

GLÜCK

Das kostenlose Magazin von WestLotto

**REKORD: 2024 MEHR ALS
50 MILLIONENGEWINNE > 4**

**RESILIENZ: ZUVERSICHT
KANN KULTIVIERT WERDEN > 6**

GLÜCKSPILZE

Gewinner aus Nordrhein-Westfalen



- Freitag, 10. Januar: **643.155,20 Euro** in den Raum Köln / **2 x 161.204,20 Euro** in den Kreis Mettmann und in den Hochsauerlandkreis



- Mittwoch, 8. Januar: **6 x 17.629,30 Euro** nach NRW
- Samstag, 4. Januar: **2.298.932 Euro** in den Kreis Euskirchen / **9 x 16.603,30 Euro** nach NRW



- Samstag, 4. Januar: **77.777 Euro** nach NRW
- Mittwoch, 1. Januar: **2 x 77.777 Euro** nach NRW



- Samstag, 11. Januar: **100.000 Euro** in den Kreis Coesfeld
- Samstag, 4. Januar: **2 x 100.000 Euro** in den Raum Köln und nach NRW



- Samstag, 4. Januar: **100.000 Euro** in den Raum Mülheim / **3 x 10.000 Euro** nach NRW

Überregionale Gewinner

Eurojackpot

- Freitag, 10. Januar: **80.437.425,70 Euro** nach Rheinland-Pfalz / **3 x 643.155,20 Euro** nach Hessen, Dänemark und Polen / **7 x 161.204,20 Euro** nach Schleswig-Holstein, Thüringen und ins Saarland sowie nach Norwegen, Italien, Schweden und Finnland
- Dienstag, 7. Januar: **1.752.366,70 Euro** nach Schleswig-Holstein / **4 x 247.063,30 Euro** nach Hessen, Rheinland-Pfalz, Schleswig-Holstein und Spanien

LOTTO 6aus49

- Samstag, 11. Januar: **3.410.467,70 Euro** nach Brandenburg
- Mittwoch, 8. Januar: **17 x 17.629,30 Euro** nach Schleswig-Holstein (3), Bayern, Niedersachsen, Hessen, Rheinland-Pfalz (2), Baden-Württemberg (2), Berlin (2), Sachsen (2) und Brandenburg (3)
- Samstag, 4. Januar: **39 x 16.603,30 Euro** nach Bayern (5), Niedersachsen (3), Hessen (6), Rheinland-Pfalz (6), Baden-Württemberg (7), Sachsen-Anhalt (3), Sachsen (3), Thüringen (3) und ins Saarland (3)

KENO

- Donnerstag, 2. Januar: **7 x 10.000 Euro** nach Sachsen-Anhalt
- Dienstag, 31. Dezember: **10.000 Euro** nach Sachsen

Spiel 77

- Samstag, 11. Januar: **3.377.777 Euro** nach Schleswig-Holstein
- Mittwoch, 8. Januar: **2 x 77.777 Euro** nach Niedersachsen und Rheinland-Pfalz
- Samstag, 4. Januar: **77.777 Euro** nach Schleswig-Holstein
- Mittwoch, 1. Januar: **77.777 Euro** nach Mecklenburg-Vorpommern

SUPER 6

- Samstag, 11. Januar: **100.000 Euro** nach Rheinland-Pfalz
- Mittwoch, 8. Januar: **2 x 100.000 Euro** nach Niedersachsen und Rheinland-Pfalz
- Samstag, 4. Januar: **2 x 100.000 Euro** nach Hessen und Thüringen

GlücksSpirale

- Samstag, 4. Januar: **3,4 x 10.000 Euro** nach Niedersachsen (2,2), Rheinland-Pfalz und Sachsen (0,2)

Sieger-Chance

- Samstag, 4. Januar: **4 x 10.000 Euro** nach Schleswig-Holstein und Bayern (3)



Foto: Schleg & Roy GmbH

Bei der Doppelten Sieben wartet ein Spitzengewinn in Höhe von einer Million Euro.

Glück von zwei Seiten

Es gibt immer zwei Seiten einer Medaille, heißt es. Für die Doppelte Sieben trifft das natürlich auch zu – denn auf jeder Seite geht es hier ums Glück. Nur bei der Doppelten Sieben kann dieses von vorn und von hinten kommen. Damit gibt es doppelte Chancen auf einen Treffer.

So funktioniert's:

- Jeden Freitag wird eine siebenstellige Gewinnzahl ermittelt.
- Durch Addition der Treffer vorn und hinten wird die Gewinnklasse ermittelt.
- Dabei zählen an den Rand angrenzende, nicht unterbrochene Übereinstimmungen, gleiche Zahlen in der Mitte werden nicht als Gewinn gewertet.
- Je Tipp können 5 Euro, 2,50 Euro und 1 Euro eingesetzt werden – danach richtet sich die Höhe eines Gewinns.
- Mit sieben Treffern gibt es den Spitzengewinn von einer Million Euro (bei 5 Euro Einsatz, Chance 1:10 Millionen). Bei einem Treffer gibt es bereits den jeweiligen Einsatz zurück.
- Die Ziehung findet immer freitags statt

• **Spielteilnahme in allen WestLotto-Annahmestellen und online unter**

» www.westlotto.de

Über diesen QR-Code kann ein YouTube-Video zur Doppelten Sieben aufgerufen werden:



In Deutschland lizenzierter Anbieter (www.gluecksspiel-whitelist.de). Teilnahme ab 18 Jahren. Glücksspiel kann süchtig machen! Hilfe und Beratung unter BzGA: 0800 1372700 (kostenlos). www.check-dein-spiel.de. Jackpot-Chance 1 : 140 Mio.

Jetzt geht die Mückenjagd los

Die Jagd auf Mücken kann eine echte Herausforderung sein. Allerdings nicht bei dem neuen Rubbellos „Mückenjagd“ von WestLotto, das ab sofort zu bekommen ist. Denn es bietet eine sehr gute Chance auf den Spitzengewinn in Höhe von 25.000 Euro. Und natürlich sind auch weitere Geldgewinne möglich.

So funktioniert's

Rubbeln Sie die zwei Gewinn-Symbole, sechs Frösche und GEWINN-Felder auf. Finden Sie unter einem Frosch ein Gewinn-Symbol, ge-

winnen Sie den zugehörigen Betrag. Mehrfachgewinne je Los sind möglich.

- Preis: 2 Euro
- Spitzengewinn: 25.000 Euro
(Chance 1:300.000)

- Erhältlich in WestLotto-Annahmestellen, in der WestLotto-App und online unter

» www.westlotto.de

Mit diesem Rubbellos hätten Sie 40 Euro gewonnen.



GlücksSpirale sorgt für glückliche Gesichter

JAHRESBILANZ 2024 – AUCH DAS GEMEINWOHL GEWINNT

Vier GlücksSpirale-Renten im Wert von je 2,1 Millionen Euro (10.000 Euro monatlich, 20 Jahre lang) und eine Fünftel-Rente in Höhe von 420.000 Euro (2.000 Euro monatlich, 20 Jahre lang) hat die GlücksSpirale im vergangenen Jahr in ihrer höchsten Gewinnklasse ausgeschüttet. Darüber freuten sich Spielteilnehmer aus Niedersachsen, Hessen (2), Baden-Württemberg und Brandenburg. Zudem wurden 99-mal je 100.000 Euro überwiesen. Insgesamt zahlte die GlücksSpirale im vergangenen Jahr eine Gewinnsumme in Höhe von rund 89 Millionen Euro aus.

Sieger-Chance

Mit der Zusatzlotterie Sieger-Chance gewannen bundesweit

zehn Spielteilnehmer monatliche Beträge von je 5.000 Euro, zehn Jahre lang. Fünf der Sieger-Chance-Rentner kommen aus Bayern, zwei aus Nordrhein-Westfalen sowie jeweils einer aus Hessen, Rheinland-Pfalz und Berlin. Den Höchstgewinn der Sieger-Chance von genau einer Million Euro erzielte ein Spielteilnehmer aus Rheinland-Pfalz. 142 Spielaufträge waren bei der Sieger-Chance im vergangenen Jahr je 10.000 Euro wert. Die Gesamtgewinnsumme lag bei 8,4 Millionen Euro.

Zweckerträge

Ein weiterer Gewinner bei GlücksSpirale ist das Gemeinwohl. Seit ihrer Gründung fließen die Zweckerträge an gemeinnützige Einrichtungen, die damit eine Vielzahl an Projekten unterstützen können. Im vergange-

nen Jahr wurden mehr als 62,5 Millionen Euro an die Bundesarbeitsgemeinschaft der Freien Wohlfahrtspflege, den Deutschen Olympischen Sportbund (DOSB), die Deutsche Stiftung Denkmalschutz und regionale Organisationen ausgezahlt, die auf Länderebene insbesondere in den Bereichen Natur- und Umweltschutz wertvolle Arbeit leisten. Insgesamt stellte die GlücksSpirale seit ihrem Bestehen über 850 Millionen Euro dem Sport, über 740 Millionen Euro der Wohlfahrt, über 590 Millionen Euro dem Denkmalschutz und über 370 Millionen Euro für gemeinnützige Projekte den regionalen Organisationen bereit: eine Gesamtsumme von mehr als 2,5 Milliarden Euro! Aus den Erträgen der Sieger-Chance gingen im abgelaufenen Jahr über 7,9 Millionen Euro zusätzlich an den DOSB – seit Einführung dieser Zusatzlotterie 2016 bereits über 57,5 Millionen Euro.



Rekord: mehr als 50 M

WESTLOTTO-BILANZ 2024 – GESAMTGEWINNSUMME LIEGT BEI MEHR ALS 927 M



Foto: Daniel de la Hoz/Moment via Getty Images

2024 war das erfolgreichste Jahr für die WestLotto-Tipper. Erstmals wurde die Grenze von mehr als 50 Millionengewinnen überschritten. Das ist bisher einmalig für Nordrhein-Westfalen. Insgesamt wurden 276 Gewinne im sechs- bis achtstelligen Bereich ausgezahlt. Die Gesamtgewinnssumme des vergangenen Jahres beläuft sich auf 927 Millionen Euro!

Fünf Millionäre im Monat

2024 machte WestLotto 57 Spielteilnehmer zu Millionären. Das gab es noch nie! In der fast 70-jährigen Geschichte des größten deutschen Lotterie-Un-

ternehmens wurde diese Zahl zum ersten Mal erreicht. Das sind im Schnitt fast fünf Millionäre pro Monat oder mehr als ein Millionengewinn pro Woche. Der bisherige Rekord von NRW-Millionären in einem Jahr stammt aus dem Jahr 2022 und lag bei 45. Die Millionengewinne verteilen sich wie folgt auf die einzelnen staatlichen Lotterien, die WestLotto anbietet:

	2023	2024
LOTTO 6aus49	19	23
Eurojackpot	9	22
MillionenKracher	5	6
Spiel 77	4	4
Sofortlotterien	0	2

Zeitraum: 1. Januar bis 31. Dezember 2024

In den vergangenen zehn Jahren (1. Januar 2015 bis 31. Dezember 2024) gab es übrigens insgesamt 319 WestLotto-Millionäre.

Eurojackpot überragend

Unter den Top 5 der NRW-Spitzenpreise 2024 werden die ersten vier Plätze von Treffern bei Eurojackpot belegt: Den höchsten Gewinn räumte 2024 ein Internetauftrag ab: Im Juli wurden 98.183.614,80 Euro ausgezahlt. Knapp dahinter rangiert auf dem zweiten Platz ein Spielauftrag aus einer WestLotto-Annahmestelle. Im August freute sich eine Person über 92.511.126,90 Euro für ihre Eurojackpot-Teilnahme.

Den dritten und vierten Platz teilen sich zwei Eurojackpot-Tipper aus dem April und Dezember. Zu diesen Zeitpunkten wurde jeweils der maximal mögliche 120-Millionen-Jackpot bei Eurojackpot ausgespielt. Am 23. April gingen jeweils 60 Millionen Euro an zwei Tipper aus NRW und Slowenien. Am Nikolaustag (6. Dezember) freuten sich zwei deutsche Spielteilnehmer aus NRW und Rheinland-Pfalz über die gleiche Summe. Der höchste NRW-Einzelgewinn bei LOTTO 6aus49 schaffte es auf Platz 5: Seit Mitte November gibt es im Münsterland einen neuen Multi-Millionär, dem 19.713.015,70 Euro ausgezahlt wurden.

Millionengewinne

ILLIONEN EURO

MillionenKracher

Zum inzwischen sechsten Mal gab es Ende vergangenen Jahres den MillionenKracher. Diese Lotterie bietet bei WestLotto die höchste Gewinnchance auf eine Million Euro (1:250.000). 2024 wurde die Auflage der Lose erneut erhöht – und zwar auf 1,5 Millionen Stück (2023 waren es noch 1,25 Millionen). Und auch dieses Mal sind alle Lose verkauft worden. Daher wurden bei der Ziehung an Silvester (31. Dezember) erstmals sechs Millionäre ermittelt. Die Gewinne gingen in die Region Köln (2), sowie in die Kreise Wesel, Viersen, Mettmann und Herford.

Meiste Hochgewinne bei Eurojackpot

Neben den zahlreichen Millionären gratulierte WestLotto in den zurückliegenden zwölf Monaten 219 Tippern, die Summen zwischen 100.000 und 999.999 Euro gewonnen haben. Im Schnitt freut sich jeden zweiten Tag ein Spielteilnehmer in Nordrhein-Westfalen über einen Betrag in dieser Größenordnung. Für die meisten Hochgewinne in NRW sorgte – wie im Vorjahr – die europäische Lotterie Eurojackpot. Hier freuten sich 107 Tipper über sechsstelligen Gewinne oder mehr. Ein Kopf-an-Kopf-Rennen um die Positionen zwei und drei lieferten sich lange Zeit LOTTO 6aus49 und die Zusatzlotterie SUPER 6. Am Ende waren es 63 WestLotto-Kunden, die bei der SUPER 6 einen Hochgewinn erhielten. Dahinter folgt LOTTO 6aus49 mit 54 Gewinnern an dritter Stelle.

Weitere Lotterien

Bei der GlücksSpirale gab es elf, bei der Zusatzlotterie Sieger-Chance zwei Gewinne im sechsstelligen Bereich. Die Zusatzlotterie Spiel 77 zählt sieben Hochgewinne. Hinzu kommen acht Tipper bei TOTO. Davon entfallen sechs auf die TOTO 13er Ergebnisswette. Zwei weitere Treffer gab es bei der TOTO 6aus45 Auswahlwette. Auch die Sofortlot-

terien mit ihren Rubbellosen erfreuten sich 2024 erneut sehr großer Beliebtheit. Hier gab es sechs Hochgewinne. Besonders hervorzuheben ist auch die Ausbeute bei der Lotterie KENO. Wurden 2023 zwei Hochgewinne ermittelt, sind es im zurückliegenden Jahr zwölf.

Regionale Schwerpunkte

Was die geografische Verteilung der Hochgewinne in Nordrhein-Westfalen betrifft, bleibt das Ruhrgebiet, wie in den Vorjahren, unangefochten die Nummer 1. Dort freuten sich 63 Spielteilnehmer über einen mindestens sechsstelligen Gewinn. Mit auf das Siebertreppchen schafften es zudem das Rheinland (Gebiet von Düsseldorf bis Bonn) mit 52 und Ostwestfalen mit 25 Hochgewinnen. Auf Kreis- und Ebene der kreisfreien Städte führt der Raum Köln mit 21 Hochgewinnen die Spitzengruppe an. Auf den weiteren Plätzen folgen der Rhein-Sieg-Kreis mit 14 sowie Dortmund mit elf Hochgewinnen.



Ein 10-Jahres-Rückblick zeigt, wie herausragend diese 57 Millionen-gewinne sind.

Ausgezählte Gewinnsumme

Beeindruckend ist erneut die Gesamtgewinnssumme, die WestLotto über alle Produkte und Gewinnklassen hinweg an seine Spielteilnehmer ausgeschüttet hat: Waren es 2023 rund 886

Millionen Euro an etwa 48,7 Millionen Gewinner, liegt der Wert für das Jahr 2024 bei mehr als 927 Millionen Euro, die an 49 Millionen Gewinner ausgezahlt wurden. Das bedeutet, dass im Durchschnitt jeder Bürger in Nordrhein-Westfalen rund dreimal pro Jahr bei WestLotto einen Gewinn erzielte.



Gewinnerbilanz 2024: 276 Hochgewinner freuten sich im zurückliegenden Jahr bei WestLotto über Gewinne ab 100.000 Euro.

„Hoffnung ist der Sch

ZUVERSICHT KANN KULTIVIERT WERDEN

Mental stark, stabil und widerstandsfähig oder einfach resilient – wer das ist, hat einen klaren Vorteil. Klar, dass viele sich mehr Resilienz wünschen, gerade bei der Arbeit – und auch einiges unternehmen, um besser mit Stress und Belastungen umgehen zu können. Aushalten, Atmen und Achtsamkeit bringen da aber womöglich nicht weiter. Sondern: Hoffnung, schreibt der Psychologe Adam Grant in seinem Newsletter. Er ist Professor an der Wharton Business School der Universität von Philadelphia und verweist auf jüngst veröffentlichte Ergebnisse einer Studie, die den Einfluss von positivem Denken einer- und Achtsamkeit andererseits auf Stresslevel, Motivation und Tatkraft von Menschen während der Coronakrise untersuchte. Zukunftsorientiertes Denken, also etwa Zuversicht, habe sich da als wirksam erwiesen.

Neue Energie gewinnen

Und zwar darum: „Hoffnung bietet die Motivation, ‚weiterzumachen‘ und angestrebte Ergebnisse auch unter schwierigen Umständen zu verfolgen“, schreiben die Autoren der Studie. Hoffnung helfe dabei, trotz starkem Stress neue Energie und Ressourcen zu gewinnen, denn sie motiviere dazu, aktiv nach Lösungen zu suchen und die Kontrolle über die eigenen Gedanken und Reaktionen zu übernehmen. So kann Hoffnung wie ein Katalysator funktionieren, sie bringt uns dazu, etwas zu tun: Netzwerke zu knüpfen, den Lebenslauf zu aktualisieren und sich auf neue Positionen zu bewerben, wenn es Probleme im Job gibt. Das sagt auch die Hoffnungs-Theorie des US-Psychologen Clive Snyder. Hoffnung besteht ihm zufolge aus drei Kernkomponenten: Erstens: Ziele („goals“) setzen und verfolgen. Ziele geben dem Leben eine Richtung und sind der erste Schritt, um Hoffnung zu aktivieren. Zweitens: Die Überzeugung, dass man die Kraft und Fähigkeit

besitzt, die notwendigen Schritte zu unternehmen, ein Ziel zu erreichen („agency thinking“), drittens: Wege finden („pathways“). Es bedeutet, kreativ und flexibel mögliche Lösungen zu erkennen und alternative Wege auszumachen, wenn Hindernisse auftauchen. Wichtig: Zuversicht und Hoffnung sind etwas ganz anderes, als sich etwas zu wünschen – und auch keine Gefühle. Da sind sich die Experten einig. Es handelt sich um eine Art zu denken. Das bedeutet: Man kann Hoffnung auch kultivieren.

Ziele definieren und angehen

Hoffnungsvolle Menschen setzen sich klare, umsetzbare Ziele und arbeiten aktiv daran, sie zu erreichen, schreibt der Psychologieprofessor Dan Tomasulo von der New Yorker Columbia University im Magazin „Psychology Today“: Sie konzentrieren sich auf kleine, machbare Schritte, sogenannte Mikro-Ziele, um Fortschritte zu erzielen. „Drei E-Mails in den nächsten 15 Minuten abzuschicken oder das Mittagessen in den nächsten 20 Minuten vorzubereiten, sind einfache Beispiele.“ Diese kleinen Erfolge helfen, eine positive Dynamik zu entwickeln und sich schrittweise zu steigern. So könne man eine „Aufwärtsspirale“ aus Tun und Erreichen erzeugen.

Konzentration auf das, was kontrollierbar ist

Tomasulo rät außerdem, sich auf die Gegenwart zu konzentrieren: Was kann ich jetzt gerade tun? Dabei gehe es auch darum, Neues zu lernen und offen dafür zu sein, sich weiterzuentwickeln. Ein anderer Begriff dafür ist das „Growth Mindset“, also die Grundhaltung, dass man etwas oder auch sich selbst durch Anstrengung, Lernen und Dranbleiben verbessern kann. „Hoffnungsvolle Menschen wissen, dass Misserfolge unvermeid-

bar sind und es wichtig ist, aus diesen Erfahrungen zu lernen.“ Zuversicht entsteht oft in schwierigen Situationen und wird durch den Fokus auf das gesteigert, was in der eigenen Macht liegt. Statt sich auf Unwägbarkeiten oder die Vergangenheit zu fixieren, hilft es, im Hier und Jetzt zu bleiben und die aktuelle Situation zu gestalten. Hoffnung ist dynamisch, auch was das betrifft: Denn dazu gehört, sich selbst zu verzeihen und nicht den Selbstwert davon abhängig zu machen, was man gerade nicht hinbekommen hat.

Innehalten, bewerten, kreativ handeln

„Das haben Sie schon oft gehört, und zwar, weil es wahr ist“, so Tomasulo. Es gehe darum, das „silver lining“, den Silberstreif am Horizont, zu sehen. Und: Wer zuversichtlich ist, lässt seine emotionale Reaktion nicht von den Umständen bestimmen. Das Wichtigste, was wir machen können, wenn etwas Negatives passiert, ist: erstmal auf Pause zu drücken. Durch das Innehalten können wir die Situation bewusster wahrnehmen. Der nächste Schritt sei dann, „die Situation zu bewerten und sich zu fragen, was getan werden muss – und was man an Ressourcen, Fähigkeiten und Motivation zur Verfügung hat“. Und dann muss man etwas tun, um zu testen, ob man die Kontrolle hat. Wenn es funktioniert, hat man eine Veränderung bewirkt, die die Situation voranbringt. Wenn nicht, ist es Zeit, erneut innezuhalten, neu zu bewerten und den Prozess zu wiederholen. Zur Zuversicht gehöre nämlich nicht nur eine positive Einstellung. Zuversichtliche Menschen seien auch kreative Problemlöser. Und, da lande man wieder in der Aufwärtsspirale: So fördere Positivität die Kreativität, und kreativ zu sein wiederum die Positivität.



“Schlüssel zur Resilienz“

*Wer zuversichtlich ist und
handelt, stärkt die Resilienz.
Und das kann man üben.*

A photograph of a person in a gym setting, wearing dark leggings and a black top, holding a glass of green smoothie. The person's hand is visible, holding the glass. The background shows a grey mat and a black sneaker. The overall scene is bright and focused on fitness and nutrition.

Weniger Kilos nur durch Sport?

AUF DIE ERNÄHRUNG KOMMT ES AN

Das neue Jahr ist da. Manch einer hat viele gute Vorsätze gefasst, zum Beispiel den überflüssigen Kilos den Kampf ansagen: Mit diesem Ziel gehen jetzt viele ins Fitnessstudio. Ob Sport allein den großen Unterschied macht und worauf man bei der Ernährung achten kann, erklärt Prof. Johannes Wechsler im Interview. Er ist unter anderem Facharzt für Innere Medizin und Ehrenpräsident im Bundesverband Deutscher Ernährungsmedizinerinnen und Ernährungsmediziner (BDEM).

Durch Sport allein abnehmen – funktioniert das?

Sie können mal testen, wie lange

Sie brauchen, um eine Tafel Schokolade mit etwa 500 Kalorien durch körperliche Aktivität abzubauen. Da müssen Sie mindestens eine Stunde joggen. Das wissen wir aus vielen Studien und das ist auch evidenzbasiert. Durch Sport allein ist eine Gewichtsreduktion schwierig. Dazu kommt natürlich, dass Menschen, die abnehmen sollten oder wollen, ein höheres Körpergewicht haben. Wenn Sie 120 Kilogramm wiegen und jetzt anfangen, wilden Sport zu treiben, dann gehen eher die Gelenke und Bänder kaputt, als dass Sie abnehmen. Was aber nach wissenschaftlichen Daten etwas bringt, ist jeden Tag eine gewisse

Basisbewegung zu gewährleisten. Menschen, die jeden Tag 10.000 Schritte gehen, haben die beste Prognose, nicht übergewichtig zu werden oder wenn sie übergewichtig sind, abzunehmen.

» 60 Prozent sind übergewichtig «

Ist also eine Ernährungsumstellung zwingend für gewünschten Gewichtsverlust?

In Deutschland sind etwa 60 Prozent der Menschen übergewichtig, 20 Prozent davon adipös. Die haben also schlichtweg eine Indikation für eine Gewichtsreduktion. Um

das Gewicht zu reduzieren, kommt man nicht um eine Ernährungsumstellung herum. Entscheidend ist, in die Energiebilanz einzugreifen und nicht, ob man jetzt ein paar Kohlenhydrate oder Fett- oder Eiweißmoleküle mehr isst. Das ist im Prinzip nicht relevant. Isst man weniger, dann ist die Energiebilanz irgendwann negativ, also nimmt man diese Energie ab. Aber da muss man aufpassen: Nimmt man etwa nur noch ein Drittel der Kalorien zu sich, gehen auch zwei Drittel der Mineralstoffe, Vitamine, Spurenelemente und vom Eiweiß verloren. Wichtig ist eine isokalorisch bilanzierte Ernährung, also eine, die nur

Bewegung senkt den Blutdruck

KÖRPER NICHT ZU STARK FORDERN

Ob Radfahren, Walken, Joggen oder Schwimmen: Ausdauersport kann dabei helfen, den Blutdruck zu senken. Die Deutsche Herzstiftung rät Patientinnen und Patienten daher dazu, sich mindestens dreimal pro Woche für 30 bis 45 Minuten zu bewegen. Zu stark fordern sollten sie den Körper – und damit das Herz-Kreislauf-System – aber nicht: Ideal ist eine moderate Intensität, die bei etwa 70 Prozent der maximalen Herzfrequenz gegeben ist. Wer keinen Fitnesstracker hat, um den Wert im Blick zu behalten, achtet einfach auf das Körpergefühl. Kann man sich während des Trainings noch gut unterhalten, passt die Intensität.

Gewichtheben tabu

Den Ausdauersport kombiniert man am besten mit Krafttraining, denn auch das wirkt sich positiv auf den Blutdruck aus.

Hier gilt aber ebenfalls: nicht an die eigenen Grenzen gehen. Das klassische Gewichtheben, auch als Maximalkrafttraining bekannt, ist der Herzstiftung zufolge für Blutdruckpatienten ungeeignet. Tabu ist auch die Pressatmung, bei der man mit viel Druck Luft in der Lunge sammelt und den Mund verschließt. Dabei können Blutdruckspitzen entstehen.

Viele Wiederholungen

Besser sind Kräftigungsübungen mit einer niedrigen Belastung, dafür aber einer hohen Anzahl an Wiederholungen. Auch Halteübungen eignen sich, zum Beispiel Wandsitzen, bei dem man den Rücken gegen eine Wand drückt und tut, als würde man auf einem Stuhl sitzen. Sinnvoll ist, das Training und mögliche Übungen mit Arzt oder Ärztin oder anderem Fachpersonal zu besprechen.

Neben ausreichend Bewegung ist es auch wichtig, ausgewogen zu essen.

vermindert ist, was die Energie betrifft. Das kann man mit Formel-Diäten erreichen, bei denen man mindestens eine Mahlzeit am Tag durch ein kalorienreduziertes Produkt ersetzt. Sie geben einem die wichtigsten Nährstoffe, sind aber kalorienärmer.

Inwiefern kann sich ein Gewichtsverlust positiv auswirken – fühlt man sich dann automatisch fitter?

Menschen, die abnehmen, fühlen sich viel besser und leichter. Sie fühlen sich fitter, aber auch der Stoffwechsel wird besser. Und auch die Lebenserwartung steigt. Ein Beispiel: Wenn ich

jetzt 1,80 Meter groß bin und 80 Kilogramm wiege, dann aber auf 120 Kilogramm zunehmen würde, dann wäre das, als würde ich den ganzen Tag einen Reisekoffer links und rechts mit mir tragen. Das ist Wahnsinn für die Gelenke, das Herz und den Kreislauf. Das Fett ist auch ein Problem für die Organe wie die Leber und die Bauchspeicheldrüse. Die sind in dem Fall auch nur für 80 Kilogramm gemacht, und wenn Sie dann 120 Kilo haben, dann erschöpft sich etwa die Bauchspeicheldrüse, Diabetes kann entstehen.



Moderater Ausdauersport kann dabei helfen, den Bluthochdruck in den Griff zu bekommen.

Lecker ist teuer

RÄUCHERLACHS IM TEST

Ein richtig feines Frühstück bedeutet für viele: Heute gönnen wir uns Räucherlachs. „Doch der ist selten auf Feinschmecker-Niveau“, lautet das Urteil der Stiftung Warentest.

Die Prüferinnen und Prüfer haben 17 Produkte verkostet, darunter auch vier vegane Ersatzprodukte („test“-Ausgabe 1/2025). Bei vielen Produkten – sowohl bei Zucht- als auch bei Wild-Varianten – stießen die Warentester auf sogenannte sensorische Fehler. Zum Beispiel auf Blutpunkte auf den Scheiben oder auf einen leicht bitteren Geschmack. Bei einem Zuchtlachs erschnupperten sie sogar eine milchsaure Note. Bei

diesem hatte bereits der Verderb eingesetzt – Note „mangelhaft“.

Sieger

Welcher schmeckt denn nun am besten? Sowohl beim Zuchtlachs als auch beim Wildlachs gilt: Die besten sind auch die teuersten. Beim Zuchtlachs liegt der „Nord Atlantik Lachs“ von Bioverde mit der Note 1,7 vorn. „Riecht und schmeckt aromatisch, nach mildem Rauch und kräftig nach Lachs“, schreiben die Tester. Ein bitterer Nachgeschmack dürfte für viele aber der Preis sein: Für 100 Gramm muss man stolze acht Euro auf den Tisch legen – der teuerste Räucherlachs im Test. Der beste Wildlachs in der Auswahl ist der „Kodiak Wildlachs geräuchert“ von Friedrichs mit der Note 2,2. 100 Gramm kosten 6,49 Euro, was ihn zum zweitteuersten Produkt im Test macht. Wer ihn kauft, bekommt „test“ zufolge aber einen kräftigen Wildlachsgeruch und -geschmack – ganz ohne sensorische Mängel.

Vegane Varianten

Wie sieht es mit den vier veganen Varianten aus? Hier kann der „My Veggie Veganer Räucherlax“ von Edeka die Testerinnen und Tester am meisten überzeugen (Note 2,0). „Schmeckt sehr leicht säuerlich, erinnert leicht an Fischrogen“, so die Tester. Eine

geschmackliche Offenbarung ist dem „test“-Urteil zufolge allerdings kein einziger Veggie-Räucherlachs: Noten von Rauch und Alge erinnern zwar ans Vorbild, doch mitunter mischt sich ein leicht fruchtiger oder brühiger Eindruck dazu. Auch das Mundgefühl ist bei den veganen Varianten ein anderes: Die Konsistenz vergleichen die Warentester mit Aspik. Drei der vier veganen Varianten basieren auf Wasser und modifizierter Stärke, eines auf Karotten.

Tipps

- Nicht von der Verpackung täuschen lassen: Bei Räucherlachs lohnt es sich zu prüfen, wie viel Gramm drinstecken. Den Testern fiel nämlich auf, dass vergleichbar große Verpackungen unterschiedlich viel Lachs beinhalten – manchmal 200 Gramm, manchmal nur 100 Gramm.
- In Maßen essen: Räucherlachs enthält zwar relevante Mengen an gesunden Omega-3-Fettsäuren, Zuchtlachs mehr als Wildlachs. Doch in den Produkten steckt auch viel Salz – bis zu 4,2 Gramm pro 100 Gramm. Mehr als sechs Gramm Salz am Tag sollte man der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) zufolge nicht zu sich nehmen, um das Blutdruckrisiko nicht zu erhöhen. „test“ rät daher, nicht mehr als 50 Gramm Räucherlachs am Tag zu essen.

Sieht lecker aus, ist aber selten auf Feinschmeckerniveau: 17 Räucherlachs- und Ersatzprodukte haben die Experten getestet. Fazit: Die Besten sind auch die teuersten.

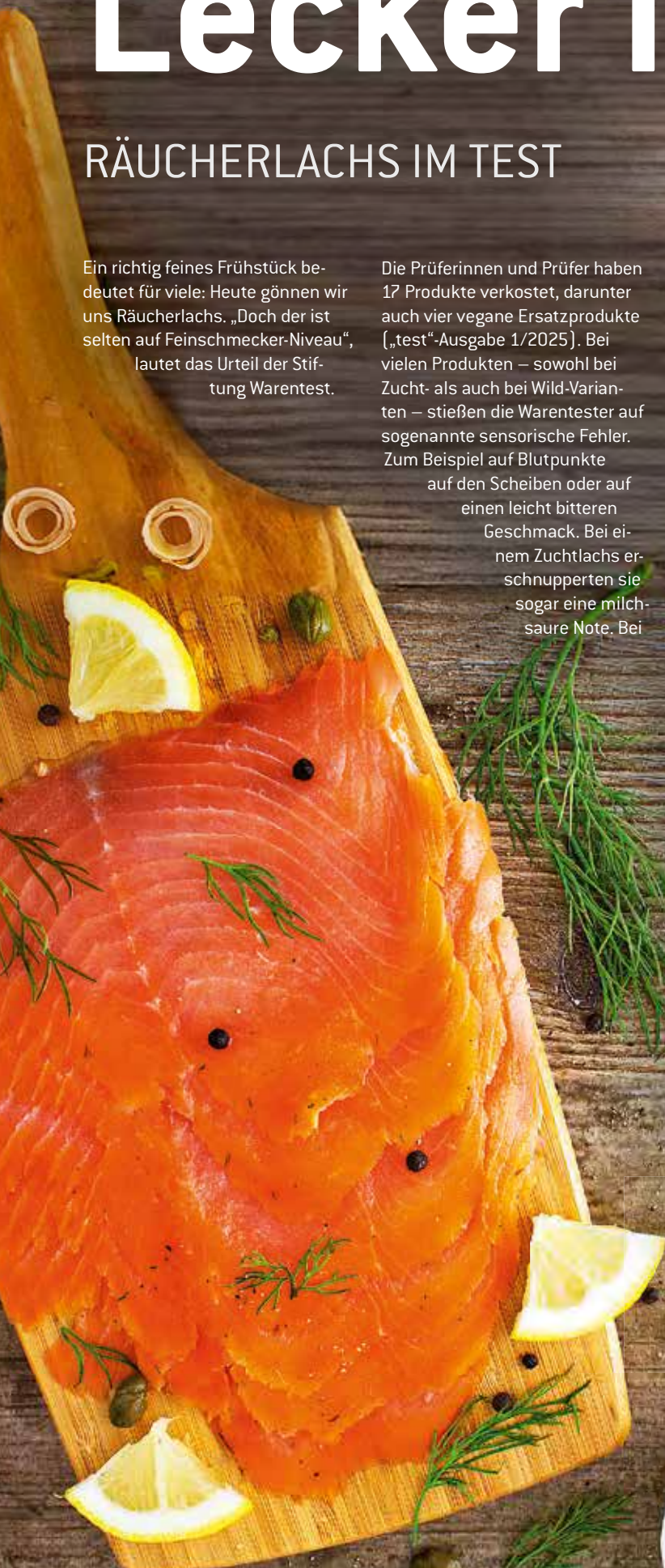




Foto: Julia Uehren /loeffelgenuss.de/dpa-mag

Wenn man das Lachs-Carpaccio mit dem asiatischen Dressing beträufelt, wird die Farbe des Fisches etwas heller.

Lachs-Carpaccio mit asiatischem Dressing

Sushi-Fans aufgepasst: In diesem Rezept wird roher Lachs mit einem aromatischen Dressing verfeinert, sodass er einen beinahe nussigen Geschmack bekommt. Das liegt am Sesamöl. Das Dressing hat noch eine weitere Besonderheit. Seine Grundlage sind Reisessig und Sake. Beide sind etwas milder und haben weniger Säure als zum Beispiel Apfelessig und Wein. Denn zu viel Säure, etwa bei Limettensaft, würde den Fisch „garen“, da die Säure die Struktur im Eiweiß vom Fisch verändert. Das kennt man von Ceviche, wo roher Fischsalat in Limettensaft eingelegt wird. Dennoch verfärbt sich der Fisch auch in diesem Rezept, wenn er länger in dem Dressing zieht und wird etwas heller. Um auch ohne Säure Limetten-Aroma in das Carpaccio zu bringen, wird das Dressing durch Limetten-Abrieb verfeinert. Frisch geriebener Ingwer sorgt zusätzlich für eine schöne frische Schärfe.

Zutaten für 2 Portionen:

- 5 Stiele Koriander
- 5 Halme Schnittlauch
- 3 TL Sake (süß)*
- 3 TL Reisessig*
- 1 TL Sesamöl
- 1/2 TL Ingwer (frisch gerieben)
- 1/2 TL Limettenabrieb
- Salz
- 200 g Lachs (Sushiqualität, aus nachhaltiger Fischerei)

* Beide Zutaten findet man in gut sortierten Supermärkten,

im Asiamarkt oder im Internet. Ersetzen lassen sich beide Produkte am ehesten, indem man 2 TL Apfelessig mit 2 TL Sherry und 2 TL Wasser mischt.


So wird's gemacht:


1. Koriander und Schnittlauch waschen, trockenschütteln, und die Korianderblätter von den Stielen zupfen. Korianderstiele und Schnittlauch sehr fein hacken.


2. Sake, Reisessig, Sesamöl, geriebenen Ingwer, Limetten-Abrieb und die fein gehackten Kräuter vermengen und mit Salz abschmecken.
3. Den Lachs hauchdünn aufschneiden und auf einem flachen Teller verteilen. Mit dem Dressing beträufeln und mit den Korianderblättern garnieren.


Ihre Glückssterne


vom 18. – 24. Januar 2025


 **Widder (21.3. – 20.4.)**
Sie haben einige Ideen, wie Sie einem Vorhaben Schwung geben können, doch gilt es, alle genau zu prüfen.
Glückstag: Donnerstag


 **Waage (24.9. – 23.10.)**
Hören Sie aufmerksam zu und versuchen Sie nicht, Dinge nur in Ihrem Sinne regeln zu wollen. Es kann wertvoll sein, sich für manch Neues zu öffnen. Glückstag: Montag


 **Stier (21.4. – 20.5.)**
Sie beeindruckten mit Ihren Vorschlägen, können in Verhandlungen aufzeigen, was weiterführend sein kann und in die Liebe kommt weiter Schwung. Glückstag: Freitag


 **Skorpion (24.10. – 21.11.)**
Sie experimentieren gerne ein wenig, um Ihren Vorhaben den gewünschten Aufwind zu geben. Erklären Sie Ihr Vorgehen und greifen Sie Hinweise auf. Glückstag: Dienstag


 **Zwillinge (21.5. – 21.6.)**
Innere Anspannung kann sich bemerkbar machen. Sie möchten vieles bewirken, setzen sich dann aber unter Druck.
Glückstag: Mittwoch


 **Schütze (23.11. – 21.12.)**
Überlegen Sie, was Sie ans Ziel bringen möchten und schauen Sie, ob Ihre Planung oder Ihr Konzept nach wie vor passend ist. Glückstag: Mittwoch

 **Krebs (22.6. – 22.7.)**
Sie engagieren sich für Ihre Projekte, planen aber auch viel Zeit für Ihre Lieben ein. Sie faszinieren liebevoll und zeigen, was Sie möchten. Glückstag: Dienstag

 **Steinbock (22.12. – 20.1.)**
Bleiben Sie feinfühlig, dann werden Sie niemanden vor den Kopf stoßen, sondern einfühlsam handeln und alle Beteiligten einbeziehen. Glückstag: Montag

 **Löwe (23.7. – 23.8.)**
Schauen Sie, ob Sie bei einer Aufgabe noch ein wenig nachbessern können, damit diese besser vorankommt.
Glückstag: Donnerstag

 **Wassermann (21.1. – 19.2.)**
Missverständnisse sind möglich und es liegt auch an Ihnen, für eine klare Kommunikation zu sorgen. Achten Sie auf Ihre Wortwahl. Glückstag: Mittwoch

 **Jungfrau (24.8. – 23.9.)**
Mit Ihrer Sachlichkeit können Sie punkten und Gespräche lassen sich dann in die gewünschte Richtung lenken. Erledigen Sie, was von Belang ist. Glückstag: Freitag


 **Fische (20.2. – 20.3.)**
Kluger Schachzüge gelingen und Sie erkennen, wie sich ein Vorhaben anschieben lässt, das Ihnen am Herzen liegt.
Glückstag: Donnerstag



Foto: Collins Lesulte/unsplash

Blitzschnell festgehalten

Manchmal muss es einfach schnell gehen, wenn besondere Momente festgehalten werden sollen. Genau das macht diese Sofortbildkamera mit ihrer einfachen Handhabung möglich: An- und ausschalten durch Drehen, Motiv wählen, auslösen – fertig! Die Kamera liefert in nur fünf Sekunden brillante Sofortbilder im handlichen Scheckkartenformat. Mit automatischer Belichtungseinstellung und integriertem Blitz sind perfekte Aufnahmen garantiert. Selbst Nahaufnahmen gelingen mühelos, denn der Sucher passt sich automatisch an das Objektiv an. So wird jeder Schnappschuss zum Treffer – egal ob Selfie oder Landschaft!

• Wir verlosen eine Sofortbildkamera von INSTAX.

Teilnahmebedingungen

Senden Sie die Lösung per E-Mail an kreuzwortraetsel@westlotto.com

Bitte geben Sie Name, Anschrift, Telefonnummer und Geburtsdatum an. Sie können die Lösung auch telefonisch durchgeben (Anschrift nicht vergessen, Nachname buchstabieren). Wählen Sie einfach die

Tel.-Nummer 01 37 9 91 11 00

(50 Cent pro Anruf inkl. MwSt aus dem deutschen Netz.)

Einsendeschluss: 20. Januar 2025, 18 Uhr

Teilnahme ab 18 Jahre, der Hauptwohnsitz muss in NRW liegen. Bis 18 Uhr muss Ihr Anruf bzw. Ihre E-Mail bei WestLotto registriert sein. Postkarten, Briefe, Fax oder andere Mitteilungsformen werden nicht berücksichtigt. Mehrfachteilnahmen werden ausgeschlossen. Mitarbeiter von WestLotto und deren Angehörige dürfen nicht teilnehmen. Sollten mehr richtige Lösungen eingehen als Preise vorhanden, entscheidet unter Aufsicht das Los. Gewinne können weder umgetauscht noch ausbezahlt oder übertragen werden (Rechtsweg ausgeschlossen). Auslieferung ab Lager. Modellabweichungen möglich.



WÖRTERBAUM

Bilden Sie aus den neun Buchstaben des Wörterbaums Begriffe mit mindestens vier Buchstaben.

G Lösungsbeispiele: FERN, EIFER, FAIR

A E I

R N F R E

Auflösung aus GLÜCK 1: ABSCHRIFT

Neue Wertung:

vier- und fünfbuchstabile Wörter: 1 Punkt
sechs- und siebenbuchstabile Wörter: 2 Punkte
achtbuchstabile Wörter: 5 Punkte
neunbuchstabiges Wort: 10 Punkte
Wörter, die den Buchstaben in der Baumspitze enthalten, zählen doppelt.

56 Punkte und mehr: hervorragend
31 bis 55 Punkte: sehr gut
bis 30 Punkte: gut

Bierproduktionsbetrieb	▼	Gelebte des Zeus	Stadt im Süden Honshus (Japan)	alter Name Irans	▼	▼	kurz für: in das	▼	Trut-henne	ungla-siertes Por-zellan	erlesen, exquisit	franzö-sisch: Salz	musika-lischer Begriff	mongol. Längen-maß (1,6 m)	im Großen (franz.)	▼	▼	Gedicht-form	Zeitung
balgen	▶						labil, schwankend	▶											
dt. Schau-spieler, † (Hans)	▶				5		Embryo	▶	politi-scher Theo-retiker									Morgen-land	
▶			8	die Rich-tung ändern		span-nend		▶						Haupt-stadt in Ost-europa			israel. Schrift-steller, † (Amos)		
eng-lischer Herzog			Figur der ‚Sesam-straße‘	▶			norddt. Lotterie (Abk.)	▶			Macht-fülle		Leitungs-systeme			1			
Staatsge-schäfte führen	▶								alt-röm. Badeort bei Neapel		hoch-betagter Mann						Vorname der afrik. Politikerin Mandela †		
▶						Satz von zehn Stück	Sitz-bade-becken	▶					portug.: Herr (Anrede)		7	niederl. Maler, † 1672			
redu-zieren			Gesamt-einsätze b. Poker (Mz.)	▶	vene-zianische Münze im MA.					Marge, Differenz		Salz-gewinnungs-anlage							3
weg, fort	span-nisch: Freund	jüdische Schlä-fen-locken	▶		9		Brief-anrede	▶		Stahl-schrank				Spreng-stoff (Abk.)					Sumpf-gas
▶						schotti-sche See-schlange	nord-skand. Land-schaft	▶									Ehren-titel türki-scher Sultane		Woh-nungs-flur
Eremit	nicht unge-wöhnlich		mobiler Routen-planer (Kw.)	▶					dän. Film-komi-ker †			Damen-haube (18. Jh.)		13	franz. Schrift-steller, † 1951				
▶					4					weis-machen		Nieder-tracht							
natürlicher Dämm-stoff			Figur in Claudels ‚Mittags-wende‘	▶			betrieb-sam	▶	bibli-scher Ort (Hexe)								Dehn-ungs-laut		süd-deutsch: sowieso
▶						Ent-gegen-nahme	Leitung bei Film-aufnahmen	▶			10	techn. Erwei-terung		italie-nisch: Insel					
Unbe-weglich-keit	dt. Schau-spieler (Max)		Gefäß im Haushalt	▶					kleine Fisch-reuse		Inserate				11				
▶							Teil des Schalt-ge-triebes	▶	Bier-her-steller										
▶			franzö-sisch: auf	▶		ge-zuckert											hoher türki-scher Titel		
Vorname der Sander		bibli-sche Land-schaft	▶		14		Binde-wort	▶		Kfz-K. Heidel-berg		Abk.: Beiname							
üppig	▶								15	Wichtig-tuerei									
schmalere Gebirgs-weg						Errich-tung einer Firma													

Auflösung des Rätsels Nr. 2/2025

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

(1-19) AUS DEM SCHNEIDER SEIN

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----

Teilnahme an Gewinnspielen: Hinweise zu Ihren Rechten und den gesetzlichen Grundlagen zum Datenschutz

Verantwortlich im Sinne der EU-Datenschutzgrundverordnung (DSGVO) für die nachfolgend beschriebene Datenverarbeitung ist die Westdeutsche Lotterie GmbH & Co. OHG (siehe Impressum).

Bei Fragen zum Thema Datenschutz bei WestLotto können Sie sich an die oben genannte Adresse oder per E-Mail an unseren Datenschutzbeauftragten wenden (datenschutz@westlotto.de).

Beteiligen Sie sich an einem Gewinnspiel, verwenden wir Ihren Namen und Ihre Adressdaten für die Durchführung des Gewinnspiels und ggf. die Zusendung der Gewinne. Anhand des Geburtsdatums prüfen wir Ihre Volljährigkeit. Ihre Daten werden grundsätzlich ausschließlich von WestLotto verarbeitet und nicht an Dritte weitergegeben. Ausnahmen betreffen die Fälle, in denen der Gesetzgeber

die Weitergabe der Daten verlangt oder vorsieht. Zur Überweisung von Geld-Gewinnen übermitteln wir die hierfür erforderlichen Daten an unser Bankinstitut. Zur Zustellung von Sachgewinnen kann die Weitergabe an unseren Gewinnspielpartner oder eine Logistikfirma nötig sein.

Wir löschen Ihre Daten drei Monate nach dem Gewinnspiel. Sofern seitens WestLotto Gewinne überwiesen oder Sachgewinne ausgeliefert wurden, speichern wir Ihre Daten und den entsprechenden Betrag aus buchhalterischen und anderen gesetzlichen Gründen für die Dauer der jeweils gesetzlich bestimmten Speicherpflichten.

Wenn Sie sich über sämtliche Datenschutzrechte in Zusammenhang mit WestLotto-Angeboten oder -Produkten informieren wollen, erkundigen Sie sich bitte hierzu unter www.westlotto.de/dsgvo oder lassen Sie sich die Datenschutzhinweise in der WestLotto-Annahmestelle ausdrucken.

IMPRESSUM

Westdeutsche Lotterie GmbH & Co. OHG · Redaktion GLÜCK
 Weseler Straße 108-112 · 48151 Münster · E-Mail: glueckzeitung@westlotto.com · **Fragen und Anregungen:** WestLotto-Service-Center@westlotto.com · Tel.: 0251/7006 1222 · E-Mail: info@westlotto.com · **Gesamtleitung:** Carolin Schumacher · **Leitender Redakteur:** Martin Gruse · **Redaktion:** Yvonne Rathmann, Britta Stapelbroek, Ferik Drügemöller · **Layout und Produktion:** Anita Müller, Bianca Imbrenda, Julian Heinen, Lara Wildrath, Weiss-Intermedia · **Herstellung, Druck:** Weiss-Druck · Hans-Georg-Weiss-Str. 7, 52156 Monschau · **Themendienst:** dpa-Magazin · **Titelfoto:** Westend61 via Getty Images

Für unverlangt eingesandte Manuskripte, Bildmaterial und Unterlagen wird keine Haftung übernommen. Veröffentlichung der Systeme sowie alle Zahlenangaben ohne Gewähr. Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit Genehmigung der Redaktion.

 www.blauer-engel.de/uz195

Dieses Druckerzeugnis ist mit dem Blauen Engel ausgezeichnet.

LOTTO 6aus49®

Mittwoch, 8. Januar 2025

Spieleinsatz		Euro 21.776.184,00	
Gewinnzahlen		Superzahl	
9 27 28 30 45 49		6	
Klasse 1 (6+SZ)	unbesetzt	4.778.270,10	
Klasse 2 (6)	unbesetzt	1.169.637,00	
Klasse 3 (5+SZ)	23	x	17.629,30
Klasse 4 (5)	278	x	4.347,50
Klasse 5 (4+SZ)	1.606	x	208,70
Klasse 6 (4)	14.596	x	54,40
Klasse 7 (3+SZ)	30.541	x	22,20
Klasse 8 (3)	274.405	x	11,60
Klasse 9 (2+SZ)	242.883	x	6,00

Gewinnzahlen in gezogener Reihenfolge		Superzahl	
45 49 27 30 28 9		6	

Gewinnzahlen der letzten 4 Wochen

11.12.2024	14	15	30	34	35	49	5
18.12.2024	2	6	22	30	37	42	6
25.12.2024	5	7	9	24	44	48	0
01.01.2025	3	7	15	18	26	33	2

Samstag, 11. Januar 2025

Spieleinsatz		Euro 42.626.624,40	
Gewinnzahlen		Superzahl	
10 22 26 27 30 33		8	
Klasse 1 (6+SZ)	unbesetzt	7.975.266,90	
Klasse 2 (6)	1	x	3.410.467,70
Klasse 3 (5+SZ)	59	x	13.166,40
Klasse 4 (5)	422	x	5.487,00
Klasse 5 (4+SZ)	3.171	x	202,50
Klasse 6 (4)	27.735	x	54,90
Klasse 7 (3+SZ)	68.334	x	19,00
Klasse 8 (3)	576.290	x	10,60
Klasse 9 (2+SZ)	529.574	x	6,00

Gewinnzahlen in gezogener Reihenfolge		Superzahl	
27 30 10 26 22 33		8	

Gewinnzahlen der letzten 4 Wochen

14.12.2024	1	4	9	14	27	44	3
21.12.2024	3	6	8	34	39	44	5
28.12.2024	7	13	18	28	40	44	5
04.01.2025	2	6	24	30	36	45	2

Der Jackpot geht auf die Mittwochsziehung vom 15. Januar über.

Gewinnsumme in Klasse 1 rd. 9 Mio. Euro.

LOTTO 6aus49®

Gewinnchance in Klasse 1 = 1:139.838.160

1 800 8	2 789 2	3 819 3	4 788 8	5 781 5
6 842 2	7 791 3	8 753 6	9 794 1	10 776 -
11 801 16	12 749 13	13 712 4	14 759 8	15 754 3
16 799 13	17 774 14	18 783 3	19 792 10	20 733 20
21 729 21	22 802 -	23 764 29	24 779 2	25 821 15
26 830 -	27 804 -	28 737 1	29 772 11	30 771 -
31 828 24	32 781 10	33 815 -	34 767 6	35 761 9
36 778 2	37 771 7	38 817 12	39 766 6	40 775 4
41 805 11	42 790 7	43 834 22	44 781 4	45 715 1
46 750 21	47 788 17	48 777 5	49 819 1	

0 342 5	1 348 23	2 341 2	3 361 8	4 369 13
5 363 4	6 357 1	7 367 18	8 329 -	9 331 10

LOTTO 6aus49® Wie oft gezogen (rote Zahl) · Superzahl (blaue Zahl) · Wie lange nicht gezogen (schwarze Zahl)

Bei jeder Ziehung entscheidet der Zufall über die gezogenen Zahlen.

Bekanntgabe der Gewinnzahlen im ZDF am Mittwoch, 18.54 Uhr, in der ARD am Samstag, 19.57 Uhr.

Spiel 77

Mittwoch, 8. Januar 2025

Spieleinsatz		Euro 5.090.555,00	
Gewinnzahl		5 6 5 4 4 8 3	
Klasse 1	Gewinnz.	unbesetzt	2.686.217,20
Klasse 2	6 Endz.	2	x 77.777,00
Klasse 3	5 Endz.	18	x 7.777,00
Klasse 4	4 Endz.	170	x 777,00
Klasse 5	3 Endz.	1.907	x 77,00
Klasse 6	2 Endz.	18.802	x 17,00
Klasse 7	1 Endz.	191.965	x 5,00

Gewinnzahlen der letzten 4 Wochen

11.12.2024	9	9	5	3	6	7	3
18.12.2024	9	9	6	5	5	4	9
25.12.2024	6	4	8	2	3	4	7
01.01.2025	5	6	1	2	2	7	8

Samstag, 11. Januar 2025

Spieleinsatz		Euro 10.596.752,50	
Gewinnzahl		8 1 3 7 9 1 3	
Klasse 1	Gewinnz.	1	x 3.377.777,00
Klasse 2	6 Endz.	7	x 77.777,00
Klasse 3	5 Endz.	40	x 7.777,00
Klasse 4	4 Endz.	409	x 777,00
Klasse 5	3 Endz.	4.503	x 77,00
Klasse 6	2 Endz.	45.488	x 17,00
Klasse 7	1 Endz.	381.961	x 5,00

Gewinnzahlen der letzten 4 Wochen

14.12.2024	6	5	8	4	5	2	1
21.12.2024	7	1	0	0	1	1	6
28.12.2024	4	9	9	8	4	8	2
04.01.2025	7	2	8	2	2	2	2

Spiel 77

Gewinnchance in Klasse 1 = 1:10.000.000

SUPER 6

Mittwoch, 8. Januar 2025

Spieleinsatz		Euro 2.246.766,25	
Gewinnzahl		2 0 5 7 2 2	
Klasse 1	Gewinnz.	2	x 100.000,00
Klasse 2	5 Endz.	14	x 6.666,00
Klasse 3	4 Endz.	165	x 666,00
Klasse 4	3 Endz.	1.500	x 66,00
Klasse 5	2 Endz.	15.736	x 6,00
Klasse 6	1 Endz.	151.238	x 2,50

Gewinnzahlen der letzten 4 Wochen

11.12.2024	6	5	0	3	1	2
18.12.2024	6	1	6	7	9	2
25.12.2024	8	4	4	5	1	6
01.01.2025	2	9	3	9	9	6

Samstag, 11. Januar 2025

Spieleinsatz		Euro 4.566.976,25	
Gewinnzahl		1 7 6 0 6 5	
Klasse 1	Gewinnz.	2	x 100.000,00
Klasse 2	5 Endz.	30	x 6.666,00
Klasse 3	4 Endz.	336	x 666,00
Klasse 4	3 Endz.	3.540	x 66,00
Klasse 5	2 Endz.	38.794	x 6,00
Klasse 6	1 Endz.	358.076	x 2,50

Gewinnzahlen der letzten 4 Wochen

14.12.2024	3	2	6	6	5	0
21.12.2024	0	7	3	7	6	5
28.12.2024	6	9	6	4	3	8
04.01.2025	7	5	8	8	2	0

SUPER 6

Gewinnchance in Klasse 1 = 1:1.000.000

KENO

VON LOTTO

Gewinnzahlen

Ziehung Montag, 6. Januar

2	4	7	9	14
17	18	23	24	26
32	33	37	45	46
48	49	58	68	69

plus 5

0	3	8	6	1
---	---	---	---	---

Ziehung Dienstag, 7. Januar

1	2	5	6	8
13	15	18	24	26
27	29	31	41	44
46	47	51	68	70

plus 5

8	3	3	6	5
---	---	---	---	---

Ziehung Mittwoch, 8. Januar

1	3	10	11	15
18	22	23	25	27
36	42	48	49	50
58	62	63	67	68

plus 5

0	2	9	4	1
---	---	---	---	---

Ziehung Donnerstag, 9. Januar

2	4	9	16	19
23	27	36	40	44
45	47	50	54	59
60	61	63	64	66

plus 5

5	5	6	2	4
---	---	---	---	---

Ziehung Freitag, 10. Januar

4	6	8	10	12
13	15	19	20	26
27	35	36	37	39
42	48	49	55	57

plus 5

1	3	5	1	8
---	---	---	---	---

Ziehung Samstag, 11. Januar

1	5	11	12	16
18	21	22	24	33
34	35	41	45	46
50	58	62	63	70

plus 5

8	9	0	5	6
---	---	---	---	---

Ziehung Sonntag, 12. Januar

5	6	8	11	13
15	19	22	26	27
31	33	34	40	41
51	52	60	61	63

plus 5

1	9	0	0	3
---	---	---	---	---

Chance auf den Spitzengewinn: 1:2.147.181

Wie oft gezogen – Stand: 12. Januar 2025

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
2063	2164	2129	2021	2045	2085	2096	2104	2162	2131
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
2076	2073	2060	2057	2079	2076	2064	2082	2046	2157
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
2093	2005	2052	2099	2099	2108	2138	2095	2124	2038
31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
2084	2135	2175	2057	2073	2135	2044	2120	2130	2097
41	42	43	44	45	46	47	48	49	50
2079	2060	2088	2116	2063	2039	2082	2065	2187	2120
51	52	53	54	55	56	57	58	59	60
2056	2096	2129	2051	2118	2085	2108	2106	2114	2113
61	62	63	64	65	66	67	68	69	70
2019	2041	2105	2173	2085	2143	2034	2083	2069	2102

KENO-Ziehung täglich um 19.10 Uhr im Internet (www.lotto.de/keno), ab 19.30 Uhr im WDR-Video-Text Seite 554, im hr fernsehen kurz vor der hessenschau um 19.29 Uhr.



Gewinnzahl

Freitag, 10. Januar 2025

5 8 9 0 8 2 0

Spielerinsatz: Euro 104.654,00

Extra-Chancen sichern

Alle Kunden, die ihre Tipps für LOTTO Gaus49, Eurojackpot, die GlücksSpirale, Doppelte Sieben, TOTO, KENO, Spiel 77, SUPER 6 und die Sieger-Chance mit der WestLotto-Karte abgeben oder Online-Rubbellose spielen, haben jeden Monat zusätzliche Gewinnchancen. Das gilt auch für DauerTipps und Online-Teilnahmen. Vorausgesetzt die Kunden sind damit einverstanden, dass WestLotto sie regelmäßig per E-Mail mit Informationen zu Angeboten und Neuheiten versorgt. Wer diese E-Mails noch nicht erhält, aber das Gewinnspiel nicht versäumen möchte, kann das Einverständnis zur Zusendung in jeder WestLotto-Annahmestelle oder im Internet geben. Im Dezember wurden 400 Gutscheine zu jeweils 50 Euro für Angebote von WestLotto verlost. Die Spielauftragsnummern der Gewinner sind im Internet zu finden (Angaben ohne Gewähr).

Garantierte Auszahlung

Mit der WestLotto-Karte ist jeder Spielteilnehmer auf der sicheren Seite. Sie garantiert die Gewinnauszahlung auch ohne Spielquittung! Außerdem werden alle Gewinne, die nicht selbst angefordert worden sind, direkt aufs Konto überwiesen (sofern die Bankverbindung angegeben wurde). Davon abgesehen ist die WestLotto-Karte auch aus weiteren Gründen unverzichtbar:

- Die Auszahlung kann gesperrt werden, wenn die Spielquittung verloren wurde.
- Wer mehr als 20.000 Euro gewonnen hat, bekommt automatisch eine schriftliche Benachrichtigung

www.westlotto.de/gewinner-gewinnspiel

In Deutschland lizenzierter Anbieter (www.gluecksspiel-whitelist.de). Teilnahme ab 18 Jahren. Glücksspiel kann süchtig machen! Hilfe und Beratung unter BZgA: 0800 1372700 (kostenlos). www.check-dein-spiel.de. Jackpot-Chance 1 : 140 Mio.



Dienstag, 7. Januar 2025

Spielerinsatz Euro 40.752.716,00
Gewinnzahlen Eurozahlen
1 16 20 23 44 5 9

Klasse 1	[5+2]	unbesetzt	67.780.936,18
Klasse 2	[5+1]	1 x	1.752.366,70
Klasse 3	[5+0]	4 x	247.063,30
Klasse 4	[4+2]	44 x	3.704,70
Klasse 5	[4+1]	673 x	302,70
Klasse 6	[3+2]	1.639 x	136,70
Klasse 7	[4+0]	1.333 x	122,20
Klasse 8	[2+2]	24.664 x	21,00
Klasse 9	[3+1]	28.746 x	20,20
Klasse 10	[3+0]	62.614 x	17,50
Klasse 11	[1+2]	134.912 x	10,10
Klasse 12	[2+1]	431.814 x	9,50

Gewinnzahlen in gezogener Reihenfolge Eurozahlen
16 44 20 1 23 9 5

Gewinnzahlen der letzten 4 Wochen

10.12.2024	17	23	30	41	43	4	11
17.12.2024	11	14	18	35	42	4	11
24.12.2024	9	15	28	36	39	6	7
31.12.2024	2	21	26	34	49	7	12

Gewinnzahlen

1	84	2	80	3	77	4	81	5	72	6	84	7	86	8	83	9	86	10	77
11	92	12	75	13	84	14	80	15	84	16	91	17	89	18	86	19	82	20	98
21	87	22	78	23	85	24	78	25	73	26	77	27	67	28	70	29	80	30	88
31	82	32	84	33	73	34	96	35	88	36	75	37	78	38	86	39	87	40	78
41	86	42	74	43	81	44	80	45	84	46	81	47	77	48	64	49	98	50	69

Eurozahlen

1	151	2	140	3	173	4	157	5	174	6	151	7	160	8	169	9	135	10	127	11	43	12	50
---	-----	---	-----	---	-----	---	-----	---	-----	---	-----	---	-----	---	-----	---	-----	----	-----	----	----	----	----

Wie oft gezogen (rote Zahl) · Wie lange nicht gezogen (schwarze Zahl) · Ziehung der Gewinnzahlen immer dienstags und freitags. Bekanntgabe im ARD-Video-Text, Seite 583 – ZDF-Video-Text, Seite 564 und unter www.westlotto.de

Ziehung am Samstag, 11. Januar 2025

Spielerinsatz: Euro 4.438.303,50

Klasse 1	7	=	101.231,6	x	Euro 10
Klasse 2	84	=	9.176,2	x	25
Klasse 3	954	=	1.108,3	x	100
Klasse 4	9997	=	76,3	x	1.000
Klasse 5	76824	=	11	x	10.000
Klasse 6	675733 = } 793043 = }		4	x	100.000
Rente ab sofort					
Klasse 7*	4297225	=	0	x	10.000

als 20-Jahres-Rente auf Basis eines Kapitalstocks von 2.100.000,00 Euro

Gewinnzahlen 14.12.		Gewinnzahlen 21.12.	
4	Euro 10	5	Euro 10
4 2	25	3 2	25
7 4 2	100	5 3 3	100
5 0 7 9	1.000	5 8 0 9	1.000
5 9 2 9 1	10.000	4 6 1 8 7	10.000
0 0 3 4 4 4	100.000	4 2 2 5 3 8	100.000
3 5 7 1 5 9	100.000	6 7 7 8 8 8	100.000
6 2 5 1 4 4 6	10.000	4 9 1 7 1 0 9	10.000
Gewinnzahlen 28.12.		Gewinnzahlen 04.01.	
1	Euro 10	2	Euro 10
1 1	25	6 0	25
2 8 2	100	9 6 4	100
9 2 7 3	1.000	2 9 3 1	1.000
0 5 5 0	10.000	3 4 5 8 4	10.000
0 6 2 8 8 8	100.000	0 9 7 7 4 3	100.000
2 1 7 9 1 9	100.000	7 5 4 3 1 2	100.000
8 0 4 1 9 1 9	10.000	5 0 1 6 7 0 9	10.000
Gewinnzahlen 14.12.		Gewinnzahlen 21.12.	
3 1 4 9 5	10.000	0 0 8 1 1	10.000
5 4 4 5 5	10.000	6 7 3 2 0	10.000
2 5 9 3 8 7	5.000	3 9 9 4 1	5.000
1 0 0 3 7 2 3	1 Mio.	1 3 1 8 5 9 9	1 Mio.
3 0 5 8 8 5 8	1 Mio.	5 7 7 5 5 5 6	1 Mio.
9 8 3 5 3 8 7	1 Mio.	6 8 9 5 1 2 4	1 Mio.
Gewinnzahlen 28.12.		Gewinnzahlen 04.01.	
0 0 9 4 6	10.000	3 2 9 7 8	10.000
1 1 8 0 6	10.000	8 6 0 5 2	10.000
2 6 5 3 4 7	5.000	8 9 9 9 2 4	5.000
0 2 1 3 6 4 3	1 Mio.	1 8 2 7 6 0 4	1 Mio.
6 5 1 3 8 3 2	1 Mio.	5 3 9 6 9 7 3	1 Mio.
9 3 0 3 4 5 9	1 Mio.	8 2 6 3 2 7 2	1 Mio.

*Gewinnchance 1 : 10 Mio. • **Gewinnchance 1 : 50.000 • ***Gewinnchance 1 : 1 Mio. • ****Gewinnchance 1 : 3,4 Mio.

Auswahlwette / Wettrunde 3 vom 18./19.1.2025

Spiel	Tag	Gastgeber	Tendenz	Vorrunde	Letzte 2 Jahre		Gastgeber	Gast
1	SA	VfB Stuttgart (7) - SC Freiburg (6)	3-4-3	1:3	0:1	5:0	UsSnS	sUsNs
2	SA	FC Bayern München (1) - VfL Wolfsburg (10)	6-2-2	3:2	2:0	2:0	UsNsS	SsNnS
3	SA	1. FC Heidenheim 1846 (16) - FC St. Pauli (14)	3-3-4	2:0	0:1	-	nNnNs	sNnSn
4	SA	VfL Bochum 1848 (18) - RB Leipzig (4)	1-3-6	0:1	1:0	1:4	NnUsN	nSsNs
5	SA	Holstein Kiel (17) - TSG 1899 Hoffenheim (15)	3-3-4	2:3	-	-	NnNsN	NuUnn
6	SA	Bayer 04 Leverkusen (2) - Bor. Mönchengladbach (11)	4-4-2	3:2	2:2	0:0	SsSsS	NusSn
7	SO	1. FC Union Berlin (12) - 1. FSV Mainz 05 (5)	2-4-4	1:1	2:1	4:1	nNuNN	sNsSs
8	SO	SV Werder Bremen (9) - FC Augsburg (13)	4-4-2	2:2	0:1	2:0	uSSsN	sUnNn
9	SA	Hamburger SV (3) - 1. FC Köln (1)	4-2-4	2:1	-	-	uSuUs	SuSsS
10	SO	SC Paderborn 07 (6) - Hertha BSC (12)	4-3-3	2:1	-	2:3	sSnUn	uSNnU
11	SO	SV Elversberg (4) - 1. FC Magdeburg (5)	4-3-3	0:0	-	0:0	SnsSn	SnSuS
12	SO	1. FC Nürnberg (11) - Karlsruher SC (2)	4-3-3	2:3	1:1	0:1	NuNNs	SnNsS
13	SO	Manchester United (13) - Brighton & Hove Albion (10)	4-3-3	1:2	1:2	1:3	SnNnU	nUuUu
14	SA	Newcastle United (5) - AFC Bournemouth (7)	6-2-2	1:1	1:1	2:2	sSsSS	uSuUs
15	SA	FC Brentford (11) - FC Liverpool (1)	2-2-6	0:2	3:1	1:4	NnUnS	uSsSu
16	SA	Leicester City (19) - FC Fulham (9)	3-2-5	1:2	0:1	-	NnNnN	UuSuu
17	SA	West Ham United (14) - Crystal Palace (15)	4-3-3	2:0	1:2	1:1	UuSnN	SnUsu
18	SA	FC Arsenal (2) - Aston Villa (8)	7-2-1	2:0	2:1	0:2	uSsSU	NsNus
19	SO	FC Everton (16) - Tottenham Hotspur (12)	3-3-4	0:4	1:1	2:2	UuUnN	SnNun
20	SO	Nottingham Forest (3) - FC Southampton (20)	7-2-1	1:0	4:3	-	sSsSS	nUnNn
21	SO	Ipswich Town (18) - Manchester City (6)	1-2-7	1:4	-	-	SnNsU	nNuSs
22	SA	FC Bologna (7) - AC Monza (20)	6-2-2	2:1	0:1	0:0	UsSnu	nNnNn
23	SA	Juventus Turin (5) - AC Mailand (8)	4-3-3	0:0	0:1	0:0	uuSuU	NuSuu
24	SA	Atalanta Bergamo (3) - SSC Neapel (1)	4-3-3	3:0	1:2	1:2	sSsUU	SSsSs
25	SO	AC Florenz (6) - FC Turin (12)	6-2-2	1:0	0:1	1:0	sNnUn	SnUuu
26	SO	Cagliari Calcio (18) - US Lecce (13)	5-3-2	0:1	-	1:1	nNnSU	snNuS
27	SO	Parma Calcio (16) - FC Venedig (19)	4-3-3	2:1	2:1	2:1	nNsUN	UsNun
28	SA	CA Osasuna (11) - Rayo Vallecano (9)	4-3-3	1:3	2:1	1:0	UuUnN	SuUUs
29	SA	Celta Vigo (12) - Athletic Bilbao (4)	4-3-3	1:3	1:0	2:1	NsNsN	SssUS
30	SO	Real Betis Sevilla (10) - Deportivo Alaves (17)	5-3-2	0:0	-	0:0	NuSuN	uUuUn
31	SO	Real Madrid (2) - UD Las Palmas (14)	8-1-1	1:1	-	2:0	NSUsS	SsUsn
32	SA	RC Lens (7) - Paris Saint-Germain (1)	2-3-5	0:1	3:1	0:2	SsUnS	uUsSs
33	SA	Stade Rennais FC (14) - Stade Brestois (11)	5-3-2	1:1	3:1	4:5	sNnNn	sNnNs
34	SA	Olympique Lyon (6) - Toulouse FC (8)	5-3-2	2:1	1:1	3:0	sNnNn	sNnSn
35	SO	AS Saint-Etienne (16) - FC Nantes (15)	3-3-4	2:2	-	-	NnNsN	UsNUu
36	SO	Stade Reims (12) - Le Havre AC (17)	6-2-2	3:0	-	1:0	nUuNn	nNnNn
37	SO	Angers SCO (13) - AJ Auxerre (10)	4-3-3	0:1	1:1	2:2	SnNsS	NuuNu
38	SA	1. FC Saarbrücken (3) - TSV 1860 München (14)	4-4-2	1:0	2:0	2:3	UsUuU	UnSnN
39	SA	VfB Stuttgart II (16) - Hansa Rostock (8)	2-4-4	1:1	-	-	UsNnU	sSsNs
40	SA	VfL Osnabrück (19) - SV Sandhausen (10)	2-3-5	0:1	-	-	NuNsU	UnNnN
41	SA	SpVgg Unterhaching (20) - Borussia Dortmund II (11)	2-3-5	0:3	-	3:4	uNnUn	sNuSu
42	SA	DSC Arminia Bielefeld (4) - Energie Cottbus (2)	3-3-4	2:1	-	-	NsNuU	SsSsU
43	SA	SV Wehen Wiesbaden (9) - SC Verl (12)	4-3-3	2:2	2:1	-	UsUnU	uSuSu
44	SO	SG Dynamo Dresden (1) - FC Viktoria Köln (6)	4-4-2	2:1	1:1	0:2	uSsSs	nNsSs
45	SO	Alemannia Aachen (13) - Rot-Weiss Essen (18)	2-3-5	2:1	-	-	uUsUu	uNnNu

Spiele 1-45 = Meisterschaftsspiele
 Spiele 1-8 = Bundesliga
 Spiele 9-12 = 2. Bundesliga
 Spiele 13-21 = 1. Liga England
 Spiele 22-27 = 1. Liga Italien
 Spiele 28-31 = 1. Liga Spanien
 Spiele 32-37 = 1. Liga Frankreich
 Spiele 38-45 = 3. Liga

u/U = Unentschieden, n/N = Niederlage
 Große Buchstaben = Auswärtsspiele
 Kleine Buchstaben = Heimspiele
 Zahlen in Klammern = Tabellenstand

Ergebniswette / Wettrunde 3 vom 18./19.1.2025

Spiel	Tag	Gastgeber	Tendenz
1	SA	VfB Stuttgart (7) - SC Freiburg (6)	3-4-3
2	SA	FC Bayern München (1) - VfL Wolfsburg (10)	6-2-2
3	SA	1. FC Heidenh. 1846 (16) - FC St. Pauli (14)	3-3-4
4	SA	VfL Bochum 1848 (18) - RB Leipzig (4)	1-3-6
5	SA	Holstein Kiel (17) - TSG 1899 Hoffenh. (15)	3-3-4
6	SA	B. 04 Leverkusen (2) - Bor. Mönchengl. (11)	4-4-2
7	SO	1. FC Union Berlin (12) - 1. FSV Mainz 05 (5)	2-4-4
8	SO	SV Werder Bremen (9) - FC Augsburg (13)	4-4-2
9	SA	Hamburger SV (3) - 1. FC Köln (1)	4-2-4
10	SO	SC Paderborn 07 (6) - Hertha BSC (12)	4-3-3
11	SO	SV Elversberg (4) - 1. FC Magdeburg (5)	4-3-3
12	SO	1. FC Nürnberg (11) - Karlsruher SC (2)	4-3-3
13	SO	Manch. United (13) - Brighton & Hove Alb. (10)	4-3-3

Die Vorschau auf die übernächste Wettrunde können Sie sich ab mittwochs in der WestLotto-Annahmestelle ausdrucken lassen.

Wettrunde 2 vom 11. - 12.1.2025



Spieleinsatz		Euro 673.502,50												
Gewinntippreihe		2	2	1	1	1	2	1	2	0	1	0	1	0
Klasse 1	0 Fehler	84											x	2.650,70
Klasse 2	1 Fehler	1.570											x	51,40
Klasse 3	2 Fehler	12.471											x	6,40
Klasse 4	3 Fehler	55.076											x	1,80



Spieleinsatz		Euro 184.516,15												
Gewinnzahlen		Zus.-Spiel												
		9	11	13	26	31	39							
Klasse 1	{6}	unbesetzt												293.320,70
Klasse 2	{5 + ZS}	unbesetzt												36.664,70
Klasse 3	{5}	8											x	864,90
Klasse 4	{4}	455											x	30,40
Klasse 5	{3 + ZS}	524											x	13,20
Klasse 6	{3}	7.860											x	2,90

Gewinnzahlen der letzten 4 Wochen

14. 12. 2024	5	8	14	28	32	39	ZS [29]
21. 12. 2024	10	17	32	40	44	45	ZS [19]
28. 12. 2024	4	5	11	13	34	40	ZS [35]
04. 01. 2025	4	7	8	9	26	30	ZS [14]

Ergebniswette Gewinnchance in Klasse 1 = 1 : 1.594.323
Auswahlwette Gewinnchance in Klasse 1 = 1 : 8.145.060

Annahmeschluss der nächsten Wettrunde

Tototipps für die kommende Wettrunde müssen bis spätestens zu den folgenden Zeiten in den WestLotto-Annahmestellen abgegeben worden sein:

- Annahmeschluss TOTO 13er Ergebniswette: Samstag, 18. Januar 2025 um **15:00 Uhr**
- Annahmeschluss TOTO 6aus45 Auswahlwette: Samstag, 18. Januar 2025 um **13:00 Uhr**



Sport-Foto der Woche

Rückblick TOTO 13er Ergebniszettel

Wettrunde 2 vom 11. - 12.1.2025

1	Bor. Mönchengladbach	FC Bayern München	0:1
2	TSG 1899 Hoffenheim	VfL Wolfsburg	0:1
3	1. FC Heidenheim 1846	1. FC Union Berlin	2:0
4	SC Freiburg	Holstein Kiel	3:2
5	1. FSV Mainz 05	VfL Bochum 1848	2:0
6	FC St. Pauli	Eintracht Frankfurt	0:1
7	RB Leipzig	SV Werder Bremen	4:2
8	FC Augsburg	VfB Stuttgart	0:1
9	FC Turin	Juventus Turin	1:1
10	CFC Genua 1893	Parma Calcio	1:0
11	FC Bologna	AS Rom	2:2
12	AFC Bournemouth	West Bromwich Albion	5:1
13	FC Arsenal	Manchester United	1:1

Rückblick TOTO 6aus45 Auswahlsheet

Wettrunde 2 vom 11. - 12.1.2025

1	Bor. Mönchengladbach	FC Bayern München	0:1
2	TSG 1899 Hoffenheim	VfL Wolfsburg	0:1
3	1. FC Heidenheim 1846	1. FC Union Berlin	2:0
4	SC Freiburg	Holstein Kiel	3:2
5	1. FSV Mainz 05	VfL Bochum 1848	2:0
6	FC St. Pauli	Eintracht Frankfurt	0:1
7	RB Leipzig	SV Werder Bremen	4:2
8	FC Augsburg	VfB Stuttgart	0:1
9	FC Turin	Juventus Turin	1:1
10	CFC Genua 1893	Parma Calcio	1:0
11	FC Bologna	AS Rom	2:2
12	AFC Bournemouth	West Bromwich Albion	5:1
13	FC Arsenal	Manchester United	1:1
14	FC Empoli	US Lecce	1:3
15	Udinese Calcio	Atalanta Bergamo	0:0
16	AC Mailand	Cagliari Calcio	1:1
17	FC Venedig	Inter Mailand	0:1
18	Deportivo Alaves	Girona FC	0:1
19	Real Valladolid	Real Betis Sevilla	1:0
20	Espanyol Barcelona	CD Leganes	1:1
21	Sevilla FC	FC Valencia	1:1
22	UD Las Palmas	FC Getafe	1:2
23	Atletico Madrid	CA Osasuna	1:0
24	Heracles Almelo	Sparta Rotterdam	1:1
25	PEC Zwolle	NEC Nijmegen	0:1
26	PSV Eindhoven	AZ Alkmaar	2:2
27	FC Twente Enschede	Willem II Tilburg	6:2
28	FC Groningen	Almere City	0:0
29	Feyenoord Rotterdam	FC Utrecht	1:2
30	NAC Breda	SC Heerenveen	2:4
31	Cosenza Calcio	Mantova 1911	2:2
32	Frosinone Calcio	US Cremonese	0:3
33	FC Palermo	Modena FC	2:0
34	AC Reggiana	SSC Bari	0:0
35	Spezia Calcio	SS Juve Stabia	1:1
36	FC Südtirol	US Catanzaro	1:1
37	FC Cesena	AS Cittadella	0:0
38	Racing Ferrol	FC Cartagena	0:0
39	Albacete Balompie	Racing Santander	2:2
40	SD Huesca	CD Mirandes	1:0
41	CD Tenerife	CD Castellon	2:0
42	FC Malaga	Deportivo La Coruna	1:1
43	Real Oviedo	Sporting Gijon	1:1
44	CF Cordoba	UD Almeria	0:3
45	Elche CF	Real Saragossa	1:0

Foto: Lars Baron/Getty Images



In dieser Szene pariert Gladbachs Moritz Nicolas einen Schuss von Bayerns Thomas Müller – das Spiel ging für die Fohlen dennoch mit 0:1 verloren.

Unglücklicher Elfmeter

Das hätte auch anders ausgehen können, zum Beispiel mit einem Unentschieden: Aber da es nach einem Körperkontakt einen Elfmeter für den FC Bayern München gab, kassierte Borussia Mönchengladbach vergangenen Samstag (11. Januar) zu Hause im Borussia-Park eine Niederlage. Lukas Ullrich (Gladbach) hatte Michael Olise (Bayern) im eigenen Strafraum am Bein getroffen. Für die Süddeutschen verwandelte

Harry Kane den anschließenden Strafstoß, der ein unglückliches Ende für die Platzherren markierte. Allerdings war den Gladbachern in dieser Partie nach vorn so gut wie gar nichts gelungen, schon gar nicht in der ersten Hälfte. So fallen keine eigenen Tore. Die Defensive hielt dafür weitestgehend dicht – umso bitterer für die Fohlen daher diese 0:1-Pleite, die nur von einem Elfmeter besiegelt wurde.

Herberger-Awards: jetzt bewerben

Amateurfußballvereine, Einzelpersonen und Justizeinrichtungen in ganz Deutschland können sich noch bis zum 24. Januar (Freitag) mit einem Projekt für den höchstdotierten Sozialpreis im deutschen Fußball – dem Sepp-Herberger-Award – bewerben. Ausgezeichnet werden herausragende Aktivitäten aus dem Handicap-Fußball, der Resozialisierung von Strafgefangenen sowie in der Kooperation zwischen Schulen und Vereinen. Zusätzlich wird in der Kategorie „Sozialwerk“ in Erinnerung an Fußball-Weltmeister Horst Eckel der „Horst-Eckel-Preis“ verliehen, mit dem Engagement für in Not geratene Fußballerinnen und Fußballer geehrt wird. Insgesamt werden Geldpreise in Höhe von 100.000 Euro vergeben.

Leuchtende Beispiele

„Mit den Sepp-Herberger-Awards ehren wir Preisträger, die sich mit ihrem jeweiligen Wirken zum Beispiel für Menschen einsetzen, die Unterstützung benötigen“, sagt DFB-Vizepräsident Ralph-Uwe Schaffert, der Vorsitzende des Vorstands der DFB-Stiftung Sepp Herberger. „Wir suchen leuchtende Beispiele für die integrative Kraft des Fußballs“, so Schaffert weiter. Im vergangenen Jahr zählten unter anderem der 1. CfR Pforzheim, der 1. FC Lintfort und der SV Osterland Lumpzig zu den Preisträgern.

• Weitere Infos und das Bewerbungsformular unter



Sportreporter-Legende Manni Breuckmann schreibt in seiner Kolumne über Themen rund um Fußball.

Und jetzt mal Tacheles!



Einer meiner größten Wünsche für das Jahr 2025 (Bayern-Fans, bitte tapfer sein): Möge der FC Bayern München nicht Deutscher Meister werden! Diese Bitte an den Fußballgott entspringt nicht meinem grenzenlosen Bayern-Hass. Ich möchte möglichst spannende Wettbewerbe. Und wenn die Bayern jetzt schon wieder die Schale hochstemmen (nach elf Titeln am Stück und einmal Pause), dann fühlt sich die erste Leverkusener Meisterschaft wie eine Art bayerischer Betriebsunfall an. Das ist gut für die Bayern, aber schädlich für die Attraktivität der Bundesliga.

Richtige Antwort

Bayer Leverkusen soll es ruhig nochmal machen, allein schon wegen des grundsymphatischen Xavi Alonso. Bevor er dem Bayerkreuz den Rücken kehrt. So ganz nebenbei wäre ein Leverkusener Titel auch die richtige Antwort auf die großmäulige „Meisterschafts-Zusage“ von Uli Hoeneß im November.

Tollhaus

Für die 2. Bundesliga habe ich einen Spezialwunsch, der sehr schwer zu erfüllen ist. Die zweithöchste Spielklasse ist ja bekanntlich ein Tollhaus, bei dem sich die Spitzenreiter die Klinke in die Hand geben wie die Bewerber für eine Mietwohnung in München oder Frankfurt. Mal Düsseldorf, mal Paderborn, mal Elversberg, zuletzt der 1. FC Köln, am ersten Spieltag sogar der FC Schalke 04, nachdem die Blau-Weißen Braunschweig versehentlich mit 5:1 geschlagen hatten.

Tausend Eide

Ganze fünf Punkte zwischen Platz 1 und Platz 9 sind keine Seltenheit. Ich wünsche mir, um das Ganze auf

Zu dumm für die Handspielregel

Das Fußballjahr 2025 liegt noch in den Windeln. Zeit für einige ganz persönliche Wünsche und Ankündigungen.

die turbulente Spitze zu treiben, dass eine Mannschaft aufsteigt, die am vorletzten Spieltag, sagen wir mal, Achter gewesen ist. Und ich schwöre tausend Eide, dass der derzeitige Tabellenplatz von Fortuna Düsseldorf mit diesem Wunsch reinweg gar nichts zu tun hat.

Nebenrolle

Schalke wurde genannt. Für diesen Club wünsche ich mir, dass Clemens Tönnies nicht zurückkehrt. Selbst wenn Tönnies einen eigenen „Journalisten“ bei einem Boulevardblatt hat, der diese Forderung auch noch auf dem Totenbett erheben würde. Warum sollte ein Mann wieder eine Funktion bei einem hochverschuldeten Club haben, der als Chef des Aufsichtsrats lange Jahre für die Anhäufung des Schuldenberges mitverantwortlich war?

Leider ist vielen Schalcker Fans diese Selbstverständlichkeit schnurgleich. Aber der Fußball ist eben ein hochemotionales und irrationaleres Ding, bei dem Fachverstand und Fakten oft in eine absolute Nebenrolle gedrängt werden.

Coup

In Sachen Emotionalität gelang dem Deutschen Fußball-Bund im Sommer ein vorbildlicher Coup: In allen Spielklassen ist seit Saisonbeginn nur noch der Mannschaftskapitän Ansprechpartner bei Schiedsrichter-Entscheidungen. Die sogenannte Kapitänsregelung. Ich kann selbstverständlich nur einen Bruchteil der Spiele im Reich des DFB beobachten. Aber ist es nur Zufall, dass ich in sehr vielen Situationen wieder drei, vier Spieler beobachtet habe, die sich um den Schiri drängten, um

mit ihm eine Podiumsdiskussion über einen Elfmeter, Freistoß, Platzverweis etc. anzufangen? Und die Schiedsrichter sprachen mit ihnen! Statt die gelbe Karte zu zücken. Ist die Kapitänsregelung Ermessenssache? Weil ich mir ziemlich sicher bin, dass das nicht so ist, wünsche ich mir dringend, dass die neue Regel konsequenter umgesetzt wird. Weil sie das Spiel beruhigt. Und weil es diese Vorschrift nun mal gibt. Ganz einfach.

Ankündigungen

Meine beiden letzten Tagesordnungspunkte sind keine Wünsche, sondern Ankündigungen. Ich kündige hiermit an, dass mir die Club-Weltmeisterschaft im Juni/Juli an allen denkbaren Körperteilen vorbeigehen wird. Dieser aufgeblasene Wettbewerb ist so überflüssig wie ein nächtlicher „Absacker“ – und es interessiert mich nicht die Bohne, wenn zur Mehrung des FIFA-Reichtums Al Hilal aus Saudi-Arabien gegen Real Madrid oder die Mamelodi Sundowns (Südafrika) gegen Borussia Dortmund spielen. Übrigens in Teilen zeitgleich mit der Europameisterschaft der Frauen. Schließlich werden Sie von mir kein Wort mehr über strafbares Handspiel hören oder lesen. Selbst wenn Cucurella nochmal in Aktion treten sollte. Es hat sich leider viel zu oft herausgestellt, dass ich für die sicherlich hochintellektuelle Interpretation der Handspielregel einfach zu dumm bin. Darum lasse ich es lieber.

Mit dem Sieg gegen Kaiserslautern am letzten Spieltag vor der Winterpause übernahm der 1. FC Köln die Tabellenführung der 2. Bundesliga. Das Bild zeigt Kölner Spieler, die mit dem Torschützen Dejan Ljubicic (r.) das 1:0 feiern.



Foto: Christian Kasper/Bartke/Getty Images

Auf die Rubbellose. Fertig. SPASS.

RUBBELLOSE

