

glücksmagazin

kostenlose Kundenzeitschrift
von Sachsenlotto



**DIESEN
FREITAG
IM JACKPOT**

ca. **72**

Mio. €*
* Chance rd. 1:95 Mio.
Infos siehe Seite 2.

**EURO
JACKPOT**

Valerie Niehaus

„Nächste Ausfahrt Glück“ (Seite 3)



sachsenlotto.de



/sachsenlotto

Mittwoch 02.03.2022 (09. VA)



Spielleinsatz 26.187.600,00 €
Gewinnzahlen Superzahl

3 5 15 39 44 49 **7**

Gewinnzahlen in gezogener Reihenfolge:
39 44 49 15 5 3

Klasse 1 (6+SZ)	unbesetzt	12.851.315,70 €
Klasse 2 (6)	2 x	664.401,60 €
Klasse 3 (5+SZ)	48 x	9.596,90 €
Klasse 4 (5)	311 x	4.415,10 €
Klasse 5 (4+SZ)	2.427 x	156,90 €
Klasse 6 (4)	16.563 x	54,50 €
Klasse 7 (3+SZ)	47.832 x	16,10 €
Klasse 8 (3)	317.770 x	11,40 €
Klasse 9 (2+SZ)	378.507 x	6,00 €

Gewinnzahlen der letzten 4 Wochen

02.02.2022	20 27 28 33 40 44	1
09.02.2022	16 25 26 32 33 45	3
16.02.2022	7 16 29 30 33 43	4
23.02.2022	5 7 11 15 24 47	2



Spielleinsatz 5.019.460,00 €

8 1 4 1 7 3 7

Klasse 1 (7-st. Gewinnz.)	unbes.	2.663.016,90 €
Klasse 2 (6 Endz.)	unbes.	77.777,00 €
Klasse 3 (5 Endz.)	26 x	7.777,00 €
Klasse 4 (4 Endz.)	240 x	777,00 €
Klasse 5 (3 Endz.)	2.392 x	77,00 €
Klasse 6 (2 Endz.)	23.075 x	17,00 €
Klasse 7 (1 Endz.)	239.747 x	5,00 €

Gewinnzahlen der letzten 4 Wochen

02.02.2022	3 5 6 2 7 8 7
09.02.2022	1 0 5 8 6 1 5
16.02.2022	0 9 1 7 6 8 4
23.02.2022	0 1 0 2 3 0 3



Spielleinsatz 2.180.462,50 €

6 1 0 0 3 0

Klasse 1 (6-stell. Gewinnz.)	4 x	100.000,00 €
Klasse 2 (5 Endz.)	9 x	6.666,00 €
Klasse 3 (4 Endz.)	111 x	666,00 €
Klasse 4 (3 Endz.)	1.261 x	66,00 €
Klasse 5 (2 Endz.)	12.137 x	6,00 €
Klasse 6 (1 Endz.)	124.179 x	2,50 €

Gewinnzahlen der letzten 4 Wochen

02.02.2022	0 3 5 4 6 1
09.02.2022	3 5 4 5 4 1
16.02.2022	7 6 4 8 4 5
23.02.2022	8 7 1 5 0 2

Gewinnzahlen Statistik 6aus49 (Mittwoch)

1	311	2	311	3	334	4	323	5	311	6	347	7	328
8	18	9	316	10	317	11	325	12	306	13	335	14	323
15	319	16	351	17	302	18	327	19	319	20	304	21	281
22	340	23	321	24	320	25	344	26	337	27	327	28	304
29	302	30	312	31	355	32	291	33	333	34	328	35	312
36	209	37	304	38	349	39	321	40	309	41	339	42	313
43	366	44	337	45	308	46	313	47	318	48	307	49	402

Wie oft gezogen? (2.623 Ziehungen seit 4.6.1986)
Fehlt so viele Wochen (X = am 02.03.22 gezogen)

Samstag 05.03.2022 (09. VA)



Spielleinsatz 49.949.533,20 €
Gewinnzahlen Superzahl

10 22 25 26 28 41 **0**

Gewinnzahlen in gezogener Reihenfolge:
28 26 10 25 22 41

Klasse 1 (6+SZ)	unbesetzt	16.597.530,60 €
Klasse 2 (6)	3 x	929.780,60 €
Klasse 3 (5+SZ)	54 x	17.906,80 €
Klasse 4 (5)	618 x	4.663,90 €
Klasse 5 (4+SZ)	3.410 x	234,40 €
Klasse 6 (4)	38.625 x	49,10 €
Klasse 7 (3+SZ)	61.092 x	26,40 €
Klasse 8 (3)	688.248 x	11,10 €
Klasse 9 (2+SZ)	438.823 x	6,00 €

Gewinnzahlen der letzten 4 Wochen

05.02.2022	4 17 19 26 39 45	3
12.02.2022	2 13 17 31 39 48	6
19.02.2022	2 3 10 24 27 45	3
26.02.2022	6 16 33 43 45 49	7



Spielleinsatz 11.889.567,50 €

8 5 8 0 4 3 8

Klasse 1 (7-st. Gewinnz.)	unbes.	3.508.365,10 €
Klasse 2 (6 Endz.)	4 x	77.777,00 €
Klasse 3 (5 Endz.)	59 x	7.777,00 €
Klasse 4 (4 Endz.)	477 x	777,00 €
Klasse 5 (3 Endz.)	4.749 x	77,00 €
Klasse 6 (2 Endz.)	46.355 x	17,00 €
Klasse 7 (1 Endz.)	472.546 x	5,00 €

Gewinnzahlen der letzten 4 Wochen

05.02.2022	9 0 7 0 9 8 2
12.02.2022	0 7 9 4 7 9 8
19.02.2022	6 9 8 7 3 0 3
26.02.2022	4 9 5 3 7 3 0



Spielleinsatz 5.064.575,00 €

5 4 8 6 7 2

Klasse 1 (6-stell. Gewinnz.)	3 x	100.000,00 €
Klasse 2 (5 Endz.)	43 x	6.666,00 €
Klasse 3 (4 Endz.)	343 x	666,00 €
Klasse 4 (3 Endz.)	3.376 x	66,00 €
Klasse 5 (2 Endz.)	33.736 x	6,00 €
Klasse 6 (1 Endz.)	330.347 x	2,50 €

Gewinnzahlen der letzten 4 Wochen

05.02.2022	4 8 3 6 1 3
12.02.2022	0 4 9 5 7 1
19.02.2022	7 3 4 8 2 8
26.02.2022	7 9 7 7 5 0

Gewinnzahlen Statistik 6aus49 (Samstag)

1	444	2	441	3	446	4	426	5	432	6	461	7	424
8	391	9	435	10	418	11	441	12	412	13	351	14	399
15	403	16	409	17	439	18	421	19	429	20	400	21	417
22	425	23	400	24	423	25	436	26	451	27	442	28	393
29	431	30	414	31	439	32	454	33	439	34	399	35	420
36	437	37	425	38	444	39	419	40	422	41	433	42	444
43	424	44	404	45	374	46	407	47	438	48	437	49	477

Wie oft gezogen? (3.465 Ziehungen seit 9.10.1955)
Fehlt so viele Wochen (X = am 05.03.22 gezogen)

Freitag 04.03.2022 (09. VA)



Spielleinsatz 56.225.058,00 €
Gewinnzahlen Eurozahlen

1 17 20 36 49 **6 9**

Gewinnzahlen in gezogener Reihenfolge: Eurozahlen:
17 1 36 49 20 6 9

Klasse 1 (5+2)	unbesetzt	58.453.975,14 €
Klasse 2 (5+1)	1 x	2.389.564,90 €
Klasse 3 (5+0)	10 x	84.337,50 €
Klasse 4 (4+2)	55 x	5.111,30 €
Klasse 5 (4+1)	990 x	255,50 €
Klasse 6 (4+0)	1.671 x	117,70 €
Klasse 7 (3+2)	2.729 x	61,80 €
Klasse 8 (2+2)	38.942 x	22,30 €
Klasse 9 (3+1)	42.276 x	19,90 €
Klasse 10 (3+0)	75.582 x	15,90 €
Klasse 11 (1+2)	208.922 x	10,40 €
Klasse 12 (2+1)	626.807 x	8,50 €

Gewinnzahlen der letzten 4 Wochen

04.02.2022	12 18 27 33 41	9 10
11.02.2022	5 10 26 37 42	3 10
18.02.2022	5 10 25 29 32	4 7
25.02.2022	4 19 34 41 43	1 5

Jackpot am 11.03.2022: rd. 72 Mio. €

Gewinnzahlen Statistik 5aus50

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

Eurozahlen Statistik 2aus10

1	101	2	96	3	111	4	115	5	117
6	104	7	112	8	125	9	88	10	71

Wie oft gezogen? (nach 520 Ziehungen) Fehlt so viele Wochen

* 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. Freitagsziehung Eurojackpot 18:45 Uhr / Bekanntgabe der Gewinnzahlen auf www.lotto.de. Die Ziehung der Gewinnzahlen hängt allein vom Zufall ab. Die statistische Häufigkeit der gezogenen Zahlen hat keinen Einfluss auf dieziehungswahrscheinlichkeit. 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.check-dein-spiel.de.

Gewinnchancen Klasse 1: 1 zu rd. 140 Millionen 1 zu 10 Millionen 1 zu 1 Million 1 zu rd. 95 Millionen

Schauspielerin Valerie Niehaus:

„Umwege zum Glück sind okay“

„Nächste Ausfahrt Glück“ – die Geschichte über eine wieder aufflammende deutsch-deutsche Liebe geht in die Fortsetzung. Im Rahmen der Herzkino-Reihe gibt es nun die Teile 3 und 4. In der Hauptrolle Valerie Niehaus als Katharina. Diesmal geht es um die Enthüllung eines wohlgehüteten Familien-Geheimnisses und um eine Stasi-Akte.

glüXmagazin: Wie viele Ausfahrten muss man in seinem Leben nehmen, um das wahre Glück zu finden?

Valerie Niehaus: Wenn das mal nicht der Nürburgring der sich wiederholenden Probleme ist ... (lächelt) Ich habe ja auch schon die eine oder andere Ausfahrt verpasst. Aber eigentlich gibt es keine falschen Ausfahrten, denn jeder, der sich verfährt, wird etwas erleben. Ich denke, es lohnt sich immer, wenn man das Chaos zulässt. Wäre ich doch hier abgebogen oder geradeaus gefahren, es hilft ja alles nichts – das, was wir daraus machen, ist der einzige Weg zum Glück.

glüXmagazin: Teil 1 und 2 der Reihe waren sehr erfolgreich rund um Katharina und Jugendliebe Juri. Wie entwickelt sich die Story weiter?

Valerie Niehaus: Sie versucht weiterhin, die Kontrolle zu behalten und hat immer noch nicht verstanden, dass die Geschichte längst ihren eigenen Lauf genommen hat. Katharina muss lernen, dass man das Leben und die Vergangenheit nicht beeinflussen kann, weil auch immer viele andere Menschen daran hängen. Sie hat Angst vor der Wahrheit, wodurch es zu Konfrontationen kommt. Insgesamt geht es darum, dass sie sich überwinden muss, zu sich und ihrem Leben zu stehen.

glüXmagazin: Es geht auch um die Deutschland-Deutschland-Thematik. Wie sehr berühren Sie Geschichten rund um den Mauerfall?

Valerie Niehaus: Ich habe in meinem Leben viele Bekanntschaften mit Menschen aus der ehemaligen DDR gepflegt und bin in der Nähe der Zonengrenze aufgewachsen, kenne aber konkret keine solche Geschichte, dass man sich 30 Jahre nicht gesehen hat.

glüXmagazin: An welcher Ausfahrt haben Sie Ihr Glück gefunden, im letzten Jahr haben Sie geheiratet?

Valerie Niehaus: Das nenne ich pure Lebensfreude: Zueinander Ja-Sagen, einfach feiern, dass man zusammen ist. Das ist genügend für mich. Man fühlt sich so weniger alleine. Diese Entscheidung füreinander, Hand in Hand durchs Leben zu gehen, mit Humor und der Bereitschaft, sich aufeinander einzustellen und nicht zu sagen: „Ist mir zu kompliziert, tschüss.“

glüXmagazin: Sie sind früh nach New York zur Schauspielschule gegangen. War die Entscheidung ein Glücksfall?

Valerie Niehaus: Ja, das war damals die richtige Ausfahrt, der richtige Schritt zur richtigen Zeit, auch wenn meine Eltern das zu der Zeit vielleicht anders gesehen haben. Die Stadt fordert viel, bietet aber auch so viel, und das hat oft mit Nachdenken und Selbstverantwortung zu tun. Ich bin reicher und freier von dort zurückgekehrt.

*Das Interview führte
Birgit Hasselbusch*



TV-Tipp



„Nächste Ausfahrt Glück“:
Teil 3 „Der richtige Vater“ sowie
Teil 4 „Song für die Freiheit“ (13. und
20. März jeweils um 20:15 Uhr im ZDF)

Mit einem kleinen „Ja“ zum Spitzengewinn von 100.000 Euro

Die Chance auf 100.000 Euro sicherte sich ein Mitspieler aus dem Landkreis Zwickau, als er über seinen Lottoschein auch an der Zusatzlotterie SUPER 6 mitspielte. Und hier kann ein kleines „Ja“-Kreuzchen Großes bewirken – wie zur Ziehung am 2. März. Der Gewinner hat mit seinem Spielschein an den beiden Ziehungen der vergangenen Woche teilgenommen und der Mittwoch brachte ihm den Spitzengewinn von 100.000 Euro.

SUPER 6 wird mit der Spielscheinnummer zusätzlich über die Spielscheine für LOTTO 6aus49, Eurojackpot, GlücksSpirale sowie TOTO gespielt. Je mehr Ziffern in der richtigen Reihenfolge übereinstimmen, desto höher ist der Gewinn – von 2,50 Euro bei einer richtigen Endziffer bis zu 100.000 Euro für die kompletten Gewinnzahlen (Chance rd. 1 : 1 Mio.)

Gewinnanmeldung noch offen

Sobald der Gewinn angemeldet wird, kann er überwiesen werden. Die Formulare für die Gewinnanmeldung gibt es in allen Sachsenlotto-Annahmestellen nach erfolgreicher Großgewinnprüfung am Lotto-Terminal. Bei dieser Prüfung erfolgt keine Anzeige der konkreten Gewinnsumme, lediglich der Hinweis, dass der Gewinn über 1.000 Euro liegt.

Samstag 05.03.2022 (09. VA)



Spieleinsatz		5.614.076,00 €	
Klasse 1:.....4	=	99.273,4 x	10 €
Klasse 2:.....64	=	12.248,0 x	25 €
Klasse 3:.....979	=	1.205,4 x	100 €
Klasse 4:.....5130	=	102,4 x	1.000 €
Klasse 5:.....29053	=	11,4 x	10.000 €
Klasse 6:.....870267	=	3,0 x	100.000 €
.....850002	=		
		Gewinn 2,1 Mio. €	
Klasse 7:..3452073	=	unbes.	bzw. 10.000 €
		monatlich	
		20 Jahre lang	

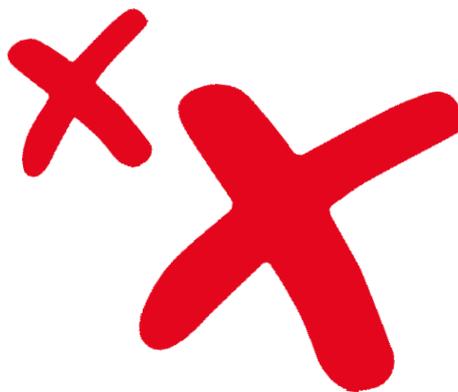
Annahmeschluss samstags 19:00 Uhr
Gewinnchance Klasse 7: 1 zu 10 Millionen

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

Eurojackpot steigt auf rund 72 Millionen Euro

Der Eurojackpot ist nicht zu stoppen: Hier füllt sich die erste Gewinnklasse weiter – rund 72 Millionen Euro werden zur kommenden Ziehung am Freitag, dem 11. März 2022, erwartet. Um diesen Jackpot zu gewinnen, müssen 5 aus 50 Zahlen und 2 aus 10 Eurozahlen, also insgesamt 7 Zahlen, richtig getippt werden.

Wer bei der nächsten Ziehung am Freitag dabei sein will und sich die Chance auf den Jackpot nicht entgehen lassen möchte, kann in den Lotto-Annahmestellen und unter sachsenlotto.de bzw. mit der Sachsenlotto-App seine Tipps abgeben. Die Gewinnchancen für die Gewinnklasse 1 bei Eurojackpot liegen pro Tipp bei rund 1 : 95 Millionen. Der Spieleinsatz für einen Tipp beträgt zwei Euro.



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, 28.02.2022	1 12 27 51	2 22 33 57	3 23 34 60	9 24 42 63	11 26 49 68
plus 5	5	0	7	1	2
Dienstag, 01.03.2022	3 24 33 51	13 27 46 54	14 28 47 57	16 29 48 60	23 30 49 63
plus 5	7	0	1	3	1
Mittwoch, 02.03.2022	1 30 44 58	10 31 46 59	16 38 48 62	19 42 55 64	23 43 57 69
plus 5	8	1	8	4	0
Donnerstag, 03.03.2022	3 19 38 51	4 20 44 53	9 26 45 61	10 28 46 62	16 37 50 66
plus 5	9	3	7	2	5
Freitag, 04.03.2022	8 18 43 55	10 24 44 56	11 30 48 61	12 35 52 62	14 36 54 64
plus 5	0	2	3	2	6
Samstag, 05.03.2022	2 14 33 60	3 19 40 61	6 23 50 62	8 24 52 63	10 28 57 67
plus 5	6	4	2	8	9
Sonntag, 06.03.2022	1 27 41 57	10 28 42 58	17 32 45 61	20 34 55 66	21 40 56 68
plus 5	0	7	4	7	0

09. Veranstaltung (28.02. - 06.03.2022)

KENO Spieleinsatz:	2.736.834,00 €
KENO Gewinnsumme:	1.154.908,00 €
plus 5 Spieleinsatz:	216.034,50 €
plus 5 Gewinnsumme:	96.499,00 €

Ziehungsstatistik

Wie oft gezogen? (Basis 2.2.2004, 6.277 Ziehungen)

11767	21848	31797	41722	51747	61766	71828
81812	91837	101828	111789	121774	131764	141764
151791	161786	171764	181804	191771	201848	211807
221736	231753	241819	251782	261804	271841	281785
291830	301751	311791	321853	331854	341764	351752
361816	371747	381820	391815	401795	411794	421753
431807	441827	451760	461752	471778	481774	491878
501814	511767	521807	531840	541757	551821	561771
571810	581815	591806	601833	611722	621749	631808
641868	651773	661822	671745	681768	691790	701809

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: Sonntag, 13. März 2022, 20:15 Uhr, ARD

Tatort – Schattenkinder

Die bizarr zur Schau gestellte Leiche eines jungen Mannes führt die Züricher Polizei zu der charismatischen Künstlerin Kyomi (Sarah Hostettler). Diese wird umgarnt von einer Schar junger Anhänger, zu der auch der Tote gehörte. Er folgte Kyomi offensichtlich bedingungslos, wie einer Art Heilsbringerin, und ließ sich in ihren Händen bereitwillig selbst zum Kunstobjekt stilisieren. Die faszinierende Ausstrahlung der Künstlerin scheint auch auf die Kommissarin Tessa Ott zu wirken und lässt ihre Kollegin Isabelle Grandjean umso skeptischer werden. Welches Spiel spielt die Künstlerin mit ihrer Kunst und ihren Anhängern, die sich wie Kinder aus einer dunklen Vergangenheit von ihr zum Licht geführt glauben?



Foto: ARD Degeto/SRF/Samuel Schalch



Tiefe Entspannung durch skandinavisches Design

Um den Akku des Smartphones kümmern sich die meisten jeden Tag. Die Energiereserven des eigenen Körpers erhalten im Vergleich dazu deutlich weniger Aufmerksamkeit. Dabei braucht es Phasen der Regeneration, um anschließend wieder leistungsfähig zu sein. Ein regelmäßiger und ausreichender Schlaf trägt ebenso dazu bei wie kleine, aber effektive

Ruhepausen im Alltag. Eine ruhige Raumatmosphäre und komfortable Sitzmöbel wie von Stressless, schaffen die Basis dafür. Die Relaxsessel und großzügigen Sitzlandschaften sind geprägt von der typisch norwegischen Wohnkultur. Die Form folgt dabei der Funktion, beispielsweise mit dem patentierten Gleitsystem, durch das sich die Möbel automatisch in eine individuelle, ergonomische Sitzposition bewegen. Unter www.stressless.com finden Sie weitere Details.

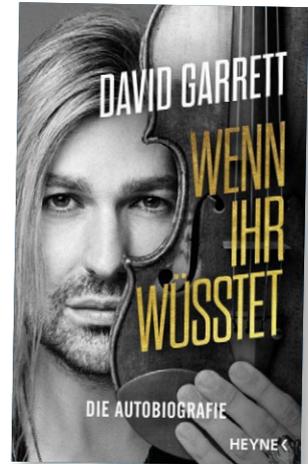


Foto: djd-k/Stressless

– Anzeige –

David Garrett

Wenn ihr wüsstet



Den Weg auf den Geigenolymp hat sich David Garrett hart erarbeitet. Seine Kindheit war geprägt von Disziplin und täglicher Arbeit. Bereits als Zehnjähriger stand Garrett mit den größten internationalen Orchestern auf der Bühne. Mit Anfang 20 legte er in New York den Grundstein für ein neues Genre der Klassik, den Crossover, in dem er virtuose Geigenmusik mit aktueller Popmusik verbindet – was ihn bekannter macht als je zuvor. Damit verkörpert er geradezu exemplarisch die mühsame Suche eines jungen Menschen nach dem eigenen Weg und findet für dieses Problem eine ganz eigene Lösung: völlige Hingabe an das, was ihn als Person genauso gut hätte zerstören können – die Musik. Ein hochdramatisches, inspirierendes und berührendes Buch für alle Fans und Musikbegeisterten.

Zu gewinnen



Das glüXmagazin verlost 5 x 1 Buch „Wenn ihr wüsstet“. Wenn Sie gewinnen möchten, beantworten Sie folgende Frage: **Wo legte David Garrett den Grundstein für seine aktuelle Musik?** Die Versandadresse sowie die Teilnahmebedingungen finden Sie auf Seite 9. Einsendeschluss: 14.03.2022, Kennwort: Buch-Tipp.

Tulpen gehören in die Jahreszeit

Tulpen bringen im späten Winter den Frühling ins Haus. Wenn man ein paar einfache Tipps beachtet, hat man noch viel mehr Freude an den farbenfrohen Frühblühern.

Ob pur, mit ein paar Blütenzweigen oder ganz edel mit Eukalyptus: Tulpen gehören in dieser Jahreszeit zu den beliebtesten Schnittblumen. Kein Wunder, denn sie begeistern mit vielen strahlenden Farben, großen Blütenköpfen und sind darüber hinaus auch noch unkompliziert, kurz: sie bringen mitten im Winter Frühlingsgefühle ins Haus. Und damit die Zwiebelblumen in der Vase noch länger schön bleiben, gibt es ein paar einfache Tipps. Die Floristenprofis von „Blumen – 1000 gute Gründe“ haben die 5 wichtigsten Themen zusammengefasst.

Einkauf. Blumen sollte man immer möglichst frisch kaufen. Bei Tulpen erkennt man dies daran, dass ihre Stiele quietschen, wenn man sie vorsichtig aneinander reibt. Am längsten halten die Blüten, wenn

Romantisch wirken rosa Tulpen mit silbergrauem Eukalyptus und weißen Ranunkeln.

die Knospen noch geschlossen, aber schon leicht gefärbt

Ganz modern: wenige, aber ausdrucksstarke Tulpen mit grau-grünen Zweigen.



sind. Komplette grüne Knospen sollte man dagegen aussortieren: Sie sind im Zweifel zu schwach, um zu einer schönen Blüte zu kommen.

Vase. Da Tulpen auch geschnitten mehrere Zentimeter weiterwachsen, sind hohe, schmalere Gefäße für die Zwiebelblumen nicht verkehrt: Die Stiele können sich gut anlehnen und die Blüten knicken nicht so leicht ab. Dabei sollte die Vase allerdings nicht so eng sein, dass die empfindlichen Stiele gequetscht werden.

Anschnitt. Wenn man den Strauß nach Hause bringt, sollte man zuerst die unteren Blätter entfernen, sie ziehen sonst zu viel Kraft von der Blüte ab. Dann die Stiele um ca. drei Zentimeter kürzen. Der Anschnitt muss bei Tulpen nicht schräg sein, aber es ist immer empfehlenswert, ein scharfes Messer zu verwenden statt einer Schere, die die Leitungsbahnen quetschen würde.





Nach dem Kauf sollte man die Tulpen möglichst schnell anschneiden und ins Wasser stellen.

Wasser. Tulpen sollten nicht zu tief im Wasser stehen, am besten füllt man die Vase nur ca. zwei bis drei Fingerbreit hoch. Mit ihren weichen Stielen und Blättern können Tulpen in der Nässe sonst schnell faulen. Da sie durstig sind, muss man allerdings regelmäßig nachfüllen. Deshalb sind durchsichtige Glasvasen praktisch: Man sieht sofort, ob man nachgießen muss. Das ist auch besser, als das Wasser komplett auszutauschen: Frisch enthält es mehr Nährstoffe, die die Blüten schneller verblühen lassen. Daneben gibt es viele Hausmittel, mit denen Blumen in der Vase angeblich länger halten.

Die meisten davon bringen allerdings leider gar nichts – oder schaden sogar. Zucker im Wasser begünstigt zum Beispiel die Entwicklung von Bakterien, die die Blumen schneller welken lassen. Eine Kupfermünze in der Vase kann zwar antibakteriell wirken, das Kupfer löst sich allerdings nur sehr langsam – bis eine wirksame Konzentration erreicht ist, ist der Strauß schon längst verblüht.

Standort. Je wärmer die Tulpen stehen, desto schneller verblühen sie auch. Daher sollte man sie auch besser nicht in der prallen Sonne platzieren. Um die Haltbarkeit zu verlängern, kann man den Strauß über Nacht vorübergehend kühler stellen, zum Beispiel im kühlen Flur oder Treppenhaus oder bei frostfreiem Wetter auch draußen an einem geschützten Platz.

Übrigens: Direkt neben einem Obstkorb sind Sträuße nicht gut aufgehoben, da viele Früchte ein Reifegas abgeben, wodurch Blüten schneller verwelken.

Wenn man einige oder alle Tipps beherzigt, kann man sich also noch länger an den Frühjahrsboten im Haus erfreuen. Wie man sie besonders schön inszeniert, dazu hat die Initiative „Blumen – 1000 gute Gründe“ jede Menge Inspiration, zum Beispiel bei Facebook, Instagram oder auf der Website www.1000gute-gruende.de.

Bunte Mischung: Einfache Tulpen passen in allen Farben gut zueinander.



Preisrätsel der Woche



Entgelt	ein Vorname Poes	bewahren, pflegen	Vorname v. Schauspieler Aykroyd	nordischer Donnergott	Gartengerät zum Graben	Aschengefäß	Ohrenrobbe	schmaler Durchlass	Malvengewächs	Wortteil: natürlich, naturbelassen	oberdeutsch: nicht
					Vorbeugung	6					
			amerik. Schauspieler (Paul)		Dorfweise			westdänische Insel	in der Nähe von		
biblische Bez. für das Paradies			'Onkel' bei Wilhelm Busch			unerzogener Junge	Überbleibsel				
	5				abermals, wieder	Hafenstadt in Südpotugal		griech. Vorsilbe: gleich			Tonerde
ein Rabenvogel			Un-sittlichkeit	4	weit entfernt von allem, fernab				Gartenpflanze		Hilfsboot
Angeh. eines german. Stamms	deutsche Schauspielerin, Ramona	römischer Liebesgott				Fluss durch Gerona (Span.)	Vorname der Minnelli		Erfinder des Computers, (Konrad)		
						Gegend	folgerichtig				
					russisches Parlament	Spielleitung			ringförmige Koralleninsel	kurz für: lecker	
argentinischer Staatsmann †	Backwaren		Glück (ugs.)				sportliches Jackett	Sänger der 60er (Paul)			Zitterpappeln
Geschäftsordnung						Südamerikaner	Bauwerk in Paris				
Währung in Peru			russ. Gebietshauptstadt		Rufname Clintons		plötzlicher Windstoß			Ort bei Zwolle (NL)	
Mitternachtsmesse	Dynamik	Schirmherrschaft						Gewichtseinheit (Abk.)	Erzählung von Jensen		
					niederl. Adelsprädikat						
Faserpflanze			Initialen von Sänger Marshall	Abk.: ehrenamtlich		Hanfbearbeitungsprodukt		Felsen im Meer		weibliche Fabelwesen	
			Begründer der Waldorfschulen					Internet-Verbindung (EDV)			
nord. Herrin des Meeres	südäm. Maispastete					dänischer Dichter † (M.A.)	Tierprodukt				

Impressum

Folgen Sie uns auf den sozialen Netzwerken:



Herausgeber:
Sächsische Lotto-GmbH
Oststraße 105, 04299 Leipzig
So erreichen Sie uns: E-Mail: service@sachsenlotto.de
Servicecenter: 0800 7546496 (kostenlos aus allen Netzen),
www.sachsenlotto.de
Spielsucht-Hotline der BZgA:
0800 1 372 700 (kostenlos und anonym)
Redaktionsleitung: Mathias Yagmur, Clemens Buch
Redaktion: Kerstin Waschke
Layout: Lukas Würges, Yvonne 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: Markus Nass

im Raum
befindlich
ein Umlaut
Einheits-
zeichen:
nox
roter Far-
bstoff
Aufein-
ander-
folgendes

italie-
nischer
Artikel
italie-
nisch:
ja
Laut
des
Ekels

```

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

Lösung aus
glüXmagazin
Nr. 09/2022
WALDSCHENKE

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

Bitte tragen Sie hier die Lösungsbuchstaben ein.

1.-2. Preis: Je ein Besteckset „Alabama“ von Mulex

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, mattierten und teilsatinierten Flächen. Das ideale Besteck zum Eindecken einer festlichen oder modernen Tafel. Es gibt eine besondere Aktion von Mulex für unsere Leserinnen und Leser: Besuchen Sie die Website www.mulex.de und suchen Sie sich Ihren „glüX-Artikel“ aus. Bei Eingabe des Rabattcodes „MULEX20“ erhalten Sie einen Rabatt von 20 Prozent. Der Code gilt für das gesamte Mulex Sortiment – außer auf Sale und Ersatzteile.



www.mulex.de

3.-7. Preis: Je eine DVD „Hjerson“ – Staffel 1



Als genialer Ermittler hat Sven Hjerson einige der schwierigsten Fälle in der Geschichte der schwedischen Kriminalpolizei gelöst. Er lebt jedoch mittlerweile zurückgezogen irgendwo in Stockholm – bis ihn eines Tages die TV-Produzentin Klara aufspürt. Ihre Idee ist es, eine True Crime-Show fürs Fernsehen mit ihm zu produzieren. Ein Angebot, von dem Hjerson alles andere als begeistert ist.

www.edel.com

8.-12. Preis: Je ein Roman „Die wundersame Reise der Bienen“



Als Anna eine Mitfahrgelegenheit statt des Flugzeugs für ihre Heimreise aus dem Urlaub nutzt, lernt sie Harm kennen. Er nimmt Anna mit und gemeinsam machen sie sich auf zu einem emotionalen Roadtrip.

www.penguinrandomhouse.de

13.-15. Preis: Je ein Hörbuch „Das kleine Hörbuch vom Vergeben“



Wir alle kennen das: Ärger oder Wut entstehen und schaden in erster Linie uns selbst. Kitty Guilsborough zeigt, wie wir uns ganz einfach von belastenden Emotionen, toxischen Beziehungen oder negativen Glaubenssätzen befreien können.

www.random-house-audio.de

Sudoku

Anleitung:

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

Anfänger

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

Profi

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

Lösung KW 09/2022

Anfänger

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

Profi

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

Teilnahmebedingungen Kreuzworträtsel:

Senden Sie die Lösung per Postkarte an: **glüXmagazin, Postfach 30 07 65, 56029 Koblenz**. Sie können die Lösung auch telefonisch durchgeben. Wählen Sie **01805 105 131** (Anbieter: legion, 0,14 €/Minute aus allen dt. Netzen). Bitte buchstabieren Sie dabei Ihren Nachnamen und nennen Sie Ihre vollständige Anschrift. Einsendeschluss ist der **14.03.2022**. 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 Gewinnspiels verarbeitet und nicht an Dritte weitergegeben.

Gewinner Kreuzworträtsel, Nr. 08/2022:

Eine „Sonicare 4300 ProtectiveClean“ von Philips geht an eine Gewinnerin aus Lillienthal.

Alle Gewinner werden schriftlich benachrichtigt.

Allgemeine Teilnahmebedingungen:

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

glüXmagazin
Postfach 30 07 65
56029 Koblenz

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

Wettrunde vom 12./13. März 2022

Annahmeschluss Samstag, 12. März 2022
6aus45 Auswahlwette 13:00 Uhr / 13er Ergebniswette 15:00 Uhr

Traum in Reichweite

Die TSG Hoffenheim ist nah dran – am internationalen Geschäft und dem Status einer offensiven Spitzenmannschaft. Die Kraichgauer geben in der Bundesliga die drittmeisten Schüsse ab und weisen eine stattliche Trefferquote auf. Im Vergleich zu den Vorjahren spielt die Elf um Stürmer Andrej Kramaric (Foto) eine starke Saison. Bei Schüssen und Toren führend ist jedoch der kommende Gegner aus München (TOTO-Spiel Nr. 4). Die Bilanz der Bayern in Sinsheim spricht ebenfalls für den Tabellenführer: Sieben Siege in 13 Spielen bei lediglich drei Niederlagen. Für den Traum von Europa wird sich die TSG am Samstag strecken müssen – und auf Fortuna hoffen.



13er Ergebniswette / 6aus45 Auswahlwette

	Spiel	Gastgeber/Gast	Tendenz	Vorrunde	Letzte 2 Jahre		Gastgeber	Gast		
1. Bundesliga	1	SO	Bayer 04 Leverkusen (3) - 1. FC Köln (8)	4-4-2	2:2	3:1	3:0	uSsSsNu	SnUsNsUn	
	2	SA	1. FC Union Berlin (7) - VfB Stuttgart (17)	6-2-2	1:1	-	2:1	UsSnnNsN	UnNnNuNs	
	3	SA	SC Freiburg (6) - VfL Wolfsburg (12)	5-3-2	2:0	1:0	1:1	uNsNuSsU	NuNsSnUs	
	4	SA	TSG 1899 Hoffenheim (4) - FC Bayern München (1)	2-2-6	0:4	0:6	4:1	sNnNsSsS	nSsNsSu	
	5	SA	FC Augsburg (14) - 1. FSV Mainz 05 (9)	*	2-3-5	1:4	2:1	3:1	NuNsNnuS	NNsNsUsN
	6	SA	Borussia Mönchengladbach (13) - Hertha BSC (16)	4-3-3	0:1	2:1	1:1	SnnUsNuN	nUnnNnN	
	7	SO	Borussia Dortmund (2) - DSC Arminia Bielefeld (15)	7-2-1	3:1	-	3:0	NsSsNsSsU	UuSuNsNn	
	8	SO	Eintracht Frankfurt (10) - VfL Bochum 1848 (11)	3-4-3	0:2	-	-	nUnSnNnS	sNuUsUns	
	9	SO	SpVgg Greuther Fürth (18) - RB Leipzig (5)	1-2-7	1:4	-	-	uUsNsNuN	sSsNsSsU	
2. Bundesliga	10	SA	1. FC Heidenheim 1846 (7) - SV Werder Bremen (1)	*	3-3-4	0:3	-	SsUsNuUn	SsSsSuSs	
	11	SO	Karlsruher SC (9) - SSV Jahn Regensburg (10)	3-4-3	2:2	4:1	0:0	uUnNsSuN	nSnNnNuN	
	12	SO	Hannover 96 (12) - 1. FC Nürnberg (4)	**	2-4-4	0:0	0:4	1:2	nSuNuSsN	SnSnnNsSs
	13	SO	FC Ingolstadt 04 (18) - FC Schalke 04 (6)	1-2-7	0:3	-	-	sNnSuUnN	UuSsNsUn	
	14	SA	Hamburger SV (5) - FC Erzgebirge Aue (17)	7-2-1	1:1	4:0	3:0	uUsSsUnN	nUnNnNuS	
	15	SA	SC Paderborn 07 (8) - Fortuna Düsseldorf (13)	*	4-3-3	3:2	2:0	2:1	nSnUuNuS	nNnNssUs
	16	SA	SG Dynamo Dresden (16) - FC St. Pauli (3)	2-2-6	0:3	3:3	-	NuUnUnN	NuNuSnSs	
	17	SA	Brighton & Hove Albion (13) - FC Liverpool (2)	1-2-7	2:2	1:3	1:1	uuUSNnnN	UsSsSsss	
	18	SA	FC Brentford (15) - FC Burnley (18)	3-4-3	1:3	-	-	NnnNuNnS	uunSsUnn	
1. Liga England	19	SA	Manchester United (5) - Tottenham Hotspur (7)	**	4-3-3	3:0	2:1	1:6	SsUusSuN	SsNnnSNS
	20	SO	FC Chelsea (3) - Newcastle United (14)	7-2-1	3:0	1:0	2:0	SuuNuSsS	uuSsUsS	
	21	SO	FC Everton (17) - Wolverhampton Wanderers (8)	2-2-6	1:2	3:2	1:0	UnNnNsNn	sSnSnnNn	
	22	SO	Leeds United (16) - Norwich City (20)	4-3-3	2:1	-	-	SnUNnNnN	NsSunNnN	
	23	SO	FC Southampton (9) - FC Watford (19)	6-2-2	1:0	2:1	-	sNuSUsS	nUnnSnUn	
	24	SO	West Ham United (6) - Aston Villa (11)	6-2-2	4:1	1:1	2:1	snUsUusN	NuSuNnSs	
	25	SO	FC Arsenal (4) - Leicester City (12)	6-2-2	2:0	1:1	0:1	SsNuSsSs	snuNuNsS	
	26	SA	US Salernitana (20) - Sassuolo Calcio (10)	*	1-3-6	0:1	-	-	SnNuUuun	SnUnuSsS
	27	SA	Spezia Calcio (16) - Cagliari Calcio (17)	*	3-4-3	2:2	-	2:1	SsUsUnNn	sNuUuSn
1. Liga Italien	28	SA	Sampdoria Genua (15) - Juventus Turin (4)	1-2-7	2:3	1:2	0:2	NnNsNsNn	SsUsUuSs	
	29	SO	AC Florenz (8) - FC Bologna (12)	5-3-2	3:2	4:0	0:0	NsUnSsNu	NnNuNsUu	
	30	SO	Hellas Verona (9) - SSC Neapel (3)	2-2-6	1:1	0:2	3:1	nSsNsUsU	sSsSuUsN	
	31	SO	Udinese Calcio (14) - AS Rom (6)	2-2-6	0:1	0:4	0:1	nNuSNUuS	nsSuUuSs	
	32	SA	UD Levante (20) - Espanyol Barcelona (12)	2-3-5	3:4	0:1	-	NsnNnSuS	nUnNuuNs	
	33	SA	FC Granada (17) - Elche CF (14)	3-3-4	0:0	-	2:1	uNnNnuN	SsUsNsNn	
	34	SA	FC Villarreal (7) - Celta Vigo (10)	5-3-2	1:1	1:3	2:4	uNsSuSsN	NsUsUuNs	
	35	SA	FC Getafe (15) - FC Valencia (9)	3-3-4	0:1	3:0	3:0	NsUsNuUn	NuNuNnSs	
	36	SO	Rayo Vallecano (13) - Sevilla FC (2)	1-3-6	0:3	-	-	NunNnNnN	sUuUsUsU	
1. Liga Spanien	37	SO	Real Betis Sevilla (5) - Athletic Bilbao (8)	**	4-4-2	2:3	3:2	0:0	UsSsNsNn	nSUsNsN
	38	SA	Eintracht Braunschweig (3) - 1. FC Saarbrücken (4)	4-3-3	2:2	-	-	sNuUuSsS	SsNsNnSs	
	39	SA	1. FC Kaiserslautern (2) - TSV Havelse (19)	7-2-1	6:0	-	-	ssSuUsNS	nUnSnnNu	
	40	SA	Hallescher FC (12) - SC Freiburg II (9)	*	2-4-4	1:1	-	-	NUsSsNsU	UsUuUsSs
	41	SA	SV Türkücü München (20) - 1. FC Magdeburg (1)	1-1-8	0:4	-	2:1	nUnUsNnS	uSsUsSu	
	42	SA	SC Verl (17) - Waldhof Mannheim (6)	1-3-6	1:2	-	0:1	sNnUuJNN	SnUsUuSn	
	43	SA	FC Viktoria Köln (13) - SV Wehen Wiesbaden (8)	*	2-4-4	1:1	-	0:2	SnUnuSuN	uSnNssSn
	44	SO	FSV Zwickau (14) - VfL Osnabrück (7)	2-3-5	1:0	-	-	NsSnnNnN	UsUsUuSn	
	45	SO	FC Würzburger Kickers (18) - Borussia Dortmund II (10)	1-3-6	0:2	-	-	-	nNuNnSsS	uNuSsNnn

* = remisverdächtig ** = stark remisverdächtig

TOTO-Ergebnisse vom 05./06.03.2022

	Ergebnis	Tipp
1	FC Bayern München - Bayer 04 Leverkusen	1:1 0
2	RB Leipzig - SC Freiburg	1:1 0
3	VfL Wolfsburg - 1. FC Union Berlin	1:0 1
4	Hertha BSC - Eintracht Frankfurt	1:4 2
5	VfL Bochum 1848 - SpVgg Greuther Fürth	2:1 1
6	VfB Stuttgart - Borussia Mönchengladbach	3:2 1
7	1. FSV Mainz 05 - Borussia Dortmund	0:1 E 2
8	1. FC Köln - TSG 1899 Hoffenheim	0:1 2
9	1. FC Nürnberg - Hamburger SV	2:1 1
10	SV Werder Bremen - SG Dynamo Dresden	2:1 1
11	Fortuna Düsseldorf - FC Ingolstadt 04	3:0 1
12	FC Erzgebirge Aue - SSV Jahn Regensburg	1:0 1
13	Manchester City - Manchester United	4:1 1

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

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

Wichtig für den TOTO-Wettbewerb vom 12./13.03.2022

Spiele 1-13 = 13er Ergebniswette
 Spiele 1-45 = 6aus45 Auswahlwette
 Spiele 1-45 = Meisterschaftsspiele
 Spiele 1-9 = 1. Bundesliga
 Spiele 10-16 = 2. Bundesliga
 Spiele 17-25 = 1. Liga England
 Spiele 26-31 = 1. Liga Italien
 Spiele 32-37 = 1. Liga Spanien
 Spiele 38-45 = 3. Liga

Wettrunde vom 05./06.03.2022 (09. VA)

TOTO 13er Ergebniswette

Spieleinsatz 519.142,00 €
 Gewinnreihe

0	0	1	2	1	1	2	2	1	1	1	1	1
Klasse 1 (13 Richtige)	8	x	13.627,40	€								
Klasse 2 (12 Richtige)	196	x	317,80	€								
Klasse 3 (11 Richtige)	2.363	x	26,30	€								
Klasse 4 (10 Richtige)	14.924	x	5,20	€								

Chance auf den Höchstgewinn: 1:1.594.323

TOTO 6aus45 Auswahlwette

Spieleinsatz 528.692,45 €
 Gewinnspiele Zusatzspiel

1	2	28	29	30	43	14
Klasse 1 (6)	unbesetzt	1.802.971,20	€			
Klasse 2 (5+ZS)	unbesetzt	13.217,30	€			
Klasse 3 (5)	48	x	413,00	€		
Klasse 4 (4)	1.429	x	28,30	€		
Klasse 5 (3+ZS)	672	x	28,30	€		
Klasse 6 (3)	18.653	x	3,50	€		

Chance auf den Höchstgewinn: 1:8.145.060

Jackpot in Klasse 1:
 rund 1.900.000 Euro

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.

Bundesliga	Sp	T	P	Heim	Ausw
1. Bayern München (M)	25	76:27	59	10 1 2	9 1 2
2. Borussia Dortmund (P)	24	64:37	50	10 0 2	6 2 4
3. Bayer Leverkusen	25	64:40	45	7 2 3	6 4 3
4. TSG 1899 Hoffenheim	25	48:36	43	8 2 2	5 2 6
5. RB Leipzig	25	51:29	41	9 1 3	3 4 5
6. SC Freiburg	25	40:27	41	6 4 2	5 4 4
7. 1. FC Union Berlin	25	32:33	37	7 3 2	3 4 6
8. 1. FC Köln	25	36:39	36	7 3 3	2 6 4
9. FSV Mainz 05	24	35:29	34	8 3 1	2 1 9
10. Eintracht Frankfurt	25	37:37	34	3 4 5	6 3 4
11. VfL Bochum (N)	25	27:35	32	7 3 3	2 2 8
12. VfL Wolfsburg	25	27:37	31	5 2 6	4 2 6
13. Bor. Mönchengladbach	25	34:51	27	5 3 4	2 3 8
14. FC Augsburg	25	27:41	26	4 4 4	2 4 7
15. Arminia Bielefeld	25	22:33	25	2 7 4	3 3 6
16. Hertha BSC	25	26:58	23	4 3 6	2 2 8
17. VfB Stuttgart	25	31:47	22	4 3 6	1 4 7
18. SpVgg Greuther Fürth (N)	25	23:64	14	3 4 5	0 1 12

2. Bundesliga	Sp	T	P	Heim	Ausw
1. Werder Bremen (A)	25	49:34	48	6 4 2	8 2 3
2. Darmstadt 98	25	52:32	47	7 2 3	7 3 3
3. FC St. Pauli	25	51:36	47	9 2 1	5 3 5
4. 1. FC Nürnberg	25	36:33	42	7 2 4	5 4 3
5. Hamburger SV	25	45:26	41	6 6 1	4 5 3
6. FC Schalke 04 (A)	25	49:32	41	7 2 4	5 3 4
7. 1. FC Heidenheim	25	32:33	39	7 4 1	4 2 7
8. SC Paderborn 07	25	45:36	36	2 5 6	7 4 1
9. Karlsruher SC	25	42:39	33	5 5 3	3 4 5
10. Jahn Regensburg	25	42:38	32	5 3 5	4 2 6
11. Holstein Kiel	25	33:42	31	5 2 6	3 5 4
12. Hannover 96	25	24:35	31	4 4 4	4 3 6
13. Fortuna Düsseldorf	25	31:32	30	4 4 5	4 2 6
14. SV Sandhausen	25	29:42	29	2 4 6	5 4 4
15. Hansa Rostock (N)	25	31:41	28	2 3 7	5 4 4
16. Dynamo Dresden (N)	25	24:34	26	5 2 5	2 3 8
17. Erzgebirge Aue	25	24:48	19	3 2 8	1 5 6
18. FC Ingolstadt 04 (N)	25	22:48	15	1 4 7	2 2 9

3. Liga	Sp	T	P	Heim	Ausw
1. 1. FC Magdeburg	29	64:28	65	11 3 1	9 2 3
2. 1. FC Kaiserslautern	29	43:18	53	9 4 1	6 4 5
3. Eintr. Braunschweig (A)	28	52:26	51	6 6 2	8 3 3
4. 1. FC Saarbrücken	29	48:35	49	8 3 4	6 4 4
5. TSV 1860 München	29	47:38	46	7 4 4	5 6 3
6. SV Waldhof Mannheim	29	41:34	46	6 5 4	6 5 3
7. VfL Osnabrück (A)	28	40:28	45	6 3 5	6 2 2
8. SV Wehen Wiesbaden	29	39:34	43	5 5 5	7 2 5
9. SC Freiburg II (N)	29	30:37	42	8 4 3	3 5 6
10. Borussia Dortmund II (N)	29	41:36	41	4 5 6	8 0 6
11. SV Meppen	29	36:43	41	7 3 4	5 2 8
12. Hallescher FC	29	38:39	36	7 3 4	2 6 7
13. Viktoria Köln	29	31:44	34	5 5 4	4 2 9
14. FSV Zwickau	27	32:37	32	4 5 5	3 6 4
15. MSV Duisburg	29	39:54	32	6 2 7	4 0 10
16. Viktoria 89 Berlin (N)	27	34:46	27	5 3 5	2 3 9
17. SC Verl	28	37:52	25	3 4 6	2 6 7
18. Würzburger Kickers (A)	29	24:44	24	1 5 8	4 4 7
19. TSV Havelse (N)	28	23:49	21	3 0 11	2 6 6
20. Türkücü München	29	28:45	18	5 4 5	2 4 9

Punktabzug: Türkücü München (11/nach nicht rechtskräftig)

Belgien 1. Liga	Sp	T	P	Heim	Ausw
1. Union St. Gilloise (N)	30	65:24	67	9 2 4	12 2 1
12. Oud-Heverlee Leuven	29	40:47	37	6 4 4	3 6 6

Dänemark 1. Liga	Sp	T	P	Heim	Ausw
1. FC Kopenhagen	20	41:13	42	5 4 1	7 2 1
10. FC Nordsjælland	19	20:33	17	2 4 4	2 1 6
12. SønderjyskE	20	15:39	11	2 3 5	0 2 8

England 1. Liga	Sp	T	P	Heim	Ausw
1. Manchester City (M,L)	28	68:18	69	11 1 2	11 2 1
2. FC Liverpool	27	71:20	63	11 3 0	8 3 2
3. FC Chelsea	26	53:18	53	6 5 1	9 3 2
4. FC Arsenal	25	41:29	48	9 2 2	6 1 5
5. Manchester United	28	45:38	47	7 3 4	6 5 3
6. West Ham United	28	46:35	45	7 3 4	6 3 5
7. Tottenham Hotspur	25	35:32	42	7 1 4	6 2 5
8. Wolverhampton Wanderers	27	24:23	40	5 2 6	7 2 5
9. FC Southampton	27	34:41	35	5 7 1	3 4 7
10. Crystal Palace	28	39:38	33	4 6 4	3 6 5
11. Aston Villa	26	37:37	33	5 3 5	5 0 8
12. Leicester City (P)	25	40:43	33	6 3 4	3 3 6
13. Brighton & Hove Albion	27	26:32	33	3 5 5	4 7 3
14. Newcastle United	26	30:46	28	4 6 4	2 4 6
15. FC Brentford (N)	28	30:45	27	4 2 8	3 4 7
16. Leeds United	27	29:61	23	3 4 6	2 4 8
17. FC Everton	24	28:41	22	5 1 6	1 3 8
18. FC Burnley	26	22:36	21	2 6 5	1 6 6
19. FC Watford (N)	27	27:50	19	2 1 11	3 3 7
20. Norwich City (N)	27	16:58	17	2 3 9	2 2 9

England 2. Liga	Sp	T	P	Heim	Ausw
1. FC Fulham (A)	34	84:29	73	12 4 3	10 3 2
2. Huddersfield Town	36	49:36	62	10 5 3	7 6 5
3. AFC Bournemouth	32	52:29	61	9 3 3	9 4 4
4. Blackburn Rovers	35	46:36	57	11 3 3	5 6 7
5. Queens Park Rangers	35	50:41	56	9 6 4	7 2 7
6. FC Middlesbrough	34	45:36	55	12 2 4	4 5 7
7. Sheffield United (A)	34	45:35	54	8 4 4	7 5 6
8. Luton Town	34	47:39	54	9 5 3	6 4 7
9. Nottingham Forest	34	46:34	52	7 4 6	7 6 4
10. FC Millwall	34	37:34	52	9 5 3	5 5 7
11. Coventry City	34	44:41	51	9 4 4	5 5 7
12. Preston North End	36	40:40	50	6 9 3	6 5 7
13. West Bromwich Albion (A)	35	37:32	49	8 6 2	5 4 10
14. FC Blackpool (N)	35	41:41	48	9 2 7	4 7 6
15. Stoke City	34	42:39	44	7 4 7	5 4 7
16. Swansea City	33	37:44	44	8 4 4	4 4 9
17. Cardiff City	36	43:55	42	6 2 10	6 4 8
18. Birmingham City	36	42:56	40	6 4 7	4 6 9
19. Bristol City	36	46:65	40	7 5 7	4 2 11
20. Hull City (N)	36	30:41	37	5 3 10	5 4 9
21. FC Reading	35	42:68	29	5 4 9	5 1 11
22. Derby County	36	38:39	24	9 6 3	2 6 10
23. FC Barnsley	34	24:50	23	4 4 8	1 4 13
24. Peterborough United (N)	34	24:69	21	4 5 7	1 1 16

Punktabzug: Derby County (21), FC Reading (6)

Frankreich 1. Liga	Sp	T	P	Heim	Ausw
1. Paris Saint-Germain (P)	27	56:24	62	12 1 0	7 4 3
2. OGC Nizza	27	38:21	49	7 3 4	8 2 3
3. Olympique Marseille	27	39:25	47	5 5 4	8 3 2
4. Stade Rennes	27	53:25	46	10 1 3	4 3 6
5. Racing Straßburg	27	49:32	44	7 3 3	5 5 4
6. FC Nantes	27	36:29	42	9 2 3	3 4 6
7. OSC Lille (M)	27	37:35	42	6 5 2	5 4 5
8. AS Monaco	27	40:29	41	7 4 3	4 4 5
9. Olympique Lyon	27	38:33	41	7 5 2	4 4 5
10. RC Lens	27	42:38	40	6 5 3	5 2 6
11. Montpellier HSC	27	41:40	37	7 2 5	4 2 7
12. Stade Brest	27	35:38	35	3 5 4	5 5 5
13. Stade Reims	27	31:31	32	4 5 4	3 6 5
14. SCO Angers	27	31:40	29	5 1 7	2 7 5
15. Clermont Foot (N)	27	27:46	28	3 5 4	2 8 8
16. ES Troyes AC (N)	27	25:41	25	2 6 5	4 1 9
17. AS St. Etienne	27	28:50	25	3 5 6	3 2 8
18. FC Lorient	27	22:43	24	4 4 5	1 5 8
19. FC Metz	27	25:46	22	1 5 7	3 5 6
20. Girondins Bordeaux	27	38:65	22	2 5 7	2 5 6

Punktabzug: OGC Nizza (1), Olympique Lyon (1)

Italien 1. Liga	Sp	T	P	Heim	Ausw
1. AC Mailand	28	54:29	60	8 3 3	10 3 1
2. Inter Mailand (M)	27	60:22	58	10 2 2	7 5 1
3. SSC Neapel	28	49:20	57	8 2 4	9 4 1
4. Juventus Turin (P)	28	42:25	53	8 3 3	7 5 2
5. Atalanta Bergamo	27	50:31	47	4 5 4	9 3 2
6. AS Rom	28	46:34	47	8 4 3	6 1 6
7. Lazio Rom	28	57:42	46	7 4 2	6 3 6
8. AC Florenz	27	46:37	43	8 2 3	5 2 7
9. Hellas Verona	28	53:44	41	8 2 4	3 6 5
10. Sassuolo Calcio	28	49:46	39	4 5 5	6 4 4
11. FC Turin	27	33:28	34	7 3 4	2 4 7
12. FC Bologna	27	32:42	33	6 3 5	3 3 7
13. FC Empoli (N)	28	40:53	32	3 2 9	5 6 3
14. Udinese Calcio	26	34:43	29	4 6 3	2 5 6
15. Sampdoria Genua	28	36:48	26	4 3 7	3 2 9
16. Spezia Calcio	28	28:50	26	3 3 7	4 2 9
17. Cagliari Calcio	28	28:51	25	2 6 6	3 4 7
18. FC Venedig (N)	27	25:51	22	2 4 8	3 3 7
19. CFC Genua	28	22:47	18	0 8 6	1 7 6
20. Salernitana Sp. (N)	26	20:61	15	1 4 8	2 2 9

Spanien 1. Liga	Sp	T	P	Heim	Ausw
1. Real Madrid	27	56:21	63	10 4 0	9 2 2
2. FC Sevilla	27	39:18	55	10 3 0	5 7 2
3. FC Barcelona (P)	26	48:29	48	8 2 2	5 7 2
4. Atlético Madrid (M)	27	50:35	48	8 3 2	6 3 5
5. Betis Sevilla	27	49:35	46	7 2 5	7 2 4
6. Real S. San Sebastián	27	28:29	44	7 4 2	5 4 5
7. FC Villarreal	27	47:26	42	8 4 2	3 5 5
8. Athletic Bilbao	26	29:25	37	6 2 4	3 8 3
9. FC Valencia	27	41:43	36	5 6 3	4 3 6
10. Celta Vigo	27	33:31	35	5 3 6	4 5 4
11. CA Osasuna	27	26:31	35	3 6 5	6 2 5
12. Espanyol Barcelona (N)	27	33:40	32	7 4 3	1 4 8
13. Rayo Vallecano (N)	26	28:32	31	8 2 3	1 2 10
14. FC Elche	27	29:39	29	5 3 3	2 3 9
15. FC Getafe	27	26:32	27	6 3 4	0 6 8
16. RCD Mallorca (N)	27	26:45	26	4 6 4	2 2 9
17. FC Granada	27	28:43	25	4 4 5	1 6 7
18. FC Cádiz	27	23:39	24	1 8 5	3 4 6
19. CD Alaves	27	21:44	22	4 4 6	1 3 9
20. UD Levante	26	28:51	18	2 6 5	1 3 9

Niederlande 1. Liga	Sp	T	P	Heim	Ausw
1. Ajax Amsterdam (M,P)	25	74:9	60	10 1 2	9 2 1
2. PSV Eindhoven	25	62:31	58	10 0 3	9 1 2
3. Feyenoord Rotterdam	25	57:23	52	9 2 2	7 2 3
4. AZ Alkmaar	25	50:29	51	9 2 1	7 1 5
5. Twente Enschede	25	39:30	48	7 4 1	7 2 4
6. FC Utrecht	25	43:32	40	7 4 1	4 3 6
7. Vitesse Arnhem	24	32:38	40	5 2 5	7 2 3
8. Camb.-Leeuw. (N)	25	41:52	33	5 1 6	5 2 6
9. NEC Nijmegen (N)	25	30:39	31	2 4 6	6 3 4
10. FC Groningen	25	28:33	30	3 6 3	4 3 6
11. GAE Deventer (N)	25	27:42	27	5 1 7	2 5 5
12. Heracles Almelo	25	27:35	26	7 3 3	0 2 10
13. SC Heerenveen	25	22:36	26	3 2 8	4 3 5
14. RKC Waalwijk	25	28:42	23	4 1 7	1 7 5
15. Willem II Tilburg	25	21:43	22	4 2 7	2 2 8
16. PEC Zwolle	25	19:39	20	2 4 6	3 1 9
17. Fortuna Sittard	24	25:53			

Briegels TOTO-Tipp

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



Foto: Imago

Nr.	Begegnung	Tipp
-----	-----------	------



Analyse zu Spiel 1:
Bayer 04 Leverkusen
 –
1. FC Köln



Das Rhein-Derby in der Bundesliga beinhaltet so viel mehr als die sportliche Rivalität der beiden Klubs: Leverkusen muss nach dem 1:1 bei den Bayern mit einem Auge auf die Verfolger aus Hoffenheim und Leipzig schielen, die ebenfalls in die Champions League möchten. Für Köln ist trotz der letzten Niederlage auch noch das internationale Geschäft in Reichweite. Doch dafür muss ein Sieg im Derby her. Dafür muss man die Offensive der Werkself stoppen und vorne auf Anthony Modeste hoffen.

1	Mein Tipp: 2:1	1
2	1. FC Union Berlin – VfB Stuttgart	0
3	SC Freiburg – VfL Wolfsburg	1



Analyse zu Spiel 4:
TSG 1899 Hoffenheim
 –
FC Bayern München



Mit Blick auf die aktuelle Form steht Hoffenheim sehr gut da: Aus den letzten

fünf Spielen holte die TSG zwölf Punkte. Zuletzt gab es einen 1:0-Erfolg in Köln. Der Sieg hätte durchaus höher ausfallen können, doch fehlte die Effizienz vor dem Tor. Diese braucht man aber, wenn man den Bayern ein Bein stellen möchte. Auch wenn der Rekordmeister zuletzt nicht so dominant wie in der Hinrunde auftrat, ist man Favorit. Doch Hoffenheims Trainer Sebastian Hoeneß dürfte wissen, wie man gegen Bayern punktet.

4	Mein Tipp: 2:2	0
---	--------------------------	---



Analyse zu Spiel 5:
FC Augsburg
 –
1. FSV Mainz 05



Der FC Augsburg hat einen wichtigen Sieg im Abstiegskampf geschafft. Fußballerisch war das 1:0 in Bielefeld sicherlich kein Leckerbissen, doch das dürfte den Fuggerstädtern herzlich egal sein. Nach der Corona-Zwangspause ist Mainz eine kleine Wundertüte. Bislang punkteten die Rheinessen in dieser Saison mit attraktivem Fußball und taktischer Disziplin. Darauf müssen die 05er vertrauen und wieder schnell ihren Rhythmus finden. Im Normalfall steht den Mainzern die Favoritenrolle zu – doch was ist dieser Tage schon normal?

5	Mein Tipp: 1:1	0
---	--------------------------	---

6	Borussia Mönchengladbach – Hertha BSC	1
7	Borussia Dortmund – DSC Arminia Bielefeld	1
8	Eintracht Frankfurt – VfL Bochum 1848	1
9	SpVgg Greuther Fürth – RB Leipzig	2
10	1. FC Heidenheim 1846 – SV Werder Bremen	2
11	Karlsruher SC – SSV Jahn Regensburg	1
12	Hannover 96 – 1. FC Nürnberg	0
13	FC Ingolstadt 04 – FC Schalke 04	2

Der verbindliche Annahmeschluss für die TOTO 13er-Ergebniswette ist am Samstag, 12. März 2022, um 15:00 Uhr.

Rezept der Woche



Mirko Reeh

Birnen-Tiramisu

Zutaten (für 8 Portionen)

Boden:

250 g Mehl
150 g Butter
100 g Zucker
20 g Kakao
1 Ei

Creme:

500 g Mascarpone
100 g Zucker
1 Prise Salz
4 Eier

Birnen:

4 Birnen
100 g Zucker
100 ml Wein oder Süßwein
1 Sternanis
6 Msp. Kardamom
2 g Zimt

Sowie:

Kakao
8 Gläschen
oder
1 Backform (ø 26 cm)

So wird's gemacht

Zubereitung Boden:

Die Zutaten so lange vermengen, bis Brösel entstehen wie für einen Streuselkuchen. Diese in Gläschen oder eine Backform geben, leicht andrücken und bei 180 Grad für circa 20 Minuten backen. Danach auskühlen lassen.

Zubereitung Creme:

Die Eier trennen. Eiweiß mit dem Salz steif schlagen. Eigelb und Zucker schaumig rühren. Mascarpone zu der Eigelb-

Zucker-Mischung geben, danach den Eischnee vorsichtig unterheben und kaltstellen.

Zubereitung Birnen:

Die Birnen waschen und in grobe Würfel schneiden. Mit dem Zucker in einen Topf geben und leicht karamellisieren. Gewürze mahlen und hinzugeben. Mit dem Wein ablöschen und so lange köcheln lassen, bis die Birnen anfangen weich zu werden. Abkühlen lassen.

So geht's weiter:

Auf den ausgekühlten Boden kommt zuerst eine Schicht Creme, dann folgt die Birnenmasse. Darüber dann wieder etwas Creme verteilen und eine Stunde kühl stellen. Zum Schluss mit etwas Kakao bestreuen und servieren.



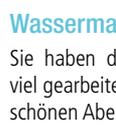
Foto: Michal Kram

Ihr Wochen-Horoskop



Steinbock 22.12.–20.01.

Lehnen Sie sich nicht zu weit aus dem Fenster. Dies könnte Konsequenzen für Sie haben.



Wassermann 21.01.–19.02.

Sie haben die letzten Wochen sehr viel gearbeitet. Gönnen Sie sich einen schönen Abend mit Freunden.



Fische 20.02.–20.03.

Dank Ihrer bislang guten Erfahrung im Job warten in Kürze neue Perspektiven auf Sie.



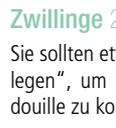
Widder 21.03.–20.04.

Sie sollten sich zum Ausgleich, und um den Kopf etwas frei zu bekommen, sportlich betätigen.



Stier 21.04.–20.05.

Ihr Partner fühlt sich etwas von Ihnen vernachlässigt. Gönnen Sie sich einen romantischen Abend zu zweit.



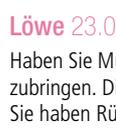
Zwillinge 21.05.–21.06.

Sie sollten etwas „auf die hohe Kante legen“, um später nicht in die Breddouille zu kommen.



Krebs 22.06.–22.07.

Eine große Entscheidung steht bevor. Überlegen Sie genau, welchen Weg Sie einschlagen.



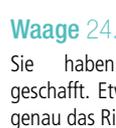
Löwe 23.07.–23.08.

Haben Sie Mut, Ihre Ideen im Job einzubringen. Die Sterne stehen gut und Sie haben Rückendeckung.



Jungfrau 24.08.–23.09.

Eine berufliche Veränderung steht bevor. Packen Sie es an und nutzen Sie diese Chance.



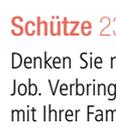
Waage 24.09.–23.10.

Sie haben bisher Großartiges geschafft. Etwas Erholung wäre jetzt genau das Richtige für Sie.



Skorpion 24.10.–22.11.

Sie haben momentan sehr viel Stress. Kümmern Sie sich also nur um die wichtigen Dinge des Lebens.



Schütze 23.11.–21.12.

Denken Sie nicht immer nur an Ihren Job. Verbringen Sie wieder mehr Zeit mit Ihrer Familie.

Lieber Tanzen statt Tennis?

Sportarten im Rückencheck

Rückenprobleme sind ein Volksleiden. Was dagegen hilft? Sport und Bewegung, sagen viele. Gilt aber nicht uneingeschränkt, denn längst nicht alle Sportarten sind gleichermaßen gut für den Rücken. Sechs Sportliebhaber haben wir uns mal angeschaut, der große Rückencheck!

Eines vorneweg: Natürlich spielen die individuellen körperlichen Voraussetzungen eine wichtige Rolle. Ob es Probleme gibt oder nicht, hängt auch von der Genetik und vom langfristigen Verhalten ab. Unterschiede zwischen den sportlichen Betätigungen gibt es aber und manchmal kann eben die Art und Weise entscheidend sein. Welche Sportarten sind gut für den Rücken, welche nicht?

Schonender für Füße und Hüften: Lieber „walken“ statt joggen?

Schwimmen: Schwimmen hat in dieser Hinsicht einen guten Ruf, wenn man es richtig macht. Beim Brustschwimmen sollte man den Kopf nicht starr über dem Wasser halten, sondern gerade eintauchen, damit es nicht zu Nackenschmerzen komme, erklärt der Vizepräsident der Deutschen Gesellschaft für Sportmedizin und Prävention Axel Klein. Bürokräfte oder Menschen, die viel im Auto sitzen, könnten beim Brustschwimmen auch Probleme an der Kreuzbein-Darmbein-Fuge im Becken bekommen. Grund: Die Abspreizstoßbewegung der Beine erhöhe die Belastung der Fuge. Das wirke schmerzverstärkend, wenn vorher an dieser Stelle durch langes Sitzen bereits eine Reizung bestehe. Das häufig empfohlene Rückenschwimmen sei nur dann gut, wenn neben dem Oberkörper auch die Beine gerade im Wasser liegen, so Klein. Einen stets positiven Effekt des Schwimmsports nennt Neurochirurg Munther Sabarini: Der Auftrieb im Wasser entlaste Wirbelsäule und Muskeln und schone die Gelenke. Daher sei er auch für Übergewichtige geeignet.

Fußball: Bei den Ballsportarten – Fußball eingeschlossen – werden Gelenke und Muskulatur durch dynamische Richtungswechsel, abruptes Abbremsen oder harte Zweikämpfe stark belastet, wie Sabarini betont. Kopfbälle gingen auf die Halswirbelsäule. Für Menschen mit einer Vorschädigung an der Wirbelsäule sei Fußball daher nicht unbedingt zu empfehlen, so der Experte. Zumindest sollten sie dann ihre Rückenmuskulatur durch gezieltes Training stärken. Axel Klein sieht es positiver: Im Unterschied etwa zu Tennis habe man beim Fußball „permanente Haltungsverwechslung“, was an sich gut sei – und unproblematisch, wenn die Wirbelsäule gesund ist. Rückenprobleme entstünden häufig eher aus einem Hüftdefizit, sagt Klein. Könnte man die vielen Drehbewegungen beim Fußball „nicht aus der Hüfte machen, dann landet die Bewegung am Übergang von Lendenwirbelsäule und Kreuzbein und führt dort zu einer Kompensationsbelastung.“ Und folglich zu Beschwerden.

Tennis: Den Sport mit dem kleinen Filzball findet Klein „eher rückenunfreundlich“. Das liege an den schnellen Stoppbewegungen und den starken Überstreckungen nach hinten besonders beim Aufschlag. Das belaste die kleinen Wirbelgelenke stark. Ein Problem bestehe außerdem durch die einseitig starke Belastung auf der Seite des Schlagarms, die auch im Rücken zu einer Dysbalance führe. Wichtig sei für Tennisspielerinnen und -spieler daher eine starke Rumpfmuskulatur, die durch ergänzendes Training gekräftigt werden sollte.





Foto: AdobeStock/A4+VW

Joggen: Unter den verschiedenen Laufdisziplinen belastet Joggen die Wirbelsäule und Gelenke am stärksten, sagt Munther Sabarini. Denn je nach Lauftempo wirke beim Aufsetzen des Fußes das Drei- bis Fünffache des Körpergewichts auf sie ein. Freizeitsportler sollten daher besser auf weichen Böden unterwegs sein. Oder bei Schmerzen auf Nordic Walking umsteigen, das auch Füße und Hüften schont. Nach Einschätzung von Axel Klein haben Läuferinnen und Läufer im Rücken aber keine größeren Verschleißerscheinungen als Nichtläufer. Gebe es jedoch bereits eine Vorschädigung, rate er dazu, nicht bergab zu laufen, harte Untergründe wie Asphalt zu meiden und die Intensität zu reduzieren.

Radfahren: Hier spielt das „Wie“ eine entscheidende Rolle. „Bei Sportarten, die so viele Variationen haben, ist es schwierig zu sagen: Das ist gut, das ist nicht gut“, sagt Klein. Wer aufrecht auf einem Holland-Rad sitze und gemütlich auf ebenem Untergrund fahre, schone seinen Rücken, so der Experte. Aber es gebe auch den Rennradfahrer, „der mit zehn Zentimeter überhöhtem Sattel fährt – Rücken fünf Stunden gebeugt nach vorne. Der kann danach vielleicht kaum aufstehen, weil er massive Rückenprobleme hat.“ Die Höhe von Rahmen, Lenker und Sattel muss zur Körpergröße passen, erinnert Munther Sabarini. Und da die Rückenmuskeln beim Radfahren wenig trainiert werden, rät er zu ergänzenden Übungen.

Tanzen: Tanzen ist praktisch immer zu empfehlen. Aufrechte Haltung, hohe Beweglichkeit und viel Koordination bei wenig Stoßbelastung von den Füßen her: Tanzen ist gesund und schult die Körperwahrnehmung. Wirbelsäulenspezialist Sabarini sagt: Leide man bereits an Rückenproblemen, sei „Tanzen eine gute Möglichkeit, um trotz Beschwerden aktiv zu bleiben“.

Das Fazit: Es gibt Unterschiede zwischen den Sportarten. Allerdings kann man die Beschwerden, die eine Sportart womöglich im Kreuz auslöst, durch ein gezieltes Training, zum Beispiel zur Muskelkräftigung, gegebenenfalls lindern oder ihnen vorbeugen. Für Orthopäde Axel Klein steht vor dem Krafttraining die Förderung der Beweglichkeit. „Du kannst den Muskel nur gut trainieren, wenn er beweglich ist“. Noch wichtiger als spezielles Training findet Klein jedoch „die Regelmäßigkeit der Bewegung“ – nicht nur beim Sport, sondern auch im Alltag. Gerade bei Rückenproblemen sei Bewegung meistens besser als Ruhe, ob man nun Fußball spiele oder lieber schwimme. *dpa*

Tennis hat den Ruf, eher rückenunfreundlich zu sein.

Gewinner der GlücksSpirale-Sonderauslosung vom 05.03.2022

In der Sonderauslosung der GlücksSpirale zu der Ziehung am 05.03.2022 wurden bundesweit 100 x 10.000 Euro verlost. Unter behördlicher Aufsicht wurde aus allen beteiligten Spielaufträgen, entsprechend den zusätzlichen Bestimmungen zur GlücksSpirale-Sonderauslosung im Deutschen Lotto- und Toto-Block der 9. VA 2022, auf folgende Spielaufträge in Sachsen ein Gewinn ermittelt:

Je 1 x 10.000 Euro

entfällt auf den Spielauftrag:

9926-42489601-1xxxx (713300) in Stadt Leipzig

Die restlichen Gewinne entfielen auf die Bundesländer wie folgt: 21 x Nordrhein-Westfalen, 8 x Schleswig-Holstein, 2 x Hamburg, 19 x Bayern, 15 x Niedersachsen, 11 x Hessen, 3 x Rheinland-Pfalz, 2 x Saarland, 8 x Baden-Württemberg, 5 x Berlin, 1 x Sachsen-Anhalt, 1 x Mecklenburg-Vorpommern, 1 x Brandenburg, 2 x Thüringen.

Herzlichen Glückwunsch!

Beachten Sie bitte die aktuellen Teilnahmebedingungen zur GlücksSpirale und zur Sonderauslosung GlücksSpirale zur Ziehung am Samstag, den 05.03.2022, die in den Sachsenlotto-Aannahmestellen erhältlich bzw. unter www.sachsenlotto.de abrufbar sind. Gewinne entfallen entsprechend ihres Anteils.

Sächsische Lotto-GmbH

Leipzig, 07.03.2022

Angaben ohne Gewähr

GLÜCK IST:

„DIE KLEINEN UND GROSSEN
ÜBERRASCHUNGEN IM LEBEN.“

10.000 € MONATLICH,
20 JAHRE LANG!*

*CHANCE 1:10 MIO.

Gültige Teilnahmebedingungen beachten.
Vollständiger Einsatzverlust ist möglich.



SACHSENLOTTO

In allen Annahmestellen, mit der App
oder auf sachsenlotto.de

Das Glück ist so nah.