

# glüX magazin

Kostenlose Kundenzeitschrift  
von LOTTO Thüringen



*Frohes neues Jahr!*



Mittwoch 20.12.2023 (51. VA)

# LOTTO 6aus49

Spielleinsatz 29.890.525,20 €  
Gewinnzahlen Superzahl  
4 17 18 25 31 44 9

Gewinnzahlen in gezogener Reihenfolge:  
25 31 44 17 4 18

Klasse 1 (6+SZ)	unbesetzt	35.024.402,20 €
Klasse 2 (6)	1 x	1.624.311,40 €
Klasse 3 (5+SZ)	41 x	13.734,00 €
Klasse 4 (5)	420 x	3.996,30 €
Klasse 5 (4+SZ)	2.284 x	203,80 €
Klasse 6 (4)	23.930 x	46,10 €
Klasse 7 (3+SZ)	42.293 x	22,20 €
Klasse 8 (3)	445.645 x	9,90 €
Klasse 9 (2+SZ)	312.455 x	6,00 €

Gewinnzahlen der letzten 4 Wochen

22.11.2023	3	4	20	35	41	9	
29.11.2023	3	22	25	29	45	49	7
06.12.2023	2	15	27	42	43	45	1
13.12.2023	10	11	22	27	31	39	1

# Spiel 77

Spielleinsatz 5.990.745,00 €  
2 6 1 3 4 8 1

Klasse 1 (7-st. Gewinnz.)	unbes.	425.942,00 €
Klasse 2 (6 Endz.)	2 x	77.777,00 €
Klasse 3 (5 Endz.)	11 x	7.777,00 €
Klasse 4 (4 Endz.)	190 x	777,00 €
Klasse 5 (3 Endz.)	1.799 x	77,00 €
Klasse 6 (2 Endz.)	18.470 x	17,00 €
Klasse 7 (1 Endz.)	183.837 x	5,00 €

Gewinnzahlen der letzten 4 Wochen

22.11.2023	5	9	1	4	8	5	9
29.11.2023	1	7	1	9	9	5	2
06.12.2023	4	0	3	4	5	2	8
13.12.2023	0	4	0	7	4	8	1

# SUPER 6

Spielleinsatz 2.621.986,25 €  
2 8 8 4 2 9

Klasse 1 (6-stell. Gewinnz.)	4 x	100.000,00 €
Klasse 2 (5 Endz.)	15 x	6.666,00 €
Klasse 3 (4 Endz.)	153 x	666,00 €
Klasse 4 (3 Endz.)	1.687 x	66,00 €
Klasse 5 (2 Endz.)	17.246 x	6,00 €
Klasse 6 (1 Endz.)	175.755 x	2,50 €

Gewinnzahlen der letzten 4 Wochen

22.11.2023	0	5	3	0	8	1
29.11.2023	1	8	5	1	0	4
06.12.2023	6	8	7	2	1	2
13.12.2023	4	1	6	9	4	0

## Gewinnzahlen Statistik 6aus49 (Mittwoch)

1	327	2	326	3	346	4	336	5	317	6	356	7	337
8	329	9	326	10	328	11	336	12	313	13	341	14	334
15	330	16	368	17	313	18	338	19	336	20	312	21	296
22	353	23	342	24	331	25	361	26	347	27	335	28	315
29	320	30	326	31	366	32	302	33	343	34	341	35	319
36	317	37	316	38	354	39	329	40	321	41	351	42	325
43	380	44	350	45	321	46	324	47	330	48	320	49	318

Wie oft gezogen? (2.717 Ziehungen seit 4.6.1986)  
Fehlt so viele Wochen (X= am 20.12.23 gezogen)

Samstag 23.12.2023 (51. VA)

# LOTTO 6aus49

Spielleinsatz 56.736.848,40 €  
Gewinnzahlen Superzahl  
1 4 8 12 17 22 2

Gewinnzahlen in gezogener Reihenfolge:  
12 17 8 1 22 4

Klasse 1 (6+SZ)	unbesetzt	39.279.665,80 €
Klasse 2 (6)	13 x	235.435,70 €
Klasse 3 (5+SZ)	187 x	5.673,90 €
Klasse 4 (5)	1.862 x	1.698,50 €
Klasse 5 (4+SZ)	6.518 x	134,60 €
Klasse 6 (4)	62.907 x	33,00 €
Klasse 7 (3+SZ)	95.424 x	18,60 €
Klasse 8 (3)	929.811 x	9,00 €
Klasse 9 (2+SZ)	618.121 x	6,00 €

Gewinnzahlen der letzten 4 Wochen

25.11.2023	3	27	32	35	38	47	5
02.12.2023	10	24	29	35	36	47	4
09.12.2023	16	21	30	38	42	48	9
16.12.2023	2	7	12	22	31	48	3

# Spiel 77

Spielleinsatz 12.666.880,00 €  
1 8 9 8 1 9 9

Klasse 1 (7-st. Gewinnz.)	unbes.	1.326.557,20 €
Klasse 2 (6 Endz.)	2 x	77.777,00 €
Klasse 3 (5 Endz.)	47 x	7.777,00 €
Klasse 4 (4 Endz.)	405 x	777,00 €
Klasse 5 (3 Endz.)	4.268 x	77,00 €
Klasse 6 (2 Endz.)	44.127 x	17,00 €
Klasse 7 (1 Endz.)	442.272 x	5,00 €

Gewinnzahlen der letzten 4 Wochen

25.11.2023	3	1	0	8	2	5	8
02.12.2023	3	8	8	9	2	3	0
09.12.2023	2	3	5	1	5	1	3
16.12.2023	1	4	5	4	0	9	7

# SUPER 6

Spielleinsatz 5.471.965,00 €  
5 5 3 0 1 0

Klasse 1 (6-stell. Gewinnz.)	3 x	100.000,00 €
Klasse 2 (5 Endz.)	22 x	6.666,00 €
Klasse 3 (4 Endz.)	292 x	666,00 €
Klasse 4 (3 Endz.)	3.089 x	66,00 €
Klasse 5 (2 Endz.)	30.910 x	6,00 €
Klasse 6 (1 Endz.)	314.726 x	2,50 €

Gewinnzahlen der letzten 4 Wochen

25.11.2023	3	6	4	1	2	4
02.12.2023	2	2	6	9	4	7
09.12.2023	1	3	3	2	4	2
16.12.2023	2	2	4	9	7	7

## Gewinnzahlen Statistik 6aus49 (Samstag)

1	460	2	450	3	458	4	441	5	442	6	472	7	440
8	400	9	444	10	429	11	451	12	428	13	361	14	411
15	409	16	419	17	450	18	432	19	443	20	414	21	424
22	438	23	414	24	435	25	445	26	466	27	454	28	406
29	440	30	424	31	449	32	469	33	452	34	414	35	430
36	451	37	441	38	454	39	427	40	432	41	442	42	460
43	439	44	413	45	386	46	416	47	445	48	447	49	487

Wie oft gezogen? (3.559 Ziehungen seit 9.10.1955)  
Fehlt so viele Wochen (X= am 23.12.23 gezogen)



**LOTTO 6aus49:** Annahmeschluss mittwochs 18:00 Uhr und samstags 19:00 Uhr. Ziehung der Gewinnzahlen auf [www.lotto.de](http://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? (1.464 Ziehungen seit 6.12.1995)  
Fehlt so viele Wochen (X= am 20.12.23 gezogen)

0	134	1	133	2	139	3	164	4	161
50	1	10	1	10	20	20	20	20	20
5	155	6	161	7	152	8	134	9	131
7	7	17	3	6	X	X	X	X	X

Samstag: Wie oft gezogen? (1.672 Ziehungen seit 7.12.1991)  
Fehlt so viele Wochen (X= am 23.12.23 gezogen)

0	166	1	176	2	165	3	158	4	171
11	23	9	X	14	1	3	3	3	3
5	170	6	155	7	186	8	163	9	163
4	4	18	6	6	8	44	9	2	2



## Internationalê Vielfalt zum Jahreswechsel

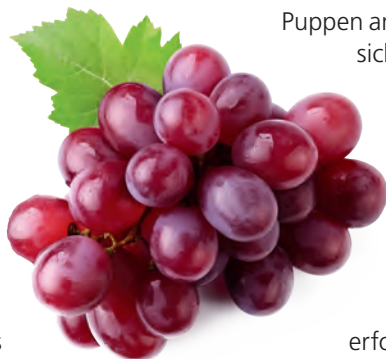
# Bräuche rund um den Globus

**Das Ende eines Jahres und der Beginn eines neuen werden weltweit auf vielfältige Weise gefeiert. Verschiedene Kulturen haben ihre eigenen einzigartigen Bräuche, die den Übergang in das neue Jahr symbolisieren. Von farbenfrohen Feuerwerken bis hin zu rituellen Reinigungen bieten die Traditionen einen faszinierenden und vielfältigen Einblick.**

In den Vereinigten Staaten ist die Silvesterparty ein Höhepunkt des Jahresendes. Glitzernde Dekorationen, festliche Kleidung und laute Countdowns sind typisch für diese Feiern. Die Menschen versammeln sich oft auf überfüllten Plätzen, um das beeindruckende Feuerwerk zu bestaunen, das den Himmel erleuchtet. Ein weiterer populärer Brauch ist es, um Mitternacht einen Kuss mit einem geliebten Menschen auszutauschen, um das neue Jahr positiv zu beginnen.

### Es wird viel gegessen...

In Spanien hingegen dominieren Trauben die Silvesternacht. Es ist Tradition, zu jedem der zwölf Glockenschläge um Mitternacht eine Traube zu essen. Dieser Brauch soll Glück für jeden Monat des kommenden Jahres bringen. Die Straßen sind voller Menschen, die sich versammeln, um gemeinsam das neue Jahr zu begrüßen und die Trauben zu verspeisen. Japan hingegen ehrt das neue Jahr mit dem „Hatsumode“, dem ersten Schrein- oder Tempelbesuch des Jahres. Die Menschen beten für Gesundheit, Glück und Erfolg im kommenden Jahr. Es ist auch üblich, „Osechi Ryōri“ zu essen, eine Vielzahl von speziellen Gerichten, die Glück und Wohlstand symbolisieren.



### Tritt ein, bring Glück herein

In Schottland gibt es eine einzigartige Tradition namens „First Footing“: Der erste Mensch, der nach Mitternacht das Haus betritt, wird als Glücksbringer angesehen. Es ist üblich, dass diese Person kleine Geschenke oder Symbole des Glücks, wie Whisky, Kohle oder Brot, mitbringt. Ganz anders wird in Dänemark an der Haustür agiert. Dort ist es üblich, alte Teller an den Türen von Freunden und Verwandten zu zerschlagen. Dies soll Wohlstand und enge Beziehungen im neuen Jahr symbolisieren.

### Glück und Wohlstand

In Ecuador ist es Brauch, selbstgemachte Puppen, genannt „Años Viejos“, zu verbrennen. Diese Puppen repräsentieren das alte Jahr und sollen Platz für das Neue schaffen. Die Menschen versammeln sich in den Straßen, um gemeinsam die Puppen anzuzünden und so symbolisch das Vergangene hinter sich zu lassen. In vielen lateinamerikanischen Ländern wie Mexiko ist das Tragen farbiger Unterwäsche am Silvesterabend ein weit verbreiteter Brauch. Jede Farbe steht für unterschiedliche Wünsche – rote Unterwäsche soll beispielsweise Liebe bringen, während gelbe für Glück und Wohlstand steht.

Alle Beispiele zeigen, dass der Jahreswechsel für die Hoffnung auf ein besseres, glücklicheres und erfolgreicherer neues Jahr steht – eine universelle Botschaft, die Menschen weltweit verbindet.



*Tobias Just wünscht ein frohes neues Jahr*



**Dienstag 19.12.2023 (51. VA)**



Spieleinsatz 34.112.122,00 €  
Gewinnzahlen Eurozahlen  
**4 6 17 31 45** **6 12**

Gewinnzahlen in gezogener Reihenfolge: Eurozahlen:  
17 45 31 6 4 6 12

Klasse 1 (5+2)	unbesetzt	68.066.663,56 €
Klasse 2 (5+1)	unbesetzt	1.466.821,25 €
Klasse 3 (5+0)	7 x	118.174,10 €
Klasse 4 (4+2)	16 x	8.528,00 €
Klasse 5 (4+1)	547 x	311,80 €
Klasse 6 (3+2)	970 x	193,40 €
Klasse 7 (4+0)	1.189 x	114,70 €
Klasse 8 (2+2)	13.900 x	31,20 €
Klasse 9 (3+1)	21.773 x	22,30 €
Klasse 10 (3+0)	54.261 x	16,90 €
Klasse 11 (1+2)	72.360 x	15,90 €
Klasse 12 (2+1)	317.150 x	10,90 €

**Gewinnzahlen der letzten 4 Wochen**

21.11.2023	9 20 21 22 38	3 12
28.11.2023	11 12 13 23 36	3 8
05.12.2023	6 11 16 26 49	2 9
12.12.2023	2 8 20 34 40	9 12

**Gewinnzahlen Statistik 5aus50**

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

**Eurozahlen Statistik 2aus12**

1	13	2	16	3	24	4	18	5	21
7	2	2	3	4	6	6	5	7	
6	9	X	7	14	6	8	13	3	9
7	14	6	8	13	3	9	18	1	10
11	**12	10	**12	X					

Wie oft gezogen? (nach 91 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 23.12.2023 (51. VA)**



Spieleinsatz 5.245.131,00 €

Klasse 1:.....0	=	88.385,3	x	10 €
Klasse 2:.....44	=	9.955,0	x	25 €
Klasse 3:.....036	=	961,3	x	100 €
Klasse 4:.....2216	=	100,6	x	1.000 €
Klasse 5:.....91286	=	12,0	x	10.000 €
Klasse 6:.....864816	=	2,0	x	100.000 €
.....192173	=			

Gewinn 2,1 Mio. €  
Klasse 7:..8488971 = unbes. bzw. 10.000 € monatlich  
20 Jahre lang

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

**Freitag 22.12.2023 (51. VA)**



Spieleinsatz 57.803.910,00 €  
Gewinnzahlen Eurozahlen  
**4 6 12 31 38** **2 12**

Gewinnzahlen in gezogener Reihenfolge: Eurozahlen:  
6 4 12 38 31 2 12

Klasse 1 (5+2)	unbesetzt	80.018.539,75 €
Klasse 2 (5+1)	2 x	1.976.194,60 €
Klasse 3 (5+0)	10 x	140.174,40 €
Klasse 4 (4+2)	40 x	5.780,30 €
Klasse 5 (4+1)	853 x	338,80 €
Klasse 6 (3+2)	1.545 x	205,70 €
Klasse 7 (4+0)	2.105 x	109,80 €
Klasse 8 (2+2)	22.223 x	33,10 €
Klasse 9 (3+1)	41.016 x	20,00 €
Klasse 10 (3+0)	101.027 x	16,20 €
Klasse 11 (1+2)	114.853 x	16,20 €
Klasse 12 (2+1)	556.342 x	10,50 €

**Gewinnzahlen der letzten 4 Wochen**

24.11.2023	16 27 33 34 39	2 7
01.12.2023	23 32 38 45 49	1 9
08.12.2023	2 8 28 32 37	3 6
15.12.2023	7 15 17 18 39	1 10

**Gewinnzahlen Statistik 5aus50**

1	66	2	55	3	59	4	63	5	63
6	6	7	66	8	65	9	64	10	58
X	1	8	1	2	6	9	24	14	14
11	60	12	61	13	60	14	66	15	65
9	9	X	8	8	5	15	1	1	1
16	67	17	65	18	70	19	68	20	71
4	2	1	1	1	20	20	5	5	5
21	65	22	61	23	60	24	58	25	58
7	7	6	6	6	12	12	55	55	55
26	51	27	49	28	55	29	60	30	60
39	39	4	4	2	2	6	6	10	10
31	61	32	63	33	61	34	68	35	70
X	2	2	2	4	4	4	4	19	19
36	52	37	54	38	67	39	64	40	59
14	2	2	2	X	2	1	1	8	8
41	67	42	56	43	62	44	60	45	56
10	10	27	27	11	11	13	13	5	3
46	67	47	57	48	46	49	75	50	53
9	9	30	30	12	12	3	3	11	11

**Eurozahlen Statistik 2aus12**

1	110	2	111	3	130	4	121	5	135
1	1	X	X	2	2	4	18	5	6
6	125	7	130	8	143	9	104	10	86
2	2	4	4	8	3	3	3	1	1
11	**14	11	**19	X					

Wie oft gezogen? (nach 614 Ziehungen) Fehlt so viele Wochen  
\* Spielbar seit 10.10.2014 \*\* Spielbar seit 25.03.2022

**Samstag 23.12.2023 (51. VA)**



Spieleinsatz 598.350,00 €

Klasse 1:.....63748	=	3 x	10.000 €
.....93148	=		
Klasse 2:.....735779	=	unbes.	Gewinn 600.000 € bzw. 5.000 € monatlich 10 Jahre lang
Klasse 3:.....8917621	=	unbes.	1.000.000 €
.....0417723	=		
.....7436663	=		

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](http://www.check-dein-spiel.de) Hotline der BZgA:  
**0800 1 372 700** (kostenlos und anonym)

**KENO**

Montag, 18.12.2023

8	9	12	14	19
27	29	30	34	35
36	40	46	49	50
51	52	53	54	68

**plus 5** 1 7 7 5 4

Dienstag, 19.12.2023

4	6	10	13	16
20	22	24	25	27
32	36	38	41	43
45	48	60	62	63

**plus 5** 0 8 6 1 3

Mittwoch, 20.12.2023

5	6	8	11	13
25	26	29	31	33
46	49	50	52	54
59	63	64	67	68

**plus 5** 1 5 5 0 2

Donnerstag, 21.12.2023

4	6	7	8	10
14	19	23	28	30
31	34	42	44	46
47	63	68	69	70

**plus 5** 0 5 7 7 6

Freitag, 22.12.2023

4	17	19	20	21
23	26	27	28	29
31	32	33	47	49
50	51	53	63	67

**plus 5** 0 2 0 2 3

Samstag, 23.12.2023

5	8	9	10	12
15	22	25	26	29
31	45	46	48	50
55	56	59	62	68

**plus 5** 4 3 1 7 7

Sonntag, 24.12.2023

2	6	11	16	20
26	31	34	39	40
47	48	51	53	59
60	64	67	68	70

**plus 5** 6 7 3 6 0

**51. Veranstaltung (18.12. - 24.12.23)**

Wegen der Weihnachtsfeiertage standen die Spieleinsätze und Gewinnsummen von KENO und plus 5 bei Redaktionsschluss noch nicht fest.

**Ziehungsstatistik**

Wie oft gezogen? (Basis 2.2.2004, 6.935 Ziehungen)

11956	22054	31993	41902	51942	61967	71999
81986	92046	102024	111959	121964	131949	141968
151968	161975	171949	181978	191934	202034	211994
221898	231937	242002	251991	261997	272024	281975
292003	301943	311974	322036	332060	341950	351940
362019	371932	382019	392011	401983	411977	421952
431993	442010	451940	461937	471973	481963	492075
502008	511949	521996	532014	541946	552012	561963
572003	581999	591993	602008	611915	621926	631995
642068	651973	662030	671918	681968	691961	702000

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](http://www.keno.de), Gewinnzahlen im MDR-Video-Text Seite 599.



# GLÜCKSBILANZ

vom 18. - 24. Dezember



## Eurojackpot am Dienstag

118.174,10 Euro (Kl. 3)

- 1 x Bayern
- 1 x Saarland
- 1 x Finnland
- 2 x Kroatien
- 1 x Polen
- 1 x Spanien

## Eurojackpot am Freitag

1.976.194,60 Euro (Kl. 2)

- 1 x Hessen
- 1 x Spanien

140.174,40 Euro (Kl. 3)

- 1 x Baden-Württemberg
- 1 x Berlin
- 2 x Hessen
- 1 x Niedersachsen
- 1 x Thüringen
- 1 x Estland
- 1 x Finnland
- 1 x Norwegen
- 1 x Spanien

## LOTTO 6aus49 am Mittwoch

1.624.311,40 Euro (Kl. 2)

- 1 x Sachsen

## LOTTO 6aus49 am Samstag

235.435,70 Euro (Kl. 2)

- 1 x Baden-Württemberg
- 2 x Bayern
- 2 x Hamburg
- 1 x Meckl.-Vorpommern
- 1 x Niedersachsen
- 5 x Nordrhein-Westfalen
- 1 x Sachsen-Anhalt

## SUPER 6 am Mittwoch

100.000 Euro (Kl. 1)

- 2 x Bayern
- 1 x Niedersachsen
- 1 x Schleswig-Holstein

## SUPER 6 am Samstag

100.000 Euro (Kl. 1)

- 1 x Baden-Württemberg
- 1 x Bayern
- 1 x Nordrhein-Westfalen

## Spiel 77 am Mittwoch

77.777 Euro (Kl. 2)

- 1 x Baden-Württemberg
- 1 x Sachsen-Anhalt

## Spiel 77 am Samstag

77.777 Euro (Kl. 2)

- 2 x Baden-Württemberg

## GlücksSpirale

100.000 Euro (Kl. 6)

- 1 x Bayern
- 1 x Thüringen



TV-Tipp: Sonntag, 31. Dezember 2023, ab 16:35 Uhr, NITRO

## American Football – Made in Germany



Die vierteilige Doku-Reihe widmet sich der Faszination Football aus einem deutschen Blickwinkel und zeigt, dass die Sportart viel mehr ist als nur ein Spiel. Im Fokus steht der deutsche Superstar Amon-Ra St. Brown. Die Doku begleitet den Receiver der Detroit Lions über die gesamte Saison und porträtiert seinen Weg in die NFL. Darüber hinaus öffnet der Shootingstar die Türen zu seinem Privatleben und gewährt Einblicke in seinen Alltag mit Freundin Brooklyn. NITRO zeigt die ersten beiden Episoden der Doku „American Football – Made in Germany“ am 31. Dezember ab 16:35 Uhr in einer Free-TV-Premiere. Auf RTL+ stehen alle vier Folgen bereits jetzt zum Abruf bereit.



## Buch-Tipp

## Fit und stark in 10 Minuten



In diesem Buch zeigt der New Yorker Fitness-Coach Sean Adams, wie man Fitnessziele ganz einfach von zu Hause aus erreichen kann. Dafür braucht es nämlich keine teure Mitgliedschaft im Fitnessstudio und auch keine Geräte oder Gewichte – alles, was man wirklich braucht, sind zehn Minuten am Tag. Und die hat jeder. Aus über 80 Übungen kann man sein individuelles 10 Minuten-Power-Workout zusammenstellen oder wählt eine von Adams Workout-Routinen – ideal für mehr Fettverbrennung, Muskelaufbau und Ausdauerleistung. Jede Übung hat eine ausführliche Step-by-Step Anleitung, Tipps für die richtige Ausführung und Illustrationen, die genau zeigen, welche Muskeln beansprucht werden.

## Zu gewinnen

Das glüXmagazin verlost 5 x 1 Buch „Fit und stark in 10 Minuten“. Wenn Sie gewinnen möchten, beantworten Sie folgende Frage: **Wo lebt Sean Adams?** Die Versandadresse sowie Teilnahmebedingungen und Einsendeschluss finden Sie auf Seite 9. Kennwort: Workout.



Foto: www.penguinrandomhouse.de



# Jahreshoroskop 2024



**Steinbock** 22.12.–20.01.

Eigentlich hat der Steinbock gegen Routine in der Beziehung nichts einzuwenden. Doch zu Jahresbeginn bewegen sich Sonne und Venus durch Ihr Zeichen: Das macht Sie experimentierfreudig und abenteuerlustig. Merkur und Mars zünden zur Jahresmitte den Turbo: Sie starten von vornherein auf der Überholspur. Ihre privaten Investitionen nehmen dann zum Winter nochmals Fahrt auf und am Jahresende haben Sie erfolgreich die Ziellinie überquert. Um locker zu bleiben, sollte ein Fitnessplan einen festen Platz in Ihrem Kalender haben.



**Widder** 21.03.–20.04.

Der Jahresanfang präsentiert sich unspektakulär. Das ändert sich, wenn zum Frühlingsbeginn Jahresregentin Sonne in Ihr Zeichen tritt. Vier Wochen wird sie dort verweilen und Ihnen Schmetterlinge in den Bauch zaubern. Die Sterne stehen in dieser Zeit perfekt für die Umsetzung von neuen Ideen und bieten Ihnen viele Möglichkeiten zur Weiterentwicklung. Da dürfen Sie in der zweiten Jahreshälfte ruhig ein wenig runterschalten: Finanziell sind Sie gut abgesichert und können sich vollkommen auf Ihr Privatleben konzentrieren.



**Wassermann** 21.01.–19.02.

In der ersten Jahreshälfte heißt es: Festhalten, es drohen Turbulenzen in der Liebe. Aber Liebesbotschafterin Venus verbringt das Jahresende bei Ihnen und sorgt für Nähe und einen glücklichen Jahresabschluss. Wie in der Liebe wird es auch im Job in der ersten Jahreshälfte turbulent zugehen. Merkur hilft Ihnen, die Spreu vom Weizen zu trennen, und gibt Ihnen bei Verhandlungen das nötige Geschick. Auch wenn Ihnen der Jahresbeginn privat und beruflich viel abverlangt: Merkur und Mars versorgen Sie mit Zuversicht und Kraft, sodass Sie Ihren Weg energisch und zielorientiert gehen können.



**Stier** 21.04.–20.05.

Dieses Jahr wird turbulent, denn Unruhestifter Uranus steht das ganze Jahr in Ihrem Zeichen und wird für Überraschungen sorgen. Der sonst bodenständige Stier will unter dem Einfluss dieses Planeten Neues ausprobieren, sich auf Abenteuer einlassen und Grenzen überschreiten. Und wenn Sie zur Jahresmitte das Gefühl haben, Ihnen geht die Puste aus, tritt rechtzeitig Mars in Ihr Zeichen und versorgt Sie mit der nötigen Energie, um auf Erfolgskurs zu bleiben. Ihr Herrscherplanet Venus verleiht Ihnen ein gutes Gespür dafür, was Ihnen guttut.



**Fische** 20.02.–20.03.

Wenn im März die Frühlingsgefühle erwachen, sind Sie im Liebestaumel. Damit Ihnen nicht die Puste ausgeht, gesellt sich Mars dazu und bringt ein Energiepaket mit. Vor Fehlentscheidungen in diesem euphorischen Zustand schützt Sie der bodenständige Saturn, der sich ganzjährig in Ihrem Zeichen eingenistet hat. Ihr Planet Neptun begleitet Sie das gesamte Jahr. Das gibt Ihnen viel Feingefühl, um gute Entscheidungen zu treffen. Im Herbst könnte es zu einem kleinen Durchhänger kommen, nehmen Sie sich nicht zu viel vor und nutzen Sie die Zeit für Vorsorgetermine.



**Zwillinge** 21.05.–21.06.

Singles dürfen die rosarote Brille aufsetzen. Ende Mai wandert nicht nur Liebesgöttin Venus in Ihr Zeichen, sondern auch Glücksplanet Jupiter: Und der bleibt bis Jahresende. Mit Jupiter in Ihrem Zeichen zeigt der Daumen für Erfolg ab Mitte des Jahres klar nach oben. Auch wenn es einem Zwilling schwerfällt – bis dahin müssen Sie sich in Geduld üben. Finden Sie die richtige Balance zwischen Auspowern und Entspannung. Gönnen Sie sich Besuche in einer Wellnessoase, kochen Sie gesund und achten Sie auf genügend Schlaf.





**Krebs** 22.06.–22.07.

Jahresregentin Sonne lockt den schüchternen Krebs spätestens dann aus seinem Panzer, wenn sie mit ihrer Vitalität im Sommer für einen Monat bei ihm verweilt und sein Selbstvertrauen stärkt. Neue Projekte eröffnen ungeahnte Chancen. Mit Unterstützung von Merkur in Ihrem Zeichen lassen Sie sich von der Konkurrenz nicht einschüchtern. Spaziergänge und Meditation können dazu beitragen, innerlich in Balance zu bleiben. Mit Kraftprotz Mars im Gepäck können Sie in der zweiten Jahreshälfte Ihre Ausdauer und Ihr Immunsystem stärken.



**Löwe** 23.07.–23.08.

Anfang August ist mit der Sonne in Ihrem Zeichen der Jackpot in Sachen Liebe zum Greifen nah. Achten Sie darauf, dass Merkur Ihnen nicht in die Parade fährt, indem er Sie zu viel quasseln lässt. Im Sonnenjahr ist für Sie alles möglich. Wenn Selbstbewusstsein bei Verhandlungen nicht reicht, können Sie immer noch Ihren Charme einsetzen. Sie sind auf der Gewinnerspur, Ihnen gelingt in diesem Jahr fast alles. Größere Anschaffungen sollten Sie für die zweite Augushälfte planen. Schon im November können Sie sich entspannt zurücklehnen und das Jahresende genießen.



**Jungfrau** 24.08.–23.09.

Die erste Jahreshälfte zeigt sich in Sachen Liebe nicht sehr kreativ. Das ändert sich schlagartig im Sommer. Zuerst schaut die sinnliche Venus und dann auch noch die gut gelaunte Sonne bei Ihnen vorbei. Jupiter, Mars und Merkur befinden sich im August für eine kurze Zeit in Ihrem Zeichen: Jetzt ist der richtige Zeitpunkt, die finanzielle Strategie, die Sie sich im Frühjahr zurechtgelegt haben, umzusetzen. Nutzen Sie die erste Jahreshälfte zur Stärkung Ihres Immunsystems und laden Sie Ihre Energiereserven gut auf. Sie werden sie in der zweiten Jahreshälfte brauchen.



**Waage** 24.09.–23.10.

Zu Jahresbeginn versuchen Sie, in der Liebe die Balance zwischen Kopf und Herz zu halten. Das führt dazu, dass Sie sich mitunter selbst im Weg stehen. Haben Sie Mut und lassen Sie Ihr Herz sprechen. Ende September überraschen Sie mit Merkur in Ihrem Zeichen Kolleginnen, Kollegen und Vorgesetzte gleichermaßen. Ihr wacher Geist sprüht vor Kreativität. In der ersten Jahreshälfte ist kein Planet in Sicht, der Ihr Wohlbefinden trüben könnte. Anfang Oktober erinnert Sie der vernünftige Merkur in Ihrem Zeichen daran, Vorsorgetermine einzuhalten.



**Skorpion** 24.10.–22.11.

Skorpione sollten zu Jahresanfang nicht auf den großen Rausch der Gefühle hoffen. Das ändert sich, wenn der Saturn im Februar vom Steinbock in den Wassermann wechselt. Finanzielle Entscheidungen sollten Sie auf den Herbst verschieben, wenn Mitte Oktober Merkur mit seinem strukturierten Denken durch Ihr Zeichen wandert und jegliche Oberflächlichkeit verhindert. Beruflich sorgt er dafür, dass Sie schwierigste Probleme lösen und dabei kollegial agieren. Merkur bringt im Herbst Ihre Work-Life-Balance wieder ins Gleichgewicht und Sie beenden das Jahr mit einem Fitnesshoch.



**Schütze** 23.11.–21.12.

Mars befindet sich zwar nur die ersten drei Tage des Jahres in Ihrem Zeichen, verpasst Ihnen aber trotzdem einen kraftvollen Liebesschub, der Sie auf Wolke sieben davonschweben lässt. Gleich zu Jahresanfang unterstützt Sie Ihr Herrscherplanet Jupiter aus dem fernen Sternbild des Widder und versorgt Sie nicht nur mit Genialität, sondern auch mit dem nötigen Optimismus, sich für Ihre Ideen einzusetzen. Schützen lieben es, sich so richtig zu verausgaben. Da gilt es, nicht zu übertreiben, sondern die Akkus immer rechtzeitig wieder aufzuladen.



# Preisrätsel der Woche



Beamten-titel	Provinz im Osten Süd-afrikas	Baum-woll-hemd	Trainer		Holz-raum-maß		Linse an opti-schen Geräten		Segel-take-lung	Gerede		Insel-euro-päer	Leder-zentrum Mallor-cas	Vorort von Los Angeles			Teil des Gemüse-gartens
									unfein, vulgär		5						
Tier für span. Kampf-spiele		7	Service-teil									himmel-blau		See-lachs, Köhler (norweg.)			
					Zucker-rohr-schnaps				griechi-scher Lyriker, † 446 v.Chr.		ein Halb-edel-stein						ein Kohlen-wasser-stoff
						Figur in 'Die lustige Witwe'		italie-nische Spezia-lität			10	1		dt. Verleger, † 1896			chem. Zeichen für Neon
kleines Feld			leichter Pferde-zaum		zu dem Zweck						US-Bundes-staat		Vorname des Sängers Kollo				
Last-schiff der Wikinger	Vorname des Autors Kazantzakis	hohe Männer-sing-stimme					Profes-sor im Ruhe-stand			zum König machen				2			
					Schoko-laden-art		altnord. Sagen-samm-lung		3			Winker-krabben (zoolog.)					Rufname des Kom-ikers Arent
Abzug bei Barzah-lung		gebo-gene Glied-maße		Nord-ger-mane									Enkel Moham-meds (7. Jh.)			Initialen des Autors Ambler	
						Fluss durch Girona (Span.)				Kon-serven-gefäß		österr. Kompo-nist, † 1809					
ver-dächtig, merk-würdig							Reit-und Lasttier			Jahres-tag-angabe						afrika-nische Kuh-antilopen	US-amerik. Sänge-rin (Lady ...)
		4		Krähen-vogel			kre-tischer Sagen-könig				8		West-nord-west (Abk.)		leichtes Beiboot		
Buch der Bibel (Hosea)	früherer Lanzen-reiter		Haupt-stadt von Marokko							Vorname Reagans		Frage-wort					Initialen von Koper-nikus
Abfall, Müll						germa-nische Gottheit		Säube-rung									
																engli-sche Musik-richtung	
franzö-sisch: Insel		Ratio, Vernunft				dt. Auto-hersteller (Abk.)		folglich, deshalb			9						
englisch: neu					Segel-tau					Tee-behälter							uner-füllbarer Wunsch

## 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 Zahlen-  
 angaben ohne Gewähr. Nachdruck, auch aus-  
 zugsweise, nur mit Genehmigung der Redaktion.  
 Titelbild: drubig-photo – stock.adobe.com

pein-licher Vorfall																	
Rund-funk-emp-fänger																	
höchster Berg Nord-amerikas	spani-scher Artikel									Initialen d. Kompo-nisten Puccini							
											6						
Rekruten-aus-hebung																	

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

Lösung aus  
 glüXmagazin  
 Nr. 51/2023

AKTENTASCHE

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

Bitte tragen Sie hier die Lösungsbuchstaben ein.

## 1. Preis: Ein Stabmixer von KitchenAid

Mit diesem Stabmixer inklusive Zubehör von KitchenAid können Sie viele kulinarische Leckereien zaubern. Sie können schnell und mühelos mixen, vermengen, zerkleinern, pürieren, verquirlen, aufschäumen und aufschlagen. Bereiten Sie alle möglichen Rezepte und Gerichte zu – von Suppen oder Smoothies bis hin zu Babynahrung und Saucen. Das perfekte Pesto, eine fruchtige Salsa oder frische Mayonnaise – es gelingt alles im Handumdrehen. Zum Stabmixer wird auch ein 1 Liter-Behälter, ohne Weichmacher, mit Deckel und Griff geliefert, sodass Sie in nur einem Behälter abmessen, zubereiten, servieren und aufbewahren können.



[www.kitchenaid.de](http://www.kitchenaid.de)

## 2.-6. Preis: Je eine DVD „Hubert ohne Staller“ – Staffel 11



Auf dem Polizeirevier in Wolfratshausen ist die Hölle los. Die Polizisten Hubert und Girwitz haben alle Hände voll zu tun, als eine Leiche aus der Pathologie verschwindet, während die Revierchefin Sabine Kaiser sich nicht nur um ihre Angestellten, sondern auch noch um eine ambitionierte Politikerin kümmern muss. Auch die Morde an der Inhaberin eines Start-Ups, einem Tennislehrer und einem unbekanntem Toten, der in einem Teppich eingerollt gefunden wurde, beschäftigen die Ermittler. Als DVD, Blu-ray und digital erhältlich.

[www.leoninedistribution.com](http://www.leoninedistribution.com)

## 7.-11. Preis: Je ein Roman „Das italienische Mädchen“



Mit elf Jahren begegnet Rosanna Menici zum ersten Mal dem Tenor Roberto Rossini, der begeistert ist von ihrer Stimme. Sechs Jahre später treffen beide an der Mailänder Scala wieder aufeinander.

[www.penguinrandomhouse.de](http://www.penguinrandomhouse.de)

## 12.-14. Preis: Je ein „Mystery Cube“ von Ravensburger



Das EXIT-Vergnügen für zwischendurch: Mit dem „Mystery Cube – Agentenlabor“ von Ravensburger wird jede kleine Pause zur spannenden Rätselrunde. Die Rätselwürfel passen in jede Tasche.

[www.ravensburger.de](http://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

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

## Profi

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

## Lösung KW 51/2023

### Anfänger

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

### Profi

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

## 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](mailto: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 **01.01.2024**. 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 Kreuzworträtsel, Nr. 50/2023:

Drei Übernachtungen mit Frühstück in einem Hotel in der Region Hall-Wattens in Tirol für zwei Personen geht an einen Gewinner aus Homburg.

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](mailto: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 **01.01.2024**. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Teilnahme ist nur Personen über 18 Jahren gestattet. Von der Teilnahme ausgeschlossen sind Lotto-Mitarbeitende und deren Angehörige.



# Stars im Sturm

## 13er Ergebniswette / 6aus45 Auswahlwette

	Spiel	Gastgeber/Gast	Tendenz	Vorrunde	Letzte 2 Jahre		Gastgeber	Gast		
1. Liga England	1	SA	Luton Town (18) - FC Chelsea (10)	2-3-5	0:3	-	-	sNns	sNnsN	
	2	SA	Aston Villa (3) - FC Burnley (19)	8-1-1	3:1	1:1	-	UssSu	sUNsS	
	3	SA	Crystal Palace (15) - FC Brentford (14)	**	3-4-3	1:1	0:0	1:1	UnnUu	nsNNn
	4	SA	Manchester City (5) - Sheffield United (20)	8-1-1	2:1	-	-	uuNSu	NnsNU	
	5	SA	Wolverhampton Wanderers (11) - FC Everton (16)	4-4-2	1:0	2:1	1:1	NsuNs	SsssN	
	6	SA	Nottingham Forest (17) - Manchester United (8)	2-3-5	2:3	-	0:2	nNUnn	NnsUN	
	7	SO	FC Fulham (13) - FC Arsenal (1)	2-2-6	2:2	-	0:3	NssNn	sSNsU	
	8	SO	Tottenham Hotspur (4) - AFC Bournemouth (12)	5-3-2	2:0	-	2:3	UnsSs	SuSSS	
	9	MO	FC Liverpool (2) - Newcastle United (7)	5-3-2	2:1	3:1	2:1	sSSu	sNnsN	
1. Liga Italien	10	SA	Cagliari Calcio (18) - FC Empoli (19)	*	3-4-3	-	0:2	-	uNnsN	nUuNn
	11	SA	Udinese Calcio (17) - FC Bologna (4)	2-3-5	-	1:1	1:2	NuNuU	sUSss	
	12	SA	Hellas Verona (16) - US Salernitana (20)	4-3-3	-	1:2	1:0	uUuNs	sNnNu	
	13	SA	Juventus Turin (2) - AS Rom (6)	5-3-2	-	1:0	1:1	uSSUS	sUSNs	
	14	SA	AC Mailand (3) - Sassuolo Calcio (15)	6-2-2	-	1:3	2:5	ssNsU	SnnUN	
1. Liga Schottland	15	SA	Celtic Glasgow (1) - Glasgow Rangers (2)	**	4-3-3	1:0	4:0	3:2	SsNns	sSSsS
	16	SA	FC Aberdeen (8) - FC St. Mirren (5)	2-4-4	2:2	1:3	3:0	uNnss	NnsuN	
	17	SA	Heart of Midlothian (3) - Ross County (10)	4-4-2	1:0	2:1	6:1	SnNsS	ussNn	
	18	SA	FC Kilmarnock (4) - FC Dundee (7)	*	4-3-3	2:2	-	-	nSsUs	snUNS
	19	SA	FC Motherwell (11) - FC Livingston (12)	*	4-3-3	0:2	1:0	3:0	uNuUn	NnuNN
	20	MO	AFC Sunderland (9) - Preston North End (13)	*	4-3-3	1:2	-	0:0	UssNn	nUSnN
	21	MO	Blackburn Rovers (14) - Rotherham United (24)	6-2-2	2:2	-	3:0	NnsNn	UnnNN	
2. Liga England	22	MO	Bristol City (12) - FC Millwall (20)	4-3-3	1:0	3:2	1:2	nUNss	uNNuU	
	23	MO	Leeds United (3) - Birmingham City (18)	6-3-1	0:1	-	-	sNus	uNSnU	
	24	MO	Leicester City (1) - Huddersfield Town (21)	8-1-1	1:0	-	-	SsssS	UunUN	
	25	MO	FC Middlesbrough (11) - Coventry City (15)	4-3-3	0:3	1:0	1:1	NnnSs	NsuUS	
	26	MO	Norwich City (8) - FC Southampton (4)	2-3-5	4:4	2:1	-	SusUs	sUUS	
	27	MO	Plymouth Argyle (17) - FC Watford (7)	2-4-4	0:0	-	-	sNUsu	SunSS	
	28	MO	Queens Park Rangers (22) - Cardiff City (10)	2-3-5	2:1	1:2	3:0	SsuNn	NsnNS	
	29	MO	Stoke City (19) - Ipswich Town (2)	1-1-8	0:2	-	-	NnuUu	sSSuN	
	30	MO	Swansea City (16) - West Bromwich Albion (5)	2-4-4	2:3	2:1	3:2	uSUns	nNSuN	
	31	MO	Sheffield Wednesday (23) - Hull City (6)	1-3-6	2:4	-	-	sNSsn	nNSsN	
2. Liga Schottland	32	SA	Ayr United (6) - Dunfermline Athletic (4)	*	2-4-4	1:0	3:1	1:1	uNnsU	usSnU
	33	SA	Inverness CT (8) - Greenock Morton (5)	4-3-3	1:2	0:1	2:2	nSNnU	NSssU	
	34	SA	FC Queens Park (10) - Airdrieonians FC (7)	3-3-4	1:1	1:1	-	UnnNu	sNnNu	
	35	SA	Raith Rovers (1) - Arbroath FC (9)	7-2-1	2:1	1:1	1:1	SsSSu	NnnSu	
	36	MO	FC Barnsley (7) - Wigan Athletic (18)	5-3-2	2:0	-	-	UsSus	UsuNN	
3. Liga England	37	MO	FC Blackpool (8) - Lincoln City (9)	4-3-3	0:3	-	-	SnsNs	uSUuN	
	38	MO	Cambridge United (13) - Leyton Orient (16)	*	3-4-3	0:2	-	-	NnUss	uUnSN
	39	MO	Carlisle United (23) - Port Vale (15)	2-4-4	0:1	1:3	-	uNNun	NnSsU	
	40	MO	Charlton Athletic (11) - Oxford United (5)	2-4-4	1:2	0:4	1:1	UsuUu	uNUSn	
	41	MO	Derby County (4) - Peterborough United (2)	*	3-4-3	4:2	1:0	2:1	sSSus	sUSSS
	42	MO	FC Portsmouth (1) - Stevenage FC (6)	4-3-3	0:0	-	-	SSsSu	SuSuN	
	43	MO	FC Reading (21) - Exeter City (20)	*	3-3-4	1:2	-	-	snuUs	NunUN
	44	MO	Shrewsbury Town (14) - Fleetwood Town (22)	5-3-2	1:0	1:1	0:3	sUSnn	nNNnU	
	45	MO	Wycombe Wanderers (17) - Bristol Rovers (12)	3-4-3	2:1	-	2:1	nNnUu	NuuSN	

\* = remisverdächtig \*\* = stark remisverdächtig \* = geänderter Annahmeschluss

Wer darf sich am Jahresende feiern lassen? Einen Tag vor Silvester treffen in der Serie A Juventus Turin und der AS Rom aufeinander (TOTO-Spiel Nr. 13). In der Tabelle liegt die „Alte Dame“ klar vor dem Klub aus der italienischen Hauptstadt. Doch zuletzt präsentierten sich die Römer in aufsteigender Form, auch weil die Neuzugänge Romelu Lukaku im Sturm (Foto links) und Abwehrspieler Evan N'Dicka (Foto rechts), der im Sommer von Eintracht Frankfurt kam, immer besser ins Team finden. Bei Juventus Turin konnte sich der ehemalige Bayern-Jugendspieler Kenan Yildiz ins Rampenlicht spielen. Bei seinem Startelf-Debüt erzielte er auch direkt seinen ersten Treffer.



Foto: pa / Sportphoto2/Nicola Iamule

## TOTO-Ergebnisse

vom 23.-26.12.2023

		Ergebnis	Tipp
1	FC Liverpool - FC Arsenal	1:1	0
2	West Ham United - Manchester United	2:0	1
3	FC Fulham - FC Burnley	0:2	2
4	Luton Town - Newcastle United	1:0	1
5	Nottingham Forest - AFC Bournemouth	2:3	2
6	Tottenham Hotspur - FC Everton	2:1	1
7	Wolverhampton Wanderers - FC Chelsea	2:1	1
8	Newcastle United - Nottingham Forest	**	
9	AFC Bournemouth - FC Fulham	**	
10	Sheffield United - Luton Town	**	
11	FC Burnley - FC Liverpool	**	
12	FC Bologna - Atalanta Bergamo	1:0	1
13	AS Rom - SSC Neapel	2:0	1

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

E = Ersatzauslösung, \*\* = Paarung fand erst nach Redaktionsschluss statt

### Wichtig für den TOTO-Wettbewerb vom 30.12.2023-01.01.2024

Spiele 1-13 = 13er Ergebniswette  
Spiele 1-45 = 6aus45 Auswahlwette  
Spiele 1-45 = Meisterschaftsspiele  
Spiele 1-9 = 1. Liga England  
Spiele 10-14 = 1. Liga Italien  
Spiele 15-19 = 1. Liga Schottland  
Spiele 20-31 = 2. Liga England  
Spiele 32-35 = 2. Liga Schottland  
Spiele 36-45 = 3. Liga England

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

## Wettrunde vom 23.-26.12.23 (51. VA)



Die TOTO-Wettrunde 51/2023 wurde verlängert und läuft bis einschließlich Dienstag, 26. Dezember. Deshalb lagen beim Druck dieser glüXmagazin-Ausgabe die Ergebnisse und Quoten noch nicht vor. Sie finden die Ergebnisse und Quoten ab Mittwoch, 27. Dezember, im Videotext und Internet ([www.otto-thueringen.de](http://www.otto-thueringen.de)) sowie am Donnerstag, 28. Dezember, in Tageszeitungen. Im nächsten glüXmagazin, Nr. 01/2024, werden die Ergebnisse und Quoten nachträglich abgedruckt.

Belgien 1. Liga - HR	Sp	T	P	Heim	Ausw
1. Union St. Gilloise	19	43:19	47	8 1 1	7 1 1
2. RSC Anderlecht	19	37:21	39	7 2 0	4 4 2
3. KAA Gent	19	34:20	35	6 4 0	3 4 2
4. FC Brügge	19	37:16	33	5 4 0	4 2 4
5. FC Antwerpen (M,P)	19	37:17	32	6 4 0	2 4 3
6. KRC Genk	19	38:20	31	3 5 1	5 2 3
7. Cercle Brügge	19	25:20	31	6 0 4	4 1 4
8. KVV St. Truiden	19	22:28	26	4 3 3	2 5 2
9. KV Mechelen	19	19:22	22	4 2 4	2 2 5
10. Standard Lüttich	19	18:28	22	3 4 2	2 3 5
11. RWD Molenbeek (N)	19	22:37	21	3 4 3	2 2 5
12. KVC Westerlo	19	27:35	18	2 1 6	2 5 3
13. Sporting Charleroi	19	18:29	18	4 3 2	0 3 7
14. KAS Eupen	19	21:40	15	2 2 6	2 1 6
15. Oud-Heverlee Leuven	19	22:38	13	2 2 5	1 2 7
16. KV Kortrijk	19	12:42	10	2 2 5	0 2 8

England 1. Liga	Sp	T	P	Heim	Ausw
1. FC Arsenal	18	36:16	40	7 2 0	5 2 2
2. FC Liverpool	18	37:16	39	7 2 0	4 4 1
3. Aston Villa	18	38:22	39	8 1 0	4 2 3
4. Tottenham Hotspur	18	37:24	36	6 0 3	5 3 1
5. Manchester City (M,P)	17	40:20	34	5 3 0	5 1 3
6. West Ham United	18	31:30	30	5 2 2	4 1 4
7. Newcastle United	18	36:22	29	8 0 1	1 2 6
8. Manchester United (L)	18	18:23	28	5 0 4	4 1 4
9. Brighton & Hove Albion	18	34:31	27	4 4 1	3 2 4
10. FC Chelsea	18	29:28	22	3 3 3	3 1 5
11. Wolverhampton Wanderers	18	23:30	22	4 3 2	2 1 6
12. AFC Bournemouth	17	24:32	22	2 3 3	4 1 4
13. FC Fulham	18	26:31	21	5 0 4	1 3 5
14. FC Brentford	17	24:24	19	3 3 3	2 1 5
15. Crystal Palace	18	18:26	18	1 3 5	3 3 3
16. FC Everton	18	23:22	16	3 1 5	5 1 3
17. Nottingham Forest	18	19:33	14	2 3 4	1 2 6
18. Luton Town (N)	17	18:32	12	2 2 5	1 1 6
19. FC Burnley (N)	18	18:36	11	1 0 8	2 2 5
20. Sheffield United (N)	18	13:44	9	2 1 6	0 2 7

**Punktanzug:** FC Everton (10)

England 2. Liga	Sp	T	P	Heim	Ausw
1. Leicester City (A)	23	47:16	58	10 0 2	9 1 1
2. Ipswich Town (N)	23	47:32	52	9 1 1	7 3 2
3. Leeds United (A)	23	41:22	45	8 4 0	5 2 4
4. FC Southampton (A)	23	38:29	45	7 2 2	6 4 2
5. West Bromwich Albion	23	34:23	36	6 3 2	4 3 5
6. Hull City	23	36:30	36	5 4 2	5 2 5
7. FC Watford	23	37:28	34	5 4 3	4 3 4
8. Norwich City	23	41:39	34	7 1 4	3 3 5
9. AFC Sunderland	23	32:27	33	7 0 5	3 3 5
10. Cardiff City	23	30:28	33	6 1 4	4 2 6
11. FC Middlesbrough	23	35:34	33	6 1 5	4 2 5
12. Bristol City	23	26:26	32	6 2 4	3 3 5
13. Preston North End	23	29:40	32	5 2 4	4 3 5
14. Blackburn Rovers	23	35:40	31	5 0 7	5 1 5
15. Coventry City	23	31:25	30	4 6 1	3 3 6
16. Swansea City	23	32:32	28	3 5 4	4 2 5
17. Plymouth Argyle (N)	23	37:38	27	7 2 3	0 4 7
18. Birmingham City	23	29:35	27	5 4 2	2 2 8
19. Stoke City	23	21:30	24	4 3 5	2 3 6
20. FC Millwall	23	24:31	23	2 3 6	3 5 4
21. Huddersfield Town	23	21:38	22	2 5 4	2 5 5
22. Queens Park Rangers	23	20:33	20	2 3 6	3 2 7
23. Sheffield Wednesday (N)	23	17:37	16	3 3 6	1 1 9
24. Rotherham United	23	20:47	13	2 5 4	0 2 10

England 3. Liga	Sp	T	P	Heim	Ausw
1. Portsmouth FC	22	38:17	49	7 4 1	7 3 0
2. Peterborough United	22	43:21	44	7 2 1	6 3 3
3. Bolton Wanderers	21	41:24	42	8 1 3	5 2 2
4. Derby County	21	38:18	40	6 3 2	6 1 3
5. Oxford United	22	36:24	40	6 3 1	6 1 5
6. Stevenage FC (N)	23	33:23	40	4 6 1	7 1 4
7. Barnsley FC	21	40:23	38	5 2 4	6 3 1
8. Blackpool FC (A)	23	40:28	36	8 2 3	2 4 4
9. Lincoln City	23	28:24	32	4 4 2	4 4 5
10. Northampton Town (N)	22	28:29	30	6 2 4	3 1 6
11. Charlton Athletic	21	34:29	29	6 3 3	1 5 3
12. Bristol Rovers	21	28:28	28	3 5 1	4 2 6
13. Cambridge United	22	20:27	27	6 3 3	1 3 6
14. Shrewsbury Town	23	14:32	27	6 1 5	2 2 7
15. Port Vale FC	21	19:30	26	4 0 5	3 5 4
16. Leyton Orient (N)	22	22:31	25	3 2 5	3 5 4
17. Wycombe Wanderers	21	25:30	24	3 3 5	3 3 4
18. Wigan Athletic (A)	22	32:28	23	6 1 3	3 3 6
19. Burton Albion	22	18:33	21	3 4 4	2 3 7
20. Exeter City	21	13:33	19	2 3 5	3 1 7
21. Reading FC (A)	22	27:35	18	5 3 4	1 1 8
22. Fleetwood Town	21	19:36	17	2 1 7	2 4 5
23. Carlisle United (N)	22	17:32	16	2 5 5	1 2 7
24. Cheltenham Town	21	13:30	16	2 2 6	2 2 7

**Punktanzug:** Reading FC (4), Wigan Athletic (8)

Italien 1. Liga	Sp	T	P	Heim	Ausw
1. Inter Mailand (P)	17	41:7	44	7 1 1	7 1 0
2. Juventus Turin	17	26:11	40	6 2 0	6 2 1
3. AC Mailand	17	31:20	33	6 0 2	4 3 2
4. FC Bologna	17	21:12	31	7 1 1	1 6 1
5. AC Florenz	17	26:18	30	5 1 2	4 2 3
6. AS Rom	17	30:19	28	6 2 1	2 2 4
7. SSC Neapel (M)	17	28:21	27	3 1 4	5 2 2
8. Atalanta Bergamo	17	28:20	26	5 1 2	3 1 5
9. Lazio Rom	17	18:18	24	4 2 2	3 1 5
10. FC Turin	17	15:17	24	4 4 1	2 2 4
11. AC Monza	17	16:18	21	3 4 2	2 2 4
12. US Lecce	17	19:23	20	4 3 2	0 5 3
13. FC Genoa (N)	17	18:22	19	3 3 2	2 1 6
14. Frasinense Calcio (N)	17	22:28	19	5 2 2	0 2 6
15. Sassuolo Calcio	17	25:32	16	2 2 5	2 2 4
16. Hellas Verona	17	15:23	14	2 3 3	1 2 6
17. Udinese Calcio	17	15:28	14	0 6 2	1 5 3
18. Cagliari Calcio (N)	17	16:31	13	3 2 3	0 2 7
19. FC Empoli	17	10:30	12	1 2 6	2 1 5
20. US Salernitana	17	14:36	9	1 4 4	0 2 6

Italien 2. Liga	Sp	T	P	Heim	Ausw
1. Parma Calcio 1913	18	35:17	38	6 4 0	5 1 2
2. Venezia FC	18	29:18	34	6 2 2	4 2 2
3. US Cremonese (A)	18	26:13	32	4 3 3	5 2 1
4. AS Cittadella	18	25:20	32	6 2 2	3 3 2
5. Calcio Como	18	23:20	32	5 3 1	4 2 3
6. US Catanzaro (N)	18	28:23	30	5 1 3	4 2 3
7. Palermo FC	18	29:21	29	4 1 4	4 4 1
8. Modena FC	18	18:21	27	4 2 3	3 4 2
9. Brescia Calcio	18	20:18	25	3 3 3	3 4 2
10. Sampdoria (A)	18	23:24	22	4 0 5	3 3 3
11. SSC Bari	18	17:19	22	2 6 1	2 4 3
12. Cosenza Calcio	18	18:19	21	3 3 3	2 3 4
13. AC Pisa	18	17:20	21	2 4 3	3 2 4
14. FC Südtirol	18	25:26	20	2 3 4	3 2 4
15. AC Reggiana 1919 (N)	18	20:24	20	1 6 2	3 2 4
16. Ternana Calcio	18	22:26	17	3 4 2	2 2 5
17. Calcio Lecco 1912 (N)	18	18:28	17	2 1 5	2 4 4
18. Ascoli Calcio	18	17:24	16	3 1 4	1 3 6
19. Spezia Calcio (A)	18	15:26	16	1 4 3	2 3 5
20. FeralpiSalò (N)	18	15:33	13	1 2 5	2 2 6

**Punktanzug:** Sampdoria Genua (2)

Portugal 1. Liga	Sp	T	P	Heim	Ausw
1. Sporting Lissabon	14	30:15	34	8 0 0	3 1 2
2. Benfica Lissabon (M)	14	25:10	33	4 2 0	6 1 1
3. FC Porto (P,L)	14	21:11	31	4 1 1	6 0 2
4. SC Braga	14	36:21	29	4 1 2	5 1 1
5. Vitória Guimarães	15	25:17	29	6 0 2	3 2 2
6. FC Moreirense (N)	15	20:13	26	3 2 2	4 3 1
7. SC Farense (N)	14	22:18	18	3 2 3	2 1 3
8. Famalicao	14	13:15	18	3 2 2	1 4 2
9. Est. Amadora (N)	14	15:18	16	3 0 4	1 4 2
10. Casa Pia AC	14	13:17	16	1 2 3	3 2 3
11. Boavista Porto	14	21:28	16	2 3 3	2 1 3
12. Portimonense	14	16:32	15	2 2 2	2 1 5
13. GD Estoril Praia	14	25:24	14	3 1 2	1 1 6
14. FC Arouca	14	18:19	13	2 2 4	1 2 3
15. Gil Vicente Barcelos	14	25:29	12	3 3 1	0 0 7
16. Rio Ave Vila de Conde	15	16:24	12	2 3 3	0 3 4
17. FC Vizela	15	14:22	12	1 3 4	1 3 3
18. GD Chaves	14	16:38	10	2 1 4	1 0 6

Portugal 2. Liga	Sp	T	P	Heim	Ausw
1. CD Santa Clara (A)	15	22:8	33	6 2 0	3 4 0
2. AVS	14	18:9	31	5 1 2	5 0 1
3. CD Nacional	14	29:13	29	6 1 1	3 1 2
4. Marítimo Funchal (A)	15	23:15	26	2 2 3	6 0 2
5. Uniao Torrense	15	20:13	24	3 3 1	3 3 2
6. FC Porto B	14	28:19	21	3 2 2	3 1 3
7. CD Mafra	14	20:16	21	4 1 1	2 2 4
8. CD Tondela	14	24:23	20	3 1 3	2 4 1
9. Uniao Leiria (N)	15	22:19	19	3 3 1	2 1 5
10. Pacos de Ferreira (A)	15	16:17	18	4 1 2	1 2 5
11. SL Benfica B	14	17:19	16	3 2 3	1 2 3
12. Academico de Viseu	14	14:16	16	3 3 1	0 4 3
13. CD Feirense	14	12:19	16	4 0 3	1 1 5
14. UD Oliveirense	14	17:26	16	2 3 3	2 1 3
15. FC Penafiel	15	11:19	15	4 1 2	0 2 6
16. Leixoes SC	14	9:17	14	1 3 2	2 2 4
17. Os Belenenses (N)	15	10:24	13	2 3 3	1 1 5
18. Vilaverdense FC (N)	15	10:30	10	2 0 5	1 1 6

Schottland 1. Liga - HR	Sp	T	P	Heim	Ausw
1. Celtic Glasgow (M,P)	19	45:14	45	7 2 1	7 1 1
2. Glasgow Rangers	18	37:8	43	7 0 2	7 1 1
3. Heart of Midlothian	18	19:15	29	4 2 3	5 0 4
4. FC Kilmarnock	19	20:18	27	6 2 2	1 4 4
5. FC St. Mirren	19	21:24	26	5 3 1	2 2 6
6. Hibernian Edinburgh	18	24:26	24	3 3 2	3 3 4
7. FC Dundee (N)	16	20:23	21	3 3 2	2 3 3
8. FC Aberdeen	16	19:26	19	3 3 3	2 2 4
9. FC St. Johnstone	19	13:27	18	4 3 3	0 3 6
10. Ross County Dingwall	17	15:24	17	3 2 4	1 3 4
11. FC Motherwell	19	20:31	16	2 3 5	1 4 4
12. FC Livingston	18	10:27	11	1 3 4	1 2 7

Schottland 2. Liga	Sp	T	P	Heim	Ausw
1. Raith Rovers	17	33:22	40	5 3 0	7 1 1
2. Dundee United (A)	16	34:7	35	4 3 1	6 2 0
3. Partick Thistle	17	34:27	29	4 3 2	4 2 2
4. Dunfermline Athletic (N)	16	20:18	22	3 1 4	3 3 2
5. Greenock Morton FC	16	17:24	18	3 0 5	2 3 3
6. Ayr United	16	22:30	18	2 1 4	3 2 4
7. Airdrieonians FC (N)	17	14:22	18	4 2 3	1 1 6
8. Inverness CT	17	20:21	17	2 2 4	2 3 4
9. Arbroath FC	16	21:31	16	2 1 6	3 0 4
10. Queen's Park FC	16	19:32	14	1 3 4	2 2 4

Schottland 3. Liga	Sp	T	P	Heim	Ausw
1. Falkirk FC	17	39:11	43	7 1 0	



## Tipps für die Umsetzung guter Vorsätze

# Positiv ins neue Jahr starten

Ein neues Jahr bietet die perfekte Gelegenheit für einen frischen Start und die Möglichkeit, positive Veränderungen im eigenen Leben vorzunehmen. Gute Vorsätze sind dabei oft der erste Schritt, aber ihre Umsetzung kann eine echte Herausforderung sein. Hier sind wertvolle Tipps, wie Sie Ihre Neujahrsvorsätze erfolgreich umsetzen können.

### Konkrete Ziele

Formulieren Sie Ihre Vorsätze so präzise wie möglich. Anstatt sich vage Ziele wie „mehr Sport treiben“ zu setzen, legen Sie fest, dass Sie dreimal pro Woche für 30 Minuten joggen gehen werden. Konkrete Ziele sind messbar und erleichtern die Überprüfung des Fortschritts.

### Realistische Erwartungen

Setzen Sie sich realistische Ziele, die in Ihren Alltag passen. Der Wunsch, radikal alles zu ändern, kann schnell überfordernd sein. Beginnen Sie lieber mit kleinen, machbaren Schritten, um Erfolgserlebnisse zu sammeln und die Motivation hochzuhalten.

### Plan erstellen

Entwickeln Sie einen klaren Plan, wie Sie Ihre Ziele erreichen möchten. Strukturieren Sie Ihre Zeit und überlegen Sie, welche Schritte notwendig sind, um Ihre

Vorsätze umzusetzen. Ein gut durchdachter Plan erhöht die Wahrscheinlichkeit, dass Sie langfristig durchhalten.

### Unterstützung suchen

Teilen Sie Ihre Vorsätze mit Freunden oder der Familie. Gemeinsam gesteckte Ziele lassen sich oft leichter erreichen, wenn man sich gegenseitig unterstützt und motiviert.

### Fortschritt dokumentieren

Halten Sie Ihre Fortschritte schriftlich fest. Ein Tagebuch oder eine App können dabei helfen, Erfolge zu erkennen, Rückschläge besser zu bewältigen und gibt zusätzliche Motivation.

### Belohnungen setzen

Setzen Sie sich kleine Belohnungen für erreichte Meilensteine. Eine positive Verstärkung kann die Motivation steigern und Ihnen helfen, am Ball zu bleiben. Belohnen Sie sich jedoch nicht mit etwas, das Ihren Vorsätzen entgegenwirkt.

### Selbstfürsorge nicht vergessen

Vergessen Sie nicht, auf sich selbst zu achten. Selbstfürsorge ist entscheidend für die Umsetzung von Veränderungen. Gönnen Sie sich Ruhepausen, um neue Energie zu tanken, und stellen Sie sicher, dass Ihre Ziele im Einklang mit Ihrer Gesundheit stehen.



2024  
START

# Rezept der Woche

## Leckeres Malzbrot

### Zutaten (für 1 Brot)

½ Würfel	frische Hefe	80 g	Saaten wie Leinsamen,
350 ml	Malzbier		Kürbiskerne,
250 g	Weizenmehl Type 550 oder 700 (alternativ Dinkel Type 630 oder 700)	2 TL	Sonnenblumenkerne Salz
250 g	Dinkel- oder Weizenvollkornmehl		

### So wird's gemacht

Hefe in lauwarmem Malzbier auflösen. Mehle, Salz und Saaten in einer großen Schüssel mischen. Hefe-Malzbier-Mischung hinzufügen und alles fünf Minuten verkneten. Teig abgedeckt 45 Minuten gehen lassen. Den Teig auf einer bemehlten Teiguunterlage drei Zentimeter dick ausrollen, falten, erneut ausrollen und falten, dann zu

einem Laib von 18 Zentimeter Länge formen und in eine passende Keramik-Auflaufform mit Deckel legen. Den Laib oben mehrmals etwa 0,5 Zentimeter tief einschneiden, Deckel aufsetzen und in den kalten Ofen geben. Bei 230 Grad Ober-/Unterhitze auf dem Rost auf unterster Einschubhöhe des Backofens 60 Minuten backen.



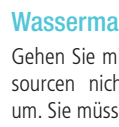
Foto: djd-k/The Pampered Chef Deutschland

## Ihr Wochen-Horoskop



**Steinbock** 22.12.–20.01.

Sie sind momentan harmoniebedürftig und diplomatisch. Nutzen Sie diese Fähigkeit in Verhandlungen.



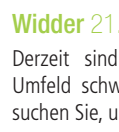
**Wassermann** 21.01.–19.02.

Gehen Sie mit Ihren finanziellen Ressourcen nicht zu verschwenderisch um. Sie müssen sparen.



**Fische** 20.02.–20.03.

Eine Neuigkeit erleichtert Sie und macht Ihnen Freude. Setzen Sie die positive Energie direkt um.



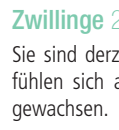
**Widder** 21.03.–20.04.

Derzeit sind Sie für Ihr direktes Umfeld schwer einzuschätzen. Versuchen Sie, umgänglicher zu sein.



**Stier** 21.04.–20.05.

Nach den anstrengenden Feiertagen sollten Sie sich mehr Ruhe gönnen. Gehen Sie auch zeitig ins Bett.



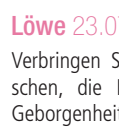
**Zwillinge** 21.05.–21.06.

Sie sind derzeit körperlich topfit und fühlen sich allen Herausforderungen gewachsen.



**Krebs** 22.06.–22.07.

Sie fühlen sich in Ihrer Beziehung derzeit rundum wohl. Für Singles bestehen jetzt gute Flirtchancen.



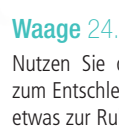
**Löwe** 23.07.–23.08.

Verbringen Sie mehr Zeit mit Menschen, die Ihnen das Gefühl von Geborgenheit und Sicherheit geben.



**Jungfrau** 24.08.–23.09.

Tun Sie etwas mehr für Ihre Gesundheit – ganz egal, ob mit einem Spaziergang oder einer Jogging-Runde.



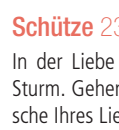
**Waage** 24.09.–23.10.

Nutzen Sie die Weihnachtsfeiertage zum Entschleunigen und kommen Sie etwas zur Ruhe.



**Skorpion** 24.10.–22.11.

In beruflichen Gesprächen sind Sie ungewohnt energisch. Das bringt Sie Ihren Zielen näher.



**Schütze** 23.11.–21.12.

In der Liebe stehen die Zeichen auf Sturm. Gehen Sie mehr auf die Wünsche Ihres Liebblingsmenschen ein.



# Willkommen im Zauberwald

Die neuen 1 Euro Rubbellose mit  
**Gewinnen bis 5.000 Euro**

Rubbelt man 3  frei,  
ist man mit einem Gewinn dabei.

Chance auf einen der Hauptgewinne ca. 1 : 416.667.

**Spiele. Gewinne. Beim Original.**

Amtlich in Deutschland gelistet. Ab 18 – Glücksspiel kann süchtig machen.  
Infos unter 0800 137 27 00 · [check-dein-spiel.de](http://check-dein-spiel.de) · [buwei.de](http://buwei.de)

 **LOTTO**<sup>®</sup>  
Thüringen





## Vierschanzentournee: Mit weiten Sprüngen ins neue Jahr

# Deutsche Adler jagen Kraft

**Die 72. Vierschanzentournee wird zur Kraft-Probe. Wer kann den österreichischen Überflieger stoppen? Stefan Kraft gewann fünf der bisherigen acht Weltcupspringen! Die deutschen Fans setzen bei den Wettbewerben in Oberstdorf, Garmisch-Partenkirchen, Innsbruck und Bischofshofen auf vier Weitenjäger in Top-Form.**



Der Saisonstart der DSV-Adler weckt große Erwartungen. Bei den drei Weltcups, die Stefan Kraft nicht gewinnen konnte, siegten mit Karl Geiger (Foto unten) und Pius Paschke (Foto oben) deutsche Athleten. Bei allen acht Sprüngen stand jeweils mindestens ein Deutscher auf dem Treppchen. In der Weltcup-Gesamtwertung sitzen dem führenden Stefan Kraft mit Andreas Wellinger, Pius Paschke und Karl Geiger gleich drei Athleten aus dem Team des Bundestrainers Stefan Horngacher im Nacken. Dazu kommt noch Stephan Leyhe, der auch schon auf dem Podest stand und aktuell Zehnter im Gesamtweltcup ist.

Die Ergebnisse wecken große Erwartungen für die traditionelle Vierschanzentournee, können aber auch zum schweren Rucksack werden. Dieser zwang die mit guten Vorleistungen und viel Hoffnung gestarteten deutschen Springer bei den letzten Tourneen oft früher als gewünscht zur Landung. Der letzte Einzelsieg glückte 2020 Karl Geiger bei seinem Heimspringen in Oberst-



dorf, der letzte Gesamtsieg liegt 22 Jahre zurück. Den schaffte bei der Tournee 2001/02 Sven Hannawald, dem dabei als Erster das Kunststück gelang, alle vier Springen zu gewinnen.

### Das gute Gefühl springt mit

Nach den Enttäuschungen früherer Jahre hielten sich die deutschen Asse mit Aussagen zur Tournee vor der Saison zurück. „Schritt für Schritt“ war ihre Devise: Gut in die Saison kommen und mit ordentlichen Sprüngen eine solide Basis schaffen. Das ist im Weltcup voll- auf gelungen – das deutsch-österreichische Skisprung-Spektakel kann kommen!

Die Fans frohlocken, das Auftaktpringen in Oberstdorf ist längst ausverkauft. Stefan Horngacher schützt seine Athleten, dämpft den großen Optimismus der Fans: „Wir werden unser Bestes geben, aber es ist echt schwierig“, erklärt der Bundestrainer, „wir haben vier verschiedene Schanzen. Es wird streng werden, aber wir freuen uns darauf.“

Sechsmal gewann Karl Geiger bereits WM-Gold. Der Gesamtsieg bei der Tournee wäre für den 30-jährigen Allgäuer der Karriere-Höhepunkt. In seiner Kolumne bei sport.de schreibt er vor allem dem Auftaktpringen auf seiner Heimschanze große Bedeutung zu: „Der erste Wettkampf ist psychologisch immens wichtig. Ein starker Start stabilisiert einen selbst und setzt andere unter Druck.“ Das gute Gefühl springt bei ihm mit: „Ich starte diesmal mit einem anderen Setting und einem anderen Bewusstsein als im Vorjahr. Mein Flugsystem stimmt.“

*Weite Sprünge wünscht Paul Herbinger*

Die 72. Auflage der Vierschanzentournee beginnt am Freitag, 29. Dezember 2023, in Oberstdorf.

Das zweite Springen findet an Neujahr in Garmisch-Partenkirchen statt. Am Mittwoch, 3. Januar, geht es weiter in Innsbruck. Das Finale steigt am Samstag, 6. Januar 2024, mit dem Springen in Bischofshofen. Die Vierschanzentournee wird im Fernsehen in der ARD beziehungsweise dem ZDF sowie bei Eurosport übertragen.





Ausstrahlung der Ziehung

**04.01.2024**

im NDR-Fernsehen

# Glücks Rakete 2023

# 250.000 €

## 19 x Fiat 500 Elektro

**Ein Los –  
zwei Chancen**

Gewinnwahrscheinlichkeiten

250.000 € = 1 : 1 900 000

Fiat 500 Elektro = 1 : 100 000



Eine gemeinsame Lotterie der Länder Berlin, Brandenburg, Mecklenburg-Vorpommern, Sachsen, Sachsen-Anhalt und Thüringen.

**Spiele. Gewinne. Beim Original.**

 **LOTTO**<sup>®</sup>  
Thüringen

Amtlich in Deutschland gelistet. Ab 18 – Glücksspiel kann süchtig machen.  
Infos unter 0800 137 27 00 · [check-dein-spiel.de](https://www.check-dein-spiel.de) · [buwei.de](https://www.buwei.de)