

TREFFER

Das Dauerspiel-Journal

Sehenswert:

**Unterwegs im schönen
Schlösserland Sachsen**

Seite 4

Toller Rubbelspaß:

**Kleine Geschenke
für große Spannung**

Seite 6

Nachhaltig & gut:

**Frühjahrsputz mit Omas
Hausmitteln**

Seite 12

Vielfältig:

Die Kraft der Kräuter

Seite 16



 **LOTTO**[®]

SACHSENLOTTO





Zeit zum Durchatmen!

Liebe Leserinnen und Leser,

es ist Frühling – die Jahreszeit, die uns raus in die Natur lockt, jedes Jahr aufs Neue. Wie wär's dieses Jahr mit einer kleinen Entdeckungstour? Wunderschöne Schlösser, verträumte Parks und Gärten sowie romantische Burganlagen warten im Schlösserland Sachsen darauf, von Ihnen erobert zu werden. Wussten Sie schon, dass Sie viele Schlösser und Burgen bereits digital erkunden können? Mehr dazu lesen Sie auf den Seiten 4 und 5.

Das Frühjahr ist aber ebenso eine gute Zeit zum Durchatmen und „Klar Schiff“-Machen machen in den eigenen vier Wänden. Mit unseren Profi-Tipps ab Seite 12 gelingt Ihnen der Frühjahrsputz dieses Jahr leicht und nachhaltig. Nach dem Putzen eine kleine Stärkung gefällig? Ein leckeres Rezept, vieles Wissenswertes rund um unsere einheimischen Wildkräuter und eine Buchverlosung erwarten Sie auf Seite 16. So wird es in Ihrer Küche frisch und lecker!

Tolle Rabatte, exklusive Angebote und Vorteile finden Sie auch in dieser Frühjahrsausgabe in der SACHSENLOTTO-Bonuswelt.

Auch wenn der Frühling Neues bringt, so bleibt doch manches Gutes erhalten, das sich bewährt hat: Nutzen Sie gleich den GlücksSpirale-Beileger, um sich die Chance auf eine monatliche Rente in Höhe von bis zu 10.000 Euro für 20 Jahre lang zu sichern. Und das Beste daran: Als Dauerspieler nehmen Sie mit Ihrem GlücksSpirale-Los ganz automatisch an den jeweiligen bundesweiten Sonderauslosungen teil!

Gewinnen können dabei alle, denn die GlücksSpirale unterstützt jedes Jahr zahlreiche gemeinnützige und soziale Projekte in Sachsen. Auch die SACHSENLOTTO-Möglichmacher zeigen Engagement. Den ersten Möglichmacher, Francesco Friedrich, konnten wir für ein Interview gewinnen – lesen Sie mehr über den sympathischen Leistungssportler auf Seite 10.

Was auch immer der Frühling für Sie bereithält, ich wünsche Ihnen viel Glück!

Ihr Frank Schwarz

PRUNKVOLL, ROMANTISCH, FASZINIEREND

Unterwegs im Schlosserland Sachsen

Statt in ferne Länder zu reisen, lockt Sachsen mit vielen glanzvollen Ausflugszielen vor der Tür. Nehmen Sie sich doch mal wieder etwas ganz Besonderes vor, damit die kleine Auszeit unvergesslich bleibt.

Gerade jetzt, wo der Frühling vor der Tür steht, lohnt es sich, Sachsens schönste Schlösser, Burgen und Parks zu besuchen. Lassen Sie sich verzaubern vom schönen Schein prunkvoller Barockschlösser, tauchen Sie ein in die besondere Aura historischer Klostergemäuer und

genießen Sie kulinarische Höhepunkte inmitten grüner Schlossanlagen. Sachsens Schloßerland ist immer eine Reise wert – ob als lohnenswertes Ziel einer ausgedehnten Wanderung oder bequem erreichbar mit dem Zug.

Die **Mitteldeutsche Regiobahn** bringt Sie sicher und günstig zu allen Ausflugszielen, die wir Ihnen auf dieser Seite vorstellen. Informationen zu Fahrplänen, Strecken und Tickets finden Sie auf www.mitteldeutsche-regiobahn.de.



Auf **Schloss Pillnitz** in Dresden erleben Sie Blütenzauber und Sommerfrische: Üppige Parkanlagen, das Palmenhaus und sehenswerte Sonderausstellungen im Schlossmuseum laden ein zum Verweilen. Lassen Sie sich kulinarisch verwöhnen im Schlosshotel oder in der Backwirtschaft oder flanieren Sie durch die Ladenpassage mit tollem Kunsthandwerk.



Im **Schloss Freudenstein** verbirgt sich ein wahrer Schatz, denn das Renaissanceschloss beherbergt mit der „Terra Mineralia“ eine der weltweit schönsten Mineralienausstellungen. Über 3.500 Edelsteine und Mineralien aus fünf Kontinenten warten darauf, von Jung und Alt entdeckt zu werden. Das Schloss wurde im 16. Jahrhundert auf den Mauern einer Burganlage aus dem 12. Jahrhundert zum Schutz der Stadt Freiberg und des Silberbergbaus errichtet und versetzt seine Besucher auch heute noch mühelos in eine Zeit zwischen kriegerischen Auseinandersetzungen und prachtvollen Festen.

Malerisch an der Freiburger Mulde gelegen liegt das **Kloster Buch**. Mit seinen historischen Gebäuden und den liebevoll angelegten Kräutergärten zieht es jährlich viele tausende Besucher an. Seine Geschichte geht bis ins Jahr 1192 zurück, als erstmals Zisterzienser in das Kloster einzogen. Über 330 Jahre Ordensleben folgten. Heute tauchen Gäste zwischen Kapitelhaus, Kapelle und Klostermauer in die Geschichte der Zisterzienser ein, fertigen Schriftrollen an und versuchen sich an der Herstellung und Gestaltung von Papier. Das jährlich stattfindende Kloster- und Erntedankfest sowie die monatlichen Bauernmärkte sind kulturell wie auch kulinarisch ein besonderes Erlebnis für Groß und Klein.

Das Schloßerland Sachsen wird jetzt dank SACHSENLOTTO virtuell erlebbar: Sie können sich schon im Vorfeld auf Ihren Besuch vorbereiten – mit einem einzigartigen 360-Grad-Rundgang durch eine von zunächst 15 Schloss- und Burganlagen aus dem sächsischen Schloßerland. So wird jeder Besuch schon vorab unterhaltsam und informativ. Mehr dazu unter schloesserland-sachsen.de oder museum-virtuell.com/das-projekt-mit-hendrik-duryn.

GESCHENKIDEE DER EXTRAKLASSE MIT UNSEREN RUBBELLOSEN

EXKLUSIV FÜR
SIE BEI
SACHSENLOTTO!

3»2»1»GO!



Jetzt Safe knacken und bis zu 50.000 € gewinnen!

Sie haben Lust auf eine spannende, mehrstufige Spielmechanik? Sie wollen Gewinne bis zu 50.000 € (Chance 1 : 1 Mio.)?

Dann versuchen Sie Ihr Glück, denn mit dem 1 €-Los „Safe-Knacker“ gibt es einen Höchstgewinn von 50.000 €, der bis jetzt einmalig bei den 1 €-Losen ist!

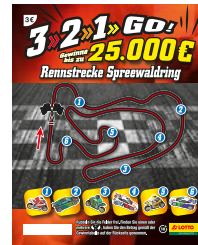
So funktioniert's:

Zunächst im linken Bereich des Loses Code und Ziffernblock freirubbeln. Vergleichen Sie nun, ob die Ziffern unter dem Ziffernblock mit dem Code übereinstimmen. Jetzt den rechten Los-Bereich freirubbeln und Safe öffnen, in dem Ihr möglicher Gewinn zu finden ist!

AUF DIE PLÄTZE, FERTIG, GEWINNEN!

Wer Benzin im Blut hat und Gewinne von 5 € bis hin zu 25.000 € (Chance 1 : 500 000) einfahren möchte, geht mit diesem neuen 3 €-Los an den Start!

Vier ostdeutsche Rennstrecken laden nicht nur durch ihren regionalen Sammelcharakter zum Ausprobieren ein, sondern auch die Chance auf viele Gewinne zwi-



schen 5 € und 100 €.

Mit dem Mindestgewinn von 5 € (Chance rd. 1 : 6) gibt es hier fast das Doppelte des Lospreises zurück.

So funktioniert's:

Einfach die sechs gelben Felder im unteren Bereich des Loses freirubbeln. Die Anzahl an freigerubbelten Pokalen ergibt den Gewinn!



Stylische Finanzspritze für Ihr Auto

Ob neue Winterreifen oder einmal volltanken – einen Zuschuss rund ums Auto kann derzeit wohl jede/-r gebrauchen.

Auch bei diesem Los gibt es einen Höchstgewinn von 100.000 € – jedoch mit der besten Gewinnchance unter allen sächsischen 5 €-Losen (Chance 1 : 500 000).

So funktioniert's:

Einfach die einzelnen Rubbelfelder mit den acht Bildmotiven freirubbeln und vergleichen, ob das benötigte Gewinnsymbol darunter zu finden ist. Die jeweiligen Gewinnssymbole verbildlichen den entsprechenden Gewinn.



Ihre Chance auf bis zu 1000 % Rendite

Setzt sich Bulle oder Bär durch? Verfolgen Sie den Kursverlauf unter der Rubbelfläche und freuen Sie sich auf Spannung bis zum Schluss mit dem neuen 10 €-Los „Bull or Bear“.

Viele Gewinne von 10 € über 20 € bis hin zu 100 € erwarten Sie – zusätzlich gibt es im Bonusspiel die Chance auf stattliche 100.000 € (Chance 1 : 500 000).

So funktioniert's:

Verfolgen Sie Ihren Börsenkurs mit dem Freirubbeln der Fläche von links nach rechts. Der Endpunkt der Kurslinie zeigt, ob ein Gewinn wartet und in welcher Höhe. Im Bonusspiel winkt ein Gewinn, wenn dreimal der Bulle freigerubbelt wird.

Jetzt in allen SACHSENLOTTO-Annahmestellen verfügbar.

Es gilt der aktuelle Gewinnplan unter sachsenlotto.de. Vollständiger Einsatzverlust möglich.

DAS ERWARTET SIE 2023

20. März

Der **Weltglückstag** feiert 2023 sein 10-jähriges Bestehen. Versuchen auch Sie Ihr Glück: Ob bei LOTTO 6aus49, Eurojackpot oder mit einem Rubbellos – bei SACHSENLOTTO gibt es viele Möglichkeiten, sein Glück herauszufordern.

09./10. April

Wer sucht, der findet – das gilt nicht nur zu **Ostern**, sondern generell. Überraschen Sie Ihre Lieben deshalb dieses Jahr doch mal mit der Chance aufs große Glück in Form von Rubbellosen im Osternest!



29. April

Ob kleine Wellness-Auszeit im Spa, ein Ausflug mit der Familie oder spontaner Kurzurlaub – zum **Weltwunschtag** ist es an der Zeit, sich endlich den ein oder anderen lang gehegten Wunsch zu erfüllen.

14. Mai

Wussten Sie, dass der Ursprung des **Muttertags** in der amerikanischen Frauenrechtsbewegung liegt? Vor etwa 150 Jahren organisierten sich die Frauen dort, um für ihre Anerkennung und Rechte zu kämpfen.



18. Mai

Zum **Vatertag** noch auf der Suche nach einer kleinen Aufmerksamkeit? Gemeinsame Aktivitäten sind unbezahlbar und bleiben in Erinnerung. Aber auch mit SACHSENLOTTO-Rubbellosen sorgen Sie für eine freudige und kalorienarme Überraschung!

**bach
fest**
LEIPZIG

08. – 18. Juni

Das Bachfest findet unter dem Motto „BACH for Future“ statt. An originalen Spielstätten in der Bach-Stadt Leipzig reisen Musikinteressierte 300 Jahre zurück und können gleichzeitig überraschende Neuinterpretationen altbekannter Werke erleben.

Juli

Gerade in der **Ferien- und Urlaubszeit** verpassen viele SACHSENLOTTO-Spieler die Chance auf ihren Gewinn! Die Lösung: Mit dem SACHSENLOTTO-Dauerspiel geben Sie einen Dauerspiel-Auftrag und Spielschein ab und nehmen jede Woche automatisch an den Ziehungen teil. So verpassen Sie keine Gewinne mehr!



18. – 20. August

Das **Dresdner Stadtfest CANALETTO** zieht durch sein vielfältiges Programm auf 9 Bühnen und in 18 Locations jährlich mehrere hunderttausend Besucher an und ist Deutschlands größtes Stadtfest.

10. September

Zum **SACHSENLOTTO-CUP** auf der Rennbahn Scheibenhof in Leipzig dürfen sich die Besucher auf viele spannende Rennen und attraktiven Pferdesport bei kühlen Drinks und Musik freuen. Besuchen Sie auch unseren SACHSENLOTTO-Stand direkt neben dem Sattelplatz. Wir freuen uns auf Sie!



November

Zum **Black Friday** warten überall attraktive Deals und exklusive Sonderangebote. Auch SACHSENLOTTO-Spieler dürfen gespannt sein.

31. Oktober

Wussten Sie, dass **Halloween** zurückgeht auf ein Erntedankfest der irischen Kelten? Diese verkleideten sich, um böse Geister aus der Unterwelt abzuschrecken. Der Vorabend zu Allerheiligen wurde später zu „All Hallows' Eve“, dem heutigen „Halloween“.



Dezember

Tolle Überraschung für Ihre Liebsten: Der **SACHSENLOTTO-Einsteckkalender** für Rubbellose, je nach Budget individuell bestückbar, sorgt für (Vor-)Freude bei dem/-r Beschenkten!



Francesco „Franz“ Friedrich ist deutscher Bobfahrer, Rekordweltmeister, Ausnahmetalent und der erste SACHSENLOTTO-Möglichmacher. Im Interview gibt der ehrgeizige Wintersportler einen seltenen Einblick in seinen privaten Alltag.

IM INTERVIEW: Spitzensportler und Möglichmacher Francesco Friedrich

Herr Friedrich, Sie sind verheiratet und haben zwei Söhne, sind seit 2011 Mitglied der Spitzensportfördergruppe der Bundespolizei und seit November 2018 Ehrenbürger Ihrer Heimatstadt Pirna. Wie kriegen Sie das alles – neben Karriere und Familie – unter einen Hut?

Mit guter Organisation! Und klaren Absprachen innerhalb der Familie. Kommunikation ist das A und O bei uns. Es ist aber auch wichtig, sich Rückzugsorte und Möglichkeiten zur Entspannung zu schaffen. Unser Garten ist für mich so ein Ort, an dem ich mich gut erholen kann und immer weiß, hier kann ich hingehen, wenn ich mal durchatmen muss.

Welche Werte sind Ihnen innerhalb Ihrer Familie wichtig und worauf achten Sie und Ihre Frau im Umgang mit den Kindern?

Bei uns zuhause spielen – wie auch in meinem Team – Werte wie Fairness, Offenheit und Fleiß eine große Rolle. Ich mag es, diszipliniert zu sein. Auch Durchhaltevermögen finde ich wichtig. Unseren Kindern vermitteln

wir: Zähne zusammenbeißen und durch – auch wenn es mal nicht so läuft, wie man es sich wünscht. Irgendwann geht es immer wieder bergauf.

Als erster SACHSENLOTTO-Möglichmacher konnten Sie ein Herzensprojekt Ihrer Wahl unterstützen. Wie sind Sie denn zu SACHSENLOTTO gekommen?

Ich habe schon eine längere Verbindung zu SACHSENLOTTO. Meine Schwiegermutter spielt zwei Mal in der Woche Lotto und in der Adventszeit bekommen wir jedes Jahr von ihr einen Rubbellos-Adventskalender geschenkt. Na ja, und meine Frau hat eine LOTTO-Ausbildung in einem Supermarkt mit Annahmestelle gemacht. Und ich spiele hin und wieder mal LOTTO. Irgendwie kommt da auch meine Sportler-Mentalität durch – etwas riskieren und auf einen Gewinn hoffen!

Mit der Möglichmacher-Kampagne hat es dann ganz gut gepasst, denn ich freue mich, dadurch andere engagierte Menschen in Sachsen unterstützen zu können.

Verraten Sie uns noch Ihre Glückszahl, Herr Friedrich?

Na klar: die Sieben! Die hat sich in meiner gesamten Bobsportkarriere irgendwie durchgezogen.

Unser Osterhighlight: Das LOTTO SUPERDING

In diesem Jahr gibt es die **Sonderauslosung mit dem LOTTO SUPERDING** schon zum 19. Mal in allen SACHSEN-LOTTO-Annahmestellen. Damit ist das **LOTTO SUPERDING** inzwischen eine liebgewonnene Tradition.

In jedem **LOTTO SUPERDING** steckt ein 30 €-Gewinn (Chance 1 : 1). Außerdem bietet jedes **LOTTO SUPERDING** die **40-fache Chance auf LOTTO-Gewinne**. Denn ein **LOTTO SUPERDING**-Paket besteht aus 40 einzelnen Quicktips für LOTTO 6aus49.

Zudem nimmt jedes **LOTTO SUPERDING** an der **LOTTO 6aus49-Sonderauslosung** zur Oster-Ziehung am 08.04.2023 teil und bietet damit zusätzlich die Chance auf einen **PKW Opel Rocks-e**.

Und auch 2023 gilt: Die Auflage und der Verkaufszeitraum des **LOTTO SUPERDING** sind begrenzt. Es lohnt sich, schnell zuzugreifen!



Nicht vergessen:

Das **LOTTO SUPERDING** ist vorrätig, solange die Gesamtauflage reicht, längstens bis Samstag, den 08.04.2023. In den letzten Jahren waren die Pakete binnen weniger Stunden ausverkauft.

Verkaufsstart:
29.03.2023,
9 Uhr

Auflage:
19.333 Pakete

Preis je
SUPERDING: 60 €



Bitte die gültigen Teilnahmebedingungen beachten. Abb. Modellbeispiel (Quelle: Opel Automobile GmbH, Stand 02/2023), Barablösung möglich. Vollständiger Einsatzverlust möglich. Gewinnchancen: für die Gewinnklasse 1 LOTTO 6aus49 rd. 1 : 140 Mio., für den Sonderauslosungs-Höchstgewinn (PKW Opel Rocks-e) rd. 1 : 400 000 pro LOTTO 6aus49-Spielauftrag.

ÖKOLOGISCH, EFFEKTIV, GÜNSTIG: NEUER GLANZ FÜR ALTBEWÄHRTES

Industrielle Allzweckreiniger und chemische Putzmittel sind oft aggressiv, teuer und belasten die Umwelt. **Mit einfachen und günstigen Wundermitteln aus Omas Zeiten kann Ihr Frühjahrsputz jedoch effektiv und umweltschonend sein.** Lassen Sie Ihr Heim in neuem Glanz erstrahlen! Mit diesen einfachen Tipps und ganz ohne chemische Mittel. Das freut den Geldbeutel und ist obendrein noch gut für die Umwelt.



Natron – der Allzweckreiniger und Verstopfungshelfer

Die umweltfreundlichere Alternative gegen aggressive Backofenreiniger: **Natron** mit Wasser mischen (1: 1) und auf Verschmutzungen im Ofen geben, nach ein paar Stunden Einwirkzeit abschrubben und nachwischen. Kinderleicht kriegen Sie mit Natron und **Essig** auch verstopfte Abflüsse frei: 2 EL Natronpulver direkt in den Abfluss geben, eine halbe Tasse Essig hinterherschütten, einwirken lassen, nachspülen.

Essig und Zitronensäure – effektiv gegen Kalk mit Frische-Kick

Die Mischung aus lauwarmem Wasser und etwas **Essig(essenzenz)** lässt Ihr Bad und Ihre Fenster erstrahlen und eignet sich sogar als Weichspüler in der Waschmaschine. Wer den Geruch von Essig nicht mag, kann **Zitronensäure** verwenden. Damit lassen sich Kalkflecken ebenso effektiv beseitigen. Eignet sich auch super zum Polieren von Edelstahl!

Soda – umweltschonend gegen Fett

Schmierige Flächen lassen sich gut mit **Backpulver** oder **Soda** (Waschsoda) reinigen. Soda entfernt außerdem Verkrustungen und lässt weiße Wäsche strahlen. Einfach 1–2 EL und 1 L warmes Wasser vermischen. Längeren Hautkontakt vermeiden!

Frische Polstermöbel

Mit **Essigwasser** lassen sich Polstermöbel entstauben und auffrischen. Dazu ein Geschirrtuch mit Essigwasser (1 Teil Essig, 4 Teile Wasser) befeuchten und auf das Polstermöbel legen. Mit einem Besenstiel Polstermöbel ausklopfen, Tuch entfernen, fertig!

Spülmaschine

Entfernen Sie zuerst Spülarme und Körbchen. Anschließend mit frischem Schwamm und **Essigreiniger** das Maschineninnere gründlich auswischen. Nicht vergessen: Sieb entleeren! Füllen Sie anschließend eine Tasse Essig in das Pulverfach und lassen Sie die Maschine leer auf höchster Temperatur spülen.

Wasserkocher

Lösung aus **2 EL Zitronensäure** auf 1 L Wasser im Wasserkocher etwa eine Stunde einwirken lassen. Ganz wichtig: Wasserkocher nicht einschalten! Sonst entsteht Calciumcitrat, welches das Innere des Wasserkochers beschädigt. Wasserkocher 2 x anschließend gründlich mit kaltem, klarem Wasser ausspülen, fertig!

Profi-Putz-tips für Ihr Zuhause



Toilette

Eine Tasse **Essigessenz** in die Toilette geben. Etwa 30 Minuten einwirken lassen, mit der Bürste gründlich schrubben. Danach mit klarem Wasser nachspülen.



Zusatz-Tipp

- Türklinken, Lichtschalter und Fernbedienung werden beim Putzen oft vergessen – obwohl sie wahre Sammelstellen für Viren und Bakterien werden können. Einfach kurz mit feuchtem Lappen und einem Spritzer Essig drüberwischen – fertig!

Eine Reise durch Raum und Zeit

Der Familienfreizeitpark BELANTIS entführt auf eine Reise durch Zeit und Raum und bietet eine abwechslungsreiche Mischung aus rasantem Fahrvergnügen, fantasievollen Shows und purer Erholung. In den acht fantastischen Themenwelten des »AbenteuerReichs« sorgen über 60 Attraktionen und Shows, darunter verschiedene Achterbahnen, eine Wildwasserbahn und mehrere Dutzend



weiterer Fahrgeschäfte, für puren Nervenkitzel und unentwegten Spaß unter den großen und kleinen Gästen. Abseits der Adrenalin-Schübe sorgen unsere gastronomischen Einrichtungen in den Themenwelten für die Stärkung zwischendurch, und die großzügige Parkanlage lädt zum Spazieren und Verweilen ein. Im Familienfreizeitpark BELANTIS findet jeder sein Abenteuer nach Maß.

www.BELANTIS.de

BELANTIS – das perfekte Reiseziel für alle Familien und Abenteuersuchende.



20%

Mit dem Rabattcode »LOTTO20« erhalten Sie 20 % Rabatt auf den Eintritt in den Freizeitpark BELANTIS.

Rabatt ist gültig bis 30.09.2023 für bis zu 4 Tickets. Ausgenommen sind ausverkaufte Tage und Sonderveranstaltungen. Am Einlass ist der Original-Coupon zusammen mit dem Ticket vorzuzeigen. Nicht kombinierbar mit anderen Rabatten/VVK-Tarifen.

– PLU 151 –





Wir bieten Ihnen die exklusivsten Kräuter!

www.kraeuter-seifert.de

Bei uns finden Sie **edle Gewürze** und **Kräuter, Kräutermischungen**, sowie **Tees** für jeden Geschmack in reichhaltiger Auswahl. 🌿 Ebenso erhalten Sie bei uns **Naturprodukte** für die **Körperpflege** und Ansätze zum selbst herstellen von **Kräuterlikören**. 🌿 Eine freundliche und ausführliche **Beratung** zu unseren Produkten mit **natürlichen Inhaltsstoffen** liegt uns sehr am Herzen. Dafür steht Ihnen unser **bestes geschultes Personal** sehr gerne zur Verfügung.

Bei einem Einkauf ab 20 € erhalten Sie bei Abgabe des Coupons zehn Prozent Rabatt auf Ihren Einkauf.

**SACHSENLOTTO
VORTEIL**

10%
RABATT

KRÄUTER-SEIFERT
- Sachsen kaufen regional -

HINWEIS: Dieses Angebot gilt nur in unseren Läden in Dresden in der Schandauer Straße 75 sowie in der Reichenstraße 23 in Bautzen.



KLEINE PFLANZEN, GROSSE WIRKUNG

So nutzen Sie Wildkräuter für Ihre Hausapotheke und Küche

Durch ätherische Öle und verschiedene Bitter- und Gerbstoffe wirken Wildkräuter heilend und wohltuend. Mit ihrem Duft und ihrer Würze runden sie zudem viele Speisen ab. Besonders im Frühjahr werden Feinschmecker und Hobbyköche in Wäldern und auf Wiesen fündig, überall sprießt das zarte Blatt- und Stängelgrün bereits. Die vielen heimischen Wildkräuter sind seit Februar bereits zu sehen und zu riechen.

Aromatisches Grün mit heilenden Kräften

Die jungen Blätter des **Löwenzahns** eignen sich hervorragend zum Würzen von Salaten, Suppen und Soßen. Die Pflanze ist der perfekte Begleiter für eine Frühjahrskur, denn sie enthält Bitterstoffe und Gerbsäuren, ist stoffwechsellanregend, entwässernd, immunstärkend und hilft bei Verdauungsbeschwerden.

Mit den noch zarten Blättern der **Brennnessel** können Sie Salate oder auch Klöße aufpeppen.

Das Universalheilkraut hilft gegen Gicht, Rheuma, bei Harnwegsinfekten und Prostata-Problemen. Tipp: Die kleinen Härchen einfach mit einem Nudelholz plattwalzen.

Bärlauch, der Klassiker unter den Wildkräutern mit seinem kräftigen Knoblauch-Zwiebel-Aroma, lässt sich zu Brotaufstrich verarbeiten, passt als Kräuterquark zu Kartoffeln oder als würziges Topping auf belegte Brote. Als Heilmittel punktet er mit ähnlich guter Wirkung wie Knoblauch, reinigt Blutgefäße und mildert Arteriosklerose. Seine Wirkstoffe können einem Schlaganfall und Herzinfarkt vorbeugen, helfen bei Bluthochdruck, mangelnder Durchblutung, Kopfschmerzen oder Schwindel und wirken stärkend auf Stoffwechsel und Verdauung.





Viele kennen **Vogelmiere** als Unkraut – völlig zu Unrecht! Früher galt sie sogar als Wildgemüse und gibt auch heute noch Salaten, Suppen und Kräuterquark eine feine Würze. Ihr Geschmack ist süßlich und erinnert an jungen Mais. Vogelmiere hat eine reinigende Wirkung auf Blut, Niere und Blase, hilft bei Hautkrankheiten wie Schuppenflechte und kann gegen Juckreiz, Verbrennungen und Geschwüre angewandt werden. Sie ist schleimlösend und kühlend, regt Stoffwechsel und Verdauung an.

Giersch, dessen Stängel in Struktur und Geschmack Staudensellerie ähneln, lässt sich wie Spinat verarbeiten und eignet sich für einen schönen Wildkräutersalat. Seine frischen Triebe sind bestens für eine Entschlackungskur im Frühjahr geeignet, denn Giersch wirkt abführend, antirheumatisch, entzündungshemmend, harntreibend und verdauungsanregend.

Rezept Bärlauch-Pesto

Bärlauch-Pesto schmeckt ähnlich wie Basilikum-Pesto, die leichte Knoblauch-Note gibt's obendrauf! Es passt zu Spaghetti, schmeckt auch zu Kartoffeln oder als Brotaufstrich. Im Kühlschrank ist es einige Tage haltbar und eignet sich hervorragend als kleine Geschenkidee, z. B. zu Ostern.

Zutaten:

125 Gramm Bärlauch
30 Gramm Parmesankäse (fein gerieben)
50 Gramm Pinienkerne
125 ml Olivenöl
Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Bärlauchblätter waschen, vorsichtig trocknen und in feine Streifen schneiden. Pinienkerne rösten, bis sie hellbraun sind und duften. Alle Zutaten in ein hohes Gefäß geben und zerkleinern. Cremiges Pesto in eine Schüssel oder in ein Glas füllen.



Wir verlosen
5 Exemplare!
Mehr Infos auf
Seite 18

Die Magie der Wildkräuter

Eine Kräuterwanderung durch das ganze Jahr – Erkennen, sammeln, zubereiten

Auf der Suche nach schmackhaften Wildkräutern führt Sie Kräuterexpertin Caroline Deiß durch heimische Wälder und über Wiesen. Mit Rezeptsammlung, vielen farbenfrohen Fotos und Kräuterguide zum Mitnehmen.

Gebundene Ausgabe, 2. Auflage, 160 Seiten, Autor: Caroline Deiß, ISBN: 978-3-95961-211-1, Verlag: Christian

Wild & nachhaltig: SACHSENLOTTO ist es ein besonderes Anliegen, etwas für die heimische Artenvielfalt zu tun. Deshalb setzen wir uns in Kooperation mit dem NABU Regionalverband Leipzig e. V. für Leipzigs Biotop-Landschaften mit einer Samenmischung für Insekten ein. Die NABU-Blütentüte enthält eine speziell auf Leipzig abgestimmte Saatgutmischung. Mehr Infos unter mein-biotop.de.

Sächsische Lotto-GmbH · Oststraße 105 · 04299 Leipzig

123456789

Herrn

Prof. Dr. Maximilian Mustermann

An der Oststraße 105 / App. 1003

04317 Leipzig

Deutsche Post 
DIALOGPOST

Ihre Daten haben sich geändert?

Damit Ihr Gewinn Sie erreicht, teilen Sie uns bitte bei Umzug, Bankwechsel, neuer Telefonnummer oder E-Mailadresse unter Angabe Ihrer Kundennummer Ihre aktuellen Daten mit.

Das geht einfach und schnell
per Mail an:
service@sachsenlotto.de
oder per Fax: **0341 8629327**
Vielen Dank!

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.
Lizenzierter Glücksspielanbieter (Whitelist GGL)