

# glüXmagazin

Kostenlose Kundenzeitschrift  
von LOTTO Mecklenburg-Vorpommern

8.-17.5.2026 | Greifswald

## NORDISCHER KLANG

DAS FEST  
DES NORDENS



### Erforschen

Lange Nacht der  
Wissenschaften (Seite 3)

### Pflanzaktion

Wald der Zukunft  
(Seite 15)

## Musikalisch

Nordischer Klang in Greifswald (Seite 6+7)

Mittwoch 15.04.2026 (16. VA)

# LOTTO 6aus49®

Spiелеinsatz 24.000.367,20 €  
Gewinnzahlen Superzahl

**3 17 25 28 40 42** **0**

Gewinnzahlen in gezogener Reihenfolge:

42 40 28 17 25 3

Klasse 1 (6+SZ)	unbesetzt	17.237.111,90 €
Klasse 2 (6)	4 x	333.419,60 €
Klasse 3 (5+SZ)	28 x	16.512,20 €
Klasse 4 (5)	348 x	3.960,10 €
Klasse 5 (4+SZ)	1.626 x	235,10 €
Klasse 6 (4)	19.242 x	47,10 €
Klasse 7 (3+SZ)	29.200 x	26,40 €
Klasse 8 (3)	339.664 x	10,70 €
Klasse 9 (2+SZ)	218.161 x	6,00 €

Gewinnzahlen der letzten 4 Wochen

18.03.2026	10	13	20	35	43	49	0
25.03.2026	7	12	29	30	46	49	5
01.04.2026	8	10	11	14	22	48	1
08.04.2026	2	5	14	16	23	36	8

# Spiel 77®

Spiелеinsatz 4.974.432,50 €

**4 3 4 0 3 5 0**

Klasse 1 (7-st. Gewinnz.)	unbes.	353.682,20 €
Klasse 2 (6 Endz.)	unbes.	77.777,00 €
Klasse 3 (5 Endz.)	11 x	7.777,00 €
Klasse 4 (4 Endz.)	129 x	777,00 €
Klasse 5 (3 Endz.)	1.469 x	77,00 €
Klasse 6 (2 Endz.)	14.610 x	17,00 €
Klasse 7 (1 Endz.)	142.961 x	5,00 €

Gewinnzahlen der letzten 4 Wochen

18.03.2026	2	0	8	4	1	3	0
25.03.2026	0	9	6	6	8	4	3
01.04.2026	7	0	8	2	7	9	6
08.04.2026	5	4	4	8	9	1	2

# SUPER 6®

Spiелеinsatz 2.191.602,50 €

**2 0 7 8 5 1**

Klasse 1 (6-stell. Gewinnz.)	1 x	100.000,00 €
Klasse 2 (5 Endz.)	8 x	6.666,00 €
Klasse 3 (4 Endz.)	136 x	666,00 €
Klasse 4 (3 Endz.)	1.358 x	66,00 €
Klasse 5 (2 Endz.)	13.553 x	6,00 €
Klasse 6 (1 Endz.)	131.756 x	2,50 €

Gewinnzahlen der letzten 4 Wochen

18.03.2026	1	5	4	8	5	5
25.03.2026	5	7	4	0	8	2
01.04.2026	7	8	4	0	6	5
08.04.2026	4	4	0	5	5	1

## Gewinnzahlen Statistik 6aus49 (Mittwoch)

1 335	2 338	3 362	4 353	5 337	6 366	7 357
8 347	9 358	10 343	11 350	12 326	13 360	14 347
15 348	16 381	17 327	18 352	19 350	20 325	21 309
22 369	23 349	24 345	25 379	26 363	27 348	28 336
29 336	30 348	31 377	32 315	33 355	34 352	35 335
36 330	37 342	38 365	39 344	40 339	41 365	42 332
43 391	44 367	45 330	46 340	47 340	48 334	49 331

Wie oft gezogen? (2.838 Ziehungen seit 4.6.1986)  
Fehlt so viele Wochen (X = am 15.04.26 gezogen)

Samstag 18.04.2026 (16. VA)

# LOTTO 6aus49®

Spiелеinsatz 43.338.187,20 €  
Gewinnzahlen Superzahl

**18 28 34 37 44 48** **4**

Gewinnzahlen in gezogener Reihenfolge:

28 34 37 18 44 48

Klasse 1 (6+SZ)	unbesetzt	20.487.475,90 €
Klasse 2 (6)	2 x	1.190.938,60 €
Klasse 3 (5+SZ)	53 x	15.579,50 €
Klasse 4 (5)	498 x	4.942,30 €
Klasse 5 (4+SZ)	3.151 x	216,60 €
Klasse 6 (4)	28.203 x	57,40 €
Klasse 7 (3+SZ)	56.702 x	24,30 €
Klasse 8 (3)	517.656 x	12,60 €
Klasse 9 (2+SZ)	423.258 x	6,00 €

Gewinnzahlen der letzten 4 Wochen

21.03.2026	2	7	19	24	29	43	2
28.03.2026	5	20	24	33	34	42	1
04.04.2026	6	15	18	23	28	48	2
11.04.2026	17	23	32	33	34	46	0

# Spiel 77®

Spiелеinsatz 9.954.217,50 €

**4 6 4 1 0 8 2**

Klasse 1 (7-st. Gewinnz.)	1 x	977.777,00 €
Klasse 2 (6 Endz.)	1 x	77.777,00 €
Klasse 3 (5 Endz.)	31 x	7.777,00 €
Klasse 4 (4 Endz.)	302 x	777,00 €
Klasse 5 (3 Endz.)	3.131 x	77,00 €
Klasse 6 (2 Endz.)	33.139 x	17,00 €
Klasse 7 (1 Endz.)	334.077 x	5,00 €

Gewinnzahlen der letzten 4 Wochen

21.03.2026	8	8	7	1	9	7	3
28.03.2026	1	0	8	1	1	1	6
04.04.2026	4	0	1	3	4	4	8
11.04.2026	8	3	1	9	2	7	4

# SUPER 6®

Spiелеinsatz 4.301.738,75 €

**7 1 3 6 4 9**

Klasse 1 (6-stell. Gewinnz.)	4 x	100.000,00 €
Klasse 2 (5 Endz.)	31 x	6.666,00 €
Klasse 3 (4 Endz.)	311 x	666,00 €
Klasse 4 (3 Endz.)	3.105 x	66,00 €
Klasse 5 (2 Endz.)	31.269 x	6,00 €
Klasse 6 (1 Endz.)	302.469 x	2,50 €

Gewinnzahlen der letzten 4 Wochen

21.03.2026	0	7	4	4	6	6
28.03.2026	2	3	0	9	9	9
04.04.2026	4	7	6	0	6	9
11.04.2026	1	6	5	2	8	1

## Gewinnzahlen Statistik 6aus49 (Samstag)

1 477	2 464	3 469	4 451	5 458	6 491	7 453
8 424	9 458	10 448	11 471	12 444	13 377	14 425
15 422	16 434	17 462	18 445	19 460	20 437	21 439
22 446	23 431	24 444	25 463	26 483	27 470	28 425
29 456	30 441	31 458	32 482	33 471	34 425	35 445
36 466	37 458	38 464	39 439	40 449	41 454	42 470
43 453	44 438	45 394	46 427	47 458	48 461	49 500

Wie oft gezogen? (3.680 Ziehungen seit 9.10.1955)  
Fehlt so viele Wochen (X = am 18.04.26 gezogen)

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



Sonntag  
19.04.2026 (16. VA)

Gewinnzahlen Spiелеinsatz: 1.758.861,00 €

**3 5 11 13 19 20 21 27**  
**33 36 37 40 43 46 47 55**  
**58 64 67 68 71 73**

Quoten

Klasse 1	1 x	296.497,00 €
Klasse 2	67 x	1.327,50 €
Klasse 3	8.814 x	23,50 €

**Erwarteter Jackpot am 26.04.2026:  
rd. 300.000 Euro**

Kandidatenspiel

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

Ziehung	Serien-Nr.	Los-Nr.
1	7801	27710
2	7808	40696
3	7839	49395
4	7841	28450

**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. Bei jeder Ziehung entscheidet der Zufall über die gezogenen Zahlen. 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? (1.585 Ziehungen seit 6.12.1995)  
Fehlt so viele Wochen (X = am 15.04.26 gezogen)

0 147	1 145	2 152	3 177	4 170
X 2	2 17	6 6	33	
5 164	6 177	7 163	8 150	9 140
3	19	7 12	8 1	9 24

Samstag: Wie oft gezogen? (1.793 Ziehungen seit 7.12.1991)  
Fehlt so viele Wochen (X = am 18.04.26 gezogen)

0 185	1 185	2 180	3 168	4 178
1	3	2 17	3 11	4 X
5 182	6 167	7 197	8 175	9 177
17	6 8	7 9	8 7	9 22

## Wissen erleuchtet!



**Am 23. April lädt die Lange Nacht der Wissenschaften in Rostock ein, Forschung hautnah zu erleben. Wissenschafts- und Bildungseinrichtungen zeigen mit einem vielfältigen Programm aus über 250 Beiträgen, wie spannend und lebendig Wissenschaft sein kann. Als Partner der Kultur unterstützt LOTTO Mecklenburg-Vorpommern dieses Event.**



Bereits zum 23. Mal präsentiert die Lange der Wissenschaften als größtes Public Science Event in Mecklenburg-Vorpommern den Wissenschaftsstandort Rostock mit dem Anliegen, Forschung transparent zu machen, Hintergründe sichtbar werden zu lassen und die Freude am Entdecken zu fördern. Von Mitmach-Experimenten in Laboren über inspirierende Vorträge bis hin zu exklusiven Hintergrundwissen: Durch spannende Einblicke in verschiedenste Wissenschaften und dem breiten Programm gilt die Veranstaltung als Muss für alle Wissbegierigen. Unter dem diesjährigen Motto „Wissen erleuchtet!“ können Besucherinnen und Besucher erleben, wie vielfältig und zugänglich Wissenschaft in und um Rostock ist.

Hauptveranstaltungsort ist der Campus Südstadt. Hier gibt es Informationen zu MINT-Fächern wie Maschinenbau, Elektrotechnik, Biologie, Chemie, Physik, Mathematik oder Informatik. Der Campusphilosophie der Universität Rostock folgend, laden viele weitere Standorte – beispielsweise Warnemünde, die Gartenstadt mit der Sternwarte und dem Zoo oder der Botanische Garten auf dem Weg zum Universitäts-Hauptgebäude in der Stadtmitte sowie

die Hochschule für Musik und Theater – zum Entdecken ein. Die vielfältigen Vorträge, Ausstellungen, Präsentationen, Experimente, Führungen und Schauerlesungen finden dabei sowohl innerhalb als auch außerhalb der Forschungsgebäude statt.

Neben digitalen Entwicklungen, erneuerbaren Energien, Weltraumforschung, Nachhaltigkeit und der regionalen Umlandbetrachtung liegt ein besonderer Fokus auf dem 550. Jubiläum des Buchdrucks in Rostock.

Hierzu gibt es im Michaeliskloster spannende Fakten über die zweitälteste Druckerei Norddeutschlands. Wer mehr über unsere Ostsee erfahren möchte, ist womöglich bei den Vorträgen zu Robben in der Ostsee oder Algen als Klimaretter im Institut für Biowissenschaften richtig.

Doch das ist noch längst nicht alles: Die Lange Nacht der Wissenschaften bietet am 23. April in Rostock über 250 Angebote an 40 Standorten. Von 16 bis 22 Uhr kann das abwechslungsreiche und informative Event kostenlos und ohne Anmeldung besucht werden.

Die Lange Nacht der Wissenschaften ist eine großartige Gelegenheit, um die Faszination der Wissenschaft zu erleben und einen Blick hinter die Kulissen der Forschung zu werfen. Lassen Sie sich inspirieren und entdecken Sie die vielseitige Welt der Wissenschaft!



Weitere Informationen zum Programm erhalten Sie unter [www.lange-nacht-des-wissens.de](http://www.lange-nacht-des-wissens.de) und auf dem Instagram-Kanal [@indw\\_rostock](https://www.instagram.com/indw_rostock).

**Dienstag 14.04.2026 (16. VA)**



Spieleinsatz 29.282.880,00 €  
Gewinnzahlen Eurozahlen

**13 22 32 46 47** **6 7**

Gewinnzahlen in gezogener Reihenfolge: Eurozahlen:  
13 46 32 22 47 6 7

Klasse 1 (5+2)	unbesetzt	15.270.918,40 €
Klasse 2 (5+1)	unbesetzt	2.927.616,82 €
Klasse 3 (5+0)	3 x	236.703,20 €
Klasse 4 (4+2)	20 x	5.856,50 €
Klasse 5 (4+1)	428 x	342,00 €
Klasse 6 (3+2)	978 x	164,60 €
Klasse 7 (4+0)	785 x	149,20 €
Klasse 8 (2+2)	14.562 x	25,60 €
Klasse 9 (3+1)	19.792 x	21,00 €
Klasse 10 (3+0)	40.854 x	19,30 €
Klasse 11 (1+2)	79.729 x	12,30 €
Klasse 12 (2+1)	301.292 x	9,80 €

**Gewinnzahlen der letzten 4 Wochen**

17.03.2026	12	13	16	17	37	4	11
24.03.2026	9	15	23	43	48	3	5
31.03.2026	5	15	18	20	35	7	8
07.04.2026	2	4	16	23	27	5	8

**Gewinnzahlen Statistik 5aus50**

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

**Eurozahlen Statistik 2aus12**

1	39	2	31	3	42	4	43	5	38
6	30	7	30	8	33	9	42	10	35
11	29	12	32	13	32	14	33	15	35

Wie oft gezogen? (nach 212 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 18.04.2026 (16. VA)**



Spieleinsatz 4.175.055,00 €

Klasse 1:.....2	=	78.224,1	x	10 €
Klasse 2:.....27	=	10.201,0	x	25 €
Klasse 3:.....737	=	961,5	x	100 €
Klasse 4:.....8929	=	93,1	x	1.000 €
Klasse 5:.....69980	=	6,0	x	10.000 €
Klasse 6:.....581325	=	2,0	x	100.000 €
.....235179	=			
Klasse 7:.....9111240	=	unbes.		

Gewinn 1,2 Mio. € sofort und 20 Jahre lang  
5.000 € monatlich bzw. 2,4 Mio. € sofort

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

**Freitag 17.04.2026 (16. VA)**



Spieleinsatz 42.338.608,00 €  
Gewinnzahlen Eurozahlen

**16 31 35 43 44** **2 9**

Gewinnzahlen in gezogener Reihenfolge: Eurozahlen:  
44 16 43 31 35 2 9

Klasse 1 (5+2)	unbesetzt	22.891.867,84 €
Klasse 2 (5+1)	unbesetzt	4.748.176,96 €
Klasse 3 (5+0)	3 x	342.237,00 €
Klasse 4 (4+2)	29 x	5.839,80 €
Klasse 5 (4+1)	545 x	388,40 €
Klasse 6 (3+2)	1.505 x	154,70 €
Klasse 7 (4+0)	1.179 x	143,60 €
Klasse 8 (2+2)	22.858 x	23,60 €
Klasse 9 (3+1)	25.969 x	23,20 €
Klasse 10 (3+0)	56.037 x	20,30 €
Klasse 11 (1+2)	129.753 x	11,00 €
Klasse 12 (2+1)	394.553 x	10,80 €

**Gewinnzahlen der letzten 4 Wochen**

20.03.2026	2	17	21	25	30	2	6
27.03.2026	21	23	25	38	40	7	11
03.04.2026	9	10	18	22	37	1	11
10.04.2026	1	6	11	18	48	10	12

**Gewinnzahlen Statistik 5aus50**

1	81	2	70	3	69	4	77	5	72
6	72	7	80	8	82	9	73	10	68
11	79	12	73	13	73	14	79	15	78
16	79	17	81	18	86	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	71	32	70	33	68	34	84	35	82
36	62	37	70	38	73	39	75	40	72
41	80	42	67	43	71	44	69	45	77
46	80	47	68	48	56	49	81	50	64

**Eurozahlen Statistik 2aus12**

1	133	2	134	3	151	4	136	5	160
6	148	7	150	8	156	9	117	10	109
11	32	12	44	1	44	1	44	1	44

Wie oft gezogen? (nach 735 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 18.04.2026 (16. VA)**



Spieleinsatz 455.970,00 €

Klasse 1:.....21500	=	2 x	10.000 €
.....11467	=		
Klasse 2:.....436834	=	unbes.	Gewinn 600.000 € bzw. 5.000 € monatlich 10 Jahre lang
Klasse 3:.....8214692	=	unbes.	1.000.000 €
.....1130888	=		
.....6906813	=		
Gewinnchance Klasse 3: 1 zu 3.333.333			

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



Montag, 13.04.2026

1	2	3	4	12
20	21	23	25	31
33	41	46	48	49
51	58	59	62	63

**plus 5** **2 0 4 4 8**

Dienstag, 14.04.2026

6	10	14	18	23
26	27	36	38	42
46	47	48	49	54
55	61	64	67	70

**plus 5** **3 2 1 2 7**

Mittwoch, 15.04.2026

1	8	12	13	15
16	20	23	25	29
38	39	40	44	47
48	54	60	65	67

**plus 5** **5 2 6 3 6**

Donnerstag, 16.04.2026

4	7	8	9	12
18	21	24	27	35
36	43	46	47	49
53	56	57	58	62

**plus 5** **5 4 1 9 4**

Freitag, 17.04.2026

1	5	6	9	16
27	29	32	33	37
42	47	52	54	59
62	63	65	67	70

**plus 5** **4 6 0 6 6**

Samstag, 18.04.2026

3	4	9	11	18
21	25	33	36	38
39	43	44	48	55
57	61	64	66	68

**plus 5** **0 9 7 0 7**

Sonntag, 19.04.2026

5	6	8	10	12
15	16	22	26	34
36	40	44	48	51
54	61	62	65	67

**plus 5** **7 2 2 3 1**

**16. Veranstaltung (13.04.26 - 19.04.26)**

KENO Spieleinsatz: 2.482.084,00 €  
KENO Gewinnsumme: 1.179.583,00 €  
plus 5 Spieleinsatz: 178.872,00 €  
plus 5 Gewinnsumme: 81.634,00 €

**Ziehungsstatistik**

Wie oft gezogen? (Basis 2.2.2004, 7.782 Ziehungen)

1	2188	2	2292	3	2257	4	2159	5	2174	6	2216	7	2223
8	2241	9	2304	10	2261	11	2205	12	2230	13	2184	14	2182
15	2217	16	2212	17	2190	18	2219	19	2192	20	2271	21	2227
22	2135	23	2187	24	2227	25	2232	26	2238	27	2282	28	2226
29	2247	30	2175	31	2214	32	2269	33	2315	34	2196	35	2197
36	2260	37	2180	38	2250	39	2260	40	2219	41	2199	42	2191
43	2225	44	2254	45	2205	46	2180	47	2216	48	2213	49	2347
50	2249	51	2176	52	2234	53	2255	54	2184	55	2266	56	2221
57	2238	58	2244	59	2230	60	2233	61	2161	62	2179	63	2236
64	2304	65	2217	66	2258	67	2169	68	2206	69	2187	70	2210

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.)



vom 13. - 19. April

# Glücksbilanz



## LOTTO 6aus49 (Mittwoch)

333.419,60 Euro (Kl. 2)  
1 x Baden-Württemberg  
1 x Berlin  
1 x Nordrhein-Westfalen  
1 x Thüringen

## EUROJACKPOT (Dienstag)

236.703,20 Euro (Kl. 3)  
1 x Berlin  
1 x Norwegen  
1 x Ungarn

## SUPER 6 (Mittwoch)

100.000 Euro (Kl. 1)  
1 x Baden-Württemberg

## LOTTO 6aus49 (Samstag)

1.190.938,60 Euro (Kl. 2)  
1 x Nordrhein-Westfalen  
1 x Saarland

## EUROJACKPOT (Freitag)

342.237,00 Euro (Kl. 3)  
1 x Baden-Württemberg  
1 x Saarland  
1 x Spanien

## SUPER 6 (Samstag)

100.000 Euro (Kl. 1)  
1 x Baden-Württemberg  
2 x Nordrhein-Westfalen  
1 x Schleswig-Holstein

## KENO

50.000 Euro (Typ 9)  
1 x Bayern

## BINGO!

296.497,00 Euro (Kl. 1)  
1 x Schleswig-Holstein

## Spiel 77 (Samstag)

977.777 Euro (Kl. 1)  
1 x Hessen  
77.777 Euro (Kl. 2)  
1 x Nordrhein-Westfalen

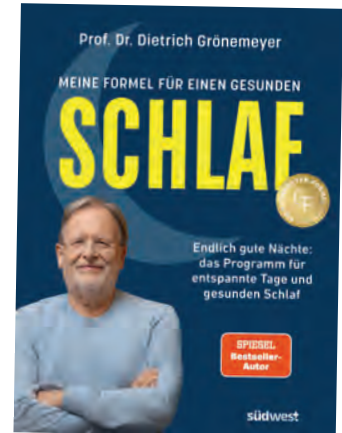
## GlücksSpirale

100.000 Euro (Kl. 6)  
1 x Hessen  
1 x Niedersachsen



## Buch-Tipp

# Meine Formel für einen gesunden Schlaf



Endlich wieder erholsam schlafen: In „Meine Formel für einen gesunden Schlaf“ zeigt Prof. Dr. Dietrich Grönemeyer, wie Sie Einschlaf- und Durchschlafprobleme ganzheitlich in den Griff bekommen können. Der erfahrene Mediziner erklärt, warum guter Schlaf schon am Tag beginnt – durch Bewegung, Ernährung, Entspannung und einen bewussten Lebensstil. Verständlich und praxisnah beleuchtet er die häufigsten Ursachen von Schlafstörungen und gibt hilfreiche Tipps zu Entspannungstechniken, natürlichen Schlafhelfern und dem eigenen Schlafrhythmus. Mit einfachen, alltagstauglichen Methoden unterstützt das Buch dabei, wieder zu einem gesunden, tiefen Schlaf zu finden – für mehr Energie und Lebensqualität.

## Zu gewinnen

Das glüXmagazin verlost 5 x 1 Exemplar von „Meine Formel für einen gesunden Schlaf“. Beantworten Sie einfach folgende Frage: **Wie heißt der Autor des Buches?** Teilnahmebedingungen, Einsendeschluss und Versandadresse finden Sie auf Seite 9. Kennwort: Schlaf.



# Sonnenblumen fürs Sommerglück

Eine Wiese voller Sonnenblumen ist nicht nur was fürs Auge, sondern leistet auch einen wertvollen Beitrag zum Naturschutz. Als leuchtende Sommeroase schenkt es Menschen einen Moment der Ruhe und bietet zugleich zahlreichen Insekten und wildlebenden Tieren einen wertvollen Lebensraum. Die kräftigen Blüten bieten Insekten reichlich Pollen und liefern mit den ölhaltigen Sonnenblumenkernen eine energiereiche Futterquelle für zahlreiche heimische Vogelarten – vom Stieglitz bis zur Kohlmeise. Wer Sonnenblumen im Garten stehen lässt, schafft damit ganz automatisch ein natürliches „Vogelfutterhaus“, das bis in den Herbst und oft sogar in den Winter hinein wertvolle Nahrung bereithält.

Damit sich die heimische Tierwelt vom Schmetterling bis zur Blau- meise auch in Ihrem Garten wohlfühlt, erhalten Sie in den Lotto- Annahmestellen ab sofort kostenlose Tütchen mit Sonnenblumen- samen – solange der Vorrat reicht. Insgesamt 60.000 Tütchen werden im Land verteilt. Und so einfach gedeiht die gelbe Pracht: Samen- körner bis Mitte Juni in humus- und nährstoffreicher Erde einstreuen, leicht mit Erde bedecken, die Erde feucht halten und sich auf die bald blühende Landschaft freuen.

**Wir wünschen Ihnen eine glückliche Saat!**



Nordischer Klang 2026 in Greifswald

# Nordeuropäische Musikerlebnisse



Der Chor der Humboldt-Universität zu Berlin präsentiert im Dom St. Nikolai A-capella-Werke vom 16. bis zum 21. Jahrhundert.

**Kunst, Musik, Vielfalt: Vom 8. bis zum 17. Mai feiert der Nordische Klang in Greifswald sein 35. Jubiläum. Mit dabei sind etablierte Künstlerinnen und Künstler ebenso wie spannende neue Stimmen aus dem musikalischen Norden. LOTTO Mecklenburg-Vorpommern unterstützt das Festival als Partner der Kultur und gratuliert zum Jubiläum!**

Vorhang auf für die Kulturszenen Nord-europas: Jedes Jahr, pünktlich zum Maibeginn, zeigt sich die Universitäts- und Hansestadt Greifswald als kulturelles Zentrum des Nordens, wenn das renommierte Festival Nordischer Klang musikalische und künstlerische Erlebnisse schafft. Mit ihrer internationalen Ausstrahlung zieht die Veranstaltung Kunst- und Kulturschaffende aus ganz Nordeuropa an. Zahlreiche Musikerinnen und Musiker aus Deutschland, Island, Schweden, Norwegen, Finnland, Dänemark und Estland präsentieren die beeindruckende Vielfalt ihrer Region. Zum 35. Jubiläum stehen die Färöer-Inseln gemeinsam mit Dänemark als Gastland im Mittelpunkt und laden dazu ein, die historischen Wurzeln beider Länder neu zu entdecken.

## Gitte Hænning und jazzygold

Am 8. Mai wird das international renommierte Festival um 18 Uhr in der Greifswalder Stadthalle feierlich eröffnet, musikalisch eingerahmt von jazzygold mit Popmusik der Färöer. Fast nahtlos geht es um 20 Uhr in der Stadthalle mit der weit über Dänemark hinaus bekannten Sängerin Gitte Hænning weiter. Begleitet von Sebastian Weiss am Flügel und Andreas Lang am Kontrabass wird sie das Publikum mit ihren Jazz-, Pop- und Schlagerklängen begeistern – und wer weiß, vielleicht ist auch der eine oder andere dänische oder schwedische Song dabei.

## Musikalische Highlights im Überblick

In den Folgetagen erwartet das Publikum ein vielfältiges Programm mit rund 40 Veranstaltungen: Von Pop, Jazz und Groove über Folk bis hin zu barocker Musik ist an Nachmittagen und Abenden für unterschiedlichste musikalische

Die singende Bassistin Kristin Korb interpretiert Songs des britischen Dance-Pop-Duos Eurythmics neu und gibt ihnen ein Jazzgewand.





# Nordischer Klang

Grafik: Md

Vorlieben gesorgt. Ergänzt wird das Angebot unter anderem durch Filme, Lesungen, Ausstellungen und wissenschaftliche Beiträge in Zusammenarbeit mit der Universität Greifswald. Die musikalischen Höhepunkte des Nordischen Klangs zeigen eindrucksvoll die stilistische Vielfalt des Festivals und führen das Publikum durch ganz unterschiedliche Klangwelten Nordeuropas.

Am 9. Mai zeigt ein außergewöhnliches Duo im Dom St. Nikolai sein Können: Johan-Magnus Sjöberg und Hans Nilsson verbinden Orgel und Saxophon zu einem eindrucksvollen Dialog. Ihr Programm reicht von Originalkompositionen über Barock und Klassik bis hin zu Volksliedern und frei gestalteten Improvisationen. Am selben Abend lädt die Pop-Nacht im Kulturzentrum St. Spiritus zu einem Streifzug durch Soul und Urban Pop ein – mit den aufstrebenden Acts jazzygold und Wonders of Stevie, die ein besonderes Tributkonzert für Stevie Wonder präsentieren.

Am 11. Mai bringt das Duo Hedin & Meidell Folkklänge in die Aula der Universität. Mit Barockvioline und Nyckelharpa widmen sich die beiden Musizierenden alten schwedischen Tanz- und Liedtraditionen, die sie auf ihre ganz persönliche Weise lebendig

neu interpretieren. Tags darauf, am 12. Mai, verwandelt sich St. Spiritus in eine turbulente Folk-Arena: Bei der Nacht „Tanzmusik und t(rolle) Tricks“ sorgen Thalamus und Trolska Polska für ein ausgelassenes Spektakel, in dem Spielmannsklänge auf Weltmusikeinflüsse treffen.

Am 13. Mai richtet die Jazz-Nacht „Das andere Amerika“ den Blick auf nordische Perspektiven des Jazz. Das Mårten Lundgren Quartet und das Kristin Korb Trio präsentieren im Kulturhaus STRAZE energiegeladene, fein arrangierte Programme zwischen Tradition und moderner Improvisation. Einen Tag später, am 14. Mai, widmet sich die Pianistin Tæhe-Lee Liiv in ihrem Klavierrezital in der Aula der Universität der nordischen Klaviermusik. Ihre individuell kuratierten Programme kombinieren Werke zeitgenössischer Komponistinnen und Komponisten mit musikalischen Linien aus Barock, Klassik und Romantik. Mit Nordic Vibes am 15. Mai schlägt das Festival im STRAZE den Bogen zur Clubkultur: Hildá Länsman & Tuomas Norvio sowie RETI verbinden Soul, elektronischen Joik und urbane Beats zu einem ebenso kraftvollen wie atmosphärischen Abend.

Am 16. Mai kehrt der Nordische Klang in den Dom St. Nikolai zurück. Der Chor der Humboldt-Universität zu Berlin unter der Leitung des aus Parchim stammenden Carsten Schultze präsentiert A-capella-Werke vom 16. bis zum 21. Jahrhundert – ein klangvoller Abend, der die reiche nordische Chormusiktradition in den Mittelpunkt stellt. Das Abschlussfest am 16. Mai im STRAZE gestalten GiddyGang aus Norwegen und Inspector Spacetime aus Island, die das Finale mit melodischen, tanzbaren Sounds feiern. Am Sonntag, den 17. Mai, endet der Nordische Klang und verabschiedet sich für dieses Jahr mit einer Sonntagsführung und dem Film „Therapie für Wikinger“.

*Auf der Barockvioline und der Nyckelharpa erschaffen Ida Meidell Blylod und Johan Hedin stimmungsvolle Klangwelten.*



Foto: Fredrik Gille

Weitere Informationen zum Programm und Tickets finden Sie unter [www.nordischerklang.de](http://www.nordischerklang.de) oder auf den Social Media-Plattformen [@nordischerklang](https://www.instagram.com/nordischerklang).



# Preisrätsel der Woche



langgezogenes Blumenbeet		US-amerikan. Goldlager (Fort ...)	Haftung, Garantie übernehmen	nicht dabei	Schutzsoftware	elegante Frau	Witzfigur, Gauner	Gerät z. Messen der Länge	Lohntabelle	Pseudonymart		Zuruf an Zugtiere: Halt!
Telefonat	3			kleine Waldfrucht								
Pferdeunterstände				gefederte Tiere	Wärmespender					9		englisch: Pult
		nördlichster US-Bundesstaat	heftig, nachdrücklich							architektonischer Stil		Faktum, wirklicher Sachverhalt
Fernkopie (Kw.)	Börsenaufgeld			Männername			Stadt auf Honshu (Japan)		acht Bits (EDV)			
optisch zum Filmen geeignet					Außerirdische (engl.)	Inselstaat in Mittelamerika						
			wilde Ackerpflanze	Doppelstern im 'Perseus'					griechische Insel	Abk.: Tiefkühlkost		
deutschsprachig. Lyriker (f, Paul)	Eimer aus der Bronzezeit	Gesuch	fair, anständig			konstant, andauernd		Staat in Südostasien				Räuber-volk in der Bibel
heilig				Eisheiliger	eine Comicfigur							
			in Kürze	Schaumwein			Kopfbedeckung			8	altirische Schrift	
Frauenkurzname		Erinnerung						griech. Vorsilbe: mit, um, nach		dt. Physiker, † 1854	7	
eurasisches Grenzgebirge				engl. Frauenanrede (Abk.)		jugoslawischer Politiker, † 1980	Handelsspanne					ägypt. Name von Heiopolis
				Tongeschlecht	eine engl. Tageszeitung				Kurort im Allgäu		Initialen des Dichters Jarry	
flaches Brotgebäck		indisches Gewicht	wurmstichig				ohne Ursache		ein Sultanat			
nicht spät	Initialen von US-Filmstar Gere	Segelleine			Rabenvogel	Vorname von US-Filmstar Cooper					dt. Flugzeugtyp (Kw.)	
			süßer Branntwein									
germanischer Wurfspielf		nutzbare Landfläche			eine Berliner Uni (Abk.)							

## 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: Wally Pruß

weibl. Borstentier		französisch, spanisch: Baby
fossiler Brennstoff	Fremdwortteil: scharf	Abk.: Baden
		Abk.: bis oben
ausführbare EDV-Datei (Abk.)	rote Filzkappe	

```

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

```

Lösung aus  
glüXmagazin  
Nr. 16/2026

BALUSTRADE

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

Bitte tragen Sie hier die Lösungsbuchstaben ein.

## 1. Preis: Ein Standmixer „K150“ in Dunkelgrau von KitchenAid

Auch anspruchsvolle Zutaten wie Grünkohl oder Nüsse lassen sich mit dem Standmixer von KitchenAid verarbeiten. Dafür sorgt das Zusammenspiel mehrerer Komponenten: Ein speziell gestaltetes Messersystem mit unterschiedlichen Anstellwinkeln zerkleinert die Zutaten, während die Form des Mixbehälters darauf ausgelegt ist, den Inhalt in Bewegung zu halten. Der Motor passt die Geschwindigkeit automatisch an die jeweilige Befüllung an, sodass die Leistung während des Mixvorgangs konstant bleibt. Mit einer Spitzenleistung von bis zu 1,5 PS ist das Gerät auf unterschiedliche Anforderungen ausgelegt – von weicheren bis hin zu festeren Zutaten. Der Mixbehälter fasst 1,4 Liter. Nach der Nutzung lassen sich Behälter und Deckel in der Spülmaschine reinigen.



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

## 2.-6. Preis: Je ein Roman „Die Ehefrau – Was hat sie zu verbergen?“



Sylvia Robinson wird im Haus der Barnetts als private Pflegekraft eingestellt. Nach einem Unfall benötigt Victoria Barnett rund um die Uhr Betreuung. Sie kann weder gehen noch sprechen und ist an ihr Bett im obersten Stockwerk des Hauses gefesselt. Daher hat ihr Mann Sylvia als Unterstützung hinzugeholt. Doch schon bald hat Sylvia das Gefühl, dass Victoria nicht so hilflos ist, wie sie scheint. Dann entdeckt sie Victorias Tagebuch versteckt in einer Kommode. Und was sie darin liest, zieht ihr den Boden unter den Füßen weg.

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

## 7.-11. Preis: Je ein Kochbuch „Vegan grillen“

Sommer, Sonne, Grillzeit: Dieses Buch bietet köstliche und kreative vegane Rezepte für die perfekte Grillparty – von Salaten und Beilagen über Burger, Steaks und Gemüse bis hin zu Desserts.



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

## 12.-14. Preis: Je ein Hörbuch „Rendezvous mit einer Leiche“

„Du siehst doch ein, dass sie sterben muss!“ Diesen Satz hört Hercule Poirot zufällig in seinem Jerusalemer Hotel mit. Kurz darauf wird die tyrannische Mrs. Boynton ermordet. Ihm bleiben nur 24 Stunden, um den Fall zu lösen.



[www.hoerverlag.de](http://www.hoerverlag.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

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

## Profi

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

## Lösung KW 16/2026

### Anfänger

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

### Profi

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

## Teilnahmebedingungen Gewinnspiele per Postkarte oder E-Mail

### Teilnahme per Post:

Für die Teilnahme am Kreuzworträtsel senden Sie eine ausreichend frankierte Postkarte mit dem Lösungswort, für die Teilnahme an allen anderen Gewinnspielen senden Sie eine Postkarte mit dem Kennwort und ggf. der Antwort auf die Gewinnspielfrage an:

glüXmagazin, Postfach 30 07 65, 56029 Koblenz  
Bitte geben Sie in jedem Fall Ihren Namen und Ihre vollständige Adresse auf der Postkarte an.

### Teilnahme per E-Mail:

Senden Sie Ihre Teilnahme an [gewinnspiel@gluexmagazin.com](mailto:gewinnspiel@gluexmagazin.com).

- Beim **Kreuzworträtsel** gehört das **Lösungswort** in den Betreff.
  - Bei allen **anderen Gewinnspielen** gehört das jeweilige **Kennwort** in den Betreff.
- In die E-Mail schreiben Sie – sofern erforderlich – die Antwort auf die Gewinnspielfrage sowie Ihren Namen und Ihre Anschrift.

**Einsendeschluss: 27.04.2026**  
(Poststempel bzw. E-Mail-Eingang bis 23:59 Uhr).

Unter allen richtigen Einsendungen entscheidet das Los, sofern mehr Teilnahmen eingehen, als Preise vorhanden sind. Eine Barauszahlung oder ein Umtausch der Gewinne ist ausgeschlossen. Der Rechtsweg ist ausgeschlos-

sen. Teilnahme ab 18 Jahren. Mitarbeitende der Lotto-Gesellschaften in der glüXmagazin-Kooperation sowie deren Angehörige sind ausgeschlossen. Personenbezogene Daten werden ausschließlich zur Durchführung des Gewinnspiels verwendet und nicht an Dritte weitergegeben, sofern keine gesetzliche Verpflichtung besteht.

### Auslosung Kreuzworträtsel, Nr. 15/2026:

Ein Aufenthaltsgutschein für zwei Personen in einem Hotel in der Region Hall-Wattens in Tirol geht an eine Gewinnerin aus Erfurt.

Alle Gewinnerinnen und Gewinner werden schriftlich benachrichtigt.

Veranstaltung vom 25./26. April 2026

**TOTO 13er Ergebnistipp**

**TOTO 6aus45 Auswahltipp**

Jackpot rund 200.000 Euro

Jackpot rund 70.000 Euro

Chance auf den Höchstgewinn: 1:1.594.323

Chance auf den Höchstgewinn: 1:8.145.060

	Spiel	Gastgeber/Gast	Tendenz	Vorrunde	Letzte 2 Jahre	Gastgeber	Gast	
1. Bundesliga	1	SA 1. FSV Mainz 05 (10) - FC Bayern München (1)	2-2-6	2:2	1:3	2:1	SsSnU	UsSSs
	2	SA VfL Wolfsburg (17) - Borussia Mönchengladbach (13)	4-3-3	3:1	1:3	5:1	UnNnS	sUuNu
	3	SA FC Augsburg (9) - Eintracht Frankfurt (8)	* 4-3-3	0:1	2:1	0:0	NnUuS	sNuSn
	4	SA 1. FC Heidenheim 1846 (18) - FC St. Pauli (16)	4-3-3	1:2	-	0:2	NuUsN	NnUuu
	5	SA 1. FC Köln (12) - Bayer 04 Leverkusen (6)	3-2-5	0:2	0:2	-	UuUuU	uUsSn
	6	SA Hamburger SV (14) - TSG 1899 Hoffenheim (5)	3-2-5	1:4	-	-	uNuNN	uNnUs
	7	SO VfB Stuttgart (4) - SV Werder Bremen (15)	6-2-2	4:0	2:0	1:2	sSnsN	nSnNs
	8	SO Borussia Dortmund (2) - SC Freiburg (7)	6-2-2	1:1	3:0	4:0	ssSnN	nSnSs
2. Bundesliga	9	SA SV Darmstadt 98 (5) - SV Elversberg (3)	** 3-4-3	0:0	-	0:3	UuNnN	NsUns
	10	SO VfL Bochum 1848 (10) - SpVgg Greuther Fürth (14)	4-3-3	3:0	-	-	UnNsN	sNnUs
	11	SO SC Paderborn 07 (2) - FC Schalke 04 (1)	3-4-3	1:2	3:1	2:4	UsSsU	uUsSs
	12	SO 1. FC Nürnberg (9) - 1. FC Magdeburg (13)	4-3-3	0:3	1:0	0:4	SsUnU	uSsNs
ITA	13	SA FC Bologna (8) - AS Rom (6)	* 3-3-4	0:1	2:0	2:2	SrSnN	NsNsu
	14	SA FC Fulham (12) - Aston Villa (4)	3-3-4	1:3	1:2	1:3	nUsNU	nNsUs
1. Liga England	15	SA FC Liverpool (5) - Crystal Palace (13)	6-2-2	1:2	0:1	1:1	NuNsS	sNSus
	16	SA West Ham United (17) - FC Everton (10)	4-3-3	1:1	0:1	0:0	NSuNs	sNSUn
	17	SA Wolverhampton Wanderers (20) - Tottenham Hotspur (18)	3-2-5	1:1	2:1	4:2	ssUNN	nUnNu
1. Liga Italien	18	SA FC Arsenal (1) - Newcastle United (14)	6-2-2	2:1	4:1	1:0	sSsnN	sSnNn
	19	SA Parma Calcio (14) - Pisa SC (20)	5-3-2	1:0	3:2	-	NnUuS	sNnNn
	20	SA Hellas Verona (19) - US Lecce (18)	** 4-3-3	0:0	2:2	1:1	nNnNn	sNnNn
	21	SO AC Florenz (15) - Sassuolo Calcio (10)	5-3-2	1:3	5:1	-	uSuSs	nUsNs
1. Liga Spanien	22	SO CFC Genua 1893 (13) - Como 1907 (5)	2-3-5	1:1	-	1:1	SnNsS	ssUnN
	23	SA Deportivo Alaves (17) - RCD Mallorca (15)	* 4-3-3	0:1	1:1	1:0	NuSuU	UsNss
	24	SA FC Valencia (14) - Girona FC (11)	* 4-3-3	1:2	1:3	2:0	sNSnN	UsNsU
	25	SA Atletico Madrid (4) - Athletic Bilbao (12)	4-3-3	0:1	3:1	1:0	ssNnN	nNsNn
	26	SO Rayo Vallecano (13) - Real Sociedad San Sebastian (7)	4-3-3	1:0	2:2	2:2	UuNsN	NsNsu
	27	SO Real Oviedo (20) - Elche CF (18)	* 4-3-3	0:1	3:2	1:1	UsNsS	NNsNs
	28	SA Olympique Lyon (3) - AJ Auxerre (16)	6-2-2	0:0	-	2:2	UnUsS	NsUuU
1. Liga Frankreich	29	SA Toulouse FC (11) - AS Monaco (7)	3-3-4	0:1	1:2	1:1	SsNnN	sSsNu
	30	SA FC Lorient (9) - RC Strasbourg Alsace (8)	* 3-3-4	0:0	1:2	-	sNuNs	UuSsn
	31	SA Le Havre AC (14) - FC Metz (18)	5-3-2	0:0	0:1	-	uNuUU	nUuNn
	32	SO Paris FC (10) - Lille OSC (4)	2-3-5	2:4	-	-	UsUsS	SSsSu
1. Liga Niederlande	33	SA Feyenoord Rotterdam (2) - FC Groningen (9)	6-2-2	1:0	-	4:1	UuuUU	sUsSu
	34	SA SC Heerenveen (8) - Fortuna Sittard (12)	7-2-1	0:2	3:0	2:2	SsUsN	nSnNu
	35	SA NAC Breda (17) - Ajax Amsterdam (5)	3-2-5	1:2	-	2:1	uNNUU	NsUnS
	36	SA FC Twente Enschede (4) - NEC Nijmegen (3)	6-2-2	3:3	3:3	2:0	SnSSs	sUsSu
	37	SO Excelsior Rotterdam (15) - FC Utrecht (7)	* 3-3-4	1:4	1:1	-	nUnUu	USsNs
	38	SO Heracles Almelo (18) - FC Volendam (14)	5-2-3	0:3	1:1	-	uNuNn	NnNuN
	39	SA FC Erzgebirge Aue (19) - SV Wehen Wiesbaden (9)	1-3-6	1:3	-	2:1	NnNuU	nNnNu
3. Liga	40	SA VfL Osnabrück (1) - SC Verl (6)	5-3-2	1:4	-	0:3	SsNsS	sNnUs
	41	SA Hansa Rostock (5) - SSV Jahn Regensburg (12)	6-2-2	3:0	-	-	SrNsU	sNsUn
	42	SA TSV 1860 München (8) - SSV Ulm 1846 (17)	6-3-1	1:0	0:1	-	NuNuU	UsUNs
	43	SA TSG 1899 Hoffenheim II (15) - FC Ingolstadt 04 (14)	* 3-4-3	2:3	-	-	nSUuN	nNnNn
	44	SO FC Viktoria Köln (11) - Energie Cottbus (3)	2-3-5	2:3	-	0:1	nSSsN	uSsNs
	45	SO Rot-Weiss Essen (2) - 1. FC Saarbrücken (16)	7-2-1	3:2	2:1	0:3	SsSsN	NsuNu

Wichtig für den TOTO-Wettbewerb vom 25./26. April 2026

Annahmeschluss Samstag, 25. April 2026  
 TOTO 6aus45 Auswahltipp 13:00 Uhr / TOTO 13er Ergebnistipp 15:00 Uhr

Spiele 1-13 = 13er Ergebnistipp  
 Spiele 1-45 = 6aus45 Auswahltipp  
 Spiele 1-45 = Meisterschaftsspiele  
 Spiele 1-8 = 1. Bundesliga  
 Spiele 9-12 = 2. Bundesliga

Spiele 13+19-22 = 1. Liga Italien  
 Spiele 14-18 = 1. Liga England  
 Spiele 23-27 = 1. Liga Spanien  
 Spiele 28-32 = 1. Liga Frankreich  
 Spiele 33-38 = 1. Liga Niederlande

Spiele 39-45 = 3. Liga

\* = remisverdächtig \*\* = stark remisverdächtig  
 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.

**Fußball-Glück mit TOTO**

Alle Infos in Ihrer LOTTO-Annahmestelle oder auf [lottomv.de](http://lottomv.de)

Jede Woche neue Chancen. **LOTTO** Mecklenburg-Vorpommern

Spielteilnahme unter 18 Jahren ist gesetzlich verboten!  
 Glücksspiel kann süchtig machen. Infos unter [www.check-dein-spiel.de](http://www.check-dein-spiel.de),  
 BÜG-Hotline: 0800 137 27 00

Erstligareif

Aufstiegsaspiranten unter sich: Vier Spieltage vor Saisonende führt der FC Schalke 04 die Tabelle der 2. Bundesliga mit drei Punkten Vorsprung vor dem SC Paderborn an. Die Ostwestfalen ließen zuletzt gegen Hannover 96 viele Chancen liegen und kassierten noch spät den Ausgleich. Zuvor hatte Kapitän Felix Götze (28, Foto) seine Mannschaft nach einer Ecke in Führung gebracht. Der Punktgewinn bei den Niedersachsen lässt die Paderborner weiter von der Erstklassigkeit in der nächsten Spielzeit träumen. Dieses Ziel hat auch der FC Schalke 04 fest im Visier. Dank eines durchdacht herausgespielten 4:1 gegen Preußen Münster rückt der Aufstieg für die Blau-Weißen immer näher.



Bundesliga	Sp	T	P	Heim	Ausw				
1. Bayern München (M)	30	109:29	79	13	1	12	3	0	
2. Borussia Dortmund	30	61:31	64	11	2	2	8	5	2
3. RB Leipzig	30	59:37	59	10	2	3	8	3	4
4. VfB Stuttgart (P)	30	62:42	56	11	2	2	6	3	6
5. TSG 1899 Hoffenheim	30	59:44	54	9	1	5	7	5	3
6. Bayer Leverkusen	30	60:41	52	8	3	4	7	4	4
7. SC Freiburg	30	44:48	43	8	4	3	4	3	8
8. Eintracht Frankfurt	30	55:57	42	7	3	5	4	6	5
9. FC Augsburg	30	38:54	36	6	4	5	4	2	9
10. FSV Mainz 05	30	36:45	34	4	5	6	4	5	6
11. 1. FC Union Berlin	30	34:52	32	4	6	5	4	2	9
12. 1. FC Köln (N)	30	44:51	31	5	4	6	2	6	7
13. Bor. Mönchengladbach	30	36:50	31	4	6	5	3	4	8
14. Hamburger SV (N)	30	33:48	31	5	6	4	2	4	9
15. Werder Bremen	30	35:53	31	5	4	6	3	3	9
16. FC St. Pauli	30	26:51	26	4	5	6	2	3	10
17. VfL Wolfsburg	30	41:66	24	2	3	10	4	3	8
18. 1. FC Heidenheim	30	33:66	19	3	5	7	1	2	12

1. Bundesliga Formtab. (6 Sp.)	Sp	S	U	N	T	Diff.	P
1. Bayern München	6	5	1	0	21:6	15	16
2. RB Leipzig	6	5	0	1	13:4	9	15
3. Borussia Dortmund	6	4	0	2	10:6	4	12
4. FSV Mainz 05	6	3	2	1	9:6	3	11
5. VfB Stuttgart	6	3	1	2	14:10	4	10
6. SC Freiburg	6	3	1	2	10:9	1	10
7. Bayer Leverkusen	6	2	3	1	15:12	3	9
8. Werder Bremen	6	3	0	3	10:9	1	9
9. Eintracht Frankfurt	6	2	2	2	7:8	-1	8
10. TSG 1899 Hoffenheim	6	2	2	2	10:13	-3	8
11. 1. FC Köln	6	1	4	1	11:10	1	7
12. Bor. Mönchengladbach	6	1	3	2	9:11	-2	6
13. 1. FC Heidenheim	6	1	2	3	11:13	-2	5
14. FC Augsburg	6	1	2	3	8:13	-5	5
15. Hamburger SV	6	1	2	3	7:13	-6	5
16. VfL Wolfsburg	6	1	1	4	8:13	-5	4
17. 1. FC Union Berlin	6	1	1	4	5:14	-9	4
18. FC St. Pauli	6	0	3	3	3:11	-8	3

2. Bundesliga	Sp	T	P	Heim	Ausw				
1. FC Schalke 04	30	45:26	61	11	3	1	7	4	4
2. SC Paderborn 07	30	52:35	58	10	2	3	7	5	3
3. SV Elversberg	30	52:32	55	9	4	2	7	3	5
4. Hannover 96	30	50:36	54	7	4	4	8	5	2
5. Darmstadt 98	30	52:37	50	10	4	1	3	7	5
6. Hertha BSC	30	44:35	48	5	5	5	8	4	3
7. 1. FC Kaiserslautern	30	49:44	46	10	1	4	4	3	8
8. Karlsruher SC	30	47:56	40	8	3	3	3	4	9
9. 1. FC Nürnberg	30	39:41	38	7	4	4	3	4	8
10. VfL Bochum (A)	30	43:43	36	7	4	4	2	5	8
11. Dynamo Dresden (N)	30	49:47	35	5	3	7	4	5	6
12. Holstein Kiel (A)	30	39:43	35	5	4	6	4	4	7
13. 1. FC Magdeburg	30	48:55	33	4	2	9	6	1	8
14. SpVgg Greuther Fürth	30	43:63	33	5	4	6	4	2	9
15. Arminia Bielefeld (N)	30	43:45	32	6	4	5	2	4	9
16. Eintracht Braunschweig	30	32:50	31	5	5	6	3	2	9
17. Fortuna Düsseldorf	30	27:47	31	5	3	7	4	1	10
18. Preußen Münster	30	32:51	28	3	7	5	3	3	9

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

3. Liga	Sp	T	P	Heim	Ausw				
1. VfL Osnabrück	34	56:27	70	10	4	3	11	3	3
2. Rot-Weiss Essen	34	72:56	64	11	4	2	7	6	4
3. Energie Cottbus	34	66:48	63	10	7	1	8	2	6
4. MSV Duisburg (N)	34	62:44	63	13	4	0	5	7	7
5. Hansa Rostock	34	62:37	60	8	5	4	8	7	2
6. SC Verl	34	74:45	58	10	4	3	6	5	5
7. Alemannia Aachen	34	63:54	54	7	1	8	9	5	4
8. TSV 1860 München	34	49:45	52	8	7	2	6	3	8
9. SV Wehen Wiesbaden	34	47:45	49	10	2	5	4	5	8
10. SV Waldhof Mannheim	34	55:63	48	9	3	5	5	3	9
11. Viktoria Köln	34	48:47	47	8	3	6	6	2	9
12. Jahn Regensburg (A)	34	47:53	43	8	3	6	4	4	9
13. VfB Stuttgart II	34	43:56	43	8	4	5	4	3	10
14. FC Ingolstadt 04	34	52:49	40	5	5	7	5	5	7
15. 1899 Hoffenheim II (N)	34	61:62	40	5	5	7	6	2	9
16. 1. FC Saarbrücken	34	42:49	38	7	7	3	1	7	9
17. SSV Ulm 1846 (A)	34	44:69	32	6	1	10	3	4	10
18. TSV Havelse (N)	34	50:75	29	5	4	8	2	4	11
19. Erzgebirge Aue	34	40:63	26	4	6	7	1	5	11
20. Schweinfurt 05 (N)	34	31:77	19	4	3	10	1	1	15

England 1. Liga	Sp	T	P	Heim	Ausw				
1. FC Arsenal	33	63:26	70	12	2	2	9	5	3
2. Manchester City	32	65:29	67	12	3	1	8	4	4
3. Manchester United	33	58:45	58	10	3	6	7	4	4
4. Aston Villa	33	47:41	58	11	2	4	6	5	5
5. FC Liverpool (M)	33	54:43	55	9	4	3	7	3	7
6. FC Chelsea	33	53:42	48	6	5	6	7	4	5
7. FC Brentford	33	48:44	48	7	7	3	6	2	8
8. AFC Bournemouth	33	50:50	48	6	8	2	5	7	5
9. Brighton & Hove Albion	33	45:39	47	7	6	3	5	5	7
10. FC Everton	33	40:39	47	6	4	7	7	4	5
11. AFC Sunderland (N)	33	36:40	46	8	5	3	4	5	8
12. FC Fulham	33	43:46	45	9	2	5	4	4	9
13. Crystal Palace (P)	31	35:36	42	4	7	5	7	2	6
14. Newcastle United (L)	33	46:49	42	8	2	7	4	4	8
15. Leeds United (N)	33	42:49	39	7	5	5	2	7	7
16. Nottingham Forest	33	36:45	36	4	6	7	5	3	8
17. West Ham United	32	40:57	32	4	4	8	4	4	8
18. Tottenham Hotspur	33	42:53	31	2	5	10	5	5	6
19. FC Burnley (N)	33	34:67	20	2	5	9	2	3	12
20. Wolverh. Wanderers	33	24:61	17	3	3	10	0	5	12

England 1. Liga Formtab. (6 Sp.)	Sp	S	U	N	T	Diff.	P
1. Manchester City	6	4	2	0	11:5	6	14
2. Brighton & Hove Albion	6	4	1	1	9:5	4	13
3. FC Arsenal	6	4	0	2	11:6	5	12
4. FC Liverpool	6	3	1	2	12:8	4	10
5. FC Everton	6	3	1	2	11:8	3	10
6. Manchester United	6	3	1	2	10:8	2	10
7. Crystal Palace	6	3	1	2	9:7	2	10
8. AFC Bournemouth	6	2	4	0	7:5	2	10
9. AFC Sunderland	6	3	1	2	8:7	1	10
10. Nottingham Forest	6	2	3	1	11:6	5	9
11. Leeds United	6	2	2	2	5:3	2	8
12. FC Brentford	6	1	5	0	8:7	1	8
13. West Ham United	6	2	2	2	8:8	0	8
14. FC Fulham	6	2	2	2	5:5	0	8
15. Aston Villa	6	2	1	3	9:13	-4	7
16. Wolverh. Wanderers	6	2	1	3	6:11	-5	7
17. Newcastle United	6	2	0	4	8:10	-2	6
18. FC Chelsea	6	1	0	5	5:11	-6	3
19. Tottenham Hotspur	6	0	2	4	5:12	-7	2
20. FC Burnley	6	0	1	5	5:15	-10	1

Frankreich 1. Liga	Sp	T	P	Heim	Ausw				
1. Paris Saint-Germain (M,P)	28	62:25	63	11	1	2	9	2	3
2. RC Lens	29	57:29	62	13	0	2	7	2	5
3. Olympique Lyon	30	45:30	54	10	1	3	6	5	5
4. OSC Lille	30	49:34	54	8	4	3	8	2	5
5. Stade Rennes	30	52:41	53	8	4	3	7	4	4
6. Olympique Marseille	30	58:40	52	10	3	2	6	1	8
7. AS Monaco	30	52:45	50	10	2	4	5	3	6
8. Racing Strasbourg	29	46:37	43	8	3	4	4	4	6
9. FC Lorient (N)	30	40:44	41	8	6	1	2	5	8
10. Paris FC (N)	30	40:46	38	5	4	5	4	7	5
11. FC Toulouse	30	41:42	37	5	5	5	5	2	8
12. Stade Brest	29	38:44	37	7	3	4	3	4	8
13. SCO Angers	30	26:40	34	6	4	5	3	3	9
14. AC Le Havre	30	25:38	30	5	7	3	1	5	9
15. OGC Nizza	30	34:56	29	4	6	5	3	2	10
16. AJ Auxerre	30	25:39	25	4	4	7	1	6	8
17. FC Nantes	29	25:46	20	2	3	10	2	5	7
18. FC Metz (N)	30	27:66	15	2	4	9	1	2	12

Italien 1. Liga	Sp	T	P	Heim	Ausw				
1. Inter Mailand	33	78:29	78	13	2	2	12	1	3
2. AC Mailand	33	48:27	66	9	4	3	10	5	2
3. SSC Neapel (M)	33	48:33	66	11	4	1	9	2	6
4. Juventus Turin	33	57:29	63	10	6	1	8	3	5
5. AC Como	33	57:28	58	9	5	3	7	5	4
6. AS Rom	33	46:29	58	11	3	3	7	1	8
7. Atalanta Bergamo	33	45:29	54	9	5	3	5	7	4
8. FC Bologna (P)	33	42:39	48	6	2	8	8	4	5
9. Lazio Rom	33	34:30	47	7	5	4			

# Scharfe Glücksmomente

**Feurig-scharf sind nicht nur Chili-Schoten: Auch unsere Rubbellose, die Heiße 7 und die Scharfe 7, sorgen für einen würzigen Glückskick. Wir stellen Ihnen die schärfsten Vertreter aus den Rubbellosboxen vor und verraten, was die Chili so besonders macht.**

Chili zählt zu den vielseitigsten Gewürzen der Küche. Ob Chili con Carne, asiatische Gerichte oder sogar Desserts – die kleinen Schoten verleihen Speisen eine unverwechselbar feurige Note. Weltweit sind rund 4.000 Chilisorten bekannt, die sich zwar in ihren Schärfegraden unterscheiden, aber allesamt eine deutliche Schärfe besitzen. Damit unterscheiden sie sich von den eng verwandten Peperoni, die je nach Sorte mild oder würzig schmecken und meist größer sind.

Auch in der Gewürzherstellung gehen beide Pflanzen getrennte Wege. Aus Chilischoten entstehen Chilipulver und Cayennepfeffer, während aus Peperoni Paprikapulver gewonnen wird – von mild-edelsüß bis hin zum scharfen Rosenpaprika. Wer einmal zu großzügig gewürzt hat, kann die Schärfe durch Sahne, Crème fraîche oder Kokosmilch mildern. Denn: Capsaicin, der Stoff, der Chili scharf macht, ist fettlöslich. Capsaicin regt zudem den Stoffwechsel und die Durchblutung an und kann durch die Ausschüttung von Endorphinen – den Glückshormonen – sogar die Stimmung heben.

Chili lässt sich auch im Garten oder auf dem Balkon anbauen. Jungpflanzen kommen ab Mai oder Juni an einen warmen, windgeschützten Platz und benötigen reichlich Wasser. Ab Ende August beginnt die Ernte, wenn sich die Schoten von Grün über Gelb bis Dunkelrot verfärben. Zur Haltbarkeit eignet sich das Trocknen – so bleibt ihre Schärfe lange erhalten.

Feurig-scharfe Glücksmomente bieten auch die Lotto-Annahmestellen des Landes. Hier finden Sie die gesamte Glückspalette von LOTTO Mecklenburg-Vorpommern. Neben LOTTO 6aus49, Eurojackpot, BINGO! – Die Umweltlotterie, GlücksSpirale und KENO können Sie an TOTO teilnehmen und unsere beliebten Rubbellose erwerben.

## Heiße 7: Feurig würzig wie eine Salsa

Die Heiße 7 bietet Ihnen mit jedem Los die Chance auf bis zu 20.000 Euro (Chance = 1 : 700.000). Zu dem Hauptgewinn, der sechs Mal ausgespielt wird, gesellen sich 42 x 1.000 Euro (Chance = 1 : 100.000) sowie zahlreiche kleine und mittlere Beträge. Rubbeln Sie alle Spielfelder auf dem 2-Euro-Los frei. Wenn Sie die Zahl 7 finden, ist der danebenstehende Betrag Ihr Gewinn. Das Glückssymbol Flamme verdoppelt den Betrag sogar. Mehrfachgewinne sind möglich.

## Scharfe 7: Der Chili-Kick fürs Glück

Da kommt selbst die Chili ins Schwitzen! Die Scharfe 7 bietet Ihnen mit jedem Los die Chance auf bis zu 30.000 Euro (Chance = 1 : 600.000). Zu dem Hauptgewinn gesellen sich 4 x 1.000 Euro (Chance = 1 : 150.000) und 100 x 100 Euro (Chance = 1 : 6.000). Rubbeln Sie alle Spielfelder auf dem 3-Euro-Los frei. Wenn Sie die Zahl 7 finden, ist der danebenstehende Betrag Ihr Gewinn. Das Glückssymbol Flamme verdoppelt den Betrag sogar. Mehrfachgewinne sind möglich.



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 überwiesen werden. Alle Gewinne können Sie innerhalb von drei Jahren geltend machen.



# Rezept der Woche

## Erdbeer-Schmandkuchen

### Zutaten (für 16 Stücke)

#### Für den Boden:

200 g Butter  
200 g Zucker  
1 Prise Salz  
4 Eier  
125 g Mehl  
125 g Speisestärke  
2 TL Backpulver

#### Außerdem:

400 g Marzipanrohmasse  
6 EL Erdbeerkonfitüre

#### Für die Creme:

4 Blätter Gelatine  
250 g Schmand  
1 Bio-Limette  
80 g Zucker  
300 g Schlagsahne

#### Für den Belag:

750 g Erdbeeren  
1 Topf frische Minze

### So wird's gemacht

Butter, Zucker und Salz cremig rühren. Die Eier einzeln unterrühren und jeweils einige Minuten schlagen. Mehl, Speisestärke und Backpulver mischen und kurz unterheben. Den Teig auf ein mit Backpapier belegtes Blech streichen und im vorgeheizten Ofen bei 175 Grad Umluft etwa 22 bis 25 Minuten backen. Anschließend vollständig auskühlen lassen. Die Marzipanrohmasse auf Backpapier in Blechgröße ausrollen. Die Konfitüre glattrühren und auf dem Kuchenboden verstreichen, dann das Marzipan darauflegen. Die Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Den

Schmand in eine Schüssel geben. Die Limette heiß abwaschen, Schale abreiben und den Saft auspressen. Beides mit Zucker unter den Schmand rühren. Die Gelatine auflösen, mit etwas Schmandmasse vermengen und unter die übrige Creme rühren. Die Sahne steif schlagen und unterheben, sobald die Masse leicht zu gelieren beginnt. Die Creme auf dem Kuchen verteilen und glattstreichen. Die Erdbeeren waschen, putzen, halbieren und auf der Creme verteilen. Den Kuchen mindestens 1 Stunde kaltstellen, anschließend in Stücke schneiden und mit Minze garniert servieren.



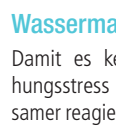
Foto: Cookbutler.com

## Ihr Wochen-Horoskop



**Steinbock** 22.12.–20.01.

Hüllen Sie sich bei Problemen nicht in Schweigen. Bringen Sie die Dinge stattdessen auf den Punkt.



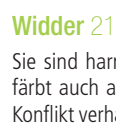
**Wassermann** 21.01.–19.02.

Damit es keinen unnötigen Beziehungsstress gibt, sollten Sie einfühlsamer reagieren.



**Fische** 20.02.–20.03.

Gut Ding will Weile haben: Lassen Sie eine Entscheidung reifen. Ihre Geduld wird reichlich belohnt.



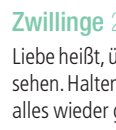
**Widder** 21.03.–20.04.

Sie sind harmonisch gestimmt. Das färbt auch auf andere ab. In einem Konflikt verhalten Sie sich fair.



**Stier** 21.04.–20.05.

Zurzeit sind Sie aktiv und mitteilsam. Lassen Sie aber andere auch mal zu Wort kommen.



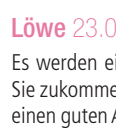
**Zwillinge** 21.05.–21.06.

Liebe heißt, über kleine Fehler hinwegsehen. Halten Sie sich daran. Dann wird alles wieder gut.



**Krebs** 22.06.–22.07.

Kümmern Sie sich ein wenig um sich selbst und tanken Sie neue Energien. Dann sind Sie dem Stress gewappnet.



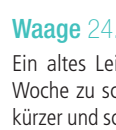
**Löwe** 23.07.–23.08.

Es werden einige Veränderungen auf Sie zukommen. Jupiter verspricht aber einen guten Ausgang.



**Jungfrau** 24.08.–23.09.

Die Sterne stehen auf Neuanfang. Überstürzen Sie nichts, bereiten Sie die Angelegenheiten gut vor.



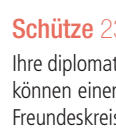
**Waage** 24.09.–23.10.

Ein altes Leiden macht Ihnen diese Woche zu schaffen. Treten Sie daher kürzer und schonen Sie sich.



**Skorpion** 24.10.–22.11.

Gespräche, die jetzt geführt werden, bringen langfristige Harmonie. Nutzen Sie die Chance.



**Schütze** 23.11.–21.12.

Ihre diplomatische Ader ist gefragt: Sie können einen Streit schlichten und im Freundeskreis für Harmonie sorgen.

# Kraft tanken für Körper und Seele

**Zum Tag des Baumes am 25. April rückt die heilsame Kraft des Waldes in den Fokus. Waldbaden lädt dazu ein, Natur bewusst zu erleben und Stress abzubauen. Wer regelmäßig in die Waldatmosphäre eintaucht, kann damit Wohlbefinden und Immunsystem stärken.**

**W**aldbaden gilt heute als eine der wohlthuendsten Methoden, um Körper und Geist in Einklang zu bringen. Der Trend stammt aus Japan, wo „Shinrin Yoku“ – das bewusste Eintauchen in die Atmosphäre des Waldes – seit Jahrzehnten praktiziert und wissenschaftlich untersucht wird. Auch hierzulande wächst das Interesse stetig, denn zahlreiche Studien zeigen: Wer den Wald mit allen Sinnen erlebt, kann Stress reduzieren und Beschwerden chronischer Erkrankungen lindern. Deutschland bietet dafür ideale Voraussetzungen, fast ein Drittel der Landesfläche ist bewaldet. Trotz intensiver Bewirtschaftung bleibt der Wald für viele Menschen ein Sinnbild unberührter Natur und ein Ort, der Wanderfans, Sportbegeisterte und Erholungssuchende gleichermaßen anzieht.

## Beruhigende Wirkung

Waldbaden unterscheidet sich dabei bewusst vom herkömmlichen Spaziergang. Es geht nicht um Kilometer oder sportliche Leistung, sondern um Achtsamkeit und Wahrnehmung. Ob allein, mit Freundes- und Familienkreis oder unter professioneller Anleitung: Beim Waldbaden sucht man die Nähe zum Ökosystem Wald, lässt sich Zeit und nimmt die Umgebung mit allen Sinnen in sich auf. Der erdige Waldduft, die feuchte Luft, das Rauschen der Blätter und die unzähligen Grün- und Braunschattierungen wirken beruhigend. Moose und Baumrinden lassen sich ertasten, Lichtspiele im Blätterdach beobachten – all das

hilft, den Kopf zu entschleunigen. Etwa zwei Stunden bewusster Aufenthalt im Wald gelten als besonders empfehlenswert, vor allem, wenn er regelmäßig stattfindet.

## Gesundheitliche Vorteile

Medizinisch betrachtet kann Waldbaden weit mehr als nur entspannen. Die im Wald freigesetzten Terpene – aromatische Botenstoffe, über die Pflanzen kommunizieren – wirken positiv auf das Immunsystem. Sie fördern die Ausschüttung körpereigener Abwehrzellen, unterstützen die Stressregulation und können vor verbreiteten Zivilisationskrankheiten wie Herz-Kreislauf-Beschwerden, Diabetes oder Übergewicht schützen. Zugleich heben die Eindrücke des Waldes die Stimmung und können Symptome von Stress und depressiven Erscheinungen lindern.

## Besondere Wälder in MV

In Mecklenburg-Vorpommern hat sich das Waldbaden mittlerweile fest etabliert. Der neuste Heilwald in Bad Doberan ist bereits der zehnte ausgewiesene Kur- und Heilwald des Landes. Der erste Heilwald in Mecklenburg-Vorpommern und zugleich in ganz Europa entstand 2016 im Ostseebad Heringsdorf. Weitere zertifizierte Heil- und Kurwälder finden sich heute unter anderem in Plau am See, Wustrow, Krakow am See und Waren (Müritz). Sie alle bieten speziell ausgewiesene Wege, Ruhepunkte und begleitete Angebote, die den Wald zu einem Ort der nachhaltigen Gesundheitsvorsorge machen.



Weitere Informationen zu den Wäldern in Mecklenburg-Vorpommern und spannende Ausflugsziele finden sie unter [www.wald-mv.de/walderlebnis/ausflugsziele](http://www.wald-mv.de/walderlebnis/ausflugsziele).

*In Mecklenburg-Vorpommern gibt es viele Wälder, die zum Wandern und Entspannen einladen.*



2.000 Bäume für den Wald der Zukunft

# Gemeinsame Pflanzaktion

**Der Tag des Baumes kann neben dem Waldbaden idealerweise mit etwas Engagement für die Umwelt verbunden werden, um selbst einen wichtigen Beitrag zur Wiederaufforstung unserer Wälder zu leisten. So initiierte LOTTO Mecklenburg-Vorpommern in Kooperation mit der Landesforstanstalt Mecklenburg-Vorpommern zum wiederholten Male eine gemeinsame Aktion und pflanzte 2.000 Bäume für den Wald der Zukunft.**

Der durchschnittliche CO<sub>2</sub>-Fußabdruck pro Person in Deutschland betrug im Jahr 2025 rund 10,4 Tonnen. Um dem entgegenzuwirken und einen aktiven Beitrag zum Natur- und Umweltschutz sowie zum Erhalt der Wälder zu leisten, tauschten die Geschäftsführung und Mitarbeitende von LOTTO Mecklenburg-Vorpommern Ende März Bürostuhl und Tastatur gegen Gummistiefel, Spaten und Setzlinge. In Kooperation mit der Landesforstanstalt Mecklenburg-Vorpommern konnten bei einer gemeinsamen Aktion im Gebiet des Forstamtes Billenhagen 2.000 Bäume in den Boden gebracht werden.

## Tatkräftige Unterstützung

Begeistert von der Idee, beteiligten sich Kooperationspartner von LOTTO Mecklenburg-Vorpommern wie der F.C. Hansa Rostock, die Rostock Seawolves, der SSC Palmberg Schwerin, die Abteilung Volleyball des SV Warnemünde, der HC Empor Rostock, die Rostock Dolphins und die Rostock Nasenbären aktiv an der gemeinsamen Pflanzaktion. Für die professionelle Unterstützung sorgten die Mitarbeitenden des Forstamtes Billenhagen, die sich tagtäglich um die Bewirtschaftung und Pflege von rund 7.000 Hektar Waldgebiet kümmern.

## Vom Borkenkäfer zum Mischwald

Die Wahl des Gebietes war kein Zufall: Die rund 0,5 Hektar große Waldfläche wurde durch Borkenkäfer stark geschädigt, sodass es zur Abholzung kommen musste. Durch die 2.000 neu gepflanzten Bäume kann nun ein neuer, strukturreicher Mischwald aus verschiedenen standortgerechten Baumarten entstehen. Die ausgewählten Baumarten – darunter auch Winterlinde und Vogelkirsche – tragen zur Stabilität, Widerstandsfähigkeit sowie Vielfalt des zukünftigen Waldes bei und bereichern mit ihrem jahreszeitlichen Farbspiel zugleich das Landschaftsbild. Ergänzend wurde ein Schutzzaun errichtet, der die jungen Pflanzen in ihrer Wachstumsphase vor Wildverbiss bewahren soll.

Grundlegend sind Baumpflanzaktionen eine effektive Maßnahme, um die Wiederbewaldung geschädigter Flächen zu unterstützen, das Bewusstsein für die Bedeutung des Waldes zu stärken und aktiv zur Entwicklung klimastabiler Wälder in Mecklenburg-Vorpommern beizutragen. Langfristig angelegt und auf natürlichen Prozessen basierend, trägt diese zur Stabilisierung und Anpassung unserer Wälder vor Herausforderungen des Klimawandels bei und sichert wertvolle Lebensräume für zahlreiche Tier- und Pflanzenarten.



Tierische Unterstützung.

# BINGO!

## JACKPOT

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

Ziehung am 26.04.2026 ca.

# 300.000

Gewinnwahrscheinlichkeit 1 : 1.299.780

**Euro**

### Superpreis der Woche:

## Reise nach Mauritius

im Wert von ca.

## 10.950 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