

GLÜCK

Das kostenlose Magazin von WestLotto



**KREUZCHEN FÜR DIE
DEMOKRATIE > 3**

**MEHR LÄCHELN,
WENIGER HANDY > 4**

**MÜSLI: AUFGEPASST,
WENN ES KNUSPERT > 10**

GLÜCKSPILZE

Gewinner aus Nordrhein-Westfalen



- Freitag, 14. Februar: **173.656 Euro** in den Raum Düsseldorf



- Mittwoch, 12. Februar: **1.165.221,90 Euro** nach NRW
- Samstag, 8. Februar: **9 x 21.518,40 Euro** nach NRW



- Samstag, 15. Februar: **100.000 Euro** in den Kreis Olpe
- Mittwoch, 12. Februar: **100.000 Euro** in den Raum Mülheim an der Ruhr



- Samstag, 8. Februar: **100.000 Euro** nach NRW / **10.000 Euro** nach NRW

Überregionale Gewinner

Eurojackpot

- Freitag, 14. Februar: **10.008.88,30 Euro** nach Norwegen / **1.847.565 Euro** nach Norwegen / **5 x 173.656,70 Euro** nach Norwegen, Schweden (2) und Dänemark (2)
- Dienstag, 11. Februar: **87.949.627,70 Euro** nach Hessen / **3 x 716.159,60 Euro** nach Bayern, Sachsen und in die Slowakei / **12 x 100.970,10 Euro** nach Baden-Württemberg (2), Niedersachsen, Norwegen, Italien, Slowenien, Dänemark, Finnland, Litauen, in die Tschechische Republik (2) und in die Slowakei

LOTTO 6aus49

- Samstag, 15. Februar: **9.554.458,80 Euro** nach Sachsen / **2.219.071,30 Euro** nach Sachsen
- Samstag, 8. Februar: **28 x 21.518,40 Euro** nach Schleswig-Holstein (2), Bayern (3), Niedersachsen (3), Hessen (2), Rheinland-Pfalz (5), Saarland (2), Baden-Württemberg (7), Berlin, Sachsen und Mecklenburg-Vorpommern (2)

Spiel 77

- Samstag, 15. Februar: **477.777 Euro** nach Baden-Württemberg und Hessen
- Mittwoch, 12. Februar: **77.777 Euro** ins Saarland
- Samstag, 8. Februar: **3 x 77.777 Euro** nach Bayern, Hessen und Rheinland-Pfalz

GlücksSpirale

- Samstag, 8. Februar: **5,2 x 10.000 Euro** nach Bayern, Bremen, Niedersachsen (1,2), Hessen und Baden-Württemberg

Sieger-Chance

- Samstag, 8. Februar: **10.000 Euro** nach Rheinland-Pfalz

TOTO 13er Ergebniswette

- Samstag, 15. Februar: **299.986,30 Euro** nach Bayern

KENO

- Montag, 3. Februar + Donnerstag, 6. Februar: **4 x 10.000 Euro** nach Bayern



Foto: Maria Korneeva/Moment via Getty Images

Vollkommen entspannen und nichts tun – auch damit lässt sich das persönliche Glückskonto ganz ordentlich aufladen.

Trendsport: Niksen

So lange ackern und Gewichte stemmen oder die Ausdauer trainieren, bis der Schweiß läuft und am nächsten Morgen alle Muskeln schmerzen. Das war einmal! Zumindest für die Fitnessstudios, die auf den aktuellen Trendzug aufgesprungen sind: „Niksen“, das Nichtstun, ist zu einer ernst gemeinten Disziplin im Freizeitsport avanciert. Das Programm: Sich entspannt hinlegen, am besten an gar nichts denken, sich bloß nicht anstrengen – und bitte immer schön leise bleiben! Ursprünglich stammt dieser Trend ebenso wie das Wort selbst aus dem Niederländischen. Inzwischen erkennen auch hierzulande immer mehr Therapeuten und Trainer, dass viele Menschen Entspannungsdefizite aufweisen und bieten spezielle Niksen-Lehrgänge an. Um die meditative Stufe der Entspannung zu erreichen, muss gedanklich alles ausgeblendet werden, was belastet – leichter gesagt als getan.

Mit Niksen das Glück finden

Doch die Anstrengung lohnt sich: Wem das Niksen erfolgreich gelingt, kann das persönliche Glückskonto aufladen. Denn durchs Faulenzen wird Stress abgebaut, die Kreativität neu entfacht und sogar das Immunsystem gestärkt – ein echter Booster fürs Glück! Das Schöne am neuen Trendsport: Der Einstieg ist für alle, in jedem Alter und mit jedem Fitnesslevel, möglich. Wichtig ist allein, ganz fest zum Nichtstun entschlossen zu sein und beim Faulenzen eiserne Disziplin sowie genügend Ausdauer zu beweisen. Und falls jemand richtig Spaß am Nichtstun findet, heißt es Daumen drücken für einen Hauptgewinn bei Eurojackpot. Bis zu 120 Millionen Euro sind möglich. Die könnten sogar mit nur einem Tipp für gerade einmal 2,75 Euro drinsitzen. Mit ein paar Millionen auf dem Konto wäre es dann möglich, sich voll und ganz aufs Niksen zu konzentrieren.

In Deutschland lizenzierte 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.

Zwei Extra-Kreuze für die Demokratie

WAHLAUFRUF AN ALLE WESTLOTTO-KUNDEN

WestLotto mobilisiert für die Demokratie. In der Woche vor der Bundestagswahl ruft das staatliche Lotterieunternehmen seine Millionen Kundinnen und Kunden in NRW zur Stimmabgabe auf. „In unseren Lotto-Shops erreichen wir wöchentlich vier bis fünf Millionen Menschen. Unsere Botschaft an sie ist: Machen Sie von Ihrem Wahlrecht Gebrauch und setzen Sie zwei Extra-Kreuze für die Demokratie“, sagt WestLotto-Geschäftsführerin Christiane Jansen. Der Wahlauf Ruf läuft seit dem 17. Februar eine ganze Woche in jeder der rund 3.000 Annahmestellen über die Kundenbildschirme. Zudem erinnert WestLotto mit großflächigen Plakaten in großen NRW-Städten am

Wahlwochenende an die Stimmabgabe. Bereits zur Landtagswahl 2021 hatte sich WestLotto mit der Aktion NRWähler für eine hohe Wahlbeteiligung stark gemacht – und damit ein Zeichen für demokratische Mitbestimmung gesetzt.

Einhaltung demokratischer Spielregeln

„Wer wählt, übernimmt Verantwortung für unser Land und eine stabile Demokratie. Das gilt in Zeiten von stärker werdendem politischem Extremismus ganz besonders“, erläutert Jansen. Auch als Arbeitgeber leistet WestLotto einen aktiven Beitrag zur

Stärkung der Demokratie. Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern, die als Wahlhelfer im Einsatz sind, gewährt das Unternehmen einen vollen Freizeitausgleich. Langfristig engagiert sich WestLotto zudem in verschiedenen Initiativen zur Stärkung der Demokratie und gegen extremistische Tendenzen. So ist WestLotto beispielsweise Mitglied der Wertekommission, der Initiative Verantwortung und Teil der Initiative #zusammenland. An der Seite von rund 800 Unternehmen und Verbänden und in Kooperation mit verschiedenen Verlagshäusern setzt WestLotto in dieser aktuellen Aktion ein Zeichen gegen Misstrauen und Spaltung sowie für die Einhaltung demokratischer Spielregeln.

GANZ WICHTIG:

Am Wochenende Kreuze setzen!

Der Jagdschein für alle Glücksjäger

Mit dem Rubbellos „Mückenjagd“ von WestLotto wird jeder schnell zum Glücksjäger. Und wer sich auf die Pirsch macht, hat eine sehr gute Chance auf den Spitzengewinn in Höhe von 25.000 Euro. 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, gewinnen 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.



Mehr lächeln, weniger

DAS HILFT BEIM GLÜCKLICHSEIN

Das neue Jahr läuft seit einigen Wochen. Nach all den Feierlichkeiten endlich Zeit zum Durchatmen. Und „eine gute Zeit, um sich zu sammeln und sich zu fragen, wie mache ich weiter“, so der Theologe und Autor Werner Tiki Küstenmacher in der Sendung „Lebenszeit“ des Deutschlandfunks. Aber wie geht das genau? Im Grunde funktioniert das wie das Aussortieren einer Schublade. Auch hier fragt man sich: Was möchte ich behalten, was weglassen? Bei einer Schublade ist das womöglich vergleichsweise einfach. Aber wie sortiert man sich selbst, um aufgeräumter, vielleicht stärker in die nächsten Monate zu gehen? Es soll ja ein gutes Jahr werden. Die Psychologieprofessorin Elizabeth Dunn und ihr Team von der University of British Columbia in Vancouver haben 65 experimentelle Studien zur Glücksforschung untersucht. Daraus haben sie gemeinsam zwei Kategorien von „Glücks-Boostern“ destilliert: Zum einen Dinge, durch deren Addition das Leben besser wird. Zum anderen die Dinge, durch deren Weglassen [Subtraktion] das Leben an Qualität gewinnt. Diese sind es:

Plus: Fünf Dinge zum Addieren

- **Dankbarkeit zeigen:**

Denken Sie bewusst darüber nach, wofür Sie dankbar sind, und teilen Sie diese Gedanken. „In einer Studie verbesserte sich die Stimmung der Teilnehmenden, nachdem sie eine

Dankesbotschaft geschrieben hatten – sei es in einem Brief, per Text oder sogar auf Social Media“, sagt Psychologin und Verhaltensforscherin Jacqueline Nesi, die sich mit den Studienergebnissen der University of British Columbia auseinandergesetzt hat, in einem Gastbeitrag der „Washington Post“.

- **Sozialer sein:**

Sich mit anderen Menschen zu verbinden, steigert das Wohlbefinden. In einer Studie kam beispielsweise heraus, dass Menschen, die während einer Fahrt zur Arbeit mit einem Fremden sprachen, hinterher besser gelaunt waren als diejenigen, die für sich blieben.

- **Lächeln:**

Ein natürliches Lächeln, wenn man etwa ein lachendes Gesicht auf einem Foto nachahmt, kann die Stimmung verbessern.

- **Neues und Abwechslung:**

„Wir alle sind von der sogenannten hedonischen Anpassung betroffen – das bedeutet, dass wir uns schnell an positive Erfahrungen gewöhnen“, erklärt Nesi. Kleine Veränderungen, wie das bewusste Erleben eines Wochenendes als „Mini-Urlaub“ könnten helfen, diese Gewöhnung zu durchbrechen.

- **Geben statt nehmen:**

Wer anderen etwas schenkt oder Geld für wohltätige Zwecke ausgibt, fühlt sich oft glücklicher, als wenn er es für sich selbst verwendet.

Minus: Zwei Dinge zum Weglassen

- **Unangenehme Aufgaben reduzieren:**

Tätigkeiten auszulagern, die uns stressen oder ermüden, wie Putzen oder Einkaufen, könne sich lohnen: „Wenn Menschen Geld ausgeben, um Zeit zu sparen, fühlen sie sich weniger gehetzt und glücklicher“, so Nesi.

- **Smartphone-Nutzung einschränken:**

Vor allem, wenn man mit anderen zusammen ist. Hier lenken Handys oft ab und können die Freude an der gemeinsamen Aktivität mindern.

Der Werkzeugkasten

Diese sieben Dinge haben laut der Studie positive Effekte. Doch es gibt noch mehr, so Nesi: Bewährte Methoden wie Bewegung, Schlaf und Naturerlebnisse sind nicht Teil dieser Liste, könnten aber ebenfalls helfen. Nesis Rat: „Im Moment können wir am besten dieser Liste folgen – und den Rest auf die altmodische Weise angehen“. Also: ausprobieren, was für einen selbst funktioniert. Küstenmacher etwa berichtete in der Radiosendung, dass es ihm helfe, morgens das Bett zu machen – auch wenn der Tag nicht optimal läuft, habe man abends wenigstens ein gemachtes Bett. Überhaupt können persönliche Routinen und Rituale nützlich sein. Jeder habe dafür seinen eigenen „Werkzeugkasten“.

Handy

Ein Lächeln – auch bei Nachahmung eines Fotos – kann die Stimmung verbessern.





Finger weg?

WARUM WIR UNS SO OFT INS GESICHT FASSEN

Haben Sie sich schon einmal gefragt, wie oft Sie sich täglich ins Gesicht fassen? Der Psychologe Julian Packheiser von der Ruhr-Universität Bochum forscht unter anderem zu Gesundheitseffekten von Berührungen und berichtet im Magazin „Spektrum Psychologie“ (Ausgabe 01/2025), dass Menschen das durchschnittlich 50 Mal pro Stunde tun – das ergibt bis zu 800 Berührungen pro Tag. Manche davon haben einen praktischen Zweck, etwa um die Frisur zu richten oder müde Augen zu reiben. Doch die meisten erfolgen ohne ersichtlichen Grund.

Berührungen reduzieren Stress

Packheiser erklärt, dass unbewusste Gesichtsberrührungen eine wichtige Funktion erfüllen könnten: „Laut neueren Theorien dienen unbewusste Gesichtsberrührungen zur Stressreduktion und helfen, den Gefühlshaushalt zu regulieren.“ Berührungen im Allgemeinen fördern bekanntermaßen die Gesundheit, so der Psychologe. Sie können Ängste lindern, Traurigkeit mindern, Schmerzen reduzieren und sogar den Blutdruck senken. Das gilt nicht nur für Kontakt mit anderen: Forschende der Goethe-Universität Frankfurt fanden 2021 in einer randomisierten kontrollierten Studie heraus, dass sowohl Berührungen von anderen als auch von einem selbst vor einer Stresssituation einen Effekt

auf das Stresslevel der Teilnehmer hatten. Sowohl diejenigen, die von anderen berührt wurden als auch die, die sich selbst berührten, hatten hinterher einen niedrigeren Wert des Stresshormons Cortisol im Blut als die dritte Gruppe der „Unberührten“.

Welche Rolle spielt das Gesicht?

Zwar wählten die Teilnehmenden der Selbstberührungsgruppe nicht immer das Gesicht, manche strichen sich über den Arm oder legten die Hände auf die Brust. Dennoch deuten andere Forschungen darauf hin, dass Gesichtsberrührungen in stressigen oder kognitiv anspruchsvollen Situationen besonders häufig vorkommen, so Packheiser weiter. Das zeigt etwa eine systematische Übersichtsarbeit eines Forscherteams des Paul-Flechsig-Instituts – Zentrum für Neuropathologie und Hirnforschung der Universitätsklinik Leipzig, die ebenfalls 2021 veröffentlicht wurde. „Obwohl es noch wenig Forschung zu Selbstberührungen gibt, deuten solche Indizien darauf hin, dass das Berühren des eigenen Gesichts Stress mildern kann.“

Innere Balance

Joe Navarro, ein ehemaliger FBI-Verhaltensanalyst, erklärt im Magazin „Psychology Today“, dass die Gründe für diese Vorliebe

in der Anatomie unseres Körpers liegen. Unsere Gesichter sind besonders reich an empfindlichen Nervenenden, die mit dem Gehirn direkt verbunden sind. Diese Nerven – insbesondere der fünfte (Trigeminusnerv) und der siebte Hirnnerv (Facialisnerv) – ermöglichen es, dass Berührungen im Gesicht das Gehirn schneller und effektiver erreichen als an anderen Körperstellen. Ein sanftes Streichen über die Wange oder das Berühren der Lippen sende beruhigende Signale blitzschnell ins Gehirn. Diese Sofortwirkung ist entscheidend, weil wir gerade in stressigen Momenten schnell Erleichterung brauchen. Das Ins-Gesicht-Fassen beruhige das Gehirn und helfe dabei, die innere Balance wiederherzustellen. So sei es für andere auch ein Hinweis darauf, wie es im Inneren aussieht, ob jemand gestresst ist und Unterstützung braucht, so Navarro. „Wenn sich also Ihr Partner oder die Kollegin das nächste Mal häufig an die Nase fasst, fragen Sie ruhig einmal nach, ob alles in Ordnung ist“, rät Julian Packheiser. Übrigens: Sich nicht ins Gesicht zu fassen, wäre manchmal besser – Stichwort Krankheitserreger –, ist aber gar nicht so leicht: „Die aktive Vermeidung von Berührungen im Gesicht zur Verringerung von Infektionen erfordert geistige Anstrengung“, schreiben die Leipziger Forscher. Das müssen wir also ganz bewusst tun.

Menschen fassen sich etwa 800 Mal am Tag ins Gesicht: Diese Berührungen helfen, Stress zu reduzieren und Emotionen zu regulieren.

Vorsorgeunter

EIN VIERTEL HAT WISSENSLÜCKEN

Ob Krebs oder Bluthochdruck: Je früher die Diagnose steht, desto besser lassen sich Krankheiten in den Griff bekommen. Doch längst nicht alle Menschen nutzen die Vorsorgeuntersuchungen, die die Krankenkasse für sie übernimmt. Das zeigt eine Umfrage im Auftrag der DA Direkt Versicherung. Dabei dürften auch Wissenslücken eine Rolle spielen: Gut jeder Vierte (24 Prozent) weiß nicht so recht, welche Untersuchungen er oder sie wahrnehmen kann. Bei den Jüngeren (18 bis 29 Jahre) schätzen sogar 33 Prozent ihren Wissensstand zum Thema als niedrig ein.*

Wie der Check-up abläuft

Da gibt es etwa den allgemeinen Gesundheits-Check-up bei Hausarzt oder Hausärztin. Wer zwischen 18 bis 34 Jahren alt ist, hat einmalig Anspruch darauf. Wer 35 und älter ist, kann sich alle drei Jahre durchchecken lassen, so das Bundesgesundheitsministerium. Die Umfrage zeigt: 37 Prozent nehmen den Gesundheits-Check-up immer wahr. 27 Prozent sagen, dass sie es unregelmäßig tun, 28 Prozent selten. Rund 16 Prozent haben den Allgemeinen Gesundheits-Check-up noch nie in Anspruch genommen. Wie der Termin abläuft? Er beginnt in aller Regel mit einem Arztgespräch, bei dem Risikofaktoren wie familiäre Krebsrisiken oder Rauchen erfasst werden. Daran schließt sich eine körperliche Untersuchung an, zu der auch eine Blutdruckmessung gehört. Zum Check-up gehört bei allen

ab 35 Jahren auch eine Blut- und Urinuntersuchung, bei der etwa Blutfettwerte ermittelt werden. Bei Jüngeren gibt es diese Laboruntersuchung nur bei entsprechenden Risiken. Ab 35 kann man sich zudem einmalig auf eine Infektion mit Hepatitis-B- oder Hepatitis-C-Viren testen lassen, so das Bundesgesundheitsministerium. Am Ende des Check-ups steht eine ärztliche Beratung samt Empfehlungen, was man an seinem Lebensstil verändern kann, um sich vor bestimmten Erkrankungen zu schützen.

Ähnliches Bild bei Krebsvorsorge

Und wie viele gehen vorbildlich zur Krebsfrüherkennung? Rund 37 Prozent nehmen die ihnen empfohlenen Untersuchungen der Umfrage zufolge immer wahr. Ein Viertel der Befragten (25 Prozent) jedoch gibt an, noch nie eine Untersuchung zur Krebsfrüherkennung in Anspruch genommen zu haben. Bei einem Teil von ihnen – Männern unter 35 Jahren – dürfte jedoch der Grund sein, dass für sie noch keine Untersuchung vorgesehen ist.

Beispiele für Untersuchungen

Der Pap-Test zur Früherkennung von Gebärmutterhalskrebs, der Frauen zwischen 20 und 34 Jahren einmal im Jahr

zusteht. Frauen ab 35 Jahren können die Früherkennung alle drei Jahre wahrnehmen. Das Hautkrebs-Screening, das ab einem Alter von 35 Jahren alle zwei Jahre von der Kasse übernommen wird. Die Tastuntersuchung der Prostata, auf die Männer ab 45 Jahren einmal im Jahr Anspruch haben.

Kontrolle beim Zahnarzt ist vielen wichtig

Einen Vorsorgetermin jedoch nehmen weit mehr als die Hälfte der Befragten vorbildlich wahr: die Kontrolle in der Zahnarztpraxis. Alle ab 18 Jahren haben einmal im Kalenderhalbjahr Anspruch auf diesen Termin. 62 Prozent der Befragten verpassen keine Kontrolle. 22 Prozent gaben an, die Untersuchung eher unregelmäßig in Anspruch zu nehmen, 11 Prozent nur selten. Knapp 5 Prozent sagen, dass sie noch nie zur Kontrolle beim Zahnarzt waren.

Foto: Christin Klöse/dpa-mag



Männer ab 45 Jahren haben einmal im Jahr Anspruch auf eine Prostata-Untersuchung.

*Das Meinungsforschungsinstitut Infas Quo hat im Auftrag der DA Direkt Versicherung im Zeitraum vom 27. August bis zum 2. September 2024 insgesamt 1.210 Personen zwischen 18 und 79 Jahren befragt.

suchungen



Regelmäßige Kontrollen sind wichtig für die Gesundheit.

Aufgepasst, wenn es knuspert

VIELE MÜSLI-FERTIGMISCHUNGEN SIND ZU SÜSS



Selbstgemischt mit viel Vollkorn, Nüssen und Früchten ist Müsli ein gesundes Frühstück. Die Varianten aus dem Supermarkt sind dagegen häufig Kalorienbomben.

Der Schweizer Arzt Oskar Bircher-Benner machte Anfang des 20. Jahrhunderts auf einer Wanderung eine Entdeckung, die bis heute Relevanz hat. Er beobachtete, woraus die Bauern in den Bergen ihre Kraft schöpfen: aus einem Brei aus gequollenem Getreide, geriebenen Äpfeln, Zitronensaft, Nüssen und Kondensmilch. Sie nannten diese Mischung „Müsli“ – als Koseform des Wortes „Mus“. Oskar Bircher-Benner verschaffte dem Rezept große Aufmerksamkeit – bis heute trägt es als „Bircher-Müsli“ seinen Namen.

Viel Zucker

Was heute in den Regalen der Supermärkte steht, hat mit dem ursprünglichen Vollkorn-Getreide-Brei nur noch wenig gemeinsam, berichtet das Portal obx-medizindirekt. Die Verbraucherzentrale Bremen hat rund 60 Fertig-Müslis und Cerealien getestet – mit einem erschütternden Ergebnis. Viele der Mischungen bestehen zu einem Viertel aus

Zucker. Pro 100 Gramm entspricht das 15 Stück Würfelzucker. Besonders vorsichtig sollten Verbraucher bei allem sein, was knuspert: dahinter steckt ein Mix aus Getreide, Zucker und oft minderwertigen Fetten.

Je weniger, desto besser

Der beste Rat beim Müslikauf ist die Länge der Zutatenliste: Je weniger Ingredienzien ein Müsli hat, desto besser, wissen die Experten von der Verbraucherzentrale. Wichtig ist vor allem ein hoher Vollkornanteil. Auf der Zutatenliste ist das gut zu erkennen unter der Bezeichnung „Vollkornflocken“ – beispielsweise aus Hafer und Weizen. Hinter der Bezeichnung „Flakes“ oder „Pops“ verbergen sich in aller Regel hoch verarbeitete Getreide- und Reisprodukte mit zweifelhaftem Wert für die Gesundheit.

Selbst gemischt

Wer ganz auf Nummer sicher gehen will, kann sich sein Müsli ganz

leicht in wenigen Minuten selbst mischen. Eine Vollkorn-Flockenmischung ist die gesunde Basis. Hinzu kommen einige Nüsse, Joghurt und frische Früchte. Durch das Obst erhält das Müsli die nötige Süße – Extra-Zucker ist dann meist gar nicht mehr nötig.

Die Mutter aller Müslis

Bircher ist heute in aller Munde: Hunderte verschiedene Rezeptvarianten stehen für die Vielfalt, die die „Mutter aller Müslis“ möglich macht. Das folgende Rezept kommt dem sehr nahe, was Oskar Bircher-Benner vor über einhundert Jahren den Schweizern empfahl:

4 El Haferflocken mit 150 ml Milch verrühren. Abgedeckt im Kühlschrank über Nacht quellen lassen. Einen kleinen Apfel abspülen, trocknen und auf einer Rohkostreibe grob reiben. Den Apfel, einen Esslöffel gehackte Haselnüsse und – je nach Geschmack – einen Teelöffel Honig unter die Haferflocken rühren.

GRANOLA – DIE GESUNDE KNUSPER-ALTERNATIVE

Wer sein Müsli selbst kreiert, kann auch entscheiden, was drinsteckt. Loses Knuspermüsli kann daher auch ganz einfach selbst hergestellt werden. Luftdicht verschlossen, kühl und dunkel gelagert hält sich das auch für mehrere Wochen.

Das Bundeszentrum für Ernährung (BZfE) empfiehlt dafür folgende Zutaten:

- Getreideflocken aus Hafer oder Dinkel (als Hauptzutat)
- verschiedene Nüsse, zum Beispiel Haselnüsse, Walnüsse oder Pekannüsse
- Mandelstifte
- Sonnenblumen- oder Kürbiskerne
- Tipp: Kurzes Anrösten verstärkt das Aroma von Nüssen und Kernen.*
- Speiseöl oder Kokosfett
- Honig oder Ahornsirup
- Gewürze wie Zimt, Kardamom, Vanille oder eine Prise Muskat geben winterlichen Geschmack ins Knuspermüsli.



Hübsch in ein Glas verpackt ist selbstgemachte Granola ein schönes Geschenk.

Foto: Emilija Manevska/Moment via Getty Images

Auf's Blech und in den Ofen

- Alle Zutaten vermengen und etwas Speiseöl, mit Honig oder Ahornsirup vermischt, unterrühren. Die Granola möglichst flach auf einem Blech mit Backpapier verteilen und bei rund 170 Grad Celsius für etwa 20 Minuten backen, bis sie schön knusprig ist. Zwischendurch immer wieder mit einem Holzlöffel umrühren.
- Ist das Müsli vollständig abgekühlt, können noch Trocken-

früchte hinzugefügt werden, zum Beispiel Aprikosen, Rosinen oder getrocknete Apfelringe.

- Wird das Knuspermüsli verschenkt: in ein Glas füllen und dieses mit Zutaten und Datum beschriften. Tipp: Hängen Sie ans Müsli-Geschenk gleich noch ein Zettelchen mit Verzehr-Tipps dran. So schmeckt Granola mit Milch, Pflanzendrink oder Joghurt sowie mit frischem Obst zum Frühstück. Sie eignet sich aber auch als Topping für Obstsalat, Porridge oder eine Smoothie-Bowl sowie als Backzutat für Muffins.

Ihre Glückssterne

vom 22. – 28. Februar 2025



Widder (21.3. – 20.4.)
Die Stimmung kann etwas angespannt sein und feinfühlig zu bleiben, erweist sich dann als vorteilhaft.
Glückstag: Donnerstag



Stier (21.4. – 20.5.)
Sie beeindruckten mit Ihren Kenntnissen und Ihrem kreativ-schöpferischen Agieren. Das, was unmöglich schien, können Sie nun voranbringen. Glückstag: Freitag



Zwillinge (21.5. – 21.6.)
Setzen Sie auf einen guten Austausch mit allen, die sich in ein Vorhaben einbringen und verzichten Sie auf Eigensinn, wenn manches nicht sofort gelingt. Glückstag: Dienstag



Krebs (22.6. – 22.7.)
Sie merken, wie wertvoll es ist, sich intensiv in eine Aufgabe einzubringen. Sie können Ihre Fähigkeiten ins rechte Licht rücken.
Glückstag: Mittwoch



Löwe (23.7. – 23.8.)
Versuchen Sie, Ihren Gefühlen den richtigen Ausdruck zu verleihen. Sie werden dann spüren, dass Sie in Ihrer Zweisamkeit vieles gemeinsam schaffen können. Glückstag: Dienstag



Jungfrau (24.8. – 23.9.)
Sie spüren, wie wohltuend ruhige Momente sind. Testen Sie auch Achtsamkeitsübungen. Sie werden dann ausbalanciert manch Anspruchsvolles schaffen. Glückstag: Donnerstag



Waage (24.9. – 23.10.)
Zeigen Sie sich aufgeschlossen für Anregungen und entfalten Sie Ihren Sinn für Ästhetik. Sie können Schönes kreieren und damit auch begeistern. Glückstag: Freitag



Skorpion (24.10. – 22.11.)
Überdenken Sie Ihr weiteres Vorgehen und sprechen Sie im Freundeskreis über Ihre Vorhaben und Ideen. Sie können für Überraschungen sorgen. Glückstag: Mittwoch



Schütze (23.11. – 21.12.)
Erledigen Sie Wichtiges umgehend und schauen Sie dann, was weiterhin von Bedeutung ist. Lassen Sie sich vom Vorgehen anderer nicht irritieren. Glückstag: Freitag



Steinbock (22.12. – 20.1.)
Sie planen mit Weitblick, überzeugen in Verhandlungen und faszinieren mit Ihren kreativen Vorschlägen im Freundeskreis.
Glückstag: Donnerstag



Wassermann (21.1. – 19.2.)
Nehmen Sie sich viel Zeit für die Liebe und lehnen Sie sich in Ihrer Zweisamkeit aneinander an.
Glückstag: Dienstag



Fische (20.2. – 20.3.)
Sie treffen Entscheidungen, doch es ist wertvoll, offen für die Ideen einiger im Freundeskreis zu sein. Lassen Sie sich alles genau erklären. Glückstag: Montag



Immer noch ein Kultgetränk

Ein wenig Mythos, eine angeblich „inspirierende Wirkung“ – vor allem aber Trinkgenuss gehört zu diesem Getränk, das nach wie vor als Kult gilt: Absinth, der grüne Kräuterlikör – früher auch als „grüne Fee“ bezeichnet – wurde oft mit musikischem Schaffen und der Bohème in Verbindung gebracht. Er wurde im 19. und 20. Jahrhundert von Künstlern geschätzt und mit dem Image eines kreativen und rebellischen Getränks verknüpft. Heutzutage ist Absinth immer noch beliebt. Fans genießen ihn pur, on the rocks, mit Wasser, mit einem Energydrink oder – frei nach Ernest Hemmingway – mit Champagner. Wer will, kann den Absinthgenuss auch mit karamellisiertem Zucker zelebrieren.

• Wir verlosen vier Absinth-Sets der Destillerie Dr. Rauch, bestehend aus einer Flasche 55.5 Absinth (0,5 l – 55,5% vol.) und vier passend designten Gläsern.

• Infos: www.destillerie-dr-rauch.de

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: 24. Februar 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 ausgezahlt oder übertragen werden (Rechtsweg ausgeschlossen). Auslieferung ab Lager. Modellabweichungen sind möglich.



S
U
D
O
K
U

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

Auflösung
SUDOKU
GLÜCK 6

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

Die Zahlen von 1 bis 9 sind so in das Raster einzutragen, dass sich jede Zahl nur jeweils einmal in einem Neunerblock, in den Vertikalen und in den Horizontalen befindet.

Ge-sangs-theater (Mz.)	essen	Körper	ugs.: altes Pferd	Sohn Evas	für einen Glauben gewinnen	Kreuzes-inschrift	gewonnenes Marschland	veraltet: Herrschaftsgebiete	Nizza in der Landessprache	Schauspiel von Goethe	Tapetenkleber
Ostseeinsel				eine Glasart					6		
Metallstab mit spitzem Ende	2			Herbstblumen	Fuß-, Handgelenk						kleines Ruder
			giftige Baum-schlangen	körperl. Überempfindlichkeit					Fluss durch Sibirien	griechischer Buchstabe	
Schlag		niederl. TV-Moderatorin (Sylvie)			22. griech. Buchstabe		Tropfkante am Dach		Deckname		
alttrömisches Provinz			griechischer Buchstabe		3	Rhein-hafenstadt	bayr. satir. Schriftsteller †			8	unaufhörlich
			5	Haft	Wende-kurve				US-Bundesstaat		Stadt in Gelderland (Niederl.)
Notlage, Verlegenheit (ugs.)		niederl. Maler, † 1890 (van ...)	ein Giftstoff				Geräte justieren		Hefter für die Ablage		
moralische Gesinnung	Namensgebung	deutsches Model (Toni)			dt. Rundfunkpionier †	besitzanzeigendes Fürwort			Parlamentsmitglied (Abk.)		ein Winter-sportler
			Ostsee-hafenstadt	Benzin-sorter						Lebensbe-schreibung	Zahn-creme
billigen	Sportler		bewegliches Stauwerk			ein Schnellzug (Abk.)		besonderes Ansehen	Kurzwort für DDR-Polizist		1
						Hauptstadt Perus	serb. Hafen an der Donau				
europ. Kernforschungsgruppe		Aufforderung zur Ruhe		7	Stadt im Münsterland	Gründer der Sowjetunion			englisch: mein		Kfz-K. Schleswig
			Gesellschaft für Musikrechte	weiblicher Kurier			Frucht der Eichen		Fuß-abtreter		
Schiffseigner	engl. Zahlwort acht	kleiner Flugplatz in Berlin				Händlerviertel im Orient	Online-Marktplatz				russ. Herrscher-titel
				französisch: sehr	Erdalkali-metall						
										9	
	4	belgischer Maler, † 1815	Figur in Ritt auf die Wartburg'			Stadt bei Raab (Ungarn)			Fluss durch Girona (Span.)		
persönliches Fürwort (3. Fall)	Meeres-säugetier					Abk.: Zeit-takt	Abk.: Tiefkühl-kost		Initialen von Ade-nauer		
Meeres-raubfisch			Akustik-Maß		mexikan. Indianer						
Kinder-trom-pete				auf-bruchbereit							

Auflösung des Rätsels Nr. 7/2025

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

(1-19) UFER HALTEN DAS WASSER

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

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 vorseht. 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
 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:** Strelciuc Dumitru/iStock via Getty Images Plus

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, 12. Februar 2025

Spieleinsatz		Euro 22.051.483,20	
Gewinnzahlen		Superzahl	
5 12 30 39 43 47		5	
Klasse 1 (6+SZ)	unbesetzt	6.355.106,20	
Klasse 2 (6)	1 x	1.165.221,90	
Klasse 3 (5+SZ)	44 x	9.180,50	
Klasse 4 (5)	258 x	4.666,90	
Klasse 5 (4+SZ)	1.823 x	183,20	
Klasse 6 (4)	14.369 x	55,10	
Klasse 7 (3+SZ)	34.862 x	19,30	
Klasse 8 (3)	275.017 x	11,60	
Klasse 9 (2+SZ)	267.289 x	6,00	

Gewinnzahlen in gezogener Reihenfolge		Superzahl	
5 12 43 39 47 30		5	

Gewinnzahlen der letzten 4 Wochen

15.01.2025	1	13	30	36	38	41	6
22.01.2025	9	31	34	35	40	41	4
29.01.2025	7	16	25	35	41	48	2
05.02.2025	1	9	14	15	18	30	8

Samstag, 15. Februar 2025

Spieleinsatz		Euro 42.658.035,60	
Gewinnzahlen		Superzahl	
2 18 23 29 43 48		7	
Klasse 1 (6+SZ)	1 x	9.554.458,80	
Klasse 2 (6)	1 x	2.219.071,30	
Klasse 3 (5+SZ)	52 x	14.793,80	
Klasse 4 (5)	401 x	5.718,30	
Klasse 5 (4+SZ)	3.232 x	196,80	
Klasse 6 (4)	23.128 x	65,20	
Klasse 7 (3+SZ)	66.892 x	19,20	
Klasse 8 (3)	464.646 x	13,00	
Klasse 9 (2+SZ)	555.976 x	6,00	

Gewinnzahlen in gezogener Reihenfolge		Superzahl	
18 23 43 29 48 2		7	

Gewinnzahlen der letzten 4 Wochen

18.01.2025	3	12	16	20	26	33	3
25.01.2025	10	11	25	36	48	49	2
01.02.2025	8	9	11	22	25	27	8
08.02.2025	13	16	20	27	47	49	2

LOTTO 6aus49®

Gewinnchance in Klasse 1 = 1:139.838.160

1	802 3	2	790 -	3	820 8	4	788 18	5	782 1
6	842 12	7	792 5	8	754 4	9	797 3	10	777 6
11	803 4	12	751 1	13	714 2	14	760 3	15	755 3
16	802 2	17	774 24	18	785 -	19	792 20	20	735 2
21	729 31	22	803 4	23	765 -	24	779 12	25	824 4
26	831 8	27	806 2	28	737 11	29	773 -	30	774 1
31	829 7	32	781 20	33	816 8	34	768 7	35	763 5
36	780 6	37	771 17	38	818 9	39	767 1	40	776 7
41	808 5	42	790 17	43	836 -	44	781 14	45	715 11
46	750 31	47	790 1	48	780 -	49	821 2		

0	342 15	1	348 33	2	344 2	3	362 8	4	370 7
5	364 1	6	358 9	7	368 -	8	331 3	9	331 20

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, 12. Februar 2025

Spieleinsatz		Euro 5.270.125,00	
Gewinnzahl		7 9 7 0 2 0 7	
Klasse 1	Gewinnz. unbesetzt	374.705,90	
Klasse 2	6 Endz. 1 x	77.777,00	
Klasse 3	5 Endz. 22 x	7.777,00	
Klasse 4	4 Endz. 165 x	777,00	
Klasse 5	3 Endz. 1.986 x	77,00	
Klasse 6	2 Endz. 19.873 x	17,00	
Klasse 7	1 Endz. 237.477 x	5,00	

Gewinnzahlen der letzten 4 Wochen

15.01.2025	2	6	7	4	9	9	6
22.01.2025	6	6	1	9	7	6	6
29.01.2025	7	1	6	5	7	9	0
05.02.2025	8	5	1	6	3	3	6

Samstag, 15. Februar 2025

Spieleinsatz		Euro 10.230.922,50	
Gewinnzahl		8 0 7 4 9 1 6	
Klasse 1	Gewinnz. 2 x	477.777,00	
Klasse 2	6 Endz. 6 x	77.777,00	
Klasse 3	5 Endz. 29 x	7.777,00	
Klasse 4	4 Endz. 336 x	777,00	
Klasse 5	3 Endz. 3.632 x	77,00	
Klasse 6	2 Endz. 35.210 x	17,00	
Klasse 7	1 Endz. 367.047 x	5,00	

Gewinnzahlen der letzten 4 Wochen

18.01.2025	9	8	2	4	3	5	3
25.01.2025	8	7	1	3	4	7	7
01.02.2025	6	0	9	5	3	8	0
08.02.2025	4	0	5	6	5	1	1

Spiel 77

Gewinnchance in Klasse 1 = 1:10.000.000

SUPER 6

Mittwoch, 12. Februar 2025

Spieleinsatz		Euro 2.336.770,00	
Gewinnzahl		1 9 6 5 0 5	
Klasse 1	Gewinnz. 1 x	100.000,00	
Klasse 2	5 Endz. 25 x	6.666,00	
Klasse 3	4 Endz. 158 x	666,00	
Klasse 4	3 Endz. 1.595 x	66,00	
Klasse 5	2 Endz. 15.841 x	6,00	
Klasse 6	1 Endz. 185.607 x	2,50	

Gewinnzahlen der letzten 4 Wochen

15.01.2025	2	5	2	4	7	5
22.01.2025	1	4	4	9	8	9
29.01.2025	6	7	4	8	0	3
05.02.2025	3	5	5	1	6	6

Samstag, 15. Februar 2025

Spieleinsatz		Euro 4.429.212,50	
Gewinnzahl		9 4 6 1 7 1	
Klasse 1	Gewinnz. 2 x	100.000,00	
Klasse 2	5 Endz. 21 x	6.666,00	
Klasse 3	4 Endz. 263 x	666,00	
Klasse 4	3 Endz. 2.720 x	66,00	
Klasse 5	2 Endz. 26.977 x	6,00	
Klasse 6	1 Endz. 269.556 x	2,50	

Gewinnzahlen der letzten 4 Wochen

18.01.2025	6	7	2	7	1	2
25.01.2025	2	2	2	5	4	3
01.02.2025	1	0	9	1	9	6
08.02.2025	4	1	8	0	7	1

SUPER 6

Gewinnchance in Klasse 1 = 1:1.000.000

KENO

VON LOTTO

Gewinnzahlen

Ziehung Montag, 10. Februar

2	3	4	6	7
11	13	15	23	26
28	33	47	48	49
57	60	62	67	70

plus 5

1	7	4	9	9
---	---	---	---	---

Ziehung Dienstag, 11. Februar

11	15	18	26	29
35	38	39	41	43
45	46	49	50	51
53	57	58	62	63

plus 5

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

Ziehung Mittwoch, 12. Februar

9	10	13	14	15
17	21	22	23	26
30	37	42	49	53
55	59	60	62	67

plus 5

3	2	8	2	3
---	---	---	---	---

Ziehung Donnerstag, 13. Februar

2	5	10	12	15
19	20	26	33	41
44	45	47	48	49
50	60	61	63	70

plus 5

1	4	7	9	5
---	---	---	---	---

Ziehung Freitag, 14. Februar

2	4	5	24	25
28	32	33	36	37
38	42	47	48	53
54	59	61	63	69

plus 5

5	4	2	1	1
---	---	---	---	---

Ziehung Samstag, 15. Februar

1	6	7	8	9
13	15	25	27	32
36	39	40	41	42
45	46	52	57	61

plus 5

0	4	6	6	9
---	---	---	---	---

Ziehung Sonntag, 16. Februar

4	7	8	12	16
27	29	33	34	37
38	39	44	49	50
53	54	58	59	70

plus 5

1	4	2	9	7
---	---	---	---	---

Chance auf den Spitzengewinn: 1:2.147.181

Wie oft gezogen – Stand: 16. Februar 2025

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
2069	2177	2138	2031	2056	2092	2109	2119	2173	2141
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
2088	2081	2069	2066	2095	2081	2070	2089	2053	2163
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
2103	2021	2061	2107	2110	2118	2147	2106	2134	2046
31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
2090	2144	2188	2067	2084	2144	2053	2128	2144	2104
41	42	43	44	45	46	47	48	49	50
2091	2070	2100	2125	2078	2046	2088	2075	2201	2132
51	52	53	54	55	56	57	58	59	60
2068	2105	2141	2059	2130	2092	2119	2116	2123	2122
61	62	63	64	65	66	67	68	69	70
2035	2058	2116	2180	2096	2150	2046	2092	2077	2110

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



Gewinnzahl

Freitag, 14. Februar 2025

9	6	4	0	2	7	7
---	---	---	---	---	---	---

Spieleinsatz: Euro 203.226,00

Spieleinsätze

- LOTTO 6aus49:** 1,20 Euro* je Tipp
 - Spiel 77:** 2,50 Euro* je Ziehung
 - SUPER 6:** 1,25 Euro* je Ziehung
 - Eurojackpot:** 2,00 Euro* je Tipp
 - GlücksSpirale:** 5,00 Euro* je Ziehung
 - Sieger-Chance:** 3,00 Euro* je Ziehung
 - KENO:** 1, 2, 5 oder 10 Euro* je Tipp
 - plus 5:** 0,75 Euro* je Ziehung
 - TOTO 13er Ergebniswette:** 0,50 Euro* je Tipp
 - TOTO 6aus45 Auswahlwette:** 0,65 Euro* je Tipp
 - Doppelte Sieben:** 1, 2,50 oder 5 Euro* je Tipp
- *zuzüglich Bearbeitungsgebühr

Annahmeschluss

- LOTTO 6aus49 (mit Zusatzlotterien Spiel 77 und SUPER 6):** mittwochs 18 Uhr und samstags 19 Uhr
- Eurojackpot:** dienstags und freitags 19 Uhr
- GlücksSpirale und Sieger-Chance:** samstags 19 Uhr
- KENO (mit Zusatzlotterie plus 5):** täglich 18:30 Uhr
- TOTO 13er Ergebniswette:** samstags 15 Uhr
- TOTO 6aus45 Auswahlwette:** samstags 13 Uhr
- Doppelte Sieben:** freitags 19 Uhr

Ziehungen der Gewinnzahlen

- LOTTO 6aus49:** mittwochs 18.25 Uhr, samstags 19.25 Uhr (jeweils live im Internet)
- Zusatzlotterien Spiel 77 und SUPER 6:** mittwochs 18.15 Uhr, samstags 19.15 Uhr
- GlücksSpirale und Sieger-Chance:** samstags 19.15 Uhr
- Eurojackpot:** dienstags und freitags ab 20 Uhr
- KENO:** täglich 19.10 Uhr
- Doppelte Sieben:** freitags 20 Uhr

Bekanntgabe der Gewinnzahlen

- LOTTO 6aus49:** mittwochs und samstags direkt nach der Live-Ziehung im Internet / mittwochs 18.54 Uhr: ZDF (mit Zusatzlotterien Spiel 77 und SUPER 6) / samstags 19.57 Uhr: ARD (mit Zusatzlotterien Spiel 77, SUPER 6 und GlücksSpirale) sowie im Videotext von ARD und ZDF
- Eurojackpot:** dienstags und freitags am späten Abend, Gewinnzahlen und -quoten im Internet sowie im Videotext von ARD und ZDF
- KENO:** täglich ab 19.10 Uhr mit Zusatzlotterie plus 5 im Internet
- TOTO:** im Internet sowie im Videotext von ARD und ZDF
- Doppelte Sieben:** freitags nach der Ziehung im Internet

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, 11. Februar 2025

Spieleinsatz		Euro 49.964.628,00	
Gewinnzahlen		Eurozahlen	
3	12 22 28 47		1 12
Klasse 1	{5+2} 1	x	87.949.627,70
Klasse 2	{5+1} 3	x	716.159,60
Klasse 3	{5+0} 12	x	100.970,10
Klasse 4	{4+2} 34	x	5.878,10
Klasse 5	{4+1} 738	x	338,50
Klasse 6	{3+2} 1.567	x	175,30
Klasse 7	{4+0} 2.177	x	91,80
Klasse 8	{2+2} 22.292	x	28,50
Klasse 9	{3+1} 33.677	x	21,10
Klasse 10	{3+0} 93.959	x	14,40
Klasse 11	{1+2} 115.738	x	14,40
Klasse 12	{2+1} 464.579	x	10,90

Gewinnzahlen in gezogener Reihenfolge		Eurozahlen	
47	12 3 22 28		1 12

Gewinnzahlen der letzten 4 Wochen

14.01.2025	10	11	17	20	30	2	6
21.01.2025	3	17	22	28	40	4	9
28.01.2025	2	7	28	43	46	5	12
04.02.2025	10	18	21	41	42	3	9


Gewinnzahlen

1	85 4	2	82 5	3	79 1	4	81 18	5	72 47	6	84 24	7	88 5	8	83 20	9	88 6	10	79 3
11	93 9	12	77 -	13	84 30	14	82 -	15	85 2	16	92 6	17	92 2	18	89 -	19	82 18	20	99 9
21	88 3	22	80 1	23	86 4	24	78 21	25	73 14	26	77 13	27	68 2	28	73 1	29	80 12	30	89 9
31	83 8	32	85 4	33	74 2	34	96 10	35	88 17	36	75 15	37	78 14	38	86 10	39	87 15	40	79 7
41	87 3	42	76 3	43	82 5	44	80 11	45	86 -	46	83 5	47	80 1	48	64 10	49	98 13	50	70 -

Eurozahlen

1	152 1	2	142 -	3	175 3	4	159 4	5	176 2	6	152 9	7	161 8	8	170 8	9	139 2	10	128 -	11	44 4	12	52 1
---	----------	---	----------	---	----------	---	----------	---	----------	---	----------	---	----------	---	----------	---	----------	----	----------	----	---------	----	---------

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



Ziehung am Samstag, 15. Februar 2025

Spieleinsatz: Euro 4.284.299,00

Klasse 1	3 = 86.961,7	x	Euro 10
Klasse 2	67 = 9.966,2	x	25
Klasse 3	008 = 665	x	100
Klasse 4	6141 = 61,2	x	1.000
Klasse 5	64489 = 7,2	x	10.000
Klasse 6	088043 = } 892775 = }	2	x 100.000
Klasse 7*	2559242 =	0	x 10.000

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

Gewinnzahlen 18.01.	Gewinnzahlen 25.01.
5 Euro 10 9 3 25	1 Euro 10 9 3 25
1 7 4 100	2 5 7 100
5 7 6 5 1.000	0 8 3 1 1.000
4 8 0 1 7 10.000	6 8 1 8 5 10.000
9 5 6 9 6 4 100.000	2 3 0 2 5 2 100.000
7 0 1 3 3 4 100.000	4 5 6 5 3 3 100.000
0 7 1 0 0 8 2 10.000	4 8 5 8 5 8 10.000

Gewinnzahlen 01.02.	Gewinnzahlen 08.02.
0 Euro 10 6 2 25	4 Euro 10 5 9 25
4 3 4 100	4 0 7 100
2 2 4 3 1.000	8 6 6 6 1.000
8 8 1 0 4 10.000	7 7 7 4 5 10.000
4 2 6 7 4 7 100.000	0 6 5 7 5 9 100.000
4 7 5 6 1 4 100.000	5 5 9 1 3 5 100.000
8 7 6 0 2 5 2 10.000	0 9 8 7 5 4 1 10.000

Gewinnzahlen 18.01.	Gewinnzahlen 25.01.
3 3 8 7 9 10.000	2 0 4 5 2 10.000
2 2 8 2 2 10.000	7 5 0 4 4 10.000
4 4 5 5 0 7 5.000	2 1 8 5 5 2 5.000
2 3 1 6 6 0 0 1 Mio.	4 8 1 1 7 1 6 1 Mio.
2 1 6 1 2 1 2 1 Mio.	7 7 6 5 0 7 7 1 Mio.
3 5 9 9 2 9 4 1 Mio.	8 0 8 6 8 4 6 1 Mio.

Gewinnzahlen 01.02.	Gewinnzahlen 08.02.
9 0 7 1 0 10.000	9 0 5 1 6 10.000
9 2 7 8 1 10.000	9 1 5 4 9 10.000
3 4 8 1 3 8 5.000	3 9 6 7 4 0 5.000
1 8 1 9 8 9 1 1 Mio.	4 7 0 6 7 5 2 1 Mio.
3 8 2 0 6 7 2 1 Mio.	8 1 0 8 9 2 5 1 Mio.
7 0 2 6 4 5 4 1 Mio.	8 8 0 1 1 6 2 1 Mio.

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

Auswahlwette / Wettrunde 8 vom 22./23.2.2025

Spiel	Tag	Gastgeber	Tendenz	Vorrunde	Letzte 2 Jahre			Gastgeber	Gast
1	SA	VfL Wolfsburg (9) - VfL Bochum 1848 (17)	6-2-2	3:1	4:0	1:0	NuUuS	uNnUs	
2	SA	1. FSV Mainz 05 (6) - FC St. Pauli (14)	5-3-2	3:0	-	-	NsNuS	SsuNn	
3	SA	Borussia Mönchengladbach (8) - FC Augsburg (12)	5-3-2	1:2	2:0	1:2	NsSuS	SsUuu	
4	SA	Holstein Kiel (18) - Bayer 04 Leverkusen (2)	1-2-7	2:2	-	-	nUNuN	sUsUu	
5	SA	Borussia Dortmund (11) - 1. FC Union Berlin (13)	6-2-2	1:2	2:1	4:2	NuSnN	sNuSn	
6	SO	RB Leipzig (4) - 1. FC Heidenheim 1846 (16)	7-2-1	1:0	-	2:1	UuUsU	nNnNn	
7	SO	FC Bayern München (1) - Eintracht Frankfurt (3)	8-1-1	3:3	1:1	2:1	sSsU	sUuUs	
8	SO	TSG 1899 Hoffenheim (15) - VfB Stuttgart (7)	3-2-5	1:1	2:2	0:3	SuNnS	sNnSn	
9	SA	Hannover 96 (8) - SC Paderborn 07 (6)	3-4-3	1:2	3:4	3:2	SuUuU	nSnSs	
10	SO	1. FC Köln (1) - Fortuna Düsseldorf (5)	4-3-3	2:2	-	-	NsSsN	uSsUs	
11	SO	SV Darmstadt 98 (13) - FC Schalke 04 (11)	3-4-3	5:3	-	-	UnNnN	UsnNs	
12	SO	SpVgg Greuther Fürth (12) - Eintracht Braunschweig (15)	4-4-2	0:2	2:2	3:3	NnSsN	uUnSs	
13	SO	Manchester City (4) - FC Liverpool (1)	3-3-4	0:2	4:1	1:1	USsNs	SsSUs	
14	SA	FC Everton (14) - Manchester United (15)	3-3-4	0:4	1:2	0:3	sSsU	snSnN	
15	SA	FC Arsenal (2) - West Ham United (16)	8-1-1	5:2	3:1	0:2	suSsS	snUNn	
16	SA	AFC Bournemouth (5) - Wolverhampton Wanderers (17)	6-2-2	4:2	0:0	1:2	USsN	NNnS	
17	SA	FC Fulham (8) - Crystal Palace (13)	4-3-3	2:0	2:2	1:1	NsNss	SSnSn	
18	SA	Ipswich Town (18) - Tottenham Hotspur (12)	3-2-5	2:1	-	-	nnNnU	NNnSs	
19	SA	FC Southampton (20) - Brighton & Hove Albion (10)	2-2-6	1:1	1:3	-	NNnSn	SSnNs	
20	SA	Aston Villa (9) - FC Chelsea (6)	3-3-4	0:3	0:2	2:2	SUuNu	usNsN	
21	SO	Newcastle United (7) - Nottingham Forest (3)	5-3-2	3:1	2:0	1:3	snSnN	usNsN	
22	SA	Parma Calcio (18) - FC Bologna (8)	2-3-5	0:0	-	-	uNnNn	sUsUs	
23	SA	FC Venedig (19) - Lazio Rom (5)	2-3-5	1:3	-	-	nUuNn	SnSsu	
24	SA	FC Turin (11) - AC Mailand (7)	3-3-4	2:2	2:1	3:1	UsUuN	NsuSs	
25	SA	Inter Mailand (2) - CFC Genua 1893 (12)	7-2-1	2:2	-	2:1	SUNsN	sNsNU	
26	SO	Como 1907 (13) - SSC Neapel (1)	2-3-5	1:3	-	-	snNnS	SsUuU	
27	SO	Hellas Verona (16) - AC Florenz (6)	2-3-5	1:3	0:3	2:1	nUSnN	SssNn	
28	SO	FC Empoli (17) - Atalanta Bergamo (3)	2-2-6	2:3	0:2	0:3	NuNnN	nSuSu	
29	SA	Deportivo Alaves (19) - Espanyol Barcelona (15)	5-3-2	2:3	-	-	SuNnU	sUsNu	
30	SA	Rayo Vallecano (6) - FC Villarreal (5)	3-3-4	1:1	2:1	1:1	sUsSs	sUsSu	
31	SA	FC Valencia (18) - Atletico Madrid (2)	2-3-5	0:3	0:1	3:0	sNssU	NusUu	
32	SO	Athletic Bilbao (4) - Real Valladolid (20)	8-1-1	1:1	3:0	-	SuUsU	NnNNn	
33	SO	Real Madrid (1) - Girona FC (10)	7-2-1	3:0	1:1	4:0	sSNuU	nNsNn	
34	SO	FC Getafe (13) - Real Betis Sevilla (8)	4-3-3	1:2	0:1	1:1	uSuSS	nSuNs	
35	SA	Lille OSC (5) - AS Monaco (4)	4-3-3	0:0	4:3	2:0	sNsnS	NssNs	
36	SO	RC Strasbourg Alsace (7) - Stade Brestois (9)	4-3-3	1:3	0:1	0:3	UsNsS	SSnSu	
37	SA	Hansa Rostock (8) - SG Dynamo Dresden (2)	3-3-4	1:1	-	-	SnSuN	nUsNs	
38	SA	FC Erzgebirge Aue (12) - SpVgg Unterhaching (20)	6-2-2	2:2	-	2:1	NuNuN	nNnUs	
39	SA	Alemannia Aachen (13) - Borussia Dortmund II (10)	3-4-3	0:3	-	-	sNuUN	SnnNs	
40	SA	Rot-Weiss Essen (16) - FC Ingolstadt 04 (4)	2-3-5	2:2	2:2	4:0	NsSuS	UssUu	
41	SA	SC Verl (7) - FC Viktoria Köln (5)	3-4-3	1:2	2:2	1:1	SsUsN	SsnUs	
42	SA	1. FC Saarbrücken (3) - Hannover 96 II (19)	7-2-1	3:1	-	-	sSNsN	sNuNn	
43	SO	VfB Stuttgart II (18) - Energie Cottbus (1)	1-2-7	0:4	-	-	nUNsU	SuUss	
44	SO	VfL Osnabrück (15) - Waldhof Mannheim (17)	3-4-3	2:3	5:0	-	sUSsS	uNuNs	
45	SO	SV Sandhausen (11) - SV Wehen Wiesbaden (9)	3-4-3	3:1	-	-	NnUsN	nSsNn	

Spiele 1-45 = Meisterschaftsspiele
 Spiele 1-8 = Bundesliga
 Spiele 9-12 = 2. Bundesliga
 Spiele 13-21 = 1. Liga England
 Spiele 22-28 = 1. Liga Italien
 Spiele 29-34 = 1. Liga Spanien
 Spiele 35-36 = 1. Liga Frankreich
 Spiele 37-45 = 3. Liga

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

Ergebniswette / Wettrunde 8 vom 22./23.2.2025

Spiel	Tag	Gastgeber	Tendenz
1	SA	VfL Wolfsburg (9) - VfL Bochum 1848 (17)	6-2-2
2	SA	1. FSV Mainz 05 (6) - FC St. Pauli (14)	5-3-2
3	SA	Borussia Mönchengladbach (8) - FC Augsburg (12)	5-3-2
4	SA	Holstein Kiel (18) - Bay. 04 Leverkusen (2)	1-2-7
5	SA	Bor. Dortmund (11) - 1. FC Union Berlin (13)	6-2-2
6	SO	RB Leipzig (4) - 1. FC Heidenheim 1846 (16)	7-2-1
7	SO	FC Bayern München (1) - Eintr. Frankfurt (3)	8-1-1
8	SO	TSG 1899 Hoffenheim (15) - VfB Stuttgart (7)	3-2-5
9	SA	Hannover 96 (8) - SC Paderborn 07 (6)	3-4-3
10	SO	1. FC Köln (1) - Fortuna Düsseldorf (5)	4-3-3
11	SO	SV Darmstadt 98 (13) - FC Schalke 04 (11)	3-4-3
12	SO	SpVgg Greuther Fürth (12) - Eintr. Braunschweig (15)	4-4-2
13	SO	Manchester City (4) - FC Liverpool (1)	3-3-4

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

Wettrunde 7 vom 15. - 16.2.2025



Spieleinsatz		Euro 775.586,50											
Gewinntippreihe		0	2	2	1	2	2	1	2	1	1	0	1
Klasse 1	0 Fehler	1						x					299.986,30
Klasse 2	1 Fehler	15						x					6.204,60
Klasse 3	2 Fehler	256						x					363,50
Klasse 4	3 Fehler	2.740						x					42,40



Spieleinsatz		Euro 251.863,30											
Gewinnzahlen		Zus.-Spiel											
		12	19	24	25	26	27					28	
Klasse 1	{6}	unbesetzt										532.290,40	
Klasse 2	{5 + ZS}	unbesetzt										6.296,50	
Klasse 3	{5}	10						x					944,40
Klasse 4	{4}	368						x					51,30
Klasse 5	{3 + ZS}	460						x					20,50
Klasse 6	{3}	5.346						x					5,80

Gewinnzahlen der letzten 4 Wochen

18. 01. 2025	4	18	25	27	28	35	ZS {36}
25. 01. 2025	1	2	7	11	20	23	ZS {27}
01. 02. 2025	5	7	10	24	34	38	ZS {36}
08. 02. 2025	6	7	12	22	26	37	ZS {13}

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, 22. Februar 2025 um **15:00 Uhr**
- Annahmeschluss TOTO 6aus45 Auswahlwette:
Samstag, 22. Februar 2025 um **13:00 Uhr**



Rückblick **TOTO 13er**
Ergebniswette

Wettrunde 7 vom 15. - 16.2.2025

1	Bayer 04 Leverkusen	FC Bayern München	0:0
2	VfB Stuttgart	VfL Wolfsburg	1:2
3	1. FC Union Berlin	Borussia Mönchengladbach	1:2
4	VfL Bochum 1848	Borussia Dortmund	2:0
5	FC St. Pauli	SC Freiburg	0:1
6	SV Werder Bremen	TSG 1899 Hoffenheim	1:3
7	Eintracht Frankfurt	Holstein Kiel	3:1
8	1. FC Heidenheim 1846	1. FSV Mainz 05	0:2
9	Fortuna Düsseldorf	Hertha BSC	2:1
10	FC Schalke 04	Karlsruher SC	2:1
11	1. FC Nürnberg	SSV Ulm 1846	2:0
12	SSV Jahn Regensburg	Hamburger SV	1:1
13	Tottenham Hotspur	Manchester United	1:0

Rückblick **TOTO 6aus45**
Auswahlwette

Wettrunde 7 vom 15. - 16.2.2025

1	Bayer 04 Leverkusen	FC Bayern München	0:0
2	VfB Stuttgart	VfL Wolfsburg	1:2
3	1. FC Union Berlin	Borussia Mönchengladbach	1:2
4	VfL Bochum 1848	Borussia Dortmund	2:0
5	FC St. Pauli	SC Freiburg	0:1
6	SV Werder Bremen	TSG 1899 Hoffenheim	1:3
7	Eintracht Frankfurt	Holstein Kiel	3:1
8	1. FC Heidenheim 1846	1. FSV Mainz 05	0:2
9	Fortuna Düsseldorf	Hertha BSC	2:1
10	FC Schalke 04	Karlsruher SC	2:1
11	1. FC Nürnberg	SSV Ulm 1846	2:0
12	SSV Jahn Regensburg	Hamburger SV	1:1
13	Tottenham Hotspur	Manchester United	1:0
14	FC Fulham	Nottingham Forest	2:1
15	Manchester City	Newcastle United	4:0
16	FC Southampton	AFC Bournemouth	1:3
17	West Ham United	FC Brentford	0:1
18	Crystal Palace	FC Everton	1:2
19	Lazio Rom	SSC Neapel	2:2
20	AC Florenz	Como 1907	0:2
21	AC Monza	US Lecce	0:0
22	Udinese Calcio	FC Empoli	3:0
23	Parma Calcio	AS Rom	0:1
24	CD Leganes	Deportivo Alaves	3:3
25	CA Osasuna	Real Madrid	1:1
26	Atletico Madrid	Celta Vigo	1:1
27	FC Villarreal	FC Valencia	1:1
28	Espanyol Barcelona	Athletic Bilbao	1:1
29	Real Valladolid	Sevilla FC	0:4
30	RCD Mallorca	UD Las Palmas	3:1
31	AS Monaco	FC Nantes	7:1
32	Toulouse FC	Paris Saint-Germain	0:1
33	Montpellier Hérault SC	Olympique Lyon	1:4
34	Le Havre AC	OGC Nizza	1:3
35	RC Lens	RC Strasbourg Alsace	0:2
36	Stade Reims	Angers SCO	0:1
37	Waldhof Mannheim	Hansa Rostock	5:0
38	FC Ingolstadt 04	VfB Stuttgart II	1:1
39	Hannover 96	VfL Osnabrück	1:5
40	SV Wehen Wiesbaden	Rot-Weiss Essen	1:3
41	DSC Arminia Bielefeld	FC Erzgebirge Aue	2:1
42	Borussia Dortmund II	SV Sandhausen	1:0
43	SpVgg Unterhaching	1. FC Saarbrücken	2:0
44	Energie Cottbus	SC Verl	1:0
45	SG Dynamo Dresden	TSV 1860 München	5:2



In den Stadien – das Bild zeigt Fans von Alemannia Aachen – spiegelt sich die positive Entwicklung der 3. Liga wider: In der vergangenen Saison wurde ein neuer Zuschauerrekord erzielt.

Die 3. Liga boomt

FINANZIELL STABIL UND SPRUNGBRETT FÜR TALENTE

Die 3. Liga befindet sich weiter auf Wachstumskurs, boomt in den Stadien und präsentiert sich finanziell so stabil wie noch nie in ihrer 16-jährigen Geschichte. Das unterstreicht der offizielle Saisonreport 2023/2024, den der Deutsche Fußball-Bund (DFB) veröffentlicht hat. Das wirtschaftliche Saisonergebnis der Drittligisten hat sich im Schnitt um rund 32,5 Prozent verbessert. Die Erträge der 18 Klubs mit ersten Mannschaften stiegen in der vergangenen Saison um 24,3 Prozent auf insgesamt 291,61 Millionen Euro. Im Vergleich zu 2017/2018 haben sich die Gesamterträge nahezu verdoppelt. Allerdings stiegen auch die Gesamtaufwendungen, wenn auch weniger stark. Zum ersten Mal gaben die Klubs der 3. Liga mehr als 300 Millionen Euro aus.

Positive Entwicklung

Die Zuschauerzahlen unterstreichen die positive Entwicklung. Fast 3,69 Millionen Menschen strömten 2023/2024 in die 20 Stadien. Ein neuer Rekord. Mit einem Schnitt von 9.700 Besuchern pro Spiel war die 3. Liga gleichauf mit der englischen League One die Nummer eins unter den dritten Ligen in Europa – und ist nun auf dem besten Weg zur alleinigen Spitzenposition, so der DFB weiter. In der laufenden Saison ist der Zuschauerschnitt nochmals auf rund 11.000 angewachsen. In der Gesamtbetrachtung aller

europäischen Profiligen kletterte die 3. Liga auf Platz 19 der Zuschauerstabelle – unter anderem deutlich vor der österreichischen Bundesliga sowie den ersten Ligen in Norwegen, Rumänien, Tschechien und Kroatien. Von den zweiten Ligen in Europa hatten neben der 2. Bundesliga nur die Championship in England und die spanische Segunda División einen höheren Zuschauerschnitt als die deutsche 3. Liga. Die zweiten Ligen aus Frankreich und Italien wurden erstmals überholt.

Höhere Aufgaben

Sportlich sehen die Fans in Deutschland eine 3. Liga, in der sich junge Spieler sehr gut entwickeln und für höhere Aufgaben empfehlen können. Noch nie gehörten mehr Spieler mit Drittligavergangenheit der deutschen Nationalmannschaft an als während der Europameisterschaft 2024. Zehn Spieler, die Bundestrainer Julian Nagelsmann für die DFB-Auswahl nominierte, haben mindestens 20 Einsätze in der 3. Liga bestritten, darunter Kapitän Joshua Kimmich, Abwehrchef Antonio Rüdiger, Robert Andrich sowie die Torjäger Niclas Füllkrug und Deniz Undav. Darüber hinaus kamen 15 aktuelle Talente aus der 3. Liga in der Saison 2023/2024 in den U-Nationalmannschaften des DFB zum Einsatz. Sieben von ihnen standen in der deutschen U 20-Auswahl, drei in der U 19- und fünf in der U 18-Nationalmannschaft.



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

Und jetzt mal Tacheles!



Mit den Wahlempfehlungen ist das so eine Sache. Ich kann mich noch erinnern, dass in den 1960er Jahren am Wahlsonntag von den Kanzeln sogenannte Hirtenworte der katholischen Bischöfe verlesen wurden, in denen zur Wahl von „christlichen Parteien“ aufgerufen wurde. Da wusste jeder sofort, wo er sein Kreuz zu machen hatte. Von solchen schamlosen Empfehlungen ist der Wahl-Aufruf der Deutschen Fußball-Liga Lichtjahre entfernt. Er ist parteipolitisch strikt neutral. So sehen es ja auch die Satzungen von DFB und DFL vor.

Leuchttürme

Gegenüber der Verfassung zeigen die Fußballverbände allerdings keine Neutralität. Deshalb spricht die DFL von vier „Leuchttürmen“, an denen die Wahlentscheidung orientiert sein sollte: demokratischer Diskurs, Toleranz, Kampf gegen den Rassismus und Kampf gegen den Antisemitismus. „Unser gemeinsames Team heißt Demokratie“, steht da. Das ist ein Appell, nur Parteien die Stimme zu geben, die uneingeschränkt für die Grundwerte der Verfassung stehen. Als konkrete Handlungsempfehlung sagt die DFL nur: Geht wählen. Alles andere müssen die Wählerinnen und Wähler durch eigene Beobachtung und Bewertung selbst herausfinden.

Werte

Die deutschen Fußballverbände sind nach ihrem Selbstverständnis immer mehr als bloße Veranstalter von Fußballspielen und Vermittler von fußballerischen Fähigkeiten gewesen. Sie standen und stehen für Werte wie Fairness, Beachtung von Regeln und Respekt voreinander. Da ist der Weg zum Artikel 3 des Grundgesetzes sehr

Die DFL meldet sich zur Wahl

Die DFL veröffentlicht einen Wahlaufzuruf. Am Wahlwochenende gibt es Aktionen in den Stadien. Warum?

kurz, nach dem auch im Fußball niemand wegen seiner Herkunft, Religion oder sexuellen Orientierung diskriminiert werden darf. Das alles vor dem Hintergrund, dass jedes fünfte der 7,7 Millionen DFB-Mitglieder selbst Migrant ist oder von Migranten abstammt. Schon allein deshalb leistet der organisierte Fußball einen Beitrag zur Integration.

Rassismus

Die DFL beteiligt sich regelmäßig an den „Internationalen Wochen gegen Rassismus“, die auf eine Initiative der UN zurückgehen. Vor der Europameisterschaft im eigenen Land startete der DFB 2024 eine Kampagne unter der Überschrift „Fußball ist die beste Zeit gegen Rassismus“. Denn: Der Rassismus ist in den deutschen Stadien im-

mer noch zu Hause. Selbst wenn es heute nicht mehr vorkommt, dass eine komplette Kurve einen dunkelhäutigen Spieler mit Affenlauten begrüßt. Vor zwei Jahren notierten die Schiedsrichter in ihren Spielberichten 2.679 rassistische Vorfälle. Die „Meldestelle für Diskriminierung im Fußball in NRW“ zählte in den vergangenen drei Jahren 1.800 einschlägige Ereignisse. Tendenz steigend.

„Söldnertruppe“

Da fällt es schon auf, wenn einige führende Politiker der AfD, zum Beispiel Björn Höcke und der Europa-Spitzenkandidat Maximilian Krah, vor der Europameisterschaft erzählten, sie könnten sich mit der Nationalmannschaft nicht mehr identifizieren: „Eine Regenbogenmannschaft, eine politische

korrekte Söldnertruppe“ (Krah) und „ein Fußball, dem aus jeder Pore die Regenbogenideologie quillt“ (Höcke). Das geht unter anderem gegen die „nicht-weißen“ deutschen Nationalspieler wie Antonio Rüdiger und Leroy Sané und ist der blanke Rassismus. Im Internet, bei den Fußstruppen der Rechtspopulisten, klingt das dann noch wesentlich widerlicher.

Erinnerungstage

Die Deutsche Fußball Liga verweigerte sich auch nicht dem dunkelsten Kapitel der deutschen Geschichte, indem es nämlich rund um den 80. Jahrestag der Befreiung des KZs Auschwitz im Januar Erinnerungstage mit Aktionen in den Stadien gab. Nicht um in Sack und Asche zu gehen, sondern um die Lehren aus der Nazizeit lebendig zu halten. Auch damit hat die AfD Probleme. Denn gern wird dort das Gedenken an die Nazi-Massenmorde als „Schuldskult“ geschmäht, auch von Alice Weidel. Björn Höcke formulierte die Forderung nach einer „erinnerungspolitischen Wende um 180 Grad“. Durch Relativieren und Verschweigen der historischen deutschen Katastrophe.

Grundwerte

Weil die DFL es satzungsgemäß nicht darf, hat sie keine Empfehlung oder Ablehnung namentlich genannter Parteien ausgesprochen. Die Grundwerte des organisierten deutschen Fußballs sprechen allerdings trotzdem eine klare Sprache.

Auch der Deutsche Fußball-Bund stellt sich gegen Rassismus – wie hier zu sehen auf der Eckfahne im Spiel SSV Ulm gegen SV Sandhausen am 10. März 2024.



Foto: Christian Kasper/Barthe/Getty Images

AKTUELLE TABELLEN vom 16. Februar 2025

Bundesliga	Sp	T	P	Heim	Ausw
1. Bayern München	22	65:19	55	10	1 0 7 3 1
2. Bayer Leverkusen (M,P)	22	49:27	47	8	3 1 5 5 0
3. Eintracht Frankfurt	22	49:29	42	7	3 1 5 3 3
4. RB Leipzig	22	36:29	37	6	3 1 4 4 4
5. SC Freiburg	22	29:36	36	7	1 2 4 2 6
6. FSV Mainz 05	22	35:24	35	5	3 3 5 2 4
7. VfB Stuttgart	22	40:33	35	6	2 4 4 3 3
8. Bor. Mönchengladbach	22	35:32	34	6	2 3 4 2 5
9. VfL Wolfsburg	22	45:36	33	3	4 4 6 2 3
10. Werder Bremen	22	35:42	30	3	4 4 5 2 4
11. Borussia Dortmund	22	37:38	29	6	3 2 2 2 7
12. FC Augsburg	22	24:35	28	5	3 3 2 4 5
13. 1. FC Union Berlin	22	21:29	24	4	4 3 2 2 7
14. FC St. Pauli (N)	22	18:25	21	2	3 6 4 0 7
15. TSG 1899 Hoffenheim	22	29:45	21	3	2 6 2 4 5
16. 1. FC Heidenheim	22	25:45	14	2	1 8 2 1 8
17. VfL Bochum	22	21:46	14	3	3 5 0 2 9
18. Holstein Kiel (N)	22	34:57	13	3	1 7 0 3 8

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

2. Bundesliga	Sp	T	P	Heim	Ausw
1. 1. FC Köln (A)	22	36:28	40	6	2 3 6 2 3
2. Hamburger SV	22	48:29	39	5	6 0 5 3 3
3. 1. FC Kaiserslautern	22	39:31	39	5	4 2 6 2 3
4. 1. FC Magdeburg	22	47:33	38	1	7 3 9 1 1
5. Fortuna Düsseldorf	22	39:31	37	4	4 4 6 3 1
6. SC Paderborn 07	22	36:28	37	5	2 4 5 5 1
7. SV Elversberg	22	40:30	35	6	2 4 4 3 3
8. Hannover 96	22	28:22	34	7	3 1 2 4 5
9. 1. FC Nürnberg	22	41:37	34	7	2 2 3 2 6
10. Karlsruher SC	22	40:42	30	4	2 4 4 4 4
11. FC Schalke 04	22	39:41	27	4	2 5 3 4 4
12. SpVgg Greuther Fürth	22	31:43	26	4	2 5 3 3 5
13. Darmstadt 98 (A)	22	38:37	25	3	4 4 3 3 5
14. Hertha BSC	22	32:36	25	2	1 7 5 3 4
15. Eintracht Braunschweig	22	21:39	21	4	3 4 1 3 7
16. Preußen Münster (N)	22	24:32	20	2	4 5 2 4 5
17. SSV Ulm 1846 (N)	22	24:30	17	2	3 5 1 5 6
18. Jahn Regensburg (N)	22	14:48	15	4	2 6 0 1 9

3. Liga	Sp	T	P	Heim	Ausw
1. Energie Cottbus (N)	24	48:26	48	8	3 1 6 3 3
2. Dynamo Dresden	24	49:29	45	7	4 1 6 2 4
3. 1. FC Saarbrücken	24	34:25	41	6	3 2 5 5 3
4. FC Ingolstadt 04	24	49:36	39	7	5 1 3 4 4
5. Viktoria Köln	24	40:32	39	8	1 4 4 2 5
6. Arminia Bielefeld	24	32:26	37	6	3 3 4 4 4
7. SC Verl	24	36:31	36	4	6 2 5 3 4
8. Hansa Rostock (A)	24	32:32	35	6	4 2 4 1 7
9. SV Wehen Wiesbaden (A)	24	38:39	34	6	1 5 3 6 3
10. Borussia Dortmund II	24	38:38	32	6	3 4 3 2 6
11. SV Sandhausen	24	37:38	31	6	1 5 2 6 4
12. Erzgebirge Aue	24	35:41	31	5	3 4 4 1 7
13. Alemannia Aachen (N)	24	23:27	30	4	7 1 2 5 5
14. TSV 1860 München	24	35:46	29	2	3 6 6 2 5
15. VfL Osnabrück (A)	24	34:41	28	5	3 3 2 4 7
16. Rot-Weiss Essen	24	34:40	27	4	3 4 4 3 2 7
17. SV Waldhof Mannheim	24	28:29	26	5	4 3 1 4 7
18. VfB Stuttgart II (N)	24	30:42	25	6	1 4 0 6 7
19. Hannover 96 II (N)	24	28:44	22	3	2 7 3 2 7
20. SpVgg Unterhaching	24	29:47	18	3	6 4 0 3 8

3. Liga Formtab. (6 Sp.)	Sp	S	U	N	T	Diff.	P
1. VfL Osnabrück	6	4	2	0	13:6	7	14
2. Viktoria Köln	6	4	1	1	11:6	5	13
3. Energie Cottbus	6	3	3	0	7:3	4	12
4. Rot-Weiss Essen	6	3	2	1	13:8	5	11
5. SC Verl	6	3	2	1	7:5	2	11
6. Dynamo Dresden	6	3	1	2	14:9	5	10
7. 1. FC Saarbrücken	6	3	1	2	10:7	3	10
8. FC Ingolstadt 04	6	2	4	0	7:4	3	10
9. Hansa Rostock	6	3	1	2	8:10	-2	10
10. Arminia Bielefeld	6	2	1	3	8:7	1	7
10. SV Wehen Wiesbaden	6	2	1	3	8:7	1	7
12. Borussia Dortmund II	6	2	1	3	3:8	-5	7
13. SV Waldhof Mannheim	6	1	3	2	9:6	3	6
14. Alemannia Aachen	6	1	3	2	5:6	-1	6
15. VfB Stuttgart II	6	1	3	2	6:10	-4	6
16. Erzgebirge Aue	6	1	2	3	7:8	-1	5
17. TSV 1860 München	6	1	2	3	7:15	-8	5
18. SV Sandhausen	6	1	1	4	8:12	-4	4
19. SpVgg Unterhaching	6	1	1	4	7:12	-5	4
20. Hannover 96 II	6	1	1	4	6:15	-9	4

England 1. Liga	Sp	T	P	Heim	Ausw
1. FC Liverpool (L)	25	60:24	60	9	2 1 9 4 0
2. FC Arsenal	25	51:22	53	8	4 0 7 4 2
3. Nottingham Forest	25	41:29	47	7	3 2 7 2 4
4. Manchester City (M)	25	52:35	44	8	2 2 5 3 5
5. AFC Bournemouth	25	44:29	43	6	3 3 6 4 3
6. FC Chelsea	25	47:34	43	6	4 2 6 3 4
7. Newcastle United	25	42:33	41	6	2 4 6 3 4
8. FC Fulham	25	38:33	39	5	5 3 5 4 3
9. Aston Villa	25	35:38	38	6	6 1 4 2 6
10. Brighton & Hove Albion	25	38:38	37	4	6 2 5 4 4
11. FC Brentford	25	43:42	34	7	2 4 3 2 7
12. Tottenham Hotspur	25	49:37	30	5	2 6 4 1 7
13. Crystal Palace	25	29:32	30	2	5 6 5 4 3
14. FC Everton	25	27:31	30	4	5 4 3 4 5
15. Manchester United (P)	25	28:35	29	5	1 7 3 4 5
16. West Ham United	25	29:47	27	4	2 7 3 4 5
17. Wolverh. Wanderers	25	35:54	19	3	1 8 2 3 8
18. Ipswich Town (N)	25	23:50	17	1	4 8 2 4 6
19. Leicester City (N)	25	25:55	17	2	3 8 2 2 8
20. FC Southampton (N)	25	19:57	9	1	1 10 1 2 10

England 1. Liga Formtab. (6 Sp.)	Sp	S	U	N	T	Diff.	P
1. FC Arsenal	6	4	2	0	13:5	8	14
1. FC Liverpool	6	4	2	0	13:5	8	14
3. Manchester City	6	4	1	1	20:9	11	13
4. AFC Bournemouth	6	4	1	1	15:6	9	13
5. FC Everton	6	4	1	1	12:6	6	13
6. Nottingham Forest	6	3	1	2	15:10	5	10
7. Crystal Palace	6	3	1	2	9:5	4	10
8. FC Brentford	6	3	1	2	10:7	3	10
9. FC Fulham	6	3	1	2	10:8	2	10
10. Brighton & Hove Albion	6	3	1	2	9:10	-1	10
11. Aston Villa	6	2	3	1	7:7	0	9
12. Newcastle United	6	3	0	3	10:12	-2	9
13. FC Chelsea	6	2	2	2	9:11	-2	8
14. Manchester United	6	2	1	3	7:9	-2	7
15. Tottenham Hotspur	6	2	0	4	8:9	-1	6
16. West Ham United	6	1	1	4	6:12	-6	4
17. Wolverh. Wanderers	6	1	0	5	4:12	-8	3
18. Leicester City	6	1	0	5	3:13	-10	3
19. FC Southampton	6	1	0	5	7:18	-11	3
20. Ipswich Town	6	0	2	4	5:17	-12	2

Frankreich 1. Liga	Sp	T	P	Heim	Ausw
1. Paris Saint-Germain (M,P)	22	59:20	56	9	2 0 8 3 0
2. Olympique Marseille	22	50:26	46	5	4 2 9 0 2
3. OGC Nizza	22	44:27	40	7	3 0 4 4 4
4. AS Monaco	22	44:29	40	8	2 2 4 2 4
5. OSC Lille	22	36:22	38	6	3 2 4 5 2
6. Olympique Lyon	22	40:27	36	6	2 2 4 4 4
7. Racing Straßburg	22	37:32	33	6	3 1 3 3 6
8. RC Lens	22	25:22	33	4	2 5 5 4 2
9. Stade Brest	22	35:38	32	6	2 3 4 0 7
10. FC Toulouse	22	23:25	27	4	3 5 3 3 4
11. SCO Angers (N)	22	23:31	26	3	2 6 4 3 4
12. AJ Auxerre (N)	22	31:37	25	5	5 1 1 2 8
13. Stade Rennes	22	29:32	23	6	1 5 1 1 8
14. Stade Reims	22	26:34	22	2	4 6 3 3 4
15. FC Nantes	22	25:39	21	2	4 4 2 5 5
16. AS St. Étienne (N)	22	20:50	18	5	1 4 0 2 10
17. AC Le Havre	22	18:43	17	2	0 9 3 2 6
18. Montpellier HSC	22	21:52	15	3	3 6 1 0 9

Italien 1. Liga	Sp	T	P	Heim	Ausw
1. SSC Neapel	25	41:19	56	9	1 2 8 4 1
2. Inter Mailand (M)	25	58:24	54	8	3 1 8 3 2
3. Atalanta Bergamo	25	54:26	51	7	3 2 8 3 2
4. Juventus Turin (P)	25	42:21	46	6	7 0 5 6 1
5. Lazio Rom	25	47:34	46	7	4 2 7 0 5
6. AC Florenz	25	41:27	42	7	3 3 5 3 4
7. AC Mailand	24	36:24	41	6	6 1 5 2 4
8. FC Bologna	24	38:29	41	6	5 1 4 6 2
9. AS Rom	25	36:29	37	7	1 4 3 6 4
10. Udinese Calcio	25	32:37	33	6	2 5 3 4 5
11. FC Turin	25	27:31	28	3	5 4 3 5 5
12. CFC Genua	24	22:33	27	2	6 4 4 3 5
13. AC Como (N)	25	30:40	25	4	3 5 2 4 7
14. Cagliari Calcio	25	26:39	25	4	3 6 2 4 6
15. US Lecce	25	18:41	25	3	5 4 3 2 8
16. Hellas Verona	25	26:54	23	3	1 8 4 1 8
17. FC Empoli	25	22:38	21	1	5 6 3 4 6
18. Parma Calcio (N)	25	30:45	20	3	3 7 1 5 6
19. FC Venedig (N)	24	22:39	16	3	3 6 0 4 8
20. AC Monza	25	21:39	14	1	4 8 1 4 7

Italien 1. Liga Formtab. (6 Sp.)	Sp	S	U	N	T	Diff.	P
1. AS Rom	6	4	2	0	10:5	5	14
2. Juventus Turin	6	4	1	1	11:5	6	13
3. AC Mailand	6	4	1	1	9:6	3	13
4. FC Bologna	6	3	3	0	11:6	5	12
5. SSC Neapel	6	3	3	0	11:7	4	12
6. Lazio Rom	6	3	2	1	14:7	7	11
7. Inter Mailand	6	3	1	2	10:7	3	10
8. AC Florenz	6	3	1	2	9:7	2	10
9. Atalanta Bergamo	6	2	3	1	11:6	5	9
10. Cagliari Calcio	6	2	2	2	8:7	1	8
11. Udinese Calcio	6	2	2	2	9:9	0	

WEST LOTTO
WIR HABEN DIE SPIELE. DU DEN SPASS.

**CHANCE AUF BIS ZU
120 MIO. €
AB 2,75 €**

**GANZ EINFACH
HIER SPIELEN!**



DAS LEBEN KÖNNTE SO JACKPOT SEIN

 **LOTTO 6 aus 49**

 **Spiel 77**

 **Rubbel Los**

 **DS**
DOPPELT SPIELN

 **EURO JACKPOT**

 **GlücksSpirale**

 **TOTO**
VON LOTTO

 **KENO**
VON LOTTO

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.