

glüXmagazin

Kostenlose Kundenzeitschrift
von Lotto Rheinland-Pfalz



Extra-Chancen

Bundesweite Spiel 77-Sonderauslosung am 3. und 6. Juli (Seite 3)

Mittwoch 26.06.2024 (26. VA)

LOTTO 6aus49

Spielerinsatz 24.042.295,20 €
Gewinnzahlen Superzahl

7 17 30 35 36 39 9

Gewinnzahlen in gezogener Reihenfolge:

7 17 39 35 36 30

Klasse 1 (6+SZ)	unbesetzt	21.342.922,40 €
Klasse 2 (6)	unbesetzt	1.321.456,40 €
Klasse 3 (5+SZ)	25 x	18.324,10 €
Klasse 4 (5)	302 x	4.521,50 €
Klasse 5 (4+SZ)	1.673 x	226,40 €
Klasse 6 (4)	16.599 x	54,10 €
Klasse 7 (3+SZ)	30.681 x	24,90 €
Klasse 8 (3)	310.173 x	11,60 €
Klasse 9 (2+SZ)	234.711 x	6,00 €

Gewinnzahlen der letzten 4 Wochen

29.05.2024	3 5 11 12 28 44	6
05.06.2024	10 11 16 19 26 33	5
12.06.2024	5 9 10 11 22 46	2
19.06.2024	1 4 12 30 32 43	4

Spiel 77

Spielerinsatz 5.168.190,00 €

0 9 6 1 1 7 9

Klasse 1 (7-st. Gewinnz.)	1 x	4.777.777,00 €
Klasse 2 (6 Endz.)	1 x	77.777,00 €
Klasse 3 (5 Endz.)	16 x	7.777,00 €
Klasse 4 (4 Endz.)	181 x	777,00 €
Klasse 5 (3 Endz.)	1.814 x	77,00 €
Klasse 6 (2 Endz.)	17.784 x	17,00 €
Klasse 7 (1 Endz.)	173.211 x	5,00 €

Gewinnzahlen der letzten 4 Wochen

29.05.2024	5 1 1 3 0 7 3
05.06.2024	1 0 8 3 8 2 8
12.06.2024	9 5 3 2 7 5 2
19.06.2024	9 8 9 3 9 6 1

SUPER 6

Spielerinsatz 2.250.278,75 €

3 8 8 5 0 1

Klasse 1 (6-stell. Gewinnz.)	1 x	100.000,00 €
Klasse 2 (5 Endz.)	11 x	6.666,00 €
Klasse 3 (4 Endz.)	126 x	666,00 €
Klasse 4 (3 Endz.)	1.259 x	66,00 €
Klasse 5 (2 Endz.)	12.352 x	6,00 €
Klasse 6 (1 Endz.)	139.266 x	2,50 €

Gewinnzahlen der letzten 4 Wochen

29.05.2024	8 4 5 8 1 6
05.06.2024	0 4 2 8 6 3
12.06.2024	5 4 6 6 6 5
19.06.2024	0 5 3 1 1 0

Gewinnzahlen Statistik 6aus49 (Mittwoch)

1 330	2 328	3 350	4 338	5 319	6 359	7 342
8 334	9 334	10 334	11 342	12 316	13 345	14 335
15 333	16 371	17 317	18 339	19 340	20 313	21 297
22 355	23 345	24 334	25 363	26 351	27 336	28 320
29 325	30 331	31 372	32 305	33 346	34 343	35 323
36 321	37 320	38 355	39 332	40 328	41 354	42 326
43 384	44 355	45 322	46 327	47 333	48 321	49 321

Wie oft gezogen? (2.744 Ziehungen seit 4.6.1986)
Fehlt so viele Wochen (X= am 26.06.24 gezogen)

Samstag 29.06.2024 (26. VA)

LOTTO 6aus49

Spielerinsatz 45.819.381,60 €
Gewinnzahlen Superzahl

11 15 16 19 30 35 3

Gewinnzahlen in gezogener Reihenfolge:

19 30 16 15 11 35

Klasse 1 (6+SZ)	unbesetzt	24.779.376,00 €
Klasse 2 (6)	unbesetzt	3.765.473,40 €
Klasse 3 (5+SZ)	60 x	14.120,90 €
Klasse 4 (5)	453 x	5.575,00 €
Klasse 5 (4+SZ)	3.432 x	204,10 €
Klasse 6 (4)	28.679 x	57,90 €
Klasse 7 (3+SZ)	69.006 x	20,50 €
Klasse 8 (3)	582.414 x	11,40 €
Klasse 9 (2+SZ)	529.965 x	6,00 €

Gewinnzahlen der letzten 4 Wochen

01.06.2024	8 9 10 27 35 41	0
08.06.2024	5 10 15 22 31 40	9
15.06.2024	3 16 30 31 38 49	8
22.06.2024	8 9 11 21 25 30	1

Spiel 77

Spielerinsatz 10.644.480,00 €

9 7 7 4 4 5 2

Klasse 1 (7-st. Gewinnz.)	unbes.	756.822,50 €
Klasse 2 (6 Endz.)	6 x	77.777,00 €
Klasse 3 (5 Endz.)	38 x	7.777,00 €
Klasse 4 (4 Endz.)	366 x	777,00 €
Klasse 5 (3 Endz.)	3.759 x	77,00 €
Klasse 6 (2 Endz.)	38.187 x	17,00 €
Klasse 7 (1 Endz.)	348.686 x	5,00 €

Gewinnzahlen der letzten 4 Wochen

01.06.2024	4 5 2 5 4 5 8
08.06.2024	8 3 4 2 4 4 9
15.06.2024	6 0 6 4 0 9 3
22.06.2024	4 9 0 5 5 8 0

SUPER 6

Spielerinsatz 4.571.926,25 €

5 0 3 2 6 2

Klasse 1 (6-stell. Gewinnz.)	1 x	100.000,00 €
Klasse 2 (5 Endz.)	32 x	6.666,00 €
Klasse 3 (4 Endz.)	348 x	666,00 €
Klasse 4 (3 Endz.)	3.125 x	66,00 €
Klasse 5 (2 Endz.)	31.771 x	6,00 €
Klasse 6 (1 Endz.)	302.922 x	2,50 €

Gewinnzahlen der letzten 4 Wochen

01.06.2024	1 2 9 8 2 8
08.06.2024	5 4 7 6 1 2
15.06.2024	6 0 3 8 1 3
22.06.2024	6 7 5 3 5 7

Gewinnzahlen Statistik 6aus49 (Samstag)

1 466	2 452	3 462	4 443	5 448	6 475	7 442
8 408	9 447	10 435	11 455	12 428	13 362	14 414
15 412	16 423	17 451	18 434	19 447	20 417	21 429
22 440	23 416	24 438	25 449	26 469	27 459	28 409
29 443	30 428	31 452	32 472	33 457	34 417	35 434
36 454	37 443	38 458	39 428	40 437	41 447	42 460
43 442	44 415	45 388	46 417	47 450	48 452	49 492

Wie oft gezogen? (3.586 Ziehungen seit 9.10.1955)
Fehlt so viele Wochen (X= am 29.06.24 gezogen)

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



Sonntag 30.06.2024 (26. VA)

Gewinnzahlen Spielerinsatz: 1.555.947,00 €

6 8 9 10 14 24 25 27
28 30 33 37 38 42 43 46
47 49 54 55 59 69

Quoten

Klasse 1	2 x	367.962,70 €
Klasse 2	37 x	2.079,90 €
Klasse 3	5.011 x	35,80 €

Erwarteter Jackpot am 07.07.2024:
rd. 230.000 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	7400	34864
2	7402	29079
3	7454	34887
4	7465	27658

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? (1.491 Ziehungen seit 6.12.1995)
Fehlt so viele Wochen (X= am 26.06.24 gezogen)

0 135	1 135	2 143	3 167	4 165
5 157	6 163	7 154	8 136	9 136

Samstag: Wie oft gezogen? (1.699 Ziehungen seit 7.12.1991)
Fehlt so viele Wochen (X= am 29.06.24 gezogen)

0 174	1 178	2 167	3 161	4 173
5 172	6 157	7 189	8 165	9 164

Sommer, Sonne, Sonderauslosung

Spiel 77 mit Zusatzgewinnen

Genießen Sie den Sommer mit großartigen Zusatzgewinnen. Alle Spielaufträge, die am Mittwoch, 3. Juli, und/oder Samstag, 6. Juli, an der Zusatzlotterie teilnehmen, nehmen automatisch an der bundesweiten Sommer-Sonderauslosung teil – ganz ohne zusätzlichen Aufwand.

Mit strahlendem Sonnenschein und warmen Temperaturen hat der Sommer schon gut begonnen. Jetzt wird er noch besser mit den Zusatzgewinnen der Zusatzlotterie Spiel 77 am 3. und 6. Juli. Neben den regulären Gewinnen gibt es zusätzlich:

3 x 777.777 Euro

100 x 7.777 Euro

Das Beste daran: Die Teilnahme an der Sonderauslosung ist ohne zusätzlichen Einsatz möglich. Alle Spielaufträge, die mit Kreuzchen beim Spiel 77 in diesem Zeitraum ankreuzt sind, nehmen automatisch teil. Die Chance, bei der Sonderauslosung 777.777 Euro zu gewinnen, liegt bei rund 1:2,2 Millionen.

Die Teilnahme an der Zusatzlotterie Spiel 77 ist auf jedem LOTTO 6aus49-, EUROJACKPOT- und TOTO-Schein, auf GlücksSpirale- und BINGO!-Scheinen sowie auf allen Quick-Tipp-, ABO- und Internet-Spielaufträgen möglich. Dazu muss lediglich das Feld Spiel 77 angekreuzt bzw. bei Quick-Tipps die Spiel 77-Teilnahme beantragt werden. Der Spieleinsatz für die Zusatzlotterie beträgt 2,50 Euro pro Ziehung.

Die Ziehung der Gewinnerinnen und Gewinner dieser Son-

derauslosung in Rheinland-Pfalz findet am Montag, 10. Juli, frühestens ab 12 Uhr statt. Danach werden die Losnummern in allen rheinland-pfälzischen Lotto-Annahmestellen und unter www.lotto-rlp.de veröffentlicht.

Über Spiel 77

Beim Spiel 77 haben Sie die Chance auf hohe Gewinne – vorausgesetzt, Sie kreuzen auf Ihrem Spielschein „Ja“ an. Die siebenstellige Losnummer wird zu einer weiteren Gewinnchance. Jeden Mittwoch und Samstag wird eine siebenstellige Gewinnzahl gezogen. Bereits bei einer identischen Endziffer haben Sie gewonnen. Stimmt Ihre Losnummer vollständig mit der Gewinnzahl überein, knacken Sie den Jackpot von mindestens 177.777 Euro (Chance 1:10 Millionen). Die Gewinnsummen der Klassen 2 bis 7 sind fix, die Gewinnsumme der Klasse 1 ist variabel und wird bei Nichterreichen auf die nächste Ziehung übertragen, so dass auch Millionengewinne möglich sind.

Der Spieleinsatz für die Zusatzlotterie Spiel 77 beträgt 2,50 Euro pro Ziehung.

Viel Glück!



Dienstag 25.06.2024 (26. VA)



Spieleinsatz 34.110.942,00 €
Gewinnzahlen Eurozahlen
8 14 25 31 45 **3 12**

Gewinnzahlen in gezogener Reihenfolge: Eurozahlen:
45 8 31 14 25 3 12

Klasse 1 (5+2)	unbesetzt	53.156.172,86 €
Klasse 2 (5+1)	3 x	488.923,50 €
Klasse 3 (5+0)	6 x	137.865,00 €
Klasse 4 (4+2)	23 x	5.932,30 €
Klasse 5 (4+1)	536 x	318,10 €
Klasse 6 (3+2)	1.014 x	185,00 €
Klasse 7 (4+0)	1.327 x	102,80 €
Klasse 8 (2+2)	14.601 x	29,70 €
Klasse 9 (3+1)	22.822 x	21,20 €
Klasse 10 (3+0)	54.719 x	16,80 €
Klasse 11 (1+2)	76.709 x	15,00 €
Klasse 12 (2+1)	332.304 x	10,40 €

Gewinnzahlen der letzten 4 Wochen

28.05.2024	13	26	27	35	46	3	4
04.06.2024	1	3	24	43	49	2	4
11.06.2024	4	12	16	29	31	1	9
18.06.2024	4	10	23	24	45	7	8

Gewinnzahlen Statistik 5aus50

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

Eurozahlen Statistik 2aus12

1	23	2	18	3	30	4	24	5	22
6	11	6	7	16	8	17	9	22	20
11	17	5	12	16	X	Wie oft gezogen? (nach 118 Ziehungen) Fehlt so viele Wochen			

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 29.06.2024 (26. VA)



Spieleinsatz 4.181.648,50 €

Klasse 1:.....6	=	84.890,7	x	10 €
Klasse 2:.....34	=	8.088,2	x	25 €
Klasse 3:.....924	=	880,6	x	100 €
Klasse 4:.....5089	=	80,0	x	1.000 €
Klasse 5:.....85596	=	7,0	x	10.000 €
Klasse 6:.....854614	=	3,0	x	100.000 €
.....291263	=			
Klasse 7:.....5989778	=	unbes.		Gewinn 2,1 Mio. € bzw. 10.000 € monatlich

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

Freitag 28.06.2024 (26. VA)



Spieleinsatz 51.337.300,00 €
Gewinnzahlen Eurozahlen
1 8 30 43 45 **10 12**

Gewinnzahlen in gezogener Reihenfolge: Eurozahlen:
1 8 45 43 30 12 10

Klasse 1 (5+2)	unbesetzt	63.944.125,80 €
Klasse 2 (5+1)	2 x	1.103.751,90 €
Klasse 3 (5+0)	9 x	138.325,50 €
Klasse 4 (4+2)	26 x	7.898,00 €
Klasse 5 (4+1)	625 x	410,60 €
Klasse 6 (3+2)	1.168 x	241,70 €
Klasse 7 (4+0)	1.533 x	133,90 €
Klasse 8 (2+2)	17.769 x	36,80 €
Klasse 9 (3+1)	27.089 x	27,00 €
Klasse 10 (3+0)	72.610 x	19,00 €
Klasse 11 (1+2)	97.018 x	17,80 €
Klasse 12 (2+1)	417.420 x	12,40 €

Gewinnzahlen der letzten 4 Wochen

31.05.2024	4	23	34	39	45	6	7
07.06.2024	8	15	29	37	45	5	10
14.06.2024	10	21	27	42	46	2	6
21.06.2024	2	22	24	30	40	5	6

Gewinnzahlen Statistik 5aus50

1	69	2	60	3	62	4	66	5	65
6	63	7	68	8	69	9	65	10	62
11	65	12	62	13	62	14	67	15	66
16	69	17	70	18	74	19	69	20	73
21	70	22	64	23	64	24	59	25	59
26	52	27	50	28	56	29	63	30	68
31	64	32	64	33	62	34	75	35	71
36	56	37	59	38	67	39	69	40	62
41	70	42	57	43	27	44	60	45	64
46	68	47	61	48	48	49	79	50	54

Eurozahlen Statistik 2aus12

1	114	2	115	3	135	4	122	5	141
6	133	7	137	8	145	9	105	10	94
11	17	12	24	X	Wie oft gezogen? (nach 641 Ziehungen) Fehlt so viele Wochen				

Samstag 29.06.2024 (26. VA)



Spieleinsatz 443.151,00 €

Klasse 1:.....86304	=	3 x	10.000 €
.....98878	=		
Klasse 2:.....498518	=	unbes.	Gewinn 600.000 € bzw. 5.000 € monatlich
Klasse 3:.....4566332	=		10 Jahre lang
.....2261412	=	unbes.	1.000.000 €
.....3455683	=		
Gewinnchance Klasse 3: 1 zu 3.333.333			

SPIEL NICHT BIS ZUR VERLÖSCHUNG 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)

KENO

Montag, 24.06.2024

1	3	6	14	15
18	26	30	31	40
43	47	50	51	54
56	58	64	66	68

plus 5 **2 5 3 6 7**

Dienstag, 25.06.2024

4	8	12	15	16
19	22	24	27	28
35	40	44	45	51
54	57	58	59	70

plus 5 **4 9 8 6 5**

Mittwoch, 26.06.2024

2	4	10	11	17
18	19	21	26	29
34	37	38	39	44
51	64	65	68	69

plus 5 **9 6 7 5 4**

Donnerstag, 27.06.2024

1	10	15	16	18
21	23	27	28	39
45	47	49	50	55
56	60	61	66	68

plus 5 **1 4 7 2 7**

Freitag, 28.06.2024

1	4	5	10	20
23	25	28	29	35
38	40	46	47	50
59	63	65	67	70

plus 5 **8 9 7 0 9**

Samstag, 29.06.2024

1	9	12	17	19
20	25	32	33	36
37	39	41	46	50
55	56	63	65	69

plus 5 **0 4 6 7 5**

Sonntag, 30.06.2024

6	7	8	9	10
14	16	20	28	32
34	35	36	37	41
42	52	58	62	65

plus 5 **0 7 0 7 9**

26. Veranstaltung (24.06. - 30.06.24)

KENO Spieleinsatz: 2.465.343,00 €
KENO Gewinnsumme: 1.071.058,00 €
plus 5 Spieleinsatz: 191.948,25 €
plus 5 Gewinnsumme: 100.680,00 €

Ziehungsstatistik

Wie oft gezogen? (Basis 2.2.2004, 7.124 Ziehungen)

12002	22110	32065	41963	51994	62027	72043
82047	92098	102080	112017	122018	131998	142016
152024	162031	172005	182023	191994	202092	212039
221948	231983	242048	252050	262051	272076	282033
292062	301982	312033	322084	332117	342002	352009
362076	371983	382070	392073	402038	412028	422010
432039	442066	451999	461983	472014	482014	492136
502061	512006	522046	532065	541998	552066	562021
572054	582051	592053	602064	611967	621978	632038
642121	652040	662094	671976	682019	692016	702053

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 24. - 30. Juni



Eurojackpot am Dienstag

488.923,50 Euro (Kl. 2)

- 3 x Deutschland
- 137.865,00 Euro (Kl. 3)
- 2 x Deutschland
- 1 x Norwegen
- 1 x Polen
- 1 x Schweden
- 1 x Spanien

Eurojackpot am Freitag

1.103.751,90 Euro (Kl. 2)

- 1 x Deutschland
- 1 x Finnland
- 138.325,50 Euro (Kl. 3)
- 6 x Deutschland
- 1 x Dänemark
- 1 x Griechenland
- 1 x Italien

GlücksSpirale

100.000 Euro (Kl. 6)

- 1 x Hessen
- 2 x Niedersachsen

Spiel 77 am Mittwoch

4.777.777 Euro (Kl. 1)

- 1 x Bayern
- 77.777 Euro (Kl. 2)
- 1 x Bayern

Spiel 77 am Samstag

77.777 Euro (Kl. 2)

- 1 x Baden-Württemberg
- 1 x Bayern
- 1 x Niedersachsen
- 3 x Nordrhein-Westfalen

SUPER 6 am Mittwoch

100.000 Euro (Kl. 1)

- 1 x Schleswig-Holstein

SUPER 6 am Samstag

100.000 Euro (Kl. 1)

- 1 x Baden-Württemberg

BINGO!

367.962,70 Euro (Kl. 1)

- 2 x Niedersachsen



Familienabenteuer auf Burg Sooneck am Rhein

Sie sieht aus, als sei sie aus dem Felsen gewachsen – die Burg Sooneck in Niederheimbach am Rhein. Erstmals 1271 urkundlich erwähnt, war Sooneck schon früh in einem schlechten baulichen Zustand, wurde von französischen Truppen 1689 zerstört und erst gegen Mitte des 19. Jahrhunderts wieder aufgebaut. Heute erwartet die Burgbesucher neben wunderschönen Gärten und Terrassen mit einmaligem Ausblick auf das UNESCO Welterbe Oberes Mittelrheintal hier ein Burglädchen mit schönen Erinnerungen, regionalen Weinen, Snacks, Eis & Kaffee. Kleine Prinzessinnen und tapfere Ritter können der Burgfrau Anna Soon und dem Ritter Sir Eck auf der Suche nach den acht goldenen Schlüsseln helfen und dabei die Burg und ihre Geschichte kennenlernen.

Info: www.burg-sooneck.com



Foto: sehbaer_nrw – stock.adobe.com

Buch-Tipp

This Book May Save Your Life



Von der kuriosen Treffsicherheit unseres Bauchgefühls zu unterschätzten Sicherheitsmechanismen wie den Nasenhaaren – dies ist eine Ode an unseren erstaunlichen Körper, mit all seinen Fehlern und Schwächen. Dr. Karan Rajan erklärt unsere seltsamen und sagenhaften Körperfunktionen und gibt wertvolle Ratschläge, um gelassen gesünder zu leben. Ganz nebenbei räumt er mit medizinischen Mythen auf, die sich hartnäckig halten, wie etwa die Vorstellung, dass wir nur eine bestimmte Anzahl an Herzschlägen zur Verfügung haben oder lediglich zehn Prozent unseres Gehirns nutzen. Dieses Buch kann tatsächlich helfen, wenn man mal wieder das Bedürfnis hat, Symptome zu googlen oder die neuesten Gesundheitstipps aus dem Netz zu befolgen.

Zu gewinnen

Das glüXmagazin verlost 5 x 1 Buch „This Book May Save Your Life“. Wenn Sie gewinnen möchten, beantworten Sie folgende Frage: **Wie heißt der Autor?** Die Versandadresse sowie Teilnahmebedingungen und Einsendeschluss finden Sie auf Seite 9. Kennwort: Life.



Vom Römerschiff bis zum Tretboot

Leinen los und Seen und Flüsse vom Wasser aus erkunden! Besonders an warmen Sommertagen macht das Spaß und eröffnet ganz neue Perspektiven auf die Landschaft. Rheinland-Pfalz bietet dazu unzählige Möglichkeiten. Das glüXmagazin stellt einige davon vor.

Römerschiff auf der Mosel

An Bord der „Stella Noviomagi“, dem Nachbau eines römischen Weinschiffes, reisen Passagiere in die Vergangenheit. Das Schiff legt im Weinort Neumagen-Dhron ab und fährt zehn Kilometer flussaufwärts oder flussabwärts. Die „Stella Noviomagi“ wird von zwei Motoren angetrieben, die Passagiere können aber auch rudern. Am Ufer erheben sich steile Moselweinberge, darunter bekannte Lagen wie das „Piesporter Goldtröpfchen“. Gästefüh-

rer begleiten die Fahrten und erzählen interessante Geschichten. Gruppen bis 35 Personen können das Schiff komplett chartern. Für Einzelgäste werden bis Oktober jeden Samstag und Sonntag Fahrten angeboten.

Kanutour im Lahntal

Gemächlich gleitet man vorbei an schroffen Felsen und Auen: Wasserwandern auf der Lahn ist herrlich entspannend. Von den insgesamt 242 Kilometern sind 160 Kilometer befahrbar. Das macht die Lahn zu einem der wasserwanderfreundlichsten Flüsse in Deutschland. Beeindruckende Bauwerke wie die Burg Runkel, das Grafenschloss in Diez und die Schaumburg säumen den Fluss. Die Kanutour führt an naturnahen Ufern entlang und bietet herrliche Ausblicke.

Flussfahrt unter Felsen

Eine Flussfahrt auf der Nahe bietet grandiose Kulissen wie die 200 Meter hohe Steilwand des Rotenfels. Die Ausrüstung nehmen die Ausflügler im Rucksack mit: Das so genannte Packkraft



Gewässer lassen sich am besten vom Wasser aus erkunden: mit dem Schiff auf dem Rhein an der Loreley (oben links), mit dem Kanu auf der Lahn (oben) oder mit dem Römerschiff auf der Mosel (links).

ist ein robustes Schlauchboot. Nach einer kurzen Wanderung wird das Boot aufgepumpt und der Spaß kann beginnen. Unterwegs sorgen einige Stromschnellen für Nervenkitzel, aber es bleibt genug Zeit, um den Blick auf die imposanten Felsen zu genießen. Auch den Fluss Glan, der bei Odernheim in die Nahe mündet, kann man mit Kanus erkunden. Ab Meisenheim startet eine elf Kilometer lange Tour, die unter Bäumen und Brücken und durch urwaldartige Abschnitte führt. Rund drei Stunden dauert die Tour, die sich auch für Familien eignet.

Reise in die Romantik

Der Rhein ist seit Jahrhunderten ein wichtiger Handelsweg. Die Uferlandschaft bietet viel Abwechslung: bewaldete Hänge, Weinterrassen, Burgen und Schlösser. Seit mehr als 200 Jahren bringen Ausflugsschiffe Passagiere von einem sehenswerten Ort zum anderen. Die ersten Dampfschiffe kamen 1816 aus England und befuhren den Rhein. Sie läuteten eine neue Ära des Tourismus ein. Zehn Jahre später nahm die erste deutsche Schifffahrtsgesellschaft zwischen Köln und Mainz ihren Linienbetrieb auf, 1865 wurden bereits eine Million Fahrkarten verkauft. Den Rhein vom Schiff aus zu erkunden, war damals wie heute ein

gefragtes Erlebnis. Der Abschnitt zwischen Bingen, Rüdesheim und Koblenz, das Obere Mittelrheintal, gehört zum UNESCO-Welterbe. Auf 65 Flusskilometern liegen rund 40 Burgen und Festungen, darunter der Loreley-Felsen. Eine Schifffahrt entlang des berühmten Felsens gehört zu jedem Rheinurlaub.

Mit dem Tretboot über die Maare

Die Maare bilden tiefblaue Kreise in der grünen Landschaft. Die in Trier geborene Schriftstellerin Clara Viebig, um 1900 eine der meistgelesenen Autorinnen des Landes, beschrieb die Maare als „Augen der Eifel“. Ein schönes Sprachbild, das die durch vulkanische Aktivitäten entstandenen kreisrunden Naturseen bis heute treffend bezeichnet. In einigen kann man baden und Ruder- oder Tretboote ausleihen, zum Beispiel am Pulvermaar bei Gillenfeld. Vom Boot aus kann man den Zauber des fast kreisrunden Trichters erleben. Auch das Gemündener Maar kann mit dem Ruder- oder Tretboot erkundet werden. Dort liegt auch das Schalkenmehrener Maar, das ebenfalls zum Baden und Bootfahren einlädt.

Weitere Informationen unter www.rlp-tourismus.de



Preisrätsel der Woche



japan. ritueller Selbstmord	Gemälde von Picasso	Insel vor Dalmatien	kleiner Haltebolzen		Strumpfadienstärke (Kw.)	Spitzel	polar		ländliche Wohnsiedlung	Hülsenfrüchte	italienischer Dirigent, † 1975	verboten
				9	Reichtum, großer Besitz							
französisches Weißbrot	Ost-europäerin			1	ein Rabenvogel		bestechlich					
			Heilpflanze		große Eile				US-Bundeskriminalpolizei		Anrichte, Geschirrschrank (frz.)	
Hauptstadt von Ägypten	Ratsmitglied im antiken Sparta	versunkene Insel (Sage)						7	Giftschlangen		süddt. Radiosender (Abk.)	
Ausruf des Ekels				hebräisch: Sohn			in ... und Braus		Abendstern			
eine Lagebezeichnung				kleine Abstellkammer		hebräischer Buchstabe					Himbelsbrot im A.T.	
		Frauenkose-name	malays. Bundesstaat							4	deutsche Schauspielerin, † 1975	Briefabschiedsgruß (Abk.)
türkische Währung	Gegenteil von unter	größere Gruppe				eine der Chariten			Werkzeug, Apparat			
Teil mechanischer Uhren				Tempo drosseln	Anwärter							das Ganze, insgesamt
		aromat. Kohlenwasserstoff	Rittersitz				altchin. Längenmaß (rd. 3,5 mm)			6	großes Raubtier	span. Form von Ludwig
Abk.: getauft	TV-Produktion						kleine seichte Bucht (frz.)		Sportgerät			
ital. Schriftsteller, † 2016		äthiopische Getreidepflanze			Gärfutter	altrömische Provinz					int. Kfz-K. Rumänien	
		afrik. Bitterholzgewächs	Wahrnehmungsorgane						US-kanadischer Grenzsee			11
straff gefüllt	Initialen des Dichters Valéry	Initialen Feuchtwangers	ehem. Hafenstadt am Tiber			italienischer Männername			begleitende Wagenkolonne			
eine Versiegelung				vermodern		chem. Zeichen für Cer						
Fußballclub in Bochum		ugs.: Wutausbruch							Stahlnagel der Schuster			

Impressum

Herausgeber: Lotto Rheinland-Pfalz GmbH, Ferdinand-Sauerbruch-Straße 2, 56073 Koblenz, Tel. 0261 94 380.
 www.lotto-rlp.de, glueck@lotto-rlp.de
 Redaktionsleitung: Clemens Buch, Viktoria Kesper
 Redaktion: Tobias Just, Sylvia Kalt-Göktürk, Yvonne Heinrichs
 Layout: Lukas Würges, Jan Meißner, Jennifer Grebing
 Angaben nach § 9 Abs. 4 LMG
 Lotto Rheinland-Pfalz GmbH, Ferdinand-Sauerbruch-Str. 2, 56073 Koblenz – HRB 94 Amtsgericht Koblenz,
 Beteiligungsverhältnisse: Land Rheinland-Pfalz 51%, Sportbund Rheinland e.V. 19,6%, Sportbund Pfalz e.V. 19,6%, Sportbund Rheinhessen e.V. 9,8%
 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. Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit Genehmigung der Redaktion.
 Titelbild: Lotto Rheinland-Pfalz

männl. Blutsverwandter												
Umlaut						Zeichen d. physik. Atmosphäre						
nervöse Betriebsamkeit					Abschiedsgruß							
												5
griech. Verwaltungsbezirk												

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

Lösung aus
 glüXmagazin
 Nr. 26/2024

INTENTION

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

Bitte tragen Sie hier die Lösungsbuchstaben ein.

1. Preis: Eine Dampfbügelstation „CareStyle 1“ von Braun

Die Dampfbügelstation „CareStyle 1“ von Braun bietet schnellere und einfachere Bügelergebnisse als ein herkömmliches Bügeleisen. Die neue SuperCeramic-Beschichtung sorgt für ein gleichmäßiges Gleiten und ist 60 Prozent widerstandsfähiger als die vorherige Keramikplatte. Der Präzisionsthermostatkopf ermöglicht vier unterschiedliche Temperatureinstellungen. Zudem stellt der große 1,5-Liter-Wassertank mehr als eine Stunde ununterbrochenes Bügeln sicher, um die besten Ergebnisse zu erzielen.

www.braunhousehold.com



2.-6. Preis: Je ein Roman „Das Vermächtnis von Murano“



Murano, 1893: Eine gute Partie zu machen, interessiert Orietta Volpato wenig. Die rebellische Tochter einer venezianischen Glasbläserfamilie träumt vielmehr davon, eines Tages den Familienbetrieb zu übernehmen. Ihr großes Vorbild ist die einflussreiche Salondame Sibilla Veridiani. Orietta setzt alles daran, eine der begehrten Eintrittskarten für den Maskenball der Veridiani im Karneval zu ergattern. Kurz bevor sie ihrem schillernden Traum ganz nahe ist, begegnet sie bei einer Gondelfahrt einem geheimnisvollen Fremden, der ihr Herz höher schlagen lässt. Doch dann verspielen ihre Brüder die Manufaktur und Orietta ist die Einzige, die das Erbe ihrer Familie retten kann.

www.heyne.de

7.-9. Preis: Je ein Würfelspiel „Kriss Kross“

Einer würfelt und alle sind gleichzeitig dran! Doch wer legt die Symbole am besten und gewinnt das Spiel? Die Regeln sind schnell erklärt, der Spielspaß kann sofort beginnen! Das taktische Würfelspiel für 1-6 Personen vom erfolgreichen Spieleautor Reiner Knizia im handlichen Mitnahmeformat.



www.emf-verlag.de

10.-12. Preis: Je ein Hörbuch „Views“

Die 16-jährige Lena verschwindet spurlos. Drei Tage später taucht sie in einem verstörenden Video wieder auf, das rasend schnell viral geht. BKA-Kommisarin Yasira Saad soll Lena finden und die Täter identifizieren. Die Zeit drängt, denn schon gibt es die ersten gewalttätigen Demonstrationen in deutschen Städten.



www.hoerbuch-hamburg.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

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

Profi

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

Lösung KW 26/2024

Anfänger

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

Profi

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

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 **08.07.2024**. Es zählt das Datum des Poststempels bzw. bis 18:00 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. 25/2024:

Ein Pizzaofen von G3Ferrari geht an eine Gewinnerin aus Hannover.

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 **08.07.2024**. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Teilnahme ist nur Personen über 18 Jahren gestattet. Von der Teilnahme ausgeschlossen sind Lotto-Mitarbeitende und deren Angehörige.

Hohe Hürde?

13er Ergebniswette / 6aus45 Auswahlwette

	Spiel	Gastgeber/Gast	Tendenz	Vorrunde	Letzte 2 Jahre	Gastgeber	Gast
VF EM	1	SA England - Schweiz	3-4-3	EM 2024 Viertelfinale	---	---	---
	2	SA Sieger AF 7 - Sieger AF 8	3-4-3	EM 2024 Viertelfinale	---	---	---
	3	DI Sieger VF 1 - Sieger VF 2	3-4-3	EM 2024 Halbfinale	---	---	---
	4	SO Erster Gruppe C - Zweiter Gruppe D	4-3-3	Copa América 2024 VF	---	---	---
	5	SO Erster Gruppe D - Zweiter Gruppe C	4-3-3	Copa América 2024 VF	---	---	---
1. Liga Norwegen	6	SO FK Bodø/Glimt (1) - Brann Bergen (2)	** 3-4-3	- - 2:2	NuuSS	UnsSu	
	7	SO Hamarkameratene (12) - Tromsø IL (14)	* 3-4-3	- 1:2 1:2	SsNnS	sUSnn	
	8	SO FK Haugesund (13) - Sarpsborg 08 FF (15)	4-3-3	- 3:1 0:0	UsNsn	nSnNn	
	9	SO KFUM Kameratene (8) - Viking FK Stavanger (5)	* 3-3-4	- - -	SuUuN	nSsUs	
	10	SO Rosenborg BK Trondheim (10) - Odds BK (11)	4-3-3	- 1:0 3:2	nNsuN	nUSUu	
	11	SO AIK Solna (8) - Kalmar FF (15)	6-2-2	- 1:0 1:1	nNsnN	NuSNn	
	12	SO IFK Värnamo (12) - IFK Göteborg (13)	3-3-4	- 1:4 3:1	uSnSn	nUSNs	
	13	SO GAIS Göteborg (5) - Hammarby IF (4)	* 4-3-3	- - -	sNsnN	SNssS	
	14	SA IF Elfsborg (9) - IF Brommapojkarna (11)	6-2-2	- - 5:0	sNsnN	UnsUu	
	15	SA Mjällby AIF (3) - IK Sirius FK (10)	4-3-3	- 3:0 3:0	sNsnS	SuuNs	
1. Liga Schweden	16	SO Malmö FF (1) - Halmstads BK (7)	8-1-1	- - 3:0	sUSsU	nsNns	
	17	MO IFK Norrköping (14) - Djurgårdens IF (2)	2-2-6	- 0:1 0:2	nUNnN	sSsSn	
	18	MO Västerås SK (16) - BK Häcken (6)	3-3-4	- - -	NnUuS	NuNns	
	19	SO Kristiansund BK (9) - Fredrikstad FK (4)	2-3-5	- - 0:1	uNnsU	sSuNU	
	20	SO Molde FK (3) - Lilleström SK (7)	5-3-2	- 1:2 4:0	SnSuS	SnNSs	
	21	MO Strömsgodset IF (6) - Sandefjord Fotball (16)	5-3-2	- 0:5 1:0	NsSuU	nNUUn	
	22	SA Ilves Tampere (5) - HJK Helsinki (1)	3-3-4	1:1 1:2 1:1	nUSuU	NsSsS	
	23	SA Vaasan PS (4) - Ekenäs IF (11)	7-2-1	2:1 - -	SuUuN	nsNnS	
	24	SO IFK Mariehamn (7) - Haka Valkeakoski (6)	* 2-4-4	0:2 2:0 2:1	SNuSn	NsSuN	
	25	SO Kuopion PS (2) - IF Gnistan (9)	6-2-2	0:0 - -	SsnNN	sNnUn	
1. Liga Finnland	26	MO AC Oulu (10) - SJK Seinäjoki (3)	2-2-6	1:2 1:0 0:3	sNuUs	nNsUs	
	27	MO FC Inter Turku (8) - FC Lahti (12)	4-4-2	2:0 5:1 2:1	sSnUs	NnUuu	
	28	SO FC Cincinnati (2) - Miami CF (1)	* 3-4-3	- 3:1 1:0	nSsnS	nuSsS	
	29	SO Columbus Crew (4) - Toronto FC (8)	4-4-2	- 2:1 2:0	SSNsS	UnnNN	
	30	SO CF Montreal (10) - Vancouver Whitecaps FC (8)	2-4-4	- 2:1 -	UuuNs	SsNns	
	31	SO Orlando City SC (11) - Washington D.C. United (13)	4-3-3	3:2 3:5 1:3	NnUsN	uNnnU	
	32	SO Philadelphia Union (12) - New York Red Bulls (3)	2-2-6	- 1:1 4:1	unNnN	NuUss	
	33	SO Austin FC (10) - New York City FC (5)	3-4-3	- - -	NNuSN	snNns	
	34	SO Real Salt Lake (3) - Atlanta United FC (9)	6-2-2	- - -	UsUsn	nuSUs	
	35	SO Seattle Sounders FC (9) - New England Revolution (14)	4-4-2	- - -	NsUss	sSsSn	
Major League Soccer	36	MO Houston Dynamo (6) - Los Angeles FC (1)	2-3-5	- 2:1 4:0	UUUsS	sUSss	
	37	MO Sporting Kansas City (13) - FC Dallas (11)	* 2-4-4	- 2:2 2:1	sNnNs	UssNn	
	38	MO Colorado Rapids (4) - St. Louis City (12)	5-3-2	3:0 - 1:1	NsSsN	uNnuN	
	39	MO Los Angeles Galaxy (2) - Minnesota United FC (7)	** 4-4-2	2:2 2:3 4:3	NssSS	uNnnN	
	40	MO Portland Timbers (5) - Nashville SC (7)	* 4-3-3	- 1:1 -	uUSss	nUSsn	
	41	SA KR Reykjavik (8) - UMF Stjarnan Gardabaer (7)	* 2-4-4	3:1 3:1 1:0	unNUu	NnsNn	
	42	SA IA Akranes (4) - HK Kopavogur (9)	4-4-2	4:0 - -	nSsUs	NnSsn	
	43	SA IF Vestri (11) - UMF Breidablik (2)	2-2-6	0:4 - -	UsNnn	uSsuN	
	44	SA Valur Reykjavik (3) - Fylkir Reykjavik (12)	7-2-1	0:0 - 2:1	sSuSN	sNsNu	
	45	MO FH Hafnarfjörður (5) - KA Akureyri (10)	5-3-2	3:2 0:3 0:3	UuNss	NnNsS	

* = remisverdächtig ** = stark remisverdächtig * = geänderter Annahmeschluss

Hopp, Schwiiz! Ruben Vargas (Foto) und die Nationalmannschaft der Schweiz stehen nach einem klaren 2:0-Sieg gegen Titelverteidiger Italien im EM-Viertelfinale. Dort treffen die Eidgenossen auf England (TOTO-Spiel Nr. 1). Eine lösbare Aufgabe? Als einer der großen Turnierfavoriten gestartet, blieben die „Three Lions“ bislang eher blass: In einer schwachen Gruppe setzten sie sich nur knapp als Erstplatzierte durch, bezwangen die Slowakei im Achtelfinale erst in der Verlängerung. Mit einem Sieg gegen die strahlende Topnation würde die Schweiz den größten EM-Erfolg ihrer Geschichte schreiben: Im Halbfinale stand sie bislang nämlich noch nie.



Foto: pa / Pressbildagentur ULMER

TOTO-Ergebnisse vom 29.06.-02.07.2024

	Ergebnis	Typ
1	Schweiz - Italien	2:0 1
2	Deutschland - Dänemark	2:0 1
3	England - Slowakei	1:1 0
4	Spanien - Georgien	4:1 1
5	Frankreich - Belgien	** **
6	Portugal - Slowenien	** **
7	Rumänien - Niederlande	** **
8	Österreich - Türkei	** **
9	Kanada - Chile	0:0 0
10	Mexiko - Ecuador	0:0 0
11	Jamaika - Venezuela	0:3 2
12	USA - Uruguay	** **
13	Bolivien - Panama	** **

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

E = Ersatzauslösung, ** = Paarung fand erst nach Redaktionsschluss statt

Wichtig für den TOTO-Wettbewerb vom 06.-09.07.2024

Spiele 1-13 = 13er Ergebniswette
 Spiele 1-45 = 6aus45 Auswahlwette
 Spiele 1-2 = Viertelfinalspiele der UEFA EM 2024 in Deutschland
 Spiel 3 = Halbfinalspiel der UEFA EM 2024 in Deutschland
 Spiele 4-5 = Viertelfinalspiele der Copa América 2024 in den USA
 Spiele 6-45 = Meisterschaftsspiele
 Spiele 6-10 = 1. Liga Norwegen
 Spiele 11-18 = 1. Liga Schweden
 Spiele 19-21 = 1. Liga Norwegen
 Spiele 22-27 = 1. Liga Finnland
 Spiele 28-40 = Major League Soccer
 Spiele 41-45 = 1. Liga Island

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 29.06.-02.07.2024 (26. VA)



Die TOTO-Wettrunde 26/2024 wurde bis einschließlich Dienstag, 2. Juli, verlängert. Deshalb lagen beim Druck dieser glüXmagazin-Ausgabe die Ergebnisse und Quoten noch nicht vor. Sie finden die Ergebnisse und Quoten ab Mittwoch, 3. Juli, im Videotext und Internet (www.otto-rip.de) sowie am Donnerstag, 4. Juli, in Tageszeitungen. Im nächsten glüXmagazin, Nr. 28/2024, werden die Ergebnisse und Quoten nachträglich abgedruckt.

Finland 1. Liga - HR	Sp	T	P	Heim	Ausw				
1. HJK Helsinki (M)	15	28:15	28	5	2	1	3	2	2
2. Kuopion PS	14	24:15	25	4	0	1	3	4	2
3. SJK Seinäjoki	14	24:19	25	5	2	1	2	2	2
4. Vaasan PS	14	23:18	25	3	3	1	4	1	2
5. Ilves Tampere (P)	14	27:17	23	3	2	2	3	3	1
6. Haka Valkeakoski	13	19:18	21	4	2	1	2	1	3
7. IFK Mariehamn	13	16:18	16	2	3	2	2	1	3
8. Inter Turku	14	18:24	15	3	2	2	1	1	5
9. IF Gnistan (N)	14	18:26	13	2	1	4	1	3	3
10. AC Oulu	13	19:24	12	2	3	1	0	3	4
11. Ekenäs IF (N)	13	13:23	9	1	2	3	1	1	5
12. FC Lahti	13	13:25	9	1	3	3	0	3	3

Island 1. Liga - HR	Sp	T	P	Heim	Ausw				
1. Víkingur Reykjavík (M,P)	14	34:14	33	6	1	0	4	2	1
2. Breiðablik	13	27:15	26	4	2	1	4	0	2
3. Valur Reykjavík	13	32:18	25	3	3	0	4	1	2
4. IA Akranes (N)	12	24:17	20	4	0	2	2	2	2
5. FH Hafnarfjörður	12	22:21	20	3	1	1	3	1	3
6. Fram Reykjavík	13	19:20	16	2	1	3	2	3	2
7. UMF Stjarnan	13	24:28	16	4	1	2	1	0	5
8. KR Reykjavík	12	22:24	13	0	2	4	3	2	1
9. HK Kopavogur	12	15:23	13	2	0	5	2	1	2
10. KA Akureyri	12	19:28	11	2	2	3	1	0	4
11. IF Vestri (N)	12	15:31	10	2	0	3	1	1	5
12. Fylkir Reykjavík	12	18:32	8	2	1	3	0	1	5

Norwegen 1. Liga	Sp	T	P	Heim	Ausw				
1. FK Bodø/Glimt (M)	13	27:9	30	3	3	0	6	0	1
2. SK Brann	14	22:13	28	5	1	2	3	3	0
3. Molde FK (P)	13	27:16	24	3	2	2	4	1	1
4. Fredrikstad FK (N)	12	20:11	22	2	2	1	4	2	1
5. Viking FK	12	22:15	22	4	2	1	4	2	1
6. Strømsgodset IF	12	14:15	18	2	2	1	3	1	3
7. Lillestrøm SK	12	15:20	16	1	1	4	4	0	2
8. KFUM Oslo	12	16:17	15	0	4	2	3	2	1
9. Kristiansund BK (N)	13	18:21	14	2	3	1	1	2	4
10. Rosenborg BK	12	17:22	14	3	1	2	1	1	4
11. Odds BK	13	13:23	14	1	3	3	2	2	2
12. Hamarkameratene	13	16:16	13	1	1	3	2	3	3
13. FK Haugesund	11	10:15	13	2	0	4	2	1	2
14. Tromsø IL	12	14:21	10	3	0	5	0	1	3
15. Sarpsborg 08	12	15:27	10	1	0	5	2	1	3
16. Sandefjord Fotball	12	16:21	9	2	0	3	0	3	4

Schweden 1. Liga	Sp	T	P	Heim	Ausw				
1. Malmö FF (M)	13	34:9	32	6	0	0	4	2	1
2. Djurgårdens IF	12	24:11	25	4	1	2	4	0	1
3. Mjällby AIF	13	22:15	23	4	2	1	3	0	3
4. Hammarby IF	12	21:15	21	5	0	1	2	0	4
5. GAIS Göteborg (N)	12	16:17	21	5	0	1	2	0	4
6. BK Häcken (P)	13	24:22	20	4	1	2	2	1	3
7. Halmstads BK	12	17:19	18	4	0	2	2	0	4
8. AIK Solna	12	23:27	17	5	0	1	0	2	4
9. IF Elfsborg	13	21:20	16	4	1	1	1	0	6
10. IK Sirius	12	16:17	15	2	2	2	2	1	3
11. IF Brommapojkarna	12	19:21	15	1	3	2	2	3	1
12. IFK Värnamo	12	15:19	14	0	1	5	4	1	1
13. IFK Göteborg	12	13:19	14	2	1	3	2	1	3
14. IFK Norrköping	12	15:32	11	2	0	3	1	2	4
15. Kalmar FF	12	17:28	10	1	1	4	2	0	4
16. Västerås SK (N)	12	8:14	8	1	1	4	1	1	4

Major League Soccer	Sp	T	P	Heim	Ausw				
Eastern Conference									
1. Inter Miami	21	48:30	44	6	3	2	7	2	1
2. FC Cincinnati	20	33:23	42	5	2	3	8	1	1
3. New York RB	21	36:27	35	6	4	0	3	4	4
4. Columbus Crew (M)	18	34:18	33	4	3	1	5	3	2
5. New York City FC	20	30:25	32	7	1	3	3	1	5
6. Charlotte FC	21	23:21	32	6	4	1	3	1	6
7. Nashville SC	20	24:25	26	4	5	3	2	3	3
8. Toronto FC	21	29:37	24	5	0	5	2	3	6
9. Atlanta United	20	28:25	24	4	2	5	2	4	3
10. CF Montreal	20	30:43	22	3	4	2	2	3	6
11. Orlando City	20	25:35	21	2	3	5	3	3	4
12. Philadelphia Union	20	33:35	20	1	3	6	3	5	2
13. Washington DC	21	28:39	20	3	3	5	1	5	4
14. New England Revolution	18	18:35	19	3	1	6	3	0	5
15. Chicago Fire	20	24:36	18	3	2	5	1	4	5
Western Conference									
1. Los Angeles FC	20	41:23	40	9	2	0	3	2	4
2. Los Angeles Galaxy	21	41:27	40	6	3	0	5	4	3
3. Real Salt Lake	20	40:23	37	6	1	2	4	6	1
4. Colorado Rapids	21	38:35	31	5	2	2	4	2	6
5. Portland Timbers	21	39:35	30	5	3	2	3	3	5
6. Houston Dynamo	20	27:23	30	4	4	2	4	2	4
7. Minnesota United	20	33:32	29	4	4	2	4	1	5
8. Vancouver Whitecaps	19	30:27	28	4	2	3	4	2	4
9. Seattle Sounders	21	29:26	28	4	5	1	3	2	6
10. Austin FC	21	23:30	27	5	3	2	2	3	6
11. FC Dallas	20	27:32	20	5	2	3	0	3	7
12. Saint Louis FC	20	27:35	19	3	5	3	0	5	4
13. Sporting KC	21	33:44	17	3	3	5	1	2	7
14. SJ Earthquakes	20	29:54	11	2	1	7	1	1	8

Europameisterschaft - Achtelfinale	Sp	S	U	N	T	Diff.	P
Schweiz - Italien							2:0
Deutschland - Dänemark							2:0
England - Slowakei							nV 2:1
Spanien - Georgien							4:1
Frankreich - Belgien							1:7
Portugal - Slowenien							1:7
Rumänien - Niederlande							2:7
Österreich - Türkei							2:7

Europameisterschaft	Sp	S	U	N	T	Diff.	P
Gruppe A							
1. Deutschland	3	2	1	0	8:2	6	7
2. Schweiz	3	1	2	0	5:3	2	5
3. Ungarn	3	1	0	2	2:5	-3	3
4. Schottland	3	0	1	2	2:7	-5	1
Gruppe B							
1. Spanien	3	3	0	0	5:0	5	9
2. Italien	3	1	1	1	3:3	0	4
3. Kroatien	3	0	2	1	3:6	-3	2
4. Albanien	3	0	1	2	3:5	-2	1
Gruppe C							
1. England	3	1	2	0	2:1	1	5
2. Dänemark	3	0	3	0	2:2	0	3
3. Slowenien	3	0	3	0	2:2	0	3
4. Serbien	3	0	2	1	1:2	-1	2
Gruppe D							
1. Österreich	3	2	0	1	6:4	2	6
2. Frankreich	3	1	2	0	2:1	1	5
3. Niederlande	3	1	1	1	4:4	0	4
4. Polen	3	0	1	2	3:6	-3	1
Gruppe E							
1. Rumänien	3	1	1	1	4:3	1	4
2. Belgien	3	1	1	1	2:1	1	4
3. Slowakei	3	1	1	1	3:3	0	4
4. Ukraine	3	1	1	1	2:4	-2	4
Gruppe F							
1. Portugal	3	2	0	1	5:3	2	6
2. Türkei	3	2	0	1	5:5	0	6
3. Georgien	3	1	1	1	4:4	0	4
4. Tschechien	3	0	1	2	3:5	-2	1

Copa America	Sp	S	U	N	T	Diff.	P
Gruppe A							
1. Argentinien	3	3	0	0	5:0	5	9
2. Kanada	3	1	1	1	1:2	-1	4
3. Chile	3	0	2	1	0:1	-1	2
4. Peru	3	0	1	2	0:3	-3	1
Gruppe B							
1. Venezuela	3	3	0	0	6:1	5	9
2. Ecuador	3	1	1	1	4:3	1	4
3. Mexiko	3	1	1	1	1:1	0	4
4. Jamaika	3	0	0	3	1:7	-6	0
Gruppe C							
1. Uruguay	2	2	0	0	8:1	7	6
2. USA	2	1	0	1	3:2	1	3
3. Panama	2	1	0	1	3:4	-1	3
4. Bolivien	2	0	0	2	0:7	-7	0
Gruppe D							
1. Kolumbien	2	2	0	0	5:1	4	6
2. Brasilien	2	1	1	0	4:1	3	4
3. Costa Rica	2	0	1	1	0:3	-3	1
4. Paraguay	2	0	0	2	2:6	-4	0

FIFA Weltrangliste (20.06.2024)	Rg.	Land	Punkte	Rg.	Land	Punkte
1.	Argentinien	1860,14	27.	Ungarn	1529,00	
2.	Frankreich	1837,47	30.	Ecuador	1517,54	
3.	Belgien	1797,98	31.	Peru	1515,01	
4.	Brasilien	1791,85	32.	Serbien	1514,76	
5.	England	1787,88	34.	Tschechien	1506,23	
6.	Portugal	1747,04	39.	Schottland	1497,18	
7.	Niederlande	1746,66	42.	Türkei	1493,38	
8.	Spanien	1729,92	40.	Chile	1496,13	
9.	Kroatien	1728,30	43.	Panama	1482,10	
10.	Italien	1724,37	45.	Slowakei	1467,77	
11.	USA	1676,52	47.	Rumänien	1462,35	
12.	Kolumbien	1669,44	48.	Kanada	1461,74	
14.	Uruguay	1663,44	52.	Costa Rica	1454,20	
15.	Mexiko	1652,33	53.	Jamaika	1442,82	
16.	Deutschland	1646,78	54.	Venezuela	1442,29	
19.	Schweiz	1617,24	57.	Slowenien	1429,74	
21.	Dänemark	1610,76	58.	Paraguay	1427,11	
24.	Ukraine	1565,37	66.	Albanien	1379,40	
25.	Österreich	1560,03	74.	Georgien	1338,91	
26.	Polen	1541,49	84.	Bolivien	1282,43	

Lieblingsgäste

Hier sind neue Fanfreundschaften entstanden! Die Gruppenphase der EM 2024 in Deutschland hatte so einige kuriose Momente zu bieten. In die Herzen der Gastgebenden hat sich jedoch besonders eine Anhängerschaft gespielt: die der schottischen Nationalmannschaft. Riesige Partys in den Innenstädten der Spielorte. Großartige Dudelsackkonzerte auf offener Straße. Und hunderttausende fußballverrückte Schottinnen und Schotten. Die „Tartan Army“ sorgte für ausgelassene Stimmung im Gastgeberland. Dort werden sie nach dem frühen Ausscheiden ihrer Mannschaft schmerzlich vermisst, ein Wiedersehen soll nach Meinung zahlreicher deutscher Fußball-Fans möglichst bald wieder stattfinden. Dafür wurde sogar eine Petition für jährliche Freundschaftsspiele zwischen der deutschen und schottischen Nationalmannschaft erstellt, um die gegenseitige Freundschaft regelmäßig aufleben zu lassen. Bereits 50 000 Stimmen kamen dabei zusammen. Für sie ist nun auch klar: „No Scotland, no party“.



Foto: pa / santipics / Stefan Matzke

TOTO-Rückblick

Die TOTO-Wettrunde 25/2024 wurde verlängert. Hier finden Sie die Ergebnisse und Quoten vom 22. bis 25. Juni.

TOTO 13er Ergebnissette

Spieleinsatz: 419.037,50 €
Gewinnreihe: 0-0-2-1-2-2-0-2-0-0-0-2-1
Kl. 1: unbesetzt (87.997,80 €), Kl. 2: 3 x 16.761,50 €, Kl. 3: 54 x 931,10 €, Kl. 4: 575 x 109,30 €.

TOTO 6aus45 Auswahlsette

UEFA Euro 2024 – Als Volunteer im Fußballfieber

„Unfassbar schön!“

Selten ist das Warten auf den Anpfiff so kurzweilig: Ein schottischer Fußballfan im rotgrünen Kilt stimmt auf seinem Dudelsack „Amazing Grace“ an, eine Gruppe Fans der Deutschen Mannschaft singt ausgelassen mit. Arm in Arm mit einer Familie im Trikot der Ungarn. Immer mit dabei sind die rund 16 000 Volunteers der UEFA.

Selbst Fußballmuffel können sich dem Charme der schottischen Fans nicht entziehen. In Kilt, mit schrägen Hüten oder einfach in ihre blauweißen Fahnen gehüllt sorgen sie bereits in der Bahn für beste Stimmung. Es wird gesungen und sehr viel gelacht. Das entlockt so ziemlich jedem zumindest ein kleines Schmunzeln. Bei so guter Laune kann der Tag schließlich nur schön werden. Da ist es fast egal wie am Ende das Ergebnis ausfällt. Für mich ist klar: Ich freue mich auf meinen Dienst!

Die Tore der deutschen Stadien öffnen sich exakt drei Stunden vor dem Anpfiff. Lange davor stehen die Volunteers bereit, um den Fans das Spiel zum unvergesslichen Erlebnis zu machen. Die freiwilligen Helferinnen und Helfer sind es insgesamt, die in und rund um die zehn beteiligten Stadien ehrenamtlich dafür sorgen, dass es den Fans an nichts fehlt. Auch in der Stuttgart Arena ist alles bereit für die nächste Partie. Insgesamt fünf Spiele werden hier zwischen dem 14. Juni und dem 14. Juli ausgetragen.

Die Helferinnen und Helfer in ihren markanten grüngelben Uniformen sind dafür da, die Fragen der Fans zu beantworten und in jeder Form zu unterstützen. „Ich werde das hier niemals vergessen“, schwärmt eine Frau aus Schottland. Vergnügt bittet sie um ein Foto mit ihren beiden neun- und zehnjährigen Kindern. Kein Problem! Dann macht sich das Trio auf den Weg zum nächsten Fanshop. Das kuschelige Maskottchen Albärt hat es den kleinen Fans angetan. Ein Mann mit Mütze im Schottenkaro und spitzer Feder ist auf der Suche nach Eis. Wie aus dem Nichts steht plötzlich ein Verkäufer mit Bauchladen vor ihm. Perfektes Timing!

Die meist gestellte Frage ist allerdings die nach dem Sitzplatz. Im kunterbunten Gewirr der Menschen ist da mancher Fan für jede Unterstützung dankbar. Die ersten nehmen ihren Sitz schon Stunden vor dem Anpfiff ein. „Ich will jede Sekunde genießen“, erklärt ein Mann, der sich im Dänemark-Trikot ins Publikum gemischt hat. Er hat den Vormittag im „Mercedes-Benz-Museum“ verbracht. Doch jetzt ist Fußball angesagt. Für ihn ist es bereits das dritte Spiel dieser EM das er live verfolgt. Was ihm am meisten gefällt: „Schöner Fußball und der faire Umgang!“

Der Dudelsackspieler hat es noch nicht in die Arena geschafft. Immer wieder wird er um ein Selfie gebeten oder um ein weiteres Stück auf seinem Instrument. Geduldig erfüllt er jeden Wunsch. Highland-Träume im deutschen Fußball-Sommer! Eine Gruppe ungarischer Fans bleibt stehen und hört andächtig zu. „Unfassbar schön!“, bringt es einer von ihnen auf den Punkt. Lächelnd zieht er sein Smartphone aus der Tasche, um sich noch einmal zu vergewissern, dass er im richtigen Block unterwegs ist. Ist er nicht! „Können Sie mir helfen?“ Na klar! Gemeinsam wandern wir durch die Menschenmenge zu seinem Platz.

Das Stadion brodeln wie ein Hexenkessel. Wir schaffen es gerade noch zur Hymne. Der ungarische Fan setzt sich erleichtert hin und hebt den Daumen. Er ist einfach dankbar! Mit Sicherheit ist das die häufigste Emotion, die den Volunteers entgegengebracht wird. Sätze wie „Danke für euren Einsatz“ oder „I love you“ inklusive freundschaftlichem Schulterklopfen gehören zum guten Ton – und das tut einfach nur verdammt gut!

Iris-Vanessa Voltmann ist Volunteer bei der EM



Fotos: Iris-Vanessa Voltmann

Rezept der Woche

Glasierte Schweinerippchen (leicht scharf)

Zutaten (für 4 Personen)

1 kg	Schweinerippchen
3	rote Chilischoten
5 g	frisches Basilikum
150 g	brauner Zucker
50 ml	Sojasauce
30 ml	Apfelessig
	Salz

Für die Glasur:

100 g	Tomatenmark
2	Knoblauchzehen
20 ml	Honig
1	Prise Salz

So wird's gemacht

1. Vorbereitung:

Den Ofen auf 150 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Die Schweinerippchen reinigen und trocken tupfen.

2. Marinade vorbereiten:

Die Chilischoten und das Basilikum fein hacken. Mit braunem Zucker, Sojasauce, Apfelessig und Salz vermengen.

3. Marinade auftragen:

Die Marinade großzügig über die Rippchen geben und gut einmassieren.

4. Rippchen garen:

Die marinierten Rippchen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Im vorgeheizten Ofen etwa eine Stunde garen.

5. Glasur vorbereiten:

Während die Rippchen garen, die Glasur zubereiten. Dazu Tomatenmark, die zwei fein gehackten Knoblauchzehen, Honig und eine Prise Salz in einer Schüssel mischen.

6. Glasur auftragen:

Nach einer Stunde die Ofentemperatur auf 200 Grad erhöhen. Die vorbereitete Glasur großzügig mit einem Pinsel auf die Rippchen auftragen und gleichmäßig verteilen.

7. Abschließende Garstufe:

Die glasierten Rippchen weitere zwanzig Minuten garen, bis sie eine schön karamellierte Oberfläche haben.



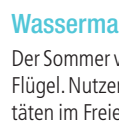
Foto: Cookbutler.com

Ihr Wochen-Horoskop



Steinbock 22.12.–20.01.

Sitzen Sie Beziehungsfrust nicht einfach nur aus, sondern suchen Sie nach vernünftigen Lösungen.



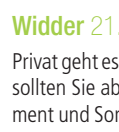
Wassermann 21.01.–19.02.

Der Sommer verleiht Ihnen im Moment Flügel. Nutzen Sie das für einige Aktivitäten im Freien aus.



Fische 20.02.–20.03.

Schieben Sie kleine Wehwechen nicht auf die lange Bank. Machen Sie einen medizinischen Check-up.



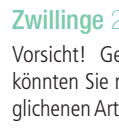
Widder 21.03.–20.04.

Privat geht es wieder aufwärts. Im Job sollten Sie aber etwas mehr Engagement und Sorgfalt zeigen.



Stier 21.04.–20.05.

Sie verzetteln sich auf Nebenkriegsschauplätzen. Schieben Sie jetzt alles Unwichtige zur Seite.



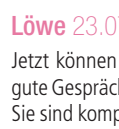
Zwillinge 21.05.–21.06.

Vorsicht! Gerade in dieser Woche könnten Sie mit Ihrer sonst so ausgeglichenen Art anecken.



Krebs 22.06.–22.07.

Hadmern Sie nicht wegen kleinerer Fehlentscheidungen. Diese lassen sich leicht korrigieren.



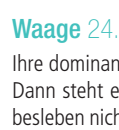
Löwe 23.07.–23.08.

Jetzt können Sie in der Partnerschaft gute Gespräche führen. Vorausgesetzt, Sie sind kompromissbereit.



Jungfrau 24.08.–23.09.

Sie neigen zu gewissen Übertreibungen, die Sie mehr erschöpfen als sportlich fit machen.



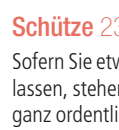
Waage 24.09.–23.10.

Ihre dominante Art sollten Sie zügeln. Dann steht einem harmonischen Liebesleben nichts im Wege.



Skorpion 24.10.–22.11.

Reduzieren Sie Stress und Hektik. So schonen Sie Ihre Nerven. Genießen Sie die gepflegte Häuslichkeit.



Schütze 23.11.–21.12.

Sofern Sie etwas Besonnenheit walten lassen, stehen die Chancen auf Erfolg ganz ordentlich.

Ratgeber von Dr. Andrea Flemmer zu gewinnen

Krebsprävention und Cholesterinkontrolle

Dr. Andrea Flemmer ist Diplom-Biologin und Ernährungswissenschaftlerin. Die Autorin hat schon zahlreiche Ratgeber rund um die Themen Medizin, alternative Therapien und Ernährung veröffentlicht. In dieser Ausgabe gibt es zwei weitere Exemplare zu gewinnen.

Der Anti-Krebs-Ratgeber

Die Diagnose Krebs ist ein Schock – auch wenn heute mehr als die Hälfte der Patienten auf eine dauerhafte Heilung hoffen kann, fühlen sich viele zunächst hoffnungslos und unheilbar krank. Ein Patentrezept für ein Leben ohne Krebs gibt es nicht, aber durch Vorsorge und Früherkennung lässt sich das Risiko deutlich senken. Fest steht auch: Je früher ein Tumor erkannt wird, desto besser kann er behandelt werden. In Deutschland haben sich die Heilungschancen von Generation zu Generation verdoppelt. Die meisten Krebserkrankungen sind heute heilbar, wenn sie rechtzeitig erkannt werden. Das liegt vor allem an verbesserten Behandlungskonzepten und Früherkennungsuntersuchungen. Welche Vorsorge- und Behandlungsmöglichkeiten es gibt und was die Forschung über Krebserkrankungen weiß, verrät die Diplom-Biologin und Ernährungswissenschaftlerin Dr. Andrea Flemmer in ihrem Buch. Ihr Appell an die Leserinnen und Leser: Achten Sie auf sich und gehen Sie regelmäßig zur Vorsorge. Das Buch wurde von der Stiftung Gesundheit ausgezeichnet.



Cholesterin natürlich senken

Blutfette unter Kontrolle – keine Panik: Wer zu hohe Cholesterinwerte hat, muss nicht in jedem Fall Tabletten schlucken. Denn Cholesterinsenker sind nicht harmlos und deshalb immer

nur die zweitbeste Lösung. Experten raten daher schon lange zu einer vorsichtigen Dosierung. Zahlreiche Studien zeigen, dass leicht bis mäßig erhöhte Cholesterinwerte mit der richtigen Ernährung, Naturheilmitteln und ausreichend Bewegung dauerhaft um bis zu 20 Prozent gesenkt werden können. Und Alternativen, den Cholesterinspiegel auch ohne Medikamente zu senken, gibt es mehr als genug. Die bekannte Ratgeberautorin Dr. Andrea Flemmer erklärt, was es mit dem Cholesterin auf sich hat und wie man seinen Cholesterinspiegel mit der richtigen Ernährung, den richtigen Fetten und der Heilkraft von Heilpflanzen und Lebensmitteln in den Griff bekommt.



Mehr Informationen zu den Büchern unter www.humboldt.de



Zu gewinnen

Das glüXmagazin verlost je 3 Exemplare der hier vorgestellten Bücher. Wenn Sie gewinnen möchten, beantworten Sie folgende Frage: **Welche Stiftung zeichnete den Anti-Krebs-Ratgeber aus?** Die Versandadresse, Einsendeschluss sowie die Teilnahmebedingungen finden Sie auf Seite 9. Bitte schreiben Sie auch dazu, welches Buch Sie gewinnen möchten. Kennwort: Flemmer.

15.000 Euro für ambulantes Kinderhospiz „Windspiel“ in Landau



Foto: Lotto Rheinland-Pfalz

Kathrin Seibert, Christine Rung und Susanne Ziegler (2., 3. und 4. von links) vom Kinder- und Jugendhospizdienst „Windspiel“ Landau freuten sich über den Scheck in Höhe von 15.000 Euro aus der Sammelaktion der Lotto-Stiftung. Überreicht wurde das Geld von Lotto-Bezirksleiter Jochen Schröter (links) sowie den beiden Stiftungsratsmitgliedern, Pfarrer Albrecht Bähr (2. von rechts) und Rudolf Storck (rechts).

Im Rahmen ihrer Spendenaktion „Initiative Kinderglück“ hat die Lotto Rheinland-Pfalz – Stiftung im vergangenen Jahr insgesamt 90.000 Euro für die mobilen Kinder- und Jugendhospizdienste in Rheinland-Pfalz gesammelt. Der ambulante Kinder- und Jugendhospizdienst „Windspiel“ in Landau erhielt davon 15.000 Euro. Die Scheckübergabe fand im Landauer Zoo statt, wo Rudolf Storck, Albrecht Bähr und Lotto-Bezirksleiter Jochen Schröter den Betrag an Susanne Ziegler vom Team „Windspiel“ überreichten. Neben der Scheckübergabe wurde auch die Ankunft der Fackel der Aktion „Kinder-Lebens-Lauf“ gefeiert. Storck betonte die wichtige Arbeit der mobilen Kinderhospizdienste und dankte den Lotto-Annahmestellen für ihre Unterstützung. Jochen Schröter ergänzte, dass die hohe Spendensumme ohne diese Hilfe nicht möglich gewesen wäre. Mobile Kinder- und Jugendhospize wie „Windspiel“ unterstützen Familien mit lebensverkürzend erkrankten Kindern und Jugendlichen. Zwei hauptamtliche Mitarbeiter und viele ehrenamtliche Helfer begleiten die Familien vom Zeitpunkt der Diagnose bis zum Lebensende des Kindes und darüber hinaus. Susanne Ziegler vom Team „Windspiel“ betont, dass die Familien die verbleibende Zeit so intensiv wie möglich erleben sollen.

SWR3 Mainz Open Air – Musik, Spaß und Wolkenbruch

Das „SWR3 Rheinland-Pfalz Open Air“ in Mainz lockte am Samstag, den 29. Juni 2024, wieder zahlreiche Besucher an. Trotz der später notwendigen Räumung aufgrund der Wetterlage sorgten Künstler wie Tom Gregory, Clock Clock und Alice Merton für ausgelassene Stimmung. Das Festival, einzigartig in Deutschland, fand erneut im Regierungsviertel von Mainz statt und wurde gemeinsam von SWR3, der Landesregierung und dem Landtag veranstaltet.

Auch Lotto Rheinland-Pfalz war mit einem Stand vertreten. Dort begrüßte Lotto-Geschäftsführer Jürgen Häfner (4. v. re.) prominente Gäste aus Politik, Wirtschaft und Medien. Besonderes Highlight am Stand von Lotto Rheinland-Pfalz war das Spiel „Cornhole“, bei dem Landtagspräsident Hendrik Hering (2. v. li.), Arbeitsminister Alexander Schweitzer sowie SWR-Intendant Kai Gniffke (2. v. re.) ihre Treffsicherheit unter Beweis stellten.



Foto: Peter Pulkowski

Sauna & Wellness:

Unser Tipp für den Sommer

9x in Deutschland –
auch in Ihrer Nähe!



SAUNA IM SOMMER – FRISCHEKICK BEI SOMMERHITZE

Laut einer Studie gehen knapp 70% der Saunagänger das ganze Jahr über in die Sauna und schwitzen auch im Sommer für ihr Wohlbefinden. Unterschiedliche Saunaphasen trainieren den Körper: Der Kreislauf stabilisiert sich und der Körper verkraftet Temperaturschwankungen viel besser. So fühlen sich schwül-heiße Sommertage nicht mehr so anstrengend und ermüdend an.

Extra Frischekick

Die Abkühlung mit kaltem Wasser macht den Saunabesuch im Sommer zum Hochgenuss. Ein kalter Kneippguss, Abtauchen in erfrischendem Wasser oder das Ab-

reiben mit Crushed-Eis stehen gerade in der heißen Jahreszeit hoch im Kurs. Dennoch sollte man sich unbedingt schonend abkühlen und den Körper nicht unnötig schocken. Vor dem extra Frischekick ist es deshalb ratsam, erst einmal ein paar Minuten an der frischen Luft zu spazieren und sich dann unter der kühlen Brause abzuduschen.

Bei monte mare ist auch im Sommer Erholung für Körper, Geist und Seele garantiert. Die exklusiven Wellnesslandschaften bieten das perfekte Ambiente für einen Tag Urlaub vom Alltag.

So wird der Sommer-Sauna-Tag perfekt:

- Viel trinken – am besten Wasser oder Saft-schorlen.
- Pause machen: Zwischen den Saunagängen großzügige Pausen einlegen – am besten an der frischen Luft.
- Schattenparker: Nach der Sauna sollten Sie lieber im Schatten entspannen, als in der prallen Sonne zu liegen. Dem Kreislauf und der Haut zuliebe.