

glücksmagazin

Kostenlose Kundenzeitschrift
von Sachsenlotto

Es war schön...

„Wetten, dass...?“ letztmalig mit Thomas Gottschalk (Seite 3)



sachsenlotto.de



/sachsenlotto

Mittwoch 15.11.2023 (46. VA)

LOTTO 6aus49

Spielleinsatz 22.471.686,00 €
Gewinnzahlen Superzahl

8 13 14 22 25 29 1

Gewinnzahlen in gezogener Reihenfolge:

13 22 8 14 25 29

Klasse 1 (6+SZ)	unbesetzt	6.568.557,70 €
Klasse 2 (6)	2 x	626.805,60 €
Klasse 3 (5+SZ)	21 x	20.694,50 €
Klasse 4 (5)	249 x	5.202,40 €
Klasse 5 (4+SZ)	1.245 x	288,60 €
Klasse 6 (4)	14.468 x	58,90 €
Klasse 7 (3+SZ)	26.005 x	27,90 €
Klasse 8 (3)	280.595 x	12,20 €
Klasse 9 (2+SZ)	198.843 x	6,00 €

Gewinnzahlen der letzten 4 Wochen

18.10.2023	15 16 31 42 45 47	2
25.10.2023	1 4 10 25 31 49	7
01.11.2023	8 20 26 33 43 49	5
08.11.2023	1 12 18 34 39 48	8

Spiel 77

Spielleinsatz 4.867.782,50 €

4 9 4 7 6 1 3

Klasse 1 (7-st. Gewinnz.)	unbes.	1.091.789,20 €
Klasse 2 (6 Endz.)	1 x	77.777,00 €
Klasse 3 (5 Endz.)	29 x	7.777,00 €
Klasse 4 (4 Endz.)	228 x	777,00 €
Klasse 5 (3 Endz.)	2.116 x	77,00 €
Klasse 6 (2 Endz.)	21.775 x	17,00 €
Klasse 7 (1 Endz.)	182.656 x	5,00 €

Gewinnzahlen der letzten 4 Wochen

18.10.2023	3 7 1 7 8 4 4
25.10.2023	8 7 4 3 4 9 5
01.11.2023	3 0 3 1 3 2 2
08.11.2023	6 9 6 6 9 8 9

SUPER 6

Spielleinsatz 2.132.605,00 €

6 9 1 9 6 0

Klasse 1 (6-stell. Gewinnz.)	2 x	100.000,00 €
Klasse 2 (5 Endz.)	32 x	6.666,00 €
Klasse 3 (4 Endz.)	261 x	666,00 €
Klasse 4 (3 Endz.)	1.201 x	66,00 €
Klasse 5 (2 Endz.)	12.594 x	6,00 €
Klasse 6 (1 Endz.)	122.676 x	2,50 €

Gewinnzahlen der letzten 4 Wochen

18.10.2023	9 1 4 3 1 8
25.10.2023	7 1 1 8 7 1
01.11.2023	6 8 1 2 4 1
08.11.2023	3 7 7 5 4 8

Gewinnzahlen Statistik 6aus49 (Mittwoch)

1 327	2 325	3 344	4 334	5 317	6 356	7 337
1 1	7 7	5 5	3 3	13 13	10 10	15 15
8 329	9 326	10 327	11 335	12 313	13 341	14 334
X 7	7 3	3 3	42 1	X 1	X 1	X 1
15 329	16 368	17 312	18 337	19 336	20 311	21 296
4 4	4 22	1 22	1 1	6 6	2 2	8 8
22 351	23 342	24 331	25 358	26 347	27 333	28 315
X 4	X 11	X 8	X 1	X 2	X 9	X 6
29 319	30 325	31 364	32 302	33 343	34 341	35 319
X 5	X 5	3 5	11 11	2 2	14 14	14 14
36 317	37 316	38 354	39 328	40 321	41 350	42 324
26 26	14 14	6 6	1 1	7 7	4 4	4 4
43 379	44 349	45 319	46 324	47 330	48 320	49 317
2 2	15 15	4 4	6 6	4 4	1 1	2 2

Wie oft gezogen? (2.712 Ziehungen seit 4.6.1986)
Fehlt so viele Wochen (X= am 15.11.23 gezogen)

Samstag 18.11.2023 (46. VA)

LOTTO 6aus49

Spielleinsatz 44.561.836,80 €
Gewinnzahlen Superzahl

10 18 23 27 28 38 4

Gewinnzahlen in gezogener Reihenfolge:

10 28 38 18 27 23

Klasse 1 (6+SZ)	unbesetzt	9.910.695,40 €
Klasse 2 (6)	2 x	1.196.545,20 €
Klasse 3 (5+SZ)	101 x	8.213,90 €
Klasse 4 (5)	802 x	3.083,30 €
Klasse 5 (4+SZ)	4.645 x	147,60 €
Klasse 6 (4)	42.916 x	37,90 €
Klasse 7 (3+SZ)	73.057 x	18,90 €
Klasse 8 (3)	685.036 x	9,50 €
Klasse 9 (2+SZ)	497.474 x	6,00 €

Gewinnzahlen der letzten 4 Wochen

21.10.2023	3 9 10 14 33 37	9
28.10.2023	1 5 7 26 32 38	3
04.11.2023	1 6 16 20 23 27	4
11.11.2023	9 25 26 40 45 49	7

Spiel 77

Spielleinsatz 10.485.207,50 €

0 4 1 7 2 7 0

Klasse 1 (7-st. Gewinnz.)	unbes.	1.837.287,50 €
Klasse 2 (6 Endz.)	5 x	77.777,00 €
Klasse 3 (5 Endz.)	34 x	7.777,00 €
Klasse 4 (4 Endz.)	286 x	777,00 €
Klasse 5 (3 Endz.)	3.069 x	77,00 €
Klasse 6 (2 Endz.)	29.791 x	17,00 €
Klasse 7 (1 Endz.)	291.825 x	5,00 €

Gewinnzahlen der letzten 4 Wochen

21.10.2023	1 3 2 9 0 7 4
28.10.2023	5 9 0 0 1 7 0
04.11.2023	6 4 7 1 2 1 6
11.11.2023	6 7 6 2 8 8 5

SUPER 6

Spielleinsatz 4.490.523,75 €

2 5 7 2 8 3

Klasse 1 (6-stell. Gewinnz.)	5 x	100.000,00 €
Klasse 2 (5 Endz.)	38 x	6.666,00 €
Klasse 3 (4 Endz.)	356 x	666,00 €
Klasse 4 (3 Endz.)	3.277 x	66,00 €
Klasse 5 (2 Endz.)	32.367 x	6,00 €
Klasse 6 (1 Endz.)	332.954 x	2,50 €

Gewinnzahlen der letzten 4 Wochen

21.10.2023	4 0 3 2 5 8
28.10.2023	6 1 2 7 7 4
04.11.2023	9 4 0 9 6 5
11.11.2023	6 6 9 2 3 2

Gewinnzahlen Statistik 6aus49 (Samstag)

1 459	2 449	3 457	4 440	5 442	6 472	7 439
2 2	10 10	4 4	15 15	3 3	2 2	3 3
8 399	9 444	10 428	11 451	12 426	13 361	14 411
X 1	1 1	X 6	6 6	8 8	20 20	14 14
15 409	16 418	17 449	18 432	19 443	20 414	21 423
17 17	2 2	7 7	X 7	9 9	2 2	30 30
22 436	23 414	24 434	25 445	26 466	27 453	28 406
5 5	X 11	14 14	1 1	1 1	X 2	X 2
29 439	30 423	31 448	32 468	33 452	34 414	35 428
5 5	9 9	5 5	3 3	4 4	11 11	5 5
36 450	37 441	38 452	39 427	40 432	41 442	42 459
7 7	4 4	X 4	8 8	4 4	4 4	6 6
43 439	44 413	45 386	46 416	47 443	48 445	49 487
14 14	19 19	1 1	9 9	11 11	10 10	1 1

Wie oft gezogen? (3.554 Ziehungen seit 9.10.1955)
Fehlt so viele Wochen (X= am 18.11.23 gezogen)

LIMITIERTE AUFLAGE

SACHSEN MILLION

DIE EINFACHSTE CHANCE AUF 1 MILLION €

CHANCE 1:250.000

NEU

EXKLUSIV IN SACHSEN

LOTTO SACHSENLOTTO

NUR SOLANGE DER VORRAT REICHT! PREIS 10 € ZIEHUNG AM 11.01.2024.

Spielteilnahme ab 18 Jahren. Verantwortungsbewusst spielen. Glücksspiel kann süchtig machen! Nähere Informationen unter: BZgA 0800 1372700 (kostenlos und anonym), www.check-dein-spiel.de und www.sachsenlotto.de. Lizenziertes Glücksspielanbieter (Whitelisted GGL)

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? (1.459 Ziehungen seit 6.12.1995)
Fehlt so viele Wochen (X= am 15.11.23 gezogen)

0 134	1 131	2 139	3 164	4 161
45 45	X 7	4 4	5 5	15 15
5 155	6 161	7 151	8 134	9 129
2 2	12 12	3 3	1 1	6 6

Samstag: Wie oft gezogen? (1.667 Ziehungen seit 7.12.1991)
Fehlt so viele Wochen (X= am 18.11.23 gezogen)

0 166	1 176	2 164	3 157	4 170
6 6	9 9	4 4	3 3	X 3
5 169	6 155	7 186	8 163	9 162
10 10	13 13	1 1	8 8	39 39

Thomas Gottschalk nimmt Abschied

„Wetten, dass...?“ ist zweifellos die legendärste Unterhaltungsshow in der deutschen TV-Geschichte. Über vier Jahrzehnte begeisterte das Format Millionen von Zuschauern mit spektakulären Wetten und Momenten. Nun nimmt das charismatische Gesicht der Sendung, Thomas Gottschalk, am 25. November zum 154. Mal und letztmalig Platz auf dem „Wetten, dass...?“-Sofa.

Es ist Samstagabend und Millionen von Menschen versammeln sich bei Salzstangen und Schnittchen vor ihren TV-Geräten, um das Highlight der deutschen Unterhaltungssendungen zu erleben: „Wetten, dass...?“ im Zweiten Deutschen Fernsehen. Dabei ist die Idee des Formats so einfach wie genial: Kandidatinnen und Kandidaten stellen mutige Wetten und Prominente wetten darauf, ob diese gelingen werden. Der Clou liegt nicht nur in den Wetten selbst, sondern auch in der Mischung aus Humor, Spannung und prominenten Gästen. Die Show wurde erstmals 1981 mit Frank Elstner als Moderator ausgestrahlt. Jedoch erreichte die Sendung erst unter Thomas Gottschalk in den 1980er und 1990er Jahren ihren Höhepunkt. Sein charmanter Stil, seine unverkennbaren Outfits und die teils legendären Interviews mit internationalen Show-Größen auf dem „Wetten, dass...?“-Sofa machten ihn zum Publikumsliebbling. Die Prominentenrunden mit internationalen Stars wie Michael Jackson, Madonna oder Tom Hanks sorgten für Hollywood-Glanz in deutschen Wohnzimmern.

Top, die Wette gilt...

Die Wetten waren vielfältig und oft atemberaubend. Von artistischen Darbietungen bis zu skurrilen Talenten wagten die Kandidaten Unglaubliches, um das Publikum und die Prominenten zu beeindrucken. Weit über 1 000 Wetten wurden in den bisherigen 217 Sendungen präsentiert. Am beliebtesten waren bislang Wetten mit Autos (69-mal), gefolgt von Baggern (40-mal) und Bällen (38-mal). Die Wetteinsätze der rund 1 200

Wettpaten waren nicht selten spektakulär – von kuriosen Aktionen bis zu millionenschweren Spenden.

Geht es weiter?

Wie es mit dem Format weitergeht, entscheidet das ZDF zu gegebener Zeit nach der letzten Sendung mit Thomas Gottschalk am 25. November aus Offenburg. Doch auch wenn die „Wetten, dass...?“-Ära unter Gottschalks Moderation 36 Jahre nach seinem ersten Auftritt auf der „Wetten, dass...?“-Bühne zu Ende geht, bleiben die Erinnerungen an unzählige unterhaltsame Stunden mit der größten TV-Show Europas.



TV-Tipp:

Die 218. Ausgabe „Wetten, dass...?“ am 25. November, 20:15 Uhr, ZDF



Dienstag 14.11.2023 (46. VA)



Spieleinsatz 25.451.212,00 €
Gewinnzahlen Eurozahlen
9 30 34 38 48 **2 3**

Gewinnzahlen in gezogener Reihenfolge: Eurozahlen:
30 9 48 38 34 2 3

Klasse 1 (5+2)	unbesetzt	27.938.978,96 €
Klasse 2 (5+1)	1 x	1.094.402,10 €
Klasse 3 (5+0)	2 x	308.595,90 €
Klasse 4 (4+2)	17 x	5.988,50 €
Klasse 5 (4+1)	337 x	377,60 €
Klasse 6 (3+2)	745 x	187,80 €
Klasse 7 (4+0)	890 x	114,30 €
Klasse 8 (2+2)	11.190 x	28,90 €
Klasse 9 (3+1)	16.958 x	21,30 €
Klasse 10 (3+0)	34.444 x	19,90 €
Klasse 11 (1+2)	63.741 x	13,40 €
Klasse 12 (2+1)	262.226 x	9,80 €

Gewinnzahlen der letzten 4 Wochen

17.10.2023	6 8 42 49 50	3 5
24.10.2023	5 14 35 40 47	1 3
31.10.2023	6 15 21 34 48	1 5
07.11.2023	26 36 43 47 49	4 7

Gewinnzahlen Statistik 5aus50

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

Eurozahlen Statistik 2aus12

1	13	2	15	3	22	4	18	5	21
2	2	15	3	22	4	18	5	21	2
6	8	7	14	8	12	6	9	16	10
11	12	12	9	11	11	11	11	11	11
11	12	12	9	11	11	11	11	11	11

Wie oft gezogen? (nach 86 Ziehungen) Fehlt so viele Wochen
* Spielbar seit 10.10.2014 ** Spielbar seit 25.03.2022

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

Samstag 18.11.2023 (46. VA)



Spieleinsatz 4.146.003,00 €
Klasse 1:.....1 = 64.911,5 x 10 €
Klasse 2:.....41 = 7.079,9 x 25 €
Klasse 3:.....979 = 920,0 x 100 €
Klasse 4:.....2134 = 73,6 x 1.000 €
Klasse 5:.....64484 = 5,0 x 10.000 €
Klasse 6:.....470898 = 2,0 x 100.000 €
.....382818 = Gewinn 2,1 Mio. €
Klasse 7:.....1375710 = 1,0 bzw. 10.000 € monatlich
20 Jahre lang

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

Freitag 17.11.2023 (46. VA)



Spieleinsatz 41.209.856,00 €
Gewinnzahlen Eurozahlen
4 14 15 20 28 **7 9**

Gewinnzahlen in gezogener Reihenfolge: Eurozahlen:
14 28 4 20 15 9 7

Klasse 1 (5+2)	1 x	36.524.877,00 €
Klasse 2 (5+1)	5 x	354.404,70 €
Klasse 3 (5+0)	6 x	166.556,50 €
Klasse 4 (4+2)	43 x	3.833,40 €
Klasse 5 (4+1)	770 x	267,50 €
Klasse 6 (3+2)	1.659 x	136,60 €
Klasse 7 (4+0)	1.467 x	112,30 €
Klasse 8 (2+2)	23.436 x	22,40 €
Klasse 9 (3+1)	32.841 x	17,80 €
Klasse 10 (3+0)	65.988 x	16,80 €
Klasse 11 (1+2)	121.062 x	11,40 €
Klasse 12 (2+1)	470.497 x	8,80 €

Gewinnzahlen der letzten 4 Wochen

20.10.2023	11 16 22 34 46	2 5
27.10.2023	6 13 15 20 40	2 8
03.11.2023	6 21 23 31 39	1 5
10.11.2023	1 17 22 29 31	5 6

Gewinnzahlen Statistik 5aus50

1	66	2	54	3	59	4	62	5	63
1	66	2	54	3	59	4	62	5	63
6	62	7	65	8	64	9	64	10	58
2	7	17	9	6	19	19	9	10	58
11	60	12	60	13	3	14	x	15	64
4	12	18	13	3	14	x	15	64	
16	66	17	64	18	69	19	68	20	71
4	17	64	1	18	6	19	65	20	x
21	65	22	61	23	59	24	58	25	58
2	22	61	1	23	59	24	58	25	58
26	51	27	48	28	54	29	60	30	60
34	27	11	11	28	x	29	1	30	5
31	60	32	61	33	22	34	67	35	70
1	32	15	33	60	34	67	4	35	14
36	52	37	53	38	65	39	62	40	59
9	37	5	38	12	12	2	2	40	3
41	6	42	56	43	62	44	60	45	55
5	42	22	43	6	44	8	8	45	7
46	67	47	57	48	46	49	74	50	53
4	47	25	48	7	49	10	50	53	6

Eurozahlen Statistik 2aus12

1	108	2	109	3	129	4	121	5	135
2	2	109	3	129	7	4	13	5	1
6	124	7	129	8	143	9	103	10	85
1	7	x	8	3	9	x	10	x	11
11	14	12	12	12	12	12	12	12	12

Wie oft gezogen? (nach 609 Ziehungen) Fehlt so viele Wochen
* Spielbar seit 10.10.2014 ** Spielbar seit 25.03.2022



Spielteilnahme ab 18 Jahren.
Glücksspiel kann süchtig machen.
Nähere Informationen unter
www.check-dein-spiel.de
oder der kostenlosen Rufnummer
0800 1 37 27 00.

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.

KENO

Montag, 13.11.2023

2	8	11	15	17
22	25	28	29	31
35	38	43	44	48
52	53	61	62	64

plus 5 5 2 2 7 5

Dienstag, 14.11.2023

2	3	4	5	6
7	11	15	25	31
33	34	35	37	38
44	59	62	65	68

plus 5 1 1 7 5 5

Mittwoch, 15.11.2023

1	5	7	10	16
20	27	28	34	36
37	38	39	41	47
48	59	64	67	68

plus 5 5 2 8 8 1

Donnerstag, 16.11.2023

4	5	10	15	32
33	35	37	38	42
43	45	49	57	58
60	61	65	68	69

plus 5 1 3 0 8 2

Freitag, 17.11.2023

3	7	9	11	12
14	19	20	25	33
36	43	45	49	52
61	62	63	66	70

plus 5 5 5 4 9 5

Samstag, 18.11.2023

1	3	6	8	9
11	14	17	19	21
25	33	34	42	43
50	56	57	64	68

plus 5 0 4 0 8 3

Sonntag, 19.11.2023

2	3	4	6	14
15	18	21	23	30
33	37	39	42	50
54	58	59	61	67

plus 5 1 8 8 0 7

46. Veranstaltung (13.11. - 19.11.23)

KENO Spieleinsatz: 2.515.591,00 €
KENO Gewinnsumme: 1.364.973,00 €
plus 5 Spieleinsatz: 192.459,75 €
plus 5 Gewinnsumme: 92.308,00 €

Ziehungsstatistik

Wie oft gezogen? (Basis 2.2.2004, 6.900 Ziehungen)

1	1946	2	2048	3	1982	4	1891	5	1932	6	1959	7	1993
8	1977	9	2035	10	2011	11	1947	12	1949	13	1938	14	1957
15	1962	16	1963	17	1940	18	1968	19	1924	20	2023	21	1987
22	1891	23	1925	24	1996	25	1979	26	1983	27	2011	28	1966
29	1993	30	1933	31	1962	32	2022	33	2051	34	1938	35	1930
36	2009	37	1928	38	2007	39	2001	40	1970	41	1971	42	1942
43	1988	44	1998	45	1925	46	1927	47	1957	48	1955	49	2058
50	1996	51	1941	52	1989	53	2004	54	1937	55	2003	56	1953
57	1991	58	1991	59	1984	60	2003	61	1909	62	1920	63	1983
64	2054	65	1966	66	2021	67	1906	68	1954	69	1954	70	1993

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 auf Seite 599.

GLÜCKSBILANZ

vom 13. - 19. November



LOTTO 6aus49 am Mittwoch

626.805,60 Euro (Kl. 2)

- 1 x Niedersachsen
- 1 x Sachsen-Anhalt

LOTTO 6aus49 am Samstag

1.196.545,20 Euro (Kl. 2)

- 1 x Hessen
- 1 x Rheinland-Pfalz

GlücksSpirale

2.100.000 Euro (Kl. 7)

- 1 x Baden-Württemberg
- 100.000 Euro (Kl. 6)
- 1 x Hessen
- 1 x Niedersachsen



Spiel 77 am Mittwoch

77.777 Euro (Kl. 2)

- 1 x Nordrhein-Westfalen

Spiel 77 am Samstag

77.777 Euro (Kl. 2)

- 1 x Baden-Württemberg
- 2 x Bayern
- 1 x Nordrhein-Westfalen
- 1 x Thüringen

SUPER 6 am Mittwoch

100.000 Euro (Kl. 1)

- 1 x Bayern
- 1 x Rheinland-Pfalz

SUPER 6 am Samstag

100.000 Euro (Kl. 1)

- 1 x Niedersachsen
- 4 x Nordrhein-Westfalen

KENO

100.000 Euro (Typ 10)

- 1 x Schleswig-Holstein

Eurojackpot am Dienstag

1.094.402,10 Euro (Kl. 2)

- 1 x Schleswig-Holstein
- 308.595,90 Euro (Kl. 3)
- 1 x Baden-Württemberg
- 1 x Norwegen

Eurojackpot am Freitag

36.524.877,00 Euro (Kl. 1)

- 1 x Niedersachsen
- 354.404,70 Euro (Kl. 2)
- 1 x Rheinland-Pfalz
- 1 x Schleswig-Holstein
- 2 x Finnland
- 1 x Polen
- 166.556,50 Euro (Kl. 3)
- 1 x Baden-Württemberg
- 1 x Bayern
- 2 x Nordrhein-Westfalen
- 1 x Norwegen
- 1 x Polen

Buch-Tipp

Wie die Schweden das Träumen erfanden



Überall auf der Welt schlummert man selig in den kuscheligsten Betten der Marke Traumbett, made in Germany. Überall? Nein, einzig in Schweden konnte das Unternehmen sich noch nicht durchsetzen. Das will der neue Firmenbesitzer Konrad Kaltenbacher Jr. schnellstens ändern. Und wenn es nach Julia, der Bürgermeisterin von Halstaholm in der schwedischen Provinz, ginge, dann hätte sich Traumbett mitsamt seinen 800 neuen Arbeitsplätzen sowieso schon längst bei ihnen niedergelassen. Um die Deutschen von den Vorzügen ihrer Heimatstadt zu überzeugen, startet Julia fest entschlossen eine Charmeoﬀensive, die man so in Halstaholm noch nicht gesehen hat. Eine Hartnäckigkeit, die auch den deutschen Traumbett-Chef Konrad Jr. beeindruckt.

Zu gewinnen

Das glüXmagazin verlost 5 x 1 Buch „Wie die Schweden das Träumen erfanden“. Wenn Sie gewinnen möchten, beantworten Sie folgende Frage: **Wie heißt die Bürgermeisterin von Halstaholm mit Vornamen?** Die Versandadresse sowie Teilnahmebedingungen und Einsendeschluss finden Sie auf Seite 9. Kennwort: Schweden.

Gewinnen Sie die eine Million Euro?

Eine Million Euro gehen nach Sachsen – garantiert! Das verspricht die SACHSEN MILLION, Sachsenlotos neue Lotterie. Sie ist eine Kombination aus Sofort- und Endziffernlotterie mit der exklusiven Gewinnchance auf 1 Million Euro.

Welchen Gewinn gibt es bei der Sofortlotterie? Bei der Sofortlotterie können unter dem Rubbelfeld 10 Euro, also der Spieleinsatz, gewonnen werden (Chance 1 : 9), wenn die Zahl ‚10‘ freigerubbelt wird. Auf andere Zahlen entfällt kein Gewinn.

Welchen Gewinn gibt es bei der Endziffernlotterie? Die Gewinnklasse 1 ist die höchste Gewinnklasse mit einem Gewinn von 1 Million Euro (Chance je 1 : 250 000). In der zweiten Gewinnklasse können einmal 100.000 Euro und in der dritten Gewinnklasse 250 Mal 500 Euro (Chance 1 : 1 000) gewonnen werden.

Kein Gewinn im Rubbelfeld, aber die Chance auf den Millionengewinn bleibt:

Behalten Sie Ihr Los unbedingt, denn es nimmt an der Ziehung der Endziffernlotterie am 11. Januar 2024 teil. Dann wird auf jeden Fall ein Sachsenlotto-Millionär gekürt!



Besuch im Eisenbahn-Postkarten-Museum Oschatz

Große Geschichten auf kleinen Karten



Wussten Sie, dass zu der seit 1869 existierenden schmucklosen Correspondenzkarte, die ersten Ansichtskarten erst nach 1885 kamen? Dass die Post lange untersagt hatte, auf die Seite mit der Adresse noch etwas hinzuschreiben? Dass es auch handcolorierte Ansichtskarten gibt? Das alles erfährt der Besucher auf dem Bahnhof Oschatz-Süd, wo ein Eisenbahn-Postkarten-Museum zuhause ist.

Das alte Telefon schnarrt lauthals. Der Gast, der eben erst die rote Eisenbahnermütze aufgestülpt bekommen hatte und nun am Schreibtisch des Stationsvorstehers sitzt, nimmt den Hörer von der Gabel und meldet sich, wie ihm geheißen, mit seinem Namen und „Bahnhof Oschatz Süd“. Er hatte nicht bemerkt, dass seine Frau aus der kleinen Gruppe Leipziger Ausflügler, mit der sie gekommen waren, verschwunden ist. Jetzt ist sie am anderen Ende der Strippe...

Wer die Szene in einem Eisenbahnmuseum vermutet, liegt richtig, aber nicht so ganz. Zum einen hält auf dem Bahnhof Oschatz-Süd nach wie vor die Döllnitzbahn, die von Oschatz-Hauptbahnhof über Mügeln nach Kemmlitz oder Glossen fährt. Das alte Bahnhofsgebäude aber ist sozusagen in Rente und dient nunmehr als Museum; ein bisschen als Eisenbahnmuseum, aber vor allem als Eisenbahn-Postkarten-Museum.

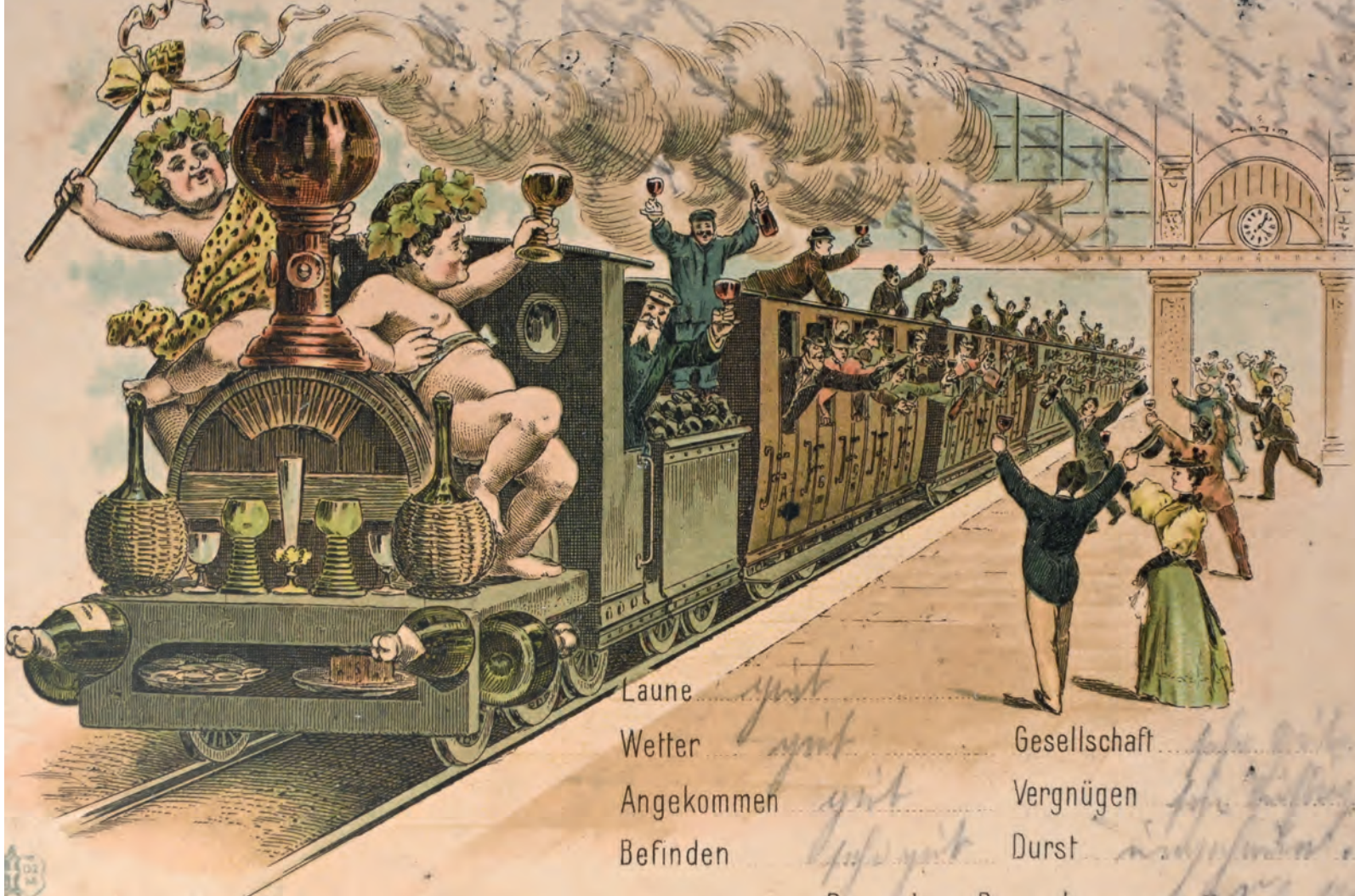
In diesem schaltet und waltet der vom Elektromonteur bei der Deutschen Reichsbahn und Fotografen Günther Hunger gegründete und angeführte Oschatzer-Philokartisten-Stammtisch, der demnächst zum 150. Male zusammenkommen wird.

Reisen auf Gleisen

Philokartisten sind Postkartensammler und jeder von ihnen hat sich einem speziellen Gebiet gewidmet. Für Hunger lag es nahe, das Thema „Reisen auf Gleisen“ zu seinem Kern-Thema zu machen. Ein Sammelgebiet des Mediziners Dr. Manfred Schollmeyer ist das Gesundheitswesen. „Auf die Idee kam ich, als ich eine Postkarte aus dem Jahr 1895 fand, auf der



Sie sind die Sammler der ersten Stunde (v.l.n.r.): Dr. Manfred Schollmeyer befasst sich seit der Jahrtausendwende mit dem Altkreis Oschatz, Günther Hunger ist spezialisiert auf Eisenbahn und seine Lieblingsinsel Rügen, Gunter Berthel sammelt seit fünf Jahren Heimatgeschichte und Gert Jubisch ist schon seit über 50 Jahren mit dem Sammeln aus mehreren Themengebiete beschäftigt.



Laune
Wetter
Angekommen
Befinden

Gesellschaft
Vergnügen
Durst

das Oschatzer Krankenhaus abgebildet war. Damals hatten sogar die Krankenschwestern noch Zeit, für ihre Patienten an deren Verwandtschaft zu schreiben.“ Stammtischler Gert Jubisch sammelt Karten aus dem Alt-kreis Oschatz und besonders die Karten vom Verlag Nenke & Ostermaier aus Dresden. Wenn er die Museumsbesucher in sein Album schauen lässt, da ist da auch jede Menge in fein säuberlicher Handschrift verfasst – und für alle sichtbare – Geschäftspost zu finden.

Die Ausstellung im Bahnhof, vor allem aus vergrößerten Karten bestehend, bestimmen jedoch die Eisenbahn-Motive aus der Sammlung von Günther Hunger: winkende Damen, kofferschleppende Herren, heldenhafte Eisenbahner, Lokomotiven, Brücken, Bahnhöfe ... und jede Menge bemerkenswerter Geschichten. Da schaut beispielsweise eine Familie im Zugabteil durchs Fenster – aber immer auf eine andere Landschaft und immer aus anderen Gegenden grüßend. „So hat es sich der Postkartenverlag einfach gemacht“, erläutert Hunger. „Er ließ einmal die Passagiere im Abteil entwerfen und brauchte dann nur noch im Auftrag der Orte den Blick aus dem Fenster anzupassen.“

Geschichten vergangener Zeiten

Wer Lust, Zeit und einen Blick für alte Handschriften hat, der darf natürlich auch lesen, was die Absender – lange Zeit nur auf die weißen Flächen des Ansichtskartenbildes – dem Empfänger mitzuteilen hatten. Spätestens bei der Feldpost gibt es dann traurige Nachrichten.



Die Wege auf denen die Postkarten zu den Sammlern und Sammlerinnen des Stammtisches kamen, sind unterschiedlich, man kauft und verkauft, bekommt sie geschenkt oder tauscht. „Eine ganz begehrte Karte kann schon mal mehrere hundert Euro kosten. Aber in unserer Runde sitzt niemand, der seine Sammlung regelmäßig in diesen Größenordnungen erweitert.“

Und welches ist Hungers Lieblingspostkarte in der Ausstellung? „Der Eisenbahnschutzengel“. Eine Karte, auf der ein Eisenbahner die vor der herannahenden Dampflokomotive scheuenden Pferde einfängt.“

Marlis Heinz



www.eisenbahn-postkarten-museum.de
Öffnungszeiten: Sonntag 10-12, 13-17 Uhr

Preisrätsel der Woche



Kernreaktor	Komponist von 'Bolero'	umsonst bemüht	Backmassen	nach Mühen erhalten	afrik. Storchenvogel	Kosakenführer	EDV: Schnittstelle (Abk.)	Schmierstoffabfall	Bucht in Lugo (Spanien)	tropische Knollenfrucht	Teil der Ritterrüstung
					Kinderspielzeug (Mz.)			2			
			These, Maxime					4	Entsetzen		Vulkan auf Kyushu
Araber in Spanien (MA.)	Fremdwortteil: Milliarde				Berg in Algerien			weibl. Wassergeist	Bergkamm		
modischer Schick					ein Kartenspiel		psychische Störung				
				israel. Politikerin, † (Golda)	südostasiatische Sprache				Hauptstadt von Gambia	englisch: auf	
Leim (ugs.)	Ärmelschnitt	Hauptstadt der Türkei	Kurort in Südtirol				Seil zum Segelzusammenholen	süddeutsch: Junge			dt. Horrorromanautor
Schulturnister					Comicfigur (Hund)	Geste					
kurz für: an das			Fleischbrühe	Saugströmungen				engl. Frauenkurzname			kostengünstig
griech. Philosoph der Antike		Luftrohrenast							dt. Maler, † 1916 (Franz)	Staat in Europa (Abk.)	
			chinesischer Kochtopf			vielsagend		Tonkunst			Jägerucksack
				Fremdwortteil: halb	die Basis betreffend				berühmter US-Architekt, † 2019		Stadt im Süden Honshus (Japan)
ein Evangelist		Stromspeicher (Kw.)	Dreschabfall					große ital. Insel	Additionszeichen		
eh. dt. Rennrodler (Georg)	US-Militär-sender (Abk.)	US-Schauspieler (†, Kirstie)			Arbeit der Teppichherstellung	geschnittene Brotportion					1
			Initialen von US-Filmstar Gere	Nonnenkloster auf Kreta				asiatische Großkatze			
letzte Silbe eines Wortes	Küchengewürz										
				Beherztheit			volksmusikalische Ikone				

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: Clemens Buch, Viktoria Kesper
Redaktion: Kerstin Waschke
Layout: Lukas Würges, Yvonne Heinrichs,
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: ZDF/Sascha Baumann

Lotto spielen	Frauenname	Kfz-K. Hildesheim
chem. Zeichen Rutherfordium	Abk.: in Insolvenz	
besitzanzeigendes Fürwort		
negatives elektrisches Teilchen		

```

B P S U L D
K R I T I S I E R E N K A R A T E
O T L G L A N Z L O S K N
K A T Z E N A U G E L E S A U
A L S B A N T P I N G U I N
S T O C H T Z A R I N O N Z
H D U S E L M S S W I
F R A T E R H D E P P D I A
C L O U Z A N F A N G E N D N
O C B I E R T N T A H U T
C H I E M S E E T B R A U N
K U H L E L S O J U S E V
Y E S E D A R A N R I L J A
E G A R T I F U E L L I G
T U M B A I G L U Z I E G E
J M A R M E L A D E
S A H A R A E L S S
U S S
Lösung aus NESSEL
glüXmagazin HTGI
Nr. 46/2023 REGEN
ERING
    
```

BUCHDRUCKER

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

Bitte tragen Sie hier die Lösungsbuchstaben ein.

1. Preis: Ein Fleischmesser „MV-S Sujihiki“ von Masahiro

Masahiro ist eine japanische Qualitätsmesser-marke, die Ihnen ein völlig neues Küchenerlebnis bietet. In Messertests schneiden die Masahiro-Messer immer sehr gut ab. Die Messer werden in Seki City, Japan, hergestellt und jedes Messer wird von Hand geschliffen. Masahiro Messer sind unglaublich leicht, perfekt ausbalanciert und liegen optimal in der Hand. Darüber hinaus ist der Edelstahlgriff ohne Struktur sehr hygienisch.

www.chroma-messer.de, www.masahiro-hamono.com



2.-6. Preis: Je ein Buch „Willkommen im falschen Film“



Ja, sind denn alle endgültig verrückt geworden? Kaum ist die Pandemie vorbei, geht der Wahnsinn weiter, wie Monika Gruber und Andreas Hock feststellen müssen. Egal, ob grüne Wärmepumpenfetischisten oder notorische PS-Protzer, verblendete Woke-Aktivistinnen oder ideologisierte Lehrkräfte, besserwisserische Medienmacher und weltfremde Politikerinnen und Politiker: Hier bekommt jeder sein Fett weg, der den gesunden Menschenverstand gegen Hysterie oder ein paar Gendersternchen eingetauscht hat. Gewohnt frech, scharfsinnig und bitterböse widmen sich die beiden wieder dem Zustand der Gesellschaft und legen zum Trost ein sehr, sehr lustiges Buch vor.

www.piper.de

7.-9. Preis: Je ein Hörbuch „Der seltsame Mr. Quin“ – Teil 3

Die vier letzten Thriller mit Harley Quin, dem Lieblingsdetektiv von Krimi-Ikone Agatha Christie. Die CD-Box enthält „Der tote Harlekin“, „Der Vogel mit dem gebrochenen Flügel“, „Der Mann im Meer“ sowie „Die Straße des Harlekin“.

www.hoerverlag.de



10.-14. Preis: Je ein Buch „Kräuter & Gewürze“

Kräuter und Gewürze sind die Zutaten, die für Pep und das Pikante in unserem Essen sorgen. Dieses Buch handelt von Geschichten rund um die Welt der Kräuter und Gewürze mit erprobten Rezepten aus der Kochwelt von Mirko Reeh, die allesamt nicht funktionieren würden ohne besondere Zutaten.

www.mirko-reeh.com



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

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

Profi

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

Lösung KW 46/2023

Anfänger

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

Profi

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

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 **27.11.2023**. Es zählt das Datum des Poststempels bzw. bis 18:00 Uhr muss Ihre E-Mail eingegangen sein. Sollten mehr richtige Lösungen eingehen, als Preise vorhanden sind, entscheidet das Los. Gewinne können weder umgetauscht noch ausbezahlt werden (Rechtsweg ausgeschlossen. Teilnahme ab 18 Jahren). Mitarbeitende der Lotto-Gesellschaften in

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

Auslosung Kreuzworträtsel, Nr. 45/2023:

Eine Nespresso-Kapselmaschine „CitiZ& milk“ geht an einen Gewinner aus Lübeck-Travemünde.

Alle Gewinnerinnen und Gewinner werden schriftlich benachrichtigt.

Allgemeine Teilnahmebedingungen:

Für alle weiteren Gewinnspiele in diesem glüXmagazin gilt die nachfolgende Regelung: Schreiben Sie das entsprechende Kennwort sowie die Lösung auf eine Postkarte und schicken Sie diese ausreichend frankiert an die folgende Adresse: **glüXmagazin, Postfach 30 07 65, 56029 Koblenz** Per E-Mail an gewinnspiel@gluexmagazin.com können Sie ebenfalls teilnehmen: Bitte tragen Sie das entsprechende **Kennwort in den Betreff** der E-Mail ein und schreiben in die Nachricht die Antwort auf die Gewinnspielfrage, Ihren Vor- und Nachnamen sowie Ihre Anschrift. Einsendeschluss ist der **27.11.2023**. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Teilnahme ist nur Personen über 18 Jahren gestattet. Von der Teilnahme ausgeschlossen sind Lotto-Mitarbeitende und deren Angehörige.

13er Ergebniswette / 6aus45 Auswahlwette

	Spiel	Gastgeber/Gast	Tendenz	Vorrunde	Letzte 2 Jahre		Gastgeber	Gast		
1. Bundesliga	1	SA Borussia Dortmund (5) - Borussia Mönchengladbach (9)	7-2-1	-	6:0	5:2	ssUn	uNsUs		
	2	SA 1. FC Union Berlin (18) - FC Augsburg (10)	5-3-2	-	0:0	2:2	NnNn	nSsUu		
	3	SA SC Freiburg (8) - SV Darmstadt 98 (15)	6-2-2	-	-	-	NsNuN	SnNnu		
	4	SA VfL Wolfsburg (11) - RB Leipzig (4)	3-2-5	-	1:0	0:3	NnNuN	uSsNs		
	5	SA SV Werder Bremen (12) - Bayer 04 Leverkusen (1)	2-2-6	-	-	2:3	nNsUu	sSsSs		
	6	SA Eintracht Frankfurt (7) - VfB Stuttgart (3)	*	4-2-4	-	1:1	1:1	sSuSU	sSnNs	
	7	SO 1. FC Heidenheim 1846 (13) - VfL Bochum 1848 (14)	*	4-3-3	-	-	-	NnNsN	UNuSu	
	8	SO TSG 1899 Hoffenheim (6) - 1. FSV Mainz 05 (16)	5-2-3	-	0:2	4:1	SrSnU	UnUsU		
2. Bundesliga	9	SA Fortuna Düsseldorf (5) - FC Schalke 04 (16)	5-2-3	-	2:1	-	usSnN	nNsSn		
	10	SO Karlsruher SC (15) - 1. FC Nürnberg (8)	4-3-3	-	4:1	3:0	UsNuN	NsSnS		
	11	SO 1. FC Kaiserslautern (10) - Holstein Kiel (3)	4-3-3	-	-	2:1	sNunN	uSnUs		
	12	SO SpVgg Greuther Fürth (6) - SV Wehen Wiesbaden (7)	**	6-2-2	-	-	-	sNsSs	uSsSs	
ITA	13	SA Atalanta Bergamo (5) - SSC Neapel (4)	4-3-3	-	1:3	1:2	NsNuN	nNuSn		
	14	SA Manchester City (1) - FC Liverpool (2)	6-2-2	-	2:2	4:1	NsSsU	UssUs		
	15	SA FC Burnley (20) - West Ham United (9)	3-3-4	-	0:0	-	nNnNn	uNnNs		
	16	SA Luton Town (17) - Crystal Palace (13)	3-3-4	-	-	-	nUNuN	uNnSn		
	1. Liga England	17	SA Newcastle United (7) - FC Chelsea (10)	4-3-3	-	0:3	1:0	UsUsN	SunSu	
		18	SA Nottingham Forest (14) - Brighton & Hove Albion (8)	3-3-4	-	-	3:1	UuNsN	uNuUu	
		19	SA Sheffield United (18) - AFC Bournemouth (16)	*	3-3-4	-	0:0	-	NnNsU	NnsNs
		20	SA FC Brentford (11) - FC Arsenal (3)	2-3-5	-	2:0	0:3	NsSsN	sUsNs	
		21	SO Tottenham Hotspur (4) - Aston Villa (5)	4-3-3	-	2:1	0:2	SsSnN	UssNs	
		22	SO FC Everton (19) - Manchester United (6)	3-3-4	-	1:0	1:2	sNSuS	sSsSs	
1. Liga Italien		23	SA US Salernitana (20) - Lazio Rom (10)	2-3-5	-	0:3	0:2	NuNuU	sSsNu	
		24	SA AC Mailand (3) - AC Florenz (6)	5-3-2	-	1:0	2:1	SrUnU	SnNns	
		25	SO Cagliari Calcio (18) - AC Monza (9)	3-3-4	-	-	-	nUssN	sNuSu	
		26	SO FC Empoli (17) - Sassuolo Calcio (15)	*	3-3-4	-	1:5	1:0	uSnNS	UuuNu
	27	SA Frosinone Calcio (12) - CFC Genua 1893 (13)	*	4-3-3	-	-	3:2	sNNSN	nNsNs	
	28	SA Rayo Vallecano (10) - FC Barcelona (3)	2-2-6	-	1:0	2:1	UsUUn	UssSs		
	1. Liga Spanien	29	SA FC Valencia (9) - Celta Vigo (18)	4-3-3	-	2:0	3:0	UsUsN	unNuN	
		30	SA FC Getafe (11) - UD Almeria (20)	5-3-2	-	-	1:2	UuUsU	NNnNn	
31		SO FC Villarreal (14) - CA Osasuna (12)	**	4-3-3	-	1:2	2:0	nuSnN	NsNnu	
32		SO Real Sociedad San Sebastian (6) - Sevilla FC (13)	5-3-2	-	0:0	2:1	NsUnS	uuUuU		
1. Liga Frankreich	33	SA Clermont Foot (17) - RC Lens (6)	3-3-4	-	2:2	0:4	uSnUs	uUsUs		
	34	SA RC Strasbourg Alsace (15) - Olympique Marseille (10)	2-3-5	-	0:2	2:2	nnUuU	NsNuN		
	35	SO FC Lorient (16) - FC Metz (11)	5-3-2	-	1:0	-	UsNuN	nNuUs		
	36	SO Montpellier Hérault SC (12) - Stade Brestois (8)	4-3-3	-	1:2	3:0	SNSNu	UuNnN		
	37	SO FC Nantes (9) - Le Havre AC (7)	*	5-3-2	-	-	-	SsNnN	NuUsU	
	38	SA FC Ingolstadt 04 (8) - Rot-Weiss Essen (3)	*	4-3-3	-	-	1:1	UsNuS	SsSss	
	39	SA TSV 1860 München (12) - SpVgg Unterhaching (6)	4-3-3	-	-	-	-	UsNrs	uNsSu	
	3. Liga	40	SA SV Sandhausen (9) - MSV Duisburg (20)	5-3-2	-	-	-	-	UuSuU	smnUn
41		SA FC Erzgebirge Aue (7) - Borussia Dortmund II (10)	4-3-3	-	-	3:3	UnSnU	nSnUu		
42		SA Hallescher FC (16) - 1. FC Saarbrücken (15)	3-3-4	-	2:3	1:2	nnSsN	NNUns		
43		SA SSV Ulm 1846 (5) - SC Freiburg II (19)	6-2-2	-	-	-	-	nSnNN	SNnNu	
44		SO VfB Lübeck (17) - DSC Arminia Bielefeld (14)	3-3-4	-	-	-	-	NsNnU	sSsNu	
45		SO SG Dynamo Dresden (1) - SSV Jahn Regensburg (2)	*	5-3-2	-	1:1	-	SssSN	sSsSs	

* = remisverdächtig ** = stark remisverdächtig

Es wird voll, wenn Schalke 04 zum Auswärtsspiel bei Fortuna Düsseldorf aufläuft (TOTO-Spiel Nr. 9). Das Duell der Traditionsklubs lockt 52 000 Fans ins Stadion, das damit ausverkauft ist. Trotz sportlicher Krise können sich die Königsblauen auf ihren Anhang verlassen: Das Kontingent für den Auswärtsblock war schnell vergriffen, auch darüber hinaus wird mit vielen Gästefans gerechnet. Ob Stürmer Kenan Karaman (Foto) seine Mannschaft diesmal wieder zum Erfolg schießen kann? Nachdem es für ihn gegen die SV Elversberg nur zum Ehrentreffer reichte, bleibt zu hoffen, dass seine Tore am Samstag mehr einbringen – wie beim letzten Schalke-Sieg gegen Hannover 96.



Foto: pa / firro Sportphoto | Raif Ibing

TOTO-Ergebnisse vom 18./19.11.2023

	Ergebnis	Tipp
1	Deutschland - Türkei	2:3 2
2	AD Alcorcon - Sporting Gijon	0:0 0
3	SD Amorebieta - CD Tenerife	2:0 1
4	Real Saragossa - SD Huesca	0:2 2
5	Espanyol Barcelona - Elche CF	2:0 1
6	Racing Ferrol - Burgos CF	1:1 0
7	CD Eldense - CD Mirandes	2:2 0
8	Real Oviedo - SD Eibar	2:1 1
9	FC Cartagena - Albacete Balompie	1:1 0
10	FC Villarreal B. - FC Andorra	0:0 0
11	Israel - Rumänien	1:2 2
12	Schottland - Norwegen	3:3 0
13	Ungarn - Montenegro	3:1 1

14	1:1*	21	5:0	28	2:1	35	1:0E	42	1:0
15	0:2	22	2:0	29	2:5	36	2:1	43	1:6
16	1:0	23	3:1	30	3:3	37	1:0E	44	1:1
17	14:0	24	2:0	31	1:0	38	4:0	45	1:1
18	1:0	25	1:2	32	0:2	39	2:0		
19	1:1	26	0:1	33	3:1	40	2:0		
20	2:2	27	2:1	34	1:2	41	1:1		

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

Wichtig für den TOTO-Wettbewerb vom 25./26.11.2023

Spiele 1-13 = 13er Ergebniswette
Spiele 1-45 = 6aus45 Auswahlwette
Spiele 1-45 = Meisterschaftsspiele
Spiele 1-8 = 1. Bundesliga
Spiele 9-12 = 2. Bundesliga
Spiel 13 + 23-27 = 1. Liga Italien
Spiele 14-22 = 1. Liga England
Spiele 28-32 = 1. Liga Spanien
Spiele 33-37 = 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 18./19.11.23 (46. VA)

TOTO 13er Ergebniswette

Jackpot in Klasse 1: rund 200.000 Euro

Spieleinsatz Gewinnreihe 303.033,00 €

2 0 1 2 1 0 0 1 0 0 2 0 1

Klasse 1 (13 Richtige) unbesetzt 63.636,90 €
Klasse 2 (12 Richtige) unbesetzt 36.363,90 €
Klasse 3 (11 Richtige) 9 x 4.040,40 €
Klasse 4 (10 Richtige) 127 x 357,90 €

Chance auf den Höchstgewinn: 1:1.594.323

TOTO 6aus45 Auswahlwette

Jackpot in Klasse 1: rund 100.000 Euro

Spieleinsatz Gewinnspiele 150.057,05 € Zusatzspiel

6 7 9 12 20 30 14

Klasse 1 (6) unbesetzt 86.037,50 €
Klasse 2 (5+ZS) 2 x 5.377,30 €
Klasse 3 (5) 17 x 331,00 €
Klasse 4 (4) 805 x 13,90 €
Klasse 5 (3+ZS) 1.328 x 4,20 €
Klasse 6 (3) 9.845 x 1,90 €

Chance auf den Höchstgewinn: 1:8.145.060

Bundesliga	Sp	T	P	Heim	Ausw				
1. Bayer Leverkusen	11	34:10	31	6	0	0	4	1	0
2. Bayern München (M)	11	42:9	29	5	1	0	4	1	0
3. VfB Stuttgart	11	29:14	24	5	0	1	3	0	2
4. RB Leipzig (P)	11	28:10	23	4	2	0	3	0	2
5. Borussia Dortmund	11	21:17	21	4	1	1	2	2	1
6. TSG 1899 Hoffenheim	11	23:20	19	1	0	4	5	1	0
7. Eintracht Frankfurt	11	17:11	18	2	3	0	2	3	1
8. SC Freiburg	11	14:22	14	3	1	1	1	1	4
9. Bor. Mönchengladbach	11	23:23	13	2	1	3	1	3	1
10. FC Augsburg	11	20:23	13	2	3	1	1	1	3
11. VfL Wolfsburg	11	15:20	13	3	1	1	1	0	5
12. Werder Bremen	11	18:22	11	3	1	2	0	1	4
13. 1. FC Heidenheim (N)	11	17:26	10	3	0	2	0	1	5
14. VfL Bochum	11	11:25	9	0	4	1	1	2	3
15. Darmstadt 98 (N)	11	14:32	8	1	2	3	1	0	4
16. FSV Mainz 05	11	11:24	7	1	1	3	0	3	3
17. 1. FC Köln	11	9:23	6	1	1	3	0	2	4
18. 1. FC Union Berlin	11	11:26	6	1	0	4	1	0	5

2. Bundesliga	Sp	T	P	Heim	Ausw				
1. FC St. Pauli	13	24:9	27	4	3	0	3	3	0
2. Hamburger SV	13	26:17	24	6	0	0	1	3	3
3. Holstein Kiel	13	23:21	23	3	1	3	4	1	1
4. Hannover 96	13	26:15	22	4	1	1	2	3	2
5. Fortuna Düsseldorf	13	24:15	21	3	2	2	3	1	2
6. SpVgg Greuther Fürth	13	21:17	21	5	1	1	1	2	3
7. SV Wehen Wiesbaden (N)	13	15:13	21	3	3	1	3	0	3
8. 1. FC Nürnberg	13	22:22	21	3	2	1	3	1	3
9. SV Elversberg (N)	13	19:19	21	2	1	3	4	2	1
10. 1. FC Kaiserslautern	13	25:25	18	4	1	2	1	2	3
11. SC Paderborn 07	13	21:23	18	2	2	2	3	1	3
12. Hertha BSC (A)	13	24:22	17	3	1	2	2	1	4
13. Hansa Rostock	13	13:18	16	3	1	3	2	0	4
14. 1. FC Magdeburg	13	21:23	13	2	2	2	1	2	4
15. Karlsruher SC	13	19:23	13	2	2	2	1	2	4
16. FC Schalke 04 (A)	13	20:28	13	3	0	3	1	1	5
17. Eintracht Braunschweig	13	10:26	8	2	2	3	0	0	6
18. VfL Osnabrück (N)	13	14:31	7	1	2	4	0	2	4

3. Liga	Sp	T	P	Heim	Ausw				
1. Dynamo Dresden	15	26:12	34	7	0	0	4	1	3
2. Jahn Regensburg (A)	15	23:11	34	5	2	1	5	2	0
3. Rot-Weiss Essen	15	19:19	27	5	2	1	3	1	3
4. SC Verl	15	34:25	24	4	2	2	3	1	4
5. SSV Ulm 1846 (N)	15	23:23	23	4	1	2	3	1	3
6. SpVgg Unterhaching (N)	15	19:14	22	4	3	1	1	4	2
7. Erzgebirge Aue	15	18:18	22	4	0	3	2	4	2
8. FC Ingolstadt 04	15	27:21	21	4	2	1	2	1	5
9. SV Sandhausen (A)	15	21:20	21	2	3	2	3	3	2
10. Borussia Dortmund II	15	18:18	21	3	2	3	2	4	1
11. Preußen Münster (N)	15	22:19	20	3	3	1	2	2	4
12. TSV 1860 München	15	18:16	20	3	1	3	3	1	4
13. Viktoria Köln	15	23:24	20	4	3	1	1	2	4
14. Arminia Bielefeld (A)	15	24:24	19	3	3	2	2	1	4
15. 1. FC Saarbrücken	14	24:21	18	3	2	2	1	4	2
16. Hallescher FC	14	22:31	14	3	1	3	1	1	5
17. VfB Lübeck (N)	15	16:25	13	1	3	3	1	4	3
18. SV Waldhof Mannheim	15	16:27	13	2	3	2	1	1	6
19. SC Freiburg II	14	10:23	9	0	3	4	2	0	5
20. MSV Duisburg	14	9:19	8	1	2	5	0	3	3

Belgien 1. Liga - HR	Sp	T	P	Heim	Ausw				
5. FC Antwerpen (M,P)	14	29:12	23	5	2	0	1	3	3
8. KVW St. Truiden	14	17:23	18	3	1	3	1	5	1

England 1. Liga	Sp	T	P	Heim	Ausw				
1. Manchester City (M,P)	12	32:12	28	5	0	0	4	1	2
2. FC Liverpool	12	27:10	27	6	0	0	2	3	1
3. FC Arsenal	12	26:10	27	5	2	0	3	1	1
4. Tottenham Hotspur	12	24:15	26	4	0	1	4	2	1
5. Aston Villa	12	29:17	25	6	0	0	2	1	3
6. Manchester United (L)	12	13:16	21	4	0	3	3	0	2
7. Newcastle United	12	27:13	20	5	0	1	1	2	3
8. Brighton & Hove Albion	12	25:21	19	3	3	1	2	1	2
9. West Ham United	12	21:22	17	3	1	2	2	1	3
10. FC Chelsea	12	21:16	16	1	3	3	3	1	1
11. FC Brentford	12	19:17	16	2	3	1	2	1	3
12. Wolverhampton Wanderers	12	16:20	15	2	2	2	2	1	3
13. Crystal Palace	12	12:16	15	1	2	3	3	1	2
14. Nottingham Forest	12	14:18	13	2	3	0	1	1	5
15. FC Fulham	12	10:20	12	2	0	3	1	3	3
16. AFC Bournemouth	12	11:27	9	2	2	3	0	1	4
17. Luton Town (N)	12	10:22	6	0	2	3	1	1	5
18. Sheffield United (N)	12	10:31	5	1	1	4	0	1	5
19. FC Everton	12	14:17	4	1	1	4	3	1	2
20. FC Burnley (N)	12	9:30	4	0	0	6	1	1	4

England 2. Liga	Sp	T	P	Heim	Ausw				
3. Leeds United (A)	16	27:16	31	5	3	0	4	1	3
22. Rotherham United	16	15:32	11	2	4	2	0	1	7

Türkei 1. Liga	Sp	T	P	Heim	Ausw				
4. Trabzonspor	12	21:14	22	5	0	1	2	1	3
13. Sivasspor	12	13:17	14	0	4	2	3	1	2

Frankreich 1. Liga	Sp	T	P	Heim	Ausw				
1. Paris Saint-Germain (M)	12	29:9	27	4	1	1	4	2	0
2. OGC Nizza	12	13:4	26	3	3	0	4	2	0
3. AS Monaco	12	25:14	24	5	0	1	2	3	1
4. OSC Lille	12	15:11	20	4	1	1	1	4	1
5. Stade Reims	12	17:15	20	3	0	3	3	2	1
6. RC Lens	12	13:13	16	3	2	1	1	2	3
7. AC Le Havre (N)	12	12:13	15	2	2	2	1	4	1
8. Stade Brest	11	11:13	15	2	2	1	2	1	3
9. FC Nantes	12	17:23	14	2	2	2	2	0	4
10. Olympique Marseille	11	12:13	13	3	2	0	0	2	4
11. FC Metz (N)	12	12:18	13	1	3	2	2	1	3
12. Montpellier HSC	11	15:14	12	1	3	1	2	1	3
13. Stade Rennes	12	16:16	12	2	3	2	0	3	2
14. FC Toulouse (P)	12	13:16	12	1	3	1	1	3	3
15. Racing Straßburg	11	9:15	12	2	2	2	1	1	3
16. FC Lorient	12	15:21	11	2	3	1	0	2	4
17. Clermont Foot	11	8:14	9	1	1	4	1	2	2
18. Olympique Lyon	11	9:19	7	0	3	3	1	1	3

Punkttabzug: Montpellier HSC (1)

Italien 1. Liga	Sp	T	P	Heim	Ausw				
1. Inter Mailand (P)	12	29:6	31	5	1	1	5	0	0
2. Juventus Turin	12	19:7	29	5	1	0	4	1	1
3. AC Mailand	12	20:14	23	3	0	2	4	2	1
4. SSC Neapel (M)	12	24:13	21	2	1	3	4	2	0
5. Atalanta Bergamo	12	20:11	20	3	1	1	3	1	3
6. AC Florenz	12	20:16	20	3	1	2	3	1	2
7. AS Rom	12	22:14	18	4	1	1	1	2	3
8. FC Bologna	12	13:10	18	4	1	1	0	5	1
9. AC Monza	12	13:11	17	2	4	0	2	1	3
10. Lazio Rom	12	13:13	17	3	2	1	2	0	4
11. FC Turin	12	10:14	16	2	3	1	2	1	3
12. Frasinone Calcio (N)	12	17:20	15	4	1	1	0	2	4
13. CFC Genua (N)	12	13:16	14	3	1	2	1	1	4
14. US Lecce	12	13:16	14	3	2	2	0	3	2
15. Sassuolo Calcio	12	16:21	12	2	2	3	1	1	3
16. Udinese Calcio	12	8:15	11	0	4	2	1	4	1
17. FC Empoli	12	5:21	10	1	1	4	2	0	4
18. Cagliari Calcio (N)	12	12:24	9	2	1	3	0	2	4
19. Hellas Verona	12	7:16	8	1	1	3	1	1	5
20. US Salernitana	12	8:24	5	0	3	3	0	2	4

Spanien 1. Liga	Sp	T	P	Heim	Ausw				
1. FC Girona	13	31:16	34	5	0	1	6	1	0
2. Real Madrid (P)	13	28:9	32	5	1	0	5	1	1
3. FC Barcelona (M)	13	26:13	30	6	0	1	3	3	0
4. Atlético Madrid	12	29:12	28	6	0	0	3	1	2
5. Athletic Bilbao	13	25:17	24	4	2	1	3	1	2
6. Real S. San Sebastián	13	23:16	22	4	2	1	2	2	2
7. Betis Sevilla	13	17:16	21	4	2	0	1	4	2
8. UD Las Palmas (N)	13	11:12	18	3	2	1	2	1	4
9. FC Valencia	13	16:18	18	4	0	2	1	3	3
10. Rayo Vallecano	13	15:17	18	1	3	2	3	3	1
11. FC Getafe	13	15:17	16	3	3	0	0	4	3
12. CA Osasuna	13	15:21	14	1	2	4	3	0	3
13. FC Sevilla	12	18:17	12	2	3	2	0	3	2
14. FC Villarreal	13	18:24	12	1	1	5	2	2	2
15. CD Alaves (N)	13	11:18	12	3	1	2	0	2	5
16. FC Cádiz	12	10:17	10	2	3	1	0	1	5
17. RCD Mallorca	12	12:18	9	0	4	1	1	2	4
18. Celta Vigo	13	14:24	7	0	3	4	1	1	4
19. FC Granada (N)	13	18:30	7	1	3	3	0	1	5
20. UD Almería	13	15:35	3	0	2	5	0	1	5

Argentinien 1. Liga	Sp	T	P	Heim	Ausw				
5. Estudiantes	27	35:24	45	7	5	2	5	4	4
7. Boca Juniors (M)	27	33:24	44	8	3	3	5	2	6

Argentinien Pokal - Viertelfinale (Auszug)	Sp	T	P	Heim	Ausw
Talleres Cordoba (1) - Boca Juniors (1)				nE 2:5	
CA Huracán (1) - Estudiantes (1)				0:2	

Brasilien 1. Liga	Sp	T	P	Heim	Ausw
2. Botafogo RJ	33	53:30			

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:

Borussia Dortmund
–
Borussia M'gladbach



Vor der Länderspielpause musste Dortmund zwei bittere Niederlagen in der Liga hinnehmen. Dabei zeigte man sich gegen Bayern und den VfB Stuttgart sogar spielerisch unterlegen. Für die eigenen Ansprüche war das viel zu wenig. Für die andere Borussia lief es hingegen zuletzt mehr als ordentlich. Gegen Wolfsburg zeigten die Fohlen ihre vielleicht beste Saisonleistung. Dennoch sind die Gastspiele beim Namensvetter in Dortmund nie einfach. Zuletzt kam man mit 5:2 unter die Räder.

1	Mein Tipp: 3:1	1
2	1. FC Union Berlin – FC Augsburg	1
3	SC Freiburg – SV Darmstadt 98	1
4	VfL Wolfsburg – RB Leipzig	0
5	SV Werder Bremen – Bayer 04 Leverkusen	2



Analyse zu Spiel 6:

Eintracht Frankfurt
–
VfB Stuttgart



Eintracht Frankfurt kommt immer besser in Tritt. Seit sieben Pflichtspielen sind die Hessen ungeschlagen. Doch auch die Stuttgarter zeigen in dieser Saison ein ganz anderes Gesicht: Der 2:1-Erfolg gegen Dortmund ist der achte Pflichtspielsieg in den letzten zehn Partien. Können die Schwaben diese Leistung konservieren, ist der Weg ins internationale Geschäft sicher. Die letzten drei Gastspiele in Frankfurt endeten allerdings mit mageren 1:1-Remis. Vielleicht fallen diesmal mehr Tore.

6	Mein Tipp: 2:1	1
7	1. FC Heidenheim 1846 – VfL Bochum 1848	1
8	TSG 1899 Hoffenheim – 1. FSV Mainz 05	0
9	Fortuna Düsseldorf – FC Schalke 04	1
10	Karlsruher SC – 1. FC Nürnberg	1



Analyse zu Spiel 11:

1. FC Kaiserslautern
–
Holstein Kiel



Während Holstein Kiel nach dem 4:2-Heimerfolg gegen den Hamburger SV weiterhin in der Tabellenspitze mitmischte, musste der 1. FC Kaiserslautern zuletzt abreißen lassen. Vielleicht steckte das intensive Spiel gegen den 1. FC Köln im DFB-Pokal doch länger in den Beinen. Die Pause kam vielleicht zum rechten Zeitpunkt. Die „Roten Teufel“ sollten gewarnt sein: Die Kieler „Störche“ sind Zugvögel und fühlen sich in der Fremde sehr wohl, 13 ihrer insgesamt 23 Punkte sammelten sie auswärts.

11	Mein Tipp: 2:1	1
12	SpVgg Greuther Fürth – SV Wehen Wiesbaden	1
13	Atalanta Bergamo – SSC Neapel	0

Der verbindliche Annahmeschluss für die TOTO 13er-Ergebniswette ist am Samstag, 25. November 2023, um 15:00 Uhr.

Leser-Rezept

Plätzchen mit Marshmallows

Zutaten (für ca. 40-50 Stück)

Für den Teig:

250 g	Mehl
70 g	Zucker
1 Pck.	Vanillinzucker
¼ TL	Backpulver
½ TL	Zimt
1	Ei
125 g	Butter
	Saft von ½ Zitrone

Für die Glasur und die Deko:

1 Tüte	kleine bunte Marshmallows
	Puderzucker
	Saft von ½ Zitrone

So wird's gemacht

Teig:

1. Mehl, Zucker, Vanillinzucker und Backpulver in einer Schüssel vermischen.
2. Butter in kleinen Stückchen schneiden, das Ei, Zitronensaft und Zimt hinzugeben und verkneten.
3. Den Teig eine halbe Stunde kalt stellen.
4. Den Teig dünn ausrollen und Plätzchen ausstechen.
5. Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze einstellen.
6. Die Plätzchen circa 10 – 15 Minuten backen, bis sie goldbraun sind.

Glasur und Deko:

1. Den Zitronensaft mit gesiebttem Puderzucker verrühren, bis eine dickflüssige Masse entsteht.
2. Diesen Zuckerguss auf die noch warmen Plätzchen mit einem Backpinsel auftragen.
3. Den Zuckerguss mit kleinen bunten Marshmallows verzieren.
4. Die fertigen Plätzchen abkühlen lassen.
5. Die abgekühlten Plätzchen in einer Keksdose aufbewahren.

Das Rezept wurde von einer Leserin aus Leer eingesandt



Foto: privat

Ihr Wochen-Horoskop



Steinbock 22.12.–20.01.

Packen Sie den beruflichen Terminkalender nicht zu voll und vermeiden Sie körperliche Überanstrengung.

Wassermann 21.01.–19.02.

Zeigen Sie spontan, was in Ihnen vorgeht. Sprechen Sie Ihre emotionalen Bedürfnisse aus.



Fische 20.02.–20.03.

Halten Sie neue und gute Ideen fest. In Kürze lässt sich bestimmt manches davon umsetzen.

Widder 21.03.–20.04.

Die große Liebe ist zwar nicht in Sicht, langweilig wird es Ihnen dennoch nicht.



Stier 21.04.–20.05.

Gehen Sie wach und aufgeschlossen durch die Berufswelt. Es könnten sich neue Möglichkeiten auftun.

Zwillinge 21.05.–21.06.

Halten Sie in allem etwas Maß und machen Sie Pausen. Dann kommen Sie fit und vital über die Runden.



Krebs 22.06.–22.07.

Weg mit Altlasten. Jetzt gilt es loszulassen und die Zukunft neu zu gestalten. Sie haben alle Chancen!

Löwe 23.07.–23.08.

Blinder Eifer bringt Sie nicht voran. Dosieren Sie Ihre Power sowie den starken Ehrgeiz vernünftig.



Jungfrau 24.08.–23.09.

Sie sind motiviert und den beruflichen sowie privaten Aufgaben mühevoll gewachsen. Weiter so!

Waage 24.09.–23.10.

Achten Sie diese Woche einfach auf ein gesundes und ausgewogenes Maß zwischen Aktivität und Passivität.



Skorpion 24.10.–22.11.

Als „Arbeitstier“ überzeugen Sie Ihren Chef, als „Besserwisser“ könnten Sie weniger erfolgreich sein.

Schütze 23.11.–21.12.

Rund um den Arbeitsplatz könnte es in dieser Woche etwas chaotisch zugehen – einfach mal durchatmen.



Jetzt
wieder
da!

Glücks Rakete

250.000 €

19 x Fiat 500 Elektro



Ein Los – viele Chancen

Solange der Vorrat reicht. Gewinnwahrscheinlichkeiten:
250.000 € = 1 : 1 900 000 | Fiat 500 Elektro 1 : 100 000
Modellbeispiel, Barablösung möglich. Eine gemeinsame Lotterie der Länder
Berlin, Brandenburg, Mecklenburg-Vorpommern, Sachsen, Sachsen-Anhalt
und Thüringen. Ausstrahlung der Ziehung am 04.01.2024 im NDR-Fernsehen.

In allen Annahmestellen

 **LOTTO**[®]

SACHSENLOTTO

Was hilft gegen den Winterblues?

Der Winterblues, auch bekannt als saisonale affektive Störung (SAD für englisch: Seasonal Affective Disorder), ist ein jahreszeitbedingtes Stimmungstief, das viele Menschen in der dunklen Jahreszeit betrifft. Die Debeka, der größte private Krankenversicherer in Deutschland, gibt fünf Tipps gegen schlechte Winterstimmung.

Tipp 1: Viel Tageslicht

Wer kennt das nicht: Im Winter im Dunkeln zur Arbeit und im Dunkeln nach Hause? Wenn Tageslicht fehlt, schüttet der Körper mehr Melatonin aus, auch als „Schlafhormon“ bekannt. Dann beginnt oft ein Teufelskreis: Menschen werden müde, antriebslos und niedergeschlagen, bleiben überwiegend drinnen, werden dadurch noch schlapper. Auch wenn es schwerfällt: Es ist wichtig, sich aufzurappeln und rauszugehen. Das hilft gegen schlechte Stimmung. Am besten die Mittagspause für einen Aufenthalt im Freien nutzen. Das kurbelt die Vitamin D-Produktion des Körpers an, die für die Knochengesundheit wichtig ist. Es gilt: sooft es geht raus – auch bei bewölktem Himmel.

Tipp 2: Bewegung

Regelmäßige Bewegung kann dazu beitragen, die Stimmung zu verbessern und Stress abzubauen: mindestens 30 Minuten pro Tag spazieren an der frischen Luft oder eine andere Form von körperlicher Aktivität. Das kann auch Herz-Kreislauf-Erkrankungen sowie Diabetes vorbeugen.

Tipp 3: Entspannung

Entspannungstechniken wie Yoga oder Meditation können Stress abbauen und die Stimmung verbessern. Oft reicht es schon, täglich einige Minuten für Entspannungsübungen einzuplanen – entweder allein zu Hause oder längere Einheiten in der Gruppe mit Coach.

Tipp 4: Gesunde Ernährung

Eine ausgewogene Ernährung mit viel Obst und Gemüse versorgt den Körper mit wichtigen Nährstoffen. Koh-

lenhydrate heben die Stimmung. Denn sie helfen, das „Glückshormon“ Serotonin zu bilden. Aber Achtung: Der Gesundheit zuträglich sind komplexe Kohlenhydrate und Ballaststoffe, die in Vollkornprodukten, Obst, Gemüse und Hülsenfrüchten vorkommen. Zucker fördert eher Diabetes und schlägt sich gerne auf Hüften und Bauch nieder.

Tipp 5: Soziale Kontakte

Der Kontakt mit anderen Menschen, besonders mit Freunden und Familie, steigert das Wohlbefinden und verringert das Gefühl von Einsamkeit, das einen oft im Winter beschleicht. Also: regelmäßig Zeit mit den liebsten Menschen verbringen. Oder sich einer Gruppe anschließen: einen Kurs belegen oder im Verein aktiv werden. Vielleicht eröffnet sich so gleichzeitig ein neues Hobby.

Kommt es zum Winterblues oder nicht? Das ist auch vom eigenen Verhalten abhängig.



Weitere Tipps für mehr Wohlbefinden im Winter finden Interessierte unter www.debeka-gesundheit.de



SACHSENLOTTO WÜNSCHT
FROHE WEIHNACHTEN

Glück verschenken
 Einsteck-Adventskalender gratis.
 Die Geschenkidee –
 Wir beraten Sie gern.



Beispielabbildung mit ausgewählten Losen.
 Die Chance auf den Höchstgewinn bei der Diamant 7 (1 Mio. €) beträgt 1 : 750 000.
 Angebot gilt in teilnehmenden Annahmestellen und nur solange der Vorrat reicht.