

Nr. 38 • 17.09.2024

# glüXmagazin

Kostenlose Kundenzeitschrift  
von Saartoto



## Torsten Sträter

Der Comedian und Autor im Portrait (Seite 3)



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



Mittwoch 11.09.2024 (37. VA)

# LOTTO 6aus49

Spielleinsatz 22.888.466,40 €  
Gewinnzahlen Superzahl

5 9 18 28 33 49 8

Gewinnzahlen in gezogener Reihenfolge:

49 33 5 9 18 28

Klasse 1 (6+SZ)	unbesetzt	11.250.411,30 €
Klasse 2 (6)	1 x	1.206.728,40 €
Klasse 3 (5+SZ)	49 x	8.537,30 €
Klasse 4 (5)	412 x	3.026,50 €
Klasse 5 (4+SZ)	2.255 x	153,40 €
Klasse 6 (4)	20.649 x	39,70 €
Klasse 7 (3+SZ)	40.598 x	17,20 €
Klasse 8 (3)	361.325 x	9,10 €
Klasse 9 (2+SZ)	280.457 x	6,00 €

Gewinnzahlen der letzten 4 Wochen

14.08.2024	3 8 9 15 22 26	4
21.08.2024	9 13 25 32 37 40	0
28.08.2024	2 5 22 25 27 46	5
04.09.2024	3 10 16 27 45 48	2

# Spiel 77

Spielleinsatz 4.951.390,00 €

8 5 3 6 9 4 5

Klasse 1 (7-st. Gewinnz.)	unbes.	1.068.317,60 €
Klasse 2 (6 Endz.)	7 x	77.777,00 €
Klasse 3 (5 Endz.)	25 x	7.777,00 €
Klasse 4 (4 Endz.)	188 x	777,00 €
Klasse 5 (3 Endz.)	2.066 x	77,00 €
Klasse 6 (2 Endz.)	20.162 x	17,00 €
Klasse 7 (1 Endz.)	195.677 x	5,00 €

Gewinnzahlen der letzten 4 Wochen

14.08.2024	6 8 1 7 5 0 7
21.08.2024	9 6 6 9 9 1 0
28.08.2024	5 4 2 8 4 0 8
04.09.2024	1 7 4 1 7 7 7

# SUPER 6

Spielleinsatz 2.173.266,25 €

8 9 3 3 8 0

Klasse 1 (6-stell. Gewinnz.)	unbes.	100.000,00 €
Klasse 2 (5 Endz.)	9 x	6.666,00 €
Klasse 3 (4 Endz.)	113 x	666,00 €
Klasse 4 (3 Endz.)	1.267 x	66,00 €
Klasse 5 (2 Endz.)	13.037 x	6,00 €
Klasse 6 (1 Endz.)	132.563 x	2,50 €

Gewinnzahlen der letzten 4 Wochen

14.08.2024	6 6 2 1 7 0
21.08.2024	9 5 4 0 8 1
28.08.2024	4 6 1 9 1 0
04.09.2024	2 2 2 3 5 6

## Gewinnzahlen Statistik 6aus49 (Mittwoch)

1	330	2	331	3	354	4	339	5	323	6	359	7	342
8	337	9	339	10	335	11	342	12	317	13	347	14	335
15	335	16	373	17	318	18	342	19	340	20	313	21	297
22	359	23	345	24	335	25	366	26	352	27	339	28	321
29	325	30	333	31	372	32	306	33	351	34	344	35	323
36	321	37	322	38	356	39	334	40	329	41	354	42	326
43	385	44	355	45	323	46	328	47	334	48	322	49	322

Wie oft gezogen? (2.755 Ziehungen seit 4.6.1986)  
Fehlt so viele Wochen (X= am 11.09.24 gezogen)

Samstag 14.09.2024 (37. VA)

# LOTTO 6aus49

Spielleinsatz 43.835.062,80 €  
Gewinnzahlen Superzahl

2 10 14 23 25 31 2

Gewinnzahlen in gezogener Reihenfolge:

14 31 25 23 10 2

Klasse 1 (6+SZ)	unbesetzt	14.538.041,00 €
Klasse 2 (6)	3 x	790.048,30 €
Klasse 3 (5+SZ)	98 x	8.384,10 €
Klasse 4 (5)	741 x	3.305,10 €
Klasse 5 (4+SZ)	3.865 x	175,70 €
Klasse 6 (4)	37.360 x	43,10 €
Klasse 7 (3+SZ)	65.976 x	20,80 €
Klasse 8 (3)	646.178 x	10,00 €
Klasse 9 (2+SZ)	471.489 x	6,00 €

Gewinnzahlen der letzten 4 Wochen

17.08.2024	2 27 35 40 45 46	5
24.08.2024	4 12 24 26 29 47	8
31.08.2024	6 11 21 24 44 48	9
07.09.2024	5 8 14 26 32 43	8

# Spiel 77

Spielleinsatz 10.335.770,00 €

2 6 9 1 6 1 4

Klasse 1 (7-st. Gewinnz.)	2 x	877.777,00 €
Klasse 2 (6 Endz.)	3 x	77.777,00 €
Klasse 3 (5 Endz.)	30 x	7.777,00 €
Klasse 4 (4 Endz.)	342 x	777,00 €
Klasse 5 (3 Endz.)	3.715 x	77,00 €
Klasse 6 (2 Endz.)	36.886 x	17,00 €
Klasse 7 (1 Endz.)	369.437 x	5,00 €

Gewinnzahlen der letzten 4 Wochen

17.08.2024	9 2 0 4 6 0 8
24.08.2024	6 1 9 6 4 7 4
31.08.2024	2 7 5 1 3 8 4
07.09.2024	1 8 5 0 2 0 6

# SUPER 6

Spielleinsatz 4.444.458,75 €

5 4 0 9 1 2

Klasse 1 (6-stell. Gewinnz.)	4 x	100.000,00 €
Klasse 2 (5 Endz.)	28 x	6.666,00 €
Klasse 3 (4 Endz.)	282 x	666,00 €
Klasse 4 (3 Endz.)	2.962 x	66,00 €
Klasse 5 (2 Endz.)	30.178 x	6,00 €
Klasse 6 (1 Endz.)	293.894 x	2,50 €

Gewinnzahlen der letzten 4 Wochen

17.08.2024	6 0 0 8 8 7
24.08.2024	4 1 0 2 5 1
31.08.2024	7 3 6 3 5 0
07.09.2024	9 5 1 2 2 7

## Gewinnzahlen Statistik 6aus49 (Samstag)

1	468	2	454	3	462	4	445	5	451	6	477	7	442
8	410	9	448	10	438	11	456	12	430	13	363	14	418
15	412	16	423	17	452	18	434	19	449	20	419	21	430
22	440	23	418	24	440	25	452	26	472	27	461	28	409
29	446	30	429	31	454	32	473	33	457	34	418	35	437
36	454	37	444	38	458	39	428	40	438	41	447	42	461
43	444	44	417	45	389	46	418	47	451	48	453	49	493

Wie oft gezogen? (3.597 Ziehungen seit 9.10.1955)  
Fehlt so viele Wochen (X= am 14.09.24 gezogen)

**DIE RUBBELZUSATZCHANCE**

Ziehung am 2. Oktober 2024

# 10.000€

## Küchengutschein

extra zu gewinnen.  
Alle JA-Lose nehmen teil.



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

### Superzahl Statistik 6aus49

Mittwoch: Wie oft gezogen? (1.502 Ziehungen seit 6.12.1995)  
Fehlt so viele Wochen (X= am 11.09.24 gezogen)

0	136	1	136	2	144	3	168	4	166
5	159	6	164	7	155	8	138	9	136

Samstag: Wie oft gezogen? (1.710 Ziehungen seit 7.12.1991)  
Fehlt so viele Wochen (X= am 14.09.24 gezogen)

0	175	1	179	2	169	3	162	4	173
5	174	6	158	7	189	8	167	9	165

## Der Comedian und Autor Torsten Sträter im Portrait

# „Schön, dass es sie gibt“

**Sein Markenzeichen ist die dunkle Mütze. Torsten Sträter trägt sie bei fast jedem Auftritt. Viel mehr als diese schlichte Requisite braucht er nicht. Aktuell tourt der Comedian mit seinem Programm „Mach mal das große Licht an“ durch die Republik.**

Torsten Sträters Mütze sieht irgendwie gut aus. Darüber hinaus hat die „Haube“ aber auch einen Zweck: Sie fängt den Schweiß ein, der dem 58-Jährigen unter den Scheinwerfern in Strömen über die Stirn rinnt. So einfach ist das! Die Arbeit des Comedians und Autors zählt zu den wahren Knochenjobs. Doch seine Aufgabe meistert Torsten Sträter mit unglaublicher Leichtigkeit: sein Publikum soll Spaß haben. Regelmäßig ausverkaufte Hallen beweisen seinen Erfolg.

### Geniale Lachnummern

Aus scheinbar völlig belanglosen Alltagsszenen zaubert Torsten Sträter knackige Lachnummern. Das Publikum dankt es mit Treue und Begeisterung. Klingt alles nach einer steilen Karriere mit wenig Stolpersteinen. Doch der gebürtige Dortmunder kennt die Schattenseiten nur zu gut. Sie kommen vor allem dann zum Tragen, wenn ihn die Depressionen einholen. Torsten Sträter hat einen Weg gefunden damit umzugehen: „Menschen, die gestärkt aus der Krise herausgekommen sind, können auch wieder Freude am Leben empfin-

den“, weiß der Comedian, der auch Schirmherr der Deutschen Depressionsliga ist. Seine Strategie: „Ablenkung und im Notfall eben auch ein Medikament.“ Hatte ihn die Krankheit früher zeitweise voll im Griff, dreht er den Spieß mittlerweile einfach um: „Heute muss sich die Krankheit vor mir warm anziehen.“

### Mann ohne Funktion

Seine ersten Schritte auf der Bühne machte er relativ spät. Bis er 42 wurde arbeitete der gelernte Herrenschneider zwölf Jahre lang in der Spedition seiner Mutter und seines Bruders. „Dort saß ich im Büro, als Mann ohne richtige Funktionen“, beschreibt er rückblickend. Dennoch begann in genau dieser Umgebung sein zweites Leben. Sträter begann zu schreiben. Zunächst Horrorgeschichten. Die verkauften sich mit 30.000 Büchern ziemlich gut.

Für den bekennenden Bücherwurm eine Art Schlüsselerlebnis. Irgendwann entstanden auch die ersten Kurzgeschichten, die er bei Poetry-Slams vortrug. Der Rest ist tatsächlich Geschichte. Heute füllt Torsten Sträter im gesamten deutschsprachigen Raum die Hallen. Und für seine Fans findet er nur liebevolle Worte: „Schön, dass es sie gibt!“



Mehr zu Torsten Sträter und seinen Auftritten unter [torsten-straeter.de](http://torsten-straeter.de)



Foto: Marvin Ruppert

**Dienstag 10.09.2024 (37. VA)**



Spieleinsatz 28.521.782,00 €  
Gewinnzahlen Eurozahlen  
**7 10 31 41 46** **1 5**

Gewinnzahlen in gezogener Reihenfolge: Eurozahlen:  
31 10 7 46 41 1 5

Klasse 1 (5+2)	unbesetzt	15.133.920,76 €
Klasse 2 (5+1)	1 x	1.226.436,60 €
Klasse 3 (5+0)	2 x	345.826,60 €
Klasse 4 (4+2)	14 x	8.149,00 €
Klasse 5 (4+1)	383 x	372,30 €
Klasse 6 (3+2)	842 x	186,30 €
Klasse 7 (4+0)	799 x	142,70 €
Klasse 8 (2+2)	12.798 x	28,40 €
Klasse 9 (3+1)	17.516 x	23,20 €
Klasse 10 (3+0)	38.851 x	19,80 €
Klasse 11 (1+2)	70.735 x	13,60 €
Klasse 12 (2+1)	273.481 x	10,50 €

**Gewinnzahlen der letzten 4 Wochen**

13.08.2024	6	9	33	34	50	1	7
20.08.2024	25	28	29	31	33	6	12
27.08.2024	15	24	29	33	39	2	9
03.09.2024	5	17	23	36	37	5	9

**Gewinnzahlen Statistik 5aus50**

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

**Eurozahlen Statistik 2aus12**

1	25	2	20	3	30	4	24	5	26
6	14	3	7	17	4	8	19	9	25
11	** 17	12	** 19	16	3	12	** 25	10	** 22

Wie oft gezogen? (nach 129 Ziehungen) Fehlt so viele Wochen  
\* Spielbar seit 10.10.2014 \*\* Spielbar seit 25.03.2022

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

**Samstag 14.09.2024 (37. VA)**



Spieleinsatz 4.102.481,00 €

Klasse 1:.....0	=	68.570,4	x	10 €
Klasse 2:.....61	=	7.477,4	x	25 €
Klasse 3:.....388	=	847,0	x	100 €
Klasse 4:.....6311	=	68,6	x	1.000 €
Klasse 5:.....98478	=	9,2	x	10.000 €
Klasse 6:.....963544	=	unbes.		100.000 €
.....431133	=	unbes.		Gewinn 2,1 Mio. €
Klasse 7:..1454104	=	unbes.		bzw. 10.000 €

monatlich  
20 Jahre lang

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

**Freitag 13.09.2024 (37. VA)**



Spieleinsatz 45.546.560,00 €  
Gewinnzahlen Eurozahlen  
**2 3 17 40 44** **4 8**

Gewinnzahlen in gezogener Reihenfolge: Eurozahlen:  
44 40 3 2 17 8 4

Klasse 1 (5+2)	unbesetzt	23.332.301,56 €
Klasse 2 (5+1)	unbesetzt	1.958.502,08 €
Klasse 3 (5+0)	6 x	184.084,00 €
Klasse 4 (4+2)	50 x	3.643,70 €
Klasse 5 (4+1)	658 x	346,00 €
Klasse 6 (3+2)	2.557 x	111,20 €
Klasse 7 (4+0)	1.332 x	111,20 €
Klasse 8 (2+2)	36.929 x	18,50 €
Klasse 9 (3+1)	31.078 x	18,50 €
Klasse 10 (3+0)	64.664 x	18,50 €
Klasse 11 (1+2)	184.035 x	9,30 €
Klasse 12 (2+1)	474.282 x	9,30 €

**Gewinnzahlen der letzten 4 Wochen**

16.08.2024	4	11	16	46	50	1	3
23.08.2024	13	21	22	26	48	2	7
30.08.2024	8	11	25	31	48	11	12
06.09.2024	7	11	27	42	45	3	10

**Gewinnzahlen Statistik 5aus50**

1	69	2	62	3	63	4	68	5	65
6	63	7	70	8	70	9	65	10	62
11	70	1	12	62	34	13	64	69	67
16	71	4	17	71	X	18	76	5	19
21	71	3	22	67	3	23	64	24	59
26	56	3	27	51	1	28	56	29	64
31	66	2	32	67	8	33	62	34	76
36	56	17	37	59	14	38	67	39	69
41	70	28	42	58	1	43	64	44	61
46	70	4	47	61	20	48	50	49	79

**Eurozahlen Statistik 2aus12**

1	118	2	117	3	138	4	124	5	143
6	133	7	138	3	8	X	9	105	96
11	** 21	12	** 25	2	11	2	12	** 35	10

Wie oft gezogen? (nach 652 Ziehungen) Fehlt so viele Wochen  
\* Spielbar seit 10.10.2014 \*\* Spielbar seit 25.03.2022

**Samstag 14.09.2024 (37. VA)**



Spieleinsatz 425.748,00 €

Klasse 1:.....09275	=	1 x	10.000 €
.....55023	=	unbes.	Gewinn 600.000 €
Klasse 2:.....192072	=	unbes.	bzw. 5.000 € monatlich
Klasse 3:..7815071	=	unbes.	10 Jahre lang
.....9735011	=	unbes.	1.000.000 €
.....9166955	=	unbes.	Gewinnchance Klasse 3: 1 zu 3.333.333

**SPIEL** 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, 09.09.2024

3	15	17	20	21
22	25	29	36	37
39	42	43	46	47
49	55	60	62	64

**plus 5** **2 7 6 2 4**

Dienstag, 10.09.2024

9	10	12	13	14
15	19	21	26	27
30	31	33	47	48
57	62	65	67	68

**plus 5** **3 2 6 0 0**

Mittwoch, 11.09.2024

7	11	15	16	18
20	22	25	27	29
31	34	39	40	44
53	55	62	65	70

**plus 5** **4 9 1 6 4**

Donnerstag, 12.09.2024

1	3	12	16	17
24	27	28	35	42
43	44	47	54	55
56	62	66	67	70

**plus 5** **6 8 1 3 7**

Freitag, 13.09.2024

5	6	7	8	12
14	21	22	27	29
30	37	44	45	46
49	55	61	63	70

**plus 5** **3 1 6 6 5**

Samstag, 14.09.2024

4	6	7	11	13
14	17	18	20	22
28	31	35	37	41
46	50	59	66	69

**plus 5** **2 3 9 6 2**

Sonntag, 15.09.2024

3	7	9	13	16
17	19	24	26	27
30	35	41	42	48
51	52	53	67	68

**plus 5** **4 5 2 6 1**

**37. Veranstaltung (09.09. - 15.09.24)**

KENO Spieleinsatz:	2.576.505,00 €
KENO Gewinnsumme:	1.662.320,00 €
plus 5 Spieleinsatz:	192.366,75 €
plus 5 Gewinnsumme:	89.212,00 €

**Ziehungsstatistik**

Wie oft gezogen? (Basis 2.2.2004, 7.201 Ziehungen)

1	2027	2	2131	3	2093	4	1982	5	2011	6	2049	7	2064
8	2067	9	2123	10	2106	11	2043	12	2040	13	2025	14	2031
15	2043	16	2046	17	2030	18	2044	19	2015	20	2118	21	2064
22	1971	23	2008	24	2074	25	2072	26	2070	27	2103	28	2062
29	2085	30	2000	31	2049	32	2100	33	2144	34	2018	35	2033
36	2102	37	2011	38	2094	39	2098	40	2056	41	2050	42	2030
43	2062	44	2082	45	2022	46	2006	47	2048	48	2035	49	2155
50	2084	51	2022	52	2064	53	2089	54	2017	55	2086	56	2048
57	2074	58	2069	59	2080	60	2080	61	1989	62	2001	63	2062
64	2142	65	2056	66	2115	67	2000	68	2044	69	2036	70	2070

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 9. - 15. September



## LOTTO 6aus49 am Mittwoch

1.206.728,40 Euro (Kl. 2)  
1 x Thüringen

## LOTTO 6aus49 am Samstag

790.048,30 Euro (Kl. 2)  
1 x Brandenburg  
1 x Meckl.-Vorpommern  
1 x Rheinland-Pfalz

## Eurojackpot am Dienstag

1.226.436,60 Euro (Kl. 2)  
1 x Schweden  
345.826,60 Euro (Kl. 3)  
1 x Spanien  
1 x Polen

## Eurojackpot am Freitag

184.084,00 Euro (Kl. 3)  
1 x Hessen  
1 x Schleswig-Holstein  
1 x Dänemark  
2 x Finnland  
1 x Tschechien

## Spiel 77 am Mittwoch

77.777 Euro (Kl. 2)  
1 x Bayern  
1 x Berlin  
2 x Brandenburg  
1 x Hessen  
2 x Nordrhein-Westfalen

## Spiel 77 am Samstag

877.777 Euro (Kl. 1)  
1 x Baden-Württemberg  
1 x Schleswig-Holstein  
77.777 Euro (Kl. 2)  
1 x Hessen  
2 x Nordrhein-Westfalen

## SUPER 6 am Samstag

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

## KENO

500.000 Euro (Typ 9)  
1 x Niedersachsen  
50.000 Euro (Typ 9)  
1 x Nordrhein-Westfalen



TV-Tipp: Samstag, 21. September, 20:15 Uhr, VOX

## Ghostbusters



In New York häufen sich die Geistererscheinungen. Für Abby, eine Expertin für paranormale Phänomene, und ihre technische Allzweckwaffe Jillian ist das die Gelegenheit, der Welt zu zeigen, dass sie keine Spinner sind. Zusammen mit Abbys Studienfreundin Erin und der U-Bahn-Angestellten Patty gründen sie eine Spezialtruppe zur Geisterjagd. Es gibt kein Zurück mehr: Die Ghostbusters machen Furore und die große Stunde schlägt...



Foto: RTL / © 2016 Columbia Pictures Industries, Inc. and Village Roadshow Films Global Inc.

## Buch-Tipp

## Nacht der Verräter



Der Polizist Max Bauer fällt aus allen Wolken, als seine Frau Julia bei einer Party am helllichten Tag spurlos verschwindet. Seit sie sich kennen, hat sie ein Geheimnis aus ihrer Vergangenheit gemacht. Er hat das akzeptiert, denn ihre Liebe hat ihm nach einem traumatischen Einsatz aus der Krise geholfen. Doch wo soll er nun mit der Suche beginnen? Gleichzeitig konfrontieren ihn Kollegen von der Kriminalpolizei mit einem schlimmen Verdacht: Seine Brüder, Streifenpolizisten, sollen in den derzeit boomenden Kokain-smuggel aus den nahen Häfen Antwerpen und Rotterdam verwickelt sein. Max soll seine Familie ausspionieren, sonst wird er als Mit-täter belangt. Ein lebensgefährlicher Drahtseilakt mit ungewissem Ausgang beginnt.

## Zu gewinnen

Das glüXmagazin verlost 5 x 1 Buch „Nacht der Verräter“. Wenn Sie gewinnen möchten, beantworten Sie folgende Frage: **Wie heißt die Ehefrau von Max Bauer?** Die Versandadresse sowie Teilnahmebedingungen und Einsendeschluss finden Sie auf Seite 9. Kennwort: Nacht.



## Entspannte Flusskreuzfahrt zur Ostsee

# Leinen los in Potsdam

Die brandenburgische Hauptstadt Potsdam ist nicht gerade als Kreuzfahrtmetropole bekannt. Trotzdem beginnt hier eine der spektakulärsten Schiffsreisen, die Urlauberinnen und Urlauber in Deutschland machen können. Über die Havel und die Oder geht es hinauf zur Ostsee, nach Stralsund sowie zu den beiden größten deutschen Ostsee-Inseln Usedom und Rügen.

Das erste Highlight der Reise erleben die Passagierinnen und Passagiere, noch bevor sie an Bord der „MS Katharina von Bora“ gehen: die Stadtrundfahrt durch Potsdam, die auch nach Sanssouci, dem Königsschloss von Friedrich dem Großen, führt.

Die erste Etappe auf dem Weg an die Ostsee führt auf der Havel an Berlin vorbei. Dabei wird auch die Heilandskirche am Port von Sacrow passiert. Das von 1842 bis 1844 erbaute Gebäude steht zwar in Brandenburg, der freistehende Glockenturm im italienischen Stil sieht aber so aus, als würde er irgendwo in der Toskana dem Himmel entgegenstreben.

Im dichten Schiffsverkehr auf der Havel muss der Kapitän der „MS Katharina von Bora“ sein Können beweisen. Segelboote von links und rechts, Rundfahrboote von vorne, Hausboote im Freizeitmodus, Kanutinnen und Kanuten, die am Ufer entlangpaddeln, und hin und wieder auch eine Sonnenanbeterin oder ein Sonnenanbeter auf einer Luftmatratze – auf ihrem Weg durch Berlin ist die Havel die vermutlich meist befahrene Wasserstraße der Republik. In Chorin besuchen die Schiffsgäste dann das ehemalige Zisterzienserkloster. Im Rahmen des Choriner Musiksommers finden hier Konzerte statt. Ansonsten ist das alte Gebäude auch als Kulisse für Filme gefragt, unter anderem konnten Besucherinnen und Besucher das Choriner Kloster zuletzt in dem Märchenfilm „Die Prinzessin auf der Erbse“ und der Fantasy-Serie „Der Greif“ sehen.



Das Schloss Sanssouci in Potsdam ließ Frankreichs Friedrich der Große nach dem Vorbild von Versailles erbauen.

## Aufzugfahren für Schiffe

In Niederfinow fährt die 83 Meter lange „MS Katharina von Bora“ in Schrittgeschwindigkeit in den Trog des Schiffshebewerks ein. Wie in einem riesigen Fahrstuhl wird sie nach unten gefahren. Fünf Minuten dauert es, bis der „Aufzug“ die 36 Meter geschafft hat. Dann kann das Schiff, wie am Ende einer normalen Schleusendurchfahrt auch, wieder auf den Fluss hinausfahren. Schließlich geht es über die Grenze hinüber ins polnische Stettin. Dort legt das Kreuzfahrtschiff im Stadtzentrum an der Hakenterrasse mit dem Nationalmuseum an. Weitere große Sehenswürdigkeiten – wie das Schloss der pommerschen Herzöge, die Jakobskathedrale und die neue Philharmonie – sind schnell zu Fuß zu erreichen.

## Deutschlands größte Inseln

Usedom nähert man sich von der Rückseite an – auf dem Peenestrom, der ein bisschen an den Amazonas erinnert. In Peenemünde landet man nur wenige Meter von der U-461 entfernt an, dem einst



Die Seebrücke von Heringsdorf misst 508 Meter und ist damit die längste ihrer Art in Deutschland.

*Der Weststrand von Hiddensee ist auch in der Hochsaison nicht überlaufen.*



größten U-Boot der Welt. Heute ist der fast 86 Meter lange Koloss ein Museum. Ein bisschen weiter entfernt, im Osten der Insel, liegen die berühmten Seebäder Bansin, Heringsdorf und Ahlbeck mit ihren Seebrücken.

Auf Rügen wiederum geht die „MS Katharina von Bora“ im Hafen von Lauterbach vor Anker. Mit dem Bus fahren die Kreuzfahrtgäste von hier in den Norden der Insel zur neuen Aussichtsplattform im Nationalpark Jasmund. Der faszinierende Blick auf den Königsstuhl hat schon Caspar David Friedrich im 19. Jahrhundert zu seinen Bildern inspiriert.



*Das Kloster von Chorin wird im Rahmen des Musiksommers auch zum Veranstaltungsort.*

Nach einem kurzen Stopp in Greifswald erreicht das Schiff schließlich Stralsund mit seiner Altstadt aus der Zeit der Backsteingotik. Das alte Rathaus, die Stadtkirchen und die Bürgerhäuser aus der Hansezeit haben auch die UNESCO fasziniert, seit 2002 zählt die Stralsunder Altstadt zum Welterbe. Jüngeren Datums ist die meistbesuchte Sehenswürdigkeit der Stadt: Das Ozeaneum mit seinen spektakulären Aquarien hat sich 2010 sogar den Titel „Europas Museum des Jahres“ verdient.

## Weitblick vom Leuchtturm

Am Ende der Reise steht ein Ausflug, der für viele der eigentliche Höhepunkt ist. Von Stralsund geht es hinüber nach Hiddensee, der Insel, die die Einheimischen ganz unbescheiden und doch zu



*Die „MS Katharina von Bora“ im Hafen von Lauterbach.*

Recht „dat söte Länneken“ (das süße Ländchen) nennen. Viele Künstlerinnen und Künstler hatten hier ihren Wohnsitz genommen, allen voran Literaturnobelpreisträger Gerhart Hauptmann, der auf Hiddensee von 1926 bis 1943 seine Sommer verbrachte und zu einer Art Inselfürst avancierte. Sein Wohnhaus im Ort Kloster ist heute ein Museum.

Der Aufstieg zum Leuchtturm Dornbusch beginnt nur ein paar Meter hinter dem Gerhart-Hauptmann-Haus. Von oben schaut man dann hinunter auf Hiddensee und hinüber nach Stralsund. Und lässt den Blick weit über die Ostsee streifen – dorthin, wo die „MS Katharina von Bora“ in den Tagen der Reise unterwegs war.

*Auf entspannte Flusskreuzfahrt ging Rasso Knoller*

Jedes Jahr im Sommer ist die „MS Katharina von Bora“ auf mehreren Touren zwischen Potsdam, Stralsund und Hiddensee unterwegs. Informationen gibt es unter **nicko-cruises.de**, wodurch diese Reise unterstützt wurde.



# Preisrätsel der Woche



tun, machen, erledigen	nicht vereint	Krebslarve	deutsche Landeshauptstadt	chinesische Dynastie	abwesend sein	Spezies	ehem. deutsche Silbermünze	kleine Reise	ein Balte	Antike
Gelegenheitsarbeiter	einfältig	Güterab-schreibung (Abk.)	heftiger Regenschauer	gegorenes Milchprodukt	ein Hundezwinger	still	histor. Reiter-volk (Ost-europa)	nützlich (lat.)	englisch: sein	Wasser-becken
Stadt im Süden von Libanon	rote Edelsteine	frisches Laubwerk	Kanton der Schweiz	Teil der Kirche	Kap auf Rügen	feines Metzgerprodukt	unbestimmt	Düsenflugzeuge	eigenes Tun be-dauern	
Postgut	kubanischer Tanz im 4/4-Takt	kleiner, starker Kaffee	süddt. Lotterie (Abk.)	besitz-anzei-gendes Fürwort	laufen	bewegliche Verbindung	Titelfigur bei J. Conrad („Lord ...“)	bibli-scher Patriarch	eine Steuer, Abgabe (Kw.)	
asiatische Kampfsportart	Dokumentensammlung	Leid zufügen	regel-widrige Stellung (Fußball)	Schwermetall	geometrische Formen	Schornstein	franzö-sisch: oder			
unverhüllt	einzigster jordanischer Hafen	Naumburger Domfigur	fossiler Brennstoff	Obst-samen	berechtig	Ball-drehung beim Tennis				
begibt	Abk.: a conto	Departement-Hptst. (St.-...)	Europ. Fußballverband (Abk.)	dt. Versi-cher-tenkarte (Abk.)	finden wollen	alt-röm. Längenmaß (30 cm)	englisch: Biene			
chem. Zeichen für Kobalt	Kfz-Abgas-entgifter (Kw.)	einer der vier Erzengel	Kfz-K. Balingen	Wild-auslauf	englische Gaststätte	Tabelle				

## Impressum

Herausgegeben von: Saarland-Sporttoto GmbH, Saarferstraße 17, 66117 Saarbrücken, www.saartoto.de, info@saartoto.de  
 Kundenservice: 0681/5801-269  
 Mo-Do 8.00 bis 16.45 Uhr, Fr. 8.00 bis 14.30 Uhr  
 Redaktionsleitung: Clemens Buch, Viktoria Kesper  
 Redaktion: Michael Engel (0681/5801-239)  
 Layout und Produktion:  
 Layout: Lukas Würges, Yvonne Heinrichs, Jan Meißner, Jennifer Grebing, Rolf Tumat  
 Herstellung, Druck:  
 Konradin Druck GmbH, Leinfelden-Echterdingen  
 Für unverlangt eingesandte Manuskripte, Bildmaterial und Unterlagen wird keine Haftung übernommen. Veröffentlichung aller Zahlenangaben ohne Gewähr. Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit Genehmigung der Redaktion.  
 Titelbild: Marvin Ruppert

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

Lösung aus  
 glüXmagazin  
 Nr. 37/2024

SCHAETZUNG

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

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](http://www.pizzaofen-g3ferrari.de)



## 2.-4. Preis: Je ein Puzzle „Nachthimmel über dem Kornfeld“



Ein sternklarer Nachthimmel erstreckt sich über das breite Kornfeld und ist perfekt für lange Puzzle-nächte. Seit Juli können sich Puzzlefans über das 1.500-Teile-Motiv von Ravensburger freuen. Die neuen Erwachsenenpuzzles von Ravensburger sorgen für großartige Puzzlemomente und sind alle im neuen Verpackungsdesign erhältlich.  
[www.ravensburger.de](http://www.ravensburger.de)

## 5.-9. Preis: Je ein Kochbuch „kein Stress günstig kochen“

50 Rezepte für Sparfüchse: Curry mit Schwein, flotte Falafeln, blitzschnelle Bolognese und mehr. Denn günstig kochen heißt weder, dass man arm ist, noch dass auf Qualität verzichtet werden muss. In diesem Buch findet sich alles – von altbewährten Rezepten bis hin zu wilden Kreationen, die alle preisgünstig zubereitet werden können.  
[www.emf-verlag.de](http://www.emf-verlag.de)



## 10.-14. Preis: Je ein „Unnützes Wissen Kalender 2025“

In den Trevi-Brunnen in Rom werden täglich 4.000 Euro geworfen und Flamingos sind rosa, weil sie rosafarbene Krebse essen: Erstaunliche Fakten, werden im Kalender häppchenweise präsentiert. Sie erweitern den Wissenshorizont, liefern Gesprächsstoff und bieten beste Unterhaltung – Tag für Tag.  
[www.penguinrandomhouse.de](http://www.penguinrandomhouse.de)



# Sudoku

## Anleitung:

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

## Anfänger

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

## Profi

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

## Lösung KW 37/2024

### Anfänger

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

### Profi

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

## Teilnahmebedingungen Kreuzwörtertsel:

Senden Sie die Lösung per Postkarte an: **glüXmagazin, Postfach 30 07 65, 56029 Koblenz**. Sie können die Lösung auch per E-Mail an [gewinnspiel@gluexmagazin.com](mailto:gewinnspiel@gluexmagazin.com) senden. Bitte tragen Sie das **Lösungswort in den Betreff** der E-Mail ein und schreiben in die Nachricht Ihren Vor- und Nachnamen sowie Ihre vollständige Anschrift. Einsendeschluss ist der **23.09.2024**. 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 Kreuzwörtertsel, Nr. 36/2024:

Ein Hochdruckreiniger K 3 Horizontal von Kärcher geht an einen Gewinner aus Lübeck.

Alle Gewinnerinnen und Gewinner werden schriftlich benachrichtigt.

## Allgemeine Teilnahmebedingungen:

Für alle weiteren Gewinnspiele in diesem glüXmagazin gilt die nachfolgende Regelung: Schreiben Sie das entsprechende Kennwort sowie die Lösung auf eine Postkarte und schicken Sie diese ausreichend frankiert an die folgende Adresse: **glüXmagazin, Postfach 30 07 65, 56029 Koblenz**. Per E-Mail an [gewinnspiel@gluexmagazin.com](mailto:gewinnspiel@gluexmagazin.com) können Sie ebenfalls teilnehmen: Bitte tragen Sie das entsprechende **Kennwort in den Betreff** der E-Mail ein und schreiben in die Nachricht die Antwort auf die Gewinnspielfrage, Ihren Vor- und Nachnamen sowie Ihre Anschrift. Einsendeschluss ist der **23.09.2024**.

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

# Stürmisch

Wer macht den Unterschied? Das Duell VfB Stuttgart gegen Borussia Dortmund (TOTO-Spiel Nr. 1) ist auch ein Kräftemessen der Sturmreihen. Der Ex-Stuttgarter Serhou Guirassy trifft mit seiner neuen Nummer 9 auf dem Trikot auf seine ehemaligen Teamkameraden. In der Partie gegen Heidenheim stand er zum ersten Mal in der Startelf der Schwarz-Gelben. Mann des Spiels aber war Flügelflitzer Karim Adeyemi (Foto), der mit zwei Toren und einer Vorlage erheblichen Anteil am 4:2-Sieg hatte. Der 22-Jährige ist einer der schnellsten Spieler der Liga und rennt seinen Gegnern förmlich davon. Doch auch die Schwaben haben nach ihrem ersten Dreier der Saison Selbstbewusstsein getankt.



Foto: pa / Kolbert-press / Marc Niemeyer

## 13er Ergebniswette / 6aus45 Auswahlwette

	Spiel	Gastgeber/Gast	Tendenz	Vorrunde	Letzte 2 Jahre		Gastgeber	Gast
1. Bundesliga	1	SO VfB Stuttgart (10) - Borussia Dortmund (2)	4-3-3	-	3:3	2:1	-NuS	-sUs
	2	SA 1. FC Heidenheim 1846 (4) - SC Freiburg (6)	* 3-3-4	-	-	3:2	-SsN	-sNs
	3	SA SV Werder Bremen (8) - FC Bayern München (1)	2-2-6	-	1:2	0:4	-UuS	-SsS
	4	SA 1. FC Union Berlin (9) - TSG 1899 Hoffenheim (14)	4-3-3	-	3:1	0:2	-UsU	-sNn
	5	SA VfL Bochum 1848 (16) - Holstein Kiel (18)	* 5-3-2	-	-	-	-NnN	-Nnn
	6	SA Eintracht Frankfurt (6) - Borussia Mönchengladbach (13)	5-3-2	-	1:1	2:1	-NsS	-nSn
	7	SO Bayer 04 Leverkusen (5) - VfL Wolfsburg (12)	7-2-1	-	2:2	2:0	-SnS	-nSn
	8	SO FC St. Pauli (17) - RB Leipzig (3)	2-2-6	-	-	-	-nNN	-sSu
2. Bundesliga	9	SA 1. FC Kaiserslautern (10) - Hamburger SV (4)	3-4-3	-	2:0	3:3	SuSnN	SuNss
	10	SO SV Elversberg (12) - SSV Ulm 1846 (17)	5-3-2	-	-	-	UuNsU	nNnUn
	11	SO 1. FC Magdeburg (3) - Karlsruher SC (2)	** 3-3-4	-	1:1	1:1	uSuSS	sUsSs
	12	SO SSV Jahn Regensburg (14) - Preußen Münster (15)	* 4-4-2	-	-	2:1	NsNnN	NnnNu
	13	SO Manchester City (1) - FC Arsenal (2)	* 5-3-2	-	4:1	0:0	-SsSs	-sSuS
1. Liga England	14	SA West Ham United (14) - FC Chelsea (8)	3-3-4	-	1:1	3:1	-nSnU	-nSuS
	15	SA Aston Villa (5) - Wolverhampton Wanderers (18)	6-2-2	-	1:1	2:0	-SnSs	-NnUn
	16	SA FC Fulham (12) - Newcastle United (3)	3-3-4	-	1:4	0:1	-NslUu	-sUsS
	17	SA Leicester City (15) - FC Everton (20)	4-3-3	-	2:2	-	-uNnU	-nNnN
	18	SA FC Liverpool (4) - AFC Bournemouth (11)	7-2-1	-	9:0	3:1	-SsSn	-UuSn
	19	SA FC Southampton (19) - Ipswich Town (17)	5-2-3	-	-	0:1	-NnNn	-nNuU
	20	SA Tottenham Hotspur (13) - FC Brentford (9)	6-2-2	-	1:3	3:2	-UsNn	-sNnN
	21	SA Crystal Palace (16) - Manchester United (10)	4-2-4	-	1:1	4:0	-NnUu	-sNnS
	22	SO Brighton & Hove Albion (6) - Nottingham Forest (7)	** 6-2-2	-	0:0	1:0	-SsUu	-uSuS
	23	SA FC Venedig (20) - CFC Genua 1893 (10)	3-3-4	-	1:2	-	-NnnN	-uSnu
1. Liga Italien	24	SA Juventus Turin (3) - SSC Neapel (1)	* 5-3-2	-	0:1	1:0	-sSuU	NssS
	25	SA US Lecce (13) - Parma Calcio (12)	4-3-3	-	-	-	-nNsU	-usN
	26	SO AC Florenz (14) - Lazio Rom (11)	4-3-3	-	0:4	2:1	-UuN	-sNu
	27	SO AC Monza (15) - FC Bologna (17)	4-3-3	-	1:2	0:0	-UnUu	-uNuU
	28	SO AS Rom (16) - Udinese Calcio (5)	6-2-2	-	3:0	3:1	-UnUU	-UJss
ESP	29	SA Real Valladolid (17) - Real Sociedad San Sebastian (16)	* 3-4-3	-	1:0	-	-nNuN	-nSnUn
	30	SA CA Osasuna (10) - UD Las Palmas (19)	6-2-2	-	-	1:1	-usNs	uNuNn
	31	SA Lille OSC (8) - RC Strasbourg Alsace (10)	* 6-2-2	-	2:0	1:0	-SsnN	-UsNu
1. Liga Frankreich	32	SA Stade Rennais FC (7) - RC Lens (4)	4-3-3	-	0:1	1:1	-sNns	-SsUu
	33	SA Stade Reims (6) - Paris Saint-Germain (1)	2-2-6	-	0:0	0:3	-nUsS	-SsSs
	34	SO AS Monaco (3) - Le Havre AC (9)	7-2-1	-	-	1:1	-sSuS	-nSnN
	35	SO Angers SCO (17) - FC Nantes (5)	3-3-4	-	0:0	-	-nNnU	-UsSn
	36	SO Stade Brestois (14) - Toulouse FC (11)	5-2-3	-	3:1	1:1	-nNsN	-uUns
	37	SO Montpellier Hérault SC (18) - AJ Auxerre (15)	4-3-3	-	1:2	-	-uNnN	-sNnN
	38	SA Waldhof Mannheim (20) - VfL Osnabrück (15)	2-4-4	-	0:2	-	NnUnU	NnsUu
3. Liga	39	SA FC Ingolstadt 04 (12) - Rot-Weiss Essen (17)	4-4-2	-	1:1	2:1	-sSnN	-nSuNn
	40	SA Energie Cottbus (11) - VfB Stuttgart II (7)	3-3-4	-	-	-	-nNsNS	UsuNs
	41	SA SV Wehen Wiesbaden (3) - SV Sandhausen (5)	* 4-3-3	-	-	-	UsUsS	-sSnUs
	42	SA SG Dynamo Dresden (1) - Hansa Rostock (18)	7-2-1	-	-	-	-SsNsS	-uNuNu
	43	SA DSC Arminia Bielefeld (4) - TSV 1860 München (19)	6-2-2	-	-	2:0	SsUuS	-nNnSn
	44	SO Hannover 96 II (16) - 1. FC Saarbrücken (9)	2-4-4	-	-	-	-NnSnU	-SnnSu
	45	SO FC Viktoria Köln (6) - SC Verl (13)	4-4-2	-	2:1	3:1	-nSSsN	-uUuSn

\* = remisverdächtig \*\* = stark remisverdächtig

## TOTO-Ergebnisse vom 14./15.09.2024

	Ergebnis	Tipp
1	Borussia Mönchengladbach - VfB Stuttgart	1:3 2
2	RB Leipzig - 1. FC Union Berlin	0:0 0
3	TSG 1899 Hoffenheim - Bayer 04 Leverkusen	1:4 2
4	SC Freiburg - VfL Bochum 1848	2:1 1
5	VfL Wolfsburg - Eintracht Frankfurt	1:2 2
6	Holstein Kiel - FC Bayern München	1:6 2
7	FC Augsburg - FC St. Pauli	3:1 1
8	1. FSV Mainz 05 - SV Werder Bremen	1:2 2
9	1. FC Köln - 1. FC Magdeburg	1:2 2
10	Hamburger SV - SSV Jahn Regensburg	5:0 1
11	SpVgg Greuther Fürth - SV Elversberg	0:0 0
12	Hertha BSC - Fortuna Düsseldorf	0:2 2
13	Tottenham Hotspur - FC Arsenal	0:1 2

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

grün = Gewinnspiele Auswahlwette 6aus45, \* = Zusatzenspiel, E = Ersatzauslösung

### Wichtig für den TOTO-Wettbewerb vom 21./22.09.2024

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 13-22 = 1. Liga England  
 Spiele 23-28 = 1. Liga Italien  
 Spiele 29-30 = 1. Liga Spanien  
 Spiele 31-37 = 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 14./15.09.2024 (37. VA)

**TOTO 13er Ergebniswette**

Jackpot in Klasse 1: rund 100.000 Euro

Spieleinsatz 587.641,00 €  
Gewinnreihe

2	0	2	1	2	2	1	2	2	1	0	2	2
Klasse 1 (13 Richtige)	6	x	20.567,40 €									
Klasse 2 (12 Richtige)	135	x	522,30 €									
Klasse 3 (11 Richtige)	1.802	x	39,10 €									
Klasse 4 (10 Richtige)	12.803	x	6,80 €									

Chance auf den Höchstgewinn: 1:1.594.323

**TOTO 6aus45 Auswahlwette**

Jackpot in Klasse 1: rund 300.000 Euro

Spieleinsatz 182.328,90 €  
Gewinnspiele

15	16	30	33	38	42	43
Klasse 1 (6)	unbesetzt	258.677,40 €				
Klasse 2 (5+ZS)	unbesetzt	16.569,80 €				
Klasse 3 (5)	5	x	1.367,40 €			
Klasse 4 (4)	310	x	44,10 €			
Klasse 5 (3+ZS)	250	x	27,30 €			
Klasse 6 (3)	4.028	x	5,60 €			

Chance auf den Höchstgewinn: 1:8.145.060

# Danish Dynamite

Er kam, sah und siegte: Augsburgs Co-Trainer Lars Knudsen (Foto) hat die Länderspielpause auf ganz besondere Weise genutzt. Kurzerhand sprang er als Verantwortlicher der dänischen Nationalmannschaft ein, da der eigentliche Headcoach Morten Wieghorst erkrankt ist. Lars Knudsens Bilanz des Kurzeinsatzes ist makellos: Bei seiner Premiere als Nationaltrainer Dänemarks fuhr der 47-Jährige in der UEFA Nations League zwei Siege aus zwei Partien ein. Sowohl gegen die Schweiz als auch gegen Serbien gelang den Dänen jeweils ein 2:0-Sieg. Mit sechs Punkten führt das Team nun die Tabelle der Gruppe A4 vor Europameister Spanien an. Dafür kassierte Lars Knudsen Lob von allen Seiten. „Ich bin natürlich stolz und glücklich. Es war ein fantastisches Erlebnis“, erklärte er im dänischen Fernsehen dem Sender DR. „Sie müssen bedenken, dass es keineswegs selbstverständlich war, dass ich in dieser Situation ausgewählt wurde, deshalb bin ich dafür auf jeden Fall dankbar.“

Statt weiterer Auftritte auf internationalem Parkett stand für Lars Knudsen am Wochenende aber wieder Bundesliga-Alltag mit dem FCA an, wo er seit Anfang des Jahres als Technikertrainer aktiv ist. Seine Visitenkarte für einen dauerhaften Einsatz als Nationalcoach Dänemarks hat er aber in jedem Fall abgegeben.



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

Bundesliga 2023/24	Sp	T	P	Heim	Ausw				
1. Bayer Leverkusen	34	89:24	90	14	3	0	14	3	0
2. VfB Stuttgart	34	78:39	73	13	3	1	10	1	6
3. Bayern München (M)	34	94:45	72	14	1	2	9	2	6
4. RB Leipzig (P)	34	77:39	65	11	4	2	8	4	5
5. Borussia Dortmund	34	68:43	63	10	3	4	8	6	3
6. Eintracht Frankfurt	34	51:50	47	7	8	2	4	6	7
7. TSG 1899 Hoffenheim	34	66:66	46	6	5	6	7	2	8
8. 1. FC Heidenheim (N)	34	50:55	42	7	5	5	3	7	7
9. Werder Bremen	34	48:54	42	7	4	6	4	5	8
10. SC Freiburg	34	45:58	42	5	7	5	6	2	9
11. FC Augsburg	34	50:60	39	6	6	5	4	3	10
12. VfL Wolfsburg	34	41:56	37	6	4	7	4	3	10
13. FSV Mainz 05	34	39:51	35	6	5	6	1	9	7
14. Bor. Mönchengladbach	34	56:67	34	5	6	6	2	7	8
15. 1. FC Union Berlin	34	33:58	33	7	2	8	2	4	11
16. VfL Bochum	34	42:74	33	5	8	4	2	4	11
17. 1. FC Köln	34	28:60	27	4	4	9	1	8	8
18. Darmstadt 98 (N)	34	30:86	17	1	3	13	2	5	10

2. Bundesliga	Sp	T	P	Heim	Ausw				
1. Fortuna Düsseldorf	5	7:1	13	1	1	0	3	0	0
2. Karlsruher SC	5	10:5	13	3	0	0	1	1	0
3. 1. FC Magdeburg	5	11:4	11	0	2	0	3	0	0
4. Hamburger SV	5	12:4	10	2	1	0	1	0	1
5. Hannover 96	5	6:2	10	3	0	0	0	1	1
6. SpVgg Greuther Fürth	5	10:4	9	1	2	0	1	1	0
7. SC Paderborn 07	5	9:6	9	1	1	0	1	2	0
8. 1. FC Köln (A)	5	12:7	7	1	0	2	1	1	0
9. Hertha BSC	5	8:8	7	1	0	2	1	1	0
10. 1. FC Kaiserslautern	5	9:10	7	0	1	1	2	0	1
11. 1. FC Nürnberg	5	8:10	7	1	0	1	1	1	1
12. SV Elversberg	5	8:5	6	1	1	0	0	2	1
13. FC Schalke 04	5	9:11	4	1	0	1	0	1	2
14. Jahn Regensburg (N)	5	1:13	3	1	0	1	0	0	3
15. Preußen Münster (N)	5	5:11	2	0	2	1	0	0	2
16. Darmstadt 98 (A)	5	3:11	2	0	2	1	0	0	2
17. SSV Ulm 1846 (N)	5	3:7	1	0	0	3	0	1	1
18. Eintracht Braunschweig	5	4:16	1	0	0	2	0	1	2

3. Liga	Sp	T	P	Heim	Ausw				
1. Dynamo Dresden	5	11:7	12	2	0	0	2	0	1
2. Erzgebirge Aue	5	9:5	12	2	0	1	2	0	0
3. SV Wehen Wiesbaden (A)	5	10:5	11	2	0	0	1	2	0
4. Arminia Bielefeld	5	7:3	11	1	1	0	2	1	0
5. SV Sandhausen	5	6:3	10	2	0	1	1	1	0
6. Viktoria Köln	5	9:5	9	1	0	1	2	0	1
7. VfB Stuttgart II (N)	5	9:8	8	2	1	0	0	1	1
8. Alemannia Aachen (N)	5	6:6	7	1	1	1	1	0	1
9. 1. FC Saarbrücken	5	5:5	7	0	1	2	2	0	0
10. SpVgg Unterhaching	5	7:9	7	2	0	0	0	1	2
11. Energie Cottbus (N)	5	9:9	6	1	0	1	1	0	2
12. FC Ingolstadt 04	5	9:10	6	1	0	1	1	0	2
13. SC Verl	5	6:8	6	0	2	1	1	1	0
14. Borussia Dortmund II	5	6:6	5	1	1	0	0	1	2
15. VfL Osnabrück (A)	5	6:7	5	1	1	1	0	1	1
16. Hannover 96 II (N)	5	5:8	4	0	0	2	1	1	1
17. Rot-Weiss Essen	5	4:8	4	0	1	2	1	0	1
18. Hansa Rostock (A)	5	3:7	3	0	3	0	0	0	2
19. TSV 1860 München	5	6:11	3	0	0	3	1	0	1
20. SV Waldhof Mannheim	5	4:7	2	0	0	2	0	2	1

Frankreich 1. Liga	Sp	T	P	Heim	Ausw				
1. Paris Saint-Germain (M,P)	4	16:3	12	2	0	0	2	0	0
2. Olympique Marseille	4	12:4	10	1	1	0	2	0	0
3. AS Monaco	4	7:1	10	1	1	0	2	0	0
4. RC Lens	4	4:1	8	1	1	0	1	1	0
5. FC Nantes	4	6:3	7	1	0	1	1	1	0
6. Stade Reims	4	6:6	7	1	0	1	1	1	0
7. Stade Rennes	4	8:5	6	2	0	0	0	0	2
8. OSC Lille	4	5:4	6	1	0	1	1	0	1
9. AC Le Havre	4	6:7	6	1	0	1	1	0	1
10. Racing Strasbourg	4	8:7	5	1	1	0	0	1	1
11. FC Toulouse	4	4:4	5	1	1	1	0	1	0
12. OGC Nizza	4	6:6	4	0	1	0	1	0	2
13. Olympique Lyon	4	4:8	4	1	0	1	0	1	1
14. Stade Brest	4	6:10	3	1	0	1	0	0	2
15. AJ Auxerre (N)	4	3:9	3	1	0	1	0	0	2
16. AS St. Etienne (N)	4	1:7	3	1	0	1	0	0	2
17. SCO Angers (N)	4	2:8	1	0	0	2	0	1	1
18. Montpellier HSC	4	2:13	1	0	1	1	0	0	2

England 1. Liga	Sp	T	P	Heim	Ausw				
1. Manchester City (M)	4	11:3	12	2	0	0	2	0	0
2. FC Arsenal	4	6:1	10	1	1	0	2	0	0
3. Newcastle United	4	6:3	10	2	0	0	1	1	0
4. FC Liverpool (L)	4	7:1	9	1	0	1	2	0	0
5. Aston Villa	4	7:6	9	1	0	1	2	0	0
6. Brighton & Hove Albion	4	6:2	8	1	1	0	1	1	0
7. Nottingham Forest	4	4:2	8	0	2	0	2	0	0
8. FC Chelsea	4	8:5	7	0	1	1	2	0	0
9. FC Brentford	4	6:6	6	2	0	0	0	0	2
10. Manchester United (P)	4	5:5	6	1	0	1	1	0	1
11. AFC Bournemouth	4	5:5	5	0	1	1	1	1	0
12. FC Fulham	4	4:4	5	1	1	0	0	1	1
13. Tottenham Hotspur	4	6:4	4	1	0	1	0	1	1
14. West Ham United	4	5:6	4	0	0	2	1	1	0
15. Leicester City (N)	4	5:7	2	0	1	1	0	1	1
16. Crystal Palace	4	4:7	2	0	1	1	0	1	1
17. Ipswich Town (N)	4	2:7	2	0	1	1	0	1	1
18. Wolverhampton Wanderers	4	4:11	1	0	0	2	0	1	1
19. FC Southampton (N)	4	1:8	0	0	0	2	0	0	2
20. FC Everton	4	4:13	0	0	0	2	0	0	2

England 1. Liga 2023/24	Sp	T	P	Heim	Ausw				
1. Manchester City (M,P)	38	96:34	91	14	5	0	14	2	3
2. FC Arsenal	38	91:29	89	15	2	2	13	3	3
3. FC Liverpool	38	86:41	82	15	3	1	9	7	3
4. Aston Villa	38	76:61	68	12	4	3	8	4	7
5. Tottenham Hotspur	38	74:61	66	13	0	6	7	6	6
6. FC Chelsea	38	77:63	63	11	4	7	5	7	7
7. Newcastle United	38	85:62	60	12	4	3	6	2	11
8. Manchester United (L)	38	57:58	60	10	3	6	8	3	8
9. West Ham United	38	60:74	52	7	8	4	7	2	10
10. Crystal Palace	38	57:58	49	8	4	7	5	6	8
11. Brighton & Hove Albion	38	55:62	48	8	6	5	4	6	9
12. AFC Bournemouth	38	54:67	48	7	6	6	6	3	10
13. FC Fulham	38	55:61	47	9	2	8	4	6	9
14. Wolverhampton Wanderers	38	50:65	46	8	3	8	5	4	10
15. FC Everton	38	40:51	40	8	4	7	5	5	9
16. FC Brentford	38	56:65	39	5	7	7	5	2	12
17. Nottingham Forest	38	49:67	32	5	5	9	4	4	11
18. Luton Town (N)	38	52:85	26	4	4	11	2	4	13
19. FC Burnley (N)	38	41:78	24	2	4	13	3	5	11
20. Sheffield United (N)	38	35:104	16	2	4	13	1	3	15

England 2. Liga 2023/24	Sp	T	P	Heim	Ausw				
1. Leicester City (A)	46	89:41	97	17	1	5	14	3	6
2. Ipswich Town (N)	46	92:57	96	16	6	1	12	6	5
3. Leeds United (A)	46	81:43	90	16	5	2	11	4	8
4. FC Southampton (A)	46	87:63	87	15	3	5	11	6	6

England 2. Liga - Aufstiegs-Play-offs - Finale 2023/24	Sp	T	P	Heim	Ausw	
Leeds United - FC Southampton						0:1

Italien 1. Liga	Sp	T	P	Heim	Ausw				
1. SSC Neapel	4	9:4	9	2	0	0	1	0	1
2. Inter Mailand (M)	4	9:3	8	2	0	0	0	2	0
3. Juventus Turin (P)	4	6:0	8	1	1	0	1	1	0
4. FC Turin	4	5:3	8	1	1	0	1	1	0
5. Udinese Calcio	3	4:2	7	2	0	0	0	1	0
6. Hellas Verona	3	5:3	6	1	0	1	1	0	0
7. FC Empoli	4	3:2	6	0	2	0	1	1	0
8. Atalanta Bergamo	4	8:8	6	1	0	0	1	0	2
9. AC Mailand	4	9:6	5	1	1				

# Briegels TOTO-Tipp

„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.



Foto: Imago

Nr.	Begegnung	Tipp
-----	-----------	------



**Analyse zu Spiel 1:**  
VfB Stuttgart



– Borussia Dortmund

Beide Mannschaften zeigten sich am letzten Spieltag in bestechender Form. Der VfB Stuttgart hielt dem Druck der Gladbacher Borussia stand und entführte drei Punkte aus der Fremde. Der BVB wies den 1. FC Heidenheim mit 4:2 in die Schranken und zeigte, welche Spielidee der neue Trainer Nuri Sahin an der Seitenlinie verfolgt. Da unter der Woche die Champions League beginnt, wird es spannend zu sehen sein, wie die beiden Teams mit der zusätzlichen Belastung umgehen.

1	<b>Mein Tipp:</b> 2:1	1
2	1. FC Heidenheim 1846 – SC Freiburg	0



**Analyse zu Spiel 3:**  
SV Werder Bremen



– FC Bayern München

Nach dem deutlichen 6:1-Erfolg in Kiel reisen die Bayern erneut in den Norden. Diesmal gastiert der Rekordmeister bei Werder Bremen. Lange war dies in der Bundesliga ein Spitzenduell. Doch diese Zeiten sind längst vorbei, so dass

Bayern München als Favorit in die Partie geht. Dennoch sollte man gewarnt sein: Am letzten Spieltag waren die Bremer zu Gast in Mainz und obwohl die Rhein Hessen besser im Spiel waren, gewannen die Bremer knapp mit 2:1 – und das auch noch in Unterzahl.

3	<b>Mein Tipp:</b> 1:3	2
4	1. FC Union Berlin – TSG 1899 Hoffenheim	1
5	VfL Bochum 1848 – Holstein Kiel	1
6	Eintracht Frankfurt – Borussia Mönchengladbach	1



**Analyse zu Spiel 7:**  
Bayer Leverkusen

– VfL Wolfsburg



Nach der Pleite gegen Leipzig zeigte Bayer Leverkusen gegen Hoffenheim, dass der amtierende Meister wieder in die Spur gefunden hat. Auch gegen den VfL Wolfsburg ist die Werkself in der Favoritenrolle. Die Niedersachsen sind mit einem Sieg und zwei Niederlagen in die neue Saison gestartet. Den einzigen Erfolg feierten sie beim Aufsteiger Holstein Kiel. Gegen Bay-

ern München und Eintracht Frankfurt gingen die „Wölfe“ leer aus. Das wird auch in Leverkusen so sein.

7	<b>Mein Tipp:</b> 3:1	1
8	FC St. Pauli – RB Leipzig	2
9	1. FC Kaiserslautern – Hamburger SV	1
10	SV Elversberg – SSV Ulm 1846	1
11	1. FC Magdeburg – Karlsruher SC	1
12	SSV Jahn Regensburg – Preußen Münster	1
13	Manchester City – FC Arsenal	1

Der verbindliche Annahmeschluss für die TOTO 13er Ergebnissette ist am Samstag, 21. September 2024, um 15:00 Uhr.

# Rezept der Woche

## Kürbisgnocchi mit Spinat

### Zutaten (für 4 Personen)

800 g	Kürbis, z. B. Hokkaido, Butternusskürbis	1	Knoblauchzehe
300 g	Kartoffeln, mehligkochend	250 g	Mehl
300 g	frischer junger Blattspinat	50 g	frisch geriebener Parmesan
40 g	Butter		frisch geriebene Muskatnuss
3	Eigelb		gemahlener Pfeffer
			Salz

### So wird's gemacht

Den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Den Kürbis waschen, entkernen und das Fruchtfleisch würfeln. Die Kartoffeln ebenfalls waschen, schälen und in gleich große Würfel schneiden. Alles auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben und circa 40 Minuten backen. Abkühlen lassen und fein pürieren. Mit Eigelb und Mehl verkneten und mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Mit den Händen zu Strängen von etwa zwei Zentimetern Durchmesser rollen, in kleine Stücke schneiden und in kochendem Salzwasser circa fünf Minuten gar ziehen lassen. Den Spinat waschen, putzen, die harten Stiele entfernen

und trocken schleudern. Den Knoblauch schälen, fein hacken, in der heißen Butter andünsten, den Spinat zugeben und zusammenfallen lassen. Die Gnocchi mit einem Schaumlöffel aus dem Wasser heben und zum Spinat geben. Kurz durchschwenken, nochmals mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken und mit Parmesan bestreut servieren.



## Ihr Wochen-Horoskop



**Steinbock** 22.12.–20.01.

Sie finden für eine heikle Angelegenheit eine gute Lösung. Lassen Sie danach ruhig mal die Seele baumeln.

**Wassermann** 21.01.–19.02.

Falls Sie eine Arbeit selbst erledigen möchten, dann sagen Sie es. Man will Ihnen nicht zu viel zumuten.



**Fische** 20.02.–20.03.

Durch Ihr einfühlsames Verhalten helfen Sie einem Mitmenschen sehr. Nehmen Sie den Dank ruhig an.



**Widder** 21.03.–20.04.

Im Job kommen Ihre Vorschläge gut an. Freuen Sie sich, wenn sich neue Möglichkeiten ergeben.



**Stier** 21.04.–20.05.

Trotz vieler finanzieller Verpflichtungen schaffen Sie es, einen Betrag für einen Extrawunsch beiseitezulegen.



**Zwillinge** 21.05.–21.06.

Ihre sorgfältige Planung trägt bereits Früchte und Sie können sich entspannt zurücklehnen.



**Krebs** 22.06.–22.07.

Je mehr Sie zu tun haben, umso besser wird Ihre Laune. Muten Sie sich aber bitte nicht zu viel zu.



**Löwe** 23.07.–23.08.

Sie haben ein Ziel vor Augen. Nehmen Sie auch Unannehmlichkeiten in Kauf, um es zu erreichen.



**Jungfrau** 24.08.–23.09.

Lehnen Sie eine überraschende Einladung auf keinen Fall ab. Sie lernen nette Menschen kennen.



**Waage** 24.09.–23.10.

Wenn Sie eine gute Chance verpasst haben, sollten Sie sich nicht ärgern. Die nächste kommt bestimmt.



**Skorpion** 24.10.–22.11.

Ihr diplomatisches Talent ist mal wieder gefragt: Klären Sie im Freundeskreis ein Missverständnis.



**Schütze** 23.11.–21.12.

Sie haben viel Freude an Ihrem Beruf, auch wenn es stressig zugeht. Achten Sie dennoch auf Ruhephasen.



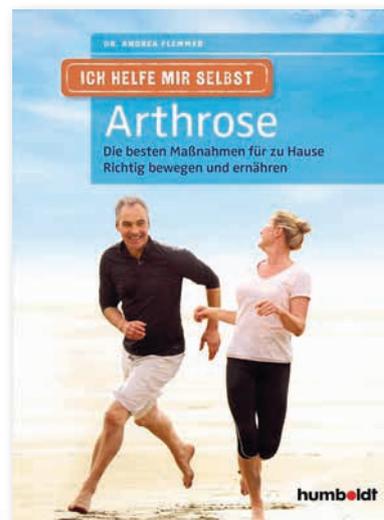
Ratgeber von Dr. Andrea Flemmer zu gewinnen

# Gesund und fit: Hilfe bei Gicht und Arthrose

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

## Ich helfe mir selbst – Gicht

Die bekannte Ratgeberautorin Dr. Andrea Flemmer hat diesmal die besten Gicht-Therapien aus der Schul- und Alternativmedizin zusammengestellt: Die Leserinnen und Leser erfahren, wie sie nach der Linderung der akuten Schmerzen ihre Harnsäurewerte wieder ins Lot bringen, wie sie am besten Übergewicht abbauen und warum Bewegung so wichtig ist. Dazu gibt es viele Tipps, welche Hausmittel und Heilkräuter bei Gicht helfen können, und man erfährt, was es Neues über Gicht gibt. Wer die Ratschläge in diesem Buch umsetzt, hat sehr gute Chancen, dass die Gicht verschwindet, sich die gesamte Konstitution verbessert und die Lebensqualität wieder so wird, als hätte man nie Gicht gehabt.



der Selbsthilfe bei Arthrose sind eine arthrose-gerechte Ernährung und die richtige Bewegung: Eine optimale Nährstoffversorgung ist die Basis für die Funktionsfähigkeit des Körpers, nicht nur der Gelenke. Und die richtige Bewegung kann Arthrose vorbeugen und lindern. Andrea Flemmer stellt auch konventionelle nichtmedikamentöse Therapien wie die Wärmetherapie vor und zeigt, wie diese mit alternativen Möglichkeiten kombiniert werden können.

Mehr Informationen zu den Büchern unter [www.humboldt.de](http://www.humboldt.de)

## Ich helfe mir selbst – Arthrose

Fast jeder Zehnte ist von Arthrose betroffen. Wie früh der Gelenkverschleiß einsetzt und wie schnell er voranschreitet, ist jedoch individuell sehr unterschiedlich. Ob man Schmerzen hat, hängt auch stark vom persönlichen Verhalten ab – und davon, ob man selbst etwas unternimmt. Grundpfeiler

## Zu gewinnen

Das glüXmagazin verlost je drei Exemplare der hier vorgestellten Bücher. Wenn Sie gewinnen möchten, beantworten Sie folgende Frage: **Welche beiden Gesundheitsprobleme behandelt Dr. Andrea Flemmer in den Ratgebern, die in dieser Ausgabe vorgestellt werden?** Die Versandadresse, Einsendeschluss sowie die Teilnahmebedingungen finden Sie auf Seite 9. Bitte schreiben Sie auch dazu, welches Buch Sie gewinnen möchten. Kennwort: Flemmer.



## Musiklegende Peter Kraus über seine Tour zum 85. Geburtstag

# „Alles kommt aus dem Herzen“

Seit den 1950er-Jahren macht er Musik, war einer der ersten deutschsprachigen Rock'n'Roller – aus der Zeit gefallen ist Peter Kraus (85) dabei nie. Mit seinen größten Hits wie „Tutti Frutti“ oder „Sugar Baby“ geht der Sänger im Herbst auf Tour. Deren Name „Rockin' 85!“ ist Programm. Im Interview spricht er über Glück auf und abseits der Bühne.

**glüXmagazin:** Letztes Jahr waren Sie auf Abschiedstour, haben Ihrer Frau versprochen, dass Schluss ist. Wie ist es um den Hausseggen bestellt, wo Sie doch wieder auf die Bühne gehen?

**Peter Kraus:** Ich habe es meiner Frau langsam und schonend beigebracht (*lacht*). Sie weiß, dass ich glücklich bin, wenn ich auf der Bühne stehe und etwas leisten kann – deshalb war sie schnell einverstanden. Das Zusammenleben mit einem glücklichen Menschen ist ja auch wesentlich schöner als mit einem frustrierten.

**glüXmagazin:** Sie sind 85 Jahre alt und unglaublich fit. Was ist Ihr Geheimrezept?

**Peter Kraus:** Mein Glück ist, dass ich mich gerne bewege, ich kann gar nicht anders. Ich bin bei schönem Wetter oft draußen, fahre Mountainbike. Viele kleine Übungen mache ich auch nebenbei, zum Beispiel stehe ich beim Zähneputzen auf einem Bein oder gehe beim Telefonieren auf Zehenspitzen. Gesunde Ernährung ist mir auch wichtig.

**glüXmagazin:** Woher nehmen Sie die Energie für Ihre Konzerte?

**Peter Kraus:** Sobald ich auf der Bühne stehe, kenne ich keine Müdigkeit, da verliere ich jedes Zeitgefühl und würde am liebsten gar nicht mehr aufhören. Mich trägt eine ganz große innere Dank-

barkeit meinen Fans gegenüber. Die Freude, die mir entgegenstrahlt, macht mir riesigen Spaß. Der einzige Unterschied zu früher ist, dass ich heute nach einem Konzert eher ins Bett gehe und nicht mehr die Nacht durchfeiere (*lacht*).

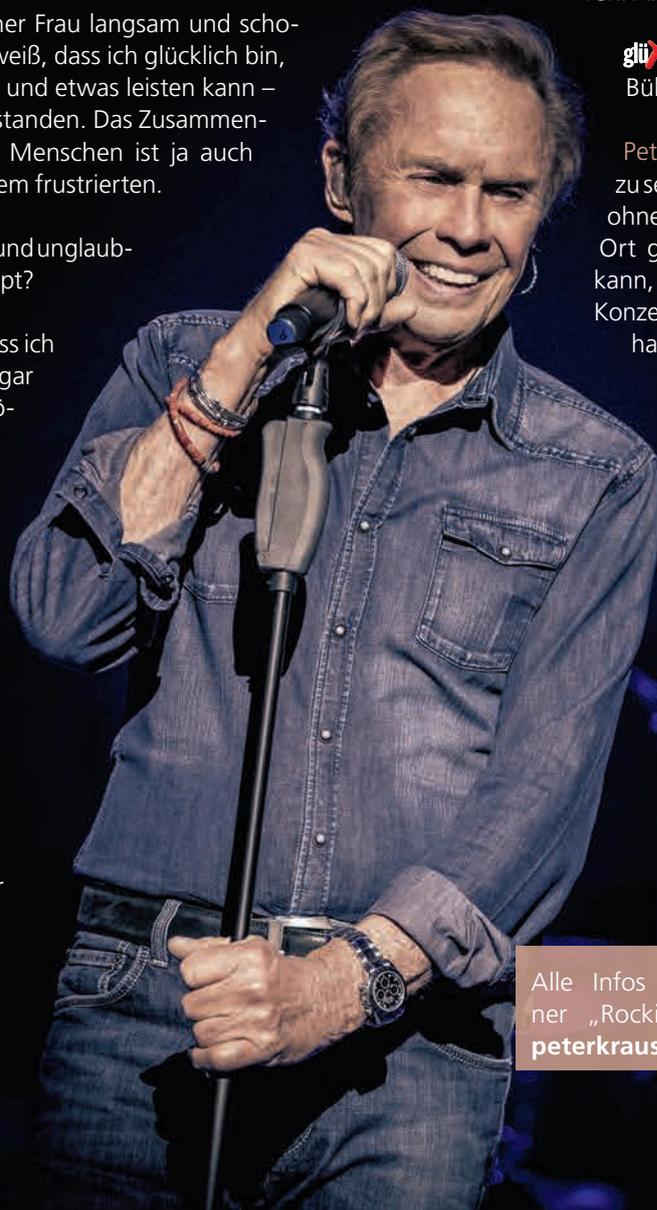
**glüXmagazin:** Worauf können die Fans sich auf der Tour freuen?

**Peter Kraus:** Ich singe gern querbeet, covere Songs, probiere neue Sachen aus. Meine eigenen Lieder habe ich ja schon so oft gespielt (*lacht*). Die schönsten und liebsten Hits wie „Sugar Baby“ sind aber natürlich dabei. Wichtig ist mir, dass wir tolle Livemusik machen, bei uns kommt nichts vom Band. Mein Grundprinzip lautet: Es darf kein Lied dabei sein, das mir selbst keine Freude bereitet, da ginge meine Glaubwürdigkeit verloren. Alles kommt aus dem Herzen.

**glüXmagazin:** Was macht Sie abseits der Bühne und der Musik glücklich?

**Peter Kraus:** Mit meiner Frau zusammen zu sein, ein ganz normales Leben zu führen, ohne Hektik. Ich habe mir sehr früh einen Ort gesucht, an dem ich mich ausruhen kann, abseits der Großstädte, in denen ich Konzerte gespielt und Platten aufgenommen habe. So bin ich in die Schweiz, ins Tessin, gekommen, das ist bis heute mein Paradies. Für mich ist es das Schönste, dass ich zwei Leben führen kann, ein sehr privates und eines für die Musik und die Bühne.

*Deborah Wirth freut sich auf tolle Konzerte*



Alle Infos zu Peter Kraus und seiner „Rockin'85!“-Tour gibt es unter [peterkraus.de](http://peterkraus.de).





FÜR DIE BESTEN  
MOMENTE:

DIE BESTE  
**MUSIK**  
FÜR DAS  
SAARLAND.

**SR**  **DEINE EINS**

SR1.DE