endz.)	2.028 x	77,00 €
Klasse 6 (2 Endz.)	19.905 x	17,00 €
Klasse 7 (1 Endz.)	203.139 x	5,00 €

## Gewinnzahlen der letzten 4 Wochen

04.03.2026	6 2 4 6 2 9 9
11.03.2026	2 9 7 2 7 9 0
18.03.2026	2 0 8 4 1 3 0
25.03.2026	0 9 6 6 8 4 3

# SUPER 6®

Spieleinsatz 2.309.327,50 €

7 8 4 0 6 5

Klasse 1 (6-stell. Gewinnz.)	4 x	100.000,00 €
Klasse 2 (5 Endz.)	17 x	6.666,00 €
Klasse 3 (4 Endz.)	188 x	666,00 €
Klasse 4 (3 Endz.)	1.770 x	66,00 €
Klasse 5 (2 Endz.)	18.862 x	6,00 €
Klasse 6 (1 Endz.)	174.730 x	2,50 €

## Gewinnzahlen der letzten 4 Wochen

04.03.2026	0 0 6 7 0 2
11.03.2026	0 5 6 3 5 7
18.03.2026	1 5 4 8 5 5
25.03.2026	5 7 4 0 8 2

## Gewinnzahlen Statistik 6aus49 (Mittwoch)

1 335 4	2 337 18	3 361 13	4 353 10	5 336 10	6 366 15	7 357 1
8 347 x	9 358 5	10 343 x	11 350 x	12 326 1	13 360 2	14 346 309
15 348 4	16 380 8	17 326 3	18 352 7	19 350 6	20 325 2	21 3 3
22 369 x	23 348 11	24 345 4	25 378 5	26 363 3	27 348 8	28 335 13
29 336 1	30 348 1	31 377 22	32 315 3	33 355 21	34 352 37	35 335 2
36 329 12	37 342 3	38 365 32	39 344 14	40 338 4	41 365 13	42 331 25
43 391 2	44 367 9	45 330 35	46 340 1	47 340 12	48 334 x	49 331 1

Wie oft gezogen? (2.836 Ziehungen seit 4.6.1986)  
Fehlt so viele Wochen (x = am 01.04.26 gezogen)

Samstag 04.04.2026 (14. VA)

# LOTTO 6aus49®

Gewinnzahlen Superzahl

6 15 18 23 28 48 2

Gewinnzahlen in gezogener Reihenfolge:  
48 15 18 23 6 28

Gewinnzahlen der letzten 4 Wochen						
07.03.2026	5 16 20 38 39 41	4				
14.03.2026	19 20 28 32 44 45	0				
21.03.2026	2 7 19 24 29 43	2				
28.03.2026	5 20 24 33 34 42	1				

# Spiel 77®

4 0 1 3 4 4 8

## Gewinnzahlen der letzten 4 Wochen

07.03.2026	3 9 2 8 5 9 5
14.03.2026	7 3 9 6 4 2 4
21.03.2026	8 8 7 1 9 7 3
28.03.2026	1 0 8 1 1 1 6

# SUPER 6®

4 7 6 0 6 9

## Gewinnzahlen der letzten 4 Wochen

07.03.2026	5 9 5 6 5 8
14.03.2026	4 9 0 7 7 3
21.03.2026	0 7 4 4 6 6
28.03.2026	2 3 0 9 9 9

Die Gewinnquoten beziehungsweise die Anzahl der Gewinne der LOTTO 6aus49-, Spiel 77- und SUPER 6-Ziehung vom Samstag, 4. April, standen wegen des Osterfeiertags am Montag, 6. April, bei Redaktionsschluss dieser glüXmagazin-Ausgabe noch nicht fest. Sie finden diese Informationen ab Dienstag, 7. April, im Videotext und im Internet sowie am Mittwoch, 8. April, in Tageszeitungen.



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



Sonntag 05.04.2026 (14. VA)

Gewinnzahlen Spieleinsatz: 2.402.280,00 €

5 7 11 14 15 17 34 35
37 39 40 41 44 46 48 51
57 60 61 63 67 71

## Quoten

Klasse 1	unbesetzt	423.250,50 €
Klasse 2	103 x	1.232,70 €
Klasse 3	11.171 x	26,50 €

Erwarteter Jackpot am 12.04.2026:  
rd. 700.000 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.lotto.de](http://www.lotto.de) unter BINGO!. Auf folgende Losnummern sind Gewinne der „Superchance“ entfallen:

Ziehung	Serien-Nr.	Los-Nr.
1	7600	20200
2	7602	47323
3	7604	15393
4	7608	43693

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

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

## Superzahl Statistik 6aus49

Mittwoch: Wie oft gezogen? (1.583 Ziehungen seit 6.12.1995)  
Fehlt so viele Wochen (x = am 01.04.26 gezogen)

0 146 2	1 145 x	2 152 15	3 177 4	4 170 31
5 164 1	6 177 17	7 163 10	8 149 5	9 140 22

Samstag: Wie oft gezogen? (1.791 Ziehungen seit 7.12.1991)  
Fehlt so viele Wochen (x = am 04.04.26 gezogen)

0 184 3	1 185 1	2 180 x	3 168 9	4 177 4
5 182 15	6 167 6	7 197 7	8 175 5	9 177 20

## Gewinnzahlen Statistik 6aus49 (Samstag)

1 477 5	2 464 2	3 469 7	4 451 12	5 458 1	6 491 x	7 453 2
8 424 6	9 458 6	10 448 14	11 471 8	12 444 11	13 377 12	14 425 27
15 422 x	16 434 4	17 461 23	18 444 x	19 460 2	20 437 1	21 439 11
22 446 11	23 430 x	24 444 1	25 463 8	26 483 17	27 470 14	28 424 x
29 456 2	30 441 9	31 458 38	32 481 3	33 470 1	34 423 1	35 445 17
36 466 25	37 457 9	38 464 4	39 439 4	40 449 7	41 454 4	42 470 1
43 453 2	44 437 3	45 394 3	46 426 11	47 458 10	48 460 x	49 500 8

Wie oft gezogen? (3.678 Ziehungen seit 9.10.1955)  
Fehlt so viele Wochen (x = am 04.04.26 gezogen)

# Frühlingshafte Glücksmomente

Klein, aber oho – unsere vielfältigen Rubbellose gibt es in verschiedenen Preiskategorien und bieten mit Spitzengewinnen von bis zu einer Million Euro eine Menge Glücks-Chancen. Wir stellen Ihnen einige Hits aus den Rubbellosboxen vor, die die Glücksmomente im Frühling zum Erblühen bringen können.

## LUCKY

Der neueste Hit in unseren Rubbellosboxen heißt LUCKY. Bei dem 2-Euro-Los stehen 2 x 20.000 Euro (Chance = 1 : 500.000) und 10 x 1.000 Euro (Chance = 1 : 100.000) als Spitzengewinne auf dem Gewinnplan, dazu gibt es viele mittlere und kleine Gewinne. Rubbeln Sie das Glückssymbol und alle Chancen-Felder frei. Finden Sie unter einem der Chancen-Felder Ihr Glückssymbol wieder, gewinnen Sie den darunter stehenden Betrag. Mehrfachgewinne sind möglich.



## Jubiläumslos

Ein ganz besonderes Highlight: LOTTO 6aus49 wurde im letzten Jahr 70 Jahre alt! Das wird gefeiert, und zwar mit dem 5-Euro-Jubiläumslos 70 Jahre LOTTO. Aufgrund der großen Nachfrage geht das beliebte Los in die Verlängerung. Der Hauptgewinn beträgt 70.000 Euro (Chance = 1 : 540.000). Rubbeln Sie die sieben Felder frei und finden Sie Ihre Glückssymbole. Wer eine Münze entdeckt, hat den danebenstehenden Betrag gewonnen. Bei einer Krone verdoppelt sich der Gewinn sogar. Das Rubbellos bietet zudem eine extra Glücks-Chance: Verbirgt sich unter der „JUBILÄUMS-CHANCE“ eine 70, können Sie über einen Gewinn von 1.000 Euro jubeln (Chance = 1 : 7.398). Mehrfachgewinne sind möglich.



## Zahlen des Glücks

So farbenfroh wie eine Blumenwiese sind die ZAHLEN DES GLÜCKS. Das 3-Euro-Los bietet einen möglichen Spitzengewinn in Höhe von 1 x 30.000 Euro (Chance = 1 : 600.000) sowie 4 x 1.000 Euro (Chance = 1 : 150.000). Dazu gibt es viele Chancen auf mittlere und kleine Gewinne. Jedes Los ist mit fünf Spielen, die senkrechten Reihen in grün, und acht bunten Glückszahlen versehen. Stimmen alle Zahlen in einem Spiel mit den Glückszahlen überein, haben Sie den darunter stehenden Betrag einmal gewonnen. Mehrfachgewinne sind möglich.



## DIAMANT 7

Dieses Rubbellos brilliert: Das 20-Euro-Los DIAMANT 7 bietet die Aussicht auf einen Millionengewinn. Hinter dem glänzenden Gewinnplan des Schmuckstücks verstecken sich insgesamt 3 x 1 Million Euro (Chance = 1 : 800.000) als Hauptgewinne.

Rubbeln Sie die Glückszahl unter einem der 20 Diamanten des Loses frei, haben Sie den danebenstehenden Betrag gewonnen. Doppelt im Glück sind Sie, wenn Sie eine „77“ finden – dann wird der Gewinnbetrag zweimal ausgezahlt. Das Diamantenfieber bekommt noch einen zusätzlichen Reiz: Auf jedem DIAMANT 7-Los gibt es eine „EXTRA CHANCE“ mit einem möglichen Sofortgewinn in Höhe von 50 Euro (Chance = 1 : 22).

Rubbellose bieten Ihnen die Chance auf attraktive Sofortgewinne. Gewinne bis 500 Euro erhalten Sie in allen Lotto-Annahmestellen des Landes direkt vor Ort, während höhere Beträge von der Glückszentrale in Rostock überwiesen werden. Alle Gewinne können Sie innerhalb von drei Jahren geltend machen.



**Dienstag 31.03.2026 (14. VA)**



Spieleinsatz 43.647.572,00 €  
Gewinnzahlen Eurozahlen  
**5 15 18 20 35** **7 8**

Gewinnzahlen in gezogener Reihenfolge: Eurozahlen:  
15 5 18 35 20 7 8

Klasse 1 (5+2)	1	x	70.718.366,90 €
Klasse 2 (5+1)	3	x	625.615,20 €
Klasse 3 (5+0)	3	x	352.817,80 €
Klasse 4 (4+2)	40	x	4.364,70 €
Klasse 5 (4+1)	759	x	287,50 €
Klasse 6 (3+2)	1.709	x	140,40 €
Klasse 7 (4+0)	1.608	x	108,50 €
Klasse 8 (2+2)	23.241	x	23,90 €
Klasse 9 (3+1)	36.903	x	16,80 €
Klasse 10 (3+0)	74.030	x	15,90 €
Klasse 11 (1+2)	115.973	x	12,70 €
Klasse 12 (2+1)	496.063	x	8,90 €

**Gewinnzahlen der letzten 4 Wochen**

03.03.2026	1	9	14	35	49	2	10
10.03.2026	2	3	17	18	28	4	10
17.03.2026	12	13	16	17	37	4	11
24.03.2026	9	15	23	43	48	3	5

**Gewinnzahlen Statistik 5aus50**

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

**Eurozahlen Statistik 2aus12**

1	39	2	31	3	42	4	43	5	37
6	29	7	29	8	32	9	42	10	35
11	** 29	** 32	Wie oft gezogen? (nach 210 Ziehungen) Fehlt so viele Wochen						
	2	11	* 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](http://www.lotto.de).  
Chance Kl. 1: 1 zu rd. 140 Millionen

**Samstag 04.04.2026 (14. VA)**



Die Anzahl der Gewinne stand bei Redaktionsschluss noch nicht fest.

Klasse 1:.....9	=	10 €
Klasse 2:.....50	=	25 €
Klasse 3:.....366	=	100 €
Klasse 4:.....6236	=	1.000 €
Klasse 5:.....10673	=	10.000 €
Klasse 6:.....634380	=	100.000 €
.....340774	=	Gewinn 1,2 Mio. € sofort und 20 Jahre lang 5.000 € monatlich bzw. 2,4 Mio. € sofort
Klasse 7:..4270056	=	

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

**Freitag 03.04.2026 (14. VA)**



Spieleinsatz 39.271.390,00 €  
Gewinnzahlen Eurozahlen  
**9 10 18 22 37** **1 11**

Gewinnzahlen in gezogener Reihenfolge: Eurozahlen:  
22 9 10 18 37 1 11

Klasse 1 (5+2)	1	x	10.000.000,00 €
Klasse 2 (5+1)	5	x	337.733,90 €
Klasse 3 (5+0)	7	x	136.047,30 €
Klasse 4 (4+2)	21	x	7.480,20 €
Klasse 5 (4+1)	579	x	339,10 €
Klasse 6 (3+2)	971	x	222,40 €
Klasse 7 (4+0)	1.632	x	96,20 €
Klasse 8 (2+2)	14.688	x	34,00 €
Klasse 9 (3+1)	25.443	x	21,90 €
Klasse 10 (3+0)	74.653	x	15,80 €
Klasse 11 (1+2)	76.293	x	15,80 €
Klasse 12 (2+1)	362.467	x	10,90 €

**Gewinnzahlen der letzten 4 Wochen**

06.03.2026	8	17	26	31	47	1	6
13.03.2026	7	23	37	44	47	2	6
20.03.2026	2	17	21	25	30	2	6
27.03.2026	21	23	25	38	40	7	11

**Gewinnzahlen Statistik 5aus50**

1	80	2	70	3	69	4	77	5	72
6	71	7	80	8	82	9	73	10	68
11	78	12	73	13	73	14	79	15	78
16	78	17	81	18	85	19	80	20	79
21	81	22	73	23	76	24	65	25	71
26	64	27	64	28	60	29	75	30	75
31	70	32	70	33	68	34	84	35	81
36	62	37	70	38	73	39	75	40	72
41	80	42	67	43	70	44	68	45	77
46	80	47	68	48	55	49	51	50	64

**Eurozahlen Statistik 2aus12**

1	133	2	133	3	151	4	136	5	160	
6	148	7	150	8	156	9	116	10	108	
11	** 32	** 43	Wie oft gezogen? (nach 733 Ziehungen) Fehlt so viele Wochen							
	X	12	12	* 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](http://www.lotto.de).  
Chance Kl. 1: 1 zu rd. 140 Millionen

**Samstag 04.04.2026 (14. VA)**



Klasse 1:.....60854	=	10.000 €
.....46718	=	
Klasse 2:.....570153	=	Gewinn 600.000 € bzw. 5.000 € monatlich 10 Jahre lang
Klasse 3:..1724687	=	
.....1700826	=	1.000.000 €
.....8220080	=	
Gewinnchance Klasse 3: 1 zu 3.333.333	=	

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



Montag, 30.03.2026

3	6	8	10	11
19	21	25	26	34
35	36	37	47	49
55	61	64	65	67

**plus 5** 5 6 7 7 1

Dienstag, 31.03.2026

3	4	8	10	11
12	16	19	21	23
24	33	38	40	46
47	50	60	61	62

**plus 5** 6 3 4 5 6

Mittwoch, 01.04.2026

1	4	6	21	29
33	34	35	37	40
42	45	46	49	53
58	61	63	69	70

**plus 5** 0 2 8 7 1

Donnerstag, 02.04.2026

1	2	4	5	6
7	9	10	15	16
24	26	28	35	41
50	54	57	65	69

**plus 5** 3 5 3 1 2

Freitag, 03.04.2026

3	6	8	9	11
14	15	17	22	24
28	30	31	40	43
45	52	53	63	66

**plus 5** 3 5 1 8 4

Samstag, 04.04.2026

13	15	16	18	21
23	28	30	31	32
34	37	46	49	53
54	63	66	68	70

**plus 5** 1 8 4 0 9

Sonntag, 05.04.2026

3	9	10	12	15
16	17	20	23	24
27	31	33	35	45
49	54	63	64	68

**plus 5** 2 3 4 9 5

**14. Veranstaltung (30.03.26 - 05.04.26)**

Die Spieleinsätze und Gewinnsummen von KENO und plus 5 standen wegen des Osterfeiertags am Montag, 6. April, bei Redaktionsschluss noch nicht fest.

**Ziehungsstatistik**

Wie oft gezogen? (Basis 2.2.2004, 7.768 Ziehungen)

1	2184	2	2289	3	2253	4	2154	5	2171	6	2211	7	2221
8	2237	9	2301	10	2257	11	2203	12	2223	13	2181	14	2181
15	2209	16	2207	17	2190	18	2214	19	2192	20	2267	21	2220
22	2130	23	2182	24	2223	25	2228	26	2233	27	2277	28	2223
29	2242	30	2174	31	2210	32	2266	33	2310	34	2192	35	2193
36	2256	37	2177	38	2245	39	2258	40	2214	41	2195	42	2187
43	2220	44	2247	45	2204	46	2173	47	2211	48	2205	49	2340
50	2249	51	2174	52	2231	53	2253	54	2177	55	2263	56	2219
57	2235	58	2241	59	2226	60	2230	61	2158	62	2171	63	2231
64	2298	65	2213	66	2254	67	2165	68	2202	69	2183	70	2207

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

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

# Immer bestens informiert

Jeden Dienstag liegt die aktuelle Ausgabe des glüXmagazins für Sie in Ihrer Lotto-Annahmestelle zur kostenlosen Mitnahme bereit. Neuigkeiten aus der Welt von LOTTO Mecklenburg-Vorpommern, Ziehungsergebnisse, Gewinnquoten und TOTO-Spielpläne – alles auf einen Blick, und zwar Woche für Woche. Dazu jede Menge Unterhaltung in Form von regionalen Beiträgen, Interviews, Preisrätseln, Rezepten und dem Horoskop.

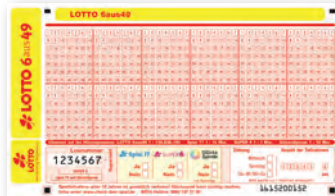
Übrigens können Sie das aktuelle glüXmagazin auch bequem online von zu Hause oder unterwegs unter [www.lottomv.de/aktuelles/gluxmagazin](http://www.lottomv.de/aktuelles/gluxmagazin) lesen. Auf unserer Internetseite halten wir Sie immer über alles Wichtige auf dem Laufenden. Wer nichts verpassen möchte, kann unseren Newsletter abonnieren und uns auf Facebook und Instagram folgen.

**Viel Freude beim Lesen!**



Foto: progressman – stock.adobe.com

## Die Superzahl, das Ticket zum Jackpot



Wenn Sie den Traum vom Jackpotgewinn haben, ist die Superzahl notwendig. Denn nur mit sechs richtigen Gewinnzahlen und der richtigen Superzahl treffen Sie die Gewinnklasse 1 bei LOTTO 6aus49 und knacken den Jackpot.

Die Superzahl wird aus dem Zahlenbereich 0 bis 9 ermittelt. Sie muss nicht extra angekreuzt werden, sie ist die letzte Ziffer der Losnummer auf dem Spielschein. Manche Spielteilnehmende lassen bei der Wahl der Superzahl den Zufall entscheiden, andere suchen ganz gezielt nach einem Schein mit ihrer Lieblingsziffer. Übrigens können Tipperinnen und Tipper, die auf [www.lottomv.de](http://www.lottomv.de) oder in der LOTTO MV APP spielen, die Losnummer inklusive Superzahl auf dem Online-Spielschein ganz einfach nach ihren Wünschen anpassen.

Wussten Sie es schon? Seit Einführung der Superzahl im Jahr 1991 wurde die Gewinnklasse 1 bei LOTTO 6aus49 mehr als 1.000 Mal getroffen. Die Superzahl 0 bescherte im Oktober 2024 einem Glückspilz im Landkreis Vorpommern-Greifswald den Rekordgewinn in Höhe von 16.411.306,50 Euro.

**Wir wünschen Ihnen  
superviel Glück!**

Foto: Anatoliy Karlyuk – stock.adobe.com

## Film-Tipp

### No Hit Wonder



Was bedeutet Glück – und kann man es lernen? In der warmherzigen Komödie „No Hit Wonder“ erzählt Regisseur Florian Dietrich eine ebenso charmante wie berührende Geschichte über zweite Chancen und neue Lebenswege.

Popstar Daniel Novak (gespielt von Florian David Fitz) hat seinen Zenit längst überschritten. Nach einem gescheiterten Selbstmordversuch landet er in einer Klinik – und trifft dort auf die unkonventionelle Glücksforscherin Lissi (Nora Tschirner). Sie macht ihm ein ungewöhnliches Angebot: Daniel darf die Klinik verlassen, wenn er eine Gruppe einsamer Menschen glücklich macht – ausgerechnet durch Singen.

Gemeinsam mit schrägen Chormitgliedern (u. a. Holger Stockhaus und Jasmin Shakeri) begibt sich Daniel auf eine Reise voller Musik, Humor und Emotionen – und entdeckt dabei vielleicht auch seinen eigenen Weg zurück ins Leben.

### Zu gewinnen



Das glüXmagazin verlost 5 x 1 Blu-ray von „No Hit Wonder“. Beantworten Sie einfach folgende Frage: **Welchen Beruf hatte Daniel Novak vor seinem Absturz?** Teilnahmebedingungen, Einsendeschluss und Versandadresse finden Sie auf Seite 9. Kennwort: Wonder.



Ausreichend Sprungkraft ist nötig, um über den Block zu werfen.

Stralsunder HV in der 3. Handball-Liga

# Saisonfinale

Mit einer Menge Rückenwind vom Stralsund und den Anfeuerungen des Publikums in der Vogelsanghalle sind die Handballer des Stralsunder HV in die 3. Liga-Saison gestartet. Nun stehen die letzten fünf Partien der Saison an und die Hansestädter möchten ihren Platz in der Tabelle behaupten. Als Kooperationspartner wünscht LOTTO Mecklenburg-Vorpommern viel Erfolg.



Ausgelassener Jubel nach einem Sieg.

Der Stralsunder HV gehört seit Jahrzehnten zu den prägenden Handballadressen in Mecklenburg-Vorpommern. Als eigenständiger Verein am 29. Mai 1996 gegründet, ging der Verein aus dem TSV 1860 Stralsund hervor. Die Vereinsfarben Blau-Weiß-Rot stehen dabei für die Tradition der Hansestadt und die Verbundenheit zu einer Region, in der Handball einen besonderen Stellenwert genießt. Denn: Als einer der mitgliederstärksten Vereine Mecklenburg-Vorpommerns trägt der Club eine gewisse Verantwortung – sowohl auf als auch abseits des Spielfeldes.

## Höhen, Tiefen und die Vision 2030

Sportlich blickt der SHV auf eine bewegte Vergangenheit zurück. Bereits ein Jahr nach Vereinsgründung gelang 1998 mit der Meisterschaft in der Regionalliga der Aufstieg in die 2. Bundesliga. Der bislang größte Erfolg folgte 2002/2003 mit dem Gewinn der Zweitligameisterschaft und dem damit verbundenen Aufstieg in die 1. Bundesliga. Auch wenn der direkte Wiederabstieg ein Jahr später einen Dämpfer bedeutete, blieb der Verein konkurrenzfähig. In der Saison 2007/2008 folgte mit dem erneuten Meistertitel in der 2. Bundesliga der Wiederaufstieg ins Oberhaus, bevor 2009 mit der Insolvenz ein herber Einschnitt hingenommen werden musste, der den Verein bis in die Oberliga MV zurückwarf. Seitdem hat sich der Club Schritt für Schritt neu aufgebaut und kontinuierlich weiterentwickelt. Der Wiederaufstieg in die 3. Liga im Jahr 2020 markierte dabei einen wichtigen Meilenstein – und setzte gleichzeitig den Startpunkt für die ambitionierte „Vision 2030“.

Mit der „Vision 2030“ verfolgt der Stralsunder HV ein klares Ziel: die Rückkehr in die 2. Handball-Bundesliga und die langfristige Etablierung auf diesem Niveau. Dabei geht es nicht nur um sportlichen Erfolg, sondern um strukturelles Wachstum und eine stärkere überregionale Wahrnehmung. Der Verein möchte sich

als Aushängeschild der Region positionieren und bestehende Strukturen ausbauen.

## Hansestädter mit reichlich Ambitionen

In der aktuellen Saison 2025/2026 zeigt sich die Mannschaft in der 3. Liga Nord-Ost gefestigt und konkurrenzfähig. Nach 25 Spielen rangiert das Team im soliden Tabellenmittelfeld auf dem 9. Platz. Neun Siege, drei Unentschieden und dreizehn Niederlagen ergeben ein Punktekonto von 23:27 – ein Spiegelbild einer Saison, die von Konstanz geprägt ist und Ambitionen für kommende Jahre aufzeigt.

Auffällig ist dabei vor allem die Ausgeglichenheit: Mit 794 erzielten und 813 kassierten Treffern bewegt sich der Stralsunder HV sowohl offensiv als auch defensiv im Ligamittelfeld. Gleichzeitig unterstreicht die geringe Anzahl an Zeitstrafen die disziplinierte und faire Spielweise der Mannschaft.

## Mannschaftliche Geschlossenheit

Für die taktische Ausrichtung des Vereins ist Tainer Norman Flödl zuständig, der das Team innerhalb der Saison übernahm. Mit seiner Erfahrung als Bundesligaspieler im Profibereich und den Trainerstationen beim 1. VfL Potsdam und im Nachwuchs der Füchse Berlin, bringt er neue Impulse und eine klare Handschrift ins Spiel der Stralsunder.

Auch individuell weiß die Mannschaft zu überzeugen. Allen voran Jonas Wark, der mit 116 Treffern nicht nur bester Schütze seines Teams ist, sondern auch ligaweit zu den 20 gefährlichsten Offensivspielern zählt. Doch der Erfolg des Stralsunder HV basiert nicht auf Einzelspielern, sondern auf mannschaftlicher Geschlossenheit. Die Torhüter und Spieler wie Fiete Berger, Frederik von Troil, Linus Skroblien oder Kevin Szep-Kis sorgen dafür, dass die Verantwortung in der Defensive und Offensive auf mehrere Schultern verteilt ist – ein klarer Vorteil im Saisonverlauf.

*Corvin Troschke legt den Ball am springenden Torwart vorbei ins Tor.*

## Drei Heimspiele zum Saisonfinale

Nun richtet sich der Blick auf den Saisonendspurt – und dieser hat es in sich. Fünf Spiele stehen noch aus, drei davon vor heimischer Kulisse. Insbesondere die Vogelsanghalle könnte dabei zum entscheidenden Faktor werden, denn die Unterstützung von den Rängen hat in dieser Saison bereits mehrfach zusätzliche Kräfte freigesetzt.

Mit den Heimspielen gegen die HSG Ostsee, Hildesheim und Braunschweig wartet dabei ein abwechslungsreiches Restprogramm. Während die HSG Ostsee und auch der Oranienburger

HC, auf den man am letzten Spieltag auswärts trifft, eher im unteren Tabellenbereich angesiedelt sind und somit wichtige Punktelieferanten sein könnten, stellen insbesondere Braunschweig und Hildesheim echte Herausforderungen dar. Als Tabellenführer beziehungsweise Viertplatzierte gehören beide Teams zur Spitze der Liga und werden dem Stralsunder HV alles abverlangen. Eine besondere Bedeutung kommt auch dem Auswärtsspiel bei der HSG Eider Harde zu. Als direkter Tabellennachbar ist dieses Duell richtungsweisend für die finale Platzierung.

Gelingt es, die Spiele gegen direkte Konkurrenten für sich zu entscheiden und gleichzeitig gegen die Topteams mutig aufzutreten, könnte der Stralsunder HV nicht nur tabellarisch einen positiven Abschluss erreichen, sondern auch ein wichtiges Signal im Hinblick auf die kommenden Jahre senden.

Wenn also in den nächsten Wochen wieder der Ball durch die Vogelsanghalle fliegt, die Fans ihre Mannschaft nach vorne treiben und jeder Treffer lautstark gefeiert wird, geht es um mehr als nur Punkte. Es geht um Selbstvertrauen, um Entwicklung – und um die nächsten Schritte auf dem Weg zur „Vision 2030“.

Weitere Infos zu den Spielen des Stralsunder HV und News rund um den Verein finden Sie unter [www.stralsunder-hv.de](http://www.stralsunder-hv.de) oder auf Instagram und Facebook [@stralsunder\\_hv](https://www.facebook.com/stralsunder_hv).

## Die restlichen Saisonspiele auf einem Blick:

- 11.04.** HSG Ostsee N/G (Heimspiel)
- 18.04.** HSG Eider Harde (Auswärtsspiel)
- 26.04.** HC Eintracht Hildesheim (Heimspiel)
- 02.05.** MTV Braunschweig (Heimspiel)
- 09.05.** Oranienburger HC (Auswärtsspiel)



# Preisrätsel der Woche



Feigenkaktus	wohl-erzogen	Schnee-gleit-brett	ein Unglück	Heil-gehilfin	babylo-nischer Himmels-gott	ara-bische Münze	Heiß-getränke	Präge-stempel-abdruck	be-kommen
Fahr-zeug ab-stellen		8	Hoch-schul-absol-vent						
		Beruf im Bau-gewerbe	wieder in Ordnung bringen		7				klä-gliche Lage
islam. Rechts-gelehr-ter	italie-nischer Mode-schöpfer	ein Planet		Schweiz. Männer-name			Fluss durch Sibirien	Zustim-mung	
Schmet-terling			11		Jagd-reise in Afrika		gesetz-lich erlaubt		
Denk-schrift (Kw.)		asiat. Noma-denzelt-dorf	runde Schnee-hütte	afrik. Groß-land-schaft				Kap auf Rügen	
	4	italie-nischer Männer-name	eine Welt-religion				Vorliebe, Schwä-che	franzö-sisch: Seele	
ein euro-päischer Barsch	niederl. Modera-torin (Mareike)	ein Farbton	5		Eintritt ins Leben	Fortbe-wegen mit einem Fahrzeug		6	
			Stadt-staat in Südost-asien	US-amerik. Sängerin (Lady ...)			Steuer-berater (Abk.)		Haupt-stadt Nigers
		afrika-nische Stech-fliege	sehr erfolg-reicher Popsong				stein-zeitlicher Unter-stand		Steak-Art
altes südd. Getreide-maß	Zeit der Indianer			dt. Hoch-schul-reife (Kw.)		Jahr-buch	Fremd-wortteil: gegen		
Abstand			1	schräg (Druck-schrift)	orienta-lische Märchen-figur				
	12		Stadtteil von London	afrika-nische Rund-dörfer			Abk. für einen Sport-verein	magische Silbe der Brah-manen	
amerika-nische Reiter-schau	in der Nähe von	Himmels-richtung (Abk.)	militä-rischer Ehren-gruß	2	gut-heißen		Wahr-nehmungs-organe		10
Apfel-sorte			9	Fußbe-kleidung	Kredit-institut			engli-sches Woll-gewicht	
			ehem. König von Jor-danien †						
Vorname des Sängers Kollo		mexika-nischer Mais-fladen							

## Impressum

Herausgeber:  
Verwaltungsgesellschaft Lotto und Toto  
in Mecklenburg-Vorpommern mbH,  
Erich-Schlesinger-Str. 36, 18059 Rostock,  
Tel. 0381 40555-802  
Internet: www.lottomv.de  
E-Mail-Adresse: gluexmagazin@lottomv.de  
Redaktionsleitung: Clemens Buch, Viktoria Kesper  
Redaktion: Daniela Kiepsel, Julian Czerwiec, Katharina Kutzbach, Kerstin Ferchland  
Layout: Lukas Würges, Yvonne Heinrichs,  
Jan Meißner, Jennifer Grebing  
Herstellung, Druck:  
OSTSEEDRUCK GmbH  
Koppelweg 2, 18107 Rostock, Tel. 0381 77657-0  
Für unverlangt eingesandte Manuskripte, Bildmaterial und  
Unterlagen wird keine Haftung übernommen. Veröffentlichung  
der Systeme sowie alle Zahlenangaben ohne Gewähr. Nach-  
druck, auch auszugsweise, nur mit Genehmigung der Redaktion.  
Titelbild: bilderhorizonte

Kfz-K. Ravens-burg		Kunst-flug-figur
Wohnungs-wechsel	alt-chine-sisches Volk	
	3	int. Kfz-K. Peru
Brat-gefäß	Einheit der Strahlen-dosis	

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

Lösung aus  
glüXmagazin  
Nr. 14/2026

MAGNESIUM

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----

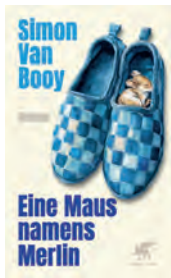
Bitte tragen Sie hier die Lösungsbuchstaben ein.

## 1. Preis: Ein Aufenthaltsgutschein für zwei Personen in einem Hotel in der Ferienregion Hall-Wattens in Tirol

In der Region Hall-Wattens zeigt sich die Natur von ihrer eindrucksvollsten Seite. Zwischen Karwendel und Tuxer Alpen finden Erholungssuchende ideale Bedingungen zum Wandern und Durchatmen, während Hall in Tirol mit Geschichte, Charme und Kulinarik begeistert. Auch Aktivurlaubende kommen auf ihre Kosten: Abwechslungsreiche Bike-Strecken, sportliche Anstiege und genussvolle Touren verbinden Bewegung und Natur. Ihr Gewinn: ein Aufenthaltsgutschein für zwei Personen für drei Übernachtungen mit Frühstück in einem Hotel in der Region Hall-Wattens, einlösbar in der Vor- oder Nachsaison (nicht übertragbar, nicht bar auszahlbar). An- und Abreise auf eigene Kosten. Die Gültigkeit dieses Gutscheins beträgt drei Jahre ab dem Tag der Ausstellung. [www.hall-wattens.at](http://www.hall-wattens.at)



**2.-6. Preis: Je ein Roman „Eine Maus namens Merlin“**



Helen Cartwright ist 83 Jahre alt und hat keine großen Erwartungen mehr an ihre Zukunft. Doch ihr Leben nimmt eine unerwartete Wendung, als eine gutmütige Maus auftaucht. Beim Versuch sie wieder loszuwerden, führen sie ihre gemeinsamen Wege in verschiedene Geschäfte. Gleichzeitig tritt Helen wieder in Kontakt mit ihren Nachbarn. Für Helen beginnt eine unerwartete Reise zurück zu sich selbst – denn oft hat das Leben eigene Pläne.

[www.klett-cotta.de/raetsel-merlin](http://www.klett-cotta.de/raetsel-merlin)

## 7. Preis: Je ein MultiQuick 5 Stabmixer von Braun

Der Braun MultiQuick 5 bietet vielseitige Einsatzmöglichkeiten in der Küche. Zubehörwechsel per Klick sowie 21 Geschwindigkeitsstufen und ein kraftvoller 1000-Watt-Motor sorgen für effizientes Mixen.

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



## 8.-10. Preis: Je ein Puzzle „Kirschblütenspaziergang“ von Ravensburger

Das 500-Teile-Puzzle ist genau das Richtige für jeden Puzzelfan, der faszinierende Landschaftsmotive, magische Fantasiewelten oder bunte Collagen liebt. Wir verlosen das Erwachsenenpuzzle „Kirschblütenspaziergang“.

[www.ravensburger.de](http://www.ravensburger.de)



# Sudoku

## Anleitung:

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

## Anfänger

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

## Profi

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

## Lösung KW 14/2026

### Anfänger

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

### Profi

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

## Teilnahmebedingungen Kreuzwörter:

Senden Sie die Lösung per Postkarte an: **glüXmagazin, Postfach 30 07 65, 56029 Koblenz**. Sie können die Lösung auch per E-Mail an [gewinnspiel@gluexmagazin.com](mailto:gewinnspiel@gluexmagazin.com) senden. Bitte tragen Sie das **Lösungswort in den Betreff** der E-Mail ein und schreiben in die Nachricht Ihren Vor- und Nachnamen sowie Ihre vollständige Anschrift. Einsendeschluss ist der **13.04.2026**. Es zählt das Datum des Poststempels bzw. bis 23:59 Uhr muss Ihre E-Mail eingegangen sein. Sollten mehr richtige Lösungen eingehen, als Preise vorhanden sind, entscheidet das Los. Gewinne können weder umgetauscht noch ausbezahlt werden (Rechtsweg ausgeschlossen. Teilnahme ab 18 Jahren). Mitarbeitende der Lotto-Gesellschaften in

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

### Auslosung Kreuzwörter, Nr. 13/2026:

Eine Dampfbügelstation „CareStyle 1“ von Braun geht an eine Gewinnerin aus Torgelow.

Alle Gewinnerinnen und Gewinner werden schriftlich benachrichtigt.

## Allgemeine Teilnahmebedingungen:

Für alle weiteren Gewinnspiele in diesem glüXmagazin gilt die nachfolgende Regelung: Schreiben Sie das entsprechende Kennwort sowie die Lösung auf eine Postkarte und schicken Sie diese ausreichend frankiert an die folgende Adresse: **glüXmagazin, Postfach 30 07 65, 56029 Koblenz**. Per E-Mail an [gewinnspiel@gluexmagazin.com](mailto:gewinnspiel@gluexmagazin.com) können Sie ebenfalls teilnehmen: Bitte tragen Sie das entsprechende **Kennwort in den Betreff** der E-Mail ein und schreiben in die Nachricht die Antwort auf die Gewinnspielfrage, Ihren Vor- und Nachnamen sowie Ihre Anschrift. Einsendeschluss ist der **13.04.2026**. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Teilnahme ist nur Personen über 18 Jahren gestattet. Von der Teilnahme ausgeschlossen sind Lotto-Mitarbeitende und deren Angehörige.

# Unter Druck

Nachdem es zunächst so aussah, als ob die Kölner diese Saison nicht um den Klassenerhalt zittern müssen, geht das Abstiegs- gespenst am Rhein wieder um. Gegen Eintracht Frankfurt holte das Team um Torwart Marvin Schwäbe (30, Foto) einen Zwei-Tore-Rückstand auf und nahm am Ende einen Punkt mit. Ein erster Erfolg für den neuen FC-Trainer René Wagner (53). Am 29. Spieltag treffen die Kölner, die aktuell auf Platz 14 liegen, auf den direkten Tabellennachbarn aus Bremen (TOTO-Spiel Nr. 6). Beide Traditionsvereine kämpfen um den Verbleib in Liga 1. Die Werderaner zeigten sich zuletzt in aufstei- gender Form, mussten gegen RB Leipzig aber trotzdem eine Niederlage einstecken.



## TOTO-Ergebnisse vom 04./05.04.2026

		Ergebnis	Tipp
1	VfB Stuttgart - Borussia Dortmund	0:2	2
2	Bayer 04 Leverkusen - VfL Wolfsburg	6:3	1
3	SC Freiburg - FC Bayern München	2:3	2
4	SV Werder Bremen - RB Leipzig	1:2	2
5	Borussia Mönchengladbach - 1. FC Heidenheim 1846	<b>2:2</b>	0
6	TSG 1899 Hoffenheim - 1. FSV Mainz 05	1:2	2
7	Hamburger SV - FC Augsburg	<b>1:1</b>	0
8	1. FC Union Berlin - FC St. Pauli	<b>1:1</b>	0
9	Eintracht Frankfurt - 1. FC Köln	<b>2:2</b>	0
10	SG Dynamo Dresden - Hertha BSC	0:1	2
11	Holstein Kiel - Preußen Münster	0:0	0
12	Hannover 96 - SV Elversberg	<b>1:1</b>	0
13	Eintracht Braunschweig - 1. FC Nürnberg	<b>1:1</b>	0

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

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

### Wichtig für den TOTO-Wettbewerb vom 11./12.04.2026

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 13-19 = 1. Liga England  
 Spiele 20-26 = 1. Liga Italien  
 Spiele 27-32 = 1. Liga Spanien  
 Spiele 33-36 = 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 Borussia Dortmund (2) - Bayer 04 Leverkusen (6)	*	5-2-3	2:1	1:1	2:3	nSsS	SUuUs
	2	SA RB Leipzig (3) - Borussia Mönchengladbach (13)		6-2-2	0:0	2:0	0:0	SsNsS	sNsUu
	3	SA VfL Wolfsburg (17) - Eintracht Frankfurt (7)		4-3-3	1:1	2:0	1:2	NnUnN	sUsNu
	4	SA 1. FC Heidenheim 1846 (18) - 1. FC Union Berlin (10)		3-3-4	2:1	1:0	2:0	NnNuU	NnSNu
	5	SA FC St. Pauli (16) - FC Bayern München (1)		1-2-7	1:3	-	0:1	SuNuU	SsUsS
	6	SO 1. FC Köln (15) - SV Werder Bremen (14)	**	4-3-3	1:1	0:1	-	NnUuU	sSnSn
	7	SO VfB Stuttgart (4) - Hamburger SV (12)		6-2-2	1:2	-	-	sUsSn	nSuNu
	8	SO 1. FSV Mainz 05 (9) - SC Freiburg (8)	*	5-3-2	0:4	0:1	2:2	UuSsS	NunSn
2. Bundesliga	9	SA SV Darmstadt 98 (4) - Hannover 96 (5)		3-4-3	3:2	-	3:1	NsUuN	SnUsu
	10	SO VfL Bochum 1848 (10) - Eintracht Braunschweig (14)		4-3-3	2:0	-	-	NsUnN	nUsNu
	11	SO SV Elversberg (3) - FC Schalke 04 (1)		3-4-3	0:1	1:1	1:4	UsNsU	UsuUs
	12	SO SC Paderborn 07 (2) - 1. FC Magdeburg (13)		6-2-2	1:0	0:0	2:1	SuUsU	nNuSs
1. Liga England	13	SA FC Chelsea (6) - Manchester City (2)		3-3-4	1:1	4:4	0:2	uNSnN	ssSuU
	14	SA FC Brentford (7) - FC Everton (8)		4-3-3	4:2	1:3	1:1	nSUuU	nSsNs
	15	SA FC Burnley (19) - Brighton & Hove Albion (10)		2-2-6	0:2	1:1	-	UnNuN	SsnSs
	16	SA FC Liverpool (5) - FC Fulham (9)		6-2-2	2:2	4:3	2:2	SsNuN	SsnUs
	17	SO Crystal Palace (14) - Newcastle United (12)	**	3-3-4	0:2	2:0	1:1	nsNSu	NnsSn
	18	SO Nottingham Forest (16) - Aston Villa (4)		4-3-3	1:3	2:0	2:1	nNUuS	uNnNs
1. Liga Italien	19	SO AFC Sunderland (11) - Tottenham Hotspur (17)		4-3-3	1:1	-	-	nUSnS	nNnUn
	20	SA Cagliari Calcio (16) - US Cremonese (18)	*	4-3-3	2:2	-	-	UnNnN	nNnSn
	21	SA FC Turin (12) - Hellas Verona (19)		5-3-2	3:0	0:0	1:1	sNsNS	nSnNn
	22	SA AC Mailand (2) - Udinese Calcio (11)		7-2-1	3:0	0:1	1:0	nSsNs	NsUnS
	23	SA Atalanta Bergamo (7) - Juventus Turin (5)		3-3-4	1:1	0:0	1:1	sNuUs	nUsSu
	24	SO CFC Genua 1893 (14) - Sassuolo Calcio (10)		4-3-3	2:1	2:1	-	sNsSn	sNnUs
	25	SO Parma Calcio (13) - SSC Neapel (3)		2-2-6	0:0	-	0:0	uUNnU	NSsSS
	26	SO FC Bologna (8) - US Lecce (17)		6-2-2	2:2	4:0	1:0	SnSnS	nNsNn
1. Liga Spanien	27	SA Real Sociedad San Sebastian (7) - Deportivo Alaves (15)		5-3-2	0:1	1:1	1:2	SNsNs	NNuSu
	28	SA Elche CF (18) - FC Valencia (13)		4-3-3	1:1	-	-	uNNnN	ssNSn
	29	SA Sevilla FC (17) - Atletico Madrid (4)		3-3-4	0:3	1:0	1:2	UuNnN	SssNn
	30	SO CA Osasuna (9) - Real Betis Sevilla (5)		4-3-3	0:2	0:2	1:2	NuNsU	uNuNu
	31	SO RCD Mallorca (16) - Rayo Vallecano (12)	*	4-3-3	1:2	2:1	1:0	nUsNs	sUuNs
1. Liga Frankreich	32	SO Celta Vigo (6) - Real Oviedo (20)		6-2-2	0:0	-	-	SnUnS	NUsNs
	33	SA AJ Auxerre (16) - FC Nantes (17)	*	5-3-2	0:1	-	1:1	UuNsU	sNnnU
	34	SA Stade Rennais FC (7) - Angers SCO (12)		7-2-1	1:1	-	2:0	sSnuS	NSnNu
	35	SO OGC Nizza (15) - Le Havre AC (14)	*	5-3-2	1:3	1:0	2:1	NnSnN	nNuNu
	36	SO Toulouse FC (10) - Lille OSC (3)		3-3-4	1:2	3:1	1:2	NrSsN	suSSs
	37	SA Waldhof Mannheim (10) - MSV Duisburg (5)		3-3-4	1:2	0:0	-	NsNsU	UsNsN
	38	SA FC Viktoria Köln (11) - SV Wehen Wiesbaden (8)	*	2-4-4	1:0	-	2:0	NnNnS	NsUnN
3. Liga	39	SA TSV Havelse (19) - 1. FC Saarbrücken (16)		2-4-4	1:1	-	-	nNsnN	sNuNs
	40	SA Alemannia Aachen (9) - VfB Stuttgart II (12)	*	4-3-3	3:1	-	2:1	sSSsS	nNsNs
	41	SA Rot-Weiss Essen (2) - FC Ingolstadt 04 (13)		5-3-2	2:1	4:0	2:0	sSSsS	unSnN
	42	SA Hansa Rostock (6) - SSV Ulm 1846 (17)		7-2-1	5:0	-	-	SUsSn	nNnUs
	43	SO VfL Osnabrück (1) - Energie Cottbus (3)		4-3-3	1:0	-	2:5	sSSsS	SuNuS
	44	SO FC Erzgebirge Aue (18) - SC Verl (4)		1-2-7	1:1	1:2	2:5	NnNnN	nSsnN
	45	TSV 1860 München (7) - SSV Jahn Regensburg (14)		4-4-2	0:4	0:1	-	sSuNu	SnUsN

\* = remisverdächtig \*\* = stark remisverdächtig

### Veranstaltung vom 04./05.04.2026 (14. VA)



Gewinnreihe

**2 1 2 2 0 2 0 0 0 2 0 0 0**

Gewinnspiele

**5 7 8 9 12 13**

Zusatzspiel

**18**

Die Quoten des TOTO 13er Ergebnistipps sowie des TOTO 6aus45 Auswahltipps standen wegen des Osterfeiertags am Montag, 6. April, bei Redaktionsschluss noch nicht fest. Sie finden alle Informationen ab Dienstag, 7. April, im Videotext, im Internet und in Tageszeitungen.

1. Bundesliga	Sp	T	P	Heim	Ausw
1. Bayern München (M)	28	100:27	73	12 1 1	11 3 0
2. Borussia Dortmund	28	60:28	64	11 2 1	8 5 1
3. RB Leipzig	28	55:36	53	9 2 2	7 3 4
4. VfB Stuttgart (P)	28	56:38	53	10 2 2	6 3 5
5. TSG 1899 Hoffenheim	28	55:41	50	8 1 5	7 4 3
6. Bayer Leverkusen	28	58:39	49	8 3 3	6 4 4
7. Eintracht Frankfurt	28	52:53	39	7 3 4	3 6 5
8. SC Freiburg	28	41:47	37	7 4 3	3 3 8
9. FSV Mainz 05	28	35:43	33	4 5 5	4 4 6
10. 1. FC Union Berlin	28	32:47	32	4 6 4	4 2 8
11. FC Augsburg	28	34:51	32	6 3 5	3 2 9
12. Hamburger SV (N)	28	32:41	31	5 6 4	2 4 7
13. Bor. Mönchengladbach	28	35:48	30	4 5 5	3 4 7
14. Werder Bremen	28	31:49	28	4 4 6	3 3 8
15. 1. FC Köln (N)	28	40:49	27	4 4 6	2 5 7
16. FC St. Pauli	28	25:45	25	4 4 5	2 3 10
17. VfL Wolfsburg	28	38:63	21	2 3 9	3 3 8
18. 1. FC Heidenheim	28	29:63	16	2 5 7	1 2 11

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

2. Bundesliga	Sp	T	P	Heim	Ausw
1. FC Schalke 04	28	39:24	55	10 3 1	6 4 4
2. SC Paderborn 07	28	47:31	54	9 2 3	7 4 3
3. SV Elversberg	28	48:30	52	8 4 1	7 3 5
4. Darmstadt 98	28	50:32	50	10 4 0	3 7 4
5. Hannover 96	28	47:35	50	7 3 4	7 5 2
6. Hertha BSC	28	43:33	47	5 5 4	8 3 3
7. 1. FC Kaiserslautern	28	48:41	43	10 1 4	3 3 7
8. 1. FC Nürnberg	28	38:38	37	7 4 3	3 3 8
9. Karlsruher SC	28	43:52	37	7 3 3	3 4 8
10. VfL Bochum (A)	28	39:40	33	6 4 4	2 5 7
11. Arminia Bielefeld (N)	28	41:40	31	6 3 5	2 4 8
12. Fortuna Düsseldorf	28	26:43	31	5 3 6	4 1 9
13. 1. FC Magdeburg	28	43:51	30	3 2 9	6 1 7
14. Eintracht Braunschweig	28	30:45	30	5 4 6	3 2 8
15. Dynamo Dresden (N)	28	45:47	29	4 3 7	3 5 6
16. Holstein Kiel (A)	28	34:42	29	4 4 6	3 4 7
17. SpVgg Greuther Fürth	28	40:61	29	4 4 6	4 1 9
18. Preußen Münster	28	31:47	27	3 6 5	3 3 8

3. Liga	Sp	T	P	Heim	Ausw
1. VfL Osnabrück	31	54:26	64	9 4 3	10 3 2
2. Rot-Weiss Essen	31	62:49	58	10 4 2	6 6 3
3. Energie Cottbus	31	58:44	57	8 7 1	8 2 5
4. SC Verl	31	70:42	54	9 4 2	6 5 5
5. MSV Duisburg (N)	31	54:42	54	11 4 0	4 5 7
6. Hansa Rostock	31	55:35	53	7 5 4	7 6 2
7. TSV 1860 München	31	47:40	50	8 6 2	6 2 7
8. SV Wehen Wiesbaden	31	42:36	48	10 1 4	4 5 7
9. Alemannia Aachen	31	56:51	47	6 1 8	8 4 4
10. SV Waldhof Mannheim	31	50:55	46	9 2 4	5 2 9
11. Viktoria Köln	31	44:43	41	7 3 6	5 2 8
12. VfB Stuttgart II	31	39:50	41	8 2 5	4 3 9
13. FC Ingolstadt 04	31	50:42	40	5 5 5	5 5 6
14. Jahn Regensburg (A)	31	43:48	39	7 3 5	4 3 9
15. 1899 Hoffenheim II (N)	31	58:57	38	5 4 7	6 1 8
16. 1. FC Saarbrücken	31	41:46	36	7 5 3	1 7 8
17. SSV Ulm 1846 (A)	31	40:62	28	5 1 10	3 3 9
18. Erzgebirge Aue	31	37:59	24	4 5 7	1 4 10
19. TSV Havelse (N)	31	43:72	23	4 4 8	1 4 10
20. Schweinfurt 05 (N)	31	29:73	17	4 2 9	1 0 15

3. Liga Formtab. (6 Sp.)	Sp	S	U	N	T	Diff.	P
1. VfL Osnabrück	6	6	0	0	16:2	14	18
2. Alemannia Aachen	6	5	0	1	14:5	9	15
3. Rot-Weiss Essen	6	5	0	1	14:8	6	15
4. Hansa Rostock	6	4	1	1	14:7	7	13
5. TSV 1860 München	6	3	2	1	7:5	2	11
6. SC Verl	6	3	1	2	10:4	6	10
7. SV Waldhof Mannheim	6	3	1	2	9:9	0	10
8. Energie Cottbus	6	2	3	1	7:6	1	9
9. Jahn Regensburg	6	2	2	2	10:10	0	8
10. 1. FC Saarbrücken	6	2	2	2	8:10	-2	8

10. MSV Duisburg	6	2	2	2	8:10	-2	8
12. SV Wehen Wiesbaden	6	2	1	3	4:8	-4	7
13. Schweinfurt 05	6	2	1	3	8:14	-6	7
14. 1899 Hoffenheim II	6	2	0	4	11:12	-1	6
15. Viktoria Köln	6	2	0	4	8:10	-2	6
16. VfB Stuttgart II	6	2	0	4	7:10	-3	6
17. SSV Ulm 1846	6	1	2	3	7:11	-4	5
18. FC Ingolstadt 04	6	1	1	4	6:8	-2	4
19. TSV Havelse	6	1	1	4	8:17	-9	4
20. Erzgebirge Aue	6	0	0	6	9:19	-10	0

England 1. Liga	Sp	T	P	Heim	Ausw
1. FC Arsenal	31	61:22	70	12 2 1	9 5 2
2. Manchester City	30	60:28	61	11 3 1	7 4 4
3. Manchester United	31	56:43	55	10 3 2	5 7 4
4. Aston Villa	31	42:37	54	10 2 4	6 4 5
5. FC Liverpool (M)	31	50:42	49	8 4 3	6 3 7
6. FC Chelsea	31	53:38	48	6 5 4	7 4 5
7. FC Brentford	31	46:42	46	7 5 3	6 2 8
8. FC Everton	31	37:35	46	6 4 6	7 3 5
9. FC Fulham	31	43:44	44	9 2 5	4 3 8
10. Brighton & Hove Albion	31	41:37	43	7 6 3	4 4 7
11. AFC Sunderland (N)	31	32:36	43	7 5 3	4 5 7
12. Newcastle United (L)	31	44:45	42	8 2 6	4 4 7
13. AFC Bournemouth	31	46:48	42	6 8 2	3 7 5
14. Crystal Palace (P)	30	33:35	39	3 5 7	2 6
15. Leeds United (N)	31	37:48	33	6 5 5	1 7 7
16. Nottingham Forest	31	31:43	32	3 5 7	5 3 8
17. Tottenham Hotspur	31	40:50	30	2 4 10	5 5 5
18. West Ham United	31	36:57	29	3 4 8	4 4 8
19. FC Burnley (N)	31	33:61	20	2 5 8	2 3 11
20. Wolverh. Wanderers	31	24:54	17	3 3 10	0 5 10

Frankreich 1. Liga	Sp	T	P	Heim	Ausw
1. Paris Saint-Germain (M,P)	27	61:23	63	11 1 1	9 2 3
2. RC Lens	28	54:27	59	12 0 2	7 2 5
3. OSC Lille	28	45:34	50	8 3 3	7 2 5
4. Olympique Marseille	28	55:37	49	9 3 2	6 1 7
5. AS Monaco	28	49:39	49	10 1 4	5 3 5
6. Olympique Lyon	28	41:29	48	9 1 3	5 5 5
7. Stade Rennes	28	47:40	47	7 4 3	6 4 4
8. Racing Straßburg	28	46:34	43	8 3 3	4 4 6
9. FC Lorient (N)	28	38:42	38	7 6 1	2 5 7
10. FC Toulouse	28	39:35	37	5 4 5	5 2 7
11. Stade Brest	28	37:43	36	7 3 4	3 3 8
12. SCO Angers	28	24:37	33	6 3 5	3 3 8
13. Paris FC (N)	28	33:44	32	4 4 5	3 7 5
14. AC Le Havre	28	23:36	28	5 7 3	1 3 9
15. OGC Nizza	28	33:55	27	4 5 5	3 1 10
16. AJ Auxerre	28	23:37	23	4 3 7	1 5 8
17. FC Nantes	27	24:45	18	2 2 10	2 4 7
18. FC Metz (N)	28	25:60	15	2 4 8	1 2 11

Italien 1. Liga	Sp	T	P	Heim	Ausw
1. Inter Mailand	31	71:26	72	12 2 2	11 1 3
2. AC Mailand	30	47:23	63	9 4 2	9 5 1
3. SSC Neapel (M)	30	46:30	62	10 4 0	9 1 6
4. AC Como	30	53:22	57	9 5 2	7 4 3
5. Juventus Turin	30	52:29	54	8 6 1	7 3 5
6. AS Rom	31	42:28	54	10 2 3	7 1 8
7. Atalanta Bergamo	30	41:27	50	9 5 2	4 6 4
8. FC Bologna (P)	31	40:37	45	5 2 8	8 4 4
9. Lazio Rom	31	32:29	44	7 5 4	4 6 5
10. Sassuolo Calcio (N)	31	38:41	42	7 2 7	5 4 6
11. Udinese Calcio	30	35:42	39	5 4 6	6 2 7
12. FC Turin	31	35:53	36	6 2 7	4 4 8
13. Parma Calcio	31	22:39	35	3 5 7	5 6 5
14. CFC Genua	30	36:42	33	5 4 7	3 5 6
15. AC Florenz	31	36:44	32	3 6 6	4 5 7
16. Cagliari Calcio	31	32:44	30	4 4 7	3 5 8
17. US Lecce	30	21:40	27	4 4 7	3 2 10
18. US Cremonese (N)	31	26:46	27	2 6 7	4 3 9
19. Hellas Verona	31	22:53	18	1 4 10	2 5 9
20. SC Pisa (N)	31	23:55	18	2 4 10	0 8 7

Spanien 1. Liga	Sp	T	P	Heim	Ausw
1. FC Barcelona (M,P)	30	80:29	76	15 0 0	10 1 4
2. Real Madrid	30	64:28	69	13 0 2	9 3 3
3. FC Villarreal	29	54:34	58	12 1 2	6 3 5
4. Atlético Madrid	30	50:30	57	13 1 2	4 5 5
5. Betis Sevilla	30	44:37	45	7 5 3	4 7 4
6. Celta Vigo	30	44:37	44	4 5 6	7 6 2
7. Real S. San Sebastián	30	46:45	41	8 3 4	3 5 7
8. FC Getafe	30	27:31	41	6 3 6	6 2 7
9. CA Osasuna	30	36:37	38	8 4 2	2 4 10
10. Espanyol Barcelona	30	36:44	38	6 3 6	4 5 6
11. Athletic Bilbao	30	32:43	38	8 2 5	3 3 9
12. Rayo Vallecano	30	29:35	35	5 8 2	3 3 9
13. FC Valencia	30	34:45	35	6 5 4	3 3 9
14. FC Girona	29	31:44	34	5 4 5	3 6 6
15. CD Alaves	30	32:43	32	5 6 4	3 2 10
16. RCD Mallorca	30	36:48	31	7 4 4	1 3 11
17. FC Sevilla	30	37:50	31	4 4 7	4 3 8
18. FC Elche (N)	30	38:47	29	6 7 2	0 4 11
19. UD Levante (N)	30	34:50	26	3 5 7	3 3 9
20. Real Oviedo (N)	30	21:48	24	4 5 6	1 4 10

# Höchstsummen

Es gibt einen neuen Spitzenreiter in der 1. Fußball-Bundesliga: Michael Olise (24, Foto) spielt eine herausragende Saison. Der Flügelflitzer vom FC Bayern hat in dieser Spielzeit bereits wettbewerbsübergreifend 16 Tore erzielt und 27 Vorlagen gegeben. Laut dem Online-Portal „transfermarkt.de“ ist sein Marktwert auf 140 Millionen Euro gestiegen.

Damit führt er die Liste der wertvollsten Spieler in der höchsten deutschen Spielklasse vor seinem Mannschaftskollegen Jamal Musiala (23), der auf 120 Millionen Euro taxiert wird, an. Den dritten Platz teilen sich Mittelfeldakteur Aleksandar Pavlović (21, ebenfalls FC Bayern) und Linksaußen Yan Diomande (19) von RB Leipzig, die beide jeweils mit einem Marktwert von 75 Millionen Euro geführt werden.

Das weckt Begehrlichkeiten, auch wenn der Vertrag Michael Olise beim FC Bayern noch bis 2029 läuft. Neben Real Madrid sollen auch Manchester City und der FC Liverpool bereits Interesse an einer Verpflichtung des Franzosen bekundet haben.



Foto: pa / firo Sportphoto | Marcel Engelbrecht

# Bewusst ernähren, besser leben

Die Umsetzung einer gesunden und nachhaltigen Ernährung stellt für viele Menschen eine große Hürde dar. In dieser Ausgabe des glüXmagazins stellen wir zwei Ratgeber von Dr. Andrea Flemmer vor, die wertvolle Tipps für eine bewusste und nachhaltige Ernährung geben.

## Gesunde Ernährung ab 40 – So bleiben Sie fit und leistungsfähig



Wer sich mit 40 genauso ernährt wie in jüngeren Jahren und sich obendrein wenig bewegt, wird schnell merken, dass sein Körper ihm das nicht mehr verzeiht. Er nimmt zu, es zwickt hier und zwackt dort und die Vitalität war auch schon mal besser. Dass das definitiv nicht so sein muss, zeigt Dr. Andrea Flemmer in „Gesunde Ernährung ab 40“, denn das biografische Alter muss nicht zwangsläufig auch das biologische sein.

Die Biologin stellt, auf dem neusten Stand der Anti-Aging-Forschung, Heilkräuter und Nährstoffe vor, die die Haut wieder strahlen und die Knochen stärker werden lassen. Sie präsentiert Lebensmittel, abgestimmt auf die Generation 40+, regt zu maßvoller Bewegung an, lässt auch das Thema Wechseljahre – bei Frauen und Männern – nicht aus. Mit ihren „10 Rezepten zum Jungbleiben“ macht die Autorin Lust auf die Vitamin-C-Bombe Tomaten-Paprika-Salat, die Gemüsesuppe für die schlanke Linie oder die Vitamin-D-reiche Leckerei geräucherter Aal mit Kartoffeln und Salat.



## Bio-Lebensmittel – Nachhaltig einkaufen, gesund leben

In unseren Lebensmitteln sind 70.000 bis 100.000 künstliche Stoffe bekannt. Das kann beunruhigen, wenn

man bedenkt, dass das, was man isst, sich eines Tages in den Knochen, im Herzen, ja sogar im Gehirn wiederfindet. Und nicht nur gesundheitliche Gründe sprechen für qualitativ hochwertige Bio-Lebensmittel. Viele entscheiden sich auch aus Gründen wie Klimaschutz und artgerechter Tierhaltung dafür. Doch wie erkenne ich Bio-Produkte zweifelsfrei? Bei welchen Lebensmitteln ist es wichtig und wann geht es zur Not auch konventionell? In ihrem Ratgeber stellt Dr. Andrea Flemmer Angebot und Umfeld von Bio auf den Prüfstand. Sie nennt alle guten Gründe für Bio-Lebensmittel, gibt einen Überblick über die Bio-Siegel und erklärt, warum Bio seinen Preis wirklich wert ist.



# Rezept der Woche

## Shawarma-Fladenbrote mit gegrilltem Rind, Schafsjoghurt und Feigen

### Zutaten (für 4 Portionen)

500 g	Rinderbrust	4	Feigen
2 EL	Pflanzenöl	60 g	grüne Oliven
2 TL	Sumach-Gewürz	2 EL	Pistazienkerne
1 TL	Paprikapulver, edelsüß	4	Fladenbrote (à ca. 80 g)
½ TL	Kreuzkümmelpulver	2 EL	Olivenöl
1 TL	Thymian, getrocknet	150 g	Schafsmilchjoghurt
1 TL	Oregano, getrocknet	2 EL	Granatapfelkerne
½ Handvoll	frische gemischte Kräuter (z. B. Minze, Basilikum, Petersilie, Koriander)		Salz schwarzer Pfeffer

### So wird's gemacht

Die Rinderbrust trocken tupfen und mit Pflanzenöl, Sumach, Paprikapulver, Kreuzkümmel sowie den getrockneten Kräutern einreiben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Den Backofen auf 150 Grad Umluft vorheizen, das Fleisch in einen Bräter legen, etwas Wasser angießen, mit Alufolie abdecken und etwa 2,5 Stunden garen, bis es zart ist. Inzwischen die frischen Kräuter waschen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen. Feigen waschen, putzen und klein schneiden, Oliven hacken. Die Pistazien grob hacken und in einer Pfanne ohne Fett kurz anrösten. Die Fladenbrote mit Olivenöl bepinseln, mit

der Hälfte der Kräuter bestreuen und im Ofen etwa 6 bis 7 Minuten erwärmen. Das Fleisch aus dem Ofen nehmen, kurz ruhen lassen und in dünne Scheiben schneiden. Die warmen Fladenbrote mit Joghurt bestreichen und mit Feigen, Oliven, restlichen Kräutern, Rindfleisch, Pistazien und Granatapfelkernen belegen. Mit Salz und Pfeffer würzen und sofort servieren.



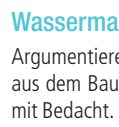
Foto: Cookbutler.com

## Ihr Wochen-Horoskop



**Steinbock** 22.12.–20.01.

Suchen Sie Ihr Glück in Ihrem Inneren und man wird mit neuer Motivation auf Sie zukommen.



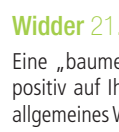
**Wassermann** 21.01.–19.02.

Argumentieren Sie nicht nur spontan aus dem Bauch heraus, sondern auch mit Bedacht.



**Fische** 20.02.–20.03.

Ein positiver Sonneneinfluss sorgt diese Woche bei Ihnen für mehr Vitalität und Kraft.



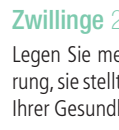
**Widder** 21.03.–20.04.

Eine „baumelnde Seele“ wirkt sich positiv auf Ihre Gesundheit und Ihr allgemeines Wohlbefinden aus.



**Stier** 21.04.–20.05.

Ihre Ideen haben es in sich und an gesundem Selbstbewusstsein mangelt es Ihnen auch nicht.



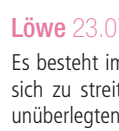
**Zwillinge** 21.05.–21.06.

Legen Sie mehr Wert auf gute Ernährung, sie stellt eine wichtige Grundlage Ihrer Gesundheit dar.



**Krebs** 22.06.–22.07.

Die Liebe wird sich mangels kosmischer Einflüsse wohl nicht als das Thema der Woche entpuppen.



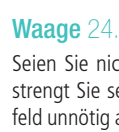
**Löwe** 23.07.–23.08.

Es besteht immer wieder die Gefahr, sich zu streiten. Passen Sie nur vor unüberlegten Behauptungen auf.



**Jungfrau** 24.08.–23.09.

Atmen Sie tief durch. Aus der Ruhe heraus können Sie besser entscheiden, was getan werden muss.



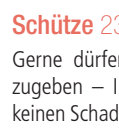
**Waage** 24.09.–23.10.

Seien Sie nicht zu nachtragend. Das strengt Sie selbst, aber auch Ihr Umfeld unnötig an.



**Skorpion** 24.10.–22.11.

Sie dürfen an Ihre eigenen Belange denken und müssen sich kein schlechtes Gewissen einreden lassen.



**Schütze** 23.11.–21.12.

Gerne dürfen Sie auch Schwächen zugeben – Ihr Image wird dadurch keinen Schaden erfahren.

## Schiff ahoi! Mit dem Hausboot über Deutschlands Seenland

# Rein ins „Blaue Paradies“

**Wasser, wohin man sieht: Deutschlands Seenland begeistert mit mehr als 5.000 Seen in Brandenburg, Mecklenburg-Vorpommern und Berlin. Viele davon sind durch Kanäle und Flüsse wie die Havel miteinander verbunden. Ein echtes Paradies für Naturbegeisterte und Wassersport-Fans. Die schönste Art, das Seenland kennenzulernen, ist von Bord eines Hausboots aus.**

Ein Bootsführerschein wird dafür nicht benötigt“, informiert Yvonne Schön vom Anbieter Riverly. Das Unternehmen vermietet bis zu 15 Meter lange Hausboote für Touren in der Region. Die Typen Penichette und Cruiser lassen sich auch von Anfängerinnen und Anfängern problemlos steuern. „Nach einer kurzen Einweisung kann es losgehen“, sagt Yvonne Schön. „Sind die Leinen gelöst, reist man im eigenen Rhythmus und ist der Natur ganz nah.“

Urlaub auf dem Hausboot ist im deutschen Seenland – auch als das „Blaue Paradies“ bekannt – ein besonderer Genuss. Relaxen auf dem Deck, ins kühle Nass der klaren Seen springen, von Bord Fischotter, Eisvögel, Reiher und mit etwas Glück auch See- und Fischadler sowie Kraniche beobachten – alles inklusive!

### Besonderes Postamt und kluge Idee

Bei Landgängen locken zahlreiche Entdeckungen – sogar ein Besuch beim Weihnachtsmann. Im Weihnachtspostamt von Himmelpfort am Stolpsee, einem Ortsteil der Stadt Fürstenberg, gehen jährlich rund 300.000 Wunschzettel ein. Statt mit einem



Foto: Riverly

*Fertig zum Ablegen: Führerscheinfreie Hausboote versprechen besondere Urlaubserlebnisse.*

von Rentieren gezogenen Schlitten kommt der himmlische Geselle rechtzeitig vor dem Fest per Solarboot nach Himmelpfort, um alle Briefe zu beantworten und seine zahlreichen Besucherinnen und Besucher zu empfangen.

Eine Perle der brandenburgischen Uckermark ist Lychen. Das Flößereimuseum erinnert an die Vergangenheit der 3.100 Einwohnerinnen und Einwohner zählenden Stadt, in der eine Erfindung gemacht wurde, die heute aus dem Alltag nicht mehr wegzu-denken ist. Der Uhrmacher Johann Kirsten war seine Zettelwirtschaft leid. Um Ordnung zu schaffen, kam ihm 1903 die Idee der Pinne, besser bekannt als Heftzwecke oder Reißnagel. An diese Erfindung erinnern beim Stadtrundgang überdimensionale Pinnen, die durch die Geschichte Lychens führen.



Blick auf Waren mit dem NaturErlebnisZentrum Müritz.



Foto: TMV/Tiemann

Schloss Mirow, ein Schatzkästchen auf einer idyllischen Insel der Mecklenburgischen Seenplatte.



Foto: TMV/Hardt

Zu den besonderen Erlebnissen in Deutschlands Seenland gehört die Beobachtung von Kranichen.

Weiter geht die Reise nach Priepert. Ein Fischbrötchen muss bei diesem Stopp unbedingt sein. Nach dem Anlegen des Hausboots im Yachthafen geht es mit den an Bord befindlichen Bikes oder den per App flächendeckend in ganz Mecklenburg-Vorpommern ausleihbaren MV-Rädern zum Ahrensberger Fischereihof. Das ideale Ziel für alle, die in idyllischer Umgebung Räucherfisch genießen wollen. „Wir fangen und servieren hier alles, tun dies aber nachhaltig“, informiert Berufsfischer Wolfgang Bork, „von Aal bis Zander ist alles dabei, am beliebtesten ist aber der Saibling.“

## Schräge Herzöge, mächtige Witwen

Das nächste Ziel Mirow liegt inmitten einer bezaubernden Wald- und Seenlandschaft. Im Schloss werden Erinnerungen an einst dort lebende schräge Herzöge, mächtige Witwen und Prinzessinnen, die zu Königinnen wurden, wach. Vor dem Besuch heißt es aber erstmal Schuhe putzen. „Zum Schutz der Fußböden“, klärt eine Mitarbeiterin auf. Heute erfolgt die Sohlenreinigung maschinell, früher gab es im rund 90 Personen umfassenden Hofstaat speziell dafür zuständiges Personal. Das diente unter anderem Prinzessin Charlotte, die 1761 nach ihrer Hochzeit mit Georg III., dem König von Großbritannien, zur Queen wurde.

Wer seine Reise in Berlin, Rheinsberg oder Fürstenberg startet, kann mit dem Hausboot über die Müritz schippern. Der Name des größten, komplett in Deutschland liegenden Sees, leitet sich aus dem Slawischen ab und steht für „kleines Meer“. Als

solches gebärdet sich die knapp 18 Kilometer lange und bis zu zehn Kilometer breite Müritz, wenn kräftiger Wind für hohen Wellengang sorgt. Dann gelten auch für Hausboote besondere Regeln. Keine Frage: Sicherheit geht vor. Deshalb gilt ab Windstärke vier für alle Hausboote, die ohne Führerschein gefahren werden können: Hafenpause.

## Bunte Stadt am kleinen Meer

Lebhaft geht es in Waren zu, dem touristischen Hotspot der Müritz. Urlauberinnen und Urlauber entspannen in den Straßencafés oder flanieren durch die Fußgängerzone. Wen es in die Natur zieht, der kann eine Rangerführung buchen. Im Müritz-Nationalpark ist fast rund um die Uhr viel zu erleben – vom morgendlichen Start der Kraniche in den Tag über das abendliche Konzert der Hirsche bis zum nächtlichen Streifzug der Fledermäuse.

Auch Röbel, das den Beinamen „Die bunte Stadt am kleinen Meer“ trägt, ist einen Halt wert. „Bei der Sanierung des Ortskerns erhielten die Häuser einen Anstrich in ihren Originalfarben“, erzählt Karsten Thorun von der Tourist-Info. Das so entstandene farbenprächtige Häuserensemble wird überragt von der St.-Marien-Kirche. Über eine abenteuerliche Wendeltreppe geht es in deren Turm vorbei an den Glocken nach oben. Ein herrlicher Blick über die Müritz belohnt den Aufstieg. Auch das im Hafen liegende Hausboot ist zu erkennen und bereit für weitere Entdeckungen im „Blauen Paradies“.



Foto: TMV/Gänsicke

# BINGO!

## JACKPOT

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

Ziehung am 12.04.2026 ca.

# 700.000

Gewinnwahrscheinlichkeit 1 : 1.299.780

**Euro**

### Superpreis der Woche:

## Segelkreuzfahrt Karibik

„Traum unter weißen Segeln“  
im Wert von ca.

## 19.500 Euro



   [lottomv.de](http://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](http://www.check-dein-spiel.de), BIÖG-Hotline: 0800 137 27 00

Lizenzierter Glücksspielanbieter  
nach § 9 Abs. 8 GlüSTV 2021