

glücksmagazin

Kostenlose Kundenzeitschrift
von Lotto Baden-Württemberg

Eindrucksvoll

Kunst und Kulinarik im Baskenland



www.lotto-bw.de



Mittwoch 20.09.2023 (38. VA)

LOTTO 6aus49

Spieleinsatz 29.928.555,60 €
 Gewinnzahlen 3 18 21 24 33 42 Superzahl 2

Gewinnzahlen in gezogener Reihenfolge:

21 33 18 3 42 24

Klasse 1 (6+SZ)	unbesetzt	39.699.509,10 €
Klasse 2 (6)	1 x	4.432.277,40 €
Klasse 3 (5+SZ)	55 x	10.342,60 €
Klasse 4 (5)	756 x	2.242,80 €
Klasse 5 (4+SZ)	2.571 x	182,90 €
Klasse 6 (4)	28.014 x	39,80 €
Klasse 7 (3+SZ)	41.766 x	22,70 €
Klasse 8 (3)	447.746 x	10,00 €
Klasse 9 (2+SZ)	296.722 x	6,00 €

Gewinnzahlen der letzten 4 Wochen

23.08.2023	9 10 13 26 28 45	6
30.08.2023	23 32 42 43 46 48	1
06.09.2023	3 6 8 13 20 47	2
13.09.2023	14 15 18 27 28 41	3

Spiel 77

Spieleinsatz 5.794.965,00 €
 Gewinnzahlen 9 6 6 3 8 7 5

Klasse 1 (7-st. Gewinnz.)	unbes.	1.607.312,60 €
Klasse 2 (6 Endz.)	1 x	77.777,00 €
Klasse 3 (5 Endz.)	22 x	7.777,00 €
Klasse 4 (4 Endz.)	230 x	777,00 €
Klasse 5 (3 Endz.)	2.450 x	77,00 €
Klasse 6 (2 Endz.)	24.037 x	17,00 €
Klasse 7 (1 Endz.)	228.175 x	5,00 €

Gewinnzahlen der letzten 4 Wochen

23.08.2023	8 7 8 6 1 5 8
30.08.2023	0 5 9 1 1 8 1
06.09.2023	3 9 0 4 4 3 9
13.09.2023	4 7 6 8 5 4 1

SUPER 6

Spieleinsatz 2.532.527,50 €
 Gewinnzahlen 1 6 5 1 9 2

Klasse 1 (6-stell. Gewinnz.)	1 x	100.000,00 €
Klasse 2 (5 Endz.)	25 x	6.666,00 €
Klasse 3 (4 Endz.)	164 x	666,00 €
Klasse 4 (3 Endz.)	1.525 x	66,00 €
Klasse 5 (2 Endz.)	15.520 x	6,00 €
Klasse 6 (1 Endz.)	168.566 x	2,50 €

Gewinnzahlen der letzten 4 Wochen

23.08.2023	6 1 2 9 3 1
30.08.2023	8 7 3 7 0 5
06.09.2023	4 1 6 1 1 6
13.09.2023	0 7 9 9 1 6

Gewinnzahlen Statistik 6aus49 (Mittwoch)

1	325	2	324	3	343	4	333	5	317	6	356	7	337
8	327	9	325	10	326	11	335	12	312	13	340	14	333
15	328	16	366	17	312	18	335	19	334	20	310	21	296
22	349	23	342	24	331	25	355	26	346	27	333	28	314
29	318	30	324	31	361	32	302	33	342	34	340	35	319
36	317	37	316	38	353	39	327	40	320	41	349	42	322
43	377	44	349	45	318	46	323	47	329	48	319	49	315

Wie oft gezogen? (2.704 Ziehungen seit 4.6.1986)
 Fehlt so viele Wochen (X= am 20.09.23 gezogen)

Samstag 23.09.2023 (38. VA)

LOTTO 6aus49

Spieleinsatz 53.978.822,40 €
 Gewinnzahlen 11 12 17 32 33 39 Superzahl 3

Gewinnzahlen in gezogener Reihenfolge:

33 11 39 32 17 12

Klasse 1 (6+SZ)	unbesetzt	43.747.920,70 €
Klasse 2 (6)	8 x	349.891,50 €
Klasse 3 (5+SZ)	107 x	9.068,80 €
Klasse 4 (5)	877 x	3.298,10 €
Klasse 5 (4+SZ)	5.754 x	139,40 €
Klasse 6 (4)	48.527 x	39,20 €
Klasse 7 (3+SZ)	101.140 x	16,00 €
Klasse 8 (3)	873.012 x	8,70 €
Klasse 9 (2+SZ)	713.353 x	6,00 €

Gewinnzahlen der letzten 4 Wochen

26.08.2023	7 12 36 37 39 42	2
02.09.2023	22 25 27 28 34 47	0
09.09.2023	2 22 25 28 42 48	5
16.09.2023	19 30 32 36 41 46	2

Spiel 77

Spieleinsatz 11.402.960,00 €
 Gewinnzahlen 3 5 7 4 2 2 6

Klasse 1 (7-st. Gewinnz.)	unbes.	2.418.063,10 €
Klasse 2 (6 Endz.)	unbes.	77.777,00 €
Klasse 3 (5 Endz.)	35 x	7.777,00 €
Klasse 4 (4 Endz.)	425 x	777,00 €
Klasse 5 (3 Endz.)	3.958 x	77,00 €
Klasse 6 (2 Endz.)	42.256 x	17,00 €
Klasse 7 (1 Endz.)	415.029 x	5,00 €

Gewinnzahlen der letzten 4 Wochen

26.08.2023	1 3 0 7 5 2 5
02.09.2023	5 8 8 1 8 7 0
09.09.2023	7 6 4 6 4 3 6
16.09.2023	4 5 5 3 9 9 7

SUPER 6

Spieleinsatz 4.891.578,75 €
 Gewinnzahlen 9 7 6 5 0 4

Klasse 1 (6-stell. Gewinnz.)	3 x	100.000,00 €
Klasse 2 (5 Endz.)	31 x	6.666,00 €
Klasse 3 (4 Endz.)	304 x	666,00 €
Klasse 4 (3 Endz.)	3.168 x	66,00 €
Klasse 5 (2 Endz.)	30.942 x	6,00 €
Klasse 6 (1 Endz.)	347.872 x	2,50 €

Gewinnzahlen der letzten 4 Wochen

26.08.2023	0 4 5 2 0 9
02.09.2023	6 0 6 7 5 7
09.09.2023	2 9 6 7 9 1
16.09.2023	9 5 0 4 7 9

Gewinnzahlen Statistik 6aus49 (Samstag)

1	456	2	449	3	456	4	440	5	441	6	471	7	438
8	398	9	442	10	425	11	450	12	426	13	361	14	409
15	409	16	417	17	448	18	431	19	443	20	412	21	423
22	434	23	411	24	434	25	444	26	464	27	451	28	405
29	438	30	423	31	447	32	466	33	451	34	414	35	427
36	449	37	440	38	450	39	427	40	431	41	442	42	457
43	439	44	413	45	384	46	416	47	443	48	445	49	486

Wie oft gezogen? (3.546 Ziehungen seit 9.10.1955)
 Fehlt so viele Wochen (X= am 23.09.23 gezogen)

Glück hoch drei

Gleich dreimal hat Fortuna den Lotto-Tipperinnen und -Tippern im Südwesten bei der Ziehung am Samstag, 23. September, einen Gewinn in der Gewinnklasse 2 beschert. Jeweils fehlte nur die Superzahl 3 zum Knacken des Jackpots, die „Sechs Richtigen“ hatten alle drei richtig vorausgesagt. Die Zahlen 11, 12, 17, 32, 33 und 39 brachten den Gewinnerinnen und Gewinnern jeweils genau 349.891,50 Euro ein und das komplett steuerfrei.

Wer hinter den Gewinnen steckt, ist Lotto Baden-Württemberg schon teilweise bekannt. Ein Mann aus dem Rhein-Neckar-Kreis hatte seinen Spielschein online unter **lotto-bw.de** abgegeben, er bekommt seinen Gewinn automatisch überwiesen.

Noch nicht bekannt hingegen sind die anderen beiden Gewinnerinnen oder Gewinner, einmal aus dem Kreis Böblingen und einmal aus dem Kreis Ludwigsburg. Beide gaben ihre Spielscheine anonym in einer Annahmestelle ab. Um ihren Gewinn von jeweils rund 350.000 Euro abzurufen, ist jetzt die gültige Spielquittung erforderlich. Diese können die Glückspitze in jeder Annahmestelle in Baden-Württemberg oder direkt in der Stuttgarter Lotto-Zentrale einreichen.

Auch bundesweit gab es keine Spielteilnehmerin und keinen Spielteilnehmer, die oder der alle Zahlen korrekt voraus sagte. Bei der nächsten LOTTO 6aus49-Ziehung am Mittwoch, 27. September, liegen rund 45 Millionen Euro im Jackpot (theor. Chance 1 zu rund 140 Millionen).

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 (Whitelist).

Gewinnchancen Klasse 1: **LOTTO 6aus49** 1 zu rd. 140 Millionen **Spiel 77** 1 zu 10 Millionen **SUPER 6** 1 zu 1 Million

Schauspielerin Maria Simon ist ein Naturmensch

Mit Tiefgang

Ihre Wurzeln hat sie in der Natur und im Leben in einer Gemeinschaft gefunden. Im ARD-Film „Wolfsjagd“ spielt Maria Simon (47) die Wildhüterin Sara, die durch ihre Mithilfe bei einer Mordermittlung mit der eigenen Vergangenheit konfrontiert wird. Im glüXmagazin-Interview spricht die Schauspielerin über den Film und was sie glücklich macht.

glüXmagazin: Was hat Sie an diesem Projekt begeistert?

Maria Simon: Ich hatte mit dem Regisseur Jakob Ziemnicki zuvor bereits zwei Filme gedreht und mochte die Arbeit sehr, weil sie Tiefgang hat. In meiner Kunst suche ich immer danach, denn das fehlt mir oft im Fernsehen. Und natürlich die Figur Sara, die ich spiele, ihren Kampf, die Kraft, die Energie, die Fragen – damit kann ich mich identifizieren.

glüXmagazin: Wie würden Sie Saras Situation beschreiben?

Maria Simon: Sie steckt in einem Trauma fest und muss versuchen, es zu verstehen und zu lösen. Erstmal macht sie diese Wegbewegung, die wir alle kennen: wegschieben, weil es weh tut und Angst macht, weil wir uns dafür nicht gewappnet fühlen. An sich selbst wieder anzuknüpfen und sich zu stellen, das finde ich spannend. Das kenne ich aus meinem Leben gut, an einen Punkt zu kommen und mich zu fragen: „Was stimmt noch? Was muss ich noch lösen?“

glüXmagazin: Sie spielen eine Wildhüterin. Wie haben Sie sich darauf vorbereitet?

Maria Simon: Ich habe mich mit einer Wildhüterin getroffen, um die Arbeit zu verstehen. Es ist eine richtige Verbindung, die meine Rolle Sara hat, sie kennt die Tiere und fühlt sie. Das sind Sinne und ein besonderer Blick, die habe ich ja gar nicht. Ich habe den Wald neu lesen gelernt, auch die ganzen feinen Details.

glüXmagazin: Gibt es etwas, das Sie von Sara für sich mitnehmen konnten?

Maria Simon: Ja, sie hat mir die Stärke gegeben, nochmal mehr zu mir zu stehen. Sie hat so eine kriegerische Energie, die mir total gutgetan hat. Das passiert öfter, dass ich mir etwas mitnehme von einer Figur, was in mein Leben passt. Ich habe von Sara noch eine Portion Mut dazu bekommen.

glüXmagazin: Was macht Sie glücklich im Leben?

Maria Simon: Tiefgang, auch wenn der erstmal schwer ist. Menschen beim Wachsen zu begleiten, auch mich selbst (*lacht*). Ich mache mich glücklich, wenn ich sehe, was ich alles erschaffen kann. Ich wohne in einer Gemeinschaft, wir betreiben zusammen einen Landgasthof in Annenwalde in der Uckermark, den wir vor einigen Monaten übernommen haben. Es macht mich glücklich, „Hüter“ eines Stücks Land zu sein und diese Erde wieder fruchtbar zu machen, zum Blühen zu bringen. Diese Verantwortung tut mir gut.

glüXmagazin: An was arbeiten Sie momentan?

Maria Simon: Wir haben auf dem Landgasthof auch eine Art „Kulturwohnzimmer“, wo wir Lesungen veranstalten und Musik machen, das heißt „Anne 13“. Mein Fokus liegt sehr auf diesem Projekt, ich stehe im Landgasthof in der Küche und bereite Flammkuchen mit regionalen, ökologisch angebauten Zutaten zu, das ist mein Hauptjob gerade. Die Menschen sollen gut genährt sein – einen vollen Bauch haben und auch die Sinne sollen erfüllt sein mit schöner Musik oder guter Literatur, das ist mein Anliegen.

*Das Interview führte
Deborah Wirth*



„Wolfsjagd“ läuft am Samstag, 30. September, um 20:15 Uhr in der ARD. Alle Infos zum Landgasthof und „Kulturwohnzimmer“ gibt es unter anne13.de.

Dienstag 19.09.2023 (38. VA)



Spieleinsatz 32.954.278,00 €
Gewinnzahlen Eurozahlen
8 18 26 38 39 **4 12**

Gewinnzahlen in gezogener Reihenfolge: Eurozahlen:
39 38 8 26 18 4 12

Klasse 1 (5+2)	1	x	65.950.426,80 €
Klasse 2 (5+1)	18	x	100.735,20 €
Klasse 3 (5+0)	4	x	100.735,20 €
Klasse 4 (4+2)	16	x	8.238,50 €
Klasse 5 (4+1)	535	x	307,90 €
Klasse 6 (3+2)	857	x	211,40 €
Klasse 7 (4+0)	1.256	x	104,90 €
Klasse 8 (2+2)	12.437	x	33,70 €
Klasse 9 (3+1)	22.969	x	20,40 €
Klasse 10 (3+0)	57.631	x	16,00 €
Klasse 11 (1+2)	66.845	x	16,00 €
Klasse 12 (2+1)	319.047	x	10,40 €

Gewinnzahlen der letzten 4 Wochen

22.08.2023	8	40	41	46	47	3	11
29.08.2023	14	18	20	39	42	6	9
05.09.2023	9	11	13	15	25	4	9
12.09.2023	5	13	43	45	50	1	10

Gewinnzahlen Statistik 5aus50

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

Eurozahlen Statistik 2aus12

1	10	2	3	4	4	5	19
1	1	8	4	x	x	5	5
6	8	7	13	8	11	9	11
3	7	13	8	18	9	15	10
11	** 11	12	** 9				
4	4	x	x				

Wie oft gezogen? (nach 78 Ziehungen) Fehlt so viele Wochen
* Spielbar seit 10.10.2014 ** Spielbar seit 25.03.2022

Eurojackpot: Annahmeschluss dienstags und freitags 19:00 Uhr. Bekanntgabe der Gewinnzahlen auf www.lotto.de.
Chance Kl. 1: 1 zu rd. 140 Millionen

Samstag 23.09.2023 (38. VA)



Spieleinsatz 4.375.819,50 €
Klasse 1:.....7 = 102.279,8 x 10 €
Klasse 2:.....54 = 9.187,7 x 25 €
Klasse 3:.....746 = 888,7 x 100 €
Klasse 4:.....4081 = 88,1 x 1.000 €
Klasse 5:.....20201 = 6,0 x 10.000 €
Klasse 6:.....031362 = 1,0 x 100.000 €
.....511024 = Gewinn 2,1 Mio. €
Klasse 7:..7714775 = unbef. bzw. 10.000 € monatlich
20 Jahre lang

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

Freitag 22.09.2023 (38. VA)



Spieleinsatz 36.837.752,00 €
Gewinnzahlen Eurozahlen
14 24 31 44 45 **7 11**

Gewinnzahlen in gezogener Reihenfolge: Eurozahlen:
44 45 31 14 24 7 11

Klasse 1 (5+2)	unbesetzt	10.000.000,00 €
Klasse 2 (5+1)	1	x 1.584.023,30 €
Klasse 3 (5+0)	5	x 178.663,00 €
Klasse 4 (4+2)	28	x 5.262,50 €
Klasse 5 (4+1)	485	x 379,70 €
Klasse 6 (3+2)	851	x 238,00 €
Klasse 7 (4+0)	1.085	x 135,80 €
Klasse 8 (2+2)	13.071	x 35,90 €
Klasse 9 (3+1)	22.467	x 23,30 €
Klasse 10 (3+0)	53.866	x 18,40 €
Klasse 11 (1+2)	70.773	x 17,50 €
Klasse 12 (2+1)	335.093	x 11,10 €

Gewinnzahlen der letzten 4 Wochen

25.08.2023	2	5	11	27	38	10	12
01.09.2023	1	13	16	23	27	10	11
08.09.2023	21	29	31	46	49	5	6
15.09.2023	3	8	10	31	36	2	3

Gewinnzahlen Statistik 5aus50

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

Eurozahlen Statistik 2aus12

1	107	2	3	4	5	132
27	27	106	1	128	1	5
6	123	7	128	8	142	9
2	2	x	x	5	99	85
11	** 13	12	** 18			3
x	x	4	4			

Wie oft gezogen? (nach 601 Ziehungen) Fehlt so viele Wochen
* Spielbar seit 10.10.2014 ** Spielbar seit 25.03.2022

Samstag 23.09.2023 (38. VA)



Spieleinsatz 461.007,00 €
Klasse 1:.....30317 = 6 x 10.000 €
.....40000 = Gewinn 600.000 €
Klasse 2:.....075510 = unbef. bzw. 5.000 € monatlich
10 Jahre lang
Klasse 3:..2743764 = unbef. 1.000.000 €
.....9060096 = unbef.
.....3189024 = Gewinnchance Klasse 3: 1 zu 3.333.333

SPIEL Spielteilnahme ab 18 Jahren. Glücksspiel kann süchtig
NICHT BIS ZUR machen. Nähere Informationen unter:
SUCHT www.check-dein-spiel.de Hotline der BZgA:
0800 1 372 700 (kostenlos und anonym)

KENO

Montag, 18.09.2023

2	7	8	11	20
21	23	27	30	37
43	44	52	53	56
57	59	60	65	68

plus 5 8 2 5 4 7

Dienstag, 19.09.2023

6	7	9	10	16
25	28	33	34	36
39	48	50	51	52
56	59	63	68	69

plus 5 3 5 4 1 3

Mittwoch, 20.09.2023

1	3	5	10	12
13	16	18	22	24
30	31	33	39	40
49	56	57	59	61

plus 5 2 6 7 4 4

Donnerstag, 21.09.2023

12	13	14	16	20
23	24	32	38	39
44	45	48	49	52
53	54	60	64	65

plus 5 7 3 2 2 1

Freitag, 22.09.2023

3	6	8	9	12
13	14	19	25	31
38	43	52	56	57
58	64	65	68	69

plus 5 2 3 4 6 4

Samstag, 23.09.2023

2	8	13	14	22
27	38	39	42	44
46	47	48	54	56
60	62	68	69	70

plus 5 4 3 9 2 6

Sonntag, 24.09.2023

5	7	9	11	12
17	20	23	24	26
30	40	42	44	48
49	58	60	65	67

plus 5 7 4 4 8 2

38. Veranstaltung (18.09. - 24.09.23)

KENO Spieleinsatz: 2.312.551,00 €
KENO Gewinnsumme: 1.023.366,00 €
plus 5 Spieleinsatz: 182.929,50 €
plus 5 Gewinnsumme: 103.105,00 €

Ziehungsstatistik

Wie oft gezogen? (Basis 2.2.2004, 6.844 Ziehungen)

1	1928	2	2026	3	1963	4	1874	5	1914	6	1938	7	1972
8	1958	9	2013	10	1993	11	1930	12	1936	13	1921	14	1937
15	1948	16	1952	17	1925	18	1956	19	1906	20	2003	21	1977
22	1878	23	1904	24	1988	25	1960	26	1966	27	1997	28	1954
29	1980	30	1912	31	1948	32	2006	33	2031	34	1926	35	1914
36	1992	37	1909	38	1990	39	1987	40	1955	41	1956	42	1925
43	1973	44	1982	45	1911	46	1914	47	1941	48	1938	49	2046
50	1975	51	1931	52	1973	53	1992	54	1919	55	1991	56	1939
57	1979	58	1972	59	1964	60	1988	61	1892	62	1905	63	1971
64	2037	65	1948	66	2003	67	1893	68	1933	69	1945	70	1977

Chance auf den Spitzengewinn (Keno-Typ 10) = 1:2.147.181

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)

Am Puls der Zeit

1955 wurden erstmals die Lotto-Zahlen gezogen, im Hamburger Hotel „Mau“ mit einer großen Trommel aus Holz und Glas. Zehn Jahre später war die erste Ziehung live im Fernsehen zu sehen. Seit 2013 können Zuschauerinnen und Zuschauer jeden Mittwoch und Samstag unter [lotto.de](https://www.lotto.de) verfolgen, wenn die Kugeln rollen.

Gründe zum Feiern gibt es in diesem Jahr so einige in der Lotto-Welt. 2023 steht nicht nur ganz im Zeichen des 75. Unternehmensjubiläums von Lotto Baden-Württemberg. Im Januar feierte erst Moderatorin Franziska Reichenbacher 25 Jahre als Lotto-Fee, kurz darauf folgte der nächste „Geburtstag“: Seit zehn Jahren werden die Ziehungen der Lotto-Zahlen im Internet unter [lotto.de](https://www.lotto.de) übertragen.

Am 3. Juli 2013 wurde die Ziehung erstmalig online ausgestrahlt. Von Anfang an mit dabei: Moderator Chris Fleischhauer, die erste männliche Lotto-Fee. „Ich kann mich noch ganz genau an meine erste Ziehung erinnern. Die Presse war damals unheimlich neugierig, weil bis dahin noch nie ein Mann die Lotto-Zahlen gezogen hat. Eine aufregende Zeit“, erinnert er sich. Seit dem 29. Juli 2017 verstärkt zudem die Moderatorin Miriam Hannah das Team. Celina Fries unterstützt die beiden seit Juli 2021 ebenfalls einmal im Monat als Glücksbringerin.

Für die Übertragung der Ziehung auf [lotto.de](https://www.lotto.de) sind insgesamt elf Kameras auf das Geschehen rund um die Zie-

hungsgeräte und auch in den Geräten selbst gerichtet. Zudem ist im Ziehungsstudio in Saarbrücken eine 360-Grad-Kamera im Einsatz, somit ist auch ein Blick hinter die Kulissen möglich. Wer gerne einmal alles mit den eigenen Augen sehen möchte, kann sich bei Saartoto für einen Besuch im Lotto-Studio in Saarbrücken anmelden. Bis zu 25 Personen finden im Publikum Platz, sodass Gäste die öffentliche, unter behördlicher Aufsicht durchgeführte Ziehung hautnah miterleben können.

Neue Ziehungsgeräte

Besucherinnen und Besucher des Lotto-Studios können auch vor Ort die neuen Ziehungsgeräte unter die Lupe nehmen. Im Januar wurden diese ausgetauscht, die vorherigen Maschinen durften nach mehr als 60 Jahren und 2300 gezogenen Lotto-Millionärinnen und -Millionären in den Ruhestand gehen.

Wer die Live-Ziehung verpasst hat, kann das Video des circa dreiminütigen Streams später jederzeit auf dem YouTube-Kanal von Lotto BW abrufen. Im Fernsehen werden die Zahlen jeden Mittwoch um 18:25 Uhr vor der „heute“-Sendung im ZDF und jeden Samstag um 19:25 Uhr vor der Tagesschau im Ersten bekanntgegeben.

Leonie Loeser gratuliert zum Jubiläum



Die Lotto-Feen Chris Fleischhauer und Miriam Hannah moderieren die Ziehung der Lotto-Zahlen.

Die Ziehung der Eurojackpot-Zahlen können sich interessierte Zuschauerinnen und Zuschauer ebenfalls auf dem YouTube-Kanal von Lotto BW anschauen. Die Videos werden nach der Ziehung jeweils am Dienstag- und Freitagabend veröffentlicht.



Die Stadt mit zwei guten Seiten

Das Baskenland am Atlantik ist eigenwillig. Bilbao, die Hauptstadt der spanischen Provinz Bizkaia, auch. Während es die meisten Touristinnen und Touristen nach San Sebastián zieht, ist Bilbao ein beliebtes Ziel von Kunst-Fans. Die durch den Fluss Nervión geteilte Stadt hat aber noch viel mehr zu bieten, vor allem kulinarisch.

Wie einstige Industriestädte aufblühen können, ist in Bilbao eindrucksvoll erlebbar. Im 19. Jahrhundert standen in der nordspanischen Hafenstadt noch überall Hochöfen. Heute hat man sich der Kunst, Kultur und Kulinarik verschrieben. Dazu weht immer eine angenehme Brise. Hier fällt mehr Regen als im Rest Spaniens, zum Glück für die Besucherinnen und Besucher sind es meistens nur kurze Schauer. Dadurch ist es aber auch viel grüner.

Bunte Stadtviertel

Die unterschiedlichen Stadtviertel machen den Reiz Bilbaos aus. Das Casco Viejo, die Altstadt, lädt mit seinen Gassen zum gemütlichen Schlendern ein. Hier kann man sich stundenlang treiben lassen und Pause in den unzähligen Bars und Restaurants machen. Der Stadtteil Deusto ist modern und hervorragend zum Einkaufen geeignet, Portugalete überrascht als Vorstadt mit einem bunten Architektur-Mix. Die größte überdachte Markthalle Europas „Mercado de la Ribera“ und die Plaza Nueva, ein historischer Platz und beliebter Treffpunkt, muss man unbedingt gesehen haben, auch wenn es hier sehr touristisch ist. Die anderen Bereiche der Stadt sind aber wunderbar ursprünglich.



Das Guggenheim-Museum ist ein Highlight für Kunstbegeisterte.

Pintxos essen

Ein Genuss in Bilbao ist die Kulinarik. Hier gibt es Pintxos-Bars an jeder Ecke. Pintxos – noch nie gehört? So heißen im Baskenland Tapas – und die lassen die kleinen Häppchen zum Teilen aus dem Rest Spaniens tatsächlich alt und langweilig aussehen. Selbst die kleinsten und einfachsten Kneipen haben herrliche Delikatessen auf ihren Tresen stehen, sie werden meist auf einer Scheibe Weißbrot serviert. Tipp: Die ganz frisch zubereiteten Pintxos wählen, in jeder Bar nur zwei Stück nehmen, dann weiterziehen ins nächste Lokal. So machen es auch die Basken.

Nichts für Schüchterne

Seit Corona sind die meisten Pintxos abgedeckt. Man nimmt sie sich nicht mehr selbst, sondern zeigt auf das, was man haben will. Bilbao ist tatsächlich nichts für Schüchterne – nicht

Pintxos sind kleine Delikatessen, die es in vielen Bars und Restaurants gibt.



überall gibt es eine Karte zum Ausschauen. Das Personal hilft aber, wenn man weder baskisch noch spanisch spricht. Pintxos kosten zwischen einem und vier Euro. Dazu trinkt man einen Txakoli, den baskischen jungen Weißwein. Wer lieber auf Alkohol verzichtet, nimmt einen Mosto (Traubensaft) mit Olive.

Hund aus Blumen

Ein Bilbao-Besuch ist nicht vollständig ohne einen Abstecher ins Guggenheim-Museum. Liebhaberinnen und Liebhaber moderner Kunst kommen hier voll auf ihre Kosten. Schwerpunkt ist die zeitgenössische Kunst des 20. Jahrhunderts. Schon das Gebäude selbst lässt einen staunen. Im Freien stehen einige Kunstwerke wie der berühmte Blumenhund „Puppy“ von Jeff Koons, die sogar kostenlos besichtigt werden können. Daneben locken viele weitere Museen, das Theater und das Kulturzentrum Azkuna Zentroa mit seinem schwebenden Schwimmbad.

Strände und Berge

Wer komplett durchatmen möchte, fährt mit der Funicular auf den Hausberg Artxanda. Der Naherholungspark bietet einen



Der Blumenhund „Puppy“ begrüßt die Besucherinnen und Besucher in Bilbao.

tollen Blick über die Stadt und majestätische Ruhe. Und wer skurrile Transportmittel mag, setzt mit der Schwebefähre an der Brücke Puente de Vizcaya in die anderen Stadtteile über. Die Fähre ist UNESCO-Weltkulturerbe. Meer, Wellen und Sand gibt es draußen in Sopelana, einem wunderschönen Strand. Abgelegener ist die Playa de la Arena im Westen. In der Nebensaison ist man hier unter der Woche fast immer so gut wie allein.

Wer mag, macht dann doch noch einen Abstecher nach San Sebastián, um Gourmetküche und tolle Stadtstrände zu erleben. Aber auch, um zu erkennen, dass Bilbao schon genug unterschiedliche Facetten des Baskenlandes zu bieten hat und deutlich ursprünglicher und weniger touristisch ist. Übrigens auch, was die Preise angeht.

 www.tourismus.euskadi.eus

Marie Schäfers ließ sich die baskischen Tapas schmecken



Die Tulips von Jeff Koons vor der Brücke Puente La Salve am Guggenheim-Museum können kostenlos bestaunt werden.

Preisrätsel der Woche



die Gesundheit betreffend	aufgebracht, erregt		Diebesgut	Sommermonat	tiefe Frauenstimm-lage	Schlagvorgabe beim Golf	seel-sorge-ri-sch	deut-sches Suffix	alba-nische Währung	seem.: hoch-heben	der Tag in der nord. Sage	Südost-europäerin
					ugs.: Angeber			10				
den Staat betreffend	anheimelnd				ugs.: sich prügeln		Meeresstachelhäuter				5	
			arabisch: Schick-sal		Rezen-sent			2			gewitzt (engl.)	
Kräuter-tee-pflanze	gewalt-sam stehlen		Gleit-eisen			Bedräng-nis			berühmte Statue, 'Venus von ...'		Luft-wider-stands-beiwert	
hinter-hältig, tückisch							Jacken-auf-schlag		Längen-maß der See-fahrt			
Sinnes-täu-schung		Him-mels-richtung			Ama-zonas-delfin	israel. Staats-mann, † 1995					11	großer Kummer
			leere Wort-hülse		dt. Arbeiter-führer, † 1913			große Fässer		Frauen-kose-name		
'häm-mernder' Vogel	kleine Haut-entzün-dung	argenti-nischer Staats-mann †				dt. TV-Mode-rator (Hans)		ausge-lassen spielen				
					griechi-scher Sagen-könig	Denk-schrift (Kw.)			Selten-erd-metall		12	Sing-vogel
		span.-portug. Prinzen-titel		duldsam						Ver-mächtnis		weißes liturgi-sches Gewand
elektr. gela-denes Teilchen	Int. Luft-fahrt-organ. (Abk.)					Halbton über C		Schau-spieler		hollän-dische Käse-stadt		
Überein-stimmung						Woll-teppich-art (orient.)		offene See				Abk.: außer Dienst
					poin. Autor (Stanis-law)	Staat in West-afrika				Film-Ferkel		
Wasch-mittel	Radio-wellen-bereich (Abk.)	Abk.: Auswärtiges Amt		Be-helfs-unter-kunft				Stufe des Tertiärs		alle ohne Aus-nahme		
Hart-schalen-frucht						geistig, gedanklich		Abk.: meines Erach-tens				
nieder-deutsch: was				Groß-stadt in Indien					franzö-sisch: Erde			

Impressum

Herausgeber:
Staatliche Toto-Lotto GmbH Baden-Württemberg,
Postfach 10 43 52, 70038 Stuttgart
Facebook.com/lottoBW
Twitter.com/lottoBW
Instagram.com/lottoBW
So erreichen Sie uns: E-Mail: info@lotto-bw.de
Kundenservice: 0711 81 000 444 (Mo. bis Sa. 8 bis 19 Uhr),
www.lotto-bw.de; Spielsucht-Hotline der BZgA:
0800 1 372 700 (kostenlos und anonym)
Redaktionsleitung: Viktoria Kesper, Clemens Buch
Redaktion: Leonie Loeser, Daniela Kreitz, Deborah Wirth
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: JUAN CARLOS MUNOZ – stock.adobe.com



Schiff in Gefahr

med. Fachbereich (Abk.)

Fahne

Pferdezuruf: Links!

ital. Regisseur, † (Sergio)

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

Lösung aus
glüXmagazin
Nr. 38/2023

FLUSSKREBS

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----

Bitte tragen Sie hier die Lösungsbuchstaben ein.

1. Preis: Ein Allesschneider „Sliced Kitchen SKS 110“ von Graef

Der Allesschneider von Graef ist aufgrund seiner kompakten Abmessungen für jede Küche geeignet. Der Eco Power Motor mit 45 bis 170 Watt bietet höchste Laufruhe bei konstanter Drehzahl. Die Edelstahlmesser, glatt und gewellt sowie mit einem Sicherheitsverschluss, können schnell und sicher gewechselt werden – ideal für Brot, Wurst oder Käse. Die Messerabdeckplatte bietet optimale Schneid-ergebnisse. Zudem ist der stabile und leichtgängige Schlitten mit einer Kindersicherung ausgestattet. Einfachste Bedienung und sichere Handhabung zeichnen den Allesschneider „Sliced Kitchen SKS 110“ von Graef aus.
www.graef.de



2.-6. Preis: Je eine DVD „Asterix und Obelix im Reich der Mitte“



Die beiden berühmtesten Gallier der Film- und Comicgeschichte sind zurück für ihr nächstes großes Leinwandabenteuer. Wir schreiben das Jahr 50 v. Chr. Die Kaiserin von China befindet sich nach einem Staatsstreich in Gefangenschaft. Mithilfe eines phönizischen Händlers flüchtet Prinzessin Sass-Yi, die einzige Tochter der Kaiserin, nach Gallien, um sich die Unterstützung der heldenhaften Krieger Asterix und Obelix zu sichern, die dank des Zaubertranks über übermenschliche Kraft verfügen. Und so beginnen eine lange Reise und ein großes Abenteuer auf dem Weg nach China.
www.leoninedistribution.de

7.-11. Preis: Je eine CD „Das Beste“ von Fantasy

Über ein Vierteljahrhundert begeistern Fantasy nun bereits ihre Fans und gehören zu den beliebtesten Schlagerkünstlern des Landes – nun erscheint ihr Album „Das Beste“, eine Zusammenstellung, die ihre denkwürdigsten Single-Hits sammelt und beweist, wie einzigartig ihr Erfolg ist.
www.telamo.de



12.-14. Preis: Je ein Hörbuch „Holly“

Als Privatdetektivin Holly einen Anruf erhält: „Meine Tochter Bonnie ist vor drei Wochen verschwunden und die Polizei unternimmt nichts“, nimmt sie die Ermittlungen auf. Diese führen sie zu einer Reihe ungelöster Vermisstenfälle, die alle im Umfeld eines Ernährungswissenschaftlers mit dem Spitznamen „Mr. Meat“ spielen.
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

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

Profi

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

Lösung KW 38/2023

Anfänger

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

Profi

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

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 **02.10.2023**. Es zählt das Datum des Poststempels bzw. bis 18:00 Uhr muss Ihre E-Mail eingegangen sein. Sollten mehr richtige Lösungen eingehen, als Preise vorhanden sind, entscheidet das Los. Gewinne können weder umgetauscht noch ausbezahlt werden (Rechtsweg ausgeschlossen. Teilnahme ab 18 Jahren). Mitarbeitende der Lotto-Gesellschaften in der glüXmagazin-Kooperation und deren Angehörige sind von der Teilnahme ausgeschlossen. Nur ausreichend frankierte Einsendungen nehmen am Gewinnspiel teil. Personenbezogene Daten werden ausschließ-

lich zur Durchführung des Gewinnspiels verarbeitet und nicht an Dritte weitergegeben.

Auslosung Kreuzworträtsel, Nr. 37/2023:

Eine Heißluftfritteuse AF 600 XL von CASO Design geht an eine Gewinnerin aus Rostock.

Alle Gewinnerinnen und Gewinner werden schriftlich benachrichtigt.

Höhenflug

13er Ergebnistipp / 6aus45 Auswahlipp

	Spiel	Gastgeber/Gast	Tendenz	Vorrunde	Letzte 2 Jahre		Gastgeber	Gast
1. Bundesliga	1	SA VfL Wolfsburg (7) - Eintracht Frankfurt (8)	4-3-3	-	1:1	2:2	sSNsN	sUuUu
	2	SA 1. FSV Mainz 05 (18) - Bayer 04 Leverkusen (2)	3-2-5	-	3:2	0:3	NuNnN	sSsUs
	3	SA 1. FC Köln (16) - VfB Stuttgart (3)	4-3-3	-	1:0	0:0	NnUnN	sNsSs
	4	SA VfL Bochum 1848 (14) - Borussia Mönchengladbach (15) *	4-3-3	-	0:2	2:1	NuUuN	UnnUn
	5	SA 1. FC Heidenheim 1846 (13) - 1. FC Union Berlin (10)	3-3-4	-	-	-	NnUsN	sSnNn
	6	SA RB Leipzig (4) - FC Bayern München (1)	3-2-5	-	1:4	1:1	NsSsS	SsSus
	7	SO SV Darmstadt 98 (17) - SV Werder Bremen (11)	4-3-3	-	3:0	-	NnNuN	nNsNs
	8	SO SC Freiburg (9) - FC Augsburg (12)	6-2-2	-	3:0	3:1	SsNnU	uNuNs
2. Bundesliga	9	SA Hertha BSC (9) - FC St. Pauli (2)	4-3-3	-	-	-	NsNsS	UuUss
	10	SO 1. FC Nürnberg (10) - 1. FC Magdeburg (6) **	4-3-3	-	-	1:2	SsNuU	SUsNu
	11	SO SV Elversberg (8) - SpVgg Greuther Fürth (13)	4-3-3	-	-	-	NnSsS	uNnUs
	12	SO VfL Osnabrück (18) - 1. FC Kaiserslautern (4)	3-3-4	-	0:1	-	nNnNs	sSsUs
	13	SA Tottenham Hotspur (4) - FC Liverpool (2) *	3-3-4	-	2:2	1:2	sSsUu	sSsSs
1. Liga England	14	SA Aston Villa (6) - Brighton & Hove Albion (3)	4-2-4	-	2:0	2:1	sSNsS	SnsSs
	15	SA AFC Bournemouth (17) - FC Arsenal (5)	2-2-6	-	-	0:3	NnUuN	SusSu
	16	SA FC Everton (15) - Luton Town (18)	6-2-2	-	-	-	NnUnS	NNnNu
	17	SA Manchester United (9) - Crystal Palace (10)	6-2-2	-	1:0	2:1	NnNsS	nUsNu
	18	SA Newcastle United (8) - FC Burnley (19)	7-2-1	-	1:0	-	NnNsS	nnnUn
	19	SA West Ham United (7) - Sheffield United (20)	6-2-2	-	-	-	sSsNn	NnuNn
	20	SO Nottingham Forest (12) - FC Brentford (13) **	3-3-4	-	-	2:2	sNsUn	SuuNn
1. Liga Italien	21	SA US Lecce (3) - SSC Neapel (7)	4-3-3	-	-	1:2	sUsUs	SsnUU
	22	SA AC Mailand (2) - Lazio Rom (15)	6-3-1	-	2:0	2:0	SsSNs	NnSNu
	23	SO FC Bologna (11) - FC Empoli (20)	6-2-2	-	0:0	0:1	nUsUu	nNnNn
	24	SO Udinese Calcio (18) - CFC Genua 1893 (16) *	3-3-4	-	0:0	-	nUuUn	rSNuN
1. Liga Spanien	25	SA FC Getafe (13) - FC Villarreal (12)	4-3-3	-	1:2	0:0	NsNsN	SnnSu
	26	SA Rayo Vallecano (7) - RCD Mallorca (16)	4-4-2	-	3:1	0:2	SnnSu	nNuSN
	27	SA Girona FC (2) - Real Madrid (3) *	3-3-4	-	-	4:2	sSsSs	SSssN
	28	SA Real Sociedad San Sebastian (8) - Athletic Bilbao (4)	2-4-4	-	1:1	3:1	uUsNs	SsUsS
	29	SO UD Almeria (20) - FC Granada (19)	3-3-4	-	-	-	nUnNu	nsNnN
	30	SO Deportivo Alaves (14) - CA Osasuna (11)	3-4-3	-	0:2	-	sNsNn	nSnNu
	31	SA Clermont Foot (18) - Paris Saint-Germain (3)	2-2-6	-	1:6	0:5	NnUnN	UsSns
1. Liga Frankreich	32	SA AS Monaco (4) - Olympique Marseille (7)	4-3-3	-	0:2	2:3	sUsUn	UsUuN
	33	SO Stade Reims (12) - Olympique Lyon (17)	4-3-3	-	0:0	1:1	NsUuN	nUnUN
	34	SO Le Havre AC (6) - Lille OSC (10)	2-3-5	-	-	-	nUsUs	UsnSu
	35	SO OGC Nizza (2) - Stade Brestois (1)	6-2-2	-	2:1	1:0	UusSS	SNuSs
	36	SO Toulouse FC (15) - FC Metz (11)	5-3-2	-	-	-	uNuUN	uSuSn
	37	SO FC Lorient (14) - Montpellier Hérault SC (13) *	3-3-4	-	0:1	0:2	usNuN	SnnUu
	38	SA SV Sandhausen (10) - FC Viktoria Köln (4)	2-4-4	-	-	-	NsNnS	uNuNs
3. Liga	39	SA FC Ingolstadt 04 (6) - SSV Ulm 1846 (2)	4-3-3	-	-	-	NuNsS	sUsSs
	40	SA Waldhof Mannheim (14) - SC Freiburg II (19)	3-4-3	-	0:1	2:1	NsNnU	uNnSn
	41	SA TSV 1860 München (11) - SC Verl (16)	3-4-3	-	2:0	0:3	nNnNS	NsuSn
	42	SA MSV Duisburg (20) - Preußen Münster (15)	2-4-4	-	-	-	UuNnN	sNnSu
	43	SA VfB Lübeck (17) - Hallescher FC (18) *	3-4-3	-	-	-	SuNnU	uNsNn
	44	SO Rot-Weiss Essen (12) - SG Dynamo Dresden (1)	2-3-5	-	-	1:1	UsSuN	sSsSs
	45	SO Borussia Dortmund II (5) - SpVgg Unterhaching (8)	3-3-4	-	-	-	UnNsS	UsUuN

* = remisverdächtig ** = stark remisverdächtig

Unterschiedlicher hätte der Saisonstart nicht sein können: Während der VfB Stuttgart auf einem Höhenflug ist und auf Platz drei nur einen Punkt Rückstand auf Spitzenreiter Bayern hat, konnte der 1. FC Köln bisher nur ein Unentschieden holen und findet sich damit im Tabellenkeller wieder. Mit einem weiteren Sieg im direkten Duell (TOTO-Spiel Nr. 3) würden die Schwaben sich in der Spitze festsetzen und die Krise bei den Rheinländern verschärfen. Überrasgender Mann im Team von VfB-Trainer Sebastian Hoeneß ist Stürmer Serhou Guirassy (Foto), der in fünf Spielen zehn Treffer erzielte und damit vor Bayern-Star Harry Kane die Torschützenliste der Bundesliga anführt.



Foto: da/Elbner-Pressofoto/Wolfgang Frank

TOTO-Ergebnisse vom 23./24.09.2023

	Ergebnis	Tipp
1	Borussia Dortmund - VfL Wolfsburg	1:0 1
2	FC Bayern München - VfL Bochum 1848	7:0 1
3	1. FC Union Berlin - TSG 1899 Hoffenheim	0:2 2
4	Borussia Mönchengladbach - RB Leipzig	0:1 2
5	FC Augsburg - 1. FSV Mainz 05	2:1 1
6	SV Werder Bremen - 1. FC Köln	2:1 1
7	Bayer 04 Leverkusen - 1. FC Heidenheim 1846	4:1 1
8	Eintracht Frankfurt - SC Freiburg	0:0 0
9	FC St. Pauli - FC Schalke 04	3:1 1
10	Fortuna Düsseldorf - Hannover 96	1:1 0
11	Holstein Kiel - Hertha BSC	2:3 2
12	1. FC Kaiserslautern - Hansa Rostock	3:1 1
13	FC Arsenal - Tottenham Hotspur	2:2 0

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

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

Wichtig für den TOTO-Wettbewerb vom 30.09./01.10.2023

Spiele 1-13 = 13er Ergebnistipp
Spiele 1-45 = 6aus45 Auswahlipp
Spiele 1-45 = Meisterschaftsspiele
Spiele 1-8 = 1. Bundesliga
Spiele 9-12 = 2. Bundesliga
Spiele 13-20 = 1. Liga England
Spiele 21-24 = 1. Liga Italien
Spiele 25-30 = 1. Liga Spanien
Spiele 31-37 = 1. Liga Frankreich
Spiele 38-45 = 3. Liga

Form: s/S = Sieg, u/U = Unentschieden, n/N = Niederlage, kleine Buchstaben = Heimspiel, große Buchstaben = Auswärtsspiel, (F) = Frauen. Wertung nach der regulären Spielzeit (Verlängerungen werden nicht berücksichtigt). Zahlen in Klammern = Tabellenstand. Älteste Ergebnisse/Form von links nach rechts.



Tom Merkle
Sterne-Koch aus Endingen am Kaiserstuhl, Freiburg-Fan, tippt:

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

VIP-Tipp

13er-Tipp vom 30.09./01.10.2023

Prominente
gegen
Journalisten



Julia Rahn
Sportfotografin, Pressefoto Baumann, Fan des SC Paderborn, tippt:

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

VIP-Tipp vom 23./24. September: Hajo Schumacher (Moderator und Autor) – Eva Hammel (Stgt. Nachrichten/Stgt. Zeitung) 6:6

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

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

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

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

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

Österreich 1. Liga - HR	Sp	T	P	Heim	Ausw
1. RB Salzburg (M)	8	18:5	19	3 0 1	3 1 0
2. Sturm Graz (P)	8	15:5	18	2 2 0	3 1 0
3. Linzer ASK	8	11:15	15	3 2 0	1 1 1
4. Aust. Klagenfurt	8	13:9	13	2 2 1	2 2 0
5. TSV Hartberg	8	12:14	12	1 1 2	2 2 0
6. SCR Altach	8	9:11	11	2 0 2	1 2 1
7. Rapid Wien	8	15:9	10	1 3 1	1 1 1
8. Wolfsberger AC	8	12:14	10	1 1 2	1 3 0
9. BW Linz (N)	8	11:19	8	0 2 1	2 0 3
10. Austria Wien	8	6:13	5	0 2 1	1 0 4
11. WSG Tirol	8	10:18	5	0 1 3	1 1 2
12. Austria Lustenau	8	5:15	2	0 0 4	0 2 2

Portugal 1. Liga	Sp	T	P	Heim	Ausw
1. FC Porto (PL)	6	10:5	16	2 1 0	3 0 0
2. Benfica Lissabon (M)	6	16:7	15	2 0 0	3 0 1
3. Sporting Lissabon	5	10:4	13	3 0 0	1 1 0
4. Boavista Porto	6	15:10	13	2 1 0	2 0 1
5. Famalicão	6	5:3	11	2 1 0	1 1 1
6. SC Braga	6	14:11	10	1 1 1	2 0 1
7. Vitória Guimarães	6	6:7	10	2 0 1	1 1 1
8. Casa Pia AC	6	7:4	9	0 2 1	1 2 0
9. FC Moreirense (N)	6	6:9	7	1 0 2	1 1 1
10. Gil Vicente Barcelos	6	14:11	6	2 0 1	0 0 3
11. SC Farense (N)	6	9:8	6	2 0 1	0 0 3
12. FC Arouca	6	8:9	6	1 1 1	0 2 1
13. Rio Ave Vila de Conde	5	5:6	5	1 1 1	0 1 1
14. FC Vizela	6	8:11	5	1 1 1	0 1 2
15. Est. Amadora (N)	6	5:8	5	1 0 2	0 2 1
16. Partimonsense	6	6:15	5	0 1 2	1 1 1
17. GD Estoril Praia	6	12:15	4	1 1 1	0 0 3
18. GD Chaves	6	6:19	1	0 1 2	0 0 3

England Ligapokal - 2. Runde (Auszug)	Sp	T	P	Heim	Ausw
Plymouth Argyle (2) - Crystal Palace (1)					2:4
FC Chelsea (1) - AFC Wimbledon (4)					2:1
Tranmere Rovers FC (4) - Leicester City (2)					0:2

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

England 2. Liga	Sp	T	P	Heim	Ausw
1. Leicester City (A)	8	14:5	21	3 0 1	4 0 0
2. Ipswich Town (N)	8	17:10	21	3 0 1	4 0 0
3. Preston North End	8	13:6	20	4 0 0	2 2 0
4. Hull City	8	13:8	15	1 3 0	3 0 1
5. AFC Sunderland	8	15:8	13	2 0 2	2 2 1
6. Leeds United (A)	8	13:7	13	1 3 0	2 2 1
7. Cardiff City	8	14:12	13	3 0 1	1 1 2
8. Norwich City	8	17:16	13	3 0 1	1 1 2
9. Bristol City	8	9:7	12	1 2 1	2 1 1
10. Birmingham City	8	8:7	12	2 2 0	1 1 2
11. FC Millwall	8	7:8	11	2 0 2	1 2 1
12. Plymouth Argyle (N)	8	16:13	10	3 0 1	0 1 3
13. West Bromwich Albion	8	12:11	10	2 1 1	0 3 1
14. Blackburn Rovers	8	12:16	10	2 0 2	1 1 2
15. FC Southampton (A)	8	12:19	10	1 1 2	2 0 2
16. FC Walford	8	11:10	9	2 2 1	0 1 2
17. Huddersfield Town	6	8:12	8	1 1 2	1 1 1
18. Queens Park Rangers	8	7:12	8	0 1 2	2 1 2
19. Coventry City	7	11:10	7	1 2 0	0 2 2
20. Stoke City	8	8:12	7	2 0 2	0 1 3
21. Swansea City	8	10:12	6	1 2 1	0 1 3
22. FC Middlesbrough	8	7:15	5	1 1 2	0 1 3
23. Rotherham United	7	8:17	5	1 2 1	0 0 4
24. Sheffield Wednesday (N)	8	5:14	2	0 1 3	0 1 3

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

Türkei 1. Liga	Sp	T	P	Heim	Ausw
1. Fenerbahçe Istanbul (P)	5	9:3	15	2 0 0	3 0 0
2. Galatasaray Istanbul (M)					

Rezept der Woche

Schichtsalat im Glas

Zutaten (für 4 Portionen)

2	Birnen	800 g	gemischte Bohnen
1	Apfel	150 g	gewürfelte Feta-Käse
1 EL	Zitronensaft	einige	Salatblätter
1	große Möhre		Salz, Pfeffer
¼	Salatgurke		Petersilie
20 g	Rosinen		
20 g	geröstete Erdnüsse		
3 EL	Naturjoghurt	Dressing:	
½ TL	gemahlene Kurkuma	4 EL	Olivenöl
½ TL	gemahlener Kreuzkümmel	3 EL	Zitronensaft
1 TL	frischer Koriander	1 TL	Senf
		1 TL	Honig

So wird's gemacht

Apfel und Birnen entkernen und in Würfel schneiden. Die Möhre reiben, die Salatgurke ebenfalls in Würfel schneiden. Die Bohnen abtropfen lassen und die Kräuter fein hacken. Dann Apfel, Zitronensaft, Möhre, Gurke, Rosinen und Erdnüsse vermischen. Auf vier Schraubgläser verteilen. Anschließend Feta mit Birne, Joghurt,

Gewürzen und Kräutern vermengen und würzen. Mit einem Löffel ebenfalls auf die Gläser verteilen. Mit gemischten Bohnen und Salatblättern bedecken. Die Gläser zuschrauben und kühl aufbewahren. Für das Dressing Olivenöl, Zitronensaft, Senf und Honig mit Salz und Pfeffer vermengen. In kleine Gläser füllen und erst kurz vor dem Verzehr zum Salat hinzugeben.



Ihr Wochen-Horoskop



Steinbock 22.12.–20.01.

Wenn Sie die Bedürfnisse in Ihrer Partnerschaft erkennen, wird es eine harmonische Woche.



Wassermann 21.01.–19.02.

Sie entwickeln zuweilen eine recht dominante Ader. Das könnte die partnerschaftliche Harmonie trüben.



Fische 20.02.–20.03.

Geben Sie Acht! Vorsicht ist in dieser Woche vor allem bei wichtigen Entscheidungen angebracht.



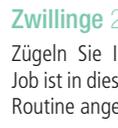
Widder 21.03.–20.04.

Überlegen Sie in beruflichen Belangen gründlich und lassen Sie sich von niemandem beeinflussen.



Stier 21.04.–20.05.

In diesen Tagen sollten Sie die Liebe ganz groß schreiben und mehr Zeit für Ihre Beziehung reservieren.



Zwillinge 21.05.–21.06.

Zügeln Sie Ihren Ehrgeiz etwas. Im Job ist in dieser Woche weitestgehend Routine angesagt.



Krebs 22.06.–22.07.

Es spricht nichts dagegen, wenn Sie jetzt etwas sportlichen Ehrgeiz entwickeln. Es wird Ihnen gut tun.



Löwe 23.07.–23.08.

Die Liebe wird sich mangels kosmischer Einflüsse wohl nicht als das Thema der Woche entpuppen.



Jungfrau 24.08.–23.09.

Das Auskommen mit Vorgesetzten könnte besser sein. Argumentieren Sie überlegt und fundiert.



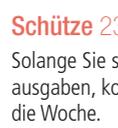
Waage 24.09.–23.10.

Auf verbaler Ebene kann es Missverständnisse geben. Reden Sie darum Klartext oder lieber gar nicht.



Skorpion 24.10.–22.11.

Spätestens dann, wenn der Körper nach kleinen Pausen verlangt, sollten Sie welche einlegen.



Schütze 23.11.–21.12.

Solange Sie sich nicht permanent verausgaben, kommen Sie gesund durch die Woche.

Lotto-Biathletin Janina Hettich-Walz zeigt ihren Lieblingsort

Zeit für Schramberg

Beim Biathlon-Weltcup ist sie rund um den Globus unterwegs. In der wettkampffreien Zeit erholt sich Janina Hettich-Walz (Foto) besonders gerne in der Heimat. Die von Lotto Baden-Württemberg geförderte Athletin führt die Leserinnen und Leser des glüXmagazins an ihren Lieblingsplatz im Schwarzwald.

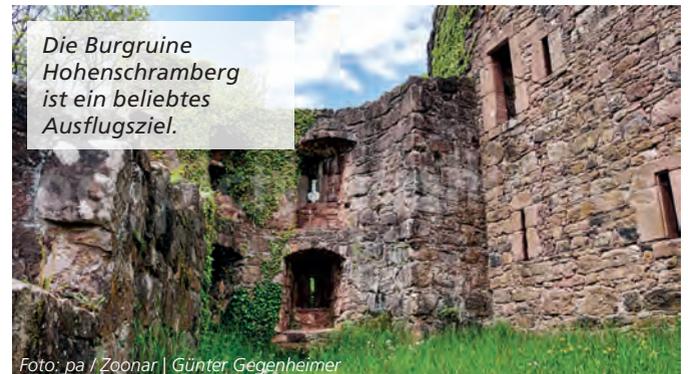
Wann immer es die Zeit ermöglicht, verbringt die 27-jährige Skijägerin ihre Tage im heimischen Lauterbach. Dort zieht es sie oft zu einem besonderen Ziel. „Die Schramberger Ruinen sind mein Lieblingsort, zu dem ich oft hinlaufe oder mit dem Rad fahre“, verrät die Staffel-Vizeweltmeisterin von 2021. „Sie sind ungefähr vier Kilometer von meinem Haus entfernt. Von der alten Burgruine hat man einen großartigen Ausblick über meine Heimatstadt Schramberg.“

Schramberg, die Fünftälerstadt im Mittleren Schwarzwald, ist ein Eldorado für Burgen-Fans. Wegen der strategisch günstigen Lage gab es im Mittelalter gleich fünf solcher Bollwerke durch die Ritter und Adlige ihre Herrschaftsgebiete am Ostrand des Schwarzwaldes sicherten. Erhalten geblieben sind davon drei, die mittlerweile fast 1000 Jahre alten Burgruinen Falkenstein, Schilteck und Hohenschramberg, der Lieblingsplatz von Janina Hettich-Walz.

Schöne Rad- und Wanderwege

Trittsichere Wanderinnen und Wanderer können auf dem anspruchsvollen, rund zwölf Kilometer langen Schramberger Burgenpfad eine Reise in die Vergangenheit unternehmen.

Schramberg bietet darüber hinaus eine Vielzahl von Rad- und weiteren Wandermöglichkeiten. Beliebt bei Einheimischen sowie Touristinnen und Touristen ist der in Schramberg Tennenbronn startende Auerhahnweg. Die als Premiumweg und Schwarzwälder Genießerpfad ausgezeichnete Strecke führt über 10,5 Kilometer durch eine herrliche Landschaft zu



Die Burgruine Hohenschramberg ist ein beliebtes Ausflugsziel.

Foto: pa / Zoonar | Günter Gegenheimer

beeindruckenden Ausblicken. Hinweistafeln und Installationen informieren unterwegs über das Leben der Auerhähne.

Auf die Sekunde

Wenn bei den Wettkämpfen der Biathletin Janina Hettich-Walz die Laufzeit bis auf die Hundertstelsekunde genau gestoppt werden kann, dann hat auch das mit Schramberg zu tun. Erhard Junghans gründete dort 1861 mit seinem Schwager Jakob Zeller eine Fabrik und wurde zum Pionier der Uhrenindustrie. Die Zeitmesser aus Schramberg erlangten Weltruf. Im Junghans Terrassenbau Museum wird ihre Geschichte erlebbar – von der mechanischen Uhr über elektronische Zeitmesser bis zu funkgesteuerten Hightech-Uhren mit Solarzellen.

Der im englischen Stil gestaltete „Park der Zeiten“ ist ein weiterer Anziehungspunkt der Uhrenstadt. Das Thema „Zeit“ zieht sich durch die gesamte Parkfläche. Kunstwerke, Naturschauspiele und Erfindungen regen zum Erkunden und Nachdenken an. Zu sehen ist auch die genaueste Sonnenuhr der Welt.

In der Fastnachtszeit ticken aber auch in Schramberg die Uhren anders. Höhepunkt ist die populäre „Da-Bach-na-Fahrt“ am Fasnetmontag, bei der kuriose Wasserfahrzeuge auf der Schiltach Tausende von Närrinnen und Narren begeistern.

Lust auf Schramberg macht Paul Herbingen



Foto: privat



Tipps für einen erholsamen Schlaf

Entspannt ins Land der Träume

Genügend Schlaf gehört zu einem gesunden Leben dazu. Aber nicht alle Menschen können schnell und gut wegschlummern. Das glüXmagazin hat einige Tipps gesammelt, die Ihnen beim Einschlafen helfen könnten.

Eine erholsame Nacht beginnt bereits am Tag. Klingt erstmal komisch, aber so trägt zum Beispiel körperliche Aktivität dazu bei, den Schlaf-Wach-Rhythmus zu regulieren: Legen Sie doch zum Nachmittag einen Spaziergang ein oder powern Sie sich nach Feierabend beim Sport aus. Kurz vor dem Zubettgehen sollte die Sportmatte jedoch besser mit der Couch getauscht werden, denn dann ist Ruhe angesagt. Auch von Alkohol und Koffein sollten Sie zu später Stunde lieber die Finger lassen, wenn Sie sich ins Land der Träume begeben möchten. Das gleiche gilt für große und schwere Mahlzeiten, die unangenehm im Magen liegen können. Besser zu leicht verdaulichen Snacks greifen, sollten Sie abends vom Hunger überfallen werden.

Abendroutinen schaffen

Dass Stress schlecht für den Schlaf ist, ist kein Geheimnis. Finden Sie gesunde Wege, mit anstrengenden Phasen umzugehen, beispielsweise durch Yoga, Meditation oder Atemübungen. Diese Dinge lassen sich übrigens gut in die Abendroutine integrieren, die ebenfalls wichtig für eine erholsame Nacht ist. Sie können auch sanfte Dehnübungen machen, ein warmes Bad nehmen oder ein Buch lesen – alles, was Sie am Tagesende ent-

Gut gelaunt und energiegeladen in den Tag starten? Das geht nur mit ausreichend gutem Schlaf!

spannen lässt. Nur von Smartphone, Tablet oder PC sollte man circa eine Stunde vor dem Zubettgehen Abstand nehmen. Das blaue Bildschirmlicht kann die Produktion des Schlafhormons Melatonin beeinträchtigen.

Dunkel, kühl und leise lautet die Kombination für eine ideale Schlafumgebung. Diese können Sie mit wenig Aufwand selbst schaffen! Gegen störende Geräusche helfen Ohrstöpsel aus der Drogerie, Schlafmasken oder Vorhänge schützen vor Licht. Und regelmäßiges Lüften versteht sich von selbst. Wer tiefer in die Tasche greifen möchte, kann sich in Fachgeschäften bei der Wahl des richtigen Bettes, Kopfkissens & Co. von Profis beraten lassen. Denn nicht nur gediegen einzuschlafen ist wichtig, sondern auch erholt nachts zu schlummern, um am nächsten Morgen wieder entspannt aufzuwachen.

Viele Wege führen ins Traumland

Warme Milch mit Honig, Kräutertees, Lavendelöl auf dem Kopfkissen, Melatoninspray oder Magnesiumtabletten – Bei der Frage, welche Hausmittel beim Einschlafen helfen, scheiden sich die Geister. Probieren geht hier über Studieren, die Auswahl ist zum Glück groß. Jeder Mensch ist individuell und so gibt es nicht das alleinige Wundermittel oder den unverwechselbaren Tipp für einen perfekten Schlaf. Wer weiterhin von (Ein)schlafproblemen geplagt wird, sollte die Arztpraxis des Vertrauens besuchen und sich einmal durchchecken lassen.

Erholsame Nächte wünscht Leonie Loeser

 **LOTTO 6 aus 49**

**EXKLUSIV IN BADEN-WÜRTTEMBERG:
SONDERAUSLOSUNG AM 27.09. UND 30.09.2023.**

**4 × 250.000 € in bar
zu gewinnen!**



Baden-Württemberg spielt um den Wunschgewinn.

Abbildung ähnlich

**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).