

Nr. 14 • 01.04.2025

glü magazin

Kostenlose Kundenzeitschrift
von Saartoto

Julia Koschitz

Die Schauspielerin begeistert in neuem ZDF-Thriller (Seite 3)



www.saartoto.de



Mittwoch 26.03.2025 (13. VA)

LOTTO 6aus49®

Spielerinsatz 26.073.031,20 €
Gewinnzahlen Superzahl

3 12 16 19 22 41 **4**

Gewinnzahlen in gezogener Reihenfolge:

19 12 3 41 16 22

Klasse 1 (6+SZ)	unbesetzt	27.020.235,20 €
Klasse 2 (6)	unbesetzt	1.381.873,20 €
Klasse 3 (5+SZ)	37 x	12.947,20 €
Klasse 4 (5)	407 x	3.508,40 €
Klasse 5 (4+SZ)	2.520 x	157,10 €
Klasse 6 (4)	22.420 x	41,90 €
Klasse 7 (3+SZ)	43.399 x	18,40 €
Klasse 8 (3)	397.553 x	9,50 €
Klasse 9 (2+SZ)	311.425 x	6,00 €

Gewinnzahlen der letzten 4 Wochen

26.02.2025	12 17 22 24 29 45	7
05.03.2025	4 22 26 29 45 46	7
12.03.2025	2 14 26 37 38 46	2
19.03.2025	9 13 29 30 32 38	8

Spiel 77®

Spielerinsatz 5.930.670,00 €

8 6 8 0 3 8 4

Klasse 1 (7-st. Gewinnz.)	unbes.	1.616.664,30 €
Klasse 2 (6 Endz.)	2 x	77.777,00 €
Klasse 3 (5 Endz.)	20 x	7.777,00 €
Klasse 4 (4 Endz.)	175 x	777,00 €
Klasse 5 (3 Endz.)	2.143 x	77,00 €
Klasse 6 (2 Endz.)	20.197 x	17,00 €
Klasse 7 (1 Endz.)	208.242 x	5,00 €

Gewinnzahlen der letzten 4 Wochen

26.02.2025	5 9 1 7 2 5 0
05.03.2025	4 2 9 1 1 8 3
12.03.2025	9 9 8 7 3 6 8
19.03.2025	4 5 0 4 8 0 7

SUPER 6®

Spielerinsatz 2.628.743,75 €

9 2 3 7 3 6

Klasse 1 (6-stell. Gewinnz.)	2 x	100.000,00 €
Klasse 2 (5 Endz.)	18 x	6.666,00 €
Klasse 3 (4 Endz.)	208 x	666,00 €
Klasse 4 (3 Endz.)	2.039 x	66,00 €
Klasse 5 (2 Endz.)	19.574 x	6,00 €
Klasse 6 (1 Endz.)	194.568 x	2,50 €

Gewinnzahlen der letzten 4 Wochen

26.02.2025	0 4 6 5 6 0
05.03.2025	5 0 4 7 4 8
12.03.2025	7 4 0 6 1 5
19.03.2025	2 2 6 2 7 8

Gewinnzahlen Statistik 6aus49 (Mittwoch)

1 332	2 334	3 356	4 344	5 328	6 361	7 348
8 339	9 347	10 337	11 343	12 321	13 349	14 340
15 340	16 376	17 320	18 347	19 341	20 313	21 298
22 364	23 346	24 339	25 371	26 357	27 341	28 326
29 329	30 341	31 374	32 308	33 353	34 349	35 326
36 324	37 325	38 361	39 336	40 332	41 361	42 327
43 387	44 360	45 327	46 333	47 337	48 325	49 325

Wie oft gezogen? (2.783 Ziehungen seit 4.6.1986)
Fehlt so viele Wochen (X= am 26.03.25 gezogen)

Samstag 29.03.2025 (13. VA)

LOTTO 6aus49®

Spielerinsatz 48.697.836,00 €
Gewinnzahlen Superzahl

18 25 31 39 46 47 **6**

Gewinnzahlen in gezogener Reihenfolge:

31 18 46 47 39 25

Klasse 1 (6+SZ)	2 x	15.336.286,40 €
Klasse 2 (6)	5 x	795.317,80 €
Klasse 3 (5+SZ)	127 x	7.082,60 €
Klasse 4 (5)	741 x	3.618,30 €
Klasse 5 (4+SZ)	4.837 x	153,70 €
Klasse 6 (4)	39.943 x	44,10 €
Klasse 7 (3+SZ)	75.511 x	19,90 €
Klasse 8 (3)	633.781 x	11,20 €
Klasse 9 (2+SZ)	566.412 x	6,00 €

Gewinnzahlen der letzten 4 Wochen

01.03.2025	11 25 26 30 36 44	8
08.03.2025	13 25 26 27 41 44	5
15.03.2025	6 11 30 35 36 47	0
22.03.2025	11 20 28 30 35 41	3

Spiel 77®

Spielerinsatz 10.851.945,00 €

5 3 5 6 3 0 7

Klasse 1 (7-st. Gewinnz.)	1 x	2.377.777,00 €
Klasse 2 (6 Endz.)	7 x	77.777,00 €
Klasse 3 (5 Endz.)	39 x	7.777,00 €
Klasse 4 (4 Endz.)	382 x	777,00 €
Klasse 5 (3 Endz.)	4.117 x	77,00 €
Klasse 6 (2 Endz.)	41.474 x	17,00 €
Klasse 7 (1 Endz.)	489.108 x	5,00 €

Gewinnzahlen der letzten 4 Wochen

01.03.2025	9 3 1 4 9 5 6
08.03.2025	9 7 1 1 7 1 6
15.03.2025	1 0 5 9 2 0 5
22.03.2025	5 2 7 9 6 7 5

SUPER 6®

Spielerinsatz 4.698.832,50 €

1 8 7 0 5 6

Klasse 1 (6-stell. Gewinnz.)	4 x	100.000,00 €
Klasse 2 (5 Endz.)	31 x	6.666,00 €
Klasse 3 (4 Endz.)	329 x	666,00 €
Klasse 4 (3 Endz.)	3.336 x	66,00 €
Klasse 5 (2 Endz.)	36.929 x	6,00 €
Klasse 6 (1 Endz.)	343.867 x	2,50 €

Gewinnzahlen der letzten 4 Wochen

01.03.2025	4 1 1 0 9 4
08.03.2025	2 4 5 4 7 8
15.03.2025	7 9 6 9 5 9
22.03.2025	2 5 5 5 0 7

Gewinnzahlen Statistik 6aus49 (Samstag)

1 470	2 457	3 465	4 446	5 454	6 483	7 444
8 417	9 451	10 441	11 463	12 433	13 367	14 421
15 415	16 427	17 455	18 439	19 452	20 423	21 431
22 442	23 419	24 441	25 457	26 479	27 466	28 414
29 447	30 437	31 456	32 474	33 463	34 420	35 439
36 458	37 447	38 459	39 432	40 444	41 450	42 463
43 449	44 424	45 390	46 420	47 455	48 455	49 496

Wie oft gezogen? (3.625 Ziehungen seit 9.10.1955)
Fehlt so viele Wochen (X= am 29.03.25 gezogen)

1.000 € für PRO-Inklusionsschaukel

Frau Paulus von der Annahmestelle im Globus Losheim hat bei Miriam Hannah im FLOTTO 1000 Euro erspielt. Dieses Geld geht komplett an den Verein PRO-Inklusionsschaukel e.V. Der Verein hat sich zur Aufgabe gemacht, an möglichst vielen Spielplätzen und Naherholungsangeboten in Deutschland mindestens ein barrierefreies Spielgerät zu installieren.



Saartoto Vertriebsberater Rouven Schäfer (l.) übergab den Spendenscheck an die Verantwortlichen von Globus Losheim, PRO-Inklusionsschaukel e.V., Vitalis und Parkhotel Weiskirchen

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? (1.530 Ziehungen seit 6.12.1995)
Fehlt so viele Wochen (X= am 26.03.25 gezogen)

0 139	1 138	2 147	3 173	4 169
5 161	6 168	7 157	8 140	9 138

Samstag: Wie oft gezogen? (1.738 Ziehungen seit 7.12.1991)
Fehlt so viele Wochen (X= am 29.03.25 gezogen)

0 178	1 179	2 173	3 166	4 174
5 178	6 161	7 191	8 172	9 167

Schauspielerin Julia Koschitz verrät, was ihr bei der Rollenauswahl wichtig ist

Glaubwürdig und nahbar

Erst wird Judith mit Liebe überschüttet, dann entpuppt sich ihr neuer Freund Hannes als gefährlicher Stalker: Julia Koschitz (50) kämpft im ZDF-Thriller „Ewig Dein“ nach dem Roman von Daniel Glattauer um ihr Leben. Im glüXmagazin spricht die Schauspielerin darüber, welcher Filmstoff sie begeistert, was Heimat für sie bedeutet und über ein kleines Alltagsglück.

glüXmagazin: Was hat Sie an diesem Thriller begeistert?

Julia Koschitz: Dass es eine selbstbestimmte und selbstbewusste Frau ist, die an diesen Mann gerät, der sich ihrer ermächtigt, indem er ihr Umfeld manipuliert und sie konsequent in den Wahnsinn treibt. Und dass man sich trotzdem lange Zeit fragt, wer hier eigentlich der Verrückte ist. Außerdem ist das Thema, auch wenn es in einem Thriller verpackt ist, erschreckend aktuell.

glüXmagazin: Durch Ihren Beruf kommen Sie mit vielen neuen Menschen in Kontakt. Sind Sie nach diesem Film skeptischer geworden und hinterfragen, warum jemand versuchen könnte, in Ihr Leben zu treten?

Julia Koschitz: Nein, dieser Film hat nichts an meinem Verhalten geändert. Ich habe zwar auch mal Erfahrungen mit einem Fan gemacht, der hartnäckig Kontakt zu mir aufnehmen wollte – immer freundlich, aber trotzdem nicht angenehm –, dennoch versuche ich, weiterhin offen zu bleiben. Ich empfinde es als Geschenk, viele unterschiedliche Menschen kennenzulernen.

glüXmagazin: Ein anderes Geschenk ist, dass Sie so viel herumkommen. Sie sind Österreicherin, in Belgien geboren, in Deutschland aufgewachsen, haben in Wien studiert und leben heute in München. Wo fühlen Sie sich zu Hause?

Julia Koschitz: Ich habe früher immer gesagt, dass Wien meine Wahlheimat ist. Ich liebe diese Stadt und bin sehr oft dort. Noch mehr zu Hause fühle ich mich aber in München, weil ein Großteil meines Freundeskreises dort lebt.

glüXmagazin: Sie haben in Ihrer Karriere schon die unterschiedlichsten Figuren gespielt. Gibt es eine Rolle, die Sie sich gerne wünschen?

Julia Koschitz: Für mich ist die Geschichte ausschlaggebend. Ob ich sie erzählenswert finde, ob sie unterhaltsam ist und ob sie gute Fragen

aufwirft. Schauspielerisch gesehen interessiert mich am meisten ein Genre-Mix, zum Beispiel eine Kombination aus Drama und Komödie. Ich wünsche mir eigenwillige Figuren, die man in einer Überhöhung anlegt und dabei trotzdem glaubwürdig und nahbar erzählt.

glüXmagazin: Gibt es etwas Alltägliches, das Sie momentan glücklich macht?

Julia Koschitz: Ich drehe gerade in Berlin und habe die Produktion gebeten, mit dem Fahrrad ans Set kommen zu dürfen, statt wie üblicherweise mit einem Produktionsfahrer. Ich freue mich jeden Morgen darüber, weil ich zum einen nicht im Stau stehen muss, aber vor allem, weil Fahrradfahren mich einfach glücklich macht.

Deborah Wirth dankt für ein herzliches Gespräch

„Ewig Dein“ läuft am Montag, 14. April, um 20:15 Uhr im ZDF und ist ab Montag, 7. April, um 10 Uhr schon in der Mediathek verfügbar.



Dienstag 25.03.2025 (13. VA)



Spieleinsatz 64.347.958,00 €
Gewinnzahlen Eurozahlen
3 11 30 35 50 **4 5**

Gewinnzahlen in gezogener Reihenfolge: Eurozahlen:
35 50 30 11 3 5 4

Klasse 1 (5+2)	1	x	115.874.580,60 €
Klasse 2 (5+1)	6	x	461.160,30 €
Klasse 3 (5+0)	7	x	222.919,70 €
Klasse 4 (4+2)	46	x	5.595,40 €
Klasse 5 (4+1)	1.037	x	310,20 €
Klasse 6 (3+2)	2.043	x	173,20 €
Klasse 7 (4+0)	2.103	x	122,30 €
Klasse 8 (2+2)	30.447	x	26,90 €
Klasse 9 (3+1)	44.234	x	20,70 €
Klasse 10 (3+0)	94.103	x	18,40 €
Klasse 11 (1+2)	165.772	x	13,10 €
Klasse 12 (2+1)	664.892	x	9,80 €

Gewinnzahlen der letzten 4 Wochen

25.02.2025	28	31	38	42	48	3	10
04.03.2025	4	12	35	37	48	4	10
11.03.2025	15	18	22	23	44	1	11
18.03.2025	1	7	14	47	50	3	7

Gewinnzahlen Statistik 5aus50

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

Eurozahlen Statistik 2aus12

1	31	2	23	3	35	4	32	5	32
6	18	7	21	8	20	9	29	10	27
11	22	12	24	13	24	14	29	15	3

Wie oft gezogen? (nach 157 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 29.03.2025 (13. VA)



Spieleinsatz 4.586.883,00 €

Klasse 1:.....8	=	96.328,5	x	10 €
Klasse 2:.....24	=	9.767,5	x	25 €
Klasse 3:.....508	=	823,5	x	100 €
Klasse 4:.....4789	=	85,3	x	1.000 €
Klasse 5:.....41816	=	9,6	x	10.000 €
Klasse 6:.....496129	=	unbes.	x	100.000 €
.....621885	=	unbes.	x	100.000 €
Klasse 7:.....6563716	=	unbes.	x	20 Jahre lang bzw. 10.000 € monatlich

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

Freitag 28.03.2025 (13. VA)



Spieleinsatz 42.804.488,00 €
Gewinnzahlen Eurozahlen
2 15 19 34 49 **2 6**

Gewinnzahlen in gezogener Reihenfolge: Eurozahlen:
19 2 34 15 49 2 6

Klasse 1 (5+2)	unbesetzt	10.624.926,34 €	
Klasse 2 (5+1)	4	x	460.148,20 €
Klasse 3 (5+0)	9	x	115.334,30 €
Klasse 4 (4+2)	45	x	3.804,80 €
Klasse 5 (4+1)	822	x	260,30 €
Klasse 6 (3+2)	1.777	x	132,40 €
Klasse 7 (4+0)	1.758	x	97,30 €
Klasse 8 (2+2)	25.199	x	21,60 €
Klasse 9 (3+1)	32.433	x	18,80 €
Klasse 10 (3+0)	69.429	x	16,60 €
Klasse 11 (1+2)	127.787	x	11,30 €
Klasse 12 (2+1)	457.965	x	9,40 €

Gewinnzahlen der letzten 4 Wochen

28.02.2025	3	4	13	20	21	8	12
07.03.2025	7	11	12	32	42	1	4
14.03.2025	6	13	28	37	45	5	10
21.03.2025	8	9	12	14	16	6	12

Gewinnzahlen Statistik 5aus50

1	74	2	66	3	65	4	72	5	65	51
6	67	7	72	8	73	9	70	10	65	14
11	72	12	65	13	67	14	73	15	70	70
16	74	17	74	18	79	19	74	20	76	4
21	74	22	67	23	68	24	60	25	65	13
26	58	27	57	28	58	29	67	30	72	18
31	68	32	70	33	63	34	80	35	75	5
36	58	37	61	38	69	39	70	40	65	17
41	73	42	64	43	64	44	64	45	71	2
46	72	47	64	48	51	49	80	50	59	6

Eurozahlen Statistik 2aus12

1	123	2	121	3	143	4	130	5	146
6	136	7	141	8	151	9	110	10	104
11	24	12	31	13	31	14	31	15	2

Wie oft gezogen? (nach 680 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 29.03.2025 (13. VA)



Spieleinsatz 493.530,00 €

Klasse 1:.....13543	=	4	x	10.000 €
.....75277	=	unbes.	x	600.000 €
Klasse 2:.....130245	=	unbes.	x	5.000 € monatlich 10 Jahre lang
Klasse 3:.....5362441	=	unbes.	x	1.000.000 €
.....9135840	=	unbes.	x	1.000.000 €
.....6817310	=	unbes.	x	1.000.000 €

Gewinnchance Klasse 3: 1 zu 3.333.333
SPIEL Nicht bis zur Sucht Spielteilnahme ab 18 Jahren. Glücksspiel kann süchtig machen. Infos unter: www.check-dein-spiel.de
Hotline des Bundesinstituts für Öffentliche Gesundheit (BfÖG):
0800 1 372 700 (kostenlos und anonym)



Montag, 24.03.2025

3	8	14	21	29
34	39	42	43	46
48	49	52	54	57
62	65	66	67	70

plus 5 9 0 9 4 6

Dienstag, 25.03.2025

8	12	14	17	21
23	27	28	31	33
36	40	41	51	52
55	57	58	68	69

plus 5 9 2 1 4 4

Mittwoch, 26.03.2025

2	5	14	18	24
28	29	33	36	37
38	40	42	47	49
55	58	66	68	69

plus 5 6 8 6 5 5

Donnerstag, 27.03.2025

1	2	8	16	17
18	19	22	26	28
37	39	46	48	51
55	56	60	67	68

plus 5 9 2 4 3 3

Freitag, 28.03.2025

5	8	11	12	13
14	15	17	22	25
26	28	33	40	43
47	55	57	62	67

plus 5 9 5 2 7 2

Samstag, 29.03.2025

3	4	7	9	16
25	27	29	34	36
39	41	48	51	53
55	58	59	64	68

plus 5 1 4 2 2 9

Sonntag, 30.03.2025

2	3	4	5	6
9	21	29	33	43
45	46	47	50	56
58	59	61	62	70

plus 5 0 1 6 7 8

13. Veranstaltung (24.03.25 - 30.03.25)

KENO Spieleinsatz: 2.419.411,00 €
KENO Gewinnsumme: 1.234.705,00 €
plus 5 Spieleinsatz: 180.456,00 €
plus 5 Gewinnsumme: 83.756,00 €

Ziehungsstatistik

Wie oft gezogen? (Basis 2.2.2004, 7.397 Ziehungen)

1	2078	2	2187	3	2151	4	2040	5	2067	6	2101	7	2119
8	2133	9	2181	10	2154	11	2095	12	2094	13	2080	14	2078
15	2107	16	2101	17	2082	18	2105	19	2060	20	2172	21	2118
22	2032	23	2073	24	2115	25	2123	26	2129	27	2162	28	2121
29	2151	30	2054	31	2105	32	2157	33	2202	34	2075	35	2089
36	2150	37	2064	38	2143	39	2158	40	2118	41	2098	42	2078
43	2116	44	2137	45	2090	46	2066	47	2101	48	2088	49	2216
50	2143	51	2081	52	2116	53	2151	54	2072	55	2150	56	2106
57	2132	58	2130	59	2137	60	2131	61	2046	62	2068	63	2127
64	2191	65	2112	66	2161	67	2061	68	2105	69	2086	70	2120

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. März



Eurojackpot am Dienstag

115.874.580,60 Euro (Kl. 1)
1 x Schweden
461.160,30 Euro (Kl. 2)
2 x Bayern
1 x Berlin
1 x Dänemark
2 x Polen
222.919,70 Euro (Kl. 3)
1 x Baden-Württemberg
1 x Nordrhein-Westfalen
1 x Sachsen
2 x Norwegen
1 x Polen
1 x Schweden

SUPER 6 am Mittwoch

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

SUPER 6 am Samstag

100.000 Euro (Kl. 1)
1 x Bayern
2 x Nordrhein-Westfalen
1 x Rheinland-Pfalz

Eurojackpot am Freitag

460.148,20 Euro (Kl. 2)
1 x Baden-Württemberg
1 x Rheinland-Pfalz
1 x Dänemark
1 x Spanien
115.334,30 Euro (Kl. 3)
2 x Baden-Württemberg
2 x Bayern
1 x Hamburg
1 x Rheinland-Pfalz
2 x Sachsen-Anhalt
1 x Schleswig-Holstein

LOTTO 6aus49 am Samstag

15.336.286,40 Euro (Kl. 1)
1 x Hessen
1 x Thüringen
795.317,80 Euro (Kl. 2)
1 x Bayern
1 x Sachsen
1 x Niedersachsen
1 x Rheinland-Pfalz
1 x Schleswig-Holstein

Spiel 77 am Mittwoch

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

Spiel 77 am Samstag

2.377.777 Euro (Kl. 1)
1 x Rheinland-Pfalz
77.777 Euro (Kl. 2)
1 x Baden-Württemberg
1 x Bayern
1 x Brandenburg
1 x Hamburg
1 x Niedersachsen
1 x Sachsen-Anhalt
1 x Sachsen

KENO

200.000 Euro (Typ 10)
1 x Hessen



TV-Tipp: Montag, 7. April 2025, 20:15 Uhr, im ZDF

Rosenthal – Fernsehfilm und Doku

Am 2. April 2025 wäre Hans Rosenthal 100 Jahre alt geworden. Zu diesem Anlass widmet das ZDF dem unvergessenen Quizmaster von „Dalli Dalli“ einen besonderen Fernsehfilm der Woche, der Rosenthal von einer bislang wenig bekannten Seite zeigt: im Zwiespalt zwischen dem Showgeschäft und seiner Biografie als Holocaust-Überlebender. Unter der Regie von Oliver Haffner spielt Florian Lukas den Entertainer, mit Drehbuchautor Gernot Krää, der den Filmstoff in enger Zusammenarbeit mit Rosenthals Familie entwickelte. Der Film gewährt Einblicke in den Zeitgeist und das Fernsehgeschäft der 70er-Jahre, ergänzt durch Flashbacks in Rosenthals bewegte Vergangenheit. Im Anschluss an den 90-minütigen Film wird eine Doku ausgestrahlt, die sich ebenfalls mit Rosenthals Leben beschäftigt. Beide sind in der ZDFmediathek verfügbar, ebenso wie die Originalausgabe von „Dalli Dalli“ vom 9. November 1978.



Foto: ZDF / Ella Knorz

Buch-Tipp

Eislotus – Wasser findet seinen Weg



Macht, Magie und tödliche Wettkämpfe – Bestseller-Autorin Liza Grimm entführt in eine epische High-Fantasy-Welt, in der das Schicksal von Nationen in beseelten Büchern ruht, die ihren Trägern die Kontrolle über die Elemente verleihen. Hier kämpft Nara um die Zukunft ihrer Heimat. Ihr Land steht vor dem Untergang – doch ein Wettkampf könnte alles ändern. Wer gewinnt, entscheidet über die mächtigen Buchbinder, deren Wissen Kriege auslösen oder Frieden sichern kann. An der Akademie der vier Reiche muss Nara sich als Gesandte des Wassers behaupten. Doch schnell wird klar: Hier zählt nicht nur Talent, sondern auch Skrupellosigkeit. Während sie für ihre Ideale kämpft, erkennt sie, dass ihre Konkurrenten vor nichts zurückschrecken – und eine noch viel größere Bedrohung im Schatten lauert.

Zu gewinnen

Das glüXmagazin verlost 5 x 1 Exemplar von „Eislotus – Wasser findet seinen Weg“. Beantworten Sie einfach diese Frage: **Welches Element vertritt Nara in der Geschichte?** Teilnahmebedingungen, Einsendeschluss und Versandadresse finden Sie auf Seite 9. Kennwort: Eislotus.

Im Amphitheater der Dolomiten

Wandern liegt voll im Trend. Die Lust an der Bewegung in der Natur ist in den vergangenen Jahren merklich gestiegen. Gerade in den Bergen lässt es sich gut abschalten, so auch in den Dolomiten. Die Schlafplätze in den Hütten der Alpen sind allerdings oft lange im Voraus ausgebucht. Da zahlt es sich aus, mehrtägige Ausflüge frühzeitig zu planen.

Der Ansturm auf die Berge bringt Herausforderungen mit sich, gerade für Wanderinnen und Wanderer. In Italien heißt die Lösung dafür „Dolomites Ronda“. Das neue Konzept soll Bergsportbegeisterten die Urlaubsvorbereitungen erleichtern. Die Grundidee: Die schönsten Touren in den zum UNESCO-Weltnaturerbe zählenden Bergen werden verknüpft, damit die Gäste das volle Wandervergnügen genießen können und die bereits vorhandene Infrastruktur möglichst ressourcenschonend genutzt wird. Die Alpenschule Innsbruck hat das Programm zusammen mit Fachleuten aus Südtirol und dem Trentino sowie dem Verbund Dolomiti Superski entwickelt. Der Schwierigkeitsgrad kann frei gewählt werden. Gepäcktransport, Liftbenutzung und Transfers sind inklusive.

Übernachtet wird nicht in Massenlagern in den Hütten, sondern komfortabler in Hotels und Pensionen. „Seit der Corona-Pandemie ist der Wunsch nach mehr Privatsphäre deutlich

größer geworden“, erklärt Ambros Gasser von der Alpenschule Innsbruck. Ausgeruht geht es dann morgens per Lift auf den Berg.

Programm für alle

Neben einer weitgehend im Trentino verlaufenden mehrtägigen Trekkingtour lockt auch eine Südtiroler Runde. Auf der werden in den Wandergebieten Seiser Alm, Puez-Geisler, Heiligkreuzkofel, Pralongià/Sella und Rosengarten jeweils drei Strecken mit unterschiedlichem Schwierigkeitsgrad angeboten: Von der leichten, von Anfängerinnen und Anfängern gut zu bewältigenden, Tour, bis hin zu anspruchsvollen Routen, die auch Klettersteige umfassen können, ist für alle, die gerne in den Bergen unterwegs sind, das Passende dabei.

Das gilt auch für Thabo. Der kleine Hund ist auf der ersten Etappe hin und weg. Ausgelassen tollt er entlang des von der Seiser Alm zum Sellajoch führenden Friedrich-August-Weges umher. Die Wandergruppe, zu der sein Herrchen gehört, staunt derweil über die herrlichen Ausblicke, die sich auf den rund sieben Kilometern unter Plattkofel und Langkofel aneinanderreihen. Im Westen grüßt der Schlern mit seinem markanten Felsturm. Im Norden ziehen die Geislerspitzen über dem Villnösstal, der Heimat von Kult-Bergsteiger Reinhold Messner, die Blicke auf sich. Voraus residiert die 3.343 Meter hohe Marmolata, der höchste Berg und die Königin der Dolomiten.

*Entspanntes Wandern in den Dolomiten:
Purer Genuss in einer großartigen Landschaft.*



Foto: Paul Herbinger

Guten Appetit! Südtiroler Delikatessen und italienische Spezialitäten sorgen für kulinarische Höhepunkte.

Gipfelstürmerinnen und Gipfelstürmer können vom Friedrich-August-Weg einen Abstecher zur Plattkofelspitze machen. „Das ist einer der wenigen Dreitausender in den Dolomiten, die ohne Kletterei zu erreichen sind“, macht Guide Klaus die rund 90-minütige Tour zum Gipfelkreuz schmackhaft. Für alle, die es gemütlicher mögen und neben der beeindruckenden Bergwelt auch landestypische Spezialitäten genießen möchten, empfiehlt er eine Pause auf der Plattkofel-Alm: „Die wurde neu hergerichtet und bietet ganz viele eigene Produkte an.“

Gut gestärkt geht es weiter in Richtung Sellajoch. Dabei konkurriert die Aussicht mit den Schönheiten direkt am Weg. Das Rot der Alpenrosen steht im Kontrast zum Blauen Enzian und den weißen Margeriten. „Wer genau hinschaut, entdeckt auch das Edelweiß“, informiert Klaus und präsentiert bei der Überquerung eines grasbedeckten Sattels mehrere versteckt blühende Exemplare der vielbesungenen Pflanze.

Hoch hinaus ins Grüne

Herrlich bunte, mit Blumen übersäte Almwiesen erwarten die Wanderinnen und Wanderer bis in den Frühsommer hinein auch auf der Pralongià. Auf der Hochebene bei Corvara können viele



Foto: M. Strohmayer

Erhebendes Gefühl! Die Wanderung auf den Plattkofel ist einer der Höhepunkte der „Dolomites Ronda“.

leicht zu begehende Wege zu schönen Touren ohne große An- und Abstiege in rund 2.000 Meter Höhe kombiniert werden. Die Pralongià ist das „Amphitheater der Dolomiten“. Die 360-Grad-Rundumsicht lässt den Blick über Marmolata, Sella, Heiligkreuzkofel, Lagazuoi sowie die Dreitausender der Tofana-Gruppe bei Cortina d’Ampezzo schweifen.

Die Abschlussetappe dieser „Dolomites Ronda“ bietet ein weiteres Highlight. Im sagemumwobenen Rosengartengebiet versprechen verschiedene Routen unterschiedlicher Schwierigkeitsgrade exzellenten Wandergenuss. Eine der schönsten Touren führt von der Bergstation der Seilbahn Vigo – Catinaccio ausichtsreich zur Rotwandhütte und von dort zur Paolina-Hütte hoch über dem Karersee. Wer die Herausforderung sucht, kann den Weg über den Gartl-Klettersteig nehmen und so die Wanderreise mit ganz besonderen Erlebnissen im Reich des legendären Zwergenkönigs Laurin krönen.

Paul Herbinger wanderte durch die Dolomiten

Ausführliche Informationen rund um das Angebot „Dolomites Ronda“ finden Wander-Fans online unter dolomitesronda.com. Unterstützt wurde die Reise von der AlpinSchule Innsbruck GmbH (asi-reisen.de).



Bunte Blumen, grüne Almwiesen und urige Hütten säumen den Friedrich-August-Weg von der Seiser Alm zum Sellajoch.

Foto: Paul Herbinger

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

Natur oder Kultur? In der Ferienregion Hall-Wattens geht beides und verbindet sich zu herrlichem Urlaubsgenuss. Ob gemütliches Wandern oder sportliches Bergsteigen, die Ferienregion Hall-Wattens bietet eine Vielzahl an Möglichkeiten, um die Natur von ihrer besten Seite zu erleben. Der Zirbenweg am Glungezer, einer der schönsten Höhenwanderwege Österreichs, verschafft unvergleichbare Ausblicke auf mehr als 400 Berggipfel. Die größte Altstadt Westösterreichs, Hall in Tirol, bildet einen sehenswerten Kontrast zur umliegenden Bergwelt. Ihr Gewinn: ein Aufenthaltsgutschein für zwei Personen für drei Übernachtungen mit Frühstück in einem Hotel in der Region Hall-Wattens, einlösbar in der Vor- oder Nachsaison (nicht übertragbar, nicht bar auszahlfähig). An- und Abreise auf eigene Kosten. Die Gültigkeit dieses Gutscheins beträgt drei Jahre ab dem Tag der Ausstellung. www.hall-wattens.at



2.-4. Preis: Je ein Ratgeber „Geldanlage für Anfänger“



Geldanlage erscheint oft wie ein Buch mit sieben Siegeln, doch der Einstieg in die Welt der Finanzen muss nicht kompliziert sein. Mit den richtigen Grundkenntnissen lassen sich auch ohne Vorwissen erste Erfolge erzielen. Egal ob mit 20, 30 oder 50 Jahren – es ist nie zu spät, mit dem eigenen Vermögensaufbau zu beginnen. Doch wie kann der Einstieg in das Thema am besten gelingen? Einfache Strategien und Tipps für Fonds, Tagesgeld und ETF liefern die Finanzexpertinnen und -experten von Stiftung Warentest mit dem Buch „Geldanlage für Anfänger“. www.test.de

5.-6. Preis: Je ein Haartrockner „BaByliss Inspired Dryer“

Mit einer Leistung von 2.000 Watt, einer Gebläsegeschwindigkeit von bis zu 95 km/h, drei Temperatur- und zwei Gebläsestufen trocknet der Inspired Haartrockner von BaByliss das Haar im Handumdrehen, ohne es zu schädigen.



www.babyliss.com

7.-9. Preis: Je ein Hörbuch „Die Legende“

Die Art von wilder, cleverer Gaunergeschichte, die John Grishams Leserinnen und Leser lieben: Eine paradisiische Insel, ein tödlicher Fluch und ein großer Showdown vor Gericht – fesselnd gelesen von Schauspieler Charles Brauer.



www.random-house-audio.de

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 **07.04.2025**. Es zählt das Datum des Poststempels bzw. bis 23:59 Uhr muss Ihre E-Mail eingegangen sein. Sollten mehr richtige Lösungen eingehen, als Preise vorhanden sind, entscheidet das Los. Gewinne können weder umgetauscht noch ausgezahlt 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. 12/2025:

Ein Bodenstaubsauger Clean 3000 von AEG geht an eine Gewinnerin aus Waghäusel.

Alle Gewinnerinnen und Gewinner werden schriftlich benachrichtigt.

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

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

Profi

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

Lösung KW 13/2025

Anfänger

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

Profi

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

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 **07.04.2025**.

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

Mittendrin

Borussia Mönchengladbach ist mittendrin im Kampf um das internationale Geschäft: Die Fohlenelf macht den Fans aktuell wieder richtig Spaß. Durch den 1:0-Sieg gegen die direkten Konkurrenten aus Leipzig schob sich die Mannschaft vom Niederrhein auf den fünften Tabellenplatz vor und ist damit auf Europa-League-Kurs. Das Tor des Tages steuerte Stürmer Alassane Pléa (32, Foto vorne rechts) per Kopf bei und sicherte Gladbach mit seinem insgesamt 57. Bundesliga-Treffer wichtige drei Punkte. RB-Trainer Marco Rose kostete das den Job. Er musste RB verlassen. Beim FC St. Pauli (TOTO-Spiel Nr. 7), der weiter um den Klassenerhalt bangt, will die Borussia ihre Ambitionen untermauern.



Foto: pa / fohlenfoto/HR-FOTO

13er Ergebniswette / 6aus45 Auswahlwette

	Spiel	Gastgeber/Gast	Tendenz	Vorrunde	Letzte 2 Jahre		Gastgeber	Gast		
1. Bundesliga	1	SA	SV Werder Bremen (12) - Eintracht Frankfurt (3)	4-2-4	0:1	3:4	2:2	NnSnS	NnnSs	
	2	SA	RB Leipzig (6) - TSG 1899 Hoffenheim (14)	6-2-2	3:4	1:0	3:1	unUsN	uSuNu	
	3	SA	1. FC Heidenheim 1846 (16) - Bayer 04 Leverkusen (2)	1-2-7	2:5	-	1:2	UnUsS	SSnSs	
	4	SA	SC Freiburg (7) - Borussia Dortmund (10)	**	3-3-4	0:4	1:3	2:4	sUuUn	sSnNs
	5	SA	1. FSV Mainz 05 (4) - Holstein Kiel (18)	6-2-2	3:0	-	-	sSSuN	nSuNn	
	6	SA	VfL Bochum 1848 (17) - VfB Stuttgart (11)	3-2-5	0:2	2:3	1:0	UnSnN	UnUnN	
	7	SO	FC St. Pauli (15) - Borussia Mönchengladbach (5)	4-3-3	0:2	-	-	NnUsN	nSnSs	
2. Bundesliga	8	SO	1. FC Union Berlin (13) - VfL Wolfsburg (9)	4-3-3	0:1	2:0	1:0	NnSuS	uSuNn	
	9	SA	1. FC Köln (1) - Hertha BSC (13)	6-3-1	1:0	5:2	-	uNssS	uNnSs	
	10	SO	FC Schalke 04 (11) - SSV Ulm 1846 (17)	5-3-2	0:0	-	-	NsSuU	uUnUs	
	11	SO	SV Elversberg (7) - SSV Jahn Regensburg (18)	7-2-1	0:1	-	-	UsUnU	NNuNs	
	12	SO	1. FC Magdeburg (5) - 1. FC Kaiserslautern (3)	*	3-4-3	2:2	2:0	4:1	NsUnU	NsuNs
	13	SO	Manchester United (13) - Manchester City (5)	3-3-4	2:1	2:1	0:3	NUsuS	snSNu	
	14	SA	FC Everton (15) - FC Arsenal (2)	2-3-5	0:0	1:0	0:1	SuUuU	SnuUs	
1. Liga England	15	SA	Crystal Palace (12) - Brighton & Hove Albion (7)	*	4-3-3	3:1	1:1	1:1	SnSss	sSssU
	16	SA	Ipswich Town (18) - Wolverhampton Wanderers (17)	*	3-3-4	2:1	-	-	UnNnN	NSnuS
	17	SA	West Ham United (16) - AFC Bournemouth (10)	3-3-4	1:1	2:0	1:1	nSsnU	SnUnU	
	18	SA	Aston Villa (9) - Nottingham Forest (3)	5-3-2	1:2	2:0	4:2	uusNS	NNusS	
	19	SO	FC Brentford (11) - FC Chelsea (4)	3-3-4	1:2	0:0	2:2	SSunS	NNssN	
	20	SO	FC Fulham (8) - FC Liverpool (1)	2-3-5	2:2	2:2	1:3	snSNs	sUSss	
	21	SO	Tottenham Hotspur (14) - FC Southampton (20)	7-2-1	5:0	4:1	-	sSnuN	nnNnN	
1. Liga Italien	22	SA	AC Monza (20) - Como 1907 (13)	2-3-5	1:1	-	-	NnNuN	sNuNu	
	23	SA	AC Mailand (9) - AC Florenz (8)	*	6-2-2	1:2	2:1	1:0	NnSsN	NsNss
	24	SO	US Lecce (17) - FC Venedig (19)	4-3-3	1:0	-	-	nNnNn	uUUun	
	25	SO	FC Empoli (18) - Cagliari Calcio (15)	4-3-3	2:0	-	0:1	nUnNU	nNuNs	
	26	SO	FC Turin (11) - Hellas Verona (14)	*	5-3-2	3:2	1:1	0:0	NsSUs	NsNnS
	27	SA	Girona FC (13) - Deportivo Alaves (17)	4-3-3	1:0	-	3:0	NuUuN	nUsUn	
	28	SA	RCD Mallorca (8) - Celta Vigo (9)	*	4-3-3	0:2	1:0	1:1	UuUsN	UsUsS
1. Liga Spanien	29	SA	FC Barcelona (1) - Real Betis Sevilla (6)	7-2-1	2:2	4:0	5:0	SsSss	SssSs	
	30	SO	UD Las Palmas (19) - Real Sociedad San Sebastian (10)	3-3-4	0:0	-	0:0	NnUnU	sNnUs	
	31	SO	Sevilla FC (11) - Atletico Madrid (3)	3-3-4	3:4	0:2	1:0	uUSnN	SsNnU	
	32	SA	Stade Brestois (8) - AS Monaco (2)	3-2-5	2:3	2:1	2:0	UnsuS	NsUSs	
	33	SA	Olympique Lyon (7) - Lille OSC (5)	**	4-3-3	1:1	1:0	0:2	nsSsN	sNnNs
	34	SO	RC Lens (9) - AS Saint-Etienne (17)	6-2-2	2:0	-	-	NnSsN	NunUn	
	35	SO	Montpellier Hérault SC (18) - Le Havre AC (16)	4-3-3	0:1	-	2:2	nNnNn	nSuNs	
1. Liga Frankreich	36	SO	Stade Reims (15) - RC Strasbourg Alsace (6)	3-3-4	0:0	0:2	2:1	NNnUs	uSsss	
	37	SO	Stade Rennais FC (12) - AJ Auxerre (10)	5-3-2	0:4	5:0	-	sSnNS	snSUs	
	38	SA	FC Viktoria Köln (8) - SpVgg Unterhaching (20)	7-2-1	1:1	-	2:1	nNsUN	NUnNn	
	39	SA	FC Erzgebirge Aue (11) - VfB Stuttgart II (16)	*	4-3-3	1:0	-	-	SsNnN	NsnSs
	40	SA	SV Wehen Wiesbaden (9) - Waldhof Mannheim (14)	*	4-3-3	2:2	3:0	-	nSuNN	sNsSu
	41	SA	TSV 1860 München (12) - Energie Cottbus (2)	2-3-5	1:5	-	-	SsUsN	nNuSs	
	42	SA	1. FC Saarbrücken (3) - VfL Osnabrück (13)	6-2-2	1:1	1:2	-	-	SsNnU	SnSns
3. Liga	43	SA	Alemannia Aachen (10) - DSC Arminia Bielefeld (4)	2-3-5	1:1	-	-	NnSuS	sNsSu	
	44	SO	Borussia Dortmund II (17) - FC Ingolstadt 04 (5)	2-4-4	3:5	0:4	1:1	nNUuU	sNnSs	
	45	SO	SV Sandhausen (18) - SC Verl (6)	2-4-4	1:1	-	2:2	NuNnN	NsSns	

* = remisverdächtig ** = stark remisverdächtig

TOTO-Ergebnisse

vom 29./30.03.2025

	Ergebnis	Tipp
1	FC Bayern München - FC St. Pauli	3:2 1
2	TSG 1899 Hoffenheim - FC Augsburg	1:1 0
3	VfL Wolfsburg - 1. FC Heidenheim 1846	0:1 2
4	Borussia Mönchengladbach - RB Leipzig	1:0 1
5	Holstein Kiel - SV Werder Bremen	0:3 2
6	Eintracht Frankfurt - VfB Stuttgart	1:0 1
7	SC Freiburg - 1. FC Union Berlin	1:2 2
8	Borussia Dortmund - 1. FSV Mainz 05	3:1 1
9	1. FC Kaiserslautern - Fortuna Düsseldorf	3:1 1
10	SpVgg Greuther Fürth - FC Schalke 04	3:3 0
11	Preußen Münster - Eintracht Braunschweig	1:1 0
12	SSV Jahn Regensburg - 1. FC Nürnberg	2:1 1
13	PSV Eindhoven - Ajax Amsterdam	0:2 2

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

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

Wichtig für den TOTO-Wettbewerb vom 05./06.04.2025

Spiele 1-13 = 13er Ergebniswette
 Spiele 1-45 = 6aus45 Auswahlwette
 Spiele 1-45 = Meisterschaftsspiele
 Spiele 1-8 = 1. Bundesliga
 Spiele 9-12 = 2. Bundesliga
 Spiele 13-21 = 1. Liga England
 Spiele 22-26 = 1. Liga Italien
 Spiele 27-31 = 1. Liga Spanien
 Spiele 32-37 = 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 29./30.03.2025 (13. VA)



Jackpot in Klasse 1:
rund 200.000 Euro

Spieleinsatz	574.533,50 €
Gewinnreihe	1 0 2 1 2 1 2 1 1 0 0 1 2
Klasse 1 (13 Richtige)	unbesetzt 120.652,00 €
Klasse 2 (12 Richtige)	5 x 13.788,80 €
Klasse 3 (11 Richtige)	85 x 811,10 €
Klasse 4 (10 Richtige)	890 x 96,80 €

Chance auf den Höchstgewinn: 1:1.594.323



Spieleinsatz	137.223,45 €
Gewinnspiele	Zusatzenspiel
2 10 11 14 34 43	21
Klasse 1 (6)	unbesetzt 51.502,90 €
Klasse 2 (5+ZS)	unbesetzt 6.437,70 €
Klasse 3 (5)	13 x 395,80 €
Klasse 4 (4)	385 x 26,70 €
Klasse 5 (3+ZS)	366 x 14,00 €
Klasse 6 (3)	7.101 x 2,40 €

Chance auf den Höchstgewinn: 1:8.145.060

1. Bundesliga	Sp	T	P	Heim	Ausw				
1. Bayern München	27	78:26	65	12	1	1	8	4	1
2. Bayer Leverkusen (M,P)	27	62:34	59	9	3	2	8	5	0
3. Eintracht Frankfurt	27	55:40	48	8	3	3	6	3	4
4. FSV Mainz 05	27	45:31	45	6	4	3	7	2	5
5. Bor. Mönchengladbach	27	44:40	43	7	2	5	6	2	5
6. RB Leipzig	27	41:34	42	7	4	2	4	5	5
7. SC Freiburg	27	37:40	42	8	2	3	4	4	6
8. FC Augsburg	27	30:36	39	6	4	3	4	5	5
9. VfL Wolfsburg	27	49:41	38	3	6	5	7	2	4
10. Borussia Dortmund	27	48:42	38	8	3	3	3	2	8
11. VfB Stuttgart	27	47:44	37	6	2	6	4	5	4
12. Werder Bremen	27	43:53	36	3	4	6	7	2	5
13. 1. FC Union Berlin	27	25:40	30	4	4	5	4	2	8
14. TSG 1899 Hoffenheim	27	33:49	27	3	5	6	3	4	6
15. FC St. Pauli (N)	27	22:33	25	3	3	7	4	1	9
16. 1. FC Heidenheim	27	32:52	22	3	1	9	3	3	8
17. VfL Bochum	27	28:55	20	3	3	7	2	2	10
18. Holstein Kiel (N)	27	38:67	17	3	2	9	1	3	9

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

2. Bundesliga	Sp	T	P	Heim	Ausw				
1. 1. FC Köln (A)	27	42:32	50	7	3	3	8	2	4
2. Hamburger SV	27	58:32	49	7	7	0	6	3	4
3. 1. FC Kaiserslautern	27	49:41	46	7	5	2	6	2	5
4. SC Paderborn 07	27	45:34	45	7	2	5	5	7	1
5. 1. FC Magdeburg	27	53:41	43	2	7	4	9	3	2
6. Hannover 96	27	34:26	43	7	6	1	4	4	5
7. SV Elversberg	27	45:32	41	7	2	5	4	6	3
8. 1. FC Nürnberg	27	47:41	41	8	2	3	4	3	7
9. Fortuna Düsseldorf	27	44:41	41	5	4	5	6	4	3
10. Karlsruher SC	27	45:49	37	6	3	4	4	4	6
11. FC Schalke 04	27	46:49	34	5	2	6	4	5	5
12. SpVgg Greuther Fürth	27	40:51	34	5	4	5	4	3	6
13. Hertha BSC	27	41:44	32	3	2	8	6	3	5
14. Darmstadt 98 (A)	27	46:45	31	5	4	4	3	3	8
15. Preußen Münster (N)	27	28:35	27	3	5	6	3	4	6
16. Eintracht Braunschweig	27	25:50	24	4	4	5	1	5	8
17. SSV Ulm 1846 (N)	27	27:33	23	3	4	6	1	7	6
18. Jahn Regensburg (N)	27	16:55	19	5	3	6	0	1	12

3. Liga	Sp	T	P	Heim	Ausw				
1. Dynamo Dresden	30	56:31	56	9	5	1	7	3	5
2. Energie Cottbus (N)	30	54:34	55	9	4	2	7	3	5
3. 1. FC Saarbrücken	30	43:33	51	8	3	3	6	6	4
4. Arminia Bielefeld	30	46:32	50	8	4	3	6	4	5
5. FC Ingolstadt 04	30	58:46	48	9	5	2	4	4	6
6. SC Verl	30	45:41	46	6	7	3	6	3	5
7. Hansa Rostock (A)	29	40:35	45	9	5	2	4	1	8
8. Viktoria Köln	30	46:41	44	9	1	5	4	4	7
9. SV Wehen Wiesbaden (A)	30	42:46	41	6	2	6	5	6	5
10. Alemannia Aachen (N)	30	33:33	40	5	8	2	4	5	6
11. Erzgebirge Aue	30	41:48	40	7	3	5	5	1	9
12. TSV 1860 München	30	41:52	39	4	3	7	7	3	6
13. VfL Osnabrück (A)	30	40:46	38	6	4	5	4	4	7
14. SV Waldhof Mannheim	30	35:34	37	7	5	3	2	5	8
15. Rot-Weiss Essen	30	39:45	37	6	5	4	4	2	9
16. VfB Stuttgart II (N)	30	40:50	37	9	1	5	1	6	8
17. Borussia Dortmund II	30	41:43	36	6	4	5	3	5	7
18. SV Sandhausen	30	43:49	32	6	2	7	2	6	7
19. Hannover 96 II (N)	30	38:59	27	4	2	8	3	4	9
20. SpVgg Unterhaching	29	33:56	19	3	6	6	0	4	10

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

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

England 1. Liga	Sp	T	P	Heim	Ausw				
1. FC Liverpool (L)	29	69:27	70	11	2	1	10	5	0
2. FC Arsenal	29	53:24	58	9	4	1	7	6	2
3. Nottingham Forest	29	49:35	54	8	4	2	8	2	5
4. FC Chelsea	29	53:37	49	8	4	2	6	3	6
5. Manchester City (M)	29	55:40	48	8	3	3	6	3	6
6. Newcastle United	28	47:38	47	7	2	4	7	3	5
7. Brighton & Hove Albion	29	48:42	47	6	6	2	6	5	4
8. FC Fulham	29	43:38	45	6	5	4	6	4	4
9. Aston Villa	29	41:45	45	7	7	1	5	2	7
10. AFC Bournemouth	29	48:36	44	6	3	5	6	5	4
11. FC Brentford	29	50:45	41	7	3	5	5	2	7
12. Crystal Palace	28	36:33	39	4	5	6	6	4	3
13. Manchester United (P)	29	37:40	37	6	2	7	4	5	5
14. Tottenham Hotspur	29	55:43	34	5	3	7	5	1	8
15. FC Everton	29	32:36	34	4	7	4	3	6	5
16. West Ham United	29	33:49	34	5	2	8	4	5	5
17. Wolverhampton Wanderers	29	40:58	26	3	2	9	4	3	8
18. Ipswich Town (N)	29	28:62	17	1	4	10	2	4	8
19. Leicester City (N)	29	25:65	17	2	3	10	2	2	10
20. FC Southampton (N)	29	21:70	9	1	1	12	1	2	12

Frankreich 1. Liga	Sp	T	P	Heim	Ausw				
1. Paris Saint-Germain (M,P)	27	79:26	71	11	2	0	11	3	0
2. AS Monaco	27	53:33	50	10	2	2	5	3	5
3. Olympique Marseille	27	54:36	49	6	4	3	9	0	5
4. OGC Nizza	27	51:33	47	8	4	1	5	4	5
5. OSC Lille	27	41:28	47	9	3	2	4	5	4
6. Racing Straßburg	27	45:35	46	8	4	1	5	3	6
7. Olympique Lyon	27	52:37	45	8	2	3	5	4	5
8. Stade Brest	27	42:42	40	7	3	3	5	1	8
9. RC Lens	27	31:30	39	5	2	6	6	4	4
10. AJ Auxerre (N)	27	38:39	35	7	5	2	2	3	8
11. FC Toulouse	27	35:33	34	4	4	6	5	3	5
12. Stade Rennes	27	38:37	32	7	1	6	3	1	9
13. FC Nantes	27	31:46	27	4	4	5	2	5	7
14. SCO Angers (N)	27	26:45	27	3	2	9	4	4	5
15. Stade Reims	27	29:41	26	3	4	7	3	4	6
16. AC Le Havre	27	29:57	24	3	1	10	4	2	7
17. AS St. Étienne (N)	26	26:63	20	5	2	6	0	3	10
18. Montpellier HSC	26	21:60	15	3	3	7	1	0	12

Italien 1. Liga	Sp	T	P	Heim	Ausw				
1. Inter Mailand (M)	30	67:28	67	11	3	1	9	4	2
2. SSC Neapel	30	47:24	64	11	2	2	8	5	2
3. Atalanta Bergamo	30	63:29	58	7	4	3	10	3	3
4. FC Bologna	30	50:34	56	9	5	1	6	6	3
5. Juventus Turin (P)	30	46:28	55	8	7	1	6	6	2
6. AS Rom	30	45:30	52	10	1	4	5	6	4
7. Lazio Rom	29	50:41	51	7	5	2	8	1	6
8. AC Florenz	30	47:30	51	10	3	3	5	3	6
9. AC Mailand	30	45:35	47	7	6	2	6	2	7
10. Udinese Calcio	30	36:41	40	7	2	6	4	5	6
11. FC Turin	29	34:34	38	5	5	4	4	6	5
12. CFC Genua	30	28:38	35	4	7	4	4	4	7
13. AC Como (N)	30	36:47	30	5	5	5	2	4	9
14. Hellas Verona	29	29:58	29	4	1	9	5	1	9
15. Cagliari Calcio	30	31:44	29	5	4	7	2	4	8
16. Parma Calcio (N)	29	35:49	25	4	4	7	1	6	7
17. US Lecce	30	21:49	25	3	5	7	3	2	10
18. FC Empoli	30	24:47	23	1	5	8	3	6	7
19. FC Venedig (N)	30	23:43	20	3	5	7	0	6	9
20. AC Monza	30	24:52	15	1	5	9	1	4	10

Spanien 1. Liga	Sp	T	P	Heim	Ausw				
1. FC Barcelona	29	82:28	66	11	0	3	10	3	2
2. Real Madrid (M)	29	62:29	63	12	1	1	7	5	3
3. Atlético Madrid	29	47:23	57	10	4	1	6	5	3

Briegels TOTO-Tipp



Foto: Imago

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

Analyse zu Spiel 1:



SV Werder Bremen
–
Eintracht Frankfurt



Mein Tipp: 1:2 | 2

Nach dem souveränen 3:0-Sieg in Kiel empfängt Bremen nun die Eintracht aus Frankfurt im heimischen Stadion. Doch die Norddeutschen tun sich in dieser Saison vor eigenem Publikum schwer. Die Gäste aus Frankfurt hingegen reisen mit Rückenwind an: Nach dem 1:0-Erfolg gegen Stuttgart haben sie die Champions-League-Plätze fest im Visier. Angesichts der aktuellen Form spricht vieles für einen Auswärtssieg – Eintracht Frankfurt könnte sich mit einem knappen 1:2 durchsetzen.

Nr.	Begegnung	Tipp
1	SV Werder Bremen – Eintracht Frankfurt	2
2	RB Leipzig – TSG 1899 Hoffenheim	1
3	1. FC Heidenheim 1846 – Bayer 04 Leverkusen	2
4	SC Freiburg – Borussia Dortmund	0
5	1. FSV Mainz 05 – Holstein Kiel	1

Analyse zu Spiel 9:



1. FC Köln
–
Hertha BSC



Mein Tipp: 1:1 | 0

Nach einer langen Niederlagenserie hat Hertha BSC mit zwei Siegen in Folge neues Selbstvertrauen getankt und sich etwas Luft im Tabellenkeller verschafft. Doch nun wartet ausgerechnet der Tabellenführer in Köln – eine echte Bewährungsprobe. Dort wird sich zeigen, ob die neu gewonnene Siegermentalität der Berliner auch gegen den Spitzenreiter Bestand hat. Ein Punktgewinn wäre bereits ein Achtungserfolg, doch der 1. FC Köln geht als klarer Favorit in die Partie.

Nr.	Begegnung	Tipp
6	VfL Bochum 1848 – VfB Stuttgart	2
7	FC St. Pauli – Borussia Mönchengladbach	2
8	1. FC Union Berlin – VfL Wolfsburg	1
9	1. FC Köln – Hertha BSC	0
10	FC Schalke 04 – SSV Ulm 1846	0

Analyse zu Spiel 13:

Manchester United
–
Manchester City



Mein Tipp: 2:2 | 0

Stadtderby in Manchester – doch diesmal geht es nicht um die Meisterschaft. Beide Teams stecken in einer sportlichen Krise. United hat mit der Tabellenspitze nichts zu tun, während die Citizens darum kämpfen, noch in die Champions-League-Ränge zu rutschen. Dennoch dürfte United hoch motiviert sein, dem Stadtrivalen ein Bein zu stellen und den Himmelblauen die Saison weiter zu erschweren. Für beide Mannschaften steht viel auf dem Spiel, denn eine weitere Niederlage könnte die Krise noch verschärfen.

Nr.	Begegnung	Tipp
11	SV Elversberg – SSV Jahn Regensburg	1
12	1. FC Magdeburg – 1. FC Kaiserslautern	2
13	Manchester United – Manchester City	0

Der verbindliche Annahmeschluss für die TOTO 13er Ergebnisswette ist am Samstag, 5. April 2025, um 15:00 Uhr.

Rezept der Woche

Selchfleisch mit Kartoffelpüree und Gurkensalat

Zutaten (für 4 Personen)

Für das Fleisch:

1,25 kg gepökelt, geräuchertes Schweinefleisch mit Schwarte
2 Lorbeerblätter
4-5 Nelken
1 Zwiebel
1 Möhre
Salz, schwarzer Pfeffer

100 ml Milch
Öl zum Frittieren
frisch geriebene Muskatnuss
Salz

Für den Gurkensalat:

1 Gurke
3-4 EL Zitronensaft
2 EL Olivenöl
1 TL gehackte Petersilie
Salz, weißer Pfeffer

Für das Kartoffelpüree:

800 g mehligkochende Kartoffeln
1 kleine Zwiebel
1 EL Butter

So wird's gemacht

Das Fleisch abbrausen und in einen Topf geben. Mit Wasser bedecken, leicht salzen, mit Pfeffer, Lorbeer und Nelken würzen und zum Kochen bringen. Inzwischen die Zwiebel putzen, die Möhre schälen und beides in Stücke schneiden. Zum Fleisch geben und alles zugedeckt circa 1,5 Stunden garen, bis das Fleisch weich ist. Aufsteigenden Schaum dabei abschöpfen. In der Zwischenzeit die Kartoffeln schälen, in Stücke schneiden und in wenig kochendem Salzwasser circa 25 Minuten weich garen. Die Zwiebel abziehen, in feine Ringe schneiden und in reichlich Öl goldbraun frittieren oder braten. Für den Gurkensalat die Gurke waschen, schälen und in dünne Scheiben hobeln. Mit Zitronensaft, Salz, Pfeffer und Olivenöl marinieren und kurz durchziehen lassen. Zum Servieren in eine Schale füllen und mit gehackter Petersilie bestreuen. Die Kartoffeln abgießen und grob zerstampfen. But-

ter und Milch aufkochen und unterrühren. Mit Salz und Muskat abschmecken. Das Fleisch in Scheiben schneiden und mit etwas Sud auf einer Platte anrichten. Das Kartoffelpüree in eine Schüssel geben, mit den Zwiebeln bestreuen und zusammen mit dem Gurkensalat servieren.



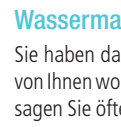
Foto: Cookbutler.com

Ihr Wochen-Horoskop



Steinbock 22.12.–20.01.

Die Wetterkapriolen machen Ihnen zurzeit zu schaffen. Sie fühlen sich unwohl. Tanken Sie Energie!



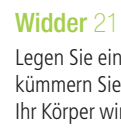
Wassermann 21.01.–19.02.

Sie haben das Gefühl, dass alle etwas von Ihnen wollen. Bleiben Sie ruhig und sagen Sie öfter nein.



Fische 20.02.–20.03.

Lassen Sie Ihren Lieblingsmenschen mehr an Ihren Gefühlen teilhaben, das stärkt die Beziehung.



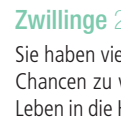
Widder 21.03.–20.04.

Legen Sie einen Wohlfühltag ein und kümmern Sie sich nur um sich selbst. Ihr Körper wird es Ihnen danken.



Stier 21.04.–20.05.

Sie sollten bei kniffligen Angelegenheiten ruhig einmal auf Ihrer Meinung beharren und nicht klein beigeben.



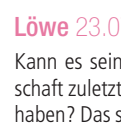
Zwillinge 21.05.–21.06.

Sie haben viel Energie, um sich neuen Chancen zu widmen. Nehmen Sie Ihr Leben in die Hand!



Krebs 22.06.–22.07.

Stress? Nicht bei Ihnen. Sie sind zurzeit die Gelassenheit in Person und lassen alles an sich abprallen.



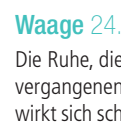
Löwe 23.07.–23.08.

Kann es sein, dass Sie Ihrer Partnerschaft zuletzt zu wenig Zeit gewidmet haben? Das sollten Sie ändern.



Jungfrau 24.08.–23.09.

Bei Ihnen machen sich derzeit Frühlingsgefühle breit. Genießen Sie diese Phase in vollen Zügen.



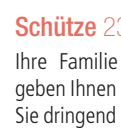
Waage 24.09.–23.10.

Die Ruhe, die Sie Ihrem Körper in den vergangenen Tagen gegönnt haben, wirkt sich schon jetzt positiv aus.



Skorpion 24.10.–22.11.

Sie schweben auf Wolke sieben und genießen jeden Augenblick. Doch Vorsicht: Glück ist zerbrechlich.

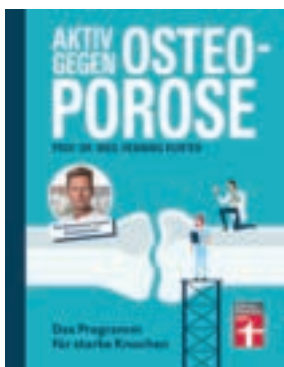


Schütze 23.11.–21.12.

Ihre Familie und Ihr Freundeskreis geben Ihnen momentan den Halt, den Sie dringend nötig haben.

Knochengesundheit und Herzschutz im Fokus

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



Aktiv gegen Osteoporose

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

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

Ernährung für das Herz

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



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



Echte Glücksbooster

Eine Umarmung, beruflicher Erfolg oder ein Traumurlaub – all das macht glücklich. In der Wissenschaft widmet sich die Positive Psychologie der Forschung rund um das Glücklichein. Zum Weltglückstag am Donnerstag, 20. März, verrät Mailin Stefanie Modrack (31), Trainerin bei der Deutschen Gesellschaft für Positive Psychologie, was uns nachweislich glücklich macht.

glüXmagazin: Was genau ist Positive Psychologie?

Mailin Stefanie Modrack: Das ist eine Fachrichtung innerhalb der Psychologie, ganz knapp erklärt, die Wissenschaft des gelingenden Lebens. Wir beschäftigen uns mit Themen wie der Auseinandersetzung mit den eigenen Stärken und Werten, Achtsamkeit und Resilienz. Wir wollen Erkenntnisse darüber erlangen, welche Faktoren und Umstände eine wesentliche Rolle spielen, damit jemand sagen kann: „Ich bin glücklich!“ Wir wissen aus der Forschung bereits, dass das Erreichen von Zielen, das Erleben von positiven Emotionen und gute zwischenmenschliche Beziehungen uns glücklich machen.

glüXmagazin: Brauchen wir andere Menschen zum Glücklichein?

Mailin Stefanie Modrack: Auf jeden Fall! Gute Beziehungen sind wichtigere Faktoren für ein langes Leben als der Lebensstil, die Gene oder der IQ. Das zeigt zum Beispiel die bekannte „Harvard Grant Study“. Menschen, die über gute soziale Kontakte verfügen, haben ein deutlich geringeres Risiko, früh zu versterben. Glücklichein und Gesundheit hängen hier nachweislich zusammen.

glüXmagazin: Ist eine positive Grundeinstellung erlernbar?

Mailin Stefanie Modrack: Dinge aus einer positiven Perspektive zu betrachten, kann man lernen. Dabei ist es aber wichtig zu sagen, dass wir in der Positiven Psychologie niemals dafür plädieren, negative Phänomene auszuklammern. Wir beschäftigen uns ebenso mit Resilienz und posttraumatischem Wachstum. Dabei geht es darum zu fragen: „Was kann auch aus ganz widrigen Lebenssituationen an positiven Momenten, an Erfahrungen von Identität und

Wachstum entstehen?“ Jede und jeder von uns erfährt im Leben auch Schmerz. Wir können aber versuchen, unseren Blick wie folgt zu verändern: „Egal, was mir das Leben vor die Füße wirft, ich werde einen Umgang damit finden, daran wachsen und etwas Positives daraus ziehen.“

glüXmagazin: Macht Geld glücklich?

Mailin Stefanie Modrack: Wir sehen in der Wissenschaft durchaus einen messbaren Zusammenhang zwischen Geld und Glück. Ein Lotto-Gewinn ist da ein ganz besonderer Glücksfall. Die Forschung zeigt, dass materielle Dinge wie der Kauf eines schnellen Autos kurzfristige Glücksbooster sein können. Besonders lang und nachhaltig glücklich machen außergewöhnliche Erlebnisse wie zum Beispiel eine Weltreise – vielleicht sogar gemeinsam mit wichtigen Bezugspersonen. Idealerweise ist eine Mischung aus beidem der beste Weg, um lange vom Lotto-Glück zu zehren.

glüXmagazin: Vermehrt sich Glück, wenn wir es teilen?

Mailin Stefanie Modrack: Ja, sogar im ganz Kleinen können wir Glück teilen und weitergeben. Gemeinsame Zeit, Aufmerksamkeit und Freundlichkeit sind Geschenke, die wir unserem Umfeld und uns selbst jeden Tag machen können.

Deborah Wirth wünscht einen schönen Weltglückstag



HEDIN AUTOMOTIVE

**Große Wiedereröffnung in Saarlouis –
Feiern Sie mit uns!**

**Samstag, 12. April 2025
11:00 – 16:00 Uhr**

Neben unserem bewährten Service für Mercedes-Benz am Standort Saarlouis, präsentieren wir jetzt auch XPENG, Hongqi und Junge Sterne der Marke Mercedes-Benz – entdecken Sie unsere spannende Vielfalt!

Freuen Sie sich auf einen Live-DJ, einen Food-Truck, eine Cocktailbar und viele weitere Highlights! ! Vor Ort bieten wir Ihnen zusätzlich exklusive Probefahrten an.



HONGQI

XPENG

www.hedinautomotive.de

Hedin Automotive Saarland GmbH

Lisdorfer Straße 29-41
66740 Saarlouis
Tel.: 0681 507-0

Hedin Automotive eMobility GmbH

Lisdorfer Straße 29-41
66740 Saarlouis
Tel.: 0151 53183124