

glüXmagazin

Kostenlose Kundenzeitschrift
von LOTTO Thüringen



„Ring frei“

ADAC RAVENOL 24h vom 30. Mai bis 2. Juni (Seite 3)

Mittwoch 08.05.2024 (19. VA)

LOTTO 6aus49

Spielerinsatz 23.461.038,00 €
Gewinnzahlen Superzahl
3 23 27 30 31 40 **8**

Gewinnzahlen in gezogener Reihenfolge:
31 3 40 23 30 27

Klasse 1 (6+SZ)	unbesetzt	11.117.767,10 €
Klasse 2 (6)	unbesetzt	1.241.427,10 €
Klasse 3 (5+SZ)	37 x	11.631,30 €
Klasse 4 (5)	281 x	4.565,10 €
Klasse 5 (4+SZ)	2.267 x	156,90 €
Klasse 6 (4)	19.006 x	44,40 €
Klasse 7 (3+SZ)	39.249 x	18,30 €
Klasse 8 (3)	346.973 x	9,80 €
Klasse 9 (2+SZ)	282.460 x	6,00 €

Gewinnzahlen der letzten 4 Wochen

10.04.2024	7 8 13 43 47 49	2
17.04.2024	9 16 34 37 40 47	2
24.04.2024	12 13 15 19 25 29	7
01.05.2024	6 26 31 36 37 41	1

Spiel 77

Spielerinsatz 5.089.670,00 €
8 4 5 6 4 4 0

Klasse 1 (7-st. Gewinnz.)	unbes.	2.157.673,60 €
Klasse 2 (6 Endz.)	1 x	77.777,00 €
Klasse 3 (5 Endz.)	13 x	7.777,00 €
Klasse 4 (4 Endz.)	144 x	777,00 €
Klasse 5 (3 Endz.)	1.426 x	77,00 €
Klasse 6 (2 Endz.)	14.294 x	17,00 €
Klasse 7 (1 Endz.)	149.202 x	5,00 €

Gewinnzahlen der letzten 4 Wochen

10.04.2024	4 7 0 2 1 0 8
17.04.2024	6 9 3 2 3 7 9
24.04.2024	0 3 9 5 2 0 5
01.05.2024	8 3 4 5 4 9 5

SUPER 6

Spielerinsatz 2.235.651,25 €
2 7 3 6 4 0

Klasse 1 (6-stell. Gewinnz.)	1 x	100.000,00 €
Klasse 2 (5 Endz.)	10 x	6.666,00 €
Klasse 3 (4 Endz.)	132 x	666,00 €
Klasse 4 (3 Endz.)	1.294 x	66,00 €
Klasse 5 (2 Endz.)	12.539 x	6,00 €
Klasse 6 (1 Endz.)	131.589 x	2,50 €

Gewinnzahlen der letzten 4 Wochen

10.04.2024	0 1 1 3 0 8
17.04.2024	7 6 2 0 0 8
24.04.2024	3 9 0 4 5 7
01.05.2024	1 6 2 9 6 1

Gewinnzahlen Statistik 6aus49 (Mittwoch)

1	329	2	328	3	349	4	337	5	317	6	359	7	341
8	333	9	331	10	330	11	339	12	314	13	345	14	335
15	332	16	370	17	316	18	339	19	339	20	313	21	297
22	354	23	345	24	334	25	363	26	350	27	336	28	318
29	325	30	329	31	371	32	304	33	345	34	343	35	322
36	320	37	320	38	354	39	331	40	328	41	354	42	326
43	383	44	353	45	322	46	325	47	332	48	321	49	321

Wie oft gezogen? (2.737 Ziehungen seit 4.6.1986)
Fehlt so viele Wochen (X= am 08.05.24 gezogen)

Samstag 11.05.2024 (19. VA)

LOTTO 6aus49

Spielerinsatz 44.438.712,00 €
Gewinnzahlen Superzahl
5 22 25 29 30 36 **0**

Gewinnzahlen in gezogener Reihenfolge:
25 36 30 29 22 5

Klasse 1 (6+SZ)	1 x	14.450.670,50 €
Klasse 2 (6)	2 x	1.873.735,40 €
Klasse 3 (5+SZ)	77 x	11.282,60 €
Klasse 4 (5)	337 x	7.684,20 €
Klasse 5 (4+SZ)	2.470 x	290,80 €
Klasse 6 (4)	23.268 x	73,20 €
Klasse 7 (3+SZ)	45.471 x	31,90 €
Klasse 8 (3)	506.204 x	13,50 €
Klasse 9 (2+SZ)	363.249 x	6,00 €

Gewinnzahlen der letzten 4 Wochen

13.04.2024	3 6 10 32 33 47	0
20.04.2024	7 17 28 35 44 49	3
27.04.2024	8 27 43 45 46 48	0
04.05.2024	9 10 27 29 38 47	1

Spiel 77

Spielerinsatz 10.343.670,00 €
1 0 4 2 3 6 0

Klasse 1 (7-st. Gewinnz.)	unbes.	2.893.108,50 €
Klasse 2 (6 Endz.)	4 x	77.777,00 €
Klasse 3 (5 Endz.)	35 x	7.777,00 €
Klasse 4 (4 Endz.)	293 x	777,00 €
Klasse 5 (3 Endz.)	2.904 x	77,00 €
Klasse 6 (2 Endz.)	30.043 x	17,00 €
Klasse 7 (1 Endz.)	293.814 x	5,00 €

Gewinnzahlen der letzten 4 Wochen

13.04.2024	4 8 5 9 8 3 2
20.04.2024	1 5 6 8 7 5 2
27.04.2024	5 0 9 8 5 9 1
04.05.2024	2 1 1 6 1 8 5

SUPER 6

Spielerinsatz 4.460.602,50 €
5 2 5 2 8 7

Klasse 1 (6-stell. Gewinnz.)	4 x	100.000,00 €
Klasse 2 (5 Endz.)	44 x	6.666,00 €
Klasse 3 (4 Endz.)	382 x	666,00 €
Klasse 4 (3 Endz.)	3.779 x	66,00 €
Klasse 5 (2 Endz.)	37.221 x	6,00 €
Klasse 6 (1 Endz.)	394.854 x	2,50 €

Gewinnzahlen der letzten 4 Wochen

13.04.2024	6 8 7 9 1 7
20.04.2024	8 3 3 8 6 9
27.04.2024	1 6 0 9 1 8
04.05.2024	0 3 5 1 1 0

Gewinnzahlen Statistik 6aus49 (Samstag)

1	465	2	451	3	461	4	443	5	447	6	475	7	442
8	405	9	445	10	433	11	453	12	428	13	362	14	414
15	409	16	421	17	451	18	434	19	446	20	417	21	428
22	439	23	416	24	437	25	448	26	469	27	458	28	408
29	443	30	425	31	450	32	471	33	457	34	417	35	432
36	453	37	443	38	456	39	428	40	436	41	445	42	460
43	441	44	415	45	388	46	417	47	450	48	452	49	220

Wie oft gezogen? (3.579 Ziehungen seit 9.10.1955)
Fehlt so viele Wochen (X= am 11.05.24 gezogen)



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.

Superzahl Statistik 6aus49

Mittwoch: Wie oft gezogen? (1.484 Ziehungen seit 6.12.1995)
Fehlt so viele Wochen (X= am 08.05.24 gezogen)

0	135	1	135	2	142	3	167	4	163
13	13	3	3	9	9	12	12	12	12
5	156	6	162	7	154	8	136	9	134
8	8	16	16	2	2	X	X	5	5

Samstag: Wie oft gezogen? (1.692 Ziehungen seit 7.12.1991)
Fehlt so viele Wochen (X= am 11.05.24 gezogen)

0	172	1	177	2	167	3	160	4	173
X	X	1	1	10	3	5	6	15	15
5	171	6	157	7	189	8	164	9	163
14	14	13	13	7	7	9	9	22	22

ADAC RAVENOL 24h Nürburgring vom 30. Mai bis 2. Juni

„Ring frei“ für das größte Rennen der Welt

Einmal im Jahr verwandelt sich der Nürburgring in eine Motorsport-Arena, in der die Nacht zum Tag wird und die Leidenschaft für Geschwindigkeit und Wettbewerb ihren Höhepunkt erreicht. Die ADAC RAVENOL 24h Nürburgring vom 30. Mai bis 2. Juni versprechen auch in diesem Jahr wieder ein unvergleichliches Motorsport-Festival mit über 200.000 Besuchern aus aller Welt.

Der Nürburgring, eine Legende unter den Rennstrecken, empfängt Teilnehmende und Publikum zu einem Event, das alles in den Schatten stellt: Mit über 25 Kilometern Länge ist der Kurs die längste Rennstrecke der Welt. Ein internationales Starterfeld von rund 150 Rennfahrzeugen, darunter etwa drei Dutzend GT3-Boliden, kämpft um den begehrten Sieg. Gesteuert werden die hochmodernen Fahrzeuge von internationalen Topstars und Lokalmatadoren des Nürburgrings. Audi, BMW, Mercedes-AMG und Porsche schicken ihre Werks- und Kundenteams ins Rennen gegen Konkurrenten wie Aston Martin, Ferrari und Lamborghini.

Spannung bis zur letzten Runde

Das Rennen verspricht intensive Action und Spannung bis zur Zielflagge. Ein ausgeklügeltes Reglement sorgt dafür, dass der Kampf um den Sieg immer offen bleibt. Im vergangenen Jahr legten die Sieger innerhalb von 24 Stunden eine Rekordstrecke von 4.700 Kilometern zurück und sorgten damit für

eines der schnellsten Rennen aller Zeiten. Mit 51 Führungswechseln und dem ersten Sieg eines Ferrari-Teams, insbesondere der Publikumsliebliche von Frikadelli-Racing, bot das Rennen den Fans ein unvergessliches Spektakel.

Mehr als nur Rennen

Abseits der Rennstrecke bietet das Rahmenprogramm ein wahres Fest für Motorsportbegeisterte. Die Fanmeile und das Fahrerlager laden zum Entdecken ein. Besucherinnen und Besucher können eine Panoramafahrt im RAVENOL Riesenrad genießen und atemberaubende Bike- und Drift-Acts im Monster-Energy-Actionareal erleben. Höhepunkte sind das zweite 24-Stunden-Qualifying und das Stechen um die Pole-Position am Freitag. Spektakuläre Unterhaltung für tausende Fans verspricht die Falken Drift Show am Freitagabend. Am Samstag beginnt das 24-Stunden-Rennen mit historischen Motorsport- und Classic-Car-Rennen, bevor die aktuellen Boliden zum epischen Kampf in die Nacht starten. Die ADAC RAVENOL 24h Nürburgring sind damit mehr als nur ein Rennen – sie sind ein einzigartiges Erlebnis, das die Faszination des Motorsports in all seinen Facetten zelebriert.

Zu gewinnen

Das glüXmagazin verlost 3 x 2 Event-Tickets für das ADAC RAVENOL 24h-Rennen. Diese Eintrittskarten sind von Donnerstag bis Sonntag gültig, enthalten den Eintritt in alle geöffneten Zuschauerbereiche inklusive Fahrerlager. Wenn Sie gewinnen möchten, beantworten Sie folgende Frage: „**Auf welcher legendären Rennstrecke findet das 24h-Rennen statt?**“ Die Versandadresse sowie Teilnahmebedingungen und Einsendeschluss finden Sie auf Seite 9. Kennwort: Rennen.



Dienstag 07.05.2024 (19. VA)



Spieleinsatz 31.194.216,00 €
Gewinnzahlen Eurozahlen

3 11 32 33 35 **3 11**

Gewinnzahlen in gezogener Reihenfolge: Eurozahlen:
11 35 32 33 3 3 11

Klasse 1 (5+2)	unbesetzt	35.125.654,98 €
Klasse 2 (5+1)	1 x	1.341.351,20 €
Klasse 3 (5+0)	3 x	252.153,20 €
Klasse 4 (4+2)	32 x	3.899,20 €
Klasse 5 (4+1)	431 x	361,80 €
Klasse 6 (3+2)	1.374 x	125,40 €
Klasse 7 (4+0)	988 x	125,40 €
Klasse 8 (2+2)	16.939 x	23,40 €
Klasse 9 (3+1)	22.226 x	19,90 €
Klasse 10 (3+0)	48.081 x	17,50 €
Klasse 11 (1+2)	78.727 x	13,30 €
Klasse 12 (2+1)	335.215 x	9,40 €

Gewinnzahlen der letzten 4 Wochen

09.04.2024	1 7 21 27 43	1 3
16.04.2024	35 36 37 41 48	1 12
23.04.2024	2 3 6 15 35	1 3
30.04.2024	4 20 33 37 45	8 9

Gewinnzahlen Statistik 5aus50

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

Eurozahlen Statistik 2aus12

1	21	2	17	3	28	4	22	5	22
6	10	7	15	8	16	9	21	10	19
11	**16	**15	3	Wie oft gezogen? (nach 111 Ziehungen) Fehlt so viele Wochen					
	x	x		* 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 11.05.2024 (19. VA)



Spieleinsatz 4.028.503,00 €

Klasse 1:.....1	=	71.263,5	x	10 €
Klasse 2:.....56	=	8.789,9	x	25 €
Klasse 3:.....780	=	590,7	x	100 €
Klasse 4:.....2205	=	81,3	x	1.000 €
Klasse 5:.....61431	=	3,5	x	10.000 €
Klasse 6:.....155289	=	unbes.		100.000 €
.....718599	=	unbes.		100.000 €
Klasse 7:.....2574777	=	unbes.		2,1 Mio. € bzw. 10.000 € monatlich

GlücksSpirale: Annahmeschluss samstags 19:00 Uhr

Gewinnchance Klasse 7: 1 zu 10 Millionen

Freitag 10.05.2024 (19. VA)



Spieleinsatz 45.846.066,00 €
Gewinnzahlen Eurozahlen

28 31 39 45 49 **8 11**

Gewinnzahlen in gezogener Reihenfolge: Eurozahlen:
45 28 39 31 49 11 8

Klasse 1 (5+2)	unbesetzt	44.807.202,58 €
Klasse 2 (5+1)	3 x	657.126,90 €
Klasse 3 (5+0)	8 x	138.970,80 €
Klasse 4 (4+2)	22 x	8.335,60 €
Klasse 5 (4+1)	552 x	415,20 €
Klasse 6 (3+2)	1.141 x	220,90 €
Klasse 7 (4+0)	1.336 x	137,20 €
Klasse 8 (2+2)	16.527 x	35,30 €
Klasse 9 (3+1)	26.015 x	25,10 €
Klasse 10 (3+0)	63.206 x	19,50 €
Klasse 11 (1+2)	87.926 x	17,50 €
Klasse 12 (2+1)	396.403 x	11,70 €

Gewinnzahlen der letzten 4 Wochen

12.04.2024	1 34 39 47 49	1 12
19.04.2024	8 14 21 34 36	1 2
26.04.2024	3 18 23 29 47	5 12
03.05.2024	9 17 36 40 45	5 7

Gewinnzahlen Statistik 5aus50

1	67	2	57	3	61	4	64	5	65
6	63	7	68	8	67	9	65	10	61
11	65	12	62	13	62	14	67	15	65
16	69	17	70	18	74	19	69	20	73
21	68	22	63	23	63	24	58	25	59
26	52	27	49	28	56	29	61	30	66
31	64	32	64	33	62	34	74	35	71
36	55	37	58	38	67	39	68	40	61
41	70	42	56	43	63	44	60	45	60
46	67	47	61	48	47	49	79	50	54

Eurozahlen Statistik 2aus12

1	113	2	114	3	135	4	122	5	139
6	129	7	136	8	145	9	105	10	92
11	**16	**22	2	Wie oft gezogen? (nach 634 Ziehungen) Fehlt so viele Wochen					
	x	x		* 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 11.05.2024 (19. VA)



Spieleinsatz 418.509,00 €

Klasse 1:.....71421	=	3 x	10.000 €
.....04316	=		
Klasse 2:.....684648	=	unbes.	Gewinn 600.000 € bzw. 5.000 € monatlich 10 Jahre lang
Klasse 3:.....8374765	=	unbes.	1.000.000 €
.....2647485	=	unbes.	1.000.000 €
.....0390358	=		
Gewinnchance Klasse 3: 1 zu 3.333.333			

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

KENO

Montag, 06.05.2024

2	4	6	8	10
11	20	21	25	26
27	36	40	41	43
48	49	58	63	67

plus 5 0 8 8 4 8

Dienstag, 07.05.2024

3	5	19	26	29
32	37	39	40	45
48	49	53	55	56
57	60	62	69	70

plus 5 3 2 4 0 6

Mittwoch, 08.05.2024

3	6	15	17	20
24	25	31	33	35
38	40	41	53	58
65	66	67	68	69

plus 5 0 2 7 2 2

Donnerstag, 09.05.2024

6	10	22	23	24
25	26	28	32	41
43	50	51	53	54
59	63	65	66	67

plus 5 6 9 3 4 2

Freitag, 10.05.2024

2	5	6	9	11
20	29	33	35	39
41	42	53	54	55
58	60	62	64	69

plus 5 4 5 5 2 6

Samstag, 11.05.2024

2	3	5	6	13
15	25	26	27	31
32	33	34	45	48
49	50	59	60	64

plus 5 5 3 9 2 8

Sonntag, 12.05.2024

2	4	11	12	14
16	18	20	22	25
34	36	38	39	47
50	53	54	62	67

plus 5 6 5 5 9 5

19. Veranstaltung (06.05. - 12.05.24)

KENO Spieleinsatz:	2.439.545,00 €
KENO Gewinnsumme:	1.374.635,00 €
plus 5 Spieleinsatz:	189.218,25 €
plus 5 Gewinnsumme:	84.424,00 €

Ziehungsstatistik

Wie oft gezogen? (Basis 2.2.2004, 7.075 Ziehungen)

1	1990	2	2095	3	2046	4	1950	5	1981	6	2010	7	2033
8	2031	9	2082	10	2066	11	2001	12	2000	13	1988	14	2005
15	2006	16	2018	17	1993	18	2011	19	1977	20	2074	21	2031
22	1936	23	1974	24	2038	25	2035	26	2038	27	2066	28	2013
29	2042	30	1975	31	2019	32	2070	33	2100	34	1990	35	1995
36	2062	37	1967	38	2057	39	2056	40	2020	41	2018	42	1993
43	2028	44	2049	45	1981	46	1970	47	2003	48	2004	49	2122
50	2045	51	1985	52	2034	53	2055	54	1988	55	2053	56	2008
57	2046	58	2034	59	2039	60	2049	61	1953	62	1968	63	2026
64	2107	65	2021	66	2078	67	1960	68	2004	69	2000	70	2038

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 im MDR-Video-Text Seite 599.

GLÜCKSBILANZ

vom 6. - 12. Mai



Eurojackpot am Dienstag

1.341.351,20 Euro (Kl. 2)

1 x Tschechien

252.153,20 Euro (Kl. 3)

1 x Rheinland-Pfalz

1 x Norwegen

1 x Slowenien

Eurojackpot am Freitag

657.126,90 Euro (Kl. 2)

1 x Estland

1 x Polen

1 x Schweden

138.970,80 Euro (Kl. 3)

1 x Rheinland-Pfalz

1 x Sachsen

1 x Sachsen-Anhalt

1 x Dänemark

1 x Griechenland

1 x Niederlande

1 x Norwegen

1 x Ungarn

LOTTO 6aus49 am Samstag

14.450.670,50 Euro (Kl. 1)

1 x Nordrhein-Westfalen

1.873.735,40 Euro (Kl. 2)

1 x Bayern

1 x Brandenburg

Spiel 77 am Mittwoch

77.777 Euro (Kl. 2)

1 x Sachsen-Anhalt

Spiel 77 am Samstag

77.777 Euro (Kl. 2)

1 x Bayern

1 x Brandenburg

2 x Nordrhein-Westfalen

KENO

100.000 Euro (Typ 10)

1 x Saarland

100.000 Euro (Typ 9)

1 x Nordrhein-Westfalen

SUPER 6 am Mittwoch

100.000 Euro (Kl. 1)

1 x Bayern

SUPER 6 am Samstag

100.000 Euro (Kl. 1)

1 x Baden-Württemberg

1 x Berlin

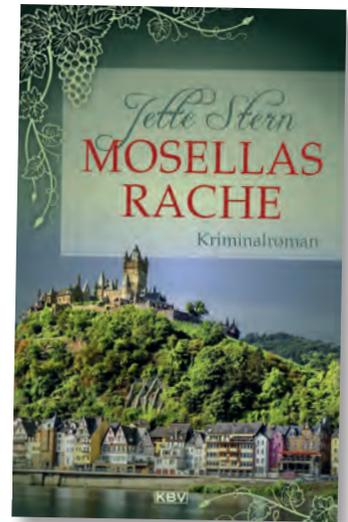
1 x Meck.-Vorpommern

1 x Nordrhein-Westfalen



Buch-Tipp

Mosellas Rache



Die Freundinnen Eva Engel und Steffi Schmitz leben in Cochem an der Mosel und führen als Gästeführerinnen durch ihr malerisches Heimatstädtchen. Doch beim alljährlichen Weinfest bringt die stadtbekanntere Querulantin Marlene Lenz die Stadt in Aufruhr. Da ist es nicht verwunderlich, dass sie an einem lauen Sommerabend auf einmal tot auf einer Bank in der idyllischen Altstadt gefunden wird – ausgerechnet von Eva und Steffi, von denen jede insgeheim glaubt, die andere könne beim Ableben der Nörglerin ihre Hand im Spiel gehabt haben. In ihrer Not lassen sie die Tote erst einmal verschwinden und ermitteln auf eigene Faust. Dabei stoßen sie auf dunkle Geheimnisse in Cochem und geraten selbst in Gefahr. Mord in der Moselidylle – zwei Gästeführerinnen auf Mörderjagd!

Zu gewinnen

Das glüXmagazin verlost 5 x 1 Krimi „Mosellas Rache“. Wenn Sie gewinnen möchten, beantworten Sie folgende Frage: **In welcher Stadt gehen die Freundinnen auf Mörderjagd?** Die Versandadresse sowie Teilnahmebedingungen und Einsendeschluss finden Sie auf Seite 9. Kennwort: Mosella.





LOTTO®
Thüringen *on Tour*

Nächste Haltestelle: Mühlhäuser Pflaumenblüte

Willkommen am **GLÜCKsmobil** – mit allen Produkten von LOTTO Thüringen.





17. bis 19. Mai
 UNTERMARKT MÜHLHAUSEN








Spiele. Gewinne. Beim Original.



Amtlich in Deutschland gelistet. Ab 18 – Glücksspiel kann süchtig machen.
Infos unter 0800 137 27 00 · check-dein-spiel.de · buwei.de



Foto: Remi Deligeon

Wie eine Pflanze das südfranzösische Toulouse veränderte

Die Stadt der Farben

Zarte Pastelltöne, rosarote Fassaden und violette Veilchen prägen das Bild von Toulouse. Farben spielen bis heute eine wichtige Rolle in der bewegten Geschichte der Hauptstadt Okzitaniens im Südwesten Frankreichs. Auch bei Technik-Fans mit einem Faible für Luft- und Raumfahrt ist die Metropole ein beliebtes Reiseziel.

Seine Blütezeit in der Renaissance verdankt Toulouse dem Pastell. Die gelb blühende Pflanze – auch unter dem Namen Färberwaid bekannt – gedieh nirgends so gut wie hier. In einem zweijährigen Prozess wurde aus ihr ein Pigment gewonnen, mit dem unter anderem Textilien blau gefärbt werden konnten.

Das „Blaue Gold“ machte Toulouse reich. Pastellhändler bauten prunkvolle Paläste aus rosaroten Ziegelsteinen, die bis heute das Bild der Stadt prägen. Die Pflanze ernährte mehr als 100 000

Familien, die mit dem Anbau und der Verarbeitung beschäftigt waren. „Aus der Zeit kommt auch der Begriff ‚Blau machen‘“, erzählt Designerin Annette Hardouin, die mit ihrem Mann Yves zum Pastell-Boom beiträgt. „Im Färbebad befindet sich außer dem Pastellpigment, Wasser und Zucker auch Säure. Diese wurde früher durch den Urin von Männern eingebracht“, erklärt sie schmunzelnd. „Das in ihrem Urin enthaltene Ammoniak aktivierte die Bakterien im Färbebad.“

Mit der Einfuhr des aus Asien stammenden, günstigeren, heute chemisch hergestellten Indigo endete die Glanzzeit des Pastells. Mit der Pflanze verschwand auch das Wissen um sie. Ende der 1980er-Jahre heftete sich der belgische Ingenieur Henri Lambert erneut auf die Spuren des Pastells. Es dauerte sechs Jahre, bis er die Geheimnisse erforscht hatte und selbst färben konnte. Später lernte er Annette Hardouin kennen. Die gebürtige Bielefelderin arbeitete in Paris in der Modebranche, hatte aber den Wunsch, sich beruflich zu verändern. „Ich wollte wieder für Menschen tätig sein und bin deshalb nach Toulouse gegangen. Das Treffen mit Henri Lambert war ein Glücksfall“, blickt sie zurück.



Das Kapitol beherbergt das Rathaus, ein Theater und den prunkvollen „Salle des Illustres“.

Dauerhafte Farbenpracht

Von der wiederentdeckten Methode begeistert, bietet Annette Hardouin Workshops und eigene Kreationen an. Sie freut sich, dass das Färben mit Pastell zum offiziellen Kulturgut Frankreichs wurde. „Wir verwenden nur Naturstoffe. Auf Kunststofffasern haftet das Pigment nicht. Indigo verblasst mit der Zeit, aber mit Pastell gefärbte Stoffe behalten ihre Farbenpracht dauerhaft.“

Der Aufschwung motiviert viele Bauernbetriebe, Pastell anzupflanzen. Am Färbevorgang hat sich gegenüber dem Mittelalter nur wenig verändert, das Pigment steht jetzt aber bereits kurz nach der Ernte als Pulver zur Verfügung.



Eine Ariane-5-Rakete ist der Blickfang der Weltallstadt „Cité de l'espace“.



Alles in Blau! Annette Hardouin hat sich mit Haut und Haaren dem Färben mit Pastell verschrieben.

Ein erfolgreiches Comeback feierte die Pflanze im Kosmetikbereich. Schon der griechische Arzt Hippokrates soll 400 Jahre v. Chr. Pastellblätter zur Wundbehandlung verwendet haben, heute schwören viele auf den Anti-Aging-Effekt.

Stadt der Veilchen

Außer dem Pastell hat sich Toulouse dem Veilchen verschrieben. Im 18. Jahrhundert brachte ein Offizier Napoleons seiner Liebsten aus Italien ein Parma-Veilchen mit nach Toulouse – der Beginn des Siegeszugs der auch im Winter blühenden Pflanze. Aus dem Stadtbild sind die violetten Blumen nicht mehr wegzudenken, Veilchen werden in zahlreichen Produkten vom Senf über Sirup bis hin zu Kosmetikartikeln verarbeitet.

Als bedeutende Station auf dem Jakobsweg nach Santiago de Compostela verfügt Toulouse über imposante Kirchenbauten, wie die zum UNESCO-Weltkulturerbe zählende Basilika Saint-Sernin, die Kathedrale Saint-Étienne und das Jakobinerkloster. Zu den Höhepunkten eines Toulouse-Aufenthaltes gehört der Besuch des im 12. Jahrhundert erbauten Kapitols mit dem „Salle des Illustres“. Prächtig bemalte Decken und Wände sowie beeindruckende Kunstwerke erzählen die Geschichte der Stadt.

Zentrum der Luft- und Raumfahrt

Heute verleihen rund 100 000 Studentinnen und Studenten der etwa 500 000 Einwohnerinnen und Einwohner zählenden Stadt an der Garonne und dem Canal du Midi ein lebhaftes Ambiente. Sorgte früher das Pastell für Wohlstand, tut dies heute unter anderem der Flugzeughersteller Airbus. In Sachen Luft- und Raumfahrt setzte Toulouse Maßstäbe. Hier startete die erste Luftpostlinie nach Südamerika und hier wurden auch die Concorde-Überschalljets gebaut. Die Ausstellungen im Aeroscopia und der Cité de l'espace (Weltallstadt), darunter ein Nachbau der Mir-Raumstation und eine Ariane-5-Rakete, ziehen Technik-Fans magisch an.

In der Stadt der Farben war Paul Herbing er unterwegs



An den Ufern der Garonne entspannen und flanieren Einheimische und Gäste.

Foto: Remi Deligeon

Preisrätsel der Woche



Schutzschicht auf Kupfer	ein-stellige Zahl	ostruss. Groß-land-schaft	Staat in West-afrika	Sprech-art eines Mitlaufs	Kamera-ständer	Luft der Lunge	griechi-sche Sagen-gestalt	däni-scher Sagen-held	Papier knittern	Bugvor-bau an alten Schiffen
Chemiker im MA.	4					Portal, Pforte				
redselig	Salz der Gerb-säure	Mikro-orga-nismus		1				Vortrag	Abk.: und andere	
						Beiname der Göttin Juno	Vor-schrift			
ind. Ur-vater der Men-schen		Algon-kin-Indianer-stamm		edel ausge-stattet (de ...)	faulende Pflanz-en-reste				eine kelti-sche Sprache	
		die Venen betref-fend	schlam-mig, sumpfig				niedrige Tempe-ratur	Hafen-stadt im Süden Perus		
Garten-werk-zeug	Hoch-moor-pflanze	Vulkan am Golf von Neapel			antiker Grenz-stein	fegen		9		
				Waren	asiati-sches Buckel-rind	3	US-Autorin, † (Anais)		luxemb. Politiker (Jean-Claude)	
		südost-europ. Haupt-stadt	Unwetter mit Blitz und Donner					dicker Honig-saft	süd-deutsch: dies-jährig	
Senkblei	Produkt aus Soja-milch			11	Renn-strecke in Belgien		Magen-stein der Wieder-käuer	Stadt im Süden Kasach-stans		
Beschäftigung der Kinder					röm. Zahl-zeichen: 490	florie-ren			6	
			Vorname des Malers Cranach		ein Wein-ver-schnitt	2	arab. Küsten-segel-schiff		Abk.: una corda	
gefeierte Künstler	Haupt-stadt der Male-diven	Groß-mütter	engl. Univer-sitäts-stadt	10		massiv, plump	ehem. deutsche Währung			
Arbeits-kleidung		7			ein Vieh-hüter	große russ. Halb-insel		franzö-sisch: Leben		
			Initialen der engl. Autorin Lessing		Gewitz-t-heit	8			int. Kfz-K. Grie-chen-land	
Kose-name für Mutter	franz. Mimin, † (Mireille)				serb. Schrift-steller (Milo)					
Buch-seiten-knick				5		Schlot		Ruhe-geld		

Impressum

Herausgeber:
 THÜRINGER STAATSLOTTERIE Anstalt öffentlichen Rechts
 Fröhliche-Mann-Straße 3b, 98528 Suhl
 So erreichen Sie uns: E-Mail: service@lotto-thueringen.de
 Kundenservice: 0800 649 77 65 (kostenlos aus allen Netzen),
 Beratungstelefon Glücksspielsucht: 0800 137 27 00.
 Infos unter check-dein-spiel.de · buwei.de
 Redaktionsleitung: Clemens Buch, Viktoria Kesper
 Redaktion: Pressestelle LOTTO Thüringen
 Layout: Lukas Würges, Yvonne Heinrichs, Jan Meißner, Jennifer Grebing
 Herstellung, Druck:
 Dierichs Druck+Media GmbH & Co. KG, Kassel
 Für unverlangt eingesandte Manuskripte, Bildmaterial und Unterlagen wird keine Haftung übernommen. Veröffentlichung aller Zahlenangaben ohne Gewähr. Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit Genehmigung der Redaktion.
 Titelbild: ADAC / Gruppe C Photography

aus-schwei-fendes Fest	ein Cocktail			
Ver-gehen, Straftat	Frauen-kurz-name	Initialen von Duden		
Wett-kampf-teilzeit				

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

Lösung aus
 glüXmagazin
 Nr. 19/2024

ROBINSONADE

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

Bitte tragen Sie hier die Lösungsbuchstaben ein.

1.-2. Preis: Je ein poliertes Mulex Besteck-Set Modell „Oceanside“

Sein modernes Besteckdesign macht „Oceanside“ besonders bei jungen Menschen sehr beliebt: Die flachen Besteckteile sind leicht, die stabförmigen Griffe liegen sicher in der Hand. Diese ausgefallene Optik sorgt für einen besonders stimmungsvollen Effekt, bei dem Klassik auf Moderne trifft. Der Begriff „Oceanside“ steht für Amerikas warme Sandstrände, mildes Klima und das zugehörige Lebensgefühl. Und genau das vermittelt auch das Premiumbesteck-Set von Mulex – gute Laune und stimmungsvolles Ambiente. Mit dem Rabattcode MULEX20 können Sie zudem 20 Prozent sparen – außer auf Sale und Ersatzteile. www.mulex.de



3.-7. Preis: Je ein Roman „Das Geflüster“



Bei einer Gartenparty in der Harlow Street kommt es zu einem Eklat, als Whitney wegen ihres ungehorsamen Sohnes Xavier die Beherrschung verliert. Die emotionale Entgleisung sorgt für Getuschel hinter vorgehaltener Hand. Einige Monate später stürzt Xavier aus dem Fenster und die Nachbarschaft ist in Aufruhr. In einer Woche voller Spannungen müssen sich die Frauen der Harlow Street mit ihren eigenen Problemen auseinandersetzen, während Xavier um sein Leben kämpft.

www.penguin.de

8.-10. Preis: Je ein Hörbuch „Erinnerungen“ von Wolfgang Schäuble

Die posthum veröffentlichten „Erinnerungen“ von Wolfgang Schäuble reflektieren sein politisches Erbe und die Werte, für die er stand, und zeigen ihn als prägende Gestalt der Bundesrepublik Deutschland. www.hoerverlag.de



11.-13. Preis: Je ein „Art & Soul“-Puzzle „Amazing Nature“

„Art & Soul“ ist die neue Puzzle-Collection für Erwachsene von Ravensburger mit sechs einzigartigen Motiven von jungen Kunstschaffenden. Grafikdesignerin Petra Braun präsentiert das Motiv „Amazing Nature“. 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

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

Profi

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

Lösung KW 19/2024

Anfänger

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

Profi

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

Teilnahmebedingungen Kreuzwörtertsel:

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 **20.05.2024**. 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 ausschließlich zur Durchführung des Gewinnspiels verarbeitet und nicht an Dritte weitergegeben.

Auslosung Kreuzwörtertsel, Nr. 18/2024:

Eine Übernachtung für vier Personen inkl. Frühstück und einem Tag Eintritt in den Europa-Park geht an einen Gewinner aus Weinheim.

Alle Gewinnerinnen und Gewinner werden schriftlich benachrichtigt.

Allgemeine Teilnahmebedingungen:

Für alle weiteren Gewinnspiele in diesem glüXmagazin gilt die nachfolgende Regelung: Schreiben Sie das entsprechende Kennwort sowie die Lösung auf eine Postkarte und schicken Sie diese ausreichend frankiert an die folgende Adresse: **glüXmagazin, Postfach 30 07 65, 56029 Koblenz**. Per E-Mail an gewinnspiel@gluexmagazin.com können Sie ebenfalls teilnehmen: Bitte tragen Sie das entsprechende **Kennwort in den Betreff** der E-Mail ein und schreiben in die Nachricht die Antwort auf die Gewinnspielfrage, Ihren Vor- und Nachnamen sowie Ihre Anschrift. Einsendeschluss ist der **20.05.2024**. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Teilnahme ist nur Personen über 18 Jahren gestattet. Von der Teilnahme ausgeschlossen sind Lotto-Mitarbeitende und deren Angehörige.

Verlieren verboten

Vom Champions-League-Teilnehmer zum Absteiger? Im Herbst hat sich Union Berlin tapfer gegen europäische Top-Klubs wie Real Madrid geschlagen. Nun droht die Zweitklassigkeit. Die „Eisernen“ brauchen im Heimspiel gegen den SC Freiburg (TOTO-Spiel Nr. 3) drei Punkte, um vielleicht noch Platz 15 zu erreichen. Ein Unentschieden würde immerhin die Relegation sichern. Bei einer Niederlage könnte Union theoretisch sogar auf Platz 17 abrutschen, wenn Köln in Heidenheim hoch gewinnt. Während es für Stürmer Kevin Volland (Foto) und sein Team also um alles geht, steht bei den Freiburgern Cheftrainer Christian Streich zum letzten Mal an der Seitenlinie.



13er Ergebniswette / 6aus45 Auswahlwette

	Spiel	Gastgeber/Gast	Tendenz	Vorrunde	Letzte 2 Jahre		Gastgeber	Gast		
1. Bundesliga	1	SA	Eintracht Frankfurt (6) - RB Leipzig (4)	2-2-6	1:0	1:1	4:0	NsNnU	sSsUu	
	2	SA	Borussia Dortmund (5) - SV Darmstadt 98 (18)	8-1-1	3:0	-	-	SuNsN	nSnNn	
	3	SA	1. FC Union Berlin (16) - SC Freiburg (8)	2-3-5	0:0	0:0	4:2	NnUnN	SunUu	
	4	SA	Bayer 04 Leverkusen (1) - FC Augsburg (10)	8-1-1	1:0	5:1	1:2	sUuSS	sNnNn	
	5	SA	VfL Wolfsburg (12) - 1. FSV Mainz 05 (15)	*	4-4-2	1:1	5:0	3:0	NsSsN	sUuUs
	6	SA	TSG 1899 Hoffenheim (7) - FC Bayern München (2)	1-2-7	0:3	1:1	0:2	NsNuS	sSsNs	
	7	SA	SV Werder Bremen (11) - VfL Bochum 1848 (14)	*	4-3-3	1:1	-	3:0	NsSuU	uNsSn
	8	SA	VfB Stuttgart (3) - Borussia Mönchengladbach (13)	7-2-1	1:3	3:2	2:1	sNUsS	nNuUu	
	9	SA	1. FC Heidenheim 1846 (9) - 1. FC Köln (17)	*	5-3-2	1:1	-	-	UnSuU	NnUus
2. Bundesliga	10	SO	1. FC Kaiserslautern (15) - Eintracht Braunschweig (14)	*	3-4-3	1:2	0:0	1:1	NuSsN	uSuUs
	11	SO	Hannover 96 (6) - Holstein Kiel (2)	2-3-5	0:3	2:0	1:5	UnUsS	sSnSu	
	12	SO	SpVgg Greuther Fürth (9) - FC Schalke 04 (10)	**	4-4-2	2:2	-	-	sNUsU	sUuSs
	13	SO	SV Wehen Wiesbaden (16) - FC St. Pauli (1)	1-2-7	1:1	-	-	-	nUnnN	nSsNs
	14	SO	Hamburger SV (4) - 1. FC Nürnberg (12)	6-2-2	2:0	2:2	3:0	UnSsN	NnnNs	
	15	SO	Fortuna Düsseldorf (3) - 1. FC Magdeburg (13)	6-3-1	3:2	-	3:2	SsUuU	uSuNu	
	16	SO	Hansa Rostock (17) - SC Paderborn 07 (7)	2-3-5	0:3	0:0	0:3	NnNnN	uSsNs	
	17	SO	SV Elversberg (11) - Karlsruher SC (5)	2-4-4	2:3	-	-	-	SuNsN	UsSsN
	18	SO	VfL Osnabrück (18) - Hertha BSC (8)	2-2-6	0:0	-	-	-	NnUnN	sNuNs
1. Liga England	19	SO	FC Arsenal (1) - FC Everton (15)	8-1-1	1:0	5:1	4:0	SsSsS	sssUs	
	20	SO	FC Brentford (16) - Newcastle United (6)	2-2-6	0:1	0:2	1:2	sSNuS	sNsSu	
	21	SO	Brighton & Hove Albion (10) - Manchester United (8)	2-4-4	3:1	4:0	1:0	UnNsU	UsuNn	
	22	SO	FC Burnley (19) - Nottingham Forest (17)	*	2-4-4	1:1	-	-	uSUnN	uNrSn
	23	SO	FC Chelsea (7) - AFC Bournemouth (11)	4-4-2	0:0	-	2:0	NUsS	NsSsN	
	24	SO	Crystal Palace (12) - Aston Villa (4)	1-3-6	1:3	1:2	3:1	ssUsS	uSsuN	
	25	SO	FC Liverpool (3) - Wolverhampton Wanderers (13)	7-2-1	3:1	3:1	2:0	nSNUs	rnsNn	
	26	SO	Luton Town (18) - FC Fulham (14)	2-2-6	0:1	1:1	-	-	NnNuN	SnuUn
	27	SO	Manchester City (2) - West Ham United (9)	7-2-1	3:1	2:1	3:0	sSSsS	nNuNs	
1. Liga Frankreich	28	SO	Sheffield United (20) - Tottenham Hotspur (5)	1-1-8	1:2	-	-	nNnNn	NnNns	
	29	SO	Le Havre AC (15) - Olympique Marseille (8)	2-3-5	0:3	-	-	nnUsN	NUuss	
	30	SO	RC Lens (6) - Montpellier Hérault SC (12)	4-4-2	0:0	2:0	1:0	NsNsU	USuSn	
	31	SO	Lille OSC (3) - OGC Nizza (5)	*	4-3-3	1:1	0:4	1:2	sNSsS	UsUss
	32	SO	FC Lorient (17) - Clermont Foot (18)	**	3-4-3	0:1	1:1	2:1	NnnNn	uNsNn
	33	SO	Olympique Lyon (7) - RC Strasbourg Alsace (13)	5-3-2	1:2	3:1	1:2	sNsSS	sNnNs	
	34	SO	Stade Reims (11) - Stade Rennais FC (9)	3-3-4	1:3	2:3	3:1	uNnNU	nSnSu	
	35	SO	Toulouse FC (10) - Stade Brestois (4)	*	2-2-6	1:1	-	1:1	SuSnS	NnSuu
	36	SA	TSV 1860 München (14) - DSC Arminia Bielefeld (15)	*	3-4-3	0:2	-	-	UuNnS	uSuNu
3. Liga	37	SA	SV Sandhausen (9) - FC Ingolstadt 04 (10)	4-3-3	0:4	0:2	-	NnNsN	UsNus	
	38	SA	SG Dynamo Dresden (4) - MSV Duisburg (18)	6-3-1	4:2	-	2:0	UnUnS	uNsNu	
	39	SA	SC Freiburg II (20) - FC Viktoria Köln (13)	1-3-6	0:2	1:1	1:0	uNnsN	sSnNu	
	40	SA	FC Erzgebirge Aue (7) - Waldhof Mannheim (16)	6-2-2	0:3	-	2:1	NsUsU	UnUUs	
	41	SA	Preußen Münster (2) - SpVgg Unterhaching (8)	4-4-2	2:3	-	-	NsSsN	sNsSn	
	42	SA	SSV Jahn Regensburg (3) - 1. FC Saarbrücken (6)	4-4-2	2:2	-	-	uNuNU	UunNs	
	43	SA	Hallescher FC (17) - Borussia Dortmund II (11)	2-2-6	1:2	1:2	0:0	NsNuU	uSuSn	
	44	SA	VfB Lübeck (19) - Rot-Weiss Essen (5)	1-3-6	0:1	-	-	-	NnUsN	SUsNn
	45	SA	SSV Ulm 1846 (1) - SC Verl (11)	6-3-1	3:0	-	-	-	ssSsS	sNuSs

* = remisverdächtig ** = stark remisverdächtig

TOTO-Ergebnisse vom 11./12.05.2024

	Ergebnis	Tipp
1	RB Leipzig - SV Werder Bremen	1:1 0
2	SC Freiburg - 1. FC Heidenheim 1846	1:1 0
3	Borussia Mönchengladbach - Eintracht Frankfurt	1:1 0
4	1. FC Köln - 1. FC Union Berlin	3:2 1
5	1. FSV Mainz 05 - Borussia Dortmund	3:0 1
6	SV Darmstadt 98 - TSG 1899 Hoffenheim	0:6 2
7	FC Bayern München - VfL Wolfsburg	2:0 1
8	VfL Bochum 1848 - Bayer 04 Leverkusen	0:5 2
9	Holstein Kiel - Fortuna Düsseldorf	1:1 0
10	FC St. Pauli - VfL Osnabrück	3:1 1
11	Karlsruher SC - Hannover 96	1:2 2
12	Eintracht Braunschweig - SV Wehen Wiesbaden	1:0 1
13	Manchester United - FC Arsenal	0:1 2

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

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

Wichtig für den TOTO-Wettbewerb vom 18./19.05.2024

Spiele 1-13 = 13er Ergebniswette
Spiele 1-45 = 6aus45 Auswahlwette
Spiele 1-45 = Meisterschaftsspiele
Spiele 1-9 = 1. Bundesliga
Spiele 10-18 = 2. Bundesliga
Spiele 19-28 = 1. Liga England
Spiele 29-35 = 1. Liga Frankreich
Spiele 36-45 = 3. Liga

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

Wettrunde vom 11./12.05.2024 (19. VA)

TOTO 13er Ergebniswette

Jackpot in Klasse 1:
rund 100.000 Euro

Spieleinsatz Gewinnreihe 573.810,50 €

0	0	0	1	1	2	1	2	0	1	2	1	2
Klasse 1 (13 Richtige)	3	x	40.166,70 €									
Klasse 2 (12 Richtige)	88	x	782,40 €									
Klasse 3 (11 Richtige)	1.327	x	51,80 €									
Klasse 4 (10 Richtige)	10.952	x	7,80 €									

Chance auf den Höchstgewinn: 1:1.594.323

TOTO 6aus45 Auswahlwette

Spieleinsatz Gewinnspiele 121.482,40 € Zusatzspiel

1	2	3	9	25	43	19
Klasse 1 (6)	unbesetzt	24.296,50 €				
Klasse 2 (5+ZS)	unbesetzt	3.037,00 €				
Klasse 3 (5)	5	x	911,10 €			
Klasse 4 (4)	483	x	18,80 €			
Klasse 5 (3+ZS)	468	x	9,70 €			
Klasse 6 (3)	7.429	x	2,00 €			

Chance auf den Höchstgewinn: 1:8.145.060

Bundesliga	Sp	T	P	Heim	Ausw
1. Bayer Leverkusen	33	87:23	87	13 3 0	14 3 0
2. Bayern München (M)	33	92:41	72	14 1 2	9 2 5
3. VfB Stuttgart	33	74:39	70	12 3 1	10 1 6
4. RB Leipzig (P)	33	75:37	64	11 4 2	8 3 5
5. Borussia Dortmund	33	64:43	60	9 3 4	8 6 3
6. Eintracht Frankfurt	33	49:48	46	7 7 2	4 6 7
7. TSG 1899 Hoffenheim	33	62:64	43	5 5 6	7 2 8
8. SC Freiburg	33	44:56	42	5 7 5	6 2 8
9. 1. FC Heidenheim (N)	33	46:54	39	6 5 5	3 7 7
10. FC Augsburg	33	49:58	39	6 6 5	4 3 9
11. Werder Bremen	33	44:53	39	6 4 6	4 5 8
12. VfL Wolfsburg	33	40:53	37	6 4 6	4 3 10
13. Bor. Mönchengladbach	33	56:63	34	5 6 6	2 7 7
14. VfL Bochum	33	41:70	33	5 8 4	2 4 10
15. FSV Mainz 05	33	36:50	32	6 5 6	0 9 7
16. 1. FC Union Berlin	33	31:57	30	6 2 8	2 4 11
17. 1. FC Köln	33	27:56	27	4 4 9	1 8 7
18. Darmstadt 98 (N)	33	30:82	17	1 3 13	2 5 9

2. Bundesliga	Sp	T	P	Heim	Ausw
1. FC St. Pauli	33	60:35	66	11 5 1	8 4 4
2. Holstein Kiel	33	63:38	65	9 2 6	11 3 2
3. Fortuna Düsseldorf	33	69:38	60	9 3 4	8 6 3
4. Hamburger SV	33	60:43	55	11 0 5	5 7 5
5. Karlsruher SC	33	65:48	52	9 5 3	5 5 6
6. Hannover 96	33	58:42	52	8 6 2	5 7 5
7. SC Paderborn 07	33	52:53	49	7 4 6	7 3 6
8. Hertha BSC (A)	33	68:57	48	8 6 3	5 3 8
9. SpVgg Greuther Fürth	33	48:49	47	4 4 3	4 4 9
10. FC Schalke 04 (A)	33	53:58	43	9 4 4	3 3 10
11. SV Elversberg (N)	33	49:60	43	6 4 6	6 3 8
12. 1. FC Nürnberg	33	42:60	40	6 4 7	5 3 8
13. 1. FC Magdeburg	33	44:51	38	6 6 5	3 5 8
14. Eintracht Braunschweig	33	37:48	38	7 4 6	4 1 11
15. 1. FC Kaiserslautern	33	54:64	36	7 2 7	3 4 10
16. SV Wehen Wiesbaden (N)	33	35:48	32	4 5 7	4 3 10
17. Hansa Rostock	33	29:55	31	6 2 8	3 2 12
18. VfL Osnabrück (N)	33	29:68	25	3 5 8	2 5 10

3. Liga	Sp	T	P	Heim	Ausw
1. SSV Ulm 1846 (N)	37	61:36	74	11 5 2	11 3 5
2. Preußen Münster (N)	37	66:49	64	11 5 2	7 5 7
3. Jahn Regensburg (A)	37	51:41	63	8 8 2	9 4 6
4. Dynamo Dresden	37	54:40	59	10 2 6	8 3 8
5. Rot-Weiss Essen	37	57:50	58	12 2 5	5 5 8
6. 1. FC Saarbrücken	37	59:43	57	8 7 4	6 8 4
7. Erzgebirge Aue	37	49:47	57	12 2 4	3 10 6
8. SpVgg Unterhaching (N)	37	50:47	55	11 3 5	5 4 9
9. SV Sandhausen (A)	37	57:56	55	10 4 4	5 6 8
10. FC Ingolstadt 04	37	64:50	53	9 6 4	5 5 8
11. SC Verl	37	57:52	53	7 7 5	7 4 7
12. Borussia Dortmund II	37	57:52	53	7 5 7	7 6 5
13. Viktoria Köln	37	59:64	49	9 5 5	4 5 9
14. TSV 1860 München	37	40:40	46	8 3 7	5 4 10
15. Arminia Bielefeld (A)	37	46:47	43	5 8 6	5 5 8
16. SV Waldhof Mannheim	37	51:58	43	8 5 6	3 5 10
17. Hallescher FC	37	49:67	39	7 3 8	4 3 12
18. MSV Duisburg	37	41:61	34	7 4 8	1 6 11
19. VfB Lübeck (N)	37	34:74	31	4 8 6	2 5 12
20. SC Freiburg II	37	36:64	27	4 5 9	3 1 15

England 1. Liga	Sp	T	P	Heim	Ausw
1. FC Arsenal	37	89:28	86	14 2 2	13 3 3
2. Manchester City (M,P)	36	91:33	85	13 5 0	13 2 3
3. FC Liverpool	36	81:38	78	14 3 1	9 6 3
4. Aston Villa	36	73:53	67	12 3 3	8 4 6
5. Tottenham Hotspur	36	71:59	63	13 0 5	6 6 6
6. Newcastle United	36	79:57	57	12 4 3	5 2 10
7. FC Chelsea	36	73:61	57	10 4 4	6 5 7
8. Manchester United (L)	36	52:56	54	9 3 6	7 3 8
9. West Ham United	37	59:71	52	7 8 4	7 2 9
10. Brighton & Hove Albion	36	54:58	48	8 6 3	4 6 9
11. AFC Bournemouth	37	53:65	48	7 6 6	6 3 9
12. Crystal Palace	37	52:58	46	7 4 7	5 6 8
13. Wolverhampton Wanderers	37	50:63	46	8 3 8	5 4 9
14. FC Fulham	37	51:59	44	9 2 8	3 6 9
15. FC Everton	37	39:49	40	8 4 7	5 5 8
16. FC Brentford	37	54:61	39	5 7 6	5 2 12
17. Nottingham Forest	37	47:66	29	5 5 9	3 4 11
18. Luton Town (N)	37	50:81	26	4 4 10	2 4 13
19. FC Burnley (N)	37	40:76	24	2 4 12	3 5 11
20. Sheffield United (N)	37	35:101	16	2 4 12	1 3 15

Punktabzug: FC Everton (8), Nottingham Forest (4/nach nicht rechtskräftig)

England 2. Liga	Sp	T	P	Heim	Ausw
3. Leeds United (A)	46	81:43	90	16 5 2	11 4 8
4. FC Southampton (A)	46	87:63	87	15 3 5	11 6 6
5. West Bromwich Albion	46	70:47	75	15 4 4	6 8 9
6. Norwich City	46	79:64	73	15 4 4	6 6 11

England 2. Liga Aufstiegsrunde - Halbfinale

Norwich City - Leeds United	H: 0:0/R: 16:5
West Bromwich Albion - FC Southampton	H: 0:0/R: 17:5

Belgien 1. Liga - MR	Sp	T	P	Heim	Ausw
1. RSC Anderlecht	38	69:38	46	15 3 1	7 8 4
2. FC Brugge	37	80:33	45	11 6 1	9 4 6
3. Union St. Gilloise	37	74:40	42	12 4 3	11 4 3
4. Cercle Brugge	38	56:45	36	9 4 6	8 4 7
5. KRC Genk	38	58:46	34	8 7 4	7 5 7
6. FC Antwerpen (M,P)	38	59:43	29	9 5 5	6 5 8

Bemerkung: Die Hälfte der Punkte aus der Hauptrunde (aufgerundet) wurde mitgenommen.

Belgien 1. Liga - ECLQ	Sp	T	P	Heim	Ausw
1. KAA Gent	38	74:47	42	10 6 3	8 5 6
2. KV Mechelen	38	54:50	33	9 4 6	7 3 9
3. KVV St. Truiden	38	48:58	32	10 5 4	3 8 8
4. Oud-Heverlee Leuven	38	44:56	29	8 4 7	3 6 10
5. Standard Lüttich	37	42:56	22	6 8 4	2 7 10
6. KVC Westerlo	37	52:71	18	5 5 9	2 7 9

Bemerkung: Die Hälfte der Punkte aus der Hauptrunde (aufgerundet) wurde mitgenommen.

Frankreich 1. Liga	Sp	T	P	Heim	Ausw
1. Paris Saint-Germain (M)	32	77:32	70	9 6 2	11 4 0
2. AS Monaco	33	64:42	64	9 3 4	10 4 3
3. OSC Lille	33	50:32	58	11 3 2	5 7 5
4. Stade Brest	33	50:34	58	8 7 2	8 3 5
5. OGC Nizza	32	37:25	54	9 4 3	6 5 5
6. RC Lens	33	43:35	50	9 3 4	5 5 7
7. Olympique Lyon	33	47:54	50	6 4 6	9 1 7
8. Olympique Marseille	32	50:39	47	10 6 1	2 5 8
9. Stade Rennes	33	52:44	46	7 4 6	5 6 5
10. FC Toulouse (P)	33	42:43	43	3 7 6	8 3 6
11. Stade Reims	32	39:46	41	6 3 6	5 5 7
12. Montpellier HSC	33	41:46	40	3 9 5	7 2 7
13. Racing Straßburg	33	37:48	39	7 3 7	3 6 7
14. FC Nantes	33	30:51	33	3 11 6	3 7 7
15. AC Le Havre (N)	33	33:43	32	6 2 8	1 9 7
16. FC Metz (N)	33	35:56	29	3 10 5	2 10 2
17. FC Lorient	33	38:66	26	3 4 9	3 4 10
18. Clermont Foot	33	26:55	25	3 5 9	2 5 9

Punktabzug: Montpellier HSC (1)

Frankreich 2. Liga	Sp	T	P	Heim	Ausw
1. AJ Auxerre (A)	37	68:35	71	11 5 2	9 6 4
9. Pau FC	37	58:54	51	7 6 6	6 6 6
13. Girondins Bordeaux	37	47:50	47	9 5 4	4 4 11
18. US Concarneau (N)	37	38:53	38	5 5 9	5 3 10

Punktabzug: Girondins Bordeaux (1)

Italien 1. Liga	Sp	T	P	Heim	Ausw
3. FC Bologna	36	51:27	67	12 4 2	6 9 3
4. Juventus Turin	36	49:28	67	10 7 1	8 6 4
5. Atalanta Bergamo	35	65:39	63	12 2 3	7 4 7
14. Hellas Verona	36	34:48	34	6 5 7	2 5 11
20. US Salernitana	36	28:76	16	1 5 12	1 5 12

Italien Pokal - Halbfinale

Juventus Turin (1) - Lazio Rom (1)	H: 2:0/R: 1:2
AC Florenz (1) - Atalanta Bergamo (1)	H: 1:0/R: 1:4

Spanien 1. Liga	Sp	T	P	Heim	Ausw
1. Real Madrid (P)	35	78:22	90	15 2 0	13 4 1
2. FC Girona	35	75:44	75	14 2 1	9 4 5
3. FC Barcelona (M)	34	70:43	73	13 1 3	9 6 2
4. Atlético Madrid	35	64:39	70	16 1 1	6 3 8
5. Athletic Bilbao	35	57:35	62	11 6 1	6 5 6
6. Betis Sevilla	35	46:41	55	9 7 2	5 6 6
7. Real S. San Sebastián	34	48:35	54	7 6 4	7 6 4
8. FC Valencia	35	37:39	48	8 6 4	5 3 9
9. FC Villarreal	35	59:60	48	7 4 7	6 5 6
10. FC Getafe	35	41:48	43	8 5 4	2 8 8
11. CD Alaves (N)	35	34:40	42	8 4 6	3 5 9
12. FC Sevilla	35	47:49	41	6 5 6	4 6 8
13. CA Osasuna	35	39:44	40	6 3 8	5 4 9
14. UD Las Palmas (N)	35	30:44	37	6 4 7	4 3 11
15. RCD Mallorca	35	28:40	35	6 7 5	1 7 9
16. Rayo Vallecano	35	27:43	35	3 8 6	4 6 8
17. Celta Vigo	35	40:53	34	5 5 7	3 5 10
18. FC Cádiz	35	24:49	29	5 8 5	0 6 11
19. FC Granada (N)	35	36:68	21	4 6 8	0 3 14
20. UD Almería	35	35:70	17	0 8 9	2 3 13

Spanien 2. Liga	Sp	T	P	Heim	Ausw
8. Elche CF (A)	39	41:41	58	10 6 4	6 4 9
18. CD Mirandes	39	43:52	44	8 4 7	3 7 10

Polen 1. Liga	Sp	T	P	Heim	Ausw
1. Jagiellonia Bialystok	32	73:44	59	11 3 2	6 5 5
2. Slask Wroclaw	32	46:30	57	8 4 4	8 5 3
3. Legia Warschau (P)	32	48:38	53	7 6 3	7 5 4
4. Gornik Zabrze	32	44:39	52	9 4 3	6 3 7
5. Lech Posen	32	45:38	52	9 4 3	5 6 5
6. R. Crzestochowa (M)	32	53:35	52	10 5 1	4 5 7
7. Pagon Steffin	32	58:38	51	8 2 6	7 4 5
8. Zagłębie Lubin	32	40:47	44	6 5 5	6 3 7
9. Piast Gliwice	32	37:33	42	7 6 3	2 9 5
10. Widzew Lodz	32	41:44	42	9 0 7	3 6 7
11. Sial Mielec	32	40:45	42	8 5 3	3 4 9
12. Radomiak Radom	32	40:51	38	4 5 6	6 3 7
13. KS Warta Poznan	32	33:39	37	5 5 6	4 5 7
14. Puszcza Niepolomice (N)	32	37:48	36	6 8 2	2 4 10
15. Cracovia Krakau	32	43:44	36	4 7 5	3 8 5
16. Korona Kielce	32	36:43	32	5 8 3	1 6 9
17. Ruch Chorzow (N)	31	36:53	26	3 7 6	1 7 7
18. LKS Lodz (N)	32	30:71	21	4 5 7	1 1 14

Dänemark 1. Liga - MR	Sp	T	P	Heim	Ausw
1. FC Kopenhagen (M,P)	29	60:32	58	9 1 4	9 3 3
2. FC Midtjylland	29	54:36	58	10 3 2	8 1 5
3. FC Nordsjælland	29	56:29	56	9 5 1	7 3 4
4. Brøndby Kopenhagen	29	55:32	56	8 3 3	8 5 2
5. Aarhus GF	29	36:41	38	5 4 5	4 7 4
6. Silkeborg IF	29	35:45	32	6 3 6	3 2 9

Bemerkung: Die Punkte aus der Hauptrunde wurden mitgenommen.

||
||
||

Briegels TOTO-Tipp

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



Foto: Imago

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

Analyse zu Spiel 1:
 **Eintr. Frankfurt**
 –
RB Leipzig 

Das 1:1 am vergangenen Samstag in Mönchengladbach hat den Frankfurtern auf jeden Fall einen Startplatz im Europapokal gesichert. Ob es die Champions, die Europa oder die Conference League wird, hängt von verschiedenen Faktoren ab. Gegen die sicher für die Champions League qualifizierten Gäste muss auf jeden Fall ein Sieg her, wenn die eigenen Ambitionen auf die Königsklasse noch Bestand haben sollen. Ich kann mir aber beim besten Willen nicht vorstellen, dass die Frankfurter gegen RB gewinnen.

1	Mein Tipp: 1:1	0
2	Borussia Dortmund – SV Darmstadt 98	1
3	1. FC Union Berlin – SC Freiburg	1
4	Bayer 04 Leverkusen – FC Augsburg	1

Analyse zu Spiel 5:
 **VfL Wolfsburg**
 –
1. FSV Mainz 05 

Für die Gastgeber ist die Saison gelaufen, nach oben oder unten geht nichts mehr. Die Mainzer dagegen können sich mit einem Sieg den Klassenverbleib sichern und auch die Relegation umgehen. Das hätte vor einigen Wochen auch kaum einer für möglich gehalten. Einen großen Anteil daran hat Trainer Bo Henriksen, der die 05er wieder zum Leben erweckt hat. Der klare 3:0-Sieg gegen Dortmund am vergangenen Samstag hat der wilden Punktejagd der letzten Wochen die Krone aufgesetzt.

5	Mein Tipp: 1:2	2
6	TSG 1899 Hoffenheim – FC Bayern München	2
7	SV Werder Bremen – VfL Bochum 1848	0
8	VfB Stuttgart – Borussia Mönchengladbach	1
9	1. FC Heidenheim 1846 – 1. FC Köln	1

Analyse zu Spiel 10:
 **1. FC Kaiserslautern**
 –
Eintr. Braunschweig 

Trotz des 1:3 in Berlin hat sich der 1. FCK gerettet und kann nun die Planungen für die kommende Saison in der 2. Liga angehen. Vorher muss aber noch ein Sieg gegen Braunschweig her, um den 14. Tabellenplatz zu sichern. Dieser würde die Lauterer nämlich für die erste Runde des DFB-Pokals in Lostopf 1 bringen und zunächst einen Gegner aus dem Amateurbereich bescheren. Daher werden die Roten Teufel alles daran setzen, um die Saison mit einem Heimsieg abzuschließen – die leidenschaftlichen Fans auf dem Betze hätten es verdient.

10	Mein Tipp: 2:1	1
11	Hannover 96 – Holstein Kiel	1
12	SpVgg Greuther Fürth – FC Schalke 04	0
13	SV Wehen Wiesbaden – FC St. Pauli	1

Der verbindliche Annahmeschluss für die TOTO 13er-Ergebniswette ist am Samstag, 18. Mai 2024, um 15:00 Uhr.

Rezept der Woche

Lemon-Pie mit Himbeeren und Baiserhaube

Zutaten (für 12 Stücke)

Für den Mürbeteig:

200 g Mehl
50 g Zucker
120 g Butter
1 Ei
Backpapier
Trockenerbsen
zum Blindbacken

Für den Zitronenpudding:

30 g Speisestärke
125 g Zucker
1 Pck. Vanillinzucker

125 ml Zitronensaft, frisch gepresst
4 Eigelb
85 g Butter
1 Bio-Zitrone, Schalenabrieb
250 g Himbeeren

Für die Baiserhaube:

2 Eiweiß
125 g Zucker
1 TL Zitronensaft
Puderzucker
zum Bestäuben

So wird's gemacht

Mehl mit Zucker in einer Schüssel mischen. Butter in Stückchen und Ei zugeben. Alles mit einer Gabel zerdrücken, sodass sich die feuchten Teile mit den trockenen Teilen verbinden. Alles zu einem glatten Teig kneten. Teig in Folie wickeln und 30 Minuten in den Kühlschrank legen. Boden einer Springform (oder Pie-Form mit herausnehmbarem Boden, 24-26 cm Durchmesser) mit Backpapier auslegen. Teig auf bemehlter Fläche rund ausrollen. Als Boden in die Form legen, dabei den Rand etwas hochdrücken. Teig mehrmals mit einer Gabel einstechen. Mit einem entsprechend großen Stück Backpapier abdecken. Erbsen darauf geben. Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Gas: Stufe 3-4, Umluft: 180 Grad) circa 20 Minuten backen. Erbsen und Backpapier entfernen. Weitere fünf Minuten backen. Auskühlen lassen. Speisestärke, Zucker und Vanillinzucker in einem Topf mischen. Mit Zitronensaft und 75 Milliliter kaltem Wasser verrühren. Langsam unter Rühren zum Kochen bringen. Eigelb verquirlen und

in den Zitronenpudding einrühren. Butter in kleinen Stückchen und die Hälfte der Zitronenschale unterrühren. Zitronenpudding auf dem Tortenboden verteilen und die Himbeeren hineinsetzen. Gut kühlen. Eiweiß steif schlagen, dabei den Zucker einrieseln lassen, bis ein schnittfester, glänzender Eischnee entstanden ist. Zitronensaft und die restliche Zitronenschale unterrühren. Eischnee auf dem Zitronenpudding verteilen. Bei 180 Grad (Umluft: 160 Grad) den Eischnee für etwa 15 Minuten hellbraun backen. Mit Puderzucker bestäubt servieren.



Foto: Cookbutler.com

Ihr Wochen-Horoskop



Steinbock 22.12.–20.01.

Achten Sie auf die Signale Ihres Körpers und reagieren Sie entsprechend. Beim Sport nicht übertreiben!



Wassermann 21.01.–19.02.

Alles, was Nerven und Kraft kostet, können Sie jetzt in Angriff nehmen. Sie packen es locker.



Fische 20.02.–20.03.

Es wird jetzt ganz schön turbulent – aber im positiven Sinne. Seien Sie fröhlich und unbeschwert.



Widder 21.03.–20.04.

Vermeiden Sie in dieser Woche unnötigen Stress und achten Sie auf eine gesunde Ernährung.



Stier 21.04.–20.05.

Unnötige Risiken im Job und auch bei Geldangelegenheiten belasten Sie. Gehen Sie auf Nummer sicher.



Zwillinge 21.05.–21.06.

Handeln Sie in dieser Woche klug und überlegt, dann stellt sich schon bald der gewünschte Erfolg ein.



Krebs 22.06.–22.07.

Gehen Sie intensiver auf Ihre Partnerschaft ein. Traute Zweisamkeit ist das, was man sich von Ihnen wünscht.



Löwe 23.07.–23.08.

Grübeleien werden nun von Lebensfreude abgelöst. Konzentrieren Sie sich wieder auf Ihre Familie.



Jungfrau 24.08.–23.09.

Sie brauchen dringend etwas Erholung. Wie wäre es zum Beispiel mit einer Fahrt ins Blaue?



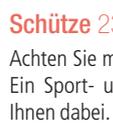
Waage 24.09.–23.10.

Seien Sie offen für neue Dinge und erweitern Sie Ihren Horizont. Sie werden ganz neue Erfahrungen machen.



Skorpion 24.10.–22.11.

Bewahren Sie in dieser Woche Gelassenheit und Geduld. Das wird sich auch im größten Stress auszahlen.



Schütze 23.11.–21.12.

Achten Sie mehr auf Ihre Gesundheit. Ein Sport- und Ernährungsplan hilft Ihnen dabei.

Wir nehmen dein Glück ernst.*

* Zuverlässig und
staatlich geprüft.



Spiele. Gewinne. Beim Original.

Amtlich in Deutschland gelistet. Ab 18 – Glücksspiel kann süchtig machen.
Infos unter 0800 137 27 00 · check-dein-spiel.de · buwei.de

 **LOTTO**[®]
Thüringen

Gesund auf Zucker verzichten

Dr. Andrea Flemmer ist Diplom-Biologin und Ernährungswissenschaftlerin. Die Autorin hat schon zahlreiche Ratgeber rund um die Themen Medizin, alternative Therapien und Ernährung veröffentlicht. In dieser Ausgabe stellen wir Ihnen zwei weitere Exemplare vor.

Echt süß! Gesunde Zuckeralternativen im Vergleich



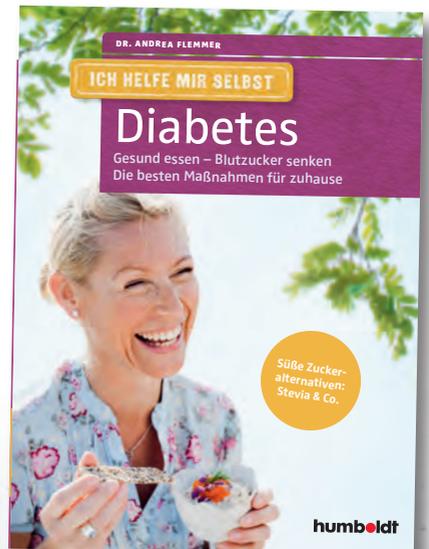
Alternativen zum Zucker sind heute gefragter denn je: Immer mehr Menschen leiden an Diabetes oder Übergewicht und müssen auf ihren Zuckerstoffwechsel achten. Andere wollen aus gesundheitlichen Gründen bestimmte Stoffe meiden. Allen gemeinsam ist die Suche nach natürlichen und gesunden Süßungsmitteln. Dieses Buch gibt einen umfassenden Überblick über gesunde Zuckeralternativen und ihre Wirkung auf den Stoffwechsel: Es beschreibt Vorteile und Anwendung der

natürlichen, eindeutig positiven Zuckerersatzstoffe und gibt Hinweise auf Bezugsquellen.

www.vakverlag.de

Ich helfe mir selbst: „Diabetes“

Heute weiß man: Gegen Diabetes Typ 2 kann man einiges tun. Oft helfen schon kleine Veränderungen, um die Blutzuckerwerte maßgeblich zu verbessern. Dr. Andrea Flemmer hat für diesen Ratgeber alle wichtigen Empfehlungen für eine ausgewogene Ernährung und die richtige sportliche Betätigung zusammengefasst. Außerdem stellt sie alle Möglichkeiten der konventionellen und der alternativen Medizin vor – ganz im Sinne einer integrativen Medizin. Sie legt großen Wert darauf, dass Patienten ihren eigenen Weg finden, um ihren Diabetes in den Griff zu bekommen.



www.humboldt.de





MIT LOTTO GEWINNT THÜRINGEN

LOTTO-Mittel unterstützen den Breitensport

Spiele. Gewinne. Beim Original.

Amtlich in Deutschland gelistet. Ab 18 – Glücksspiel kann süchtig machen.
Infos unter 0800 137 27 00 · check-dein-spiel.de · buwei.de

 **LOTTO**[®]
Thüringen