

glüXmagazin

Kostenlose Kundenzeitschrift
von Lotto Baden-Württemberg

 **LOTTO 6aus49**

Über 40 % Rabatt*

50 QUICKTIPPS FÜR 70 €

35 € GARANTIE-GEWINN

**EXTRA
DING
PAKET**

SONDERAUSLOSUNG AM 29. APRIL –
LIMITIERT AUF 60.000 STÜCK
EXKLUSIV IN ALLEN
LOTTO-ANNAHMESTELLEN

* Dank des garantierten Gewinns von 35 € spielen Sie effektiv 50 LOTTO 6aus49-Tippreihen für 35 €, eine Tippreihe kostet also 0,70 € statt 1,20 €, eine Ersparnis von rund 42 Prozent.

MEHR AUF
LOTTO-BW.DE

 **LOTTO**
Baden-Württemberg



Ab 18! Glücksspiel kann süchtig machen. Infos und Hilfe unter: lotto-bw.de, check-dein-spiel.de oder buwei.de. Offizieller Anbieter (Whitelist).

LOTTO-BW.DE



 **LOTTO**
Baden-Württemberg

Mittwoch 18.03.2026 (12. VA)

LOTTO 6aus49

Spieleinsatz 29.825.187,60 €
Gewinnzahlen Superzahl

10 13 20 35 43 49 0

Gewinnzahlen in gezogener Reihenfolge:
35 43 20 13 49 10

Klasse 1 (6+SZ)	unbesetzt	38.077.516,10 €
Klasse 2 (6)	unbesetzt	1.683.297,40 €
Klasse 3 (5+SZ)	18 x	32.419,00 €
Klasse 4 (5)	278 x	6.256,80 €
Klasse 5 (4+SZ)	1.448 x	333,20 €
Klasse 6 (4)	17.074 x	67,00 €
Klasse 7 (3+SZ)	30.213 x	32,30 €
Klasse 8 (3)	350.266 x	13,10 €
Klasse 9 (2+SZ)	242.287 x	6,00 €

Gewinnzahlen der letzten 4 Wochen

18.02.2026	10 15 19 20 29 48	8
25.02.2026	9 13 25 30 37 46	8
04.03.2026	1 15 17 24 37 40	3
11.03.2026	17 21 26 32 35 37	0

Spiel 77

Spieleinsatz 5.590.135,00 €

2 0 8 4 1 3 0

Klasse 1 (7-st. Gewinnz.)	unbes.	1.535.922,10 €
Klasse 2 (6 Endz.)	3 x	77.777,00 €
Klasse 3 (5 Endz.)	17 x	7.777,00 €
Klasse 4 (4 Endz.)	155 x	777,00 €
Klasse 5 (3 Endz.)	1.523 x	77,00 €
Klasse 6 (2 Endz.)	15.277 x	17,00 €
Klasse 7 (1 Endz.)	159.756 x	5,00 €

Gewinnzahlen der letzten 4 Wochen

18.02.2026	7 0 7 8 6 6 7
25.02.2026	9 9 8 0 7 7 6
04.03.2026	6 2 4 6 2 9 9
11.03.2026	2 9 7 2 7 9 0

SUPER 6

Spieleinsatz 2.481.873,75 €

1 5 4 8 5 5

Klasse 1 (6-stell. Gewinnz.)	4 x	100.000,00 €
Klasse 2 (5 Endz.)	14 x	6.666,00 €
Klasse 3 (4 Endz.)	182 x	666,00 €
Klasse 4 (3 Endz.)	1.905 x	66,00 €
Klasse 5 (2 Endz.)	19.971 x	6,00 €
Klasse 6 (1 Endz.)	189.171 x	2,50 €

Gewinnzahlen der letzten 4 Wochen

18.02.2026	7 1 3 0 5 4
25.02.2026	7 8 5 4 4 0
04.03.2026	0 0 6 7 0 2
11.03.2026	0 5 6 3 5 7

Gewinnzahlen Statistik 6aus49 (Mittwoch)

1 335	2 337	3 361	4 353	5 336	6 366	7 356
8 346	9 358	10 342	11 349	12 325	13 360	14 345
15 348	16 380	17 326	18 352	19 350	20 325	21 309
22 368	23 348	24 345	25 378	26 363	27 348	28 335
29 335	30 347	31 377	32 315	33 355	34 352	35 335
36 329	37 342	38 365	39 344	40 338	41 365	42 331
43 391	44 367	45 330	46 339	47 340	48 333	49 330

Wie oft gezogen? (2.834 Ziehungen seit 4.6.1986)
Fehlt so viele Wochen (X= am 18.03.26 gezogen)

Samstag 21.03.2026 (12. VA)

LOTTO 6aus49

Spieleinsatz 51.168.608,40 €
Gewinnzahlen Superzahl

2 7 19 24 29 43 2

Gewinnzahlen in gezogener Reihenfolge:
2 24 19 29 7 43

Klasse 1 (6+SZ)	unbesetzt	41.915.161,70 €
Klasse 2 (6)	5 x	888.141,50 €
Klasse 3 (5+SZ)	87 x	10.987,30 €
Klasse 4 (5)	894 x	3.187,10 €
Klasse 5 (4+SZ)	4.610 x	171,40 €
Klasse 6 (4)	44.329 x	42,20 €
Klasse 7 (3+SZ)	79.891 x	20,00 €
Klasse 8 (3)	764.385 x	9,80 €
Klasse 9 (2+SZ)	560.654 x	6,00 €

Gewinnzahlen der letzten 4 Wochen

21.02.2026	2 8 9 29 39 44	6
28.02.2026	1 6 19 33 44 45	8
07.03.2026	5 16 20 38 39 41	4
14.03.2026	19 20 28 32 44 45	0

Spiel 77

Spieleinsatz 10.910.670,00 €

8 8 7 1 9 7 3

Klasse 1 (7-st. Gewinnz.)	unbes.	2.311.670,70 €
Klasse 2 (6 Endz.)	4 x	77.777,00 €
Klasse 3 (5 Endz.)	79 x	7.777,00 €
Klasse 4 (4 Endz.)	789 x	777,00 €
Klasse 5 (3 Endz.)	4.094 x	77,00 €
Klasse 6 (2 Endz.)	40.746 x	17,00 €
Klasse 7 (1 Endz.)	395.810 x	5,00 €

Gewinnzahlen der letzten 4 Wochen

21.02.2026	6 8 4 4 3 0 6
28.02.2026	4 1 1 2 7 8 6
07.03.2026	3 9 2 8 5 9 5
14.03.2026	7 3 9 6 4 2 4

SUPER 6

Spieleinsatz 4.736.931,25 €

0 7 4 4 6 6

Klasse 1 (6-stell. Gewinnz.)	6 x	100.000,00 €
Klasse 2 (5 Endz.)	34 x	6.666,00 €
Klasse 3 (4 Endz.)	368 x	666,00 €
Klasse 4 (3 Endz.)	3.551 x	66,00 €
Klasse 5 (2 Endz.)	38.294 x	6,00 €
Klasse 6 (1 Endz.)	355.187 x	2,50 €

Gewinnzahlen der letzten 4 Wochen

21.02.2026	8 0 7 3 4 2
28.02.2026	7 3 6 5 6 5
07.03.2026	5 9 5 6 5 8
14.03.2026	4 9 0 7 7 3

Gewinnzahlen Statistik 6aus49 (Samstag)

1 477	2 464	3 469	4 451	5 457	6 490	7 453
8 424	9 458	10 448	11 471	12 444	13 377	14 425
15 421	16 434	17 461	18 443	19 460	20 436	21 439
22 446	23 429	24 443	25 463	26 483	27 470	28 423
29 456	30 441	31 458	32 481	33 469	34 422	35 445
36 466	37 457	38 464	39 439	40 449	41 454	42 469
43 453	44 437	45 394	46 426	47 458	48 459	49 500

Wie oft gezogen? (3.676 Ziehungen seit 9.10.1955)
Fehlt so viele Wochen (X= am 21.03.26 gezogen)

Abgeräumt

Wer im Kreis Waldshut an der Eurojackpot-Ziehung am Freitag, 21. März, teilgenommen hat, sollte jetzt auf jeden Fall seine Spielquittung überprüfen. Denn ein Lotto Baden-Württemberg noch nicht bekannter Glücksspieler hat mit den richtig ausgewählten Gewinnzahlen 2, 17, 21, 25 und 30 sowie der Eurozahl 2 fast eine Million Euro abgeräumt. Nur die zweite Eurozahl 6 fehlte zum Knacken des ganz großen Jackpots (theor. Chance ca. 1:140 Mio.). Doch auch so dürfte der Jubel riesig gewesen sein: Der Treffer in der Gewinnklasse 2 ist genau 996.820,70 Euro wert (theor. Chance ca. 1:7 Mio.).

Die Gewinnerin oder der Gewinner gab den Spielschein ohne GlüXCard, die kostenlose Kundenkarte von Lotto BW, in einer Annahmestelle im Süden des Landkreises Waldshut ab. Um das Geld zu erhalten, ist nun die Vorlage der gültigen Spielquittung notwendig.

Auch bei der Sonderauslosung zu den „Tagen des Glücks“ in Verbindung mit den Ziehungen im LOTTO 6aus49 am Mittwoch, 18. März, und Samstag, 21. März, war Fortuna auf der Seite der Tipperinnen und Tipper aus dem Südwesten. 115 Glücksspieler gewannen jeweils 1.000 Euro. Eine Liste mit allen Spielquittungsnummern, auf die ein Gewinn entfallen ist, ist ab sofort online unter lotto-bw.de sowie in den Annahmestellen einsehbar.



Foto: solusi – stock.adobe.com

LOTTO 6aus49: Annahmeschluss mittwochs 18:00 Uhr und samstags 19:00 Uhr. Ziehung der Gewinnzahlen auf www.lotto.de: Mittwoch, 18:25 Uhr und Samstag, 19:25 Uhr / Bekanntgabe der Gewinnzahlen: ZDF am Mittwoch, 18:54 Uhr und ARD am Samstag, 19:57 Uhr. Die Ziehung der Gewinnzahlen hängt allein vom Zufall ab. Die statistische Häufigkeit der gezogenen Zahlen hat keinen Einfluss auf die Ziehungswahrscheinlichkeit. Alle Angaben, Ergebnisse und Quoten ohne Gewähr. Ab 18! Glücksspiel kann süchtig machen. Infos und Hilfe unter: lotto-bw.de, check-dein-spiel.de oder buwei.de. Offizieller Anbieter (Whiteliste).

Gewinnchancen Klasse 1: **LOTTO 6aus49** ca. 1:140 Millionen

Spiel 77 1:10 Millionen

SUPER 6 1:1 Million

Das ganze Paket

Für ihn läuft es rund: Als Moderator und Podcaster ist Jochen Schropp (47) eine feste Größe in unserer Medienlandschaft, aber auch als Schauspieler steht er immer wieder vor der Kamera – zuletzt im ZDF-Liebesfilm „Baumgeflüster“. Im glüXmagazin spricht der Wahlberliner über die Liebe und sein Alltagsglück.

glüXmagazin: In „Baumgeflüster“ geht es um den Beginn einer jungen Liebe mit all ihren schönen Momenten, aber auch um Anlaufschwierigkeiten und Missverständnisse. Dass das Liebespaar zwei Männer sind, ist eine Nebensache. Hat Sie das am Drehbuch überzeugt?

Jochen Schropp: Ja und ich wünsche mir, dass der Film so vom Publikum wahrgenommen wird. Es wird eine Liebesgeschichte erzählt, zu der natürlich auch Stolpersteine gehören, aber eben nicht auf das Thema Homosexualität gemünzt. Es geht einfach um zwei verliebte Menschen. Eine Nebengeschichte im Film erzählt eine Herausforderung: Die Eltern meiner Figur Mirko haben ein Problem mit der Homosexualität ihres Sohnes beziehungsweise seiner Beziehung. Dieser Konflikt ist für viele queere Menschen real und wird auch aufgegriffen.

glüXmagazin: Sind Sie als Schauspieler auf der Bühne und vor der Kamera lieber jemand anderes oder als Moderator Sie selbst?

Jochen Schropp: Ich schätze genau diese Abwechslung, wobei auch immer wieder ein Stück von mir in meinen Rollen landet. In „Baumgeflüster“ macht Mirko seinem Partner einen Heiratsantrag. Genau am Drehtag dieser Szene ging es mir überhaupt nicht gut, weil die Trennung von meinem Ehemann sehr präsent für mich war. Ich konnte meine echte Emotionalität in die Szene legen. Damit ist es mir gelungen, meine eigentliche Traurigkeit umzuwandeln. Ich kann und will das auch gar nicht strikt voneinander trennen. Ich möchte weder auf die Moderation noch auf die Schauspielerei verzichten.

glüXmagazin: Am 19. März startete Ihr neuer Podcast „Happy Life mit Jochen Schropp“. Worum geht es?

Jochen Schropp: Ich spreche mit Expertinnen und Experten aus unterschiedlichen Bereichen darüber, wie man ein zufriedeneres Leben führen kann und wo Raum zum Wachstum ist. Es geht zum Beispiel um die Kraft des Neinsagens. Viele sagen im privaten oder beruflichen Kontext viel zu oft ja, nur um Konflikten aus dem Weg zu gehen – sind damit aber total unglücklich. Auch

Spiritualität ist ein Thema. Es ist eine bunte Auseinandersetzung mit Dingen, die das Leben bereichern und glücklich machen.

glüXmagazin: Apropos glücklich: Sind Sie bereit für eine neue Liebe und was muss Ihr Traummann mitbringen?

Jochen Schropp (lacht): Das ganze Paket! Nein, so pauschal kann ich das gar nicht sagen. Mir sind Humor, Weltoffenheit und Toleranz wahnsinnig wichtig. Erstmal versuche ich zwar, mich auf mich zu konzentrieren, aber wenn ich jemanden spannend finde, dann verschließe ich mich auf keinen Fall. Dafür bin ich zu sehr ein hoffnungsloser Romantiker und habe die große Sehnsucht, mein Leben mit jemandem zu teilen.

glüXmagazin: Was macht Sie im Alltag glücklich?

Jochen Schropp: Mein absoluter Glücksort ist der Wald, da fühle ich mich wohl und kann Kraft tanken. Ich fahre auch gern alleine in die Berge, gehe wandern und kann dann ganz bei mir sein. Ich kann mich insgesamt wirklich glücklich schätzen, dass ich tolle Menschen um mich herum habe, dass ich gesund bin und fröhlich sein kann.

Deborah Bechstedt dankt für das herzliche Gespräch

„Baumgeflüster“ läuft am Sonntag, 29. März, um 20:15 Uhr im ZDF und ist bereits digital verfügbar.



Dienstag 17.03.2026 (12. VA)



Spieleinsatz 32.567.216,00 €
Gewinnzahlen Eurozahlen
12 13 16 17 37 4 11

Gewinnzahlen in gezogener Reihenfolge: Eurozahlen:
13 17 12 37 16 4 11

Klasse 1 (5+2)	unbesetzt	31.142.145,38 €
Klasse 2 (5+1)	4 x	350.097,50 €
Klasse 3 (5+0)	5 x	157.950,90 €
Klasse 4 (4+2)	14 x	9.304,90 €
Klasse 5 (4+1)	464 x	350,90 €
Klasse 6 (3+2)	1.000 x	179,10 €
Klasse 7 (4+0)	1.102 x	118,20 €
Klasse 8 (2+2)	15.463 x	26,80 €
Klasse 9 (3+1)	23.167 x	20,00 €
Klasse 10 (3+0)	57.584 x	15,20 €
Klasse 11 (1+2)	80.273 x	13,60 €
Klasse 12 (2+1)	344.012 x	9,60 €

Gewinnzahlen der letzten 4 Wochen

17.02.2026	8 23 39 40 44	6 7
24.02.2026	4 5 26 38 48	2 9
03.03.2026	1 9 14 35 49	2 10
10.03.2026	2 3 17 18 28	4 10

Gewinnzahlen Statistik 5aus50

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

Eurozahlen Statistik 2aus12

1 39	2 31	3 41	4 43	5 36
6 29	7 2	8 31	9 42	10 35
11 29	12 4	13 7	14 3	15 1

Eurojackpot: Annahmeschluss dienstags und freitags 19:00 Uhr. Bekanntgabe der Gewinnzahlen auf www.lotto.de.
Gewinnchance ca. 1:140 Millionen (Klasse 1)

Samstag 21.03.2026 (12. VA)



GlücksSpirale

Spieleinsatz	4.725.047,50 €
Klasse 1:.....1	= 83.314,1 x 10 €
Klasse 2:.....18	= 9.830,6 x 25 €
Klasse 3:.....788	= 860,7 x 100 €
Klasse 4:.....3729	= 93,1 x 1.000 €
Klasse 5:.....45613	= 10,4 x 10.000 €
Klasse 6:.....793932	= 1,0 x 100.000 €
Klasse 7:.....114187	= unbes. sofort und 20 Jahre lang 5.000 € monatlich bzw. 2,4 Mio. € sofort

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

Freitag 20.03.2026 (12. VA)



Spieleinsatz 46.363.754,00 €
Gewinnzahlen Eurozahlen
2 17 21 25 30 2 6

Gewinnzahlen in gezogener Reihenfolge: Eurozahlen:
2 25 21 17 30 2 6

Klasse 1 (5+2)	unbesetzt	40.969.289,92 €
Klasse 2 (5+1)	2 x	996.820,70 €
Klasse 3 (5+0)	6 x	187.386,80 €
Klasse 4 (4+2)	48 x	3.863,60 €
Klasse 5 (4+1)	831 x	278,90 €
Klasse 6 (3+2)	2.126 x	119,90 €
Klasse 7 (4+0)	1.860 x	99,70 €
Klasse 8 (2+2)	28.985 x	20,30 €
Klasse 9 (3+1)	36.361 x	18,10 €
Klasse 10 (3+0)	76.435 x	16,30 €
Klasse 11 (1+2)	143.444 x	10,90 €
Klasse 12 (2+1)	504.513 x	9,30 €

Gewinnzahlen der letzten 4 Wochen

20.02.2026	11 17 23 36 40	5 6
27.02.2026	7 17 19 28 47	2 7
06.03.2026	8 17 26 31 47	1 6
13.03.2026	7 23 37 44 47	2 6

Gewinnzahlen Statistik 5aus50

1 80	2 70	3 69	4 77	5 72
6 71	7 80	8 82	9 72	10 67
11 78	12 73	13 73	14 79	15 78
16 78	17 81	18 84	19 80	20 79
21 80	22 72	23 75	24 65	25 70
26 64	27 64	28 60	29 75	30 75
31 70	32 70	33 68	34 84	35 81
36 62	37 69	38 72	39 75	40 71
41 80	42 67	43 70	44 68	45 77
46 80	47 68	48 55	49 81	50 64

Eurozahlen Statistik 2aus12

1 132	2 133	3 151	4 136	5 160
6 148	7 149	8 156	9 116	10 108
11 30	12 10	13 43	14 19	15 15

Eurojackpot: Annahmeschluss dienstags und freitags 19:00 Uhr. Bekanntgabe der Gewinnzahlen auf www.lotto.de.
Gewinnchance ca. 1:140 Millionen (Klasse 1)

Samstag 21.03.2026 (12. VA)



Spieleinsatz	525.177,00 €
Klasse 1:.....08329	= 6 x 10.000 €
Klasse 2:.....260403	= unbes. Gewinn 600.000 € bzw. 5.000 € monatlich 10 Jahre lang
Klasse 3:.....4424191	= unbes. 1.000.000 €

Gewinnchance 1:3.333.333 (Klasse 3)

Spieletilnahme ab 18 Jahren. Glücksspiel kann süchtig machen. Infos unter: www.check-dein-spiel.de
Hotline des Bundesinstituts für Öffentliche Gesundheit (BIOG):
0800 1 372 700 (kostenlos und anonym)



Montag, 16.03.2026	2 4 5 9 12
	19 26 29 30 39
	41 42 48 51 60
	62 64 65 67 69

plus 5

Dienstag, 17.03.2026	1 5 9 10 12
	16 31 38 42 44
	46 50 51 52 54
	55 61 64 66 69

plus 5

Mittwoch, 18.03.2026	1 5 9 10 12
	16 31 38 42 44
	46 50 51 52 54
	55 61 64 66 69

plus 5

Donnerstag, 19.03.2026	1 5 9 10 12
	16 31 38 42 44
	46 50 51 52 54
	55 61 64 66 69

plus 5

Freitag, 20.03.2026	1 5 9 10 12
	16 31 38 42 44
	46 50 51 52 54
	55 61 64 66 69

plus 5

Samstag, 21.03.2026	1 5 9 10 12
	16 31 38 42 44
	46 50 51 52 54
	55 61 64 66 69

plus 5

Sonntag, 22.03.2026	1 5 9 10 12
	16 31 38 42 44
	46 50 51 52 54
	55 61 64 66 69

plus 5

12. Veranstaltung (16.03.26 - 22.03.26)	1 5 9 10 12
	16 31 38 42 44
	46 50 51 52 54
	55 61 64 66 69

KENO Spieleinsatz: 2.431.358,00 €
KENO Gewinnsumme: 1.188.273,00 €
plus 5 Spieleinsatz: 177.354,75 €
plus 5 Gewinnsumme: 90.803,00 €

Ziehungsstatistik

Wie oft gezogen? (Basis 2.2.2004, 7.754 Ziehungen)

1 2177	2 2287	3 2248	4 2148	5 2167	6 2205	7 2220
8 2232	9 2295	10 2253	11 2200	12 2218	13 2179	14 2179
15 2203	16 2202	17 2187	18 2210	19 2189	20 2265	21 2213
22 2126	23 2178	24 2217	25 2225	26 2229	27 2273	28 2217
29 2237	30 2170	31 2205	32 2262	33 2305	34 2186	35 2188
36 2255	37 2170	38 2240	39 2256	40 2209	41 2192	42 2183
43 2217	44 2245	45 2199	46 2169	47 2208	48 2203	49 2334
50 2246	51 2173	52 2226	53 2248	54 2172	55 2258	56 2216
57 2233	58 2237	59 2225	60 2228	61 2151	62 2169	63 2224
64 2295	65 2207	66 2250	67 2163	68 2200	69 2179	70 2205

Gewinnchance 1:2.147.181 (KENO-Typ 10)

KENO: Annahmeschluss täglich 19:00 Uhr, KENO-Ziehung täglich 19:10 Uhr live im Internet: www.keno.de, Gewinnzahlen Mo. bis So. ca. 19:28 Uhr im hr-fernsehen, im Videotext (hr, SWR, SR)

Sonderauslosung bei LOTTO 6aus49: Die ExtraDING-Pakete sind wieder da

35 Euro Garantie-Gewinn

Das gibt es nur einmal im Jahr und nur in Baden-Württemberg: Das ExtraDING ist zurück. Die Pakete für die exklusive Sonderauslosung bei LOTTO 6aus49 sind ab sofort in den Annahmestellen im Südwesten erhältlich. Darin enthalten: 50 Quicktipps für 70 Euro für die Ziehung am Mittwoch, 29. April. Dank des garantierten Gewinns von 35 Euro spielen Tipperinnen und Tipper LOTTO 6aus49 so mit mehr als 40 Prozent Rabatt*.

Was ist das ExtraDING?

Das ExtraDING ist eine mit der LOTTO 6aus49-Ziehung am Mittwoch, 29. April, verknüpfte Sonderauslosung, die nur einmal im Jahr exklusiv von Lotto Baden-Württemberg angeboten wird. Die ExtraDING-Pakete sind auf 60.000 Stück limitiert. Sie sind ab sofort und ausschließlich in den Lotto BW-Annahmestellen erhältlich.

Was ist das Besondere?

Für 70 Euro (inkl. Bearbeitungsgebühr) erhalten Tipperinnen und Tipper 50 Quicktipps für die LOTTO 6aus49-Ziehung am Mittwoch, 29. April. Da jede Paket-Käuferin und jeder Paket-Käufer bei der Sonderauslosung garantiert 35 Euro gewinnt, spielen sie LOTTO 6aus49 mit Rabatt*. Jede Tippreihe kostet daher effektiv nur 70 Cent statt der sonst üblichen 1,20 Euro. Das entspricht einer Vergünstigung von mehr als 40 Prozent.

**Dank des garantierten Gewinns von 35 Euro spielen Tipperinnen und Tipper effektiv 50 Tippereien für 35 Euro, eine Tippreihe kostet also 70 Cent statt 1,20 Euro, eine Ersparnis von rund 42 Prozent.*

Wie funktioniert das ExtraDING?

Beim Kauf jedes ExtraDING-Pakets ist ein Gewinn in Höhe von 35 Euro garantiert. Möglich machen dies die 50 enthaltenen Quicktipps, denen jeweils eine Losnummer mit fortlaufender zweistelliger Endziffer von 00 bis 49 oder von 50 bis 99 zugeordnet wird. Da bei der Sonderauslosung aus diesen beiden Zahlenbereichen jeweils eine zweistellige Gewinnzahl gezogen wird, steckt genau eine davon auf jeden Fall in jedem ExtraDING-Paket.

Zusätzlich haben die Tipperinnen und Tipper mit ihrem Spielauftrag auch 50 Chancen auf den regulären LOTTO 6aus49-Jackpot bei der genannten Ziehung (theor. Chance ca. 1:140 Mio.).

Auch alle anderen für die genannte LOTTO 6aus49-Ziehung gültigen Spielaufträge nehmen an der Sonderauslosung teil. Garantiert ist der Gewinn von mindestens 35 Euro allerdings nur mit dem ExtraDING-Paket.

Wann wird das ExtraDING ausgelost?

Die Ziehung der beiden zweistelligen Gewinnzahlen der ExtraDING-Sonderauslosung erfolgt am Donnerstag, 30. April, in der Lotto BW-Zentrale in Stuttgart. Die beiden Gewinnzahlen können im Anschluss unter **lotto-bw.de** eingesehen werden. Auch in den Annahmestellen informieren die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter gerne über das Ergebnis der Sonderauslosung. Tipperinnen und Tipper können dort ihren ExtraDING-Gewinn von 35 Euro und mögliche weitere Gewinne direkt abholen.

EXTRA DING

Schiff ahoi! Mit dem Hausboot über Deutschlands Seenland

Rein ins „Blaue Paradies“

Wasser, wohin man sieht: Deutschlands Seenland begeistert mit mehr als 5.000 Seen in Brandenburg, Mecklenburg-Vorpommern und Berlin. Viele davon sind durch Kanäle und Flüsse wie die Havel miteinander verbunden. Ein echtes Paradies für Naturbegeisterte und Wassersport-Fans. Die schönste Art, das Seenland kennenzulernen, ist von Bord eines Hausboots aus.

Ein Bootsführerschein wird dafür nicht benötigt“, informiert Yvonne Schön vom Anbieter Riverly. Das Unternehmen vermietet bis zu 15 Meter lange Hausboote für Touren in der Region. Die Typen Penichette und Cruiser lassen sich auch von Anfängerinnen und Anfängern problemlos steuern. „Nach einer kurzen Einweisung kann es losgehen“, sagt Yvonne Schön. „Sind die Leinen gelöst, reist man im eigenen Rhythmus und ist der Natur ganz nah.“

Urlaub auf dem Hausboot ist im deutschen Seenland – auch als das „Blaue Paradies“ bekannt – ein besonderer Genuss. Relaxen auf dem Deck, ins kühle Nass der klaren Seen springen, von Bord Fischotter, Eisvögel, Reiher und mit etwas Glück auch See- und Fischadler sowie Kraniche beobachten – alles inklusive!

Besonderes Postamt und kluge Idee

Bei Landgängen locken zahlreiche Entdeckungen – sogar ein Besuch beim Weihnachtsmann. Im Weihnachtspostamt von Himmelpfort am Stolpsee, einem Ortsteil der Stadt Fürstenberg, gehen jährlich rund 300.000 Wunschezettel ein. Statt mit einem



Foto: Riverly

Fertig zum Ablegen: Führerscheinfreie Hausboote versprechen besondere Urlaubserlebnisse.

von Rentieren gezogenen Schlitten kommt der himmlische Geselle rechtzeitig vor dem Fest per Solarboot nach Himmelpfort, um alle Briefe zu beantworten und seine zahlreichen Besucherinnen und Besucher zu empfangen.

Eine Perle der brandenburgischen Uckermark ist Lychen. Das Flößereimuseum erinnert an die Vergangenheit der 3.100 Einwohnerinnen und Einwohner zählenden Stadt, in der eine Erfindung gemacht wurde, die heute aus dem Alltag nicht mehr wegzudenken ist. Der Uhrmacher Johann Kirsten war seine Zettelwirtschaft leid. Um Ordnung zu schaffen, kam ihm 1903 die Idee der Pinne, besser bekannt als Heftzwecke oder Reißnagel. An diese Erfindung erinnern beim Stadtrundgang überdimensionale Pinnen, die durch die Geschichte Lychens führen.



Blick auf Waren mit dem NaturErlebnisZentrum Müritz.



Foto: TMV/Tiemann

Schloss Mirow, ein Schatzkästchen auf einer idyllischen Insel der Mecklenburgischen Seenplatte.

Weiter geht die Reise nach Priepert. Ein Fischbrötchen muss bei diesem Stopp unbedingt sein. Nach dem Anlegen des Hausboots im Yachthafen geht es mit den an Bord befindlichen Bikes oder den per App flächendeckend in ganz Mecklenburg-Vorpommern ausleihbaren MV-Rädern zum Ahrensberger Fischereihof. Das ideale Ziel für alle, die in idyllischer Umgebung Räucherfisch genießen wollen. „Wir fangen und servieren hier alles, tun dies aber nachhaltig“, informiert Berufsfischer Wolfgang Bork, „von Aal bis Zander ist alles dabei, am beliebtesten ist aber der Saibling.“

Schräge Herzöge, mächtige Witwen

Das nächste Ziel Mirow liegt inmitten einer bezaubernden Wald- und Seenlandschaft. Im Schloss werden Erinnerungen an einst dort lebende schräge Herzöge, mächtige Witwen und Prinzessinnen, die zu Königinnen wurden, wach. Vor dem Besuch heißt es aber erstmal Schuhe putzen. „Zum Schutz der Fußböden“, klärt eine Mitarbeiterin auf. Heute erfolgt die Sohlenreinigung maschinell, früher gab es im rund 90 Personen umfassenden Hofstaat speziell dafür zuständiges Personal. Das diente unter anderem Prinzessin Charlotte, die 1761 nach ihrer Hochzeit mit Georg III., dem König von Großbritannien, zur Queen wurde.

Wer seine Reise in Berlin, Rheinsberg oder Fürstenberg startet, kann mit dem Hausboot über die Müritz schippern. Der Name des größten, komplett in Deutschland liegenden Sees, leitet sich aus dem Slawischen ab und steht für „kleines Meer“. Als solches gebärdet sich die knapp 18 Kilometer lange und bis zu



Foto: TMV/Hardt

Zu den besonderen Erlebnissen in Deutschlands Seenland gehört die Beobachtung von Kranichen.

zehn Kilometer breite Müritz, wenn kräftiger Wind für hohen Wellengang sorgt. Dann gelten auch für Hausboote besondere Regeln. Keine Frage: Sicherheit geht vor. Deshalb gilt ab Windstärke vier für alle Hausboote, die ohne Führerschein gefahren werden können: Hafenpause.

Bunte Stadt am kleinen Meer

Lebhaft geht es in Waren zu, dem touristischen Hotspot der Müritz. Urlauberinnen und Urlauber entspannen in den Straßencafés oder flanieren durch die Fußgängerzone. Wen es in die Natur zieht, der kann eine Rangerführung buchen. Im Müritz-Nationalpark ist fast rund um die Uhr viel zu erleben – vom morgendlichen Start der Kraniche in den Tag über das abendliche Konzert der Hirsche bis zum nächtlichen Streifzug der Fledermäuse.

Auch Röbel, das den Beinamen „Die bunte Stadt am kleinen Meer“ trägt, ist einen Halt wert. „Bei der Sanierung des Ortskerns erhielten die Häuser einen Anstrich in ihren Originalfarben“, erzählt Karsten Thorun von der Tourist-Info. Das so entstandene farbenprächtige Häuserensemble wird überragt von der St.-Marien-Kirche. Über eine abenteuerliche Wendeltreppe geht es in deren Turm vorbei an den Glocken nach oben. Ein herrlicher Blick über die Müritz belohnt den Aufstieg. Auch das im Hafen liegende Hausboot ist zu erkennen und bereit für weitere Entdeckungen im „Blauen Paradies“.

Paul Herbing stach im Urlaub als Kapitän in See



Foto: TMV/Gänsicke

Informationen zum Hausbootverleih auf der Deutschen Seenplatte gibt es unter anderem unter locaboat.com, die diese Reise unterstützt haben.



Preisrätzel der Woche



ganz und gar	die Heilige Schrift	Schachfigur			Palästina-Organisation	ägyptischer Gott der Weisheit	vermuten			zwei-teilig	Geistesblitz		eine eh. Kfz-Kontrolle (Abk.)	italienisch: Liebe	Gewaltregime		mas-sieren
				10			Münz-kunde										
					dt. Maler, † 1916 (Franz)		Pampa-straß						para-psycho-logischer „Mittler“		Abk.: Knoten		
Film auf Kassette		aufbe-gehen			Beher-ber-gungs-betrieb			8		Schweiz. Kartoffel-gericht		Kleider-schäd-ling					
arabi-sches Fürsten-tum							Kanton der Schweiz		Natur-schutz-gebiet								
... und Trug					Parla-ment Litauens		erhöhtes Kirchen-lesepult				feier-liches Gedicht					kleine Motor-räder (Kw.)	
Vorder-asiat	eine Insel der Marshall-inseln		ein Vieh-hüter					2				kost-bares Abend-kleid		korea-nischer Sekten-führer			
					Berg in Slo-wenien				Einzel-musiker		laute Unruhe						mit nackten Füßen
US-Komiker, † 2017 (Jerry)				1			ein Säu-ge-tier		Elektri-zität					engli-scher Dichter, † 1631		Initialen Elstners	
			morsch		Haupt-stadt von Vietnam						Metall-arbeiter		eh. Film-gesell-schaft (Abk.)				6
franzö-sisches Depar-te-ment		ehem. portug. Gebiet in China							Kreis-stadt im Landkreis Zwickau		Ent-schlüs-selungs-gerät						
eh. Auto-renn-strecke in Berlin				7	Brett-spiel-figur		durch-einan-der					Substanz der Gene (Abk.)				sprach-begabter Sing-vogel	
Drüsen-abson-derung	Vorname v. Schau-spieler Ode †	Film-riesen-affe (King ...)			Studien-halbjahr								int. Kfz-K. Neu-seeland		japan. Längen-maß (3 mm)		
							Abk. für kurant		3		däni-scher Dichter, † 1954		Unver-brauch-tes				
Meeres-säu-ge-tier							Abk.: New Jersey		Figur in „Hamlet“		Marder-art				internationales Notruf-zeichen		
					Eigen-tümer				9								
Schreib-stift-einlage				4	altfranzö-sische Graf-schaft					heim-licher Zorn							

Impressum

Herausgeber:
Staatliche Toto-Lotto GmbH
Baden-Württemberg,
Postfach 10 43 52,
70038 Stuttgart
Facebook.com/lottoBW
youtube.com/lottoBW
Instagram.com/lottoBW
So erreichen Sie uns: E-Mail: kundenservice@lotto-bw.de
Kundenservice: 0711 81 000 444 (Mo. bis Sa. 8 bis 21 Uhr),
www.lotto-bw.de; Spielsucht-Hotline des Bundesinstituts
für Öffentliche Gesundheit (BiÖG):
0800 1 372 700 (kostenlos und anonym)
Redaktionsleitung: Viktoria Kesper, Clemens Buch
Redaktion: Leonie Loeser, Daniela Kreitz,
Deborah Bechstedt, Alexander Gässler
Layout: Lotto Rheinland-Pfalz GmbH
Herstellung, Druck: Firmengruppe APPL, appl druck, Wemding
Für unverlangt eingesandte Inhalte wird keine Haftung über-
nommen. Veröffentlichung aller Zahlenangaben ohne Gewähr.
Titelbild: STLG/ Hanuman – stock.adobe.com



RMO

www.blauer-engel.de/uz195

Dieses Druckerzeugnis ist mit dem
Blauen Engel ausgezeichnet

US-Film-komiker (†, Stan)		Tibet-gazelle		
das „All-Eine“ der chin. Phi-losophie				Umlaut
ausge-lassen spielen		franzö-sisch: Gesetz		

```

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

Lösung aus
glüXmagazin
Nr. 12/2026

SPARDOSE

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

Bitte tragen Sie hier die Lösungsbuchstaben ein.

1. Preis: Eine Dampfbügelstation „CareStyle 1“ von Braun

Die Dampfbügelstation „CareStyle 1“ von Braun ist auf ein zügiges und unkompliziertes Bügeln ausgelegt. Die neue „Super Ceramic“-Beschichtung der Bügelsohle ermöglicht ein gleichmäßiges Gleiten und ist robuster als die bisher verwendete Keramiksohle. Über einen Präzisionsthermostat stehen vier Temperaturstufen zur Verfügung, um unterschiedliche Textilien entsprechend zu behandeln. Der 1,5-Liter-Wassertank reicht für eine Bügelzeit von mehr als einer Stunde und reduziert so die Notwendigkeit des Nachfüllens bei längeren Einsätzen.

www.braunhousehold.com



2.-4. Preis: Je ein Spiel „Neuland“

Anlegen, Ausbreiten, Aufbauen! In diesem taktischen Spiel setzen die Spielenden Runde für Runde ihre Wikinger auf Ressourcenfelder, um Baustellen abzuschließen und ihr eigenes Siedlungstableau auszubauen. Durch clevere Platzierung können Ressourcen mehrfach genutzt und wertvolle Siegpunkte gesammelt werden. Auch das geschickte Gruppieren der Wikinger spielt eine wichtige Rolle: So lassen sich Gebäude wie Häuser, Wachtürme und Burgen erobern. Zusätzliche Optionen bieten Trophäen und besondere Schildaktionen. Ein spannendes Spiel mit strategischen Entscheidungen und viel Interaktion.

www.gamefactory-games.com



5.-7. Preis: Je ein Ratgeber „Das Versicherungs-Set“

Das Set hilft dabei, den eigenen Versicherungsschutz gezielt zu prüfen und zu verbessern. In drei Schritten zeigt es, welche Policen sinnvoll sind, wo sich Geld sparen lässt und wie sich mögliche Schutzlücken erkennen lassen.

www.test.de



8.-10. Preis: Je ein Set „CreArt Canvas“ von Ravensburger

„CreArt Canvas“ – Malen nach Zahlen von Ravensburger bietet zahlreiche Motive für Erwachsene. Jedes Komplett-Set enthält bis zu 50 fertig angemischte Acrylfarben, hochwertige Holzpinsel und eine Motivvorlage auf Leinwand mit den nummerierten Feldern.

www.ravensburger.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

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

Profi

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

Lösung KW 12/2026

Anfänger

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

Profi

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

Teilnahmebedingungen Kreuzworträtsel:

Senden Sie die Lösung per Postkarte an:

glüXmagazin
Postfach 30 07 65
56029 Koblenz

Sie können die Lösung auch per E-Mail an gewinnspiel@gluexmagazin.com senden. Bitte tragen Sie das **Lösungswort in den Betreff** der E-Mail ein und schreiben in die Nachricht Ihren Vor- und Nachnamen sowie Ihre vollständige Anschrift.

Einsendeschluss ist der **30.03.2026**. Es zählt das Datum des Poststempels bzw. bis 23:59 Uhr muss Ihre E-Mail eingegangen 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). Mitarbeitende der Lotto-Gesellschaften in der glüXmagazin-Kooperation und deren Angehörige sind von der Teilnahme ausgeschlossen. Nur ausreichend frankierte Einsendungen nehmen am Gewinnspiel teil. Personenbezogene Daten werden ausschließlich zur

Durchführung des Gewinnspiels verarbeitet und nicht an Dritte weitergegeben.

Auslosung Kreuzworträtsel, Nr. 11/2026:

Eine Mini-Kreuzfahrt für zwei Personen: Von Kiel nach Oslo und zurück mit Color Line geht an eine Gewinnerin aus Lübeck.

Alle Gewinnerinnen und Gewinner werden schriftlich benachrichtigt.

13er Ergebnisswette / 6aus45 Auswahlwette

	Spiel	Gastgeber/Gast	Tendenz	Vorrunde	Letzte 2 Jahre	Gastgeber	Gast
2. Liga Spanien	1	SA AD Ceuta FC (10) - FC Cadiz (16)	4-3-3	0:0	- -	sSNnN	nNnSn
	2	SA FC Granada (14) - SD Huesca (19)	4-3-3	1:0	- 1:3	NnSuS	nNuNn
	3	SA Real Valladolid (18) - Burgos CF (6)	2-4-4	1:0	3:0 -	UsUsN	NSSUs
	4	SA FC Malaga (4) - CD Leganes (17)	5-3-2	0:2	- -	sSusS	uUnNs
	5	SA Albacete Balompie (11) - CD Castellon (7)	2-4-4	1:0	- 0:0	NuUsS	sUnNN
	6	SA Sporting Gijon (9) - Deportivo La Coruna (2)	3-3-4	0:1	- 2:1	uuNsN	sSnSs
	7	SO SD Eibar (8) - UD Las Palmas (5)	3-3-4	1:3	- -	NsSuS	uSsNs
	8	SO Cultural Leonesa (22) - FC Andorra (15)	2-3-5	1:1	- -	uUnNn	sSsUn
1. Bundesliga (F)	9	SO Real Saragossa (20) - Racing Santander (1)	1-2-7	3:2	1:1 2:3	NnSsN	sSsSn
	10	SA 1. FC Köln (F) (8) - Eintracht Frankfurt (F) (3)	3-3-4	1:1	0:1 0:4	uNNnS	SsNss
	11	SO SV Werder Bremen (F) (6) - SGS Essen-Schönebeck (F) (13)	6-2-2	3:2	0:0 1:0	NuUUs	UUuNn
	12	SO VfL Wolfsburg (F) (2) - 1. FC Union Berlin (F) (10)	5-3-2	4:1	- -	uNsSS	SnnUu
	13	SO SC Freiburg (F) (7) - TSG 1899 Hoffenheim (F) (4)	3-3-4	1:2	2:4 0:3	nuNsN	nSsNn
	14	SA FC Bayern München (F) (1) - 1. FC Nürnberg (F) (11)	8-1-1	6:0	4:0 -	SSsSS	nNnNn
Regionalliga Südwest	15	SA Kickers Offenbach (14) - SV Sandhausen (7)	2-4-4	3:4	- -	uNUnN	nUuSu
	16	SA Stuttgarter Kickers (6) - FC Bayern Alzenau (15)	5-3-2	0:3	- -	sUsSn	NssNu
	17	SA SC Freiburg II (13) - FSV Frankfurt (4)	2-4-4	2:1	- 0:3	NuSnN	SnnUu
	18	SA Hessen Kassel (9) - SGV Freiburg (1)	2-3-5	2:3	1:2 1:0	sNnsS	SssUs
	19	SA FC-Astoria Woldorf (8) - Bahlinger SC (18)	6-3-1	2:2	0:0 2:0	SsNuN	nNUUu
	20	SA 1. FSV Mainz 05 II (3) - TSV Schott Mainz (17)	6-3-1	2:1	3:0 -	NsNsS	SnnNs
	21	SA SG Sonnenhof Großaspach (2) - FC Hamburg (5)	4-4-2	1:1	- -	sNsSs	sNuSn
	22	SA TSG Balingen (16) - Eintracht Trier (12)	2-3-5	0:3	- -	NnSnU	sNNuU
Regionalliga Nord	23	SA SV Meppen (1) - Eintracht Norderstedt (15)	8-1-1	2:1	4:2 1:1	UsSsS	NNnNn
	24	SA Altona 93 (17) - Hannover 96 II (6)	2-3-5	1:4	- -	NnsuN	SusSs
	25	SA SSV Jeddalah (4) - SC Weiche Flensburg 08 (10)	4-4-2	4:0	3:1 1:1	UnnsS	nSUNu
	26	SO Hamburger SV II (5) - FSV Schöningen (13)	4-4-2	1:2	- -	NuSnS	NnUSn
	27	SO Bremer SV (8) - SV Drochtersen/Assel (2)	2-2-6	1:2	1:1 3:2	UuuuS	sSsNn
	28	SO FC St. Pauli II (18) - Hannoverscher SC (14)	2-4-4	2:0	- -	NuNnU	UUnNn
	29	SA SpVgg Hankofen-Hailing (17) - SpVgg Bayreuth (13)	2-3-5	0:2	- 1:0	NUnnU	SUSUs
	30	SA TSV Schwaben Augsburg (16) - SpVgg Greuther Fürth II (15)	3-4-3	1:1	- 2:3	sSuSN	UuNnu
Regionalliga Bayern	31	SA VfB Eichstätt (5) - FC Würzburger Kickers (3)	3-3-4	0:1	- -	uNSnN	NsUSs
	32	SA TSV Aubstadt (7) - SpVgg Ansbach (12)	3-4-3	2:2	2:0 2:3	NNnsU	nUsSn
	33	SA Greenock Morton (8) - Arbroath FC (3)	2-3-5	1:0	3:0 -	NNnnS	UuuUs
	34	SA FC St. Johnstone (1) - FC Queens Park (6)	6-3-1	4:3	- -	UsSsU	NsSuN
2. L. SCO	35	SA FC Blackpool (21) - Burton Albion (18)	3-4-3	0:1	2:0 3:0	uNnsU	UnSns
	36	SA ** Bradford City FC - Plymouth Argyle **	4-4-2	Das Spiel wurde verlegt. Es gilt das Ergebnis der Ersatzauslosung.			
	37	SA Exeter City (20) - Leyton Orient (16)	3-4-3	1:2	1:2 2:6	NnnNN	NsSsS
	38	SA ** Peterborough United) - Mansfield Town **	3-4-3	Das Spiel wurde verlegt. Es gilt das Ergebnis der Ersatzauslosung.			
3. Liga England	39	SA FC Reading (8) - Wigan Athletic (19)	6-2-2	2:1	2:0 2:0	SNUsN	UnsUs
	40	SA Stockport County (5) - AFC Wimbledon (14)	4-3-3	-	1:0 -	NNnsU	ssNnu
	41	SA Wycombe Wanderers (10) - Port Vale (24)	6-3-1	0:0	1:1 -	SNnSN	uuNns
	42	SA Frankreich U19 - Schweiz U19	4-3-3	Qualifikationsspiele (Eliterunde) der U19 EM 2026 in Wales, Gr. 3			
	43	SA Portugal U19 - Serbien U19	3-3-4	Qualifikationsspiele (Eliterunde) der U19 EM 2026 in Wales, Gr. 2			
	44	SA Deutschland U19 - Griechenland U19	4-3-3	Qualifikationsspiele (Eliterunde) der U19 EM 2026 in Wales, Gr. 1			
	45	SA Spanien U19 - Finnland U19	5-3-2	Qualifikationsspiele (Eliterunde) der U19 EM 2026 in Wales, Gr. 7			
	46	SA 1. FC Köln (F) (8) - Eintracht Frankfurt (F) (3)	3-3-4	1:1	0:1 0:4	uNNnS	SsNss

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



Nicole Billa
Stürmerin beim VfB Stuttgart, Dt.
Fußballerin des Jahres 2021, tippt:

1	X	0	2
2	1	0	X
3	1	X	2
4	X	0	2
5	1	0	X
6	1	X	2
7	1	0	X
8	X	0	2
9	1	0	X
10	X	0	2
11	1	X	2
12	X	0	2
13	1	0	X

VIP-Tipp

13er Ergebnisswette vom 28./29.03.2026

Prominente
gegen
Journalisten



Hans-Reinhard Scheu
Ehem. Chefredakteur Sport des SWR,
Fan des SC Freiburg, tippt:

1	X	0	2
2	X	0	2
3	1	0	X
4	X	0	2
5	1	0	X
6	1	0	X
7	1	X	2
8	1	0	X
9	1	0	X
10	1	0	X
11	X	0	2
12	X	0	2
13	1	X	2

Blick nach oben

Badisches Duell in der 1. Fußball-Bundesliga der Frauen: Am 22. Spieltag empfängt der SC Freiburg die TSG 1899 Hoffenheim im Dreisamstadion. Beide Mannschaften mussten zuletzt einen Rückschlag einstecken und sich geschlagen geben. In der Tabelle liegen die Hoffenheimerinnen damit weiter fünf Punkte vor den Breisgauerinnen und machen sich noch Hoffnungen auf die Qualifikation für die Champions League. Doch auch der SC Freiburg um Kapitänin Lisa Karl (29, Foto) hat Ambitionen nach oben. Die Verteidigerin steht seit 2012 für den SC auf dem Platz und ist damit dienstälteste Freiburgerin im Kader. Mit ihrer Erfahrung will sie gegen Hoffenheim die Abwehr wieder dicht machen.



TOTO-Ergebnisse vom 21./22.03.2026

	Ergebnis	Tip
1	FC Bayern München - 1. FC Union Berlin	4:0 1
2	VfL Wolfsburg - SV Werder Bremen	0:1 2
3	1. FC Heidenheim 1846 - Bayer 04 Leverkusen	3:3 0
4	1. FC Köln - Borussia Mönchengladbach	3:3 0
5	Borussia Dortmund - Hamburger SV	3:2 1
6	1. FSV Mainz 05 - Eintracht Frankfurt	2:1 1
7	FC St. Pauli - SC Freiburg	1:2 2
8	FC Augsburg - VfB Stuttgart	2:5 2
9	SV Darmstadt 98 - FC Schalke 04	1:1 0
10	VfL Bochum 1848 - Holstein Kiel	2:3 2
11	Fortuna Düsseldorf - Hertha BSC	2:5 2
12	Preußen Münster - 1. FC Magdeburg	1:3 2
13	FC Everton - FC Chelsea	3:0 1

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

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

Wichtig für den TOTO-Wettbewerb vom 28./29.03.2026

Spiele 1-13 = 13er Ergebnisswette
Spiele 1-45 = 6aus45 Auswahlwette
Spiele 1-41 = Meisterschaftsspiele
Spiele 42-45 = Qualifikationsspiele (Eliterunde) der U19 EM 2026 in Wales
Spiele 1-9 = 2. Liga Spanien
Spiele 10-14 = 1. Bundesliga (F)
Spiele 15-22 = Regionalliga Südwest
Spiele 23-28 = Regionalliga Nord
Spiele 29-32 = Regionalliga Bayern
Spiele 33-34 = 2. Liga Schottland
Spiele 35-41 = 3. Liga England

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.

1. Bundesliga Frauen	Sp	T	P	Heim	Ausw
1. Bayern München (M,P)	20	79:6	58	9 1 0	10 0 0
2. VfL Wolfsburg	20	58:27	47	7 1 2	8 1 1
3. Eintracht Frankfurt	21	52:36	39	8 1 1	4 2 5
4. TSG 1899 Hoffenheim	21	37:26	35	5 2 4	6 0 4
5. Bayer Leverkusen	21	31:30	34	7 0 4	4 1 5
6. Werder Bremen	18	28:24	32	6 3 0	3 2 4
7. SC Freiburg	21	34:30	30	7 2 2	2 1 7
8. 1. FC Köln	21	25:28	28	4 2 4	4 2 5
9. RB Leipzig	21	34:40	25	4 2 5	3 2 5
10. 1. FC Union Berlin (N)	20	30:38	23	3 3 4	3 2 5
11. 1. FC Nürnberg (N)	21	28:51	19	3 1 7	2 3 5
12. Hamburger SV (N)	21	23:50	15	1 3 6	2 3 6
13. SGS Essen	21	16:50	12	1 2 7	1 4 6
14. FC Carl Zeiss Jena	21	17:52	10	0 2 8	2 2 7
Regionalliga Bayern	Sp	T	P	Heim	Ausw
1. SpVgg Unterhaching (A)	24	51:19	52	9 1 2	7 3 2
2. 1. FC Nürnberg II	23	42:25	52	10 0 3	7 1 2
3. Würzburger Kickers	24	41:18	49	8 3 1	6 4 2
4. FC Illertissen	24	55:39	44	6 2 3	7 3 3
5. VfB Eichstätt (N)	23	38:25	39	5 4 1	6 2 5
6. Bayern München II	25	50:38	37	7 3 3	4 2 6
7. TSV Aubstadt	24	35:35	35	3 4 4	6 4 3
8. DJK Villingen	24	34:33	34	5 2 5	5 2 5
9. FC Memmingen (N)	24	31:29	32	3 7 3	4 4 3
10. Wacker Burghausen	22	32:31	32	7 4 1	2 1 7
11. TSV Buchbach	24	38:41	31	4 4 4	4 3 5
12. SpVgg Ansbach	23	39:46	30	5 2 4	3 4 5
13. SpVgg Bayreuth	24	25:35	29	5 2 6	2 6 3
14. FC Augsburg II	23	25:38	20	1 4 5	4 1 8
15. Gr. Fürtli II	24	32:36	19	1 6 5	2 4 6
16. TSV Augsburg	23	26:49	19	1 4 7	3 3 5
17. SpVgg Harkotten-Halling	24	21:53	15	2 1 9	1 5 6
18. Viktoria Aschaffenburg	24	19:51	14	2 2 8	1 3 8
Regionalliga Nord	Sp	T	P	Heim	Ausw
1. SV Meppen	26	79:27	62	10 2 1	9 3 1
2. SV Drochtersen/Assel	26	68:34	58	13 0 1	6 1 5
3. VfB Oldenburg	24	61:30	50	7 3 3	8 2 1
4. SSV Jeddalah II	25	53:32	48	7 2 3	7 4 2
5. Hamburger SV II	27	46:40	39	5 5 3	6 1 7
6. Hannover 96 II (A)	25	45:35	38	6 3 4	5 2 5
7. Phoenix Lübeck	24	34:28	37	6 2 4	4 5 3
8. Bremer SV	25	35:30	37	6 4 3	4 3 5
9. VfB Lübeck	25	41:51	33	4 3 4	5 3 6
10. SC Weiche Flensburg 08	25	53:51	32	5 2 6	4 3 5
11. Werder Bremen II	26	45:53	32	5 5 4	3 3 6
12. Kickers Emden	24	41:37	29	5 2 6	2 6 2
13. FSV Schöningen 2011 (N)	22	37:54	25	3 0 6	5 1 7
14. HSC Hannover (N)	25	31:63	24	3 3 6	3 3 7
15. Eintracht Norderstedt	25	36:58	21	3 0 8	2 6 6
16. TuS BW Lohne	26	29:55	21	3 4 7	2 2 8
17. Altona 93 (N)	24	30:59	19	3 3 5	2 1 10
18. FC St. Pauli II	25	28:55	16	0 8 5	2 2 8
England 3. Liga	Sp	T	P	Heim	Ausw
1. Lincoln City	39	74:34	84	15 4 1	10 5 4
2. Cardiff City (A)	39	73:41	77	14 2 4	9 6 4
3. Bolton Wanderers	39	55:39	66	12 6 1	5 9 6
4. Bradford City (N)	39	49:44	65	14 3 2	5 5 10
5. Stockport County	37	51:48	60	10 4 4	7 5 7
6. Stevenage FC	38	41:38	60	11 6 2	6 3 10
7. Plymouth Argyle (A)	39	60:54	59	9 3 8	9 2 8
8. Reading FC	39	57:51	58	9 7 3	6 6 8
9. Huddersfield Town	39	59:51	57	11 6 2	5 3 12
10. Wycombe Wanderers	39	55:43	56	11 3 5	4 8 8
11. Luton Town (A)	39	52:49	55	10 6 4	5 4 10
12. Peterborough United	38	57:52	50	8 3 7	7 2 11
13. Barnsley FC	37	59:60	50	9 5 6	4 6 7
14. AFC Wimbledon (N)	38	49:55	50	8 4 7	6 4 9
15. Mansfield Town	37	47:41	49	8 6 6	4 7 6
16. Leyton Orient	38	55:62	48	8 5 6	6 1 12
17. Doncaster Rovers (N)	38	41:59	47	7 5 6	6 3 11
18. Burton Albion	39	44:54	46	8 3 9	4 7 8
19. Wigan Athletic	38	41:51	45	9 3 7	2 9 8
20. Exeter City	39	42:52	42	7 5 7	4 4 12
21. Blackpool FC	39	46:63	42	8 5 6	3 4 13
22. Rotherham United	38	35:58	36	6 7 6	3 2 14
23. Northampton Town	39	33:56	35	6 4 9	3 4 13
24. Port Vale FC (N)	36	29:49	31	3 7 9	4 3 10

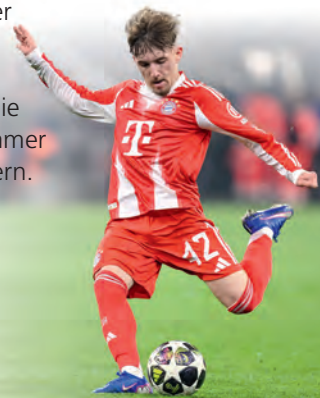
Regionalliga Südwest	Sp	T	P	Heim	Ausw		
1. SGV Freiberg	25	56:20	54	9 3 1	7 3 2		
2. SG S. Großaspach (N)	25	70:34	52	8 3 2	7 4 1		
3. FSV Mainz 05 II	25	41:31	43	8 3 1	4 4 5		
4. FSV Frankfurt	25	45:31	41	5 3 5	7 2 3		
5. FC Hornburg	25	49:31	39	6 4 3	4 5 3		
6. Stuttgarter Kickers	25	36:33	39	7 2 3	5 1 7		
7. SV Sandhausen (A)	25	40:42	39	5 4 4	6 2 4		
8. Astoria Walldorf	25	49:49	38	7 2 3	4 3 6		
9. Hessen Kassel	25	43:38	37	6 4 3	4 3 5		
10. SG Fulda-Lehnerz	25	40:34	36	4 4 4	5 5 3		
11. TSV Steinbach	25	48:45	35	4 4 4	5 4 4		
12. Eintracht Trier	25	38:37	33	8 2 2	1 4 8		
13. SC Freiburg II	25	49:56	30	5 3 5	3 3 6		
14. Kickers Offenbach	25	38:46	29	4 4 4	3 4 6		
15. Bayern Alzenau (N)	25	30:47	23	4 4 4	2 1 10		
16. TSG Balingen (N)	25	27:63	20	2 2 8	3 3 7		
17. Schott Mainz (N)	25	29:59	16	2 1 10	2 3 7		
18. Bahlhinger SC	25	23:55	14	1 5 7	1 3 8		
Spanien 2. Liga	Sp	T	P	Heim	Ausw		
1. Racing Santander	31	62:44	59	10 2 4	8 3 4		
2. Deportivo La Coruna	31	48:35	55	7 4 4	9 3 4		
3. UD Almeria	31	59:43	55	10 2 3	6 5 5		
4. Malaga CF	31	52:37	54	10 5 1	6 1 8		
5. UD Las Palmas (A)	31	40:24	51	8 5 3	5 7 3		
6. Burgos CF	31	36:26	50	8 5 3	6 3 6		
7. CD Castellon	30	49:37	49	9 2 3	5 5 6		
8. SD Eibar	31	33:30	45	10 4 2	2 5 8		
9. Sporting Gijon	31	42:39	45	8 5 3	5 1 9		
10. AD Ceuta FC (N)	31	39:50	44	10 1 4	3 4 9		
11. Albacete	31	39:40	42	6 3 6	5 6 5		
12. Cordoba CF	31	41:47	41	6 3 6	5 5 6		
13. Real Sociedad B (N)	31	44:43	40	7 5 4	4 2 9		
14. Granada CF	31	37:34	39	4 8 4	5 4 6		
15. FC Andorra (N)	31	37:42	39	5 5 5	5 4 7		
16. Cadiz CF	31	31:39	38	6 2 8	4 6 5		
17. CD Leganes (A)	31	36:34	37	5 4 6	4 6 6		
18. Real Valladolid (A)	31	36:45	36	5 4 6	4 5 7		
19. SD Huesca	31	30:45	31	6 5 5	2 2 11		
20. Real Saragossa	31	27:43	30	3 5 7	4 4 8		
21. CD Mirandes	31	30:50	27	4 3 9	3 3 9		
22. Cultural Leonesa (N)	30	28:49	27	2 4 9	5 2 8		
Schottland 2. Liga	Sp	T	P	Heim	Ausw		
1. St. Johnstone FC (A)	30	53:22	61	9 5 1	8 5 2		
2. Partick Thistle	29	42:31	53	10 5 0	4 6 4		
3. Arbroath FC (N)	30	38:33	47	7 7 1	5 4 6		
4. Dunfermline Athletic	29	42:34	40	6 4 5	5 3 6		
5. Ayr United	29	34:35	35	3 6 5	4 8 3		
6. Queen's Park FC	30	32:42	35	4 7 4	4 4 7		
7. Raith Rovers	29	31:32	33	6 3 5	2 6 7		
8. Greenock Morton FC	30	30:40	33	4 6 5	3 6 6		
9. Ross County FC	30	27:45	28	4 3 8	2 7 6		
10. Airdrieonians FC (A)	30	24:39	27	2 6 7	4 3 8		
EM-Qualifikation U19 - 1. Runde	Sp	S	U	N	T	Diff	P
Gruppe 2							
1. Frankreich	3	3	0	0	8:2	6	9
2. Ungarn	3	1	1	1	5:3	2	4
Gruppe 3							
1. Türkei	3	3	0	0	11:1	10	9
2. Griechenland	3	2	0	1	11:2	9	6
Gruppe 6							
1. Kroatien	3	3	0	0	14:1	13	9
2. Serbien	3	2	0	1	8:5	3	6
Gruppe 7							
1. Rumänien	3	2	1	0	8:2	6	7
2. Finnland	3	1	1	1	4:4	0	4
Gruppe 10							
1. Dänemark	3	2	0	1	13:1	12	6
2. Schweden	3	2	0	1	3:1	2	6
3. Schweiz	3	2	0	1	4:7	-3	6
Gruppe 11							
1. Portugal	3	1	2	0	6:3	3	5
2. Belgien	3	1	2	0	3:2	1	5
Gruppe 12							
1. Deutschland	3	3	0	0	14:1	13	9
2. Norwegen	3	2	0	1	9:2	7	6

Senkrechtstarter

Lennart Karl (18, Foto) darf eine weitere Premiere in seiner Karriere feiern: Zum ersten Mal nominierte Bundestrainer Julian Nagelsmann (38) den Youngster vom FC Bayern München für die Deutsche Nationalmannschaft. Bei den Testspielen der DFB-Elf gegen die Schweiz in Basel am Freitag, 27. März, und am Montag, 30. März, gegen Ghana in Stuttgart gehört er zum Aufgebot.

„Lennart habe ich relativ schnell erreicht. Er war bei der Nachhilfe, deshalb ist er nicht gleich rangegangen. Das stimmt mich aber zufrieden. Sonst hätte ich ihn geschimpft, wenn er direkt rangegangen wäre. Die Wertigkeit, was der Lehrer sagt, ist wichtiger als das, was der Bundestrainer sagt“, so Julian Nagelsmann über den Moment, als er zum Hörer griff, um den torgefährlichen Mittelfeldspieler über seine Entscheidung zu informieren.

Lennart Karl ist der Senkrechtstarter der Saison und avancierte zum jüngsten deutschen Torschützen in der Geschichte der Champions League. Sollte er bei den Testspielen einen guten Eindruck hinterlassen, würde er seine Chance auf eine Nominierung für die WM im Sommer weiter verbessern.



Nächste Runde

Vor der Länderspielpause zeigten sich die Teams in der 1. und 2. Bundesliga noch einmal treffsicher: Spitzenreiter waren RB Leipzig, der VfB Stuttgart sowie Hertha BSC mit jeweils fünf erzielten Toren. Die TOTO-Fans hatten bei der Wettrunde vom 21./22. März nicht so viel Glück. Niemand knackte die Jackpots. Am kommenden Wochenende geht es bei der TOTO 13er Ergebnissette um rund 100.000 Euro in der Gewinnklasse 1 (theor. Chance ca. 1:1,6 Mio.). Bei der TOTO 6aus45 Auswahlwette warten bei einem Volltreffer rund 40.000 Euro (theor. Chance ca. 1:8,1 Mio.).

Wettrunde vom 21./22.03.2026 (12. VA)

TOTO 13er Ergebnissette

Jackpot in Klasse 1: rund 100.000 Euro

Spieleinsatz 592.514,00 €
Gewinnreihe

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

Klasse 1 (13 Richtige) unbesetzt 124.427,90 €
Klasse 2 (12 Richtige) 9 x 7.900,10 €
Klasse 3 (11 Richtige) 147 x 483,60 €
Klasse 4 (10 Richtige) 1.598 x 55,60 €

Gewinnchance 1:1.594.323 (Klasse 1)

TOTO 6aus45 Auswahlwette

Spieleinsatz
Gewinnreihe

3 4 9 16 21 41 118.757,60 €
Zusatzspiel

Klasse 1 (6) unbesetzt 23.751,50 €
Klasse 2 (5+ZS) unbesetzt 2.968,90 €
Klasse 3 (5) 6 x 742,20 €
Klasse 4 (4) 226 x 39,40 €
Klasse 5 (3+ZS) 212 x 21,00 €
Klasse 6 (3) 5.364 x 2,70 €

Gewinnchance 1:8.145.060 (Klasse 1)



Die Württembergische Landesbühne Esslingen zeigt aktuell das Stück „Der geschenkte Gaul“.

Bühne frei: Am 27. März ist Welttag des Theaters

Die Bretter, die die Welt bedeuten

Der Saal wird dunkel, die Gespräche verstummen und freudige Erwartung liegt in der Luft. Dann öffnet sich der Vorhang und auf der Bühne tut sich für einige Stunden eine neue Welt auf. Das Publikum wird von dramatischen, lustigen und ergreifenden Geschichten mitgerissen, die das Schauspielensemble zum Leben erweckt. Das glüXmagazin stellt aktuelle Highlights der Bühnen im Südwesten vor.

Auch wenn jede Zuschauerin und jeder Zuschauer im Theater das Stück während der Vorstellung allein auf sich selbst wirken lässt, ist es doch ein verbindendes Erlebnis. Das Publikum lacht gemeinsam, erschreckt sich, fiebert mit oder hält kurz gebannt den Atem an. Als Unterstützer der Kunst und Kultur im Land ist Lotto Baden-Württemberg hinter den Kulissen an vielen Orten mit dabei. Über den Wettmittelfonds des Landes fließen jährlich Gelder aus den Lotteriederträgen von Lotto BW unter anderem an die vorgestellten Bühnen im Südwesten.

Badische Landesbühne Bruchsal

Im vergangenen Jahr hat die Badische Landesbühne ihr 75-jähriges Bestehen gefeiert. In Bruchsal hat sie mit dem Stadttheater ihre Hauptspielstätte, doch das mobile Konzept des Hauses sieht vor, dass in ganz Baden weitere 15 Orte regelmäßig bespielt werden – von Bretten im Süden bis Wertheim im Norden. Aktuell läuft unter anderem das musikalische Theaterstück „Eine Sommernacht“ von David Greig und Gordon McIntyre in der deutschen Fassung von Barbara Christ. Es geht um eine Anwältin und einen Kleinkriminellen, die sich mit einer Tasche voll Geld in einem Pub treffen und gemeinsam die Nacht zum Tag machen.

Über die großen Fragen des Lebens wird mit Witz, Leichtigkeit und toller Live-Musik sinniert.

Württembergische Landesbühne Esslingen

Sie hat schon 107 Jahre auf dem Buckel und ist damit die älteste Landesbühne in Baden-Württemberg: Die Württembergische Landesbühne unterhält vier Spielstätten in Esslingen. Jedes Jahr gibt es rund 20 Neuproduktionen. Bereits im vergangenen Jahr wurde das Stück „Der geschenkte Gaul“ unter der Regie von Christoph Biermeier in den Theaterkritiken hoch gelobt. Angelehnt an die gleichnamige Autobiografie der deutschen Filmikone und Chanson-Sängerin Hildegard Knef, die Ende 2025 ihren 100. Geburtstag gefeiert hätte, wird im Musical ihre beeindruckende Lebensgeschichte erzählt. Bis Mai gibt es noch einige Vorstellungen des Stücks.

Landestheater Württemberg-Hohenzollern Tübingen Reutlingen

Wie krisenfest das „LTT“, so die Abkürzung für das Landestheater Tübingen, ist, hat es in seiner mehr als 80-jährigen Geschichte schon oft bewiesen. Anfangs wurde in einem Museum ohne eigene Proben- und Werkstatträume gespielt. Als das zu klein wurde, zog das „LTT“ 1978 in seine heutige Spielstätte, eine ehemalige Stuhlfabrik, die vier Jahre lang umgebaut wurde. Als Stadttheater für Tübingen und Reutlingen spielt es rund 900 Vorstellungen im Jahr, gut ein Viertel davon auch an Spielstätten in der Umgebung. Aktuell liegt Premierenstimmung in der Luft. Am Freitag, 18. April, startet das Stück „Das Bildnis des Dorian Grey“ nach dem gleichnamigen Romanklassiker des irischen Schriftstellers Oscar Wilde.

Deborah Bechstedt ist Theater-Fan

Rezept der Woche

Spinat-Eier-Torte zu Ostern

Zutaten (für 1 Springform)

400 g	Blätterteig (TK)	6	hart gekochte Eier
1 kg	Blattspinat	5 EL	Oliveöl
2	Eier		frisch geriebene
500 g	Ricotta		Muskatnuss
70 g	geriebener Parmesan		Salz

So wird's gemacht

Den Blätterteig nebeneinander auftauen lassen. Den Spinat putzen, waschen und in kochendem Salzwasser kurz blanchieren. Abschrecken, gut ausdrücken, fein hacken und mit Salz, Muskat und 3 EL Oliveöl vermengen.

Die rohen Eier mit Ricotta und 40 g Parmesan verrühren. Den Spinat unterheben und alles abschmecken. Die hart gekochten Eier schälen. Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.

Zwei Teigplatten auf bemehlter Arbeitsfläche ausrollen, eine davon etwas grö-

ßer als die Springform. Diese in die gefettete Form legen, sodass der Rand übersteht. Die Spinatfüllung hineingeben und die hart gekochten Eier darin verteilen. Mit dem übrigen Parmesan bestreuen. Die zweite Teigplatte mit dem restlichen Oliveöl bestreichen, auflegen und die überstehenden Teigländer nach innen rollen und festdrücken.

Den Teig mehrmals mit einer Gabel einstechen. Die Torte im heißen Ofen etwa 60 Minuten goldbraun backen, kurz ruhen lassen und servieren.

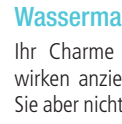


Ihr Wochen-Horoskop



Steinbock 22.12.–20.01.

Ihr Kreislauf sorgt für Probleme. Gönnen Sie sich mal eine Pause vom Stress der letzten Wochen.



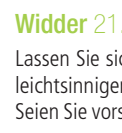
Wassermann 21.01.–19.02.

Ihr Charme und Selbstbewusstsein wirken anziehend auf andere. Seien Sie aber nicht zu dominant.



Fische 20.02.–20.03.

Ihr Umfeld weiß um Ihre Gutmütigkeit. Lassen Sie sich deshalb nicht von anderen ausnutzen.



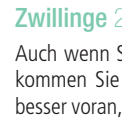
Widder 21.03.–20.04.

Lassen Sie sich nicht so einfach zum leichtsinnigen Handeln verführen. Seien Sie vorsichtig!



Stier 21.04.–20.05.

Der Neumond kann in dieser Woche für Motivation sorgen. Nutzen Sie die günstige Konstellation.



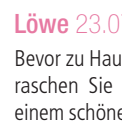
Zwillinge 21.05.–21.06.

Auch wenn Sie sich im Recht fühlen, kommen Sie mit einem Kompromiss besser voran, wenn auch langsamer.



Krebs 22.06.–22.07.

Lassen Sie sich von kleineren Hindernissen nicht entmutigen. Sie sind auf dem richtigen Weg.



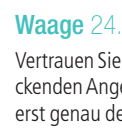
Löwe 23.07.–23.08.

Bevor zu Hause Trübsal einzieht, überraschen Sie doch Ihre Liebsten mit einem schönen Essen.



Jungfrau 24.08.–23.09.

Überall herrscht Hektik und Stress. Lassen Sie sich nicht davon anstecken. Nehmen Sie sich eine Auszeit.



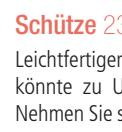
Waage 24.09.–23.10.

Vertrauen Sie nicht leichtgläubig verlockenden Angeboten. Prüfen Sie immer erst genau den Sachverhalt.



Skorpion 24.10.–22.11.

Was ist Ihr Ziel? Überlegen Sie genau, was bestimmte Dinge für Ihre Zukunft bedeuten könnten.



Schütze 23.11.–21.12.

Leichtfertiger Umgang in Gelddingen könnte zu Unstimmigkeiten führen. Nehmen Sie sich besser zurück.

Die positive Wirkung von Pflanzen

Grüne Kraftquellen

Sie sehen nicht nur schön aus, sondern können auch viel: Pflanzen sind echte Multitalente. Sie reduzieren Stress, steigern die Kreativität und sorgen für ein besseres Raumklima. Die gute Nachricht: Auch wer keinen grünen Daumen hat, kann mit der richtigen botanischen Auswahl langfristig von den positiven Effekten profitieren.

Besseres Klima

Pflanzen sorgen nicht nur für grüne Farbtupfer in den eigenen vier Wänden, sondern auch für bessere Luft. Sie filtern Schadstoffe und sorgen durch Fotosynthese gleichzeitig dafür, dass Sauerstoff produziert wird. Dadurch verbessert sich auch die Luftfeuchtigkeit. Das ist gut für die Atemwege und schützt uns

zum Beispiel vor Erkältungen. Auch für die Konzentration ist ein höherer Sauerstoffgehalt in der Luft gut. Daher sind Pflanzen gerne gesehene „Gäste“ in Büroräumen, auch bei Lotto Baden-Württemberg.

Entschleunigung

Die beruhigende Wirkung der Natur geht auch von Pflanzen aus, da der Blick ins Grüne das Nervensystem beruhigt. Das gilt besonders auch für Menschen, die viel am Computer arbeiten und ihre Augen zwischendurch schnell entlasten wollen. Das Grün der Pflanzen senkt nachweislich den Cortisolspiegel, Stress wird reduziert. Auch der Puls und Blutdruck können durch den grünen Anblick gesenkt werden. So steigern die Pflanzen um uns herum direkt unser Wohlbefinden.

Mit den eigenen Händen

Wer keinen Garten hat, es aber trotzdem gerne grün mag, kann in der Wohnung oder auf dem Balkon auf Topfpflanzen setzen. Die Arbeit mit den Händen ist ein entspannender Ausgleich zum Arbeitsalltag und kann sogar einen positiven Einfluss auf unser Nervensystem und damit unser Schmerzempfinden haben. Auch einige Therapieformen setzen mittlerweile auf die Kraft der Natur. Der direkte Kontakt mit Erde löst Glücksgefühle aus. Das Schöne daran: Nach dem Umtopfen der Pflanze können wir das Ergebnis direkt bewundern und das neue Wachstum beobachten.

Für den Anfang geeignet

Pflanzen brauchen viel Pflege? Manche sicher schon, doch es gibt auch zahlreiche Pflanzen, die ohne grünen Daumen und viel Fürsorge schön aussehen. Dazu gehört zum Beispiel die Goldfruchtpalme, die nur regelmäßig etwas Wasser und indirektes Licht benötigt, um sich zu entfalten. Auch Kakteen sind beispielsweise einfach zu pflegen, stehen am liebsten direkt am Fenster in der Sonne und können lange ohne Wasser auskommen. Ebenfalls robust und dekorativ ist der Bogenhanf, der es als ursprüngliche Wüstenpflanze schön warm mag und kaum Pflege braucht.

*Robust und pflegeleicht:
Der Bogenhanf
liebt Wärme und
braucht wenig
Aufmerksamkeit.*

*Der „Selbstläufer“
unter den Pflanzen:
Kakteen bereichern das
Raumklima ohne viel
Wasser zu brauchen.*

Mit diesen Tipps sportlich in den Frühling starten

Entspannt loslaufen

Wer jetzt mit dem Laufen anfangen möchte, kann sich mit einfachen Tricks den Einstieg in den Sport zu erleichtern. Lotto Baden-Württemberg-Sportlerin Bera Wierhake (25) aus Stuttgart hat für die glüXmagazin-Leserinnen und -Leser Tipps. Die mehrfache Weltmeisterin und Weltrekordhalterin ist eine der erfolgreichsten Leichtathletinnen im Transplantierten-Sport. Sie weiß, worauf es beim Laufen ankommt.

1. Warm-up

Ein kurzes Aufwärmen bringt den Kreislauf sanft in Schwung und bereitet den Körper optimal auf das Laufen vor. Starten Sie mit ein paar Minuten Spazieren. Anschließend reichen schon insgesamt fünf Minuten für leichtes Anfersen, Knieheben und Mobilisationsübungen wie das Kreisenlassen von Hüfte und Schultern. So können Verletzungen vermieden werden.

2. Dehnen

Dehnen unterstützt die Beweglichkeit und hilft, muskulären Verspannungen vorzubeugen. Dynamisches Dehnen mit Bewegungen eignet sich gut vor dem Lauf, statisches Dehnen in einer festen Position eher danach. Wichtig: Gleichmäßiges Atmen nicht vergessen.

3. Langsam anfangen

Gerade am Anfang ist weniger mehr: Starten Sie mit kurzen Einheiten und kombinieren Sie Laufen und Gehen, zum Beispiel im Wechsel von 1 bis 2 Minuten. So kann sich der Körper an die neue Belastung gewöhnen. Weicher Waldboden schont im Vergleich zur asphaltierten Straße die Gelenke. Orientieren Sie sich lieber am eigenen Gefühl als an Tempo oder Distanz.

4. Die richtige Ausrüstung

Für den Einstieg ist keine aufwendige Ausstattung nötig. Das Wichtigste sind gutschitzende Laufschuhe, die zum eigenen Laufstil passen. Hier lohnt es sich, sich im Fachgeschäft beraten zu lassen. Bequeme und atmungsaktive Kleidung sorgt dafür, dass

der Körper während des Trainings weder überhitzt noch unterkühlt wird.

5. Dranbleiben

Regelmäßigkeit ist der Schlüssel zum Erfolg. Planen Sie feste Zeiten für Ihre Läufe ein. Kleine Motivationstricks helfen: eine feste Laufverabredung, eine abwechslungsreiche Strecke, ein schöner Ausblick auf dem Weg oder eine Lieblingsplaylist. Setzen Sie sich realistische Ziele und freuen Sie sich über Fortschritte.

Foto: STLG

Leichtathletin Bera Wierhake

6. Tempo

Ein gutes Lauftempo erkennen Sie daran, dass Sie sich mit jemandem unterhalten könnten, ohne völlig außer Atem zu geraten. Eine ruhige und gleichmäßige Atmung im Rhythmus der Schritte – einen Schritt lang einatmen, zwei Schritte lang ausatmen – hilft dabei, den eigenen Laufrhythmus zu finden.

Wer beim Laufen voll durchstarten möchte und ein festes Ziel vor Augen braucht, kann den Stuttgart-Lauf am Wochenende vom 16. und 17. Mai oder die Laufserie BW Running, die am Dienstag, 19. Mai, in Pforzheim startet und im gesamten Südwesten 14 Termine umfasst, ins Visier nehmen. Beide werden von Lotto BW als Förderer des Sports im Land unterstützt.



Scannen Sie diesen QR-Code und schauen sich auf dem Instagram-Kanal von Lotto BW drei Dehnübungen von Bera Wierhake im Video an.

Lotto BW-Laufpakete gewinnen

Das glüXmagazin verlost 4 x 1 Laufpaket mit einem Autogramm von Bera Wierhake sowie einem Laufshirt und einer Trinkflasche von Lotto BW. Zur Teilnahme schicken Sie eine Mail mit Ihrer T-Shirt-Größe (S-XL) und Adresse an gewinnspiel@lotto-bw.de. Einsendeschluss ist Montag, 30. März. Lotto BW-Mitarbeitende und deren Angehörige sind von der Teilnahme ausgeschlossen.



1€

RUBBEL- JUHU -JUBILÄUM



HIER MIT DEM JUBILÄUMS-LOS DIE CHANCE
AUF BIS ZU 10.000 €* SICHERN!

* Theoretische Chance auf den Spitzengewinn: 1 zu 1 Mio.

MEHR AUF
LOTTO-BW.DE

 **LOTTO**
Baden-Württemberg



Ab 18! Glücksspiel kann süchtig machen. Infos und Hilfe unter: lotto-bw.de,
check-dein-spiel.de oder buwei.de. Offizieller Anbieter (Whitelist).