

GRATIS!

Ihre Kundenzeitschrift von SACHSENLOTTO

Nr. 18 • 28.04.2020

glüXmagazin

**DIESEN FREITAG
IM JACKPOT**

90

MIO. €*

**Zusätzlich in
Klasse 2:**

rd.

23

Mio. €

**EURO
JACKPOT**

*in Klasse 1 – Summe gerundet –
Gewinnchance rd. 1:95 Mio. Spielteilnahme
ab 18. Verantwortungsbewusst spielen.
Glücksspiel kann süchtig machen!

X Service

Film- und
Serientipps
Seite 14+15

Polizeiruf 110

Lucas Gregorowicz ermittelt wieder im Ersten.

Lesen Sie Seite 3.



sachsenlotto.de



/sachsenlotto

Mittwoch 22.04.2020 (17. VA)

LOTTO 6 aus 49

Spielleinsatz 19.988.007,00 €
 Gewinnzahlen 9 13 29 34 39 49
 Superzahl 7

Gewinnzahlen in gezogener Reihenfolge:
 13 29 34 9 49 39
 Klasse 1 (6+SZ) unbesetzt 1.279.232,40 €
 Klasse 2 (6) unbesetzt 709.926,60 €
 Klasse 3 (5+SZ) 82 x 4.328,80 €
 Klasse 4 (5) 594 x 1.792,70 €
 Klasse 5 (4+SZ) 3.222 x 110,10 €
 Klasse 6 (4) 23.436 x 30,20 €
 Klasse 7 (3+SZ) 42.997 x 16,50 €
 Klasse 8 (3) 301.933 x 10,50 €
 Klasse 9 (2+SZ) 323.101 x 5,00 €

Gewinnzahlen der letzten 4 Wochen
 25.03.2020 6 11 18 21 35 49 9
 01.04.2020 4 15 22 39 46 48 6
 08.04.2020 5 18 22 25 31 44 4
 15.04.2020 11 22 24 27 30 46 0

Spiel 77

Spielleinsatz 4.794.247,50 €
 Gewinnzahlen 9 0 6 8 8 7 0

Klasse 1 (7-st. Gewinnz.) unbes. 4.017.005,60 €
 Klasse 2 (6 Endz.) 1 x 77.777,00 €
 Klasse 3 (5 Endz.) 15 x 7.777,00 €
 Klasse 4 (4 Endz.) 134 x 777,00 €
 Klasse 5 (3 Endz.) 1.282 x 77,00 €
 Klasse 6 (2 Endz.) 13.103 x 17,00 €
 Klasse 7 (1 Endz.) 133.939 x 5,00 €

Gewinnzahlen der letzten 4 Wochen
 25.03.2020 9 1 5 5 5 9 0
 01.04.2020 5 0 9 8 7 6 1
 08.04.2020 6 2 8 7 1 0 5
 15.04.2020 4 4 3 8 4 0 7

SUPER 6

Spielleinsatz 2.054.095,00 €
 Gewinnzahlen 8 6 2 6 1 9

Klasse 1 (6-stell. Gewinnz.) 2 x 100.000,00 €
 Klasse 2 (5 Endz.) 13 x 6.666,00 €
 Klasse 3 (4 Endz.) 148 x 666,00 €
 Klasse 4 (3 Endz.) 1.270 x 66,00 €
 Klasse 5 (2 Endz.) 13.010 x 6,00 €
 Klasse 6 (1 Endz.) 141.283 x 2,50 €

Gewinnzahlen der letzten 4 Wochen
 25.03.2020 1 4 0 1 0 9
 01.04.2020 6 9 0 6 6 0
 08.04.2020 7 7 3 7 6 3
 15.04.2020 6 7 9 0 1 6

Gewinnzahlen Statistik 6aus49 (Mittwoch)

1	296	2	299	3	323	4	312	5	288	6	331	7	313
8	304	9	308	10	299	11	310	12	296	13	324	14	314
15	302	16	338	17	293	18	315	19	307	20	290	21	268
22	331	23	319	24	309	25	330	26	329	27	317	28	298
29	296	30	306	31	341	32	279	33	319	34	318	35	302
36	307	37	294	38	336	39	311	40	299	41	326	42	308
43	349	44	319	45	297	46	301	47	308	48	294	49	289

Wie oft gezogen? (2.526 Ziehungen seit 4.6.1986)
 Fehlt so viele Wochen (X= am 22.04.20 gezogen)

Samstag 25.04.2020 (17. VA)

LOTTO 6 aus 49

Spielleinsatz 41.399.307,00 €
 Gewinnzahlen 4 11 17 19 25 30
 Superzahl 4

Gewinnzahlen in gezogener Reihenfolge:
 4 17 19 30 25 11
 Klasse 1 (6+SZ) unbesetzt 3.928.788,00 €
 Klasse 2 (6) 7 x 314.107,00 €
 Klasse 3 (5+SZ) 201 x 3.703,50 €
 Klasse 4 (5) 1.661 x 1.344,50 €
 Klasse 5 (4+SZ) 7.205 x 103,30 €
 Klasse 6 (4) 64.616 x 23,00 €
 Klasse 7 (3+SZ) 103.184 x 14,40 €
 Klasse 8 (3) 936.744 x 7,10 €
 Klasse 9 (2+SZ) 632.374 x 5,00 €

Gewinnzahlen der letzten 4 Wochen
 28.03.2020 2 4 28 36 39 46 7
 04.04.2020 9 12 17 24 41 43 1
 11.04.2020 13 18 26 29 42 47 4
 18.04.2020 11 15 28 35 39 42 3

Spiel 77

Spielleinsatz 12.506.055,00 €
 Gewinnzahlen 6 4 4 3 8 4 4

Klasse 1 (7-st. Gewinnz.) 1 x 4.877.777,00 €
 Klasse 2 (6 Endz.) 6 x 77.777,00 €
 Klasse 3 (5 Endz.) 41 x 7.777,00 €
 Klasse 4 (4 Endz.) 425 x 777,00 €
 Klasse 5 (3 Endz.) 4.349 x 77,00 €
 Klasse 6 (2 Endz.) 44.268 x 17,00 €
 Klasse 7 (1 Endz.) 436.389 x 5,00 €

Gewinnzahlen der letzten 4 Wochen
 28.03.2020 3 1 1 6 4 7 1
 04.04.2020 5 2 6 5 5 5 8
 11.04.2020 1 0 8 7 0 2 7
 18.04.2020 2 8 7 4 7 8 3

SUPER 6

Spielleinsatz 5.245.376,25 €
 Gewinnzahlen 2 2 4 2 7 0

Klasse 1 (6-stell. Gewinnz.) 3 x 100.000,00 €
 Klasse 2 (5 Endz.) 35 x 6.666,00 €
 Klasse 3 (4 Endz.) 291 x 666,00 €
 Klasse 4 (3 Endz.) 2.846 x 66,00 €
 Klasse 5 (2 Endz.) 28.458 x 6,00 €
 Klasse 6 (1 Endz.) 288.131 x 2,50 €

Gewinnzahlen der letzten 4 Wochen
 28.03.2020 9 9 8 0 8 0
 04.04.2020 4 0 5 7 6 0
 11.04.2020 4 9 1 8 4 2
 18.04.2020 5 9 9 8 4 7

Gewinnzahlen Statistik 6aus49 (Samstag)

1	422	2	423	3	435	4	413	5	420	6	447	7	412
8	374	9	423	10	403	11	429	12	403	13	339	14	387
15	387	16	392	17	426	18	411	19	413	20	388	21	408
22	415	23	389	24	409	25	420	26	441	27	430	28	383
29	419	30	406	31	430	32	448	33	427	34	391	35	411
36	426	37	419	38	436	39	411	40	408	41	421	42	435
43	414	44	396	45	362	46	396	47	425	48	423	49	462

Wie oft gezogen? (3.368 Ziehungen seit 9.10.1955)
 Fehlt so viele Wochen (X= am 25.04.20 gezogen)

Freitag 24.04.2020 (17. VA)

EURO JACKPOT

Spielleinsatz 84.049.640,00 €
 Gewinnzahlen 6 13 15 34 35
 Eurozahlen 1 5

Gewinnzahlen in gezogener Reihenfolge: Eurozahlen:
 35 13 34 6 15 5 1
 Klasse 1 (5+2) unbesetzt 90.000.000,00 €
 Klasse 2 (5+1) 6 x 3.920.309,50 €
 Klasse 3 (5+0) 10 x 126.074,40 €
 Klasse 4 (4+2) 85 x 4.944,00 €
 Klasse 5 (4+1) 1.487 x 254,30 €
 Klasse 6 (4+0) 2.670 x 110,10 €
 Klasse 7 (3+2) 4.002 x 63,00 €
 Klasse 8 (2+2) 57.704 x 22,50 €
 Klasse 9 (3+1) 68.663 x 18,30 €
 Klasse 10 (3+0) 124.872 x 14,40 €
 Klasse 11 (1+2) 299.351 x 10,90 €
 Klasse 12 (2+1) 995.257 x 8,00 €

Gewinnzahlen der letzten 4 Wochen
 27.03.2020 13 19 23 34 41 3 8
 03.04.2020 3 21 26 40 41 8 10
 10.04.2020 2 7 8 43 50 2 3
 17.04.2020 1 18 23 33 41 2 6

Jackpot am 01.05.2020: **90 Mio. €**

Gewinnzahlen Statistik

1	47	2	34	3	42	4	43	5	35
6	43	7	49	8	42	9	43	10	43
11	36	12	43	13	43	14	47	15	43
16	47	17	40	18	51	19	52	20	48
21	44	22	43	23	39	24	44	25	47
26	38	27	31	28	39	29	37	30	43
31	41	32	42	33	47	34	42	35	51
36	33	37	36	38	45	39	43	40	49
41	44	42	40	43	39	44	44	45	42
46	45	47	43	48	29	49	51	50	33

Eurozahlen Statistik

1	81	2	79	3	98	4	93	5	102
6	88	7	89	8	99	9	65	10	52

Wie oft gezogen? (nach 423 Ziehungen) Fehlt so viele Wochen
 Annahmeschluss: Freitag 18:45 Uhr * Spielbar seit dem 10.10.2014

Annahmeschluss: Mittwochsziehung LOTTO 6aus49 18:00 Uhr; Samstagsziehung LOTTO 6aus49 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. Spielteilnahme erst ab 18 Jahren. Glücksspiel kann süchtig machen. Infos unter kostenloser Hotline 0800/137 27 00 und www.lotto.de.

Im Ersten: Lucas Gregorowicz im neuen Polizeiruf 110

„Bin neugierig geworden auf den Typen, den ich spiele.“

„Heilig sollt ihr sein“ – der Titel des neuen „Polizeiruf 110“, der am 3. Mai, um 20:15 Uhr im Ersten läuft. Lucas Gregorowicz spielt dort wieder Kriminalhauptkommissar Adam Raczek an der Seite von Maria Simon. Diesmal geht es um den Fall einer Jugendlichen, die ungewollt schwanger wird, eine falsche Diagnose bekommt – und dadurch in einen dramatischen Strudel an Ereignissen gerät. Das glüXmagazin sprach mit Lucas Gregorowicz über seine Rolle und darüber, wie er die momentane Situation einschätzt.

glüXmagazin: Sie mussten wegen der Corona-Pandemie Ihre Dreharbeiten unterbrechen. Wie haben Sie die vergangene Zeit verbracht?

Lucas Gregorowicz: Ich war etwa vier Wochen lang in Quarantäne bei mir zu Hause in Berlin. Die Tage sind sehr schnell verfliegen, ich habe gelesen, gekocht, gemalt, ein bisschen geschrieben. Ich habe keine großen Verantwortungen, keine Kinder, habe viel Zeit für mich gehabt. Jedenfalls bin ich nicht der Typ, der sich vor die Handykamera setzt und schlecht ausgeleuchtete Online-Konzerte gibt. Das sollen die Musiker machen, die es wirklich können.

glüXmagazin: Sie sind sehr international aufgestellt, als Deutsch-Pole, der in London geboren ist. Wie halten Sie momentan Kontakt zu Ihrer Familie?

Lucas Gregorowicz: Meine Eltern, mein Bruder, dessen Kinder sind alle im Ruhrgebiet, ich habe Cousins und Tanten in Polen, Freunde und Bekannte in England. In Berlin gibt es eigentlich niemanden. Jetzt gerade habe ich große Sehnsucht nach meiner Familie, aber das geht wahrscheinlich den meisten so.

glüXmagazin: Das Thema im neuen Polizeiruf: Eine Jugendliche wird schwanger, erhält eine niederschmetternde Dia-

gnose und gerät in eine Spirale heftiger Ereignisse.

Lucas Gregorowicz: Es ist ein sehr komplexes, wichtiges, generationenübergreifendes Thema. Es geht um Glauben und um Fanatismus, wie man damit umgeht. Ich fand das Drehbuch dieser Mutter-Kind-Geschichte sehr gut. Die Rolle war für mich einfacher als andere, weil ich da sehr involviert bin. Das ist viel besser, als wenn ich als Kommissar nur fragen muss: „Wo waren Sie gestern zwischen 20 und 21 Uhr?“

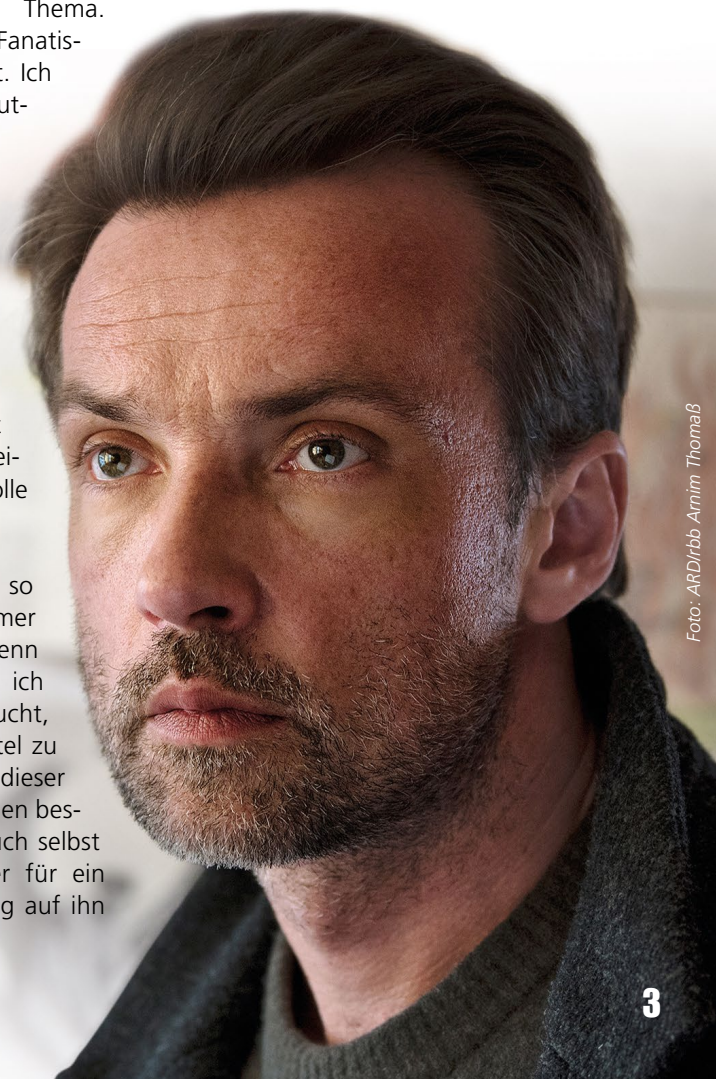
glüXmagazin: Sie sind jetzt seit fünf Jahren beim Polizeiruf 110. Wie hat sich Ihre Rolle entwickelt?

Lucas Gregorowicz: Schon so lange? Ich komme mir immer noch vor wie der Neue. Wenn Maria jetzt geht, dann bin ich ja der Alte. Es hat lange gebraucht, um Adam Raczek in den Sattel zu setzen. Ich finde, erst mit dieser Folge lernt man ihn ein bisschen besser kennen. Nun habe ich auch selbst eine Fantasie davon, was er für ein Typ ist. Jetzt bin ich neugierig auf ihn geworden.

glüXmagazin: Können Sie momentan sagen, wie Ihre Zukunft als Schauspieler aussieht?

Lucas Gregorowicz: Wir werden gucken müssen, ob wir alle noch Arbeit haben, was für Filme gedreht werden, wenn es wieder los geht. Ich hoffe, dass es eine Chance ist, dass die Leute sich darauf besinnen, was für Geschichten sie überhaupt sehen wollen. Man kann keine großen Pläne machen, nur hoffen, dass es für uns alle – berufsübergreifend – weitergeht.

Das Interview führte Birgit Hasselbusch



Der aktuelle Eurojackpot macht es spannend:

Bei der elften Ziehung in Folge bleibt die Gewinnklasse 1 unbesetzt.

Der Mega-Jackpot von 90 Millionen-Euro wandert somit in den Wonnemonat Mai. Zur Ziehung am „Tag der Arbeit“ (1. Mai 2020) steht der Jackpot in der ersten Gewinnklasse die fünfte Woche in Serie bei seinem maximalen Betrag von 90 Millionen Euro; zum elften Mal in Folge wurde der Jackpot nicht geknackt.

Besondere Spannung verspricht am kommenden Freitag (01.05.2020) erneut die Gewinnklasse 2. Bei einer Gewinnwahrscheinlichkeit von 1 : 6 Mio. bietet der Jackpot von rund 23 Millionen Euro auch die Aussicht auf Millionengewinne in diesem Rang. Zum Vergleich: Die Chance auf einen Treffer in der obersten Gewinnklasse liegt bei 1 : 95 Millionen.

Für die Ziehung am nächsten Freitag kann man unter sachsenlotto.de, über die Sachsenlotto-App sowie in den Sachsenlotto-Annahmestellen mitspielen. Ein Tipp kostet 2 Euro.

Zusatzgewinne bei KENO

In den kommenden beiden Wochen werden vom 4. bis zum 17. Mai 2020 bei KENO bundesweit täglich ein Auto sowie 200 x 100 Euro verlost.

An geraden Tagen kann ein BMW i3 gewonnen werden, an den ungeraden Tagen ein Audi A1 sowie zusätzlich an jedem Ziehungstag 200 x 100 Euro.

Die Teilnahme ist einfach: Alle für den jeweiligen Ziehungstag gültigen KENO-Spielaufträge nehmen teil.



Samstag 25.04.2020 (17. VA)



Spieleinsatz:	4.753.065,50 €
Klasse 1:.....7	= 110.941,8 x 10 €
Klasse 2:.....41	= 8.141,5 x 25 €
Klasse 3:.....107	= 966,5 x 100 €
Klasse 4:.....8036	= 90,5 x 1.000 €
Klasse 5:.....41792	= 4,5 x 10.000 €
Klasse 6:.....281716	= 3,0 x 100.000 €
.....674719	=
Klasse 7:..5699094	= unbes. Gewinn 2,1 Mio. € 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, 20.04.2020	3	4	5	6	9
	10	22	24	27	31
	40	41	42	48	52
	63	64	65	68	70

plus 5	4	0	2	7	8
---------------	---	---	---	---	---

Dienstag, 21.04.2020	1	5	9	14	15
	17	18	19	21	27
	28	32	33	35	38
	42	51	55	64	67

plus 5	6	8	4	7	5
---------------	---	---	---	---	---

Mittwoch, 22.04.2020	1	2	3	9	10
	18	20	33	36	38
	50	52	53	56	57
	58	59	60	61	68

plus 5	2	6	5	5	5
---------------	---	---	---	---	---

Donnerstag, 23.04.2020	1	2	12	14	17
	18	19	21	22	27
	29	30	31	34	36
	49	55	57	65	67

plus 5	9	6	2	9	3
---------------	---	---	---	---	---

Freitag, 24.04.2020	2	5	6	10	11
	16	18	20	32	36
	38	39	44	53	55
	57	65	66	69	70

plus 5	4	8	1	8	9
---------------	---	---	---	---	---

Samstag, 25.04.2020	1	2	6	7	8
	10	11	15	23	25
	27	30	31	35	38
	39	43	46	52	56

plus 5	5	3	0	4	4
---------------	---	---	---	---	---

Sonntag, 26.04.2020	1	5	10	11	15
	19	25	26	30	35
	37	40	42	43	44
	52	59	60	62	66

plus 5	7	5	5	5	2
---------------	---	---	---	---	---

17. Veranstaltung (20. - 26.04.2020)

KENO Spieleinsatz:	2.661.326,00 €
KENO Gewinnsumme:	1.516.963,00 €
plus 5 Spieleinsatz:	223.548,00 €
plus 5 Gewinnsumme:	111.435,00 €

Ziehungsstatistik

Wie oft gezogen? (Basis 2.2.2004, 5.598 Ziehungen)

11587	21662	31596	41525	51549	61591	71603
81602	91635	101631	111600	121592	131571	141589
151606	161604	171574	181620	191573	201630	211619
221529	231565	241618	251621	261618	271635	281596
291643	301572	311599	321648	331660	341567	351568
361625	371564	381645	391607	401604	411614	421559
431611	441628	451573	461557	471576	481576	491648
501618	511584	521598	531625	541574	551633	561581
571602	581625	591603	601651	611506	621557	631615
641672	651584	661615	671537	681581	691586	701628

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, 2. Mai, 20:15 Uhr, ARD

Frag doch mal die Maus

Ekart von Hirschhausen stellt die kreativsten Kinderfragen, faszinierendsten Experimente und Erlebnisse aus elf Jahren Maus-Show vor. Gemeinsam mit dem Schauspiel-Duo Annette Frier und Michael Kessler spricht er im Studio über ihre schön-

ten Erinnerungen. Und auch das Maus-Experten-Team kommt natürlich zu Wort: Welche Maus-Momente dürfen für Siham El-Maimouni, Armin Maiwald, Christoph Biemann und Ralph Caspers in diesem Rückblick für die ganze Familie nicht fehlen?



Glück als Geschenk zum Muttertag

Mit Vordatierung: Jetzt tippen. Später spielen.



LOTTO[®]

SACHSENLOTTO

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

Großes Abenteuer

FILM-TIPP
DER WOCHE

Der Junge und die Wildgänse



Thomas würde seine Ferien am liebsten mit Videospiele verbringen. Als seine Mutter ihm eröffnet, dass er diesen Sommer zu seinem Vater Christian fahren soll, ist er entsetzt. Die Idee, ein paar Wochen in der Natur verbringen zu müssen, ist für ihn ein Albtraum. Doch Thomas steht kein gewöhnlicher Sommer bevor. Sein Vater erforscht eine bedrohte Art von Wildgänsen und hat einen verrückten Plan: Thomas soll ihm dabei helfen, einem Schwarm verwaister Junggänse die sicherste Flugroute von Norwegen nach Frankreich zu zeigen. Trotz anfänglicher Skepsis, freundet sich Thomas mit den Tieren an und erlebt schon bald ein großes Abenteuer.

Zu gewinnen!

Das glüXmagazin verlost 5 x 1 Blu-ray „Der Junge und die Wildgänse“. Wenn Sie gewinnen möchten, beantworten Sie unsere Gewinnspielfrage: **Wo verbringt Thomas den Sommer?** Senden Sie die Antwort per Postkarte bis zum 4. Mai 2020 an: glüXmagazin, Kennwort „Film-Tipp“, Postfach 30 07 65, 56029 Koblenz. Die Teilnahme von LOTTO-Mitarbeitern und deren Angehörigen ist ausgeschlossen. Teilnahme ab 18 Jahren. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

Sechs Tipps gegen Schlafstörungen

Richtig „Abschalten“ kann man lernen

Die Gedanken kreisen. Der Kopf arbeitet unermüdlich. An Schlafen ist nicht zu denken. Dieses Problem kennen die meisten. Rund 80 Prozent der erwachsenen Deutschen leiden unter Schlafproblemen. Dazu gehören sowohl Ein- als auch Durchschlafprobleme. Dabei ist erwiesen, dass diejenigen, die jede Nacht sechs bis acht Stunden Schlaf haben, gesünder und länger leben.

Jeder Mensch benötigt ausreichend Schlaf – es gehört genauso zu den Grundbedürfnissen wie Nahrung, Wasser oder der Toilettengang. Soweit die Theorie. Doch es gibt einige wertvolle

Tipps, wie es auch in der Praxis mit ausreichend Schlaf funktionieren kann, wie man den kreisenden Gedanken und der inneren Unruhe den Kampf ansagen kann.

1. Das Schlafzimmer

Ein bequemes Bett mit einer für die eigene Statur und das eigene Wohlbefinden passenden Matratze ist Grundvoraussetzung für einen gesunden und tiefen Schlaf. Zudem sollte der Raum komplett abgedunkelt und nicht zu warm sein. Es empfiehlt sich eine Temperatur von 16 bis 18 Grad.

Um für eine ausreichende Frischluftzufuhr zu sorgen, ist es sinnvoll, das Zimmer vor dem Schlafengehen noch einmal durchzulüften. Elektrische Geräte wie Handy, Laptop und Co. haben während der Nacht im Schlafzimmer

nichts zu suchen. Stattdessen sollte der Raum sehr reduziert eingerichtet sein.

2. Ernährung

Es empfiehlt sich, das Verdauungssystem am Abend nicht mehr zu sehr zu belasten und auf leichte Speisen zurückzugreifen. Zudem stört der Verzehr von Koffein, Nikotin und Alkohol den gesunden Schlaf. Deswegen ist es sinnvoll, darauf in den letzten Stunden vor dem Schlafengehen zu verzichten. Stattdessen bietet es sich an, beruhigende Heilkräuter, beispielsweise in Form von Tees, zu sich zu nehmen. Hierzu gehören Baldrian, Lavendel, Melisse und Johanneskraut.

3. Bewegung

Bewegung tut dem Körper gut. Generell, aber auch, wenn es darum geht, die Ein- und/oder Durchschlafprobleme in den Griff zu bekommen. Ein Mangel an Bewegung und damit eine zu geringe körperliche Auslastung können dazu führen, dass auch der Körper durch zu viel Ruhe nicht mehr ausgelastet ist. Hier ist es allerdings – gerade bei Anfängern – wichtig, dass ausreichend Zeit zwischen der Ausübung des Sports und dem Schlaf liegt und dass die Belastung nicht zu einer Überlastung wird.

4. Einschlafrituale

Von Kindern wissen wir, dass sich Rituale positiv auf ihr Verhalten und ihr Wohlbefinden auswirken.





Das ist bei Erwachsenen nicht anders. Rituale tun dem Körper gut. Deswegen ist es sinnvoll, immer zur gleichen oder ähnlichen Uhrzeit ins Bett zu gehen und auch aufzustehen. Zudem können Entspannungsrituale dabei helfen, den Alltagsstress abzuschütteln. Hier bietet sich beispielsweise eine Fantasiereise oder eine Meditation an. Auch ein Spaziergang am Abend kann helfen, den Kopf frei zu bekommen.

5. Mediennutzung

TV, Handy, Laptop und Co. gehören bei jedem zum Alltag - und werden oft bis spät am Abend konsumiert. Aufwühlende Sendungen, die Angst, etwas Wichtiges zu verpassen, und der soziale Zwang, regelmäßig Neuigkeiten posten zu müssen, verhindern, dass man abschalten kann und sorgen oft dafür, dass man seine Müdigkeit verdrängt. Dies wiederum mündet in einer inneren Unruhe, die einen noch lange wach liegen lässt. Deswegen sollte man in den letzten Stunden vor dem Zu-Bett-Gehen auf digitale Medien weitestgehend verzichten.

6. Aufstehen gegen wachliegen

Wer trotz allem nicht einschlafen kann oder nachts aufwacht und nicht wieder in den Schlaf findet, der sollte das Bett verlassen. Diese Technik der Stimuluskontrolle zielt darauf ab, dass die Zeit, die man schlaflos im Schlafzimmer verbringt, reduziert wird, um so die Bezie-



Moderate Bewegung hilft, um Schlafprobleme in den Griff zu bekommen.

hung zu diesem Raum wieder zu normalisieren. Stattdessen ist es sinnvoll, beispielsweise das Wohnzimmer aufzusuchen und sich einer leichten Lektüre zu widmen – und erst dann ins Bett zu gehen, wenn man das Gefühl hat, auch schlafen zu können.

Text: Sina Ternis

Bei einem Tee noch ein paar Zeilen zu lesen ist besser als nochmal auf das Handy zu schauen.



heilige Vögel der Ägypter	Bau- steine		spani- scher Ausruf	Symbol- figur des Bruder- mordes	ärmel- loser Umhang			Körper- flüssig- keit		
dt. TV- Mode- rator (Alfred)					Lehrer Samuels					
			Vorname der Dunaway		poetisch: Unwahr- heit					
Laub- baum	ohne Ver- gnügen		Lenden- braten	10				wilde Gemüse- pflanze		
islam. Herr- scher- titel					süd- schwed. Land- schaft			Back- zutat		
Fluss in Peru			große Raub- tiere		Hab- sucht		9			
arab. Gelehr- ten- stand	deut- scher Karika- turist		Zier- pflanze					ein Karten- spiel		deutsche Vorsilbe
				Märchen- wesen	1			Kraftfah- rerorgani- sation (Abk.)		indone- sische Insel
					japan. Saiten- instru- ment			Gummi- harzart, Arznei		Freizeit- park in Wien
	5									kurz für: an das
aus- leihen			trost- los		altkelti- scher Sänger		2	regel- mäßiges Vieleck		Zweier- verbin- dung
Ding- wort, Substan- tiv	National- kicker, Mesut ...							Einzahl		Fluss durch München
					Anlage zur Auto- reinigung					6
										7
letzte Ruhe			Fürstin in Indien					Tibet- gazelle		griechi- sche Göttin der Ehe
										Wand- verklei- dung
<p> ■ A ■ K ■ Y ■ ■ ■ ■ U ■ J ■ ■ B ■ R ■ U ■ E ■ H ■ E ■ ■ N ■ O ■ T ■ ■ T ■ I ■ M ■ E ■ N ■ U ■ W ■ A ■ S ■ ■ J ■ ■ S ■ ■ S ■ E ■ H ■ E ■ N ■ ■ ■ A ■ E ■ T ■ H ■ E ■ R ■ T ■ A ■ ■ N ■ I ■ E ■ M ■ E ■ T ■ O ■ N ■ ■ N ■ ■ D ■ I ■ A ■ L ■ E ■ K ■ T ■ ■ F ■ E ■ K ■ ■ ■ A ■ B ■ T ■ E ■ I ■ ■ S ■ F ■ R ■ E ■ ■ A ■ T ■ M ■ U ■ N ■ G ■ ■ S ■ E ■ E ■ B ■ A ■ D ■ ■ E ■ B ■ I ■ R ■ K ■ E ■ ■ R ■ E ■ ■ T ■ L ■ ■ D ■ ■ K ■ N ■ A ■ L ■ L ■ T ■ ■ S ■ T ■ A ■ B ■ ■ O ■ ■ K ■ E ■ B ■ A ■ ■ U ■ ■ B ■ U ■ N ■ T ■ ■ L ■ I ■ ■ I ■ N ■ F ■ A ■ M ■ ■ R ■ E ■ S ■ T ■ A ■ U ■ R ■ I ■ E ■ R ■ E ■ N ■ ■ T ■ O ■ P ■ ■ M ■ O ■ I ■ K ■ E ■ T ■ A ■ R ■ E ■ D ■ ■ N ■ A ■ H ■ ■ T ■ ■ M ■ I ■ E ■ R ■ E ■ ■ ■ L ■ ■ P ■ O ■ K ■ A ■ L ■ L ■ O ■ ■ ■ S ■ O ■ P ■ R ■ A ■ N ■ ■ Y ■ ■ W ■ E ■ H ■ ■ L ■ E ■ N ■ ■ S ■ A ■ L ■ O ■ M ■ E ■ ■ A ■ L ■ O ■ N ■ S ■ O ■ ■ C ■ H ■ O ■ R ■ ■ F ■ L ■ U ■ E ■ G ■ G ■ E ■ ■ L ■ E ■ O ■ </p>				Lösung aus glüXmagazin Nr. 17/2020		gene- tischer 'Finger- abdruck' Berg- werks- betriebe Reif aus Metall zusätz- liche Spiel- karte alles ohne Aus- nahme Maß- einheit der Frequenz sudan. Volks- stamm Kurort in Belgien Halte- tau Fremd- wortteil: gegen franzö- sisch: er chines- ischer Politiker (Jintao) zeit- weilig nicht essen 'Aus' beim Schach schau- dern Mast- baum- befesti- gung				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11



Teilnahmebedingungen

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 04.05.2020. 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 ausgezahlt 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 Gewinnspieles verarbeitet und nicht an Dritte weitergegeben.
Gewinner Kreuzworträtsel, Nr. 16/2020:
 Ein Sodastream „Easy“ Vorteilspack geht an eine Gewinnerin aus Flensburg.

Alle Gewinner werden schriftlich benachrichtigt.

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, Mathias Yagmur
 Redaktion: Kerstin Waschke
 Layout: Lukas Würges, Yvonne Rinkel, Jan Meißner, Jennifer Grebing
 Herstellung, Druck:
 Dierichs Druck+Media GmbH & Co. KG, Kassel
 Für unverlangt eingesandte Manuskripte, Bildmaterial und Unterlagen wird keine Haftung übernommen. Veröffentlichung aller Zahlenangaben ohne Gewähr. Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit Genehmigung der Redaktion.
 Titelbild: ARD/rbb Max Koch

Impressum

1.+2. Preis: Je ein MULEX Besteckset ALABAMA

Für besondere Anlässe und Feste, für jeden Tag und für die ganze Familie: Das 30-teilige Besteckset ALABAMA aus dem Hause MULEX ist eine Anschaffung fürs Leben. Die besonders anspruchsvolle Materialqualität und das klare Design machen dieses Modell zum beliebten Geschenk. Die stabförmigen Griffe gefallen mit polierten und mattierten, teilsatinierten Flächen. Das ideale Besteck zum Eindecken einer festlichen oder modernen Tafel.

Es gibt eine besondere Aktion von MULEX für unsere Leser: Besuchen Sie MULEX auf der Webseite www.mulex.de und suchen Sie sich Ihren „Glück-Artikel“ aus. Bei Eingabe des Rabattcodes „Happy_mulex“ erhalten Sie einen Rabatt von 50 Euro auf alle MULEX-Artikel ab einem Mindestbestellwert von 100 Euro. Dies gilt nicht für Sale-Produkte. Gültig bis 31.12.2020.

www.mulex.de

3.-7. Preis: Je ein Ratgeber „Bewährte Hausmittel neu entdecken“



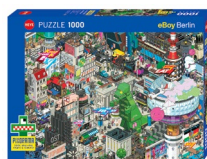
Unsere Warenwelt wird immer unübersichtlicher. Da steigt das Bedürfnis nach der guten alten Zeit. Mit einfachen Hausmitteln ließ sich früher jedes Problem lösen – und sie funktionieren auch heute noch!

Katrin Tempel liefert zahlreiche Tipps und Rezepte, mit denen wir teure Supermarktprodukte vermeiden und so gesünder und nachhaltiger leben können.

www.piper.de

8.-10. Preis: Je ein „eBoy“-Puzzle „Berlin“ von Heye

Berlin, du bist so wunderbar – je 1000 Teile, aber Millionen von Pixeln: An Detail-, Farben- und Ideenreichtum sind die coolen Stadtansichten des Künstler-Trios „eBoy“ kaum zu überbieten. Auch nicht, was den Spaß beim Suchen der unzähligen Stars und Sehenswürdigkeiten betrifft. Also: puzzelt, sucht, findet!



www.hey-puzzle.de

11.-13. Preis: Je ein Hörbuch „Mord nach Maß“

Eine große Liebe, ein Traumhaus und ein Fluch – Agatha Christie in Bestform!



www.hoerverlag.de

Ihr Wochen-Horoskop



Steinbock 22.12.–20.01.

Meiden Sie in nächster Zeit körperliche Überlastung. Lehnen Sie sich zurück und gönnen Sie sich Ruhe.

Wassermann 21.01.–19.02.

Die Stunde der Wahrheit bricht an. Nun sollten Sie all Ihren positiven Gedanken freien Lauf lassen.

Fische 20.02.–20.03.

Sie sind bester Laune und in Höchstform! Nichts und niemand kann Sie aufhalten.

Widder 21.03.–20.04.

Es werden einige Veränderungen auf Sie zukommen. Jupiter verspricht aber einen guten Ausgang.

Stier 21.04.–20.05.

Die Strapazen der Vergangenheit liegen hinter Ihnen. Schauen Sie nach vorne!

Zwillinge 21.05.–21.06.

Widmen Sie Ihrem Partner mehr Aufmerksamkeit und Zärtlichkeit. Das tut Ihrer Beziehung gut.

Krebs 22.06.–22.07.

Es kann nicht schaden, wenn Sie diese Woche mal auf einen Kompromiss eingehen.

Löwe 23.07.–23.08.

Für neue Ideen ist jetzt der falsche Zeitpunkt. Saturn stört Ihre Pläne. Warten Sie ab.

Jungfrau 24.08.–23.09.

Zügeln Sie Ihren starken Ehrgeiz. Etwas Diplomatie wäre unbedingt empfehlenswert.

Waage 24.09.–23.10.

Leider neigen Sie dazu, die Dinge etwas zu verbissen zu sehen. Zügeln Sie Ihren Dickkopf.

Skorpion 24.10.–22.11.

Sie sind die Ruhe selbst und haben ein offenes Ohr. Kein Wunder, wenn man gerne Ihren Rat sucht.

Schütze 23.11.–21.12.

Lassen Sie sich nicht aus dem Gleichgewicht bringen. Ein bisschen Abstand tut Ihnen gut.

Chili con Carne

Zutaten (für 6 Personen)

2	Zwiebeln
2	Knoblauchzehen
1	Möhre
2 Stiele	Staudensellerie
2	rote Chilischoten
500 g	Rinderhackfleisch
1 EL	scharfes Paprikapulver
400 g	gehackte Tomaten
1 EL	Tomatenmark
1,2 L	Fleischbrühe
250 g	Kidneybohnen
	Salz, Pfeffer

So wird's gemacht

Zwiebeln, Knoblauch und Möhre schälen, Sellerie und Chilischoten putzen und alles fein hacken. Anschließend das Hackfleisch in einem Topf gut durchbraten. Gemüsemix mit Paprikapulver, gehackten Tomaten und Tomatenmark zugeben, mit Brühe aufgießen und die Bohnen hineinfüllen. Das Ganze unter geschlossenem Deckel so lange köcheln lassen, bis das Gemüse gar ist. Nach Ende der Garzeit das Chili mit Salz und Pfeffer kräftig abschmecken und servieren.



Wettrunde vom 2./3. Mai 2020

6aus45 Auswahlwette

Annahmeschluss Samstag, 2. Mai 2020:
6aus45 Auswahlwette 13:00 Uhr/13er Ergebniswette 15:00 Uhr

Wettrunde vom 2./3. Mai 2020

13er Ergebniswette

Spiel	Gastgeber/Gast	Tendenz	Vorrunde	Letzte 2 Jahre	Gastgeber	Gast
1	** Eintracht Frankfurt - FC Schalke 04 **	2-4-4	Das Spiel wurde verlegt. Es gilt das Ergebnis der Ersatzauslosung!			
2	** Borussia Dortmund - 1. FSV Mainz 05 **	6-3-1	Das Spiel wurde verlegt. Es gilt das Ergebnis der Ersatzauslosung!			
3	** RB Leipzig - Fortuna Düsseldorf **	6-3-1	Das Spiel wurde verlegt. Es gilt das Ergebnis der Ersatzauslosung!			
4	** Bayer 04 Leverkusen - 1. FC Köln **	6-2-2	Das Spiel wurde verlegt. Es gilt das Ergebnis der Ersatzauslosung!			
5	** Borussia Mönchengladbach - VfL Wolfsburg **	5-3-2	Das Spiel wurde verlegt. Es gilt das Ergebnis der Ersatzauslosung!			
6	** SV Werder Bremen - FC Bayern München **	1-2-7	Das Spiel wurde verlegt. Es gilt das Ergebnis der Ersatzauslosung!			
7	** SC Freiburg - Hertha BSC **	4-4-2	Das Spiel wurde verlegt. Es gilt das Ergebnis der Ersatzauslosung!			
8	** FC Augsburg - TSG 1899 Hoffenheim **	2-4-4	Das Spiel wurde verlegt. Es gilt das Ergebnis der Ersatzauslosung!			
9	** 1. FC Union Berlin - SC Paderborn 07 **	6-2-2	Das Spiel wurde verlegt. Es gilt das Ergebnis der Ersatzauslosung!			
10	** Hannover 96 - FC St. Pauli **	4-3-3	Das Spiel wurde verlegt. Es gilt das Ergebnis der Ersatzauslosung!			
11	** SpVgg Greuther Fürth - 1. FC Heidenheim 1846 **	3-3-4	Das Spiel wurde verlegt. Es gilt das Ergebnis der Ersatzauslosung!			
12	** SV Wehen Wiesbaden - 1. FC Nürnberg **	3-4-3	Das Spiel wurde verlegt. Es gilt das Ergebnis der Ersatzauslosung!			
13	** FC Erzgebirge Aue - VfL Bochum 1848 **	4-4-2	Das Spiel wurde verlegt. Es gilt das Ergebnis der Ersatzauslosung!			
14	** VfB Stuttgart - SV Sandhausen **	6-2-2	Das Spiel wurde verlegt. Es gilt das Ergebnis der Ersatzauslosung!			
15	** Hamburger SV - VfL Osnabrück **	6-2-2	Das Spiel wurde verlegt. Es gilt das Ergebnis der Ersatzauslosung!			
16	** Holstein Kiel - SG Dynamo Dresden **	5-3-2	Das Spiel wurde verlegt. Es gilt das Ergebnis der Ersatzauslosung!			
17	** DSC Arminia Bielefeld - SV Darmstadt 98 **	6-2-2	Das Spiel wurde verlegt. Es gilt das Ergebnis der Ersatzauslosung!			
18	** SSV Jahn Regensburg - Karlsruher SC **	4-4-2	Das Spiel wurde verlegt. Es gilt das Ergebnis der Ersatzauslosung!			
19	** FC Burnley - Wolverhampton Wanderers **	3-3-4	Das Spiel wurde verlegt. Es gilt das Ergebnis der Ersatzauslosung!			
20	** FC Chelsea - Norwich City **	6-3-1	Das Spiel wurde verlegt. Es gilt das Ergebnis der Ersatzauslosung!			
21	** Crystal Palace - Manchester United **	2-4-4	Das Spiel wurde verlegt. Es gilt das Ergebnis der Ersatzauslosung!			
22	** FC Everton - Aston Villa **	5-3-2	Das Spiel wurde verlegt. Es gilt das Ergebnis der Ersatzauslosung!			
23	** Leicester City - Sheffield United **	5-3-2	Das Spiel wurde verlegt. Es gilt das Ergebnis der Ersatzauslosung!			
24	** Manchester City - AFC Bournemouth **	7-2-1	Das Spiel wurde verlegt. Es gilt das Ergebnis der Ersatzauslosung!			
25	** Newcastle United - Tottenham Hotspur **	2-4-4	Das Spiel wurde verlegt. Es gilt das Ergebnis der Ersatzauslosung!			
26	** FC Southampton - Brighton & Hove Albion **	4-3-3	Das Spiel wurde verlegt. Es gilt das Ergebnis der Ersatzauslosung!			
27	** West Ham United - FC Watford **	3-4-3	Das Spiel wurde verlegt. Es gilt das Ergebnis der Ersatzauslosung!			
28	** Atalanta Bergamo - FC Bologna **	6-2-2	Das Spiel wurde verlegt. Es gilt das Ergebnis der Ersatzauslosung!			
29	** US Lecce - Brescia Calcio **	5-3-2	Das Spiel wurde verlegt. Es gilt das Ergebnis der Ersatzauslosung!			
30	** Inter Mailand - AC Florenz **	6-3-1	Das Spiel wurde verlegt. Es gilt das Ergebnis der Ersatzauslosung!			
31	** Sampdoria Genua - CFC Genua 1893 **	4-3-3	Das Spiel wurde verlegt. Es gilt das Ergebnis der Ersatzauslosung!			
32	** FC Turin - Hellas Verona **	2-4-4	Das Spiel wurde verlegt. Es gilt das Ergebnis der Ersatzauslosung!			
33	** Sassuolo Calcio - AC Mailand **	3-3-4	Das Spiel wurde verlegt. Es gilt das Ergebnis der Ersatzauslosung!			
34	** Parma Calcio - SSC Neapel **	3-3-4	Das Spiel wurde verlegt. Es gilt das Ergebnis der Ersatzauslosung!			
35	** SPAL Ferrara - AS Rom **	1-3-6	Das Spiel wurde verlegt. Es gilt das Ergebnis der Ersatzauslosung!			
36	** KFC Uerdingen 05 - Chemnitzer FC **	4-3-3	Das Spiel wurde verlegt. Es gilt das Ergebnis der Ersatzauslosung!			
37	** FSV Zwickau - Eintracht Braunschweig **	2-4-4	Das Spiel wurde verlegt. Es gilt das Ergebnis der Ersatzauslosung!			
38	** Waldhof Mannheim - Preußen Münster **	6-2-2	Das Spiel wurde verlegt. Es gilt das Ergebnis der Ersatzauslosung!			
39	** SV Meppen - FC Ingolstadt 04 **	3-4-3	Das Spiel wurde verlegt. Es gilt das Ergebnis der Ersatzauslosung!			
40	** 1. FC Magdeburg - SG Sonnenhof Großaspach **	5-3-2	Das Spiel wurde verlegt. Es gilt das Ergebnis der Ersatzauslosung!			
41	** TSV 1860 München - SpVgg Unterhaching **	3-4-3	Das Spiel wurde verlegt. Es gilt das Ergebnis der Ersatzauslosung!			
42	** FC Carl Zeiss Jena - FC Bayern München II **	1-3-6	Das Spiel wurde verlegt. Es gilt das Ergebnis der Ersatzauslosung!			
43	** MSV Duisburg - Hallescher FC **	6-2-2	Das Spiel wurde verlegt. Es gilt das Ergebnis der Ersatzauslosung!			
44	** 1. FC Kaiserslautern - FC Viktoria Köln **	3-4-3	Das Spiel wurde verlegt. Es gilt das Ergebnis der Ersatzauslosung!			
45	** FC Würzburger Kickers - Hansa Rostock **	3-4-3	Das Spiel wurde verlegt. Es gilt das Ergebnis der Ersatzauslosung!			

* = remisverdächtig ** = stark remisverdächtig *** = Alle Spiele wurden verlegt. Für diese Spiele gilt daher das Ergebnis der Ersatzauslosung.

Spiel	Gastgeber/Gast	Tendenz
1	** Eintracht Frankfurt - FC Schalke 04 **	2-4-4
2	** Borussia Dortmund - 1. FSV Mainz 05 **	6-3-1
3	** RB Leipzig - Fortuna Düsseldorf **	6-3-1
4	** Bayer 04 Leverkusen - 1. FC Köln **	6-2-2
5	** Borussia Mönchengladbach - VfL Wolfsburg **	5-3-2
6	** SV Werder Bremen - FC Bayern München **	1-2-7
7	** SC Freiburg - Hertha BSC **	4-4-2
8	** FC Augsburg - TSG 1899 Hoffenheim **	2-4-4
9	** 1. FC Union Berlin - SC Paderborn 07 **	6-2-2
10	** Hannover 96 - FC St. Pauli **	4-3-3
11	** SpVgg Greuther Fürth - 1. FC Heidenheim 1846 **	3-3-4
12	** SV Wehen Wiesbaden - 1. FC Nürnberg **	3-4-3
13	** FC Erzgebirge Aue - VfL Bochum 1848 **	4-4-2

*** = Alle Spiele wurden verlegt. Es gilt daher das Ergebnis der Ersatzauslosung.

Wichtig für den TOTO-Wettbewerb vom 02./03.05.2020

13er Ergebniswette:
Spiele 1–13 = Meisterschaftsspiele
Spiele 1–9 = 1. Bundesliga
Spiele 10–13 = 2. Bundesliga

6aus45 Auswahlwette:
Spiele 1–45 = Meisterschaftsspiele
Spiele 1–9 = 1. Bundesliga
Spiele 10–18 = 2. Bundesliga
Spiele 19–27 = 1. Liga England
Spiele 28–35 = 1. Liga Italien
Spiele 36–45 = 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.

TOTO-Ergebnisse vom 25./26.04.2020

13er Ergebniswette		Ergebnis	Tipp
1	FC Bayern München - Borussia Mönchengladbach	0:1E	2
2	VfL Wolfsburg - SC Freiburg	0:1E	2
3	TSG 1899 Hoffenheim - RB Leipzig	0:1E	2
4	Fortuna Düsseldorf - Borussia Dortmund	0:1E	2
5	Hertha BSC - Eintracht Frankfurt	0:0E	0
6	1. FSV Mainz 05 - FC Augsburg	0:0E	0
7	FC Schalke 04 - Bayer 04 Leverkusen	1:0E	1
8	1. FC Köln - 1. FC Union Berlin	1:0E	1
9	SC Paderborn 07 - SV Werder Bremen	0:0E	0
10	1. FC Nürnberg - SpVgg Greuther Fürth	0:1E	2
11	FC St. Pauli - FC Erzgebirge Aue	1:0E	1
12	SV Darmstadt 98 - Hannover 96	1:0E	1
13	VfL Osnabrück - VfL Bochum 1848	1:0E	1

E = Ersatzauslosung

6aus45 Auswahlwette

1	0:1E	10	0:1E	19	1:0E	28	1:0E	37	0:0E
2	0:1E	11	1:0E	20	0:0E*	29	0:0E*	38	0:0E
3	0:1E	12	1:0E	21	1:0E	30	0:1E	39	0:1E
4	0:1E	13	1:0E	22	0:1E	31	0:1E	40	1:0E
5	0:0E	14	1:0E	23	0:1E	32	0:1E	41	0:1E
6	0:0E	15	1:0E	24	0:0E	33	0:1E	42	1:0E
7	1:0E	16	0:1E	25	0:1E	34	1:0E	43	0:1E
8	1:0E	17	0:1E	26	0:0E	35	1:0E	44	0:1E
9	0:0E	18	0:1E	27	0:1E	36	1:0E	45	0:1E

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

Wettrunde vom 25./26.04.2020 (17. VA)

TOTO 13er Ergebniswette

Spieleinsatz	192.377,00 €
Gewinnreihe	2 2 2 2 0 0 1 1 0 2 1 1 1
Klasse 1 (13 Richtige)	1 x 40.399,10 €
Klasse 2 (12 Richtige)	10 x 2.308,50 €
Klasse 3 (11 Richtige)	284 x 81,20 €
Klasse 4 (10 Richtige)	2.607 x 11,00 €

Chance auf den Höchstgewinn: 1:1.594.323

TOTO 6aus45 Auswahlwette

Spieleinsatz	190.688,55 €
Gewinnspiele	Zusatzspiel
5 6 9 20 24 26	29
Klasse 1 (6)	unbesetzt 38.137,70 €
Klasse 2 (5+ZS)	1 x 4.767,20 €
Klasse 3 (5)	15 x 476,70 €
Klasse 4 (4)	910 x 20,50 €
Klasse 5 (3+ZS)	133 x 20,50 €
Klasse 6 (3)	26.768 x 0,80 €

Chance auf den Höchstgewinn: 1:8.145.060

Schauspielerin Friederike Becht im ZDF-Quotenhit „Nachtschicht“

„Ich war ein echtes Landei“

Schon als Neunjährige wusste Friederike Becht, dass sie Schauspielerin werden will. Der Zeichentrickfilm „Der König der Löwen“ überzeugte sie davon, dass Kino Menschen berühren kann. Am Montag, 4. Mai, ist die bildhübsche 33-Jährige als Milla in einer neuen Folge der ZDF Kult-Reihe „Nachtschicht“ zu sehen.

Ruhig sitzen und tief durchatmen. Den Vögeln lauschen oder das Rascheln der Blätter hören – so erholt sich Friederike Becht vom Alltag. Der verläuft auch bei der Schauspielerin und ihrem Mann, dem Slampoet „Sebastian 23“, zurzeit ungewöhnlich. „Wir sind beide freischaffend, haben aber zum Glück etwas auf der hohen Kante“, sagt sie. Während ihr Mann versucht, neue Wege in den sozialen Medien zu gehen, nimmt sie sich Zeit für die Kinder: ein Junge und ein Mädchen. „Mein Großer lernt seinen Schulstoff am Vormittag, dabei halten wir uns weitgehend an den Stundenplan.“ Das klappt gut. Auf Mathe und Deutsch folgt Zeit zum Spielen, bevor es weitergeht.

Familie, Fernsehen, Theater

Die sensible Schauspielerin lebt in drei Welten. An erster Stelle rangiert die Familie. Die übrige Zeit gehört dem Theater und dem Film. „Ich liebe beides“, sagt Friederike Becht. Vor der Kamera müsse jede Szene sitzen. „Wenn es gut läuft, spielst du das einmal und das war es dann.“ Ganz anders am Theater. „Da entwickeln sich die Rolle und das ganze Stück noch bis zur Premiere weiter. Oft noch darüber hinaus. Ich liebe diesen Prozess.“ Für die zweifache Mutter eine ganz andere kreative Herausforderung. „Das Theater ist wichtig für mich und ich bin froh, dass ich es mit dem Film vereinen kann.“

Quotenhit im ZDF

Milla aus „Nachtschicht – Cash & Carry“ ist Friederike Becht ans Herz gewachsen. „Sie ist ein Bauchmensch, impulsiv und sagt, was sie empfindet.“ Im Lauf der Zeit hat sich die Reihe „Nachtschicht“ zum Quotenhit des ZDF entwickelt. „Das ist ein anderer Humor, als ihn die meisten Fernsehkrimis zeigen.“ Die feste Truppe, das Schauspieler-Quintett Barbara Auer, Armin Rohde, Minh-Khai Phan-Thi, Tedros Tecelbrhan und Özgür Karadeniz, sei nicht bierernst.

Der Zauber des Kinos

Als Neunjährige durfte Friederike Becht zum ersten Mal ins Kino. „Ich war ein echtes Landei“, sagt sie lachend. 1986 im rheinland-pfälzischen Bad

Bergzabern geboren, gab es vorher nie eine Gelegenheit. Disneys „Der König der Löwen“ beeindruckte das Mädchen nachhaltig: „Die Stimmung im Publikum, zwischen Menschen, die sich gar nicht kannten, das war toll.“ Daraufhin notierte sie in ihrem Tagebuch den Berufswunsch Schauspielerin. „Das war nur ein einziges Mal, danach habe ich lange nicht mehr darüber geschrieben.“

Bis sie 2004 ihr Schauspiel-Studium in Berlin begann. Seither spielte sie die Cosima im „Wagner-Clan“ oder Käthe Kruse. Auf der Bühne mimte sie unter anderem die Solveig in Peer Gynt. Bei einem so vielfältigen Talent dürfen die Zuschauer gespannt sein, was Friederike Becht am Montag, 4. Mai, um 20:15 Uhr im ZDF in „Nachtschicht – Cash & Carry“ von sich zeigen wird.

Das Interview führte Iris-Vanessa Voltmann.



Norman (Pit Bukowski) nimmt Milla (Friederike Becht) als Geisel.

i Ein neuer Fall für Erichsen (Armin Rohde) und sein Team. Aber diesmal müssen sie nicht nur den Mörder und seinen Komplizen fangen, sondern auch Kollegin Milla (Friederike Becht) davon abhalten, Selbstjustiz zu begehen.

Rubbellose



**Bunter
Rubbel-Spaß**

Bitte beachten Sie die aktuell gültigen Gewinnpläne. Vollständiger Einsatzverlust ist möglich.

 **LOTTO®**

SACHSENLOTTO

Auf 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

Neuerscheinungen: DVDs zu gewinnen

Mehr Zeit für gute Unterhaltung

Herzergreifend, spannend, witzig, aber auch nachdenklich – die besten Filme und Serien haben viele Facetten, um den Zuschauer gut zu unterhalten. Das glüXmagazin hat wieder einige DVD-Neuerscheinungen gesichtet und das Beste: Wir verlosen diese auch noch.

„Pastewka – die finale Staffel“

Die finale Staffel der Kult-Comedyserie „Pastewka“ erfährt in jeder Hinsicht einen würdigen Abschied: Nachdem schon Staffel 9 den Rekord von Staffel 8 auf Prime Video einstellen konnte, legt die finale Season noch einen drauf. „Pastewka“ ist die derzeit meistgesehene Comedyserie auf Prime

Video in Deutschland und Österreich. In der finalen Staffel kehrt Bastian völlig verändert aus Afrika zurück. Er ist endlich mit sich und der Welt im Reinen. Bastian und Anne



sind richtig gute Freunde geworden und freuen sich jetzt auf einen Neube-ginn in Köln. Bastian schreibt ein Buch, Volker und Hagen renovieren das Haus, Svenja hat den Biohof Bruck zum Erfolg geführt,

Mafalda wird zwei Jahre alt und Kim und Reginne haben völlig eigene Pläne. Alles scheint in bester Ordnung, bis Anne mit einer Überraschung um die Ecke kommt. Ab 8. Mai ist die zehnte Staffel auf DVD erhältlich. Mehr Infos unter www.myspass.de.





MOVIE NIGHT

Foto: AdobeStock/ RedlineVector

„Der König von Köln“ – eine bitterböse Satire



Alles beginnt im Kölner Karneval. Inmitten von Kölschen Jecken lernt der junge Familienvater und Sachbearbeiter im Baudezernat, Andrea Di Carlo, den Bauunternehmer Jupp Asch, genannt

„Der Polier“, kennen. Di Carlos neuer einflussreicher Freund verspricht schnelle Hilfe für seine finanziellen Probleme, alles nach dem Klüngel-Claim: "Hilfst du dem Polier, hilft der Polier auch dir." Dafür sollen Bauanträge bewilligt und Ausschreibungen umgangen werden. Also einfach wegsehen, dann läuft alles prima. Doch ehe Di Carlo sich versieht, versinkt er immer tiefer in den Kölschen Klüngel. Der König von Köln ist eine bitterböse Erfolgssatire à la „Schtonk“ und „Rossini“, an deren Ende man nicht genau weiß, ob einem zum Lachen –

oder zum Weinen zu Mute ist. Doch wie heißt es in Köln: „Et hätt noch immer jot jejange.“

Mehr Infos unter www.release-company.de.

„The Kindness of Strangers“



Mit ihren zwei Söhnen auf der Rückbank kommt Clara im winterlichen New York an. Was für die Kinder als Abenteuer getarnt wird, stellt sich bald als

Flucht vor dem gewalttätigen Ehemann und Vater heraus. Die drei besitzen wenig mehr als ihr Auto, und als das abgeschleppt wird, stehen sie mittellos auf der Straße. Doch die kalte Großstadt zeigt Güte: Die Familie landet im russischen Restaurant Winter Palace, geführt von dem charmanten Timofey und dem attraktiven Ex-Häftling Marc, der hier eine zweite Chance bekommen hat. Das Winter Palace wird zum Ort der unerwarteten Begegnungen von Menschen in Lebenskrisen, deren Schicksal sich durch die Freundlichkeit von Fremden auf wundersame Weise zum Guten wendet. Mehr Infos unter www.alamodofilm.de.

„Die Wütenden – Les Misérables“



Es brennt in den Vorstädten von Paris: Schon bei seinem ersten Einsatz spürt Polizist Stéphane, der Neuling in der Einheit für Verbrechensbekämpfung in Montfermeil, die Spannungen im Viertel, in dem es immer wieder zu hitzigen Auseinandersetzungen zwischen Gangs und Polizei kommt. Seine erfahrenen Kollegen Chris und Gwada, mit denen er Streife fährt, haben ihre Methoden den Gesetzen der Straße angepasst. Hier herrschen eigene Regeln, die Kollegen überschreiten selbst Grenzen des Legalen, sehen sich dabei aber stets im Recht. Als im Viertel ein Löwenbaby, lebendes Maskottchen eines Clan-Chefs, gestohlen wird, droht die Situation zu eskalieren. Bei der versuchten Verhaftung eines jugendlichen Verdächtigen werden die Polizisten mit Hilfe einer Drohne gefilmt. Ihr fragwürdiges Vorgehen droht öffentlich zu werden, und aus den Gesetzeshütern werden plötzlich Gejagte. Der Film kommt am 8. Mai in den Handel. Mehr Infos unter www.alamodofilm.de.

Zu gewinnen

Das glüXmagazin verlost jeweils 5 x 1 der hier vorgestellten DVDs. Wenn Sie gewinnen möchten, beantworten Sie unsere Gewinnspielfrage: **In welcher Stadt ist der Bauunternehmer Jupp Asch tätig?** Senden Sie die Antwort per Postkarte bis zum 4. Mai 2020 an: glüXmagazin, Kennwort „DVD-Zeit“, Postfach 30 07 65, 56029 Koblenz und schreiben Sie mit dazu, welche DVD Sie gerne gewinnen möchten. Die Teilnahme von Lotto-Mitarbeitern und deren Angehörigen ist ausgeschlossen. Teilnahme ab 18 Jahren. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

KENO



ZUSATZAUSLOSUNG

Vom 04. – 17.05.2020 werden bundesweit
7 x BMW i3, 7 x Audi A1 und
täglich 200 x 100 Euro verlost.



Abbildung ähnlich/keine Barablösung

Bitte die gültigen Teilnahmebedingungen beachten. Vollständiger Einsatzverlust möglich. Wir verlosen den BMW i3 an allen geraden Tagen, den Audi A1 an allen ungeraden Tagen im Aktionszeitraum. Die Gewinnwahrscheinlichkeit beträgt täglich auf ganze Zahlen gerundet für den Gewinn des PKW BMW i3 oder Audi A1 (PKW-Gewinn) 1 : 113 612 und für einen Gewinn von 100,00 EUR (Geldgewinn) 1 : 568 je Spielauftrag. Für den PKW-Gewinn ist keine Barablösung vorgesehen.

 **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