

glüXmagazin

Kostenlose Kundenzeitschrift
von LOTTO Hessen



EM-Fieber!

Deutsches Team um Toni Kroos startet ins Turnier (Seite 6+7)

Mittwoch 05.06.2024 (23. VA)

LOTTO 6aus49

Spielseinsatz 21.924.321,60 €
Gewinnzahlen Superzahl

10 11 16 19 26 33 5

Gewinnzahlen in gezogener Reihenfolge:

16 26 10 33 19 11

Klasse 1 (6+SZ)	unbesetzt	6.285.284,60 €
Klasse 2 (6)	unbesetzt	1.128.191,20 €
Klasse 3 (5+SZ)	35 x	11.174,40 €
Klasse 4 (5)	365 x	3.193,90 €
Klasse 5 (4+SZ)	2.298 x	140,70 €
Klasse 6 (4)	20.076 x	38,20 €
Klasse 7 (3+SZ)	43.305 x	15,10 €
Klasse 8 (3)	366.620 x	8,40 €
Klasse 9 (2+SZ)	299.427 x	6,00 €

Gewinnzahlen der letzten 4 Wochen

08.05.2024	3	23	27	30	31	40	8
15.05.2024	9	10	28	31	44	46	9
22.05.2024	8	9	10	15	38	47	4
29.05.2024	3	5	11	12	28	44	6

Spiel 77

Spielseinsatz 5.698.067,50 €

1 0 8 3 8 2 8

Klasse 1 (7-st. Gewinnz.)	unbes.	1.540.673,00 €
Klasse 2 (6 Endz.)	1 x	77.777,00 €
Klasse 3 (5 Endz.)	28 x	7.777,00 €
Klasse 4 (4 Endz.)	232 x	777,00 €
Klasse 5 (3 Endz.)	2.321 x	77,00 €
Klasse 6 (2 Endz.)	21.807 x	17,00 €
Klasse 7 (1 Endz.)	226.056 x	5,00 €

Gewinnzahlen der letzten 4 Wochen

08.05.2024	8	4	5	6	4	0
15.05.2024	3	1	0	1	6	7
22.05.2024	0	4	3	8	7	9
29.05.2024	5	1	1	3	0	7

SUPER 6

Spielseinsatz 2.524.262,50 €

0 4 2 8 6 3

Klasse 1 (6-stell. Gewinnz.)	5 x	100.000,00 €
Klasse 2 (5 Endz.)	14 x	6.666,00 €
Klasse 3 (4 Endz.)	183 x	666,00 €
Klasse 4 (3 Endz.)	2.023 x	66,00 €
Klasse 5 (2 Endz.)	19.499 x	6,00 €
Klasse 6 (1 Endz.)	188.679 x	2,50 €

Gewinnzahlen der letzten 4 Wochen

08.05.2024	2	7	3	6	4	0
15.05.2024	8	4	4	2	3	7
22.05.2024	7	0	5	1	3	7
29.05.2024	8	4	5	8	1	6

Gewinnzahlen Statistik 6aus49 (Mittwoch)

1	329	2	328	3	350	4	337	5	318	6	359	7	341
8	334	9	333	10	333	11	341	12	315	13	345	14	335
15	333	16	371	17	316	18	339	19	340	20	313	21	297
22	354	23	345	24	334	25	363	26	351	27	336	28	320
29	325	30	329	31	372	32	304	33	346	34	343	35	322
36	320	37	320	38	355	39	331	40	328	41	354	42	326
43	383	44	355	45	322	46	326	47	333	48	321	49	321

Wie oft gezogen? (2.741 Ziehungen seit 4.6.1986)
Fehlt so viele Wochen (X= am 05.06.24 gezogen)

Samstag 08.06.2024 (23. VA)

LOTTO 6aus49

Spielseinsatz 42.784.598,40 €
Gewinnzahlen Superzahl

5 10 15 22 31 40 9

Gewinnzahlen in gezogener Reihenfolge:

10 31 15 40 5 22

Klasse 1 (6+SZ)	unbesetzt	9.494.129,40 €
Klasse 2 (6)	7 x	493.494,40 €
Klasse 3 (5+SZ)	92 x	8.765,60 €
Klasse 4 (5)	952 x	2.525,00 €
Klasse 5 (4+SZ)	3.963 x	168,20 €
Klasse 6 (4)	40.246 x	39,30 €
Klasse 7 (3+SZ)	64.163 x	21,00 €
Klasse 8 (3)	624.124 x	10,20 €
Klasse 9 (2+SZ)	445.831 x	6,00 €

Gewinnzahlen der letzten 4 Wochen

11.05.2024	5	22	25	29	30	36	0
18.05.2024	1	2	28	36	43	49	0
25.05.2024	8	15	24	32	38	41	5
01.06.2024	8	9	10	27	35	41	0

Spiel 77

Spielseinsatz 10.323.392,50 €

8 3 4 2 4 4 9

Klasse 1 (7-st. Gewinnz.)	unbes.	2.274.666,20 €
Klasse 2 (6 Endz.)	3 x	77.777,00 €
Klasse 3 (5 Endz.)	33 x	7.777,00 €
Klasse 4 (4 Endz.)	346 x	777,00 €
Klasse 5 (3 Endz.)	3.471 x	77,00 €
Klasse 6 (2 Endz.)	37.278 x	17,00 €
Klasse 7 (1 Endz.)	361.035 x	5,00 €

Gewinnzahlen der letzten 4 Wochen

11.05.2024	1	0	4	2	3	6	0
18.05.2024	4	2	7	6	9	4	9
25.05.2024	0	8	4	6	0	7	8
01.06.2024	4	5	2	5	4	5	8

SUPER 6

Spielseinsatz 4.447.405,00 €

5 4 7 6 1 2

Klasse 1 (6-stell. Gewinnz.)	1 x	100.000,00 €
Klasse 2 (5 Endz.)	34 x	6.666,00 €
Klasse 3 (4 Endz.)	293 x	666,00 €
Klasse 4 (3 Endz.)	3.004 x	66,00 €
Klasse 5 (2 Endz.)	29.783 x	6,00 €
Klasse 6 (1 Endz.)	295.786 x	2,50 €

Gewinnzahlen der letzten 4 Wochen

11.05.2024	5	2	5	2	8	7
18.05.2024	1	2	7	1	5	4
25.05.2024	7	8	3	0	1	4
01.06.2024	1	2	9	8	2	8

Gewinnzahlen Statistik 6aus49 (Samstag)

1	466	2	452	3	461	4	443	5	448	6	475	7	442
8	407	9	446	10	435	11	453	12	428	13	362	14	414
15	411	16	421	17	451	18	434	19	446	20	417	21	428
22	440	23	416	24	438	25	448	26	469	27	459	28	409
29	443	30	425	31	451	32	472	33	457	34	417	35	433
36	454	37	443	38	457	39	428	40	437	41	447	42	460
43	442	44	415	45	388	46	417	47	450	48	452	49	491

Wie oft gezogen? (3.583 Ziehungen seit 9.10.1955)
Fehlt so viele Wochen (X= am 08.06.24 gezogen)



Ihre Gewinnzahl vom

Freitag, 07.06.2024 (23. VA)

1 9 3 6 9 2 2



Freitag, 07.06.2024 (23. VA)

Los-ID /

Gewinner-Landkreis bzw. -Stadt:

4 8 1 6 4 8

Rheingau-Taunus-Kreis

Zusatzzahl:

5 3 6



5.000 €-Zusatzgewinn für ein Umweltprojekt im Gewinner-Landkreis

LOTTO 6aus49: Annahmeschluss mittwochs 18:00 Uhr und samstags 19:00 Uhr. Ziehung der Gewinnzahlen auf www.lotto.de: Mittwoch, 18:25 Uhr und Samstag, 19:25 Uhr / Bekanntgabe der Gewinnzahlen: ZDF am Mittwoch, 18:54 Uhr und ARD am Samstag, 19:57 Uhr. Die Ziehung der Gewinnzahlen hängt allein vom Zufall ab. Die statistische Häufigkeit der gezogenen Zahlen hat keinen Einfluss auf die Ziehungswahrscheinlichkeit. Alle Angaben, Ergebnisse und Quoten ohne Gewähr.

Superzahl Statistik 6aus49

Mittwoch: Wie oft gezogen? (1.488 Ziehungen seit 6.12.1995)
Fehlt so viele Wochen (X= am 05.06.24 gezogen)

0	135	1	135	2	142	3	167	4	164
5	157	6	163	7	154	8	136	9	135

Samstag: Wie oft gezogen? (1.696 Ziehungen seit 7.12.1991)
Fehlt so viele Wochen (X= am 08.06.24 gezogen)

0	174	1	177	2	167	3	160	4	173
5	172	6	157	7	189	8	164	9	164

Vom WM-Finale zum EM-Traum

Kommentiere uns zum Titel, Tom!

Vor zehn Jahren kommentierte Sportjournalist Tom Bartels (58) das WM-Finale der deutschen Mannschaft in Brasilien. Für die ARD ist er in diesem Jahr bei der Europameisterschaft im eigenen Land erneut am Mikrofon. Wie er auf das Spiel im Maracanã zurückblickt und seine Voraussage für das Heimturnier der DFB-Elf, lesen Sie im glüXmagazin.

glüXmagazin: Welche Erinnerungen haben Sie an das WM-Finale 2014?

Tom Bartels: Das war sicherlich das größte Ereignis meiner Karriere als Sportjournalist. Bereits im Vorfeld erreichten mich Hunderte Nachrichten. Jeder, der meine Nummer hatte, hat mir geschrieben, nach dem Motto „Viel Glück, Tom! Kommentier' uns zum Titel!“ Während des Spiels war ich hoch konzentriert. Da war sehr viel Anspannung dabei. Als schließlich das Tor fiel, war das sehr befreiend.

glüXmagazin: Welche Bedeutung hatte dieses Spiel für Ihre Karriere?

Tom Bartels: Nach dem WM-Finale hatte ich das Gefühl, nichts mehr beweisen zu müssen. Ich war dabei und es hat geklappt. Bei der EM 2008 hatte ich ebenfalls das Finale kommentiert, allerdings war Deutschland nicht erfolgreich. 2014 war ich dann der Überbringer der guten Nachricht, was wesentlich leichter fällt. Ich werde noch heute fast überall als der Kommentator des Finales vorgestellt. Meinen Wortlaut beim Tor kennen viele immer

noch ganz genau: „Mach ihn! Er macht ihn! Mario Götze!“ An dieses Spiel habe ich nur gute Erinnerungen, es war ein Geschenk für mich.

glüXmagazin: Und welche Bedeutung hatte es für den deutschen Fußball?

Tom Bartels: Der WM-Titel ist lange vorbereitet worden. Vor zehn Jahren war die deutsche Mannschaft auf dem Zenit und die beste Mannschaft der Welt. Aber im Erfolgsfall läuft man Gefahr, die größten Fehler zu machen. Beim DFB hat man es verpasst, konsequent weiterzuarbeiten, das System nicht angepasst und viele Dinge sich selbst überlassen. Diesen Fehlern wurde erst jetzt wieder entgegengewirkt.

glüXmagazin: Was trauen Sie der deutschen Nationalmannschaft bei der Heim-EM zu?

Tom Bartels: Ich bin optimistisch. Die Gruppenphase muss sie überstehen. Mit dem Heimpublikum im Rücken sehe ich in den K.o.-Spielen eine große Chance, dass die Mannschaft sogar den Titel gewinnen kann.

glüXmagazin: Wer wird Schlüsselspieler im deutschen Team?

Tom Bartels: Es war wichtig, Toni Kroos zurückzuholen. Noch wichtiger ist für mich aber die Erkenntnis, mit einem klaren defensiven Mittelfeldspieler neben ihm auflaufen zu müssen, wie zuletzt mit Robert Andrich. Wir brauchen jemanden, der vor der Abwehr die Position hält und dafür sorgt, dass wir nicht leicht mit hohen Bällen überspielt werden. Dieses Mittelfeld ist die Basis dafür, dass sich die Offensive entfalten kann.

Die Kommentare des Kommentators holte Sven Scheidt ein

GLÜCKSBILANZ

vom 3. - 9. Juni

Eurojackpot am Dienstag

120.000.000,00 Euro (Kl. 1)

- 1 x Dänemark
- 7.886.590,60 Euro (Kl. 2)
- 2 x Dänemark
- 136.812,70 Euro (Kl. 3)
- 12 x Deutschland
- 1 x Griechenland

Eurojackpot am Freitag

369.575,20 Euro (Kl. 2)

- 4 x Deutschland
- 1 x Spanien
- 130.264,50 Euro (Kl. 3)
- 4 x Deutschland (1 x Hessen)
- 1 x Finnland
- 1 x Niederlande
- 1 x Polen
- 1 x Tschechien

LOTTO 6aus49 am Samstag

493.494,40 Euro (Kl. 2)

- 1 x Hessen
- 1 x Baden-Württemberg
- 1 x Bayern
- 1 x Hamburg
- 2 x Nordrhein-Westfalen
- 1 x Schleswig-Holstein

SUPER 6 am Mittwoch

100.000 Euro (Kl. 1)

- 1 x Baden-Württemberg
- 1 x Niedersachsen
- 1 x Nordrhein-Westfalen
- 1 x Sachsen
- 1 x Sachsen-Anhalt

SUPER 6 am Samstag

100.000 Euro (Kl. 1)

- 1 x Nordrhein-Westfalen

Spiel 77 am Mittwoch

77.777 Euro (Kl. 2)

- 1 x Bayern

Spiel 77 am Samstag

77.777 Euro (Kl. 2)

- 2 x Rheinland-Pfalz
- 1 x Sachsen-Anhalt

GlücksSpirale

100.000 Euro (Kl. 6)

- 1 x Niedersachsen
- 1 x Saarland

KENO

50.000 Euro (Typ 9)

- 1 x Nordrhein-Westfalen

Rasanter Fahrspaß bei

KENO
VON LOTTO

Wenn der Sommer naht, gibt Deutschlands tägliche Zahlenlotterie KENO traditionell Vollgas. Dann nämlich geht ihre bundesweite Zusatzauslosung an den Start, bietet on top zum regulären Gewinnplan wieder die Chance auf rasanten Fahrspaß – so auch in diesem Jahr. Noch bis 16. Juni hat die Lotterie jeden Abend einen nagelneuen Audi Q2 im Gepäck, verlost unter allen KENO-Tipperinnen und -Tippfern. Mit etwas Glück beschert KENO Ihnen diese Woche außerdem ein Extra für Ihre Urlaubskasse, denn ebenfalls täglich werden bis 16. Juni zusätzlich 140 x 100 Euro ausgespielt.

Alle für den jeweiligen Tag gültigen KENO-Spielaufträge nehmen automatisch und ohne Mehreinsatz an der Zusatzauslosung teil. Die ist unabhängig von einem möglichen Gewinn bei einem gespielten KENO-Typ oder der Zusatzlotterie plus 5. Alles entscheidend ist die auf Ihrer Spielquittung aufgedruckte Spielauftragsnummer. Daher unbedingt Ihre Spielquittung checken lassen.

Sechs Richtige für Nordhessen

So richtig Gas gegeben hat am Wochenende bereits ein Mann aus dem Werra-Meißner-Kreis: Mit seinem Systemschein schlug er bei der LOTTO 6aus49-Ziehung am Samstag in Klasse zwei zu, darf sich nun über 493.494,40 Euro für seine sechs Richtigen freuen. Dank Kundenkarte kommt das Geld automatisch aufs hinterlegte Konto, herzlichen Glückwunsch! Der LOTTO 6aus49-Jackpot in Klasse eins blieb am Samstag dagegen ohne Volltreffer, rund 11 Millionen Euro liegen hier am Mittwoch, 12. Juni im Pott. Einen Tag zuvor suchen bei der europäischen Lotterie Eurojackpot 18 Millionen Euro ihre(n) Gewinner – viel Glück!



Abbildung ähnlich

Wettprogramm KOMPAKT

Ergebnisse vom 04.06.-10.06.2024

Spiel Nr.	Heim	Gast	Ergebnis
1	Polen (F)	Deutschland (F)	1:3 (1:0)
2	Italien (F)	Norwegen (F)	1:1 (1:0)
3	Frankreich (F)	England (F)	1:2 (0:2)
4	Spanien (F)	Dänemark (F)	3:2 (0:1)
5	CA Banfield	Newell's Old Boys	2:0 (0:0)
6	Indepen. Rivadavia	Union de Santa Fe	0:1 (0:0)
7	Egersunds IK	Asane IL	1:0 (0:0)
8	Oskarshamns AIK	Jönköpings Södra IF	1:2 (1:1)
9	Vicenza Calcio	Carrarese Calcio	0:0 (0:0)
10	Tunesien	Äquatorialguinea	1:0 (0:0)
11	IF Keflavik	Leiknir Reykjavik	5:0 (5:0)
12	Juventude RS	Atletico GO	1:0 (1:0)
13	Ägypten	Burkina Faso	2:1 (2:0)
14	Algerien	Guinea	1:2 (0:0)
15	Mali	Ghana	1:2 (1:0)
16	Coquimbo Unido	CD Palestino	0:0 (0:0)
17	FC Lahti	FC Inter Turku	0:2 (0:1)
18	Haka Valkeakoski	IFK Mariehamn	2:0 (1:0)
19	Vaasan PS	Tampereen Ilves	1:1 (1:0)
20	HJK Helsinki	Seinäjoen JK	4:1 (1:1)
21	IR Reykjavik	IBV Vestmannaeyjar	2:2 (2:1)
22	Deutschland	Griechenland	2:1 (0:1)
23	Derry City	Galway United	2:0 (0:0)
24	Drogheda United	St Patrick's Athletic	0:0 (0:0)
25	FC Shelbourne	FC Dundalk	1:0 (0:0)
26	Waterford FC	Sligo Rovers	4:1 (1:0)
27	Nigeria	Südafrika	1:1 (0:1)
28	Tvaakers IF	Ariana FC	0:2 (0:1)
29	Turku PS	JIPPO Joensuu	2:0 (0:0)
30	Kamerun	Kap Verde	4:1 (3:1)
31	Ekenäs IF	IF Gnistan	1:0 (0:0)
32	Kuopion PS	AC Oulu	4:1 (1:0)
33	Falkenbergs FF	FC Rosengård	1:0 (1:0)
34	FBK Karlstad	Assyriska FF Södertälje	3:5 (2:4)
35	Onsala BK	Lunds BK	1:0 (1:0)
36	UMF Afturelding	Dalvik/Reynir	4:3 (2:1)
37	Salon Palloilijat	FC KooTeePee Kotka	2:2 (1:1)
38	Real Oviedo	SD Eibar	0:0 (0:0)
39	Cork City	Longford Town	2:0 (2:0)
40	Amazonas FC	Brusque SC	2:1 (0:0)
41	CRB AL	Botafogo SP	Neuer Termin
42	Guarani SP	Operario PR	0:1 (0:1)
43	New Engl. Revolution	New York Red Bulls	1:0 (0:0)
44	Minnesota United FC	FC Dallas	1:1 (1:1)
45	Sporting Kansas City	Seattle Sounders FC	2:1 (1:1)
46	St. Louis City SC	Portland Timbers	0:0 (0:0)
47	Aalesunds FK	Kongsvinger IL	4:4 (3:1)
48	Bryne FK	Asane IL	1:0 (0:0)
49	IK Start Kristiansand	Lyn 1896 FK	1:4 (1:2)
50	Mjøndalen IF	Ranheim IL	3:3 (2:1)
51	Sogndal IL	Egersunds IK	2:2 (0:0)
52	Mauretania	Senegal	0:1 (0:1)
53	Valerenga Oslo	Moss FK	5:1 (1:0)
54	Criciuma SC	Cuiaba EC	2:5 (0:3)
55	Sporting Gijon	Espanyol Barcelona	0:1 (0:0)
56	Benin	Nigeria	
57	Guinea-Bissau	Ägypten	
58	Uganda	Algerien	
59	Burkina Faso	Sierra Leone	
60	Guinea	Mosambik	

Ergebnisse vom Montag, 03.06.2024

Spiel Nr.	Heim	Gast	Ergebnis
56	Derry City	Waterford FC	3:0 (3:0)
57	Galway United	Shamrock Rovers	BLOCKED
58	Sligo Rovers	Drogheda United	2:1 (2:0)
59	Bohemians Dublin	FC Shelbourne	BLOCKED
60	Deutschland	Ukraine	0:0 (0:0)

Mit Hoffnungsträger Toni Kroos neue Euphorie entfachen

Sechs Gruppen, zehn Spielorte, 24 Mannschaften und 51 Spiele: Die Vorfreude auf die Fußball-Europameisterschaft im eigenen Land steigt bei den deutschen Fans. Los geht es am Freitag, 14. Juni, mit dem Eröffnungsspiel gegen Schottland. Genau einen Monat später will sich die Elf von Bundestrainer Julian Nagelsmann im Finale den Traum vom nächsten Sommermärchen nach 2006 erfüllen.

Wie weit kommt die deutsche Mannschaft? Richtungsweisend könnte bereits das Eröffnungsspiel der EM sein. In München trifft die deutsche Auswahl auf Schottland. Die weiteren Gruppenspiele finden am Mittwoch, 19. Juni, in Stuttgart gegen Ungarn und am Sonntag, 23. Juni, in Frankfurt gegen die Schweiz statt.

Beim Endspiel will Deutschland am Sonntag, 14. Juli, im Berliner Olympiastadion auf dem Rasen stehen. Die Fußball-Nation lechzt angesichts der Misserfolge bei den vergangenen großen Turnieren nach einem Erfolgserlebnis. Bei der EM 2021 war die DFB-Elf im Achtelfinale an England gescheitert, bei den Weltmeisterschaften 2018 und 2022 jeweils bereits in der Vorrunde ausgeschieden. Die jüngsten Testspiel-Erfolge machen Mut. Mit Trainer Julian Nagelsmann ist ein frischer Wind zu spüren. Dazu trägt auch Toni Kroos bei, der als Leitwolf zurückgekehrt ist, seine Karriere aber nach der EM beenden wird.

Neuer Schwung

Dem 26-köpfigen EM-Kader gehört mit Torhüter Oliver Baumann ein Spieler an, der noch kein Länder-

spiel absolvierte. Mittelfeld-Akteur Aleksandar Pavlović und Stürmer Maximilian Beier gaben ihr Debüt im Nationaldress erst im vorletzten Testspiel vor dem Turnier. Auch die vom überraschenden Vizemeister VfB Stuttgart nominierten Waldemar Anton, Maximilian Mittelstädt, Chris Führich und Deniz Undav sind erst seit Kurzem im DFB-Team dabei.

Die erfahrensten Kräfte im deutschen EM-Team sind Thomas Müller, Manuel Neuer, Joshua Kimmich, Antonio Rüdiger, Ilkay Gündoğan, Toni Kroos, Leroy Sané und Kai Havertz. Korsettstangen, die jeder Mannschaft gut zu Gesicht stehen, die aber auch Wiedergutmachung leisten müssen. Mit Ausnahme von Toni Kroos waren alle bei der WM-Enttäuschung in Katar dabei.

Zeit für Überraschungen

Mit den drei gewonnenen Titeln 1972 gegen die UdSSR (3:0), 1980 gegen Belgien (2:1) und 1996 gegen Tschechien (2:1 nach Oliver Bierhoffs Golden Goal) sowie drei weiteren Finalteilnahmen ist Deutschland die erfolgreichste Nation der 16 bisher ausgetragenen Europameisterschaften. Bei der bislang einzigen Heim-EM schied die DFB-Auswahl 1988 im Halbfinale gegen den späteren Europameister Niederlande aus. Überhaupt gelang es bisher nur drei Gastgebern, ihre EM zu gewinnen: 1964 Spanien, 1968 Italien und 1984 Frankreich. Öfter trugen sich





Toni Kroos (re.) kehrte für die Heim-EM in die Nationalelf zurück. Gemeinsam mit Shootingstar Jamal Musiala (li.) will er den Titel holen.

Außenseiter in die Siegerliste ein. 1976 triumphierte die Tschechoslowakei gegen die deutsche Elf um Franz Beckenbauer und Sepp Maier im Elfmeterschießen. Auch bei der nächsten Sensation 1992 hatte Deutschland das Nachsehen. Wegen des Krieges in ihrer Heimat blieben die qualifizierten Jugoslawen zu Hause. Dafür sprang kurzfristig Dänemark ein. Die direkt aus dem Urlaub ange-reisten Spieler zündeten in Schweden das „Danish Dynamite“, schafften es ins Endspiel und besiegten die Deutschen 2:0.

Otto Rehhagel gelang 2004 mit Griechenland die Sensation. An der Betonabwehr der Hellenen verzweifelten alle Gegner, auch Gastgeber Portugal beim 0:1 im Finale. Dafür stand Fortuna den Portugiesen 2016 in Frankreich bei. Ihr Kapitän Cristiano Ronaldo spielt 2024 bereits seine sechste EM, mit 25 Spielen und 14 Toren hält er EM-Rekorde.

Mittelfeld-Star Kevin de Bruyne und Deutschland sind weitere Sieganwärter. Auch Portugal darf sich Chancen ausrechnen. Thomas Müller hofft, dass die DFB-Auswahl die Fans mitnimmt: „Das Bedürfnis der Menschen, sich endlich wieder einmal so richtig zu freuen, ist riesig!“

Auf tolle Spiele und eine gute EM-Stimmung hofft Paul Herbinger

Viele Titelanwärter

Die Favoriten bei der EM 2024 heißen England, mit Champions-League-Gewinner Jude Bellingham und Bundesliga-Torschützenkönig Harry Kane, Frankreich um den neuen Real-Madrid-Stürmer Kylian Mbappé und Spanien. Titelverteidiger Italien, die Niederlande, Belgien mit



Torschützenkönig in der Premier League und Bundesliga war Harry Kane bereits, ein großer Titel fehlt Englands Kapitän aber noch.

Frankreichs Hoffnungsträger Kylian Mbappé will nach dem WM-Titel 2018 die „Les Bleus“ jetzt zum EM-Titel führen.



1. Preis: Ein Besteck-Set „King“ aus Edelstahl von Zwilling

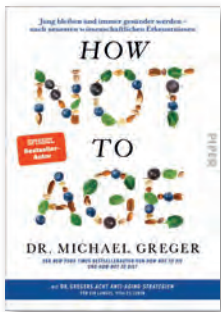
Das 60-teilige Besteck-Set „King“ passt mit seiner dezent geschwungenen Linienführung hervorragend zu Ihrer Esskultur.

Die einzelnen Elemente aus poliertem Edelstahl haben durch wohldefinierte Formen eine harmonische Ausstrahlung und können sich zu verschiedensten Geschirrdesigns sehen lassen. Mit diesem Besteckset lässt sich jede Tafel stilvoll eindecken.

www.zwilling.com



2.-6. Preis: Je ein Ratgeber „How Not to Age“



In seinem neuen Buch stellt Dr. Michael Greger einfache, leicht zugängliche und evidenzbasierte Methoden vor, die dafür sorgen, dass wir uns sowohl körperlich als auch geistig jung fühlen. Inspirieren lassen hat er sich dabei von den Ernährungs- und Lebensgewohnheiten Hundertjähriger sowie Bewohnerinnen und Bewohnern der „Blauen Zone“ – den Regionen der Erde, in denen die Menschen am längsten leben. „How Not to Age“ bietet dadurch eine Fülle von Fachwissen und praktischen Strategien für ein langes, gesundes Leben. www.piper.de

7.-9. Preis: Je ein Puzzle „Art & Soul – Bird Watching“

„Art & Soul“ heißt die neue Puzzle Kollektion von Ravensburger für erwachsene Puzzle-Fans. Aufstrebende Künstlerinnen und Künstler haben sechs Motive gestaltet und verzaubert mit ihren unverwechselbaren Stilen. Das Motiv „Bird Watching“ ist von Sasha Fortova, Illustratorin und Künstlerin. www.ravensburger.de



10.-14. Preis: Je ein Roman „Schären Tod“

An einem Sommertag finden auf der malerischen schwedischen Insel Ulvön zwei Geocacher eine skeltierte menschliche Hand. Handelt es sich womöglich um die Überreste einer vermissten jungen Frau? Bald darauf geschieht ein Mord, der mit dem damaligen Vermisstenfall verbunden scheint... www.penguin.de



Sudoku

Anleitung:

Füllen Sie die leeren Felder so aus, dass in jedem 3 x 3-Kästchen, jeder Zeile und jeder Spalte alle Zahlen von 1 bis 9 stehen.

Anfänger

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

Profi

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

Lösung KW 23/2024

Anfänger

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

Profi

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

Teilnahmebedingungen Kreuzwörter:

Senden Sie die Lösung per Postkarte an: **glüXmagazin, Postfach 30 07 65, 56029 Koblenz**. Sie können die Lösung auch per E-Mail an gewinnspiel@gluexmagazin.com senden. Bitte tragen Sie das **Lösungswort in den Betreff** der E-Mail ein und schreiben in die Nachricht Ihren Vor- und Nachnamen sowie Ihre vollständige Anschrift. Einsendeschluss ist der **17.06.2024**. Es zählt das Datum des Poststempels bzw. bis 18:00 Uhr muss Ihre E-Mail eingegangen sein. Sollten mehr richtige Lösungen eingehen, als Preise vorhanden sind, entscheidet das Los. Gewinne können weder umgetauscht noch ausbezahlt werden (Rechtsweg ausgeschlossen. Teilnahme ab 18 Jahren). Mitarbeitende der Lotto-Gesellschaften in

der glüXmagazin-Kooperation und deren Angehörige sind von der Teilnahme ausgeschlossen. Nur ausreichend frankierte Einsendungen nehmen am Gewinnspiel teil. Personenbezogene Daten werden ausschließlich zur Durchführung des Gewinnspiels verarbeitet und nicht an Dritte weitergegeben.

Auslosung Kreuzwörter, Nr. 22/2024:

Eine Heißluftfritteuse „Twin Zone“ von Unold geht an eine Gewinnerin aus Saarbrücken-Enselheim.

Alle Gewinnerinnen und Gewinner werden schriftlich benachrichtigt.

Allgemeine Teilnahmebedingungen:

Für alle weiteren Gewinnspiele in diesem glüXmagazin gilt die nachfolgende Regelung: Schreiben Sie das entsprechende Kennwort sowie die Lösung auf eine Postkarte und schicken Sie diese ausreichend frankiert an die folgende Adresse: **glüXmagazin, Postfach 30 07 65, 56029 Koblenz**. Per E-Mail an gewinnspiel@gluexmagazin.com können Sie ebenfalls teilnehmen: Bitte tragen Sie das entsprechende **Kennwort in den Betreff** der E-Mail ein und schreiben in die Nachricht die Antwort auf die Gewinnspielfrage, Ihren Vor- und Nachnamen sowie Ihre Anschrift. Einsendeschluss ist der **17.06.2024**. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Teilnahme ist nur Personen über 18 Jahren gestattet. Von der Teilnahme ausgeschlossen sind Lotto-Mitarbeitende und deren Angehörige.

Wettrunde vom 15.-18. Juni 2024

Annahmeschluss Samstag, 15. Juni 2024
6aus45 Auswahlwette 14:30 Uhr* / 13er Ergebnisswette 14:30 Uhr*

Geheimfavorit

Kapitän Konrad Laimer (Foto) und die österreichische Nationalmannschaft starten gegen Frankreich in die Europameisterschaft (TOTO-Spiel Nr. 9) – und gelten als Geheimfavorit! Internationale Qualität haben die Burschen bereits unter Beweis gestellt: In der Turnierqualifikation verlor man nur einmal, fünf Testspielsiege folgten. Darunter ein 2:0 gegen Deutschland. Die Mannschaft ist eingespielt, hat jedoch mit Verletzungen zu kämpfen. Neben David Alaba, der Teamchef Ralf Rangnick an der Seitenlinie unterstützen wird, müssen die Alpenländer auch auf Leipzig-Star Xaver Schlager verzichten. Ob sie gegen die Équipe Tricolore dennoch ein Ausrufezeichen setzen können?



13er Ergebnisswette / 6aus45 Auswahlwette

	Spiel	Gastgeber/Gast	Tendenz	Vorrunde	Letzte 2 Jahre	Gastgeber	Gast		
Vorrundenspiele der UEFA Europameisterschaft 2024	1	SA Ungarn - Schweiz	3-3-4			UEFA Europameisterschaft 2024 in Deutschland - Vorrunde			
	2	SA Spanien - Kroatien	*	5-3-2		UEFA Europameisterschaft 2024 in Deutschland - Vorrunde			
	3	SA Italien - Albanien		7-2-1		UEFA Europameisterschaft 2024 in Deutschland - Vorrunde			
	4	SO Polen - Niederlande	*	2-2-6		UEFA Europameisterschaft 2024 in Deutschland - Vorrunde			
	5	SO Slowenien - Dänemark		2-3-5		UEFA Europameisterschaft 2024 in Deutschland - Vorrunde			
	6	SO Serbien - England		2-2-6		UEFA Europameisterschaft 2024 in Deutschland - Vorrunde			
	7	MO Rumänien - Ukraine		3-3-4		UEFA Europameisterschaft 2024 in Deutschland - Vorrunde			
	8	MO Belgien - Slowakei		6-2-2		UEFA Europameisterschaft 2024 in Deutschland - Vorrunde			
	9	MO Österreich - Frankreich		2-2-6		UEFA Europameisterschaft 2024 in Deutschland - Vorrunde			
	10	DI Türkei - Georgien		5-3-2		UEFA Europameisterschaft 2024 in Deutschland - Vorrunde			
	11	DI Portugal - Tschechien	*	6-2-2		UEFA Europameisterschaft 2024 in Deutschland - Vorrunde			
Major League Soccer	12	SO FC Dallas (13) - St. Louis City (11)	**	4-3-3	0:0	-	2:0	UuNNU	nNNU
	13	SO Colorado Rapids (8) - Austin FC (6)	*	5-3-2	-	2:3	1:0	sNuNN	ssUnN
	14	SO Atlanta United FC (13) - Houston Dynamo (7)		5-3-2	-	-	-	NUnSn	NuNSU
	15	SO Charlotte FC (5) - Washington D.C. United (10)		5-3-2	-	3:0	0:0	SuuNS	nNuNu
	16	SO CF Montreal (12) - Real Salt Lake (1)		3-3-4	-	1:2	-	nNusU	ssUUs
	17	SO New England Revolution (15) - Vancouver Whitecaps FC (5)		4-3-3	-	-	-	NnnSs	NUNSS
	18	SO New York Red Bulls (4) - Nashville SC (9)		5-3-2	0:0	-	0:0	SNsN	suUSn
	19	SO Orlando City SC (11) - Los Angeles FC (2)		4-3-3	-	2:4	-	uSnUN	sSSs
	20	SO Philadelphia Union (8) - Miami CF (1)		5-2-3	-	0:0	4:1	nSUuu	UsSnu
	21	SO Toronto FC (6) - Chicago Fire (14)		5-3-2	-	3:2	0:0	NsnUU	nnUus
	22	SO Los Angeles Galaxy (4) - Sporting Kansas City (12)		6-2-2	3:2	2:2	2:2	UUSSn	NNnNs
	23	SO San Jose Earthquakes (14) - FC Cincinnati (2)		3-3-4	-	-	-	SNnuN	SssSn
	24	SO Seattle Sounders FC (10) - Minnesota United FC (3)		5-3-2	-	3:1	1:0	NuSuN	sUNsu
	25	SO Egersunds IK (3) - Valerenga IF Oslo (2)	*	3-3-4	-	-	5:0	uSnsU	nSsSs
2. Liga Norwegen	26	SO Kongsvinger IL (1) - Asane Fotball (13)		6-2-2	-	1:1	3:1	SsSsU	nNsNN
	27	SO Levanger FK (10) - Aalesunds FK (15)		4-3-3	-	-	-	NuUNu	nNsNu
	28	SO Lyn 1896 FK (6) - Sogndal IL (7)	*	3-4-3	-	-	-	UsNuS	SuNnu
	29	SO Moss FK (5) - Bryne FK (4)		4-3-3	-	-	2:1	SsSsN	NssNs
	30	SO Ranheim IL Trondheim (11) - Raufoss IL (9)		2-4-4	-	3:2	1:3	UsNnU	UnUsS
	31	SO Sandnes Ulf (16) - Mjølndalen IF (12)		3-4-3	-	0:2	1:0	NsNnN	sNnUu
	32	SO IK Start Kristiansand (14) - Stabæk IF (8)		2-3-5	-	0:0	-	sNsUn	UuNnS
	33	SA Gefle IF (10) - Landskrona BoIS (1)		2-3-5	-	-	3:3	ssNsN	SuNSs
	34	SA Skövde AIK (8) - Degerfors IF (2)		3-3-4	-	-	-	NsSnU	NsSus
	35	SA Utsiktens BK (4) - Varbergs BoIS (15)		6-3-1	-	-	-	UuSsN	nNsUu
2. Liga Schweden	36	SO Helsingborgs IF (9) - Örebro SK (12)	*	3-4-3	-	-	4:1	uUnnS	sUnNu
	37	SO Östers IF Växjö (3) - Östersunds FK (13)		5-3-2	-	2:1	0:1	sUsSN	NNsSn
	38	SO Sandvikens IF (5) - IK Oddevold (11)		4-3-3	-	-	-	UsUsS	NuNnU
	39	MO Trelleborgs FF (7) - IK Brage (6)		3-4-3	-	2:2	1:0	uuSsN	sUnNs
	40	SA RB Bragantino (6) - EC Juventude (12)		4-4-2	-	1:0	-	sUuNS	sNuU
	41	SO Fluminense Rio de Janeiro (15) - Atletico Goianiense (18)	*	4-4-2	-	0:2	-	sNuNu	nUnS
	42	SO Athletico Paranaense (5) - Flamengo Rio de Janeiro (1)		4-3-3	-	1:0	2:1	sUssN	UnUsS
	43	SO Corinthians Sao Paulo (17) - FC Sao Paulo (4)		2-4-4	-	1:1	1:1	NsuNn	SuSss
	44	SO Gremio Porto Alegre (13) - Botafogo RJ (3)		2-4-4	-	-	0:2	NssNn	sSnUS
	45	DI Atletico Mineiro (10) - Palmeiras Sao Paulo (7)	**	4-3-3	-	0:1	1:1	usUuU	uUSnS

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

TOTO-Ergebnisse vom 08./09.06.2024

	Ergebnis	Tipp
1	Slowenien - Bulgarien	1:1 0
2	Schweden - Serbien	0:3 2
3	Ungarn - Israel	3:0 1
4	Schweiz - Österreich	1:1 0
5	Moldau - Zypern	3:2 1
6	Portugal - Kroatien	1:2 2
7	Dänemark - Norwegen	3:1 1
8	Spanien - Nordirland	5:1 1
9	USA - Kolumbien	1:5 2
10	Mexiko - Brasilien	2:3 2
11	Slowakei - Wales	4:0 1
12	Italien - Bosnien und Herzegowina	1:0 1
13	Montenegro - Georgien	1:3 2

14	3:0	21	1:0	28	2:0	35	1:1	42	1:0
15	1:0	22	3:3	29	2:2	36	4:1	43	1:7
16	4:1	23	2:2	30	3:5	37	3:0	44	0:2
17	1:0	24	0:1E	31	2:1	38	1:0	45	0:4
18	2:1	25	1:4	32	2:0	39	1:0		
19	1:1*	26	4:4	33	0:1	40	1:1		
20	0:0	27	5:1	34	1:2	41	0:4		

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

Wichtig für den TOTO-Wettbewerb vom 15.-18.06.2024

Spiele 1-13 = 13er Ergebnisswette
 Spiele 1-45 = 6aus45 Auswahlwette
 Spiele 1-11 = Vorrundenspiele der UEFA EM 2024 in Deutschland
 Spiele 12-45 = Meisterschaftsspiele
 Spiele 12-24 = Major League Soccer
 Spiele 25-32 = 2. Liga Norwegen
 Spiele 33-39 = 2. Liga Schweden
 Spiele 40-45 = 1. Liga Brasilien

Wettrunde vom 08./09.06.2024 (23. VA)

TOTO 13er Ergebnisswette

Spieleinsatz	287.830,00 €
Gewinnreihe	0 2 1 0 1 2 1 1 2 2 1 1 2
Klasse 1 (13 Richtige)	2 x 30.222,10 €
Klasse 2 (12 Richtige)	73 x 473,10 €
Klasse 3 (11 Richtige)	919 x 37,50 €
Klasse 4 (10 Richtige)	5.882 x 7,30 €

Chance auf den Höchstgewinn: 1:1.594.323

TOTO 6aus45 Auswahlwette

Spieleinsatz	145.035,80 €
Gewinnspiele	Zusatzspiel
1 4 22 23 26 29	19
Klasse 1 (6)	unbesetzt 129.746,00 €
Klasse 2 (5+ZS)	unbesetzt 6.862,90 €
Klasse 3 (5)	7 x 1.470,60 €
Klasse 4 (4)	419 x 25,90 €
Klasse 5 (3+ZS)	393 x 13,80 €
Klasse 6 (3)	7.008 x 2,50 €

Chance auf den Höchstgewinn: 1:8.145.060

Jackpot in Klasse 1: rund 100.000 Euro

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

Spanien 2. Liga	Sp	T	P	Heim	Ausw
1. CD Leganes	42	56:27	74	11 8 2	9 6 6
2. Real Valladolid (A)	42	51:36	72	14 5 2	7 4 10
3. SD Eibar	42	72:48	71	14 4 3	7 4 10
4. Espanyol Barcelona (A)	42	59:40	69	12 8 1	5 10 6
5. Sporting Gijon	42	51:42	65	12 6 3	6 5 10
6. Real Oviedo	42	55:39	64	12 7 2	5 6 10

Spanien 2. Liga Aufstiegs Spiele - Halbfinale	H: O:R: 12.6.
Real Oviedo - SD Eibar	H: 0:0/R: 12.6.
Sporting Gijon - Espanyol Barcelona	H: 0:1/R: 13.6.

Finnland 1. Liga - HR	Sp	T	P	Heim	Ausw
1. Kuopion PS	11	23:10	25	4 0 0	3 4 0
2. Vaasan PS	11	21:14	23	3 2 1	4 0 1
3. HJK Helsinki (M)	12	19:13	19	4 2 1	1 2 2
4. Ilves Tampere (P)	11	21:13	18	3 1 2	2 2 1
5. SJK Seinajoki	11	17:15	18	3 2 1	2 1 2
6. Haka Valkeakoski	10	17:16	17	4 1 1	1 1 2
7. IFK Mariehamn	10	13:15	12	2 2 1	1 1 3
8. IF Gnistan (N)	11	14:17	12	2 1 2	1 2 3
9. Inter Turku	11	15:21	11	2 2 1	1 0 5
10. AC Oulu	10	15:21	7	1 2 1	0 2 4
11. Ekenäs IF (N)	10	9:17	6	1 2 2	0 1 4
12. FC Lahti	10	6:18	6	1 1 3	0 2 3

Norwegen 2. Liga	Sp	T	P	Heim	Ausw
1. Kongsvinger IL	12	26:19	25	4 2 0	3 2 1
2. Valerenga IF (A)	12	27:17	23	3 1 2	4 1 1
3. Egersunds IK (N)	12	30:24	22	2 2 1	4 2 1
4. Bryne FK	12	14:11	21	6 0 1	1 0 4
5. Moss FK	12	20:22	20	4 1 1	2 1 3
6. Lyn Oslo (N)	12	22:13	18	2 4 0	2 2 2
7. Sogndal IL	12	19:13	17	3 2 1	1 3 2
8. Stabæk IF (A)	10	24:19	16	2 1 1	2 3 1
9. Raufoss IL	11	12:12	15	2 0 3	2 3 1
10. Levanger FK (N)	11	18:17	12	1 3 1	1 3 2
11. Ranheim IL	12	20:22	11	2 1 2	0 4 3
12. Mjøndalen IF	11	18:20	11	2 4 1	0 1 3
13. Asane Fotball	12	12:21	10	2 3 1	0 1 5
14. IK Start	12	13:23	10	2 2 2	0 2 4
15. Aalesunds FK (A)	12	15:25	9	1 2 4	1 1 3
16. Sandnes Ulf	11	15:27	9	2 2 2	0 1 4

Schweden 2. Liga	Sp	T	P	Heim	Ausw
1. Landskrona BoIS	11	18:6	24	4 1 0	3 2 1
2. Degerfors IF (A)	11	19:13	19	4 1 1	1 3 1
3. Östers IF	11	15:9	19	3 2 0	2 2 2
4. Utsiktens BK	11	14:10	19	3 2 0	2 2 2
5. Sandvikens IF (N)	11	15:13	18	4 0 1	1 3 2
6. IK Brage	11	11:9	18	3 1 1	2 2 2
7. Trelleborgs FF	11	11:12	15	2 3 1	2 0 3
8. Skövde AIK	11	9:13	15	2 2 1	2 1 3
9. Helsingborgs IF	11	12:11	14	0 4 2	3 1 1
10. Gefle IF	11	16:17	13	3 2 1	0 2 3
11. IK Oddevold (N)	11	11:14	13	2 2 1	1 2 3
12. Örebro SK	11	12:15	12	3 1 2	0 2 3
13. Östersunds FK	11	10:14	12	2 2 1	1 1 4
14. Örgryte IS	11	14:18	9	1 1 4	1 2 2
15. Varbergs BoIS (A)	11	12:18	9	2 1 3	0 2 3
16. GIF Sundsvall	11	9:16	8	2 2 2	0 0 5

Schweden 3. Liga Nord	Sp	T	P	Heim	Ausw
2. Umeå FC	12	27:12	30	5 1 0	4 2 0
13. Friska Viljor FC (N)	12	17:32	11	1 1 4	2 1 3

Schweden 3. Liga Süd	Sp	T	P	Heim	Ausw
4. Torns IF	12	14:18	20	6 0 0	0 2 4
5. Eskilsminne IF	12	14:18	19	3 1 2	3 0 3

Irland 1. Liga	Sp	T	P	Heim	Ausw
1. Shelbourne FC	21	24:14	40	6 3 2	5 4 1
2. Derry City	22	32:18	38	8 2 2	2 6 2
3. Shamrock Rovers (M)	20	29:20	31	4 4 2	4 3 3
4. Waterford FC (N)	20	30:24	31	5 2 3	4 2 4
5. Galway United (N)	19	14:13	27	3 3 3	4 3 3
6. Sligo Rovers	20	21:26	25	3 4 3	3 3 4
7. Bohemian FC	18	20:21	24	3 3 3	4 0 5
8. St. Patrick's Athletic (P)	22	22:26	24	5 1 5	1 5 5
9. Drogheda United	20	20:34	16	3 4 3	0 3 7
10. Dundalk FC	20	12:28	16	2 5 2	1 2 8

Island 2. Liga - HR	Sp	T	P	Heim	Ausw
1. Fjalnir Reykjavik	6	13:7	14	3 0 0	1 2 0
2. UMF Njarðvík	6	13:6	13	2 1 0	2 0 1
3. Gröta	6	11:9	10	2 1 0	0 3 0
4. Keflavík IF (A)	6	12:6	8	2 0 1	0 2 1
5. Afturelding	6	9:12	8	1 2 0	0 1 2
6. IBV Vestmannaeyjar (A)	6	10:10	7	1 2 0	0 2 1
7. Dalvík/Reynir (N)	6	9:11	6	1 2 0	0 1 2
8. Thor Akureyri	5	8:10	6	1 1 0	0 2 1
9. R Reykjavik (N)	6	6:11	6	0 2 0	1 1 2
10. Thröttur Reykjavik	6	10:10	5	1 1 1	0 1 2
11. UMF Grindavík	5	8:9	4	0 3 1	0 1 0
12. Leiknir Reykjavik	6	5:13	3	1 0 2	0 0 3

Major League Soccer	Sp	T	P	Heim	Ausw
Eastern Conference					
1. Inter Miami	18	42:27	35	5 3 2	5 2 1
2. FC Cincinnati	16	23:16	33	4 2 2	6 1 1
3. New York City FC	16	24:17	29	6 1 2	3 1 3
4. New York RB	17	29:23	29	5 2 0	3 3 4
5. Charlotte FC	17	18:15	25	5 3 1	2 1 5
6. Toronto FC	17	26:26	24	5 0 3	2 3 4
7. Columbus Crew (M)	14	21:13	24	3 3 1	3 3 1
8. Philadelphia Union	16	27:23	20	1 3 4	3 5 0
9. Nashville SC	16	20:22	19	3 5 2	1 2 3
10. Washington DC	17	25:31	19	3 3 3	1 4 3
11. Orlando City	16	16:24	17	1 3 4	3 2 3
12. CF Montreal	16	23:35	17	2 2 2	2 3 5
13. Atlanta United	16	22:21	16	3 1 5	1 3 3
14. Chicago Fire	17	17:29	15	3 2 5	0 4 3
15. New England Revolution	15	12:27	13	2 1 5	2 0 5

Western Conference	Sp	T	P	Heim	Ausw
1. Real Salt Lake	17	36:19	33	6 1 1	3 5 1
2. Los Angeles FC	16	28:19	30	7 2 0	2 1 4
3. Minnesota United	16	28:21	29	4 4 1	4 1 2
4. Los Angeles Galaxy	17	31:25	28	4 3 0	3 4 3
5. Vancouver Whitecaps	16	24:19	25	3 2 3	4 2 2
6. Austin FC	17	21:25	23	5 2 2	1 3 4
7. Houston Dynamo	16	18:18	22	3 3 2	3 1 4
8. Colorado Rapids	17	29:31	22	3 2 2	3 2 5
9. Portland Timbers	18	32:32	21	3 3 2	2 3 5
10. Seattle Sounders	17	20:21	18	1 5 1	3 1 6
11. Saint Louis FC	16	23:25	18	3 4 2	0 5 2
12. Sporting KC	17	26:32	14	2 3 4	1 2 5
13. FC Dallas	16	18:25	14	3 2 2	0 3 6
14. SJ Earthquakes	16	24:39	11	2 1 4	1 1 7

Argentinien 1. Liga	Sp	T	P	Heim	Ausw
2. Talleres de Cordoba	4	9:3	10	1 0 0	2 1 0
3. Huracan	4	7:2	10	2 0 0	1 1 0
4. Union de Santa Fe	4	5:1	10	2 0 0	1 1 0
5. River Plate (M)	4	9:2	9	3 0 0	0 0 1
6. Independiente Rivadavia	4	3:1	7	0 1 1	2 0 0
7. Platense	4	2:3	5	1 1 0	0 1 1
23. Deportivo Riestra	4	1:5	3	1 0 1	0 0 2
26. San Lorenzo	3	1:3	1	0 1 1	0 0 1

Brasilien 1. Liga	Sp	T	P	Heim	Ausw
1. Flamengo RdJ	7	13:6	14	2 0 1	2 2 0
2. Bahia Salvador	7	10:7	14	3 0 0	1 2 1
3. Botafogo RdJ	7	13:7	13	2 0 1	2 1 1
4. FC Sao Paulo	7	12:6	13	2 1 1	2 0 1
5. Atletico Paranaense	7	9:4	13	3 0 0	1 1 2
6. RB Braganfina	7	9:6	12	2 1 0	1 2 1
7. Palmeiras Sao Paulo (M)	7	5:4	11	0 1 2	3 1 0
8. Int. Porto Alegre	5	5:3	10	1 1 0	2 0 1
9. Cruzeiro Belo Horizonte	6	8:9	10	2 0 0	1 1 2
10. Atletico MG	6	10:4	10	1 2 0	1 2 0
11. Fortaleza EC	6	6:4	10	1 3 0	1 1 0
12. Juventude Caxias (N)	6	7:8	9	2 1 0	0 2 1
13. Gremio Porto Alegre	5	4:5	6	2 0 1	0 0 2
14. Vasco da Gama	7	7:17	6	2 0 2	0 0 3
15. Fluminense RdJ	6	9:13	6	1 3 0	0 0 3
16. Criciuma EC (N)	5	9:9	5	0 1 2	1 1 0
17. Corinthians SP	7	3:6	5	1 2 1	0 0 3
18. Atlético Goianiense (N)	7	4:9	4	0 0 3	1 1 2
19. Vitoria Bahia (N)	7	5:13	2	0 1 3	0 1 2
20. Cuiba	7	5:13	4	0 1 3	0 1 2

Brasilien 2. Liga	Sp	T	P	Heim	Ausw
1. America FC (A)	9	14:8	18	4 1 0	1 2 1
2. Goias EC (A)	8	16:4	17	4 0 0	1 2 1
3. Avai FC	9	8:5	17	3 1 1	2 1 1
4. Santos FC (A)	9	17:10	15	3 0 1	2 0 3
5. Ceara SC	8	13:8	15	3 2 0	1 1 1
6. Operario Ferroviario EC (N)	9	6:5	15	2 2 0	2 1 2
7. Mirassol FC	8	11:7	14	4 0 0	0 2 2
8. Coritiba FC (A)	9	10:6	14	4 0 1	0 2 2
9. Gremio	9	10:10	14	2 1 1	2 1 2
10. Sport Recife	7	11:9	12	2 0 1	2 0 2
11. Vila Nova FC	8	9:10	11	3 1 0	0 1 3
12. Amazonas FC (N)	9	8:11	11	3 1 1	0 1 3
13. Chapecoense	9	8:8	11	1 3 0	1 2 2
14. Ponte Preta	9	10:13	9	2 1 1	0 2 3
15. Clube de Regatas Brasil	7	9:10	8	2 1 0	0 1 3
16. Paysandu (N)	8	6:7	8	1 3 0	0 2 2
17. Botafogo Ribeirao Preto	8	4:10	7	0 3 1	1 1 2
18. Ituano FC	9	7:17	6	2 0 3	0 0 4
19. Brusque FC (N)	9	7:16	6	1 2 1	0 1 4
20. Guarani FC	9	4:14	4	1 1 3	0 0 4

EM-Qualifikation Play-offs - Finale	Gruppe A	Gruppe B	Gruppe C
Wales - Polen	nE 4:5		
Ukraine - Island		2:1	
Georgien - Griechenland			nE 4:2

EM-Qualifikation	Sp	T	P	Heim	Ausw
Gruppe A					
1. Spanien	8	25:5	21	4 0 0	3 0 1
2. Schottland	8	17:8	17	3 1 0	2 1 1
4. Georgien	8	12:18	8	1 2 1	1 0 3

Gruppe B					
1. Frankreich	8	29:3	22	4 0 0	3 1 0
2. Niederlande	8	17:7	18	3 0 1	3 0 1

Gruppe C					
1. England	8	22:4	20	4 0 0	2 2 0
2. Italien	8	16:9	14	3 0 1	1 2 1
3. Ukraine	8	11:8	14	2 2 0	2 0 2

Gruppe D					
1. Türkei	8	14:7	17	2 1 1	3 1 0
2. Kroatien	8	13:4	16	2 1 1	3 0 1

Gruppe E					
1. Albanien	8	12:4	15	3 1 0	1 2 1
2. Tschechien	8	12:6	15	3 1 0	1 2 1
3. Polen	8	10:10	11	2 2 0	1 0 3

Gruppe F					
1. Belgien	8	22:4	20	2 2 0	4 0 0
2. Österreich	8	17:7	19	3 0 1	3 1 0

Gruppe G					
1. Ungarn	8	16:7	18	4 0 0	1 3 0
2. Serbien	8	15:9	14	2 1 1	2 1 1

Wettprogramm **KOMPAKT**

Wettrunde vom
11.06.–17.06.2024 (24)



Beginn	Spiel-Nr.	Heim Team	Gast Team	Sieger			Doppelte Chance			Tore 2,5 (Weniger/Mehr)		Spiel-Nr. PLUS
				1	0	2	1 0	1 2	0 2	W	M	
Dienstag 11.06.2024												
WMQ 18:00	1	Südafrika	Simbabwe	1,30	4,00	5,25	-	1,04	2,27	1,60	1,75	413
WMQA 20:00	2	Saudi-Arabien	Jordanien	1,55	3,10	4,50	1,03	1,15	1,84	1,45	1,95	416
WMQ 21:00	3	Angola	Kamerun	2,65	2,50	2,40	1,29	1,26	1,22	1,28	2,40	412
Mittwoch 12.06.2024												
BRA1 00:00	4	Atletico GO	Corinthians SP	2,30	2,80	2,45	1,26	1,19	1,31	1,40	2,05	116
	5	Juventude RS	Vitoria BA	1,80	2,80	3,60	1,10	1,20	1,58	1,40	2,05	147
01:00	6	Botafogo RJ	Fluminense RJ	1,85	2,95	3,10	1,14	1,16	1,51	1,60	1,75	120
02:30	7	Bragantino SP	Atletico Mineiro MG	2,10	2,80	2,70	1,20	1,18	1,37	1,45	1,95	121
FIN1 17:00	8	AC Oulu	FC Lahti	1,55	3,40	3,75	1,06	1,10	1,78	1,70	1,65	209
	9	FC Inter Turku	Tampereen Ilves	2,85	3,20	1,85	1,51	1,12	1,17	1,80	1,55	204
	10	IFK Mariehamn	Vaasan PS	3,50	3,20	1,65	1,67	1,12	1,09	1,60	1,75	203
	11	Kuopion PS	Haka Valkeakoski	1,40	3,60	4,50	1,01	1,07	2,00	1,80	1,55	205
	12	Seinäjoen JK	Ekenäs IF	1,25	4,00	6,00	-	1,03	2,40	1,95	1,45	208
18:00	13	IF Gnistan	HJK Helsinki	4,00	3,50	1,50	1,87	1,09	1,05	1,75	1,60	210
NOR2 19:00	14	Stabæk IF	Mjøndalen IF	1,50	3,75	3,75	1,07	1,07	1,88	2,15	1,35	319
ESP2 21:00	15	SD Eibar	Real Oviedo	1,80	2,95	3,30	1,12	1,16	1,56	1,45	1,95	373
Donnerstag 13.06.2024												
ARG1 20:00	16	Deportivo Riestra	CA River Plate	6,50	4,00	1,25	2,48	1,05	-	1,60	1,75	114
IRL1 20:45	17	Bohemians Dublin	Derry City	3,40	2,90	1,80	1,57	1,18	1,11	1,50	1,90	237
	18	FC Dundalk	Sligo Rovers	1,75	3,00	3,40	1,11	1,16	1,59	1,50	1,90	238
	19	Galway United	Drogheda United	1,50	3,20	4,50	1,02	1,12	1,87	1,60	1,75	240
	20	St Patrick's Athletic	Shamrock Rovers	3,25	3,00	1,75	1,56	1,14	1,11	1,70	1,65	241
	21	Waterford FC	FC Shelbourne	2,95	2,70	2,05	1,41	1,21	1,17	1,45	1,95	242
ESP2 21:00	22	Espanyol Barcelona	Sporting Gijon	1,65	2,95	4,00	1,06	1,17	1,70	1,40	2,05	374
Freitag 14.06.2024												
SWE2 19:00	23	Örgryte IS	GIF Sundsvall	1,70	3,20	3,50	1,11	1,14	1,67	1,90	1,50	334
SWE3 19:00	24	Torns IF	Eskilsminne IF	2,00	3,25	2,55	1,24	1,12	1,43	1,75	1,60	364
	25	Umea FC	Friska Viljor FC	1,25	4,00	6,50	-	1,05	2,48	2,30	1,30	358
EM24 21:00	26	Deutschland	Schottland	1,18	5,25	9,25	-	1,05	3,35	1,90	1,60	1150
Samstag 15.06.2024												
ARG1 00:00	27	CA Talleres	CA Platense	1,55	3,10	4,50	1,03	1,15	1,84	1,40	2,05	144
BRA2 00:00	28	Operario PR	Santos SP	2,75	2,60	2,20	1,34	1,22	1,19	1,35	2,15	124
USA1 01:30	29	New York City FC	Columbus Crew	1,90	3,00	2,90	1,16	1,15	1,47	1,80	1,55	193
BRA2 02:00	30	Avai SC	Guarani SP	1,80	2,65	3,60	1,07	1,20	1,53	1,35	2,15	125
EM24 15:00	31	* Ungarn	Schweiz	3,00	3,00	2,05	1,50	1,22	1,22	1,55	1,95	1151
SWE2 15:00	32	Gefle IF	Landskrona BoIS	2,90	2,95	1,95	1,46	1,17	1,17	1,70	1,65	337
	33	Skövde AIK	Degerfors IF	3,75	3,10	1,65	1,70	1,15	1,08	1,70	1,65	336
	34	Utsiktens BK	Varbergs BOIS FC	1,70	3,10	3,50	1,10	1,14	1,64	1,70	1,65	338
ISL2 16:00	35	Leiknir Reykjavik	UMF Grindavik	2,30	3,30	2,15	1,36	1,11	1,30	1,95	1,45	246
EM24 18:00	36	* Spanien	Kroatien	1,70	3,20	4,00	1,11	1,19	1,78	1,60	1,90	1152
ISL2 18:00	37	Fjölnir Reykjavik	Thor Akureyri	2,10	3,40	2,35	1,30	1,11	1,39	2,30	1,30	247
BRA2 20:30	38	America Mineiro MG	CRB AL	1,55	3,00	4,50	1,02	1,15	1,80	1,50	1,90	132
ARG1 21:00	39	Union de Santa Fe	CA San Lorenzo	2,00	2,70	3,10	1,15	1,22	1,44	1,25	2,50	155
EM24 21:00	40	* Italien	Albanien	1,30	4,25	7,50	-	1,11	2,71	1,65	1,85	1170
BRA2 22:00	41	Ponte Preta SP	Novorizontino SP	2,30	2,55	2,65	1,21	1,23	1,30	1,35	2,15	137
ARG1 23:00	42	CA Huracan	Independiente Rivadavia	1,45	3,10	5,25	-	1,14	1,95	1,45	1,95	156
BRA2 23:00	43	Ituano	Paysandu PA	2,40	2,60	2,50	1,25	1,22	1,27	1,40	2,05	139
BRA1 23:30	44	Bragantino SP	Juventude RS	1,45	3,30	5,00	1,01	1,12	1,99	1,65	1,70	211
Sonntag 16.06.2024												
USA1 01:30	45	Philadelphia Union	Inter Miami CF	1,75	3,50	2,90	1,17	1,09	1,59	2,15	1,35	226
	46	Toronto FC	Chicago Fire	1,65	3,20	3,50	1,09	1,12	1,67	1,80	1,55	227
EM24 15:00	47	* Polen	Niederlande	4,50	3,60	1,55	2,00	1,15	1,08	1,75	1,75	109
SWE2 15:00	48	Helsingborgs IF	Örebro SK	1,70	2,90	3,75	1,07	1,17	1,64	1,60	1,75	339
	49	Östers Växjö	Östersunds FK	1,45	3,50	4,50	1,03	1,10	1,97	1,80	1,55	340
17:00	50	Sandvikens IF	IK Oddevold	1,85	3,00	3,00	1,14	1,14	1,50	1,60	1,75	341
EM24 18:00	51	* Slowenien	Dänemark	4,50	3,25	1,60	1,89	1,18	1,07	1,55	1,95	1171
ESP2 18:30	52	Finale	Finale	Quoten ab 14.06.								101
BRA1 21:00	53	Athletico Paranaense	Flamengo RJ	2,40	2,80	2,35	1,29	1,19	1,28	1,55	1,80	215
	54	Corinthians SP	Sao Paulo SP	2,45	2,65	2,40	1,27	1,21	1,26	1,40	2,05	214
	55	Vitoria BA	Internacional RS	2,85	2,75	2,05	1,40	1,19	1,17	1,45	1,95	213
EM24 21:00	56	* Serbien	England	6,00	4,25	1,35	2,49	1,10	1,02	1,85	1,65	1172
Montag 17.06.2024												
EM24 15:00	57	* Rumänien	Ukraine	3,30	3,10	1,90	1,60	1,21	1,18	1,55	1,95	162
18:00	58	* Belgien	Slowakei	1,35	4,25	6,00	1,02	1,10	2,49	1,90	1,60	1173
SWE2 19:00	59	Trelleborgs FF	IK Brage	2,70	2,95	2,05	1,41	1,17	1,21	1,70	1,65	342
EM24 21:00	60	* Österreich	Frankreich	5,50	4,25	1,35	2,40	1,08	1,02	2,05	1,50	1197

Stand 11.06.2024. Alle Angaben ohne Gewähr.
*neutraler Austragungsort
Quotenänderungen möglich. Alle Tipps als Einzel- oder Kombi-Wette spielbar.

ODDSET Sport App

Die ODDSET Sport App – ein echter Mehrwert für echte Fans. Jetzt downloaden und live mitfeiern.

Spielteilnahme 18+. Sportwetten können süchtig machen. Infos und Hilfe:
BZgA-Hotline 0800 1 372700 (kostenlos) und check-dein-spiel.de.

Es gelten die ODDSET Teilnahmebedingungen & Datenschutzhinweise für den stationären Vertrieb, die in allen Verkaufsstellen erhältlich und auf oddset.net/legal abrufbar sind.

ODDSET Sportwetten GmbH: Deutsche Lizenz (Whitelist gem. § 9 Abs. 8 GlüStV)

Grill-Rezept

der Woche

Tomaten-Rucola-Baguette mit Blaubeeren

Deutscher Grillmeister mit Real Smoke BBQ aus Stuttgart



Stephan Beck

Zutaten (für 4 Personen)

1	Baguette	2	rote Zwiebeln, halbiert
200 g	Blaubeeren (frisch, gefroren oder getrocknet)	250 g	Gorgonzola-Käse
200 g	Rucola	150 g	Walnusskerne
200 g	Cherrytomaten	2 EL	Olivener Öl
4	Knoblauchzehen		Fleur de Sel und Pfeffer alter Balsamico

So wird's gemacht

Grill (Elektro/Gas/Kohle, mit Deckel) auf 180 bis 210 Grad heizen. Baguette halbieren und anrösten. Dann Zwiebelhälften und Cherrytomaten am Stück bei geschlossenem Deckel auf dem Grill garen (Beim Holzkohlegrill: Kohlen beiseiteschieben, indirekt grillen). Wenn sich die Röstaromen nach 8 bis 12 Minuten entfaltet haben, alles vom Grill nehmen. Geschälte Knoblauchzehen über die Baguettehälften reiben. Etwas Olivenöl, Fleur de Sel und Pfeffer darüber geben. Anschließend

Baguettes mit Rucola, gegrillten Cherrytomaten und gegrillten Zwiebeln belegen. Darauf Gorgonzola verteilen, mit Olivenöl beträufeln und dann nochmals für 8 bis 12 Minuten auf den Grill legen. Wichtig: Deckel schließen. Baguettes mit Blaubeeren und Walnusskernen anrichten und – für den besonderen Kick – ein paar Tropfen alter Balsamico darüber geben. Fazit: ein einfaches Grillgericht, das prima zu einem Fußballabend im Freundeskreis passt. Guten Appetit.



Foto: jube

Ihr Wochen-Horoskop



Steinbock 22.12.–20.01.

Wichtige Entscheidungen sollten Sie nicht übers Knie brechen. Beleuchten Sie erst in Ruhe alle Seiten.

Wassermann 21.01.–19.02.

Mit der richtigen Einstellung wird vieles leichter. Gehen Sie deswegen mit Optimismus neue Projekte an.



Fische 20.02.–20.03.

Etwas mehr Bewegung an der frischen Luft sorgt für einen klaren Kopf. Probieren Sie es aus.



Widder 21.03.–20.04.

Schleichend gerät man in festgefahrene Bahnen. Brechen Sie ruhig mal mit gängigen Konventionen.



Stier 21.04.–20.05.

Ihre offene Art kommt gut an. Aus der einen oder anderen netten Bekanntschaft könnte mehr werden.



Zwillinge 21.05.–21.06.

Müde und gereizt? Das könnte am Stress der letzten Wochen liegen. Sorgen Sie für Entspannung.



Krebs 22.06.–22.07.

Krisen im privaten Bereich meistern Sie gekonnt mit viel Besonnenheit und Einfühlungsvermögen.



Löwe 23.07.–23.08.

Auch wenn es schwerfällt: Motivieren Sie sich und treiben Sie Sport. Danach geht es Ihnen besser.



Jungfrau 24.08.–23.09.

Schieben Sie wichtige Entscheidungen nicht länger vor sich her. Packen Sie den Stier bei den Hörnern!



Waage 24.09.–23.10.

Mit dem richtigen Abstand sehen Sie viele Dinge klarer. Achten Sie dabei ruhig auf Ihr Bauchgefühl.



Skorpion 24.10.–22.11.

Auch wenn Sie im Job stark eingespannt sind: Nehmen Sie sich ruhig einmal Zeit für Ihren Freundeskreis.



Schütze 23.11.–21.12.

Es ist Zeit für einen kleinen Flirt. Mit Charme und Witz lässt sich die eine oder andere Bekanntschaft machen.





Foto: HeyFoodister / Obst & Gemüse – 1000 gute Gründe

*Erdbeeren
schmecken frisch
genauso gut
wie in köstli-
chen Knödeln mit
Joghurtcreme*

Die Freiland-Saison ist eröffnet!

Frisch verliebt in alle Beeren

Erdbeeren gibt es bereits überall. Und auch die Saison für Heidelbeeren, Himbeeren, Stachel- und Johannisbeeren startet bald. So beginnt sie wieder: unsere alljährliche Liebe zu diesen köstlichen Früchten.

Die Freiland-Saison ist eröffnet! Und das lässt das Herz vieler Beeren-Fans höherschlagen. Ob auf dem Wochenmarkt, am kleinen Stand am Straßenrand, im Bauernladen oder im Supermarkt: Überall können wir jetzt frische Erdbeeren kaufen. Wie in jedem Jahr wurden die roten Früchte aus regionalem Anbau sehnsüchtig erwartet. Hauptanbauregionen für Freiland-Erdbeeren sind bei uns das Rheinland, der Südwesten Deutschlands sowie Norddeutschland, geschützter Anbau insbesondere unter Glas findet flächendeckend in ganz Deutschland statt. Von den über 300 bekannten Erdbeer-Sorten wird hierzulande natürlich nur ein Teil angebaut. Aber es gibt 1000 gute Gründe, sie jetzt frisch zu genießen.

Schockverliebt in Erdbeeren

Zum Start in die Saison begegnet man Frühsorten wie z.B. der „Clery“. Ihre tiefrote Frucht ist aromatisch, süß und saftig. Die hierzulande bekannteste Sorte ist „Elsanta“, sie schmeckt köstlich süß, ist eher mittelgroß und in der Farbe etwas heller als Clery. Großer Nachfrage erfreut sich zudem „Lambada“, eine zarte Frucht, die süß und aromatisch ist. Aber auch „Korona“, „Darselect“, „Sonata“ und viele weitere Sorten sorgen dafür, dass die Menschen alle Jahre wieder schockverliebt in ihre Erdbeeren sind. Ihr köstlicher Geschmack – auch in Kuchen, Desserts und Co. – ist einfach unwiderstehlich. Köstlich sind z.B. Erdbeerknödel in Joghurtcreme, bei denen die Früchte ihre ganze Frische ausspielen.

Die Liebe zu Erdbeeren ist zum Glück auch richtig gesund. Sie enthalten mehr Vitamin C als Orangen. 200 Gramm von ihnen decken unseren durchschnittlichen Tagesbedarf an diesem Power-Vitamin ab. Erdbeeren werden außerdem positive Effekte auf Herz und Kreislauf nachgesagt. Diese gesundheitlichen Vor-

teile teilen sie mit den anderen Beeren. Was diese allerdings von der Erdbeere unterscheidet, ist ihre botanische Herkunft. Denn – viele wissen das schon – die Erdbeere ist eigentlich eine Sammelnussfrucht. Botanisch gehört sie zu den Rosengewächsen (Rosaceae).



Das Superfood: die Heidelbeere

Die Heidelbeere, deren Saison Ende Juni beginnt, stammt aus der Familie der Heidekrautgewächse (Ericaceae) – woraus sich auch ihr Name ergibt. Allerdings ist sie auch unter vielen anderen Namen bekannt: Blaubeere, Mollbeere, Staulbeere oder Heubeere sind nur einige der regional oft unterschiedlichen Bezeichnungen für sie. Aber unabhängig von ihrer botanischen Herkunft und ihren vielen Namen: Die Heidelbeere wird hierzulande immer beliebter. Bis zum Ende ihrer Saison im September kann man die regionalen Freilandfrüchte jetzt wieder im Müsli, Joghurt, Salat, Smoothie oder Kuchen genießen. Wie die meisten Beeren sollte man sie frisch verarbeiten. Dann können sie auch ihre ganze gesundheitliche Kraft entfalten. Denn die blauen Kügelchen gelten als echtes Superfood: Provitamin A, Vitamin C, Vitamin E sind darin ebenso enthalten wie sogenannte Anthocyane, die zum Zellschutz beitragen sollen.

Süße kleine Himbeeren

Himbeeren haben diesen Inhaltsstoff neben weiteren Antioxidantien ebenfalls an Bord. Den süßen kleinen Früchten werden zudem positive Wirkungen auf Blutzuckerspiegel, Darmgesundheit und Immunsystem nachgesagt. Auch sie schmecken frisch am besten, zumal sie sehr empfindlich sind

und sich lediglich zwei bis drei Tage im Kühlschrank halten – das allerdings nur, wenn keiner weiß, dass sie dort sind. Denn auch bei Himbeeren gilt: Wer sie sieht, ist gleich frisch verliebt und möchte sie sofort genießen. Die Saison für regionale Freiland-Himbeeren reicht hierzulande von Juni bis August, je nach Witterungsbedingungen. Auf jeden Fall ist sie wie bei allen Beeren viel zu kurz!

Man sollte sie ganz schnell nutzen, um einen Raspberry Smash zu genießen, einen herrlich erfrischenden Sommerdrink. Hervorragend schmecken Himbeeren natürlich frisch oder auch in Kuchen und Desserts.

Pressestelle 1000 gute Gründe

Der alkoholfreie Raspberry Smash ist ein erfrischender Sommerdrink



Wer seine Liebe zu Beeren jetzt so richtig ausleben möchte, der kann sich in der Ideenküche der Initiative „1000 gute Gründe“ unter **1000gute-gruende.de** inspirieren lassen. Ihre Genusscommunity hält die Initiative auch auf den sozialen Kanälen Instagram und Facebook immer mit frischen Rezeptvorschlägen und Informationen rund um Obst und Gemüse auf dem Laufenden.

Bundesweite Zusatzauslosung vom 03.–16.06.2024

JEDEN TAG EIN AUDI EXTRA!



Gewinne 14 x einen Audi Q2 und
täglich 140 x 100 Euro.

Kombinieren. Spielen. Gewinnen.

KENO
VON  **LOTTO**

Abbildung ähnllich