

**GRATIS!**

Ihre Kundenzeitschrift von LOTTO Rheinland-Pfalz

Nr. 2 • 08.01.2019

# glüXmagazin



**LOTTO 6aus49**

**20**  
MILLIONEN

Diesen **MITTWOCH**  
im **JACKPOT:**

Gewinnchance 1:140 Mio. Spielteilnahme ab 18 Jahren.  
Glücksspiel kann süchtig machen. Nähere Infos unter [lotto-rlp.de](http://lotto-rlp.de).  
Hotline der BZgA: 0800 1 372 700 (kostenlos und anonym).

**X Miss Saigon**

Tickets für das Kult-  
Musical zu gewinnen

Seite 6

**X Mysteriös**

Neue Bozen-Krimis  
mit Chiara Schoras

Seite 15

# Mission WM-Titel!

Handball-WM ab dem 10. Januar

Lesen Sie die Seite 3.

**LOTTO**

[www.lotto-rlp.de](http://www.lotto-rlp.de)



TV-Tipp: Sonntag, 13. und 20. Januar, ZDF

## Inspector Barnaby

Der Januar bringt uns zwei neue Folgen der britischen Krimireihe mit Neil Dudgeon in der Titelrolle nach den Romanen von Caroline Graham. Am Sonntag, 13. Januar 2019, 22:00 Uhr, werden die Ermittler in der Folge „Streicheln und töten“ zu einer Kaninchenschau gerufen – zwischen zahllosen leeren Käfigen liegt die Leiche eines Immobilienmaklers. Einen Blick in die Vergangenheit werfen Barnaby und Winter in der Folge „Stolz, Mord und Vorurteil“ am Sonntag, 20. Januar 2019, 22:00 Uhr,



Foto: ZDF/Mark Bourdillon

wenn ein Jane-Austen-Wochenende in Midsomer den Rahmen für ihre Ermittlungen bildet.

## Freizeittipp

## Sterne am Winterhimmel

Im Nationalpark Eifel werden auch im Winter 2019 Sternenwanderungen und Rangerführungen angeboten. Mit Ferngläsern und Teleskopen der Sternwarte erblicken Besucher in der Astronomie-Werkstatt in Vogelsang den Nachthimmel. Die Sternenwande-

rungen sind ein besonderes Erlebnis. Denn über dem Nationalpark stellt der Himmel ein einmaliges Naturerlebnis dar. Wenn das Wetter mitspielt, kann am 21. Januar eine totale Mondfinsternis beobachtet werden. Sternenwanderungen gibt es zum Beispiel am 11., 12., 13., 25., 26. und 27. Januar. Am Tag finden im Nationalpark die Rangertouren statt. So werden zum Beispiel am 11. Januar die Rangertouren „Erkensruhr“ und „Kloster-Route“ angeboten. Am 12. Januar stehen die Rangertouren „Gemünd“ und „Rurberg“ auf dem Programm. Im Nationalpark-Zentrum Vogelsang führt täglich um 14 Uhr ein Ranger durch die Erlebnisausstellung. Samstags, sonntags und an Feiertagen gibt es eine zusätzliche Führung um 11 Uhr. in.



Foto: Lukas Willke - stock.adobe.com

Info: [www.nationalpark-eifel.de](http://www.nationalpark-eifel.de)

## Spendenaktion

zur Linderung von Kinderarmut in Rheinland-Pfalz



Spendenkonto:  
Lotto-Stiftung  
Sparkasse Koblenz  
IBAN: DE13 5705 0120 0000 3152 00  
BIC: MALADE51KOB

Warum Sie  
essen müssen,  
um abzunehmen



Foto: Scorpio Verlag

Mit ein paar Tricks purzeln die Pfunde. Ernährungsexperte Dr. Michael Handel erklärt, warum Diäten nicht funktionieren, wie man schlank und gesund wird und es mit Lebensfreude bleibt. Chicorée ist ein Verdauungsbeschleuniger. Dunkle Schokolade mit mindestens 85% Kakaoanteil kann die Bildung von Fett im Körper als auch die Aufnahme von schlechten Fetten und Kohlenhydraten aus dem Darm vermindern. Ein schwarzer Kaffee kurz vor dem Sport steigert die Kalorienverbrennung und der Bitterstoff Naringin in der Grapefruit senkt den Blutzuckerspiegel und macht lange satt.

## Zu gewinnen!

Das glüXmagazin verlost 5 x 1 Buch „Warum Sie essen müssen, um abzunehmen“. Wenn Sie gewinnen möchten, beantworten Sie unsere Gewinnspielfrage: **Wie heißt der Ernährungsexperte, der das Buch schrieb?** Senden Sie die Antwort per Postkarte bis zum 14. Januar 2019 an: glüXmagazin, Kennwort „Essen“, Postfach 30 07 65, 56029 Koblenz. Die Teilnahme von LOTTO-Mitarbeitern und deren Angehörigen ist ausgeschlossen. Teilnahme ab 18 Jahren. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

Aktueller Spendenkontostand:

255.886,70 Euro