

Nr. 13 • 25.03.2025

glüXmagazin

Kostenlose Kundenzeitschrift
von Lotto Rheinland-Pfalz

Blütenzauber

Frühlingswege in Rheinland-Pfalz (Seite 3)



www.lotto-rlp.de



Mittwoch 19.03.2025 (12. VA)



Spielseinsatz 25.789.617,60 €
Gewinnzahlen Superzahl

9 13 29 30 32 38 8

Gewinnzahlen in gezogener Reihenfolge:

9 13 29 32 38 30

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

Gewinnzahlen der letzten 4 Wochen

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



Spielseinsatz 5.616.852,50 €

4 5 0 4 8 0 7

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

Gewinnzahlen der letzten 4 Wochen

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



Spielseinsatz 2.488.857,50 €

2 2 6 2 7 8

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

Gewinnzahlen der letzten 4 Wochen

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

Gewinnzahlen Statistik 6aus49 (Mittwoch)

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

Wie oft gezogen? (2.782 Ziehungen seit 4.6.1986)
Fehlt so viele Wochen (X= am 19.03.25 gezogen)

Samstag 22.03.2025 (12. VA)



Spielseinsatz 46.937.251,20 €
Gewinnzahlen Superzahl

11 20 28 30 35 41 3

Gewinnzahlen in gezogener Reihenfolge:

30 41 11 20 35 28

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

Gewinnzahlen der letzten 4 Wochen

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



Spielseinsatz 11.190.372,50 €

5 2 7 9 6 7 5

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

Gewinnzahlen der letzten 4 Wochen

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



Spielseinsatz 4.860.308,75 €

2 5 5 5 0 7

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

Gewinnzahlen der letzten 4 Wochen

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

Gewinnzahlen Statistik 6aus49 (Samstag)

1 470	2 457	3 465	4 446	5 454	6 483	7 444
8 417	9 451	10 441	11 463	12 433	13 367	14 421
15 415	16 427	17 455	18 438	19 452	20 423	21 431
22 442	23 419	24 441	25 456	26 479	27 466	28 414
29 447	30 437	31 455	32 474	33 463	34 420	35 439
36 458	37 447	38 459	39 431	40 444	41 450	42 463
43 449	44 424	45 390	46 419	47 454	48 455	49 496

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

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



Sonntag 23.03.2025 (12. VA)

Gewinnzahlen Spielseinsatz: 1.560.528,00 €

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

Quoten

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

**Erwarteter Jackpot am 30.03.2025:
rd. 540.000 Euro**

Kandidatenspiel

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

Ziehung	Serien-Nr.	Los-Nr.
1	2208	23534
2	2240	58610
3	2241	47262
4	2270	12619

Annahmeschluss samstags 19:00 Uhr (Online 18:45 Uhr). Die Gewinnzahlen werden in der BINGO!-Sendung des NDR, sonntags ab 17:00 Uhr bekannt gegeben. Chance 1:1.299.780.

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

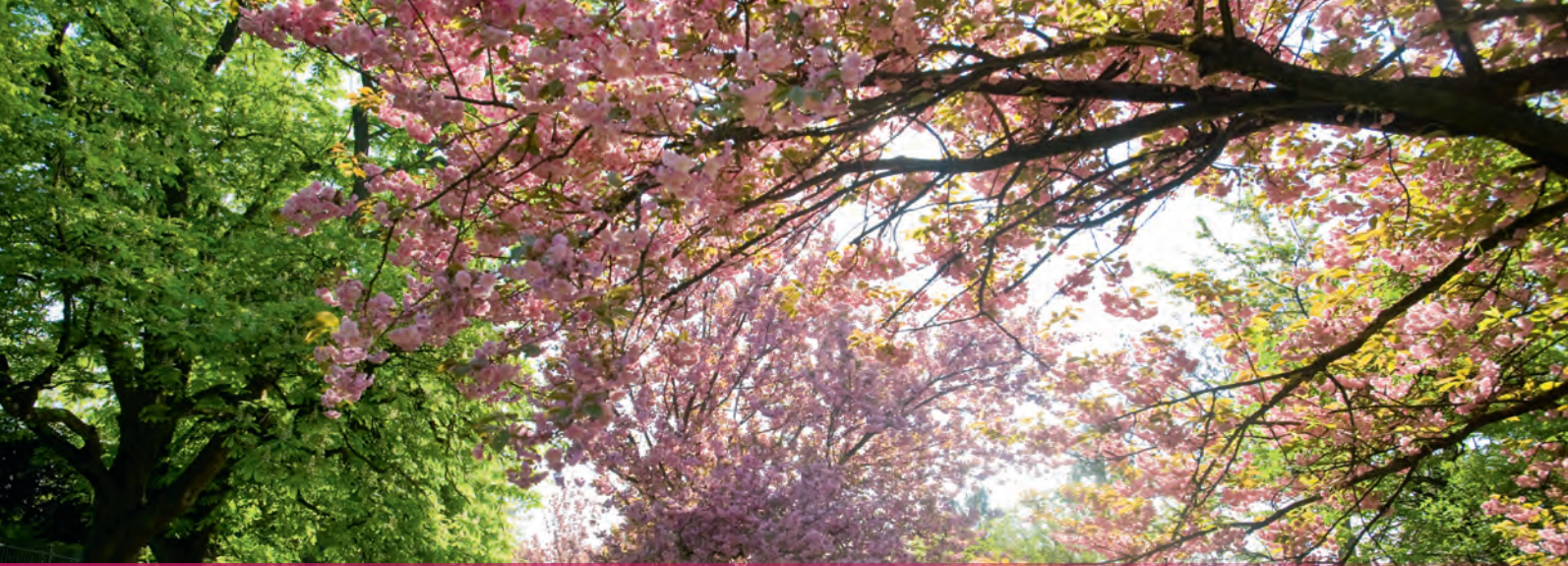
Superzahl Statistik 6aus49

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

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

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

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



Frühling in Rheinland-Pfalz

Die schönsten Blütenwege

Der Frühling bringt Farbe in die Natur, und Wanderer erleben eindrucksvolle Blütenlandschaften. In Rheinland-Pfalz bieten sich viele besondere Touren: Blühende Pfirsichbäume an der Mosel, Kirsch- und Ahornblüte im Westerwald, Birnbäume im Ahrtal und Narzissenwiesen im Hunsrück.

Birnen-Rundweg im Ahrtal

Lantershofen ist für seine Birnbäume bekannt. Der acht Kilometer lange Birnenrundwanderweg führt durch den Ort und bietet Raststationen wie das „Vogelhäuschen“ und die „Z-Bank“. Besonders ab Ende März lohnt sich die Tour, wenn die Birnbäume blühen. Die alten Obstsorten tragen klangvolle Namen wie „Nordhäuser Winterforelle“ und „Köstliche von Charneux“.

Narzissenwiesen im Hunsrück

Bei Schillingen bedecken Narzissen die Wiesen. Der acht Kilometer lange Themenweg „RuT1“ führt dorthin. Am 6. April findet das Narzissenfest mit geführten Wanderungen statt. Die zarten, gelben Blüten bedecken weite Flächen und verwandeln die Landschaft in ein leuchtendes Blütenmeer. Wer das Naturschauspiel nicht verpassen möchte, kann sich auch einer der vielen ehrenamtlich geführten Touren anschließen.



Kirsch- und Ahornblüte im Westerwald

Zwischen Ende März und April erblühen die Kirschbäume rund um Rengsdorf. Die Wäller Tour Klosterweg verbindet Rengsdorf mit Waldbreitbach. Die zehn Kilometer lange Wäller Tour Hohe Hahnscheid bietet zudem Ahornblüte und Streuobstwiesen. Besonders eindrucksvoll ist das Farbenspiel der Ahornblüte, das je nach Sonnenlicht von zartem Gelb bis kräftigem Grün reicht. Die abwechslungsreiche Strecke führt durch idyllische Wälder, vorbei an Basaltformationen und malerischen Aussichtspunkten.

Ob Pfirsichblüte an der Mosel, Birnbäume im Ahrtal oder Narzissen im Hunsrück – Rheinland-Pfalz bietet farbenfrohe Frühlingserlebnisse. Mehr Informationen zu diesen und weiteren Frühlingstouren bietet auch die Seite www.rlp-tourismus.com/de.

Pfirsichblüte an der Mosel

An der Mosel tauchen Weinbergpfirsichbäume die Landschaft in Rosa. Die Wanderung von Ediger-Eller nach Neef bietet auf acht Kilometern über 2.000 blühende Bäume. Anspruchsvollere Wanderer können die Etappe des Moselsteigs über den Calmont wählen. Der Blütenmarkt am 12. und 13. April in Cochem rundet das Erlebnis ab.



Dienstag 18.03.2025 (12. VA)



Spieleinsatz 47.369.498,00 €
Gewinnzahlen Eurozahlen

1 7 14 47 50 **3 7**

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

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

Gewinnzahlen der letzten 4 Wochen

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

Gewinnzahlen Statistik 5aus50

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

Eurozahlen Statistik 2aus12

1	31	2	23	3	35	4	31	5	31	7
6	18	7	21	8	20	9	29	10	27	2
11	** 22	12	** 24	13	15	14	18	16	12	12

Wie oft gezogen? (nach 156 Ziehungen) Fehlt so viele Wochen
* Spielbar seit 10.10.2014 ** Spielbar seit 25.03.2022

Eurojackpot: Annahmeschluss dienstags und freitags 19:00 Uhr (Online 18:45 Uhr). Bekanntgabe der Gewinnzahlen auf www.lotto.de. Chance Kl. 1: 1 zu rd. 140 Millionen

Samstag 22.03.2025 (12. VA)



Spieleinsatz 4.735.785,50 €

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

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

Freitag 21.03.2025 (12. VA)



Spieleinsatz 71.502.700,00 €
Gewinnzahlen Eurozahlen

8 9 12 14 16 **6 12**

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

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

Gewinnzahlen der letzten 4 Wochen

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

Gewinnzahlen Statistik 5aus50

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

Eurozahlen Statistik 2aus12

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

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

Samstag 22.03.2025 (12. VA)



Spieleinsatz 513.729,00 €

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

Gewinnchance Klasse 3: 1 zu 3.333.333

SPIEL NICHT BIS ZUR VERSTÄRKUNG SUCHT Spielteilnahme ab 18 Jahren. Glücksspiel kann süchtig machen. Nähere Informationen unter: www.check-dein-spiel.de Hotline der BZgA: **0800 1 372 700** (kostenlos und anonym)



Montag, 17.03.2025

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

plus 5 **0 6 1 3 1**

Dienstag, 18.03.2025

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

plus 5 **1 9 0 6 2**

Mittwoch, 19.03.2025

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

plus 5 **6 2 4 8 5**

Donnerstag, 20.03.2025

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

plus 5 **5 6 2 9 0**

Freitag, 21.03.2025

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

plus 5 **9 3 1 2 2**

Samstag, 22.03.2025

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

plus 5 **4 5 2 4 1**

Sonntag, 23.03.2025

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

plus 5 **7 2 2 4 1**

12. Veranstaltung (17.03.25 - 23.03.25)

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

Ziehungsstatistik

Wie oft gezogen? (Basis 2.2.2004, 7.390 Ziehungen)

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

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

KENO: Annahmeschluss täglich 19:00 Uhr, KENO-Ziehung täglich 19:10 Uhr live im Internet: www.keno.de, Gewinnzahlen Mo. bis So. ca. 19:28 Uhr im hr-fernsehen, im Videotext (hr, SWR, SR)

GLÜCKSBILANZ

vom 17. - 23. März



Eurojackpot am Dienstag

1.018.444,20 Euro (Kl. 2)

2 x Deutschland

382.903,40 Euro (Kl. 3)

1 x Dänemark

1 x Finnland

1 x Tschechien

LOTTO 6aus49 am Samstag

1.281.331,20 Euro (Kl. 2)

1 x Baden-Württemberg

2 x Bayern

1 x Bremen

1 x Hamburg

SUPER 6 am Mittwoch

100.000 Euro (Kl. 1)

2 x Niedersachsen

SUPER 6 am Samstag

100.000 Euro (Kl. 1)

2 x Baden-Württemberg

1 x Berlin

1 x Niedersachsen

1 x Nordrhein-Westfalen

Eurojackpot am Freitag

512.436,00 Euro (Kl. 2)

1 x Deutschland

1 x Dänemark

1 x Finnland

1 x Kroatien

1 x Slowakei

1 x Spanien

72.247,50 Euro (Kl. 3)

17 x Deutschland

1 x Dänemark

1 x Finnland

1 x Italien

4 x Norwegen

Spiel 77 am Mittwoch

77.777 Euro (Kl. 2)

1 x Baden-Württemberg

1 x Brandenburg

1 x Hessen

Spiel 77 am Samstag

77.777 Euro (Kl. 2)

1 x Rheinland-Pfalz

1 x Baden-Württemberg

1 x Nordrhein-Westfalen

KENO

100.000 Euro (Typ 10)

1 x Baden-Württemberg

GlücksSpirale

100.000 Euro (Kl. 6)

1 x Niedersachsen



Buch-Tipp

Keine Zeit zu gärtnern



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

Zu gewinnen

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



Wilde Ziegen am Lahnweinstieg

Der rund elf Kilometer lange Premiumwanderweg „LahnWeinstieg“ in den Weinbergslagen von Obernhof und Weinähr wartet mit allem auf, was ein Wanderherz höherschlagen lässt. Mit einer guten Wegeführung, vielen informativen Installationen am Wegesrand, spektakulären Aussichten und dem Gefühl von Abenteuer lockt dieser Rundwanderweg ins Lahntal. Das alpine Klettergefühl wird von den ausgewilderten, frei laufenden Ziegen, die sich in der steinernen Welt oberhalb des Lahntals richtig wohlfühlen, noch verstärkt. Sie sind sehr zahm und vermitteln das gute Gefühl, dass ihnen die Wanderer willkommen sind. Sie stammen ursprünglich von einem Landwirt aus der Umgebung. Nach dessen Tod wurden die Ziegen freigelassen und siedelten sich ganz von allein entlang des Lahnweinstiegs an.

tourenplaner-rheinland-pfalz.de



Prominente Kicker schnüren ihre Fußballschuhe für soziale Zwecke

Die Lotto-Elf startet in die Spielzeit 2025



Die Lotto-Elf geht wieder auf Tour! Auch in der Saison 2025 versammelt sich die Auswahl aus ehemaligen Profi-Fußballern und Prominenten, um bei Benefizspielen Spenden für soziale Projekte zu sammeln. Seit ihrer Gründung 1999 hat die Mannschaft über 4,3 Millionen Euro für wohltätige Zwecke eingespielt – eine beeindruckende Bilanz, die das Engagement der Beteiligten unterstreicht.

Im Rahmen einer launigen Veranstaltung im „Lotto-Elf-Vereinshaus“ bei Lotto Rheinland-Pfalz wurde auf die kommende Saison vorausgeschaut. Lotto-Geschäftsführer Jürgen Häfner betonte: „Die Lotto-Elf steht für gelebte Solidarität. Es ist beeindruckend zu sehen, mit welcher Leidenschaft die ehemaligen Profis sich engagieren, um Menschen in Not zu helfen. Seit über einem Vierteljahrhundert verkörpert die Lotto-Elf wie kaum ein anderes Projekt die Werte von Lotto Rheinland-Pfalz: sozial, sportlich und sicher. Wir sind stolz darauf, dass dieses besondere Team seit 1999 so viel Geld für gute Zwecke eingespielt hat.“

In diesem Jahr sind erneut zahlreiche bekannte Gesichter mit von der Partie. Angeführt wird das Team von FCK-Legende, Europameister und zweifachem Vize-



Sängerin Menna Mulugeta (Bild oben, rechts) begeisterte nicht nur Weltmeister Gudio Buchwald. Edgar Schmitt (links) stellte den kommenden Spielplan vor.



Weltmeister Hans-Peter Briegel, der die Lotto-Elf mit viel Leidenschaft coacht: „Es ist mir eine Ehre, dazu beizutragen, dass vielen hilfsbedürftigen Menschen geholfen werden kann“, sagte er stolz.

Ihm steht mit dem als „Euro-Eddy“ bekannt gewordenen Edgar Schmitt ein Teammanager zur Seite, der auch als Ansprechpartner für die Vereine zur Verfügung steht, die ein Spiel gegen die Traditionsmannschaft ausrichten möchten.



Unterhaltsame Talkrunden waren ein großer Bestandteil des Programms. Hier stehen Hans-Peter Briegel (2.v.l.) und Guido Buchwald (rechts) dem Moderator Clemens Buch Rede und Antwort.



In diesem Jahr zum ersten Mal wurde der engagierteste Veranstalter des Vorjahres geehrt. Die Wahl fiel auf die Sportfreunde Wallmenroth (Mitte: Dietmar Weber). Lotto-Chef Jürgen Häfner und Edgar Schmitt übergaben den Preis.

Die früheren Bundesliga-Größen Stephan Engels (1. FC Köln) und Dariusz Wosz (VfL Bochum) führen die Mannschaft als Kapitäne aufs Feld und haben zahlreiche Stars an ihrer Seite. Neben dem Weltmeister von 1990, Guido Buchwald, und dem WM-Dritten von 2006, David Odonkor, spielen regelmäßig auch ehemalige Bundesligagrößen wie die Europameister Manfred Kaltz (1980) und Thomas Helmer (1996) sowie Christof Babatz oder Dirk Schuster mit.

Für zahlreiche Tore sorgen unter anderem Matthias Scherz und Marco Reich, aber auch viele andere wie zum Beispiel auch Comedian und Fernsehmoderator Guido Cantz oder Lena Goebling.

son verspricht somit nicht nur spannende Partien, sondern auch wertvolle Unterstützung für viele wohltätige Zwecke, in diesem Jahr unter anderem zum Beispiel für die Krebsgesellschaft Rheinland-Pfalz, die Soonwaldstiftung „Hilfe für Kinder in Not“, die Lebenshilfe oder ein Ruanda-Schulprojekt..

Das Engagement der Lotto-Elf geht jedoch weit über Fußball hinaus. Rund um die Spiele gibt es immer ein umfangreiches Rahmenprogramm mit Unterhaltung, Autogrammen, gemeinsamen Fotos mit den Stars und einer Tombola mit hochwertigen Preisen. Diese Events sind nicht nur den Fußballfans, sondern der gesamten Gemeinschaft gewidmet und sollen eine unvergessliche Zeit im Dienst der guten Sache bieten.

Fußball mit sozialer Verantwortung

Die Idee hinter der Lotto-Elf ist so einfach wie wirkungsvoll:

Fußballstars aus vergangenen Tagen treffen sich für Benefizspiele, bei denen die Einnahmen karitativen Projekten zugutekommen. So wurden in der Vergangenheit zahlreiche Organisationen unterstützt, darunter Kinderhilfswerke, soziale Einrichtungen, Gesundheitsinitiativen oder auch Einzelschicksale. Auch 2025 stehen wieder zwölf Spiele an, deren Erlöse hilfsbedürftigen Menschen vor Ort in der jeweiligen Region zugutekommen. Los geht es am 8. Mai in Gau-Odernheim und führt über Stationen wie Koblenz-Güls, Trier-Tarforst, Fußgönheim, Worms und Carlsberg bis zum Finale am 18. September in Bad Salzig.

Mit ihrer Mischung aus sportlichem Ehrgeiz, Unterhaltung und sozialem Engagement bleibt die Lotto-Elf ein einzigartiges Projekt im deutschen Fußball. Fans haben die Möglichkeit, nicht nur ihre Idole noch einmal live zu erleben, sondern gleichzeitig auch Gutes zu tun. Die neue Sai-

 Den gesamten Spielplan 2025 finden Sie auf der Rückseite dieser Ausgabe. Tickets für die Lotto-Elf-Spiele gibt es auch online unter vereinsticket.de.



von links: Hans E. Lorenz (Lotto-Stiftungsrat), Lotto-Geschäftsführer Jürgen Häfner, Fritz Langenhorst (Lotto-Aufsichtsrat), Staatssekretärin Petra Dick-Walter, Weltmeister Guido Buchwald, Monika Sauer (Lotto-Gesellschafterversammlung), „Euro-Eddy“ Edgar Schmitt, Gregor Eibes (Präsident Fußballverband Rheinland) und Michael Wäschenbach (Mitglied des Landtages)

Preisrätsel der Woche



wesentlich	Krach	dringlich	gezuckert		Film mit Jodie Foster	spanisch: Onkel	ostfranz. Landschaft (franz.)		Vermächtis	Hauptteppich orient. Festsäle		indonesisches Hohlmaß (1,5 l)	erhöhter Teil der Burg	Extras			Lasttier
									Ein-siedelei								
Papiergrundstoff			Transportmittel in Bergen									polynesisches Segelboot		in der Nähe von			
									medizini-sch: Eingang		Wasser-rinne im Watt						Ereignis-gründe
						südfranzösische Hafenstadt		Gefahren-meldung						Gemüse-pflanze		Abk.: Länder-kammer	
Frühlings-blume, Aurikel			Gemeinde an der Sieg		alte ita-lienische Silber-münzen						Südost-europäerin		Allein-gang beim Fußball				
Benzin (ugs.)	Geld (ugs.)	Vorname d. Mode-zarin Lauder						Kanton der Schweiz		ver-dächtig							
					Kurorte			Männer-kose-name				Ordens-ältester der Der-wische					tschech. Name der Stadt Brünn
lang-haarige Woll-sorten		höchst-begabte Men-schen		Reue emp-finden									kasten-lose Inder			Abk.: Bundes-verfas-sung	
						Schweiz. Männer-name				Fremd-wortteil: fünf		italie-nisch: Vater					
dt. Tennis-star (An-gelique)							Lasttier		Frei-beuter						griechi-scher Buch-stabe		englis-cher Männer-name
				Frage-wort		zeichnen						engl. Frauen-anrede (Abk.)		chem. Element, Nicht-metall			
Kanton der Schweiz	Stadt und Kanal in Ägypten		Stadtteil von Duisburg						Sport-ruder-boot		spani-scher Maler †					niederl.: ich	
spani-sche Anrede (Herr)						süd-germa-nischer Gott		an-ziehend									
			von hier an		franzö-sischer Polizist (ugs.)					Stadt im Norden Brabants (Niederl.)				Stadt in Mexiko			
Ruin, Bankrott, das ...		hoch-kant															
Fremd-wortteil: unter				Com-puter-betriebs-system			karibi-scher Insel-staat		Region in Mittel-italien								

Impressum



Herausgeber:
Lotto Rheinland-Pfalz GmbH,
Ferdinand-Sauerbruch-Straße 2,
56073 Koblenz, Tel. 0261 94 380.
www.lotto-rlp.de,
glueck@lotto-rlp.de

www.blauer-engel.de/uz195
Dieses Druckerzeugnis ist mit dem
Blauen Engel ausgezeichnet

Redaktionsleitung: Clemens Buch, Viktoria Kesper
Redaktion: Tobias Just, Sylvia Kalt-Göktürk, Yvonne Heinrichs
Layout: Lukas Würges, Jan Meißner, Jennifer Grebing

Herstellung, Druck:
Konradin Druck GmbH, Leinfelden-Echterdingen
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: Tourist-Information Ferienland Cochem / Moselland-
touristik GmbH

widerlich
finden,
sich vor
etwas ...

Mehr-
zahl

Abk.:
Long
playing

Kfz-K.
Zittau

orienta-
lische
Märchen-
figur

byzanti-
nische
Kaiserin,
† 1050

```

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

Lösung aus
glüXmagazin
Nr. 12/2025

ZITTERAAL

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

Bitte tragen Sie hier die Lösungsbuchstaben ein.

1. Preis: Ein Pizzaofen von G3Ferrari

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

www.pizzaofen-g3ferrari.de



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



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

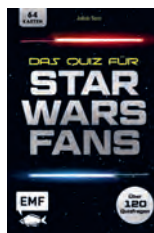
7.-9. Preis: Je ein „Feel Well & Puzzle“: Golden Retriever

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



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

Spielerinnen und Spieler können sich dem ultimativen Star-Wars-Quiz stellen und sich durch verschiedene Schwierigkeitsstufen rätseln. Die praktische Kartenschubbox eignet sich ideal für unterwegs, zu Hause oder als unterhaltsames Partyspiel. www.emf-verlag.de



Sudoku

Anleitung:

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

Anfänger

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

Profi

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

Lösung KW 12/2025

Anfänger

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

Profi

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

Teilnahmebedingungen Kreuzworträtsel:

Senden Sie die Lösung per Postkarte an: **glüXmagazin, Postfach 30 07 65, 56029 Koblenz** Sie können die Lösung auch per E-Mail an gewinnspiel@gluexmagazin.com senden. Bitte tragen Sie das **Lösungswort in den Betreff** der E-Mail ein und schreiben in die Nachricht Ihren Vor- und Nachnamen sowie Ihre vollständige Anschrift. Einsendeschluss ist der **31.03.2025**. Es zählt das Datum des Poststempels bzw. bis 23:59 Uhr muss Ihre E-Mail eingegangen sein. Sollten mehr richtige Lösungen eingehen, als Preise vorhanden sind, entscheidet das Los. Gewinne können weder umgetauscht noch ausbezahlt werden (Rechtsweg ausgeschlossen. Teilnahme ab 18 Jahren). Mitarbeitende der Lotto-Gesellschaften in

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

Auslosung Kreuzworträtsel, Nr. 11/2025:

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

Alle Gewinnerinnen und Gewinner werden schriftlich benachrichtigt.

Allgemeine Teilnahmebedingungen:

Für alle weiteren Gewinnspiele in diesem glüXmagazin gilt die nachfolgende Regelung: Schreiben Sie das entsprechende Kennwort sowie die Lösung auf eine Postkarte und schicken Sie diese ausreichend frankiert an die folgende Adresse: **glüXmagazin, Postfach 30 07 65, 56029 Koblenz** Per E-Mail an gewinnspiel@gluexmagazin.com können Sie ebenfalls teilnehmen: Bitte tragen Sie das entsprechende **Kennwort in den Betreff** der E-Mail ein und schreiben in die Nachricht die Antwort auf die Gewinnspielfrage, Ihren Vor- und Nachnamen sowie Ihre Anschrift. Einsendeschluss ist der **31.03.2025**. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Teilnahme ist nur Personen über 18 Jahren gestattet. Von der Teilnahme ausgeschlossen sind Lotto-Mitarbeitende und deren Angehörige.

Spitzenspiel

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



Foto: psp / NurPhoto | Marcel van Dorst

13er Ergebniswette / 6aus45 Auswahlwette

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

* = remisverdächtig ** = stark remisverdächtig

TOTO-Ergebnisse vom 22./23.03.2025

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

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

grün = Gewinnspiele Auswahlwette 6aus45, * = Zusatzspiel, E = Ersatzauslosung

Wichtig für den TOTO-Wettbewerb vom 29./30.03.2025

Spiele 1-13 = 13er Ergebniswette
 Spiele 1-45 = 6aus45 Auswahlwette
 Spiele 1-45 = Meisterschaftsspiele
 Spiele 1-8 = 1. Bundesliga
 Spiele 9-12 = 2. Bundesliga
 Spiele 13 + 30-37 = 1. Liga Niederlande
 Spiele 14-19 = 1. Liga Italien
 Spiele 20-23 = 1. Liga Spanien
 Spiele 24-29 = 1. Liga Frankreich
 Spiele 38-45 = 3. Liga

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

Wettrunde vom 22./23.03.2025 (12. VA)



Jackpot in Klasse 1:
rund 100.000 Euro

Spieleinsatz 382.451,00 €
Gewinnreihe

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

Chance auf den Höchstgewinn: 1:1.594.323



Spieleinsatz 120.290,95 €
Gewinnspiele Zusatzspiel

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

Chance auf den Höchstgewinn: 1:8.145.060

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Briegels TOTO-Tipp



Foto: Imago

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

Analyse zu Spiel 5:



Holstein Kiel
–
SV Werder Bremen



Mein Tipp: 2:2 | 0

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

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

Analyse zu Spiel 8:



Bor. Dortmund
–
1. FSV Mainz 05



Mein Tipp: 1:2 | 2

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

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

Analyse zu Spiel 9:



1. FC Kaiserslautern
–
Fortuna Düsseldorf



Mein Tipp: 3:2 | 1

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

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

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

Rezept der Woche

Spinat-Cannelloni mit Pinienkernen

Zutaten (für 4 Personen)

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

So wird's gemacht

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

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



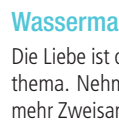
Foto: Cookbutler.com

Ihr Wochen-Horoskop



Steinbock 22.12.–20.01.

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



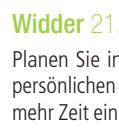
Wassermann 21.01.–19.02.

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



Fische 20.02.–20.03.

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



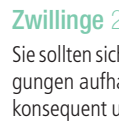
Widder 21.03.–20.04.

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



Stier 21.04.–20.05.

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



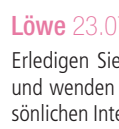
Zwillinge 21.05.–21.06.

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



Krebs 22.06.–22.07.

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



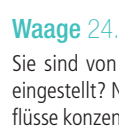
Löwe 23.07.–23.08.

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



Jungfrau 24.08.–23.09.

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



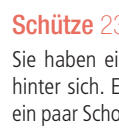
Waage 24.09.–23.10.

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



Skorpion 24.10.–22.11.

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



Schütze 23.11.–21.12.

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

Knochengesundheit und Herzschutz im Fokus

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



Aktiv gegen Osteoporose

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

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

Ernährung für das Herz

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



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

Zu gewinnen

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



Doppelte Meisterehrung bei Lotto Rheinland-Pfalz

In den Räumen von Lotto Rheinland-Pfalz in Koblenz fanden gleich zwei besondere Ehrungen statt. Innerhalb weniger Tage wurden sowohl die erfolgreichsten Sportlerinnen und Sportler des Behindertensportverbandes Rheinland-Pfalz (BSV) als auch die des Turnverbandes Mittelrhein (TVM) ausgezeichnet. Beide Veranstaltungen boten emotionale und inspirierende Momente.

Sportlerinnen und Sportlern an den Paralympics 2024 in Paris. Obwohl es nicht für eine Medaille reichte, zeigten sie beeindruckende Leistungen im Rollstuhl-Rugby, Rollstuhl-Basketball und Sitzvolleyball. Wenige Tage später versammelte sich der Turnverband Mittelrhein in den Räumen von Lotto Rheinland-Pfalz zur Ehrung seiner besten Sportlerinnen und Sportler (Bild unten). Die Veranstaltung zeigte die beeindruckende Vielfalt des Turnsports, der weit über Salto und Flick-Flack hinausgeht. Die 70 geehrten Athletinnen und Athleten konnten in den Sportarten Geräteturnen, Ringtennis, Trampolin-Turnen, Rope Skipping und Mehrkämpfen große Erfolge erzielen. Insgesamt errangen sie 16 Gold-, 36 Silber- und 27 Bronzemedailles bei deutschen Meisterschaften sowie mehrere Medaillen auf europäischer Ebene.

Foto: BSV RLP



Sport als gemeinsamer Erfolg

Lotto-Geschäftsführer und Gastgeber Jürgen Häfner hob hervor, dass diese Ehrungen in der Lotto-Zentrale erneut die enge Verbindung zwischen Lotto Rheinland-Pfalz und dem Sport verdeutlichen. Dies unterstrich auch die Anwesenheit der drei Lotto-Gesellschaftervertreter Monika Sauer, Rudolf Storck und Klaus Kuhn, die den Meisterehrungen beiwohnten.

Ehre, wem Ehre gebührt

Den Auftakt machte die Ehrung des BSV Rheinland-Pfalz (Bild oben). Innenstaatssekretärin Simone Schneider, mehrere Landtagsabgeordnete sowie knapp 80 Gäste aus Sport und Wirtschaft würdigten die beeindruckenden Erfolge der Para-Sportlerinnen und -Sportler. Besonders im Bogensport, Bowling und Para-Boccia wurden starke Leistungen gefeiert. Ein besonderes Highlight war die Teilnahme von zwölf



Foto: Harbauer / Lotto RLP

Datum	Uhrzeit	Ort
08.05.	19:00 Uhr	Gau-Odernheim
15.05.	19:00 Uhr	Koblenz-Güls
21.05.	19:00 Uhr	Sabershausen
27.05.	19:00 Uhr	Trier-Tarforst
11.06.	19:00 Uhr	Mendig
18.06.	19:00 Uhr	Fußgönheim
25.06.	19:00 Uhr	Worms-Horchheim
03.07.	19:00 Uhr	Bockenau
11.07.	19:00 Uhr	Gondenbrett
15.08.	19:00 Uhr	Wehr
20.08.	19:00 Uhr	Carlsberg
03.09.	19:00 Uhr	Langenlonsheim
18.09.	19:00 Uhr	Bad Salzig