

glüXmagazin

Kostenlose Kundenzeitschrift
von Sachsenlotto

 **LOTTO 6 aus 49**
Jackpot ca.

23

Mio. €*

Mittwoch, 23.09.2020

* Chance 1: 140 Mio.
Infos siehe Seite 2.

„Altern wird heilbar“

Moderatorin Nina Ruge über ein gesünderes Leben (Seite 3)



sachsenlotto.de



/sachsenlotto

Moderatorin Nina Ruge über Wegweiser des Jungbleibens

„Wir müssen leider Alter als Krankheit begreifen“

Keine Angst, aber Respekt vor dem Alter! Die Fernsehmoderatorin Nina Ruge ist dankbar für ihren gesunden Körper. Gemeinsam mit dem rund 30 Jahre jüngeren Arzt Dominik Duscher hat die 63-Jährige das Buch „Altern wird heilbar“ geschrieben. Dem glüXmagazin verrät sie, was die Leser erwartet.

glüXmagazin: Warum ist es an der Zeit für dieses Buch?

Nina Ruge: Weil wir noch nie so viel wussten über die tiefen Ursachen des Alterns. Und Wissen ist Macht! Je mehr wir wissen, was uns alt und krank macht – desto mehr können wir dafür tun, dass wir gesund älter werden.

glüXmagazin: Heilen muss man doch Krankheiten, bedeutet alt damit krank?

Nina Ruge: Was alles schief läuft in dem Wunderwerk, aus dem wir milliardenfach bestehen, das erkennen wir erst heute. Das Schlappmachen so vieler wesentlicher Systeme führt zu all dem, was kühl als „altersbedingte Krankheiten“ bezeichnet wird: Herzinfarkt, Schlaganfall, Diabetes, Demenz... Das Versagen der Zellkompetenzen mit den Jahren macht uns krank. Also müssen wir leider Alter als Krankheit begreifen.

glüXmagazin: Wie sind Sie mit Ihrem Co-Autor, dem Arzt Dominik Duscher, in Kontakt gekommen?

Nina Ruge: Als Give Away beim österreichischen Forschungspreis „Houska-Award“, den ich moderierte, gab es ein Produkt zur Hautregeneration, das ich kritisch getestet habe – und tatsächlich fasziniert war. Also habe ich Kontakt aufgenommen und lernte Dominik Duscher kennen. Jugendlicher Überflieger, zweifacher Doktor und 30 Jahre jünger als ich.

glüXmagazin: Sie haben Biologie studiert, war das Alter da schon ein Thema für Sie?

Nina Ruge: Nein. Allerdings interessierte mich dann doch sehr schnell eine besondere Spielart des Alters – verkörpert durch die Lieblingsfliege der Biologen: *Drosophila melanogaster*. Sie altert schnell, lebt nur rund zwei bis acht Wochen...

glüXmagazin: Haben Sie Angst vor dem Alter?

Nina Ruge: Angst nicht. Respekt schon sehr viel mehr. Wer die unglaubliche Intelligenz unseres Steuerungsplans der Zellen kennengelernt hat, fällt in tiefer Demut auf die Knie. Wer auch erkennt, was da schief laufen kann, der legt mit den Jahren Dankbarkeits-Ringe an.

glüXmagazin: Wie halten Sie sich fit?

Nina Ruge: In Stichworten: Kraft- und Ausdauertraining, vegetarische Ernährung, wenig Zucker, Intervallfasten, ein Cocktail ausgewählter Nahrungsergänzungsmittel, ausreichend Schlaf, Sauna. Wenn wir verstehen, weshalb das alles hilfreich ist – für die Stärkung der drei Zellkompetenzen in uns – dann richten wir uns aus tiefer Überzeugung nach so einigen Wegweisern des Jungbleibens.

*Das Interview führte
Iris-Vanessa Voltmann*



Nina Ruge und Dr. Dr. med. Dominik Duscher, „Altern wird heilbar“, Jung bleiben mit der Kraft der drei Zellkompetenzen. Gräfe und Unzer Verlag, ISBN: 978-3833871788, 22 Euro.

Ein Wochenende voller Gewinne

Die sächsischen Lottospieler haben immer wieder Glück mit den Zusatzlotterien Spiel 77 und SUPER 6, so auch in der Samstagsziehung vom 19. September 2020. Diese brachte bereits zum 9. Mal in diesem Jahr den Höchstgewinn der SUPER 6 in den Freistaat: 100.000 Euro gewinnt ein Mitspieler oder eine Mitspielerin aus dem Landkreis Meißen mit der richtigen Gewinnzahl. Der Gewinner bzw. die Gewinnerin hat einen Lottoschein mit der Teilnahme an den Zusatzlotterien in einem Einkaufszentrum im Landkreis Meißen abgegeben.

SUPER 6 kann zusätzlich über die Spielscheine für LOTTO 6aus49, Eurojackpot, GlücksSpirale sowie TOTO gespielt werden. Maßgeblich ist die Spielscheinnummer: Je mehr Ziffern in der richtigen Reihenfolge mit der Gewinnzahl übereinstimmen, desto höher ist der Gewinn.



Glück mit Spiel 77

Auch die zweite Zusatzlotterie sorgt regelmäßig für Gewinne in Sachsen: Mit der Samstagsziehung wurden bereits zum 12. Mal in diesem Jahr 77.777 Euro gewonnen. Es ist der feste Gewinn in der Klasse 2 bei Spiel 77, der nun ins Vogtland fällt. Hier war es ein Eurojackpotschein, auf dem der Gewinner bzw. die Gewinnerin an den Zusatzlotterien mitgespielt hat. Auch für Spiel 77 ist die Spielscheinnummer maßgeblich und auch hier wächst der Gewinn mit der Anzahl der richtigen Endziffern.

Die Samstagsziehung sorgte zudem für zweimal „5 Richtige plus Superzahl“ in Sachsen: Jeweils 22.600 Euro wurden in Mittelsachsen und Chemnitz gewonnen.

Einer der Glückspilze des Wochenendes braucht jetzt nur noch abzuwarten: Es ist eine Gewinnerin aus Chemnitz. Als Dauerspielerin wird ihr der Gewinn von 22.600 Euro umgehend überwiesen.

Samstag 19.09.2020 (38. VA)



Spieleinsatz		4.563.503,50 €	
Klasse 1:.....3	=	92.913,9	x 10 €
Klasse 2:.....82	=	8.289,0	x 25 €
Klasse 3:.....370	=	734,2	x 100 €
Klasse 4:.....2266	=	85,7	x 1.000 €
Klasse 5:.....52581	=	8,5	x 10.000 €
Klasse 6:.....736801	=	unbes.	100.000 €
.....270340	=		
		Gewinn 2,1 Mio. €	
Klasse 7:..1002476	=	unbes.	bzw. 10.000 €
		monatlich	
		20 Jahre lang	

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

In einigen Bundesländern können Anteile an GlücksSpirale-Losen gespielt werden. Anfallende Gewinne werden entsprechend den erworbenen Anteilen ausbezahlt. Daher werden die GlücksSpirale-Gewinne mit einer Stelle nach dem Komma ausgewiesen.



Spielteilnahme ab 18 Jahren.
Glücksspiel kann süchtig machen.
Nähere Informationen unter www.lotto.de
Hotline der BZgA: **0800 1 372 700**
(kostenlos und anonym)

KENO

Montag, 14.09.2020	7 16 35 47	11 17 40 56	13 21 43 58	14 27 44 62	15 28 46 70
plus 5	1	3	1	3	9
Dienstag, 15.09.2020	7 17 23 58	10 18 33 59	13 20 42 64	15 21 53 67	16 22 54 69
plus 5	0	3	9	0	8
Mittwoch, 16.09.2020	1 16 34 48	4 21 35 54	7 25 37 59	13 32 40 67	14 33 41 69
plus 5	7	6	4	2	5
Donnerstag, 17.09.2020	1 23 46 52	5 27 48 54	9 33 49 57	17 38 50 66	22 39 51 70
plus 5	1	7	0	0	3
Freitag, 18.09.2020	1 17 46 62	3 28 47 63	7 29 52 64	13 35 55 66	16 43 57 68
plus 5	9	7	1	2	7
Samstag, 19.09.2020	2 25 38 52	7 33 42 62	14 35 46 66	17 36 48 67	20 37 50 68
plus 5	0	4	7	4	7
Sonntag, 20.09.2020	2 17 38 56	7 22 47 57	8 28 50 61	10 29 51 65	14 32 55 68
plus 5	9	2	9	4	3

38. Veranstaltung (14.09. - 20.09.2020)

KENO Spieleinsatz:	2.645.355,00 €
KENO Gewinnsumme:	1.063.282,00 €
plus 5 Spieleinsatz:	221.010,00 €
plus 5 Gewinnsumme:	117.020,00 €

Ziehungsstatistik

Wie oft gezogen? (Basis 2.2.2004, 5.745 Ziehungen)

11626	21702	31636	41574	51588	61629	71653
81651	91680	101672	111646	121629	131614	141626
151646	161641	171623	181662	191617	201674	211657
221578	231608	241652	251657	261664	271676	281635
291685	301607	311638	321689	331713	341605	351605
361661	371609	381686	391645	401638	411648	421604
431661	441671	451608	461603	471618	481625	491698
501658	511625	521649	531678	541615	551673	561625
571640	581669	591644	601682	611554	621593	631660
641720	651633	661657	671580	681627	691628	701657

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

KENO-Annahmeschluss täglich 18:50 Uhr, KENO-Ziehung täglich 19:10 Uhr live im Internet: www.keno.de bzw. www.sachsenlotto.de, Gewinnzahlen im MDR-Video-Text Seite 599.

TV-Tipp: Samstag, 26. September, 20:15 Uhr, ZDF

Der Quiz-Champion – Das Promi-Special



An diesem Abend wird unter anderem geklärt, wie gut sich der Politprofi Wolfgang Bosbach mit Literatur auskennt und ob es Sonja Zietlow schafft, ihre alten Erdkundekenntnisse wieder hervorzukramen. Und wie oft liest Joachim Llambi ein Buch, anstatt auf dem Tanzparkett zu stehen, so dass



Foto: ZDF/Svea Pietschmann

er auch im Bereich Literatur ungeahnte Expertise beweisen kann? Immerhin gilt es, den Nachfolger von Wigald Boning als Quiz-Champion zu finden...

Höhlenwelten in und um Giengen

Vor Tausenden von Jahren erschuf Mutter Natur einzigartige Höhlenwelten, die auch heute noch auf die Menschen eine magische Anziehungskraft ausüben. Mit einer Länge von fast 600 Metern ist die Charlottenhöhle bei Giengen-Hürben eine der längsten Schauhöhlen Süddeutschlands. Und gemeinsam mit dem Erlebnismuseum HöhlenSchauLand und dem HöhlenHaus verspricht sie spannende Erlebnisse. Auf einem Rundgang durch die geheimnisvoll beleuchtete Höhle mit ihren glitzernen Tropfsteinhallen tauchen Besucher in die Zeit der eiszeitlichen Höhlenbären ein.



Im interaktiven Erlebnismuseum können sie den Spuren steinzeitlicher Jäger folgen, während im Infozentrum HöhlenHaus die Entdeckung der Charlottenhöhle, die Eiszeit und der Geopark Schwäbische Alb lebendig werden. In der Hauptstadt der Teddybären können aber auch ganz andere Dinge auf dem Urlaubsprogramm stehen, zum Beispiel ein Besuch des Steiff Museums. Dort erschuf Margarete Steiff vor 140 Jahren mit dem Elefäntle das erste Stofftier der Welt. Auch der erste Teddy wurde dort geboren.

Info: www.giengen.de



Foto: djd-mk/Stadt Giengen an der Brenz

Langenscheidt & Schulz

Alt genug, um glücklich zu sein



Wie verändert sich die Liebe im Alter? Macht uns das Alter zu besseren Menschen? Stimmt es, dass wir Krisen mit zunehmenden Jahren besser bewältigen? Was können die Jungen von den Alten lernen? Und warum tut es auch im Alter gut, mal etwas Verrücktes zu wagen? In 24 Streifzügen durch Wissenschaft und Philosophie erkunden Bestsellerautor und Glücksforscher Florian Langenscheidt und André Schulz die wichtigsten Themen, die uns auf dem Weg ins Alter begleiten, und fördern manch Überraschendes zutage. Inspirierende Erkenntnisse, die dazu einladen, der zweiten Lebenshälfte mit einer guten Portion Optimismus zu begegnen – voller Freude auf das, was uns erwartet!

Zu gewinnen

Das glüXmagazin verlost 5 x 1 Buch „Alt genug, um glücklich zu sein“. Wenn Sie gewinnen möchten, beantworten Sie folgende Frage: **Wie heißen die Autoren mit Vornamen?** Die Versandadresse sowie die Teilnahmebedingungen finden Sie auf Seite 9. Einsendeschluss: 28.09.2020, Kennwort: Buch-Tipp.



Wie einst die Vorfahren:

Auf Sonnenjägertour durch die Oberlausitz

Seit tausenden von Jahren bricht sich das Licht an ganz bestimmten Tagen – um die Winter- und Sommersonnenwende herum - seinen Weg durch zahlreiche, oft von Sagen umwobene, kleinere Felsformationen der Oberlausitz.

Die Teufelssteine bei Pließkowitz, der „Geldkeller“ auf dem Löbauer Berg, der Kuckuckstein bei Königshain, „Thors Amboss“ in Neusalz-Spremberg oder das Felsentor auf dem Töpfer bei Oybin gehören dazu. Diese Sonnenheiligtümer sollen in vorgeschichtlicher Zeit zur kalendarischen Sonnenbeobachtung genutzt worden sein. Meist besitzen sie auffällige Sichtöffnungen, durch

welche der Sonneneinfall an mehreren Tagen beobachtet werden kann. Wie bei diesen fünf Standorten, die es auf jeden Fall zu besuchen lohnt. Denn alle liegen nicht nur eingebettet in der wunderschönen Landschaft der Oberlausitz, sondern sind auch interessante Wanderziele, Aussichtspunkte oder befinden sich in der Nähe anderer Sehenswürdigkeiten.

Auf jeden Fall bieten sie die Möglichkeit, auf den Spuren unserer Vorfahren zu wandeln. Die Sonnenbeobachtungen sind abhängig vom Wet-

Wenn sich die Sonne ihren Weg durch das Naturdenkmal Felsentor auf dem Töpfer bricht, ist dies immer ein faszinierender Moment.



An vielen Orten wird verständlich erläutert wie ein Sonnenheiligtum entstand.

Dann könnte zuerst der Teufelsstein von Pließkowitz, der unweit von Bautzen mit der wunderschönen Altstadt liegt, angesteuert werden. Weiter ginge es zum Kuckuckstein in Königshain, wo sich auch das Granitabbau-Museum befindet und in der Nähe das Schloss Krobnitz Gäste einlädt.

Von da aus sollte der Sonnenjäger auf seiner Tour das gut 60 Kilometer entfernte Felsentor auf dem Töpfer mit einer herrlichen Fernsicht bis zum Riesengebirge besuchen. Weiter danach zum Löbauer Berg mit dem einzigen Gusseisernen Turm Europas. Ein Aussichtsturm, der seinesgleichen sucht und hinter dem sich ein wenig versteckt der „Geldkeller“ befindet. Hier soll der Sage nach zur Sommersonnenwende eine Wunderblume erblühen. Letztes Ziel: „Thors Amboss“ in der Nähe von Neusalza-Spremberg. Ein Ort, an dem der Teufel einst in Form einer Feuerkugel erschien. So lässt sich auf einer wundervollen Tour viel Interessantes der Oberlausitz erkunden. Weitere Anregungen dazu gibt es unter www.Goetterhand.de.

Text/Fotos: Jürgen Männel

ter mindestens drei Wochen möglich. Jeder kann wählen ob er auf die Sonnenjägertour mit Auto, Rad oder per pedes geht.

Beim Start wäre es am besten, zuerst die Sternwarte Sohland zu besuchen, wo man viel über die Historie der beeindruckenden Felsen, das Projekt „Götterhand“ und die Forschungen der jüngeren Vergangenheit erfahren kann. Dass soviel geforscht und Wissen zusammengetragen wurde, ist den Archaoastronomen Ralf Herold und Dr. Hilmar Hensel zu verdanken. An der Sternwarte steht eine originalgetreue Nachbildung des Kuckucksteines im Maßstab 1 : 2, ein archäoastronomisches Funktionsmodell, um die Astronomie der Sonnenheiligümer der Oberlausitz verdeutlichen zu können.

An der Sternwarte von Sohland wird an einem Modell des Kuckucksteins das Funktionieren der Sonnenheiligümer verdeutlicht. Dieser ist guter Startpunkt für die Entdeckertour.



Preisrätsel der Woche



Laute von Hunden	Ver-mäch-nis emp-fangen	Wurf-schlinge	arktischer Meeresvogel	Rad-mittel-hülse	faul, behäbig	weil	englischer Männername	Adels-schicht im alten Peru	Fußball-begriff, Ball-abgabe	Drama von Ibsen	Segel-tau
					Phrase, Floskel					2	
	1		griech. Göttin des Friedens		Vorname von Tennisprofi Agassi		10	das Unsterbliche (Mz.)	US-Schriftsteller † 1849		
Staat in Vorderasien		glätten, planieren				Einnahmen	Jagd-reise in Afrika			5	
					warme Quelle	Froschlurch		eine Großmacht (Abk.)			italie-nischer Weinort
Un-mensch		Neiken-pfeffer	Mann-schafts-führer					wut-tobend			im Verbor-genen
Sieger	Zugma-schinen (Kw.)	Schiffs-dich-tungs-material			jap. Heilig-tum		italie-nisch: gut	tropi-sches Getreide			
						lang-haarige Woll-sorten	populär				
		8		Sänger der 60er (Paul)	Körper-funktion		3	Ferne	Italie-nisch: ja		
blü-hende Pflanze	Teil eines Pull-overs	med.: Benom-menheit				über-backene Speise	Abdich-tungs-material				rein, nach Abzug
schweres Geschütz				Schaden am Auto	Erinne-rung						
zusam-menge-hörende Teile	7		indone-sischer Volks-stamm	Schiff		4	Schwur	Bergvolk im Süden Chinas			
latein-amerika-nischer Tanz	Blut-bahn	Substanz					Fremd-wortteil: zwei	Honig-wein		9	
			Vorsibe: hin-durch		ver-neinen-des Wort		ge-bräuch-lich				
Schiffs-etage			japani-sches Längen-maß	italie-nischer Artikel	neusee-länd. Wappen-tier		6	Locken-kopf bei Michael Ende			
		ausge-sucht, exquisit					keimfrei				
Kolloid	Bund			ein Name des Teufels	Abk.: Kurze Welle						

Impressum

Folgen Sie uns auf den sozialen Netzwerken:



Herausgeber:
Sächsische Lotto-GmbH
Oststraße 105, 04299 Leipzig
So erreichen Sie uns: E-Mail: service@sachsenlotto.de
Servicecenter: 0800 7546496 (kostenlos aus allen Netzen),
www.sachsenlotto.de
Spielsucht-Hotline der BzGA:
0800 1 372 700 (kostenlos und anonym)
Redaktionsleitung: Mathias Yagmur, Clemens Buch
Redaktion: Kerstin Waschke
Layout: Lukas Würges, Yvonne Rankel,
Jan Meißner, Jennifer Grebing
Herstellung, Druck:
Konradin Druck GmbH, Leinfelden-Echterdingen
Für unverlangt eingesandte Manuskripte,
Bildmaterial und Unterlagen wird keine Haftung
übernommen. Veröffentlichung aller Zahlen-
angaben ohne Gewähr. Nachdruck, auch aus-
zugsweise, nur mit Genehmigung der Redaktion.
Titelbild: Kay Blaschke

bei Zeit-an-gaben: genau				11
chem. Zeichen für Argon		englisch: wir		
chem. Zeichen für Nickel		Zustim-mung (Abk.)	englisch, span.: mich, mir	
Vorname von Foto-modell Campbell				
Kind von Sohn oder Tochter				

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

Lösung aus
glüXmagazin
Nr. 38/2020

VERSCHLEISS

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

Bitte tragen Sie hier die Lösungsbuchstaben ein.

1. Preis: Frühstücks-Set „Bueno“ von WMF

Da fehlen nur noch die frischen Brötchen: Das WMF Frühstücks-Set „Bueno“ Cromargan® umfasst alles, was Sie für einen genussvollen Start in den Tag brauchen – Kaffeemaschine, Wasserkocher und Toaster. Alle Geräte kommen in einem aparten Design, so dass sie in der Küche auch optisch etwas hermachen: die einfach bedienbare Kaffeemaschine für 1,25 Liter bzw. zehn Tassen und schwenkbarem Filter (Größe: 1x4), der Wasserkocher mit 1,7 Liter Füllmenge und der Doppelschlitz-Toaster für zwei Brotscheiben, Bräunungsgrad in sieben Stufen einstellbar, mit integrierter Brotzentrierung und Krümelschublade.



www.wmf.de

2.-6. Preis: Je ein Roman „Das Manuskript“ von John Grisham



Buchhändler Bruce Cable bereitet gerade die Lesung eines Bestsellerautors vor, als Hurrikan Leo Camino Island heimsucht. Die Folgen des Hurrikans sind verheerend. Eines der Opfer ist Bruces Freund, der Thrillerautor Nelson Kerr. Die Untersuchung ergibt, dass der Sturm nicht die Todesursache war: Nelson hat mehrere Schussverletzungen am Kopf. Wer könnte ein Interesse an Nelsons Tod haben? In Bruce keimt der Verdacht, dass die zwielichtigen Figuren in seinen Romanen realer sein könnten, als er annahm. Ist die Lösung des Falls in Nelsons Roman zu finden?

www.heyne-verlag.de

7.-11. Preis: Je eine Blu-ray „Weathering with you“



Ausreißer Hodoka lernt das Sonnenmädchen Tokio Mina kennen. Sie kann das Wetter beeinflussen und das verregnete Tokio in hellem Sonnenlicht erstrahlen lassen.

www.leoninedistribution.com

12.-14. Preis: Je eine Hörbuchbox „Das fehlende Glied in der Kette“ und andere Krimis

Diese Agatha Christie-Hörbuchbox feiert das Jubiläum „100 Jahre Hercule Poirot“, gelesen von Martin Maria Schwarz.

www.hoerverlag.de



Sudoku

Anleitung:

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

Anfänger

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

Profi

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

Lösung KW 38

Anfänger

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

Profi

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

Teilnahmebedingungen Kreuzworträtsel:

Senden Sie die Lösung per Postkarte an: **glüXmagazin, Postfach 30 07 65, 56029 Koblenz**. Sie können die Lösung auch telefonisch durchgeben. Wählen Sie **01805 105 131** (Anbieter: legion, 0,14 €/Minute aus dem Festnetz der DTAG; Mobilfunk max. 0,42 €/Minute). Bitte buchstabieren Sie dabei Ihren Nachnamen und nennen Sie Ihre vollständige Anschrift. Einsendeschluss ist der **28.09.2020**. Es zählt das Datum des Poststempels bzw. bis 18:00 Uhr muss Ihr Anruf registriert 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). Mitarbeiter der LOTTO-

Gesellschaften in der glüXmagazin-Kooperation und deren Angehörige sind von der Teilnahme ausgeschlossen. Per E-Mail oder Fax eingesandte Lösungen können nicht berücksichtigt werden. Nur ausreichend frankierte Einsendungen nehmen am Gewinnspiel teil. Personenbezogene Daten werden ausschließlich zur Durchführung des Gewinnspiels verarbeitet und nicht an Dritte weitergegeben.

Gewinner Kreuzworträtsel, Nr. 37/2020:

Ein WMF Kult Pro Multifunktionsmixer geht an eine Gewinnerin aus Taucha.

Alle Gewinner werden schriftlich benachrichtigt.

Allgemeine Teilnahmebedingungen:

Für alle weiteren Gewinnspiele, die Sie in diesem glüXmagazin auf redaktionellen Seiten finden, gilt die nachfolgende Regelung: Schreiben Sie das auf der entsprechenden Seite angegebene Kennwort auf eine Postkarte und schicken Sie diese ausreichend frankiert an die folgende Adresse:

glüXmagazin
Postfach 30 07 65
56029 Koblenz

Bitte beachten Sie folgende Teilnahmebedingungen: Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Eine Teilnahme ist nur Personen über 18 Jahren gestattet. Von der Teilnahme ausgeschlossen sind LOTTO-Mitarbeiter und deren Angehörige.

13 Mal die Bayern...

13er Ergebniswette / 6aus45 Auswahlwette

	Spiel	Gastgeber/Gast	Tendenz	Vorrunde	Letzte 2 Jahre		Gastgeber	Gast	
1. Bundesliga	1	SA Bayer 04 Leverkusen (10) - RB Leipzig (4)	**	3-4-3	-	2:4	1:1	-----U	-----s
	2	SA Borussia Mönchengladbach (17) - 1. FC Union Berlin (14)		6-2-2	-	-	4:1	-----N	-----n
	3	SA 1. FSV Mainz 05 (14) - VfB Stuttgart (12)	*	4-4-2	-	1:0	-	-----N	-----n
	4	SA FC Augsburg (4) - Borussia Dortmund (3)		1-3-6	-	2:1	3:5	-----S	-----s
	5	SA DSC Arminia Bielefeld (8) - 1. FC Köln (12)	*	2-4-4	-	1:3	-	-----U	-----n
	6	SA FC Schalke 04 (18) - SV Werder Bremen (16)		4-4-2	-	0:2	0:1	-----N	-----n
	7	SO TSG 1899 Hoffenheim (6) - FC Bayern München (1)		1-3-6	-	1:3	0:6	-----S	-----s
2. Bundesliga	8	SO SC Freiburg (6) - VfL Wolfsburg (10)		3-4-3	-	3:3	1:0	-----S	-----u
	9	SO FC St. Pauli (11) - 1. FC Heidenheim 1846 (2)	*	2-3-5	-	1:1	0:0	-----	-----s
	10	SO Karlsruher SC (16) - VfL Bochum 1848 (11)		2-4-4	-	-	0:0	-----N	-----
	11	SO 1. FC Nürnberg (7) - SV Sandhausen (4)		3-3-4	-	-	2:0	-----U	-----s
3. Liga	12	SO SG Dynamo Dresden (6) - Waldhof Mannheim (13)		5-3-2	-	-	-	-----S	-----
	13	SO SV Türkçüçü München (7) - 1. FC Kaiserslautern (17)		2-2-6	-	-	-	-----U	-----n
	14	SA Brighton & Hove Albion (8) - Manchester United (15)		2-2-6	-	3:2	0:3	-----nS	-----n
1. Liga England	15	SA FC Burnley (14) - FC Southampton (19)		4-3-3	-	1:1	3:0	-----N	-----Nn
	16	SA Crystal Palace (5) - FC Everton (2)	**	3-3-4	-	0:0	0:0	-----sS	-----Ss
	17	SO Tottenham Hotspur (6) - Newcastle United (11)		5-3-2	-	1:0	0:1	-----nS	-----Sn
	18	SA West Bromwich Albion (20) - FC Chelsea (10)		1-2-7	-	-	-	-----nN	-----Sn
	19	SO Sheffield United (16) - Leeds United (9)		6-3-1	-	0:1	-	-----n	-----Ns
	20	SO Manchester City (12) - Leicester City (1)		6-2-2	-	1:0	3:1	-----	-----Ss
	21	SA FC Turin (17) - Atalanta Bergamo (9)		1-2-7	-	2:0	0:7	-----N	-----
1. Liga Italien	22	SA Cagliari Calcio (5) - Lazio Rom (9)		1-3-6	-	1:2	1:2	-----U	-----
	23	SA Sampdoria Genua (20) - Benevento Calcio (9)		5-3-2	-	-	-	-----N	-----
	24	SA Inter Mailand (9) - AC Florenz (4)		7-2-1	-	2:1	0:0	-----	-----s
	25	SO Hellas Verona (7) - Udinese Calcio (9)		4-3-3	-	-	0:0	-----u	-----
	26	SO SSC Neapel (3) - CFC Genua 1893 (1)	*	6-2-2	-	1:1	0:0	-----S	-----s
	27	SO Spezia Calcio (9) - Sassuolo Calcio (5)		2-2-6	-	-	-	-----	-----u
	28	SA AS Saint-Etienne (1) - Stade Rennais FC (2)	*	2-2-6	-	1:1	-	-----sSU	-----UsSs
1. Liga Frankreich	29	SA Olympique Marseille (7) - FC Metz (17)		6-2-2	-	-	-	-----SSnu	-----nNNs
	30	SO Girondins de Bordeaux (13) - OGC Nizza (10)	*	3-4-3	-	0:1	1:1	-----uSuN	-----sSNn
	31	SO Angers SCO (11) - Stade Brestois (9)		4-3-3	-	-	0:1	-----SnsN	-----NnSs
	32	SO Dijon FCO (20) - Montpellier Hérault SC (3)	*	2-4-4	-	1:1	2:2	-----nNnN	-----Nsss
	33	SO AS Monaco (6) - RC Strasbourg Alsace (18)		4-3-3	-	1:5	1:3	-----uSsN	-----NnNs
	34	SO Olympique Nîmes (15) - RC Lens (4)		4-4-2	-	-	-	-----sNnU	-----NsSs
	35	SO FC Lorient (16) - Olympique Lyon (12)		2-3-5	-	-	-	-----sNnN	-----sUNu
1. Liga Niederlande	36	SA PEC Zwolle (13) - Sparta Rotterdam (15)		3-3-4	-	-	2:2	-----nU	-----nN
	37	SA Fortuna Sittard (17) - AZ Alkmaar (11)		1-3-6	-	0:3	-	-----Nn	-----u
	38	SA SC Heerenveen (1) - VVV-Venlo (5)	*	4-3-3	-	2:2	1:1	-----sS	-----Su
	39	SA Ajax Amsterdam (2) - Vitesse Arnhem (4)		5-3-2	-	4:2	-	-----Ss	-----Ss
3. Liga	40	SA MSV Duisburg (18) - FSV Zwickau (4)		5-3-2	-	-	3:1	-----N	-----s
	41	SA FC Viktoria Köln (13) - SV Wehen Wiesbaden (11)		2-3-5	-	-	-	-----	-----u
	42	SA 1. FC Saarbrücken (9) - Hansa Rostock (1)	*	2-2-6	-	-	-	-----U	-----s
	43	SA SC Verl (11) - FC Bayern München II (7)		1-3-6	-	-	-	-----U	-----u
	44	SA TSV 1860 München (1) - 1. FC Magdeburg (20)		4-4-2	-	-	1:1	-----S	-----n
	45	SA Hallescher FC (3) - FC Ingolstadt 04 (4)		2-3-5	-	-	1:1	-----S	-----s

* = remisverdächtig ** = stark remisverdächtig

Es bleibt dabei: Bayern verliert kein Eröffnungsspiel! Seit 2002 startet die Bundesliga-Saison stets mit einem Heimauftakt des amtierenden Titelträgers. 13 Mal war der Rekordmeister aus München dabei am Ball, schaffte elf Siege, zwei Remis. Das 8:0 über Schalke 04 mit drei Serge Gnabry-Toren (Foto) bedeutete zugleich den höchsten Erfolg in einem offiziellen Auftaktspiel der Fußball-Bundesliga überhaupt. Wieder ein Rekord des Triple-Siegers! Erfolgreiche Starts glückten zuvor Borussia Dortmund (2011 + 2012), Werder Bremen (2004) und dem VfL Wolfsburg (2009). Zwei Jahre davor durfte der VfB Stuttgart ran, spielte 2:2 gegen Schalke 04.



Foto: parda / Matthias Balk

TOTO-Ergebnisse vom 19./20.09.2020

	Ergebnis	Typ
1	Borussia Dortmund - Borussia Mönchengladbach	3:0 1
2	Eintracht Frankfurt - DSC Arminia Bielefeld	1:1 0
3	1. FC Union Berlin - FC Augsburg	1:3 2
4	1. FC Köln - TSG 1899 Hoffenheim	2:3 2
5	SV Werder Bremen - Hertha BSC	1:4 2
6	VfB Stuttgart - SC Freiburg	2:3 2
7	RB Leipzig - 1. FSV Mainz 05	3:1 1
8	VfL Wolfsburg - Bayer 04 Leverkusen	0:0 0
9	1. FC Heidenheim 1846 - Eintracht Braunschweig	2:0 1
10	SpVgg Greuther Fürth - VfL Osnabrück	1:1 0
11	Holstein Kiel - SC Paderborn 07	1:0 1
12	FC Southampton - Tottenham Hotspur	2:5 2
13	Newcastle United - Brighton & Hove Albion	0:3 2

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

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

Wichtig für den TOTO-Wettbewerb vom 26./27.09.2020

Spiele 1-13 = 13er Ergebniswette
 Spiele 1-45 = 6aus45 Auswahlwette
 Spiele 1-45 = Meisterschaftsspiele
 Spiele 1-8 = 1. Bundesliga
 Spiele 9-11 = 2. Bundesliga
 Spiele 12-13 + 40-45 = 3. Liga
 Spiele 14-20 = 1. Liga England
 Spiele 21-27 = 1. Liga Italien
 Spiele 28-35 = 1. Liga Frankreich
 Spiele 36-39 = 1. Liga Niederlande

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.

Wettrunde vom 19./20.09.2020 (38. VA)



Jackpot in Klasse 1:
rund 100.000 Euro

Spieleinsatz 375.949,50 €
Gewinnreihe

1 0 2 2 2 2 1 0 1 0 1 2 2
Klasse 1 (13 Richtige) unbesetzt 78.949,40 €
Klasse 2 (12 Richtige) 11 x 4.101,20 €
Klasse 3 (11 Richtige) 194 x 232,50 €
Klasse 4 (10 Richtige) 1.710 x 32,90 €

Chance auf den Höchstgewinn: 1:1.594.323



Jackpot in Klasse 1:
rund 200.000 Euro

Spieleinsatz 147.245,15 €
Gewinnreihe Zusatzspiel

2 10 29 30 35 38	43
Klasse 1 (6) unbesetzt 151.556,80 €	
Klasse 2 (5+ZS) unbesetzt 3.681,10 €	
Klasse 3 (5) 1 x 5.521,70 €	
Klasse 4 (4) 119 x 92,80 €	
Klasse 5 (3+ZS) 127 x 43,40 €	
Klasse 6 (3) 2.390 x 7,70 €	

Chance auf den Höchstgewinn: 1:8.145.060

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:
Bayer 04 Leverkusen
–
RB Leipzig



Wenn man nach den Startbegegnungen beider Teams geht, dann ist Leipzig in diesem Spiel der klare Favorit. Die Leverkusener müssen sich nach den Abgängen von Kai Havertz und Kevin Volland erst mal neu sortieren. In der Offensive – das hat das 0:0 in Wolfsburg deutlich gezeigt – wird sicherlich noch nachgebessert werden. Die Leipziger hingegen haben den Abgang von Timo Werner durch die bewährten Kräfte Yussuf Poulsen und Emil Forsberg gut kompensiert und den Mainzern beim gnädigen 3:1 keine Chance gelassen.

1	Mein Tipp: 1:3	2
2	Borussia Mönchengladbach – 1. FC Union Berlin	1



Analyse zu Spiel 3:
1. FSV Mainz 05
–
VfB Stuttgart



Damit, dass die Mainzer bei ihrem Auftaktspiel in Leipzig nicht punkten werden, konnte man rechnen. Daher sind es die Spiele gegen die Mannschaften,

die ebenfalls im unteren Tabellendrittel erwartet werden, die die Mainzer für sich entscheiden müssen. Die Partie gegen den Aufsteiger aus Schwaben gehört zu dieser Kategorie. Mut machen dürfte den Rhein Hessen die grandiose Leistung von Keeper Robin Zentner, der eine deutlich höhere Niederlage verhinderte. Wenn es vorne besser läuft, dann könnte für die Mainzer durchaus ein Dreier drin sein.

3	Mein Tipp: 2:1	1
4	FC Augsburg – Borussia Dortmund	2
5	DSC Arminia Bielefeld – 1. FC Köln	0



Analyse zu Spiel 7:
FC Schalke 04
–
SV Werder Bremen



Statt des sehnlich erhofften Neubeginns nach den schlechten Platzierungen in der vergangenen Saison ging es für beide Mannschaften am ersten Spieltag genauso weiter. Das desaströse 0:8 der Schalker bei den Münchener Bayern zeigte ebenso viele Schwächen auf wie das deutliche 1:4 der Bremer gegen die Hertha aus Berlin. Der Verlierer dieser

Partie steht direkt mit dem Rücken zur Wand. Für den Trainer des Verlierer-Teams wird es ungemütlich. Daher werden beide erstmal auf Sicherheit gehen.

6	Mein Tipp: 2:1	1
7	TSG 1899 Hoffenheim – FC Bayern München	2
8	SC Freiburg – VfL Wolfsburg	0
9	FC St. Pauli – 1. FC Heidenheim 1846	0
10	Karlsruher SC – VfL Bochum 1848	2
11	1. FC Nürnberg – SV Sandhausen	0
12	SG Dynamo Dresden – Waldhof Mannheim	1
13	SV Türkgücü München – 1. FC Kaiserslautern	2

Der verbindliche Annahmeschluss für die TOTO 13er-Ergebniswette ist am Samstag, 26. September 2020, um 15:00 Uhr.

Rezept der Woche

Schoko-Zimt-Porridge mit Früchten

Zutaten (für 2 Portionen)

20 g	getrocknete Datteln (ohne Stein)	1 Msp.	Zimtpulver
20 g	Walnusskerne	1 EL	Kakaopulver (stark entölt)
300 ml	Milch	¼ TL	gemahlener Kardamom
60 g	zarte Haferflocken	1	Orange
2 EL	Haferkleiegrieß	1 EL	Granatapfelkerne

So wird's gemacht

Datteln in kleine Würfel schneiden. Walnüsse hacken. Milch mit Haferflocken, Haferkleie, Datteln, Walnüssen, Zimt, Kakaopulver und Kardamom in einem Topf aufkochen und circa 2 Minuten köcheln lassen. Vom Herd nehmen und

rund 10 Minuten quellen lassen. Inzwischen die Orange schälen und in Stücke schneiden, Granatapfelkerne und Orangestücke über den Porridge geben und servieren.

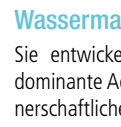


Ihr Wochen-Horoskop



Steinbock 22.12.–20.01.

Wenn Sie sich auf die Bedürfnisse Ihres Partners einstellen, wird es eine harmonische Woche.



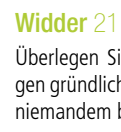
Wassermann 21.01.–19.02.

Sie entwickeln zuweilen eine recht dominante Ader. Das könnte die partnerschaftliche Harmonie trüben.



Fische 20.02.–20.03.

Geben Sie Acht! Vorsicht ist in dieser Woche vor allem bei wichtigen Entscheidungen angebracht.



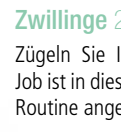
Widder 21.03.–20.04.

Überlegen Sie in beruflichen Belangen gründlich und lassen Sie sich von niemandem beeinflussen.



Stier 21.04.–20.05.

In diesen Tagen sollten Sie die Liebe ganz groß schreiben und mehr Zeit für den Partner reservieren.



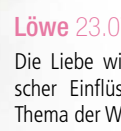
Zwillinge 21.05.–21.06.

Zügeln Sie Ihren Ehrgeiz etwas. Im Job ist in dieser Woche weitestgehend Routine angesagt.



Krebs 22.06.–22.07.

Es spricht nichts dagegen, wenn Sie jetzt etwas sportlichen Ehrgeiz entwickeln. Es wird Ihnen gut tun.



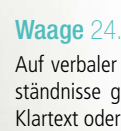
Löwe 23.07.–23.08.

Die Liebe wird sich mangels kosmischer Einflüsse wohl nicht als das Thema der Woche entpuppen.



Jungfrau 24.08.–23.09.

Das Auskommen mit Vorgesetzten könnte besser sein. Argumentieren Sie überlegt und fundiert.



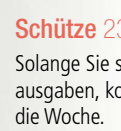
Waage 24.09.–23.10.

Auf verbaler Ebene kann es Missverständnisse geben. Reden Sie darum Klartext oder lieber gar nicht.



Skorpion 24.10.–22.11.

Spätestens dann, wenn der Körper nach kleinen Pausen verlangt, sollten Sie welche einlegen.



Schütze 23.11.–21.12.

Solange Sie sich nicht permanent verausgaben, kommen Sie gesund durch die Woche.

Erfolgreich in der Ehrenamtsförderung



Ehrenamtsgewinnung - ein Dauerbrenner! Qualifizierter Nachwuchs fällt nicht vom Himmel – man muss ihn selbst durch das Anbieten geeigneter Maßnahmen entwickeln.

Der Sächsische Fußball-Verband hat dafür das „Leadership-Programm“ ins Leben gerufen und erfolgreich neue Wege für die Nachwuchsförderung im Ehrenamt beschritten. Ziel ist, talentierten Nachwuchs für Führungspositionen im Verein bzw. im Kreisverband zu fördern und zu qualifizieren, um ihn dann in die eigenen Verbandsstrukturen nachhaltig einbinden zu können.

Christoph Kutschker, 1. Vizepräsident Soziale Belange: „Wir haben sehr gute Erfahrungen bei der Durchführung des ersten Leadership Programmes im Jahr 2017/2018 gemacht – alle 15 Absolventinnen und Absolventen konnten im Nachgang erfolgreich eine ehrenamtliche Funktion im Kreis- und/ oder im Landesverband übernehmen. Ein guter Grund, dieses Programm weiterzuführen!“

Das Programm besteht aus vier Wochenend-Modulen, in denen über das Jahr verteilt folgende Themen anstehen: Führungspersönlichkeit und Selbstmanagement, Gesprächsführung und Kommunikation, Umgang mit Konflikten, Moderation und Prä-

sentation, Führung und Veränderungsmanagement. Neben dem neuem Fachwissen ist spielen Austausch und die Vernetzung der Ehrenamtlichen eine wichtige Rolle.

Die Kriterien für Bewerbungen sind

- die Mitgliedschaft in einem Verein des Sächsischen Fußball-Verbandes,
- das Interesse an einer persönlichen Weiterentwicklung im Ehrenamt,
- Erfahrungen im ehrenamtlichen Engagement,
- wünschenswert, aber keine Voraussetzung: mindestens zwei Jahre Erfahrung in ehrenamtlicher Tätigkeit in Vereins- und/oder Verbandsstrukturen,
- Interesse am Austausch und Bereitschaft haben, Zeit für die eigene Entwicklung zu investieren und
- die Bereitschaft, zukünftig Führungsfunktionen/-aufgaben im Ehrenamt zu übernehmen.

In diesem Jahr nehmen acht Frauen und neun Männer aus ganz Sachsen an dem Leadership-Programm teil, ob Jugendleiter, Schiedsrichter, Trainer oder Sportrichter - durch die Mischung ist der Erfahrungsaustausch in den Workshops besonders wertvoll.



Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer des zweiten SFV Leadership-Programms bei ihrer ersten Schulung in Leipzig.

Foto: © SFV

Für dieses hochwertige Qualifizierungsprogramm, das der SFV den Teilnehmerinnen und Teilnehmern in Form eines „Rundum-Sorglos-Paketes“ kostenfrei zur Verfügung stellen kann, gibt es großartige Unterstützer, wie Sachsenlotto, die dem Verband seit einigen Jahren als Partner des Ehrenamtes zur Seite stehen.

 **LOTTO[®] 6 aus 49**

Ab Mittwoch, 23. September, über alle Gewinnklassen hinweg mehr gewinnen. Für 1,20 Euro pro Tipp.

**GEWINNER
JUBELN
JETZT LAUT,
LAUTER,
AM LAUTESTEN.**

 **LOTTO[®]**

SACHSENLOTTO

Auf [sachsenlotto.de](https://www.sachsenlotto.de) und
in allen Annahmestellen

Das Glück ist so nah.

Spielteilnahme ab 18 Jahren. Verantwortungsbewusst spielen. Glücksspiel kann süchtig machen!
Nähere Informationen unter: BZgA 0800 1372700 (kostenlos und anonym) und www.sachsenlotto.de



Typisch
Sachsenlotto

s  nah

In Ihrer Annahmestelle
und auf sachsenlotto.de



Spielteilnahme ab 18 Jahren. Verantwortungsbewusst spielen. Glücksspiel kann süchtig machen!
Nähere Informationen unter: BZgA 0800 1372700 (kostenlos und anonym) und www.sachsenlotto.de