

Wie sicher und legal sind Sportwetten in Deutschland?



Eine der wohl frühesten privaten Sportwetten- Heute sieht das Potenzial online aber ganz anders aus...

Sportwetten sind für viele Menschen eine interessante Möglichkeit, das sportliche Geschehen in den Medien für sie persönlich deutlich interessanter zu machen. Letztlich sind sie der Gipfel der Kapitalisierung des Sports, denn mit der Teilnahme an einer entsprechenden Wette geht ihre finanzielle Betroffenheit durch die sportlichen Ergebnisse weit über den Kauf von Tickets hinaus. Der ein oder andere hat sich bereits eine goldene Nase mit Sportwetten verdient, weil er scheinbar in der Lage ist, die Buchmacher der Wettbüros bezüglich ihrer Einschätzungen zu schlagen – **denn genau das muss man schaffen, wenn man mit Sportwetten tatsächlich Geld verdienen will.**

Der weitaus größere Teil verliert jedoch auf Dauer Geld – anders ließen sich logischerweise kaum große Wettbüros aufbauen und die Gehälter der Buchmacher bezahlen. Letzten Endes bleiben Sportwetten also ein Glücksspiel.

Glücksspiel - das ist doch Staatsangelegenheit?

Das wohl bekannteste Glücksspiel ist wahrscheinlich das Lotto. Erinnern Sie sich eventuell noch an die Zeit, in der viele Menschen die Ziehung der Lottozahlen live im Fernsehen auf den öffentlich rechtlichen Sendern verfolgt haben? Der Grund, warum Lotto dort ausgestrahlt wurde ist, dass dieses Glücksspiel staatlich organisiert ist. Wenn Sie noch einmal genauer zurückdenken, wird Ihnen vielleicht noch etwas anderes auffallen: Irgendwie gab es zu dieser einen Gesellschaft kaum Konkurrenz. Diese Beobachtung kommt nicht von ungefähr, denn es gab lange Zeit ein staatliches Monopol auf Glücksspiel. Um 2010 herum wurde dieses staatliche Monopol gekippt. Die Begründung, die sich bisher in erster Linie auf die staatlichen Mehreinnahmen stützte, war so nicht mehr haltbar. Auch die Eindämmung des Suchtpotenzials konnte nicht mehr als Erklärung angeführt werden, da auch der Staat erhebliche Investitionen in Werbekampagnen tätigte – **so die Frankfurter Allgemeine im Jahr 2010.**

Was bedeutet das für mich?

Für Sie bedeutet das in erster Linie, dass Sie von nun an Zugriff auf einen deutlich größeren Pool an Anbietern haben. Wenn Sie wirklich sichergehen wollen, können Sie sich zukünftig auf einen deutschen Anbieter einlassen. Besonders bei eventuellen Rechtsfragen macht es das um einiges einfacher. Grundsätzlich kann man jedoch davon ausgehen, bei den großen Anbietern innerhalb der EU nicht betrogen zu werden. Jeder Anbieter mit einer EU-Lizenz darf seine Wetten auch in Deutschland anbieten. Es gilt aber im Zweifel das Recht des jeweiligen Landes, sofern keine EU-Regelung darüber steht. Die **online Sportwetten auf wetten.com** bieten einen umfangreichen Überblick über mögliche Anbieter.

Sportwetten hielten sich lange in einer Grauzone

Das staatliche Monopol hielt sich bei den Sportwetten jedoch noch eine ganze Weile. Daher rührt auch, dass die meisten Anbieter, bei denen Sie aktuell wetten können, einen Sitz außerhalb Deutschlands, aber meist innerhalb der EU haben. **Bis zum Oktober 2020 gab es nur den staatlichen Anbieter Oddset**, der völlig legale Wetten nach deutschem Recht anbietet. Erst seit diesem Datum gibt es staatliche Lizenzen für online Sportwetten für deutsche Anbieter. Damit relativiert sich nun endlich dieser Streitpunkt Deutschlands mit der Europäischen Union.

Das Interesse in Deutschland steigt immer weiter

Von 2012 bis heute hat sich der Einsatz der Deutschen bei Sportwetten mehr als verdreifacht. 2019 gaben die Deutschen **mehr als 9,3 Milliarden Euro für Sportwetten aus**. In den Untersuchungen von 2012 lag der Umsatz noch bei **3,5 Milliarden Euro**. Der Zugriff ist immer leichter und das Wetten salonfähig geworden. Im Gegensatz zum klassischen Glücksspiel im Casino oder am Spielautomaten genießen Sportwetten einen ganz anderen Ruf- insbesondere wohl, weil man hier besonders den Eindruck hat, nicht ganz dem Zufall und dem Anbieter ausgeliefert zu sein, da die Ergebnisse kaum zu manipulieren und die Quoten zuvor vereinbart worden sind. Das ganze System ist somit um einiges transparenter als traditionelles Glücksspiel.

So interessant das Thema auch ist – denken Sie immer daran, Wetten als Freizeitbeschäftigung mit finanziellen Mitteln zu betrachten, auf die Sie nicht angewiesen sind. Auch erfahrene Profis können längere Phasen erhöhter Verluste erleiden. Gerade dann, wenn das Gefühl entsteht, „das Geld wieder reinholen zu müssen“, laufen Sie Gefahr Anzeichen einer Sucht zu zeigen.

Sportwetten - Welcher Typ sind Sie?

Sportwetten sind für viele Menschen eine willkommene Alternative zum sonstigen Glücksspiel. Kein Wunder, denn das Ergebnis scheint wesentlich voraussehbarer und ist zudem stark emotional aufgeladen. Das ergibt sich aus zwei Gründen, aus denen sich direkt zwei verschiedene Typen von Menschen ergeben:

- Wenn Sie Sport in den Medien verfolgen, werden Sie das jeweilige Spiel bzw. die Disziplin ihrer Mannschaft oder Ihres Sportlers umso intensiver verfolgen, wenn Sie tatsächlich Kapital eingesetzt haben. Die Ergebnisse des Sports betreffen Sie auf einmal ganz real. Das macht das jeweilige Match natürlich umso spannender. Für diesen Typen von Mensch wird das Spiel selbst erst durch die direkte Verbindung in Verknüpfung mit dem Einsatz von Bedeutung.
- Der zweite Typ Mensch ist von Anfang an emotional an eine Mannschaft oder einen favorisierten Sportler gebunden. Wo das Kapital für die Wette landet, ist dabei eigentlich von Anfang an klar; da lässt sich ein echter Fan auch nicht von Quoten aus dem Konzept bringen.

Man sieht also, dass der Markt für Sportwetten im Gegensatz zum Markt für sonstiges Glücksspiel noch wesentlich stärker vom emotionalen Verhalten der Kunden profitieren kann. Beim sonstigen Glücksspiel gehen die Menschen üblicherweise mit einer Erwartung bzw. zumindest der Hoffnung auf einen Gewinn in das Spiel. Das ist natürlich im ersten Schritt bei Sportwetten nicht anders – auf der zweiten Ebene zeigt sich, dass es vielen Wettenden neben dem möglichen Gewinn auch um den

Prozess während des Wettbewerbs geht. Lottozahlen sind schnell abgeglichen und ein Los schnell freigerubbelt – ein Fußballspiel sorgt jedoch (sofern man es tatsächlich verfolgt) für mindestens 90 Minuten Spannung.

Daraus ergibt sich zugleich auch eine höhere soziale Akzeptanz. Wie sieht es in Ihrem Betrieb oder in Ihrem Bekanntenkreis aus, wenn wieder eine Weltmeisterschaft oder Europameisterschaft ansteht? Gibt es ein Tippspiel? In vielen Betrieben entstehen durch das gemeinsame Wetten vermehrt soziale Interaktionen, die dem Betriebsklima gut tun und das soziale Miteinander stärken. Nicht umsonst **fallen 55% der Ausgaben für Sportwetten auf die meist diskutierte Sportart Fußball.**

Sportwetten haben einen anderen sozialen Status

Dann gibt es aber noch einen dritten Typus. Wechseln wir die Perspektive zu demjenigen, der Sportwetten nicht aufgrund der sozialen Interaktion, sondern vor allem mit Gewinninteresse eingeht. Zunächst einmal muss gesagt sein, dass dies eine ganz besondere Herausforderung darstellt und es ähnlich wie auf dem kurzfristigen Aktienmarkt (z.B. Daytrading) nur wenige gibt, die tatsächlich regelmäßig Gewinne erzielen, die nicht von Verlusten überschattet werden – aber es gibt sie. Warum sind sie jedoch so selten, wo man doch eigentlich als „Sportexperte“ gute Chancen hat, Ergebnisse richtig vorherzusagen? Die Antwort ist: Sie sind nicht allein und wetten nicht für sich allein. Es bringt wenig, die Ergebnisse richtig vorherzusagen, wenn alle anderen das auch können – inklusive ihres Wettanbieters. Bei Wettanbietern arbeiten Menschen, die sehr erfolgreich mit Statistiken arbeiten können. Wollen Sie langfristig Gewinne erzielen können, ist es Ihre Aufgabe, gegen diese Mitarbeiter zu gewinnen. Das schaffen Sie, indem Sie Einzelevents extrem genau analysieren. Eine kleine Verletzung eines Spielers, die es nicht in die Medien geschafft hat oder andere besondere Randbedingungen eines Spiels, die es nicht direkt in die Statistik schaffen, sind Ihre Chance, tatsächlich abzuräumen. Ein Setzen auf „ewige Gewinner“ ist meist von wenig Erfolg gekrönt. Durch die guten Gewinnchancen sind die Gewinne recht niedrig – geht es dann doch einmal andersherum aus, ist schnell der Gewinn einer ganzen Serie verloren.

Was, wenn ich mal testen will?

Wer einmal in das Geschehen rund um die Sportwetten reinschnuppern möchte, sollte dies zu Anfang erst einmal mit Spielgeld machen. Mit entsprechenden **Gratiswetten und Wettgutscheinen** kann man sein Glück versuchen, ohne direkt eigenes Kapital riskieren zu müssen. Behalten Sie sich jedoch stets einen Grundsatz bei: Riskieren Sie kein Geld, das Sie anderweitig benötigen und machen Sie sich bewusst, dass Sportwetten genauso wie normales Glücksspiel süchtig machen können.

Welcher Typ sind Sie letzten Endes? Wollen Sie Gewinn machen oder steht der Spaß im Vordergrund?

7 kurze Tipps zum Einstieg und Erfolg bei

Sportwetten

Gleich vorab: Eine sichere Gewinnstrategie für den Erfolg bei Sportwetten gibt es nicht. Jede Wettseite beschäftigt einen Buchmacher, dessen Aufgabe es ist, die Quoten und Ausschüttungen so zu steuern, dass das Unternehmen letzten Endes Gewinn macht. Trotz allem kann ein kleiner Einsatz die Spannung beim Verfolgen des Sports in den Medien doch deutlich erhöhen. Die folgenden Tipps sollen Ihnen dabei helfen, ihre Chancen auf einen positiven Ausgang vielleicht doch ein wenig zu erhöhen.

#1 Value und die Suche nach fairen Wetten



Gerade bei größeren Spielen ist die Suche nach fairen Wetten gar nicht so einfach.

Gewinn machen Sie letzten Endes nur, wenn Sie „den Buchmacher schlagen“. Dazu müssen Sie faire Wetten finden. Es bringt wenig, immer auf ein besonders starkes Team zu setzen, wenn der mögliche Gewinn nur gering ausfällt und sie sehr oft Ihren Einsatz riskieren müssen. Zum Value: Dieser ist erreicht, wenn die Wette fair ist. Ist die Gewinnchance bei 50%, gilt die Wette bei einer Quote von 2,0 als fair. Um selbst zu berechnen, ob eine Wette fair ist, müssen Sie also die Gewinnwahrscheinlichkeit genau einschätzen können; dann können Sie mit der folgenden Formel arbeiten:

$$\text{Quote des Buchmachers} * \text{Wahrscheinlichkeit des Gewinns (\%)} / 100$$

Ein Wert über 1,0 bedeutet, dass sie langfristig mit dieser Wettstrategie gewinnen sollten. Leider lässt sich die tatsächliche Gewinnwahrscheinlichkeit schwer bestimmen. Trotzdem hilft diese Formel dabei, Entscheidungen nicht nur aus dem Bauch heraus zu treffen.

#2 Quotenvergleiche nutzen

Vergleichen Sie die Quoten unterschiedlicher Anbieter. Wenn Sie wetten wollen, sollten Sie auch bei mehreren Portalen registriert sein, um immer die besten Quoten auswählen zu können. Zudem gibt es sinnvolle Quotenvergleichsseiten im Netz.

#3 Üben ohne Einzahlen

Auch, wenn Sportwetten letztlich **immer ein Glücksspiel** bleiben werden, haben Sie hier mehr Möglichkeiten als bei sonstigen Kasinospielen, Ihre Chancen strategisch zu verbessern. Oftmals bekommen Sie einen Bonus auf eine Einzahlung, mit dem Sie mehr spielen können. Dieses Geld gehört aber eigentlich nie nach dem ersten Einsatz direkt Ihnen, sondern ist meist daran gebunden, mehrmals gesetzt zu werden. Ganz ohne Einzahlung findet man eigentlich kaum Anbieter, die direkt Guthaben zur Verfügung stellen – es gibt aber ein paar. **wettenerfahrungen.com** stellt eine Reihe davon vor.

#4 Kleine Ligen beobachten



Schauen Sie sich auch außerhalb des bekannten und gehypten Umfelds um. Hier sind die Chancen oft besser.

Um mit Erfolg zu wetten, müssen Sie mehr wissen als die Allgemeinheit. Nur, wenn Sie die Gewinnwahrscheinlichkeit korrekt anders als die Allgemeinheit bzw. der Buchmacher einschätzen, können Sie langfristig Gewinn erzielen. Bei den größeren Ligen ist meistens jedoch alles bekannt. Jede kleine Verletzung eines Stars wird breit diskutiert. In den **kleineren Ligen**, denen nicht so viel Aufmerksamkeit geschenkt wird, ist Ihre Chance viel größer, etwas Spielentscheidendes zu wissen, was der breiten Masse entgeht. Dafür müssen Sie aber die kleinen Ligen aufmerksam verfolgen – zu klein darf sie deshalb auch nicht sein, sonst ist sinnvolle Information schwer.

#5 Bonus freispielen

Wie bereits erwähnt, ist der Bonus bei vielen Wettanbietern daran gebunden, ihn mehrmals zu setzen. Auch wissen wir, dass zumindest bei großen Spielen/Veranstaltungen bei denen die Quote bei 2.0 liegt, die Gewinnwahrscheinlichkeit auch ca. 50% beträgt. Wählen Sie mehrere Wettanbieter mit Bonus aus und setzen Sie Ihren Bonus bei Anbieter 1 auf Mannschaft A und bei Anbieter 2 auf Mannschaft B. Sie werden einen Bonus verlieren und beim anderen Anbieter gewinnen. Das können Sie fortsetzen, bis Sie sich den Bonus auszahlen lassen können.

#6 2% Regel

Setzen Sie möglichst niemals mehr als 2% Ihres Wettkapitals auf eine Wette. Zufallsschwankungen sind immer vorhanden und nicht ausreichend kalkulierbar. Besonders bei einem hohen plötzlichen Verlust kann das Bedürfnis entstehen, diesen wieder reinholen zu müssen; dann ist schnell ihr ganzes Kapital weg.

#7 Blick auf die Wettsteuer

Normalerweise werden auf den Bruttogewinn 5% Wettsteuer fällig. Viele Anbieter übernehmen diese Steuer für sie, aber nicht alle – schauen Sie hier genau hin, damit Sie wissen, was Sie am Ende wirklich gewinnen. **Mehr zu Wettsteuer**

Online Sportwetten, Casino und Lotto: seriös oder nicht?

Wer gerne selbst sportlich aktiv ist, sieht oftmals auch gerne anderen beim Sporttreiben zu. Fußball, Basketball, Tennis und Formel 1 sind nur einige der vielen Sportarten, die am Fernsehschirm oder live mitverfolgt werden können. Und nicht wenige Sportfans verspüren auch das Bedürfnis, Tipps auf den Ausgang der aktuellen Spiele oder Wettbewerbe abzugeben. **Sportwetten**, Lotto und Co. finden klassischerweise im Wettbüro oder in der lizenzierten Annahmestelle statt. Der Trend geht in den letzten Jahren aber immer mehr zum Wetten und Spielen im Internet: Zahlreiche Online-Buchmacher und Lotto-Anbieter locken mit umfangreichen Programmen und Bonusangeboten. Aber wie seriös ist das „Zocken“ im Internet wirklich?

Warum sind Online Sportwetten, Casinos und Lotto so beliebt?



Mit dem Vorhandensein von Wetteinsatz steigt auch die Emotion vorm Bildschirm – Online scheint dabei besonders bequem zu sein.

In erster Linie ist es die Bequemlichkeit der Nutzer, die Wetten, Zocken und mehr im Internet so populär machen. Anstatt auch bei schlechtem Wetter und wenig freier Zeit das Haus verlassen zu müssen, kann online ganz komfortabel von zuhause oder quasi überall aus gewettet und gespielt werden. Je gefragter diese Alternative zum klassischen Buchmacher oder der Annahmestelle ist, umso größer wird auch das Angebot. Dies ist mittlerweile recht unüberschaubar geworden, und

nicht nur Einsteiger und Neulinge stehen vor der schweren Entscheidung, welchen Anbieter sie wählen sollen.

Vor einer Anmeldung bei dieser oder jener Plattform empfiehlt sich in jedem Fall ein genauer Vergleich der einzelnen Webseiten und Angebote. Hierzu können Interessenten einen unabhängigen Vergleich zurate ziehen, der alle relevanten Faktoren unter die Lupe nimmt. Dazu gehören etwa das Angebot selbst, der Kundenservice, die Zahlungsmöglichkeiten und die Bonusangebote. Lottofans finden so einen Vergleich etwa auf www.onlinelottovergleich.de. Auch Erfahrungen von bisherigen Usern können hilfreich sein, den passenden Anbieter herauszufinden.

So erkennt man seriöse Online Sportwetten und Lotto Anbieter

Grundsätzlich stellen Online Sportwetten Anbieter und Lotto-Plattformen kein größeres Risiko dar als klassische stationäre Buchmacher oder Annahmestellen. Allerdings gilt es, auf der Suche nach einem seriösen Anbieter einige Punkte zu beachten, denn es gibt auf dem Markt durchaus schwarze Schafe. Ist eine Plattform bereits seit längerer Zeit aktiv und hat dazu eine Vielzahl an Nutzern, deutet dies auf einen seriösen Anbieter hin. Auch hier kann es wieder sinnvoll sein, die Bewertungen der User zu sichten und zu sehen, welche Erfahrungen diese mit der jeweiligen Plattform gemacht haben.

Ein weiteres Indiz für seriöse Geschäftspraktiken im Bereich Online Sportwetten und **Lotto** ist die Glücksspiellizenz, die jeder Anbieter vorweisen können sollte. Eine solche Lizenz wird nur dann vergeben, wenn die Plattform einer genauen Prüfung unterzogen wurde und dabei keinerlei negative Punkte auffallen. Gängige Glücksspiellizenzen werden aus Malta oder Gibraltar vergeben. Besitzt der ausgewählte Anbieter eine entsprechende Lizenz, können Nutzer davon ausgehen, dass er als seriös einzustufen ist.

Ein seriöser Anbieter im Bereich Glücksspiel zeichnet sich zudem durch einen gut erreichbaren und kompetenten Kundenservice aus. Oftmals werden Live-Chats ebenso angeboten wie Hotlines und natürlich E-Mail-Adressen. Je besser und schneller der Kundenservice erreicht werden kann und je professioneller die Antworten und Problemlösungen ausfallen, umso seriöser ist der jeweilige Anbieter. Wer also einige Faktoren beachtet und sich nicht direkt ohne einen Vergleich beim erstbesten Online Buchmacher oder Lotto-Anbieter anmeldet, ist auch beim Wetten und Spielen im Internet gut aufgehoben.

Sportwetten - Glücksspiel oder berechenbare Geldquelle

Dieser Artikel ist dieses mal ausnahmsweise ein Artikel, der sich nicht mit dem eigenen Sporttreiben, sondern vielmehr mit dem Verfolgen des Profisports dem Wetten auf sportliche Ergebnisse auseinandersetzt.

Wer wettet eigentlich?

Es gibt dutzende verschiedener Charaktere, die sich letzten Endes auf Sportwetten einlassen und die Idee und Zielsetzung dahinter kann ganz unterschiedlich sein. Was wäre z.B. eine Fußball Weltmeisterschaft ohne das Tippspiel am Arbeitsplatz? Jeder legt ein paar Euro in die Runde und dem Gewinner des internen Tippspiels winkt ein netter kleiner Gewinn. Besonders die eigentlich eher uninteressanten Spiele von Mannschaften, denen man sonst nicht hinterher fiebert, werden so letztlich doch irgendwie spannend - immerhin wirkt sich Sieg oder Niederlage der favorisierten Mannschaft unmittelbar auf den eigenen Punkte- oder Kontostand aus. Ähnlich funktioniert das Ganze natürlich auch im Onlinespiel. Verfolgen Sie ein Spiel sowieso und haben unter Umständen sogar einen heimlichen Favoriten, obwohl Sie nicht Fan einer bestimmten Mannschaft sind, wird das Spiel deutlich spannender, wenn der ein oder andere Euro gesetzt wurde. Eine letzte Zielgruppe stellen die exzessiven Spieler dar, die sich wiederum in zwei weitere Gruppen unterteilen lassen: Diejenigen, die das Sportwetten als ein reines Glücksspiel verstehen, ähnlich wie z.B. in einem Online Kasino und diejenigen die gezielt versuchen, den Buchmacher zu schlagen.

Den Buchmacher schlagen - was bedeutet das?

Sportwetten scheinen für die meisten deshalb so attraktiv, weil es eine gewisse Berechenbarkeit gibt. Hierbei verhält es sich ähnlich wie beim Poker. Während beim Poker gutes Bluffen und eine gute Strategie den Zufall soweit beeinflussen können, dass letztlich oftmals immer wieder die gleichen Personen Turniere gewinnen, scheint cleveres Wetten noch einfacher. Schließlich hat jeder, der sich mit einer in den Medien vertretenen Sportart intensiver auseinandersetzt, ein mehr oder weniger gutes Gefühl dafür, welche Mannschaft oder welcher Spieler wahrscheinlich die/der bessere ist und letzten Endes als Sieger hervorgehen wird. Zwar gibt es auch immer wieder Überraschungen, aber im Allgemeinen trifft doch oftmals das Erwartete zu - und genau hier liegt die Schwierigkeit beim Sportwetten. Um wirklich am Ende mit einem Gewinn nach Hause gehen zu können, müssen Sie den Buchmacher schlagen. Aufgabe dieses Buchmachers ist es, die Quoten für die Spielergebnisse so festzulegen, dass am Ende das Haus mit einem Plus das Geschäft beendet. Deshalb gibt es für die vermeintlich stärkere Mannschaft bei vergleichbar hohem Einsatz auch nur einen niedrigen Gewinn. Gleichzeitig besteht aber auch das Risiko, seinen hohen Einsatz komplett zu verlieren, wenn unerwarteter Weise doch der Gegner gewinnen sollte. Setzen Sie also immer auf den vermeintlich überlegenden Protagonisten, müssen Sie Ihren Einsatz unter Umständen sehr oft riskieren, bis es z.B. zu einer Verdopplung Ihres Einsatzes kommt. Die Wahrscheinlichkeit ist dabei groß, dass zwischendurch auch mal der Gegner gewinnt - und dann sind Sie direkt Ihren ganzen Einsatz los.

Die kleinen Gewinne durch Setzen auf Favoriten bringen also recht wenig und bergen auf Dauer ein hohes Risiko, den Einsatz schnell zu verlieren. Echte Gewinne erhalten Sie nur, wenn sie auf statistisch unwahrscheinliche Ereignisse tippen. Buchmacher gehen bei der Erstellung von Wettquoten sehr rational vor - es geht um den statisch kontinuierlichen Gewinn für das Haus. Meist wird die Erstellung der Quoten auch maschinell unterstützt. Um wirklich zu gewinnen, müssen Sie also ein Experte im Einschätzen unwahrscheinlicher Ereignisse sein. So kann eine noch nicht ganz auskurierte Verletzung eines bestimmten Spielers ein früheres Auswechseln zum Nachteil für die favorisierte Mannschaft bedeuten. Setzen Sie jetzt auf den Außenseiter, ist die Chance zumindest annähernd gut, dass sie einen guten Gewinn erzielen. Letzten Endes bleiben aber auch Sportwetten ein Glücksspiel.

Boni richtig verstehen

Genauso wie die Betreiber von Online Kasinos bieten auch Sportwettenanbieter eine oftmals eine ganze Reihe verschiedener Boni an, mit denen Sie mehr Geld einsetzen können, als Sie einzahlen. So verdoppeln oder verdreifachen einige Anbieter Ihre Einzahlungen und stellen Ihnen mehr Geld für den Einsatz beim Wetten zur Verfügung. Das machen die Anbieter aber natürlich nicht ohne Grund, denn grundsätzlich sind die Boni immer an bestimmte Bedingungen gebunden. Hier sollten Sie aufmerksam lesen, bevor Sie bedenkenlos zuschlagen. Meist müssen Sie den gesamten Bonus mindestens zwei, drei, vier oder mehrmals setzen, um eine Auszahlung zu erreichen. Die Wahrscheinlichkeit, dass der Bonus bis dahin schon verspielt ist, ist also durchaus gegeben. Casino Österreich Online beschreibt in seinem Reiter „Bonus“ unter anderem Boni mit und ohne Einzahlung, monatliche Boni und gratis Punkte Boni.

Für diejenigen, die gerne einfach einmal testen wollen, sind wohl Boni ohne Einzahlung besonders interessant. Dabei können Sie eine Zeit lang mit einem gratis Guthaben spielen. Wenn Sie aber einen Gewinn aus dem Bonus auszahlen möchten, wird auch eine Einzahlung notwendig.

Punkte und monatliche Boni gibt es üblicherweise für regelmäßige Aktivität – an sich ein attraktives Angebot. Wenn Sie planen, sowieso regelmäßig zu wetten, können Sie dieses Kriterium in die Anbietersauswahl einbeziehen. Gleichzeitig erhöht ein solches Vorgehen aber auch die Suchtgefahr.

Richtig mit Wetten umgehen und Sucht vermeiden

Wetten kann Spaß machen, keine Frage – aber wetten kann auch viel Geld kosten. Laut Statista werden jährlich rund 5 Milliarden Euro auf dem deutschen Sportwettenmarkt eingesetzt. Natürlich verbleibt ein Großteil davon bei den Anbietern. Wichtig ist es, dass Sie Sportwetten trotz aller scheinbaren Berechenbarkeit immer noch als Glücksspiel verstehen, bei dem auf Dauer der Buchmacher kaum zu schlagen ist. Versuchen Sie niemals unüberlegt, Verluste mit schnellen Wetten auszugleichen. Verluste sollten Sie allgemein wie eine zuvor geplante Ausgabe betrachten. Wetten Sie niemals Geld, das Sie anderweitig benötigen. Wer systematisch wettet, sollte nicht plötzlich von einer Strategie abweichen und aus dem Bauch heraus anders spielen, weil ein unvorhergesehener Verlust eintrat. Machen Sie sich immer wieder bewusst, ob Sie noch mit Verstand bei der Sache sind oder emotional handeln. Mathematische Systeme funktionieren hier übrigens eigentlich nie. Sie haben selten so viele statistische Informationen, wie der Buchmacher. Stellen Sie sich auch immer wieder mal die folgenden Fragen:

- Spiele ich, wenn ich nervös bin, um mich abzulenken
- Spiele ich aus finanzieller Not?
- Versuche ich, Verluste auszugleichen?
- Versuche ich, Verluste zu verdrängen und verheimlichen sie anderen?
- Denken ich in meiner sonstigen Freizeit oft ans Spielen?
- Verschiebe ich Termine oder Verabredungen fürs Spielen?

Dann sollten Sie sich Gedanken zu Ihrem Verhalten machen. Weitere Hilfe gibt es z.B. bei

- Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen
 - Gambling Therapy
-

Mehr Durchblick bei Anbietern von Sportwetten

Wie vielleicht einigen von unseren Lesern bekannt ist, gibt es seit einiger kein staatliches Monopol mehr auf Glücksspiele, was zur Folge hatte, dass auch die Wettanbieter im Sport gerade zu wie Pilze aus dem Boden sprießen. Das hatte aber auch eines zur Folge. Der Markt ist sehr undurchsichtig geworden. Gerade durch die **Wettsteuer bedingt** ist nicht immer klar, ob sich der Einsatz wirklich lohnen kann oder nicht. Letzten Endes ist und bleibt es Glücksspiel, aber mit dem richtigen Anbieter steigen auch die Chancen, zu gewinnen. Sofern man sich ein wenig auskennt.

Bewertungsportale für Sportwetten

Wer das Ganze professionell angehen will, kommt an Quotensuchmaschinen, wie z.B. openodds nicht vorbei. Hier finden sich unter anderem auch Testberichte über die größten Wettportale, wie beispielsweise Mybet. Richtiges Wetten ist ein bisschen wie das Handeln an der Börse. Es besteht immer ein, teilweise großes, Verlustrisiko. Umso mehr Sie in der Materie stecken, desto höher sind jedoch die Chancen, den Marktplatz mit Gewinn zu verlassen.

Nicht blind loslegen!

Wer einfach drauf los wettet, wird mit Sicherheit schnell verlieren. Sympathie dem eigenen Lieblingsverein gegenüber oder Antipathie gegenüber des Vereins des Kollegen haben hier nichts zu suchen. Wer eine reelle Chance auf Gewinn haben will, darf nicht aus dem Bauch heraus tippen. Es gilt intensiv Quoten auszuwerten und sich auch vorangehende Events anzusehen. Eventuell ist ein von den Quoten abweichender Ausgang absehbar? Verluste müssen kalkuliert sein. Denn Sie werden immer mal wieder verlieren. Das Problem der meisten Menschen ist, dass sie zu emotional vorgehen. Das ist auch der Grund, warum Wetten süchtig machen kann. Bevor Sie sich also entscheiden, das Ganze einmal auszuprobieren, sollten Sie ihren eigenen Typ kennen. Sind Sie eher rational oder emotional?

Wenn Sie sich als rationale Person entschieden haben, das mit den Sportwetten einmal auszuprobieren, macht es immer Sinn, sich immerhin einen Startbonus zu sichern. Mit so einem Bonus können Sie erst einmal rum probieren. Natürlich zahlen die Anbieter den Bonus nicht einfach so aus. Er muss immer erst ein paar mal gesetzt werden. Oft muss der echte Einzahlungsbetrag dafür auch eingesetzt werden. Meist muss der Bonus öfter gesetzt werden, um eine Auszahlung zu erreichen. Es gibt eben nichts wirklich geschenkt, das sollte aber jedem bewusst sein. Es kann also gut sein, dass Sie Ihren Bonus verlieren. So bekommen Sie aber ein Gefühl für den Umgang mit Quoten, ohne den oft doch recht hohen Bonus Betrag von Ihrem eigenen Geld zu verlieren.

Wettsteuer bei Sportwetten- nicht immer gewinnen nur Sie

Sportwetten werden immer beliebter- auch in Deutschland. Auch wenn erfahrene und strategische Spieler durchaus regelmäßig Gewinne einfahren können, ist und bleibt das das Wetten ein Glücksspiel.

Glücksspiel ist keine Staatsache mehr

Bereits seit einiger Zeit ist das Glücksspiel nicht mehr rein staatlich, was so viel bedeutet, dass auch private Anbieter Glücksspiele anbieten dürfen. Das hatte zahlreiche Folgen, die meisten davon sind positiv für den Kunden. Positiv ist vor allem die Auflösung des Monopols der Sportwettenanbieter. Quasi mit dem in Kraft Treten der Möglichkeit, Glücksspiel als Unternehmer anzubieten, brach eine ganze Ansammlung von Sportwetten Anbietern auf den Markt, als hätten sie nur darauf gewartet. Das hat für den Kunden vor allem den Vorteil, dass er sich den Anbieter mit den besten Konditionen und Chancen aussuchen kann.

Die Wettsteuer

Mit der Auflösung des Monopols wurde aber gleichzeitig auch die Wettsteuer eingeführt. Wenn der Staat schon sein Monopol aufgibt, muss er immerhin dafür sorgen, dass von irgendwo her die fehlenden Einnahmen, zumindest teilweise, wieder rein kommen. Zahlen müssen Sie zum Glück nur, wenn Sie gewinnen. Als Verlierer haben Sie also Glück im Unglück und müssen nicht noch die Steuer oben drauf zahlen. Eigentlich ist die Wettsteuer die Sache der Unternehmen. Die meisten Anbieter ziehen diese aber gleich von Ihrem Gewinn ab. Es gilt also die Augen auf zu halten. Ein Anbieter mit scheinbar gleichen Konditionen, kann durchaus das deutlich bessere Angebot haben, wenn er die Wettsteuer nicht an den Kunden weitergibt. Aktuell liegt die Wettsteuer bei 5%. Verbunden mit dem Verlustrisiko, kann dieser Steuersatz den realen Gewinn unter Umständen deutlich schmälern. Die Steuer beachtet übrigens nicht Ihren Einsatz. Gewinnen Sie mit einem Einsatz von 100 Euro etwa 500 Euro(Quote 5.0), müssen Sie meist 25 Euro Wettsteuer zahlen. Das Gleiche gilt aber auch, wenn Sie mit einem Einsatz von 400 Euro 500 Euro gewinnen. Da bleibt dann auf einmal nur noch ein realer Gewinn von 75 Euro übrig. Auch wenn das Risiko bei einer solchen Quote deutlich geringer ist, bleibt immer zu überlegen, ob sich nicht ein genauer Vergleich von Wettanbietern lohnt.

Yoga: Pure Meditation oder Training für Champions?

Wer es nur wenige Wochen lang selbst ausprobiert hat, wird es bestätigen: Schon der

allmorgendliche „Sonnengruß“, die bekannteste Abfolge von Yoga-Asanas, bringt Schwung in die müden Muskeln. Mehr Ausgeglichenheit, ein entspanntes Nervenkostüm und ehrliches Körperbewusstsein ruft das regelmäßige Training hervor. Doch was, wenn vom Körper sportliche Höchstleistungen abverlangt werden? Hilft Yoga auch Leistungssportlern weiter?

In den letzten Jahren hat Yoga unglaubliche Popularität erlangt. Models, **Schauspieler und Sportler aller Altersklassen zeigen sich bei eleganten Übungen** im Studio oder im Yoga-Ressort unter Palmen und verkörpern die entspannte Lebensweise. Anbieter wie **PerfectYoga, die mit Fitnessvideos den Trend in die Wohnzimmer bringen**, haben Hochkonjunktur. Wer jedoch annimmt, dass Yoga ausschließlich der Optik dient und einen straffen Körper zur Folge hat, sollte die Übungen auf der Yogamatte genauer betrachten. Auch hochkarätige Leistungssportler profitieren vom „Krieger“, dem „Herabschauenden Hund“ oder der „Kobra“.



Bildquelle: pexels.com

Was bewirkt Yoga eigentlich?

Wer den sportlich-mechanischen Aspekt von Yoga betrachtet, kommt zu folgendem Fazit: Anders als das Krafttraining an Geräten oder Freihanteln bewirkt Yoga eine nachhaltige Muskelbildung als Ganzkörpertraining. Hier wird nicht gepumpt, sondern langsam und bewusst gestärkt. Dies hat den Vorteil, dass sich die definierten, langen und schlanken Muskeln in Trainingspausen nicht gleich wieder in Fettpölsterchen umwandeln. Sichere Balance, gerade Haltung sowie gestärkte Rücken- und Bauchmuskeln werden sich schon nach wenigen Trainingseinheiten einstellen. Beim gezielten Muskelaufbau wirkt Yoga vor allem in der Tiefenmuskulatur unterstützend. Es macht Körper und Geist insgesamt leistungsfähiger und nicht zuletzt stressresistent.

Beim Yoga wird der Teil des Gehirns aktiviert, der für die Entspannung und Stressregulierung zuständig ist. Die Folge ist ein vermehrter Ausstoß des harmonisierenden Hormons Cortisol, das zum Beispiel Bluthochdruck regulieren kann. Probleme mit der Schilddrüse können durch Yoga gleichfalls gelindert werden. Symptome wie Nervosität und Schlaflosigkeit werden durch regelmäßige Übungen nachweislich verringert. Durch das bewusste Atmen und kontrolliert ausgeführte, intensive Ausführungen der Asanas wird beim Yoga nicht zuletzt das Herz gestärkt. Die sanft angeregte Blutzirkulation steigert das Konzentrations- und Reaktionsvermögen für einen klaren Kopf. Das ganzheitliche Aktivieren von Muskeln und Organen bewirkt zudem eine spürbare Regeneration. Die Verdauung wird angeregt, Giftstoffe können schneller verarbeitet und ausgeschieden werden, wodurch Niere und Leber besser durchblutet werden. **Wer sich für schweißtreibendes Power Yoga entscheidet**, trainiert zudem seine Fähigkeit zur Thermoregulation.



Bildquelle: pexels.com

Für wen ist Yoga ein Must-Do im Fitnessprogramm?

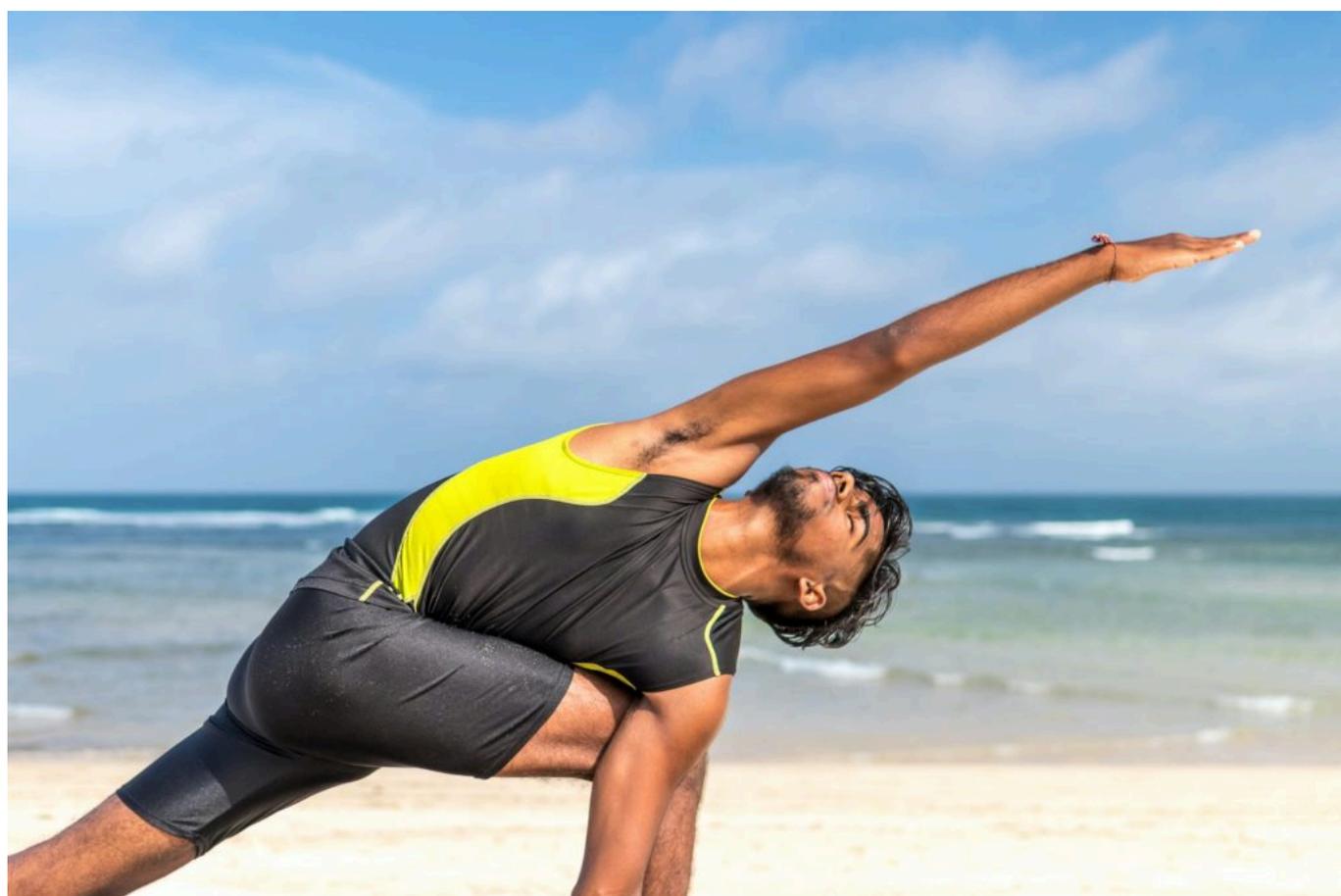
Yoga und seine jahrhundertealte Tradition sind ein heißer Tipp für Leistungssportler. Je nach benötigter **Kraft, Ausdauer oder dem erforderlichen Koordinationsvermögen** kann Yoga gezielt auf diverse Sportarten zugeschnitten werden.

Selbst Spitzenvereine wie FC Bayern München schwören auf den ruhigen Sport. Chef-Trainer Peter Schlösser setzt auf eine Mischung aus Kraft- und Ausdauersport sowie Yoga-Übungen, die für eine gedehnte Muskulatur der Jungs und überzeugtes Spiel sorgen. Neben einer ungeschlagenen Taktik könnte dieses Trainingsprogramm das Geheimnis des Erfolges sein. Abwegig wäre dieser Gedanke

nicht. Die innere Kraft und die Zuversicht, die die Jungs in sich tragen, strahlen offensichtlich auf die Fans ab. Laut der **Fußball Wetten für die Champions League 2021** auf Betway wird das Meister-Team als schon jetzt Sieger gehandelt und steht mit einer Wettquote von 5,50 (Stand: 16.10.) an der Spitze. Keine Frage: In der Ruhe liegt die Kraft!

Fitnesssportler und Bodybuilder, die Gewichte zum isolierten Muskelaufbau stemmen, können durch sanftere Yoga-Asanas dafür sorgen, auch weniger trainierte Muskeln aktiv zu halten und durch das tiefenwirksame Ganzkörpertraining geschmeidig zu bleiben. Die gefürchtete einseitige Belastung und die daraus resultierenden Verspannungen im Hals-Wirbelsäulenbereich werden durch die fließenden Yoga-Übungen ausgeglichen.

Probleme mit der Halswirbelsäule sind besonders bei vielen Schwimmern vertreten. Yoga hilft Wassersportlern ihren Schulterbereich zu „öffnen“ sowie Lungenvolumen und Herz-Kreislauf-System zu stärken. Die angeregte Blutzirkulation löst Verspannungen sowie Blockaden.



Bildquelle: pexels.com

Ausdauer, Ausgeglichenheit und Beweglichkeit sind in Kombination ein Muss im Reitsport: Turnier- oder Freizeitreiter sollten sich auf Yoga als Zweitsportart stärker konzentrieren. Besonders gefordert ist beim Reiten neben einer sicheren Balance nämlich die Core-Muskulatur in Rücken und Bauch. Lange und schlanke Muskeln an Armen und Beinen sorgen für optimiertes Einwirken auf das Pferd und tolle Haltungsnoten.

Vielfalt und Optimierung für den eigenen Körper bringt Yoga für sportlich aktive Menschen in jedem Fall mit. Durch zahllose Kombinationsmöglichkeiten der Asanas und verschiedenste Intensitätsstufen kann jeder Profi- und Hobbysportler durch Yoga garantiert noch mehr aus sich

herausholen. Ob als Wettkampfvorbereitung und **zum Relaxen nach einem anstrengendem Trainingsplan daheim**: Für Yoga sollte in jedem Trainingsplan Zeit sein.

Warum Sie ein VPN benötigen, wenn Sie 2020 online spielen

Warum Sie ein VPN benötigen, wenn Sie 2020 online spielen oder wetten

Mittlerweile sollte dieser Begriff jedem Nutzer von Internetdiensten bekannt sein: VPN, ein virtuelles privates Netzwerk. Gerade seit den Anfängen des World Wide Web wurden diese Netzwerke oft genutzt, um die IP-Adresse eines Computers zu verändern. Das hatte nicht unbedingt kriminelle Absichten, was häufig unterstellt wurde. Denn vor allem in den ersten Jahren des Internets wurden manche Dienste nur auf bestimmte Regionen begrenzt. Für das weltweit agierende Netz war das natürlich eine unnötige Begrenzung. So kamen VPNs zum Einsatz.

Diese Netzwerke benutzten Server, die genau lokalisiert werden können. Wollte man also eine IP-Adresse aus den USA, nutzte man ein Netzwerk mit einem Server aus diesem Raum. Dadurch wurde dem Internetdienst eine andere IP-Adresse als die ursprüngliche vorgespielt. Nachteil hingegen war lange Zeit die dadurch entstehende Latenzzeit. Das Signal musste ja schließlich von einem Server zum nächsten über die ganze Erde geschickt werden, bevor er bei seinem Zielort ankam. Das kostete wichtige Zeit, wodurch VPNs für reguläre Gamer lange Zeit eher unattraktiv waren.

Wollten Sie damals zum Beispiel in einer **Spielhalle Spiele kostenlos ohne Anmeldung** aus einer anderen Region spielen, hat das mitunter zu Übertragungsproblemen geführt. Der Inhalt wurde verzögert dargestellt oder es konnte nicht schnell reagiert werden. Gerade beim Spielen eines Titels oder kurzfristigen Wetten mit schnellen Reaktionszeiten hat das wertvolle Zeit gekostet.

Immer höherwertige Server

Das hat sich jedoch nach und nach und vor allem in den letzten zehn Jahren geradezu umgekehrt. Wurden zunächst oftmals Browser wie Tor benutzt, die die IP-Adresse aus verschiedenen auswählbaren Servern zuordnete, sind es heute legale Unternehmen, die die Nutzung ihrer VPNs anbieten. Hintergrund ist das Bedürfnis vieler Spieler, immer stärkere Server zur Verfügung zu haben. Diese sollen in erster Linie nicht etwa die IP-Adresse verschleiern, sondern das Spiel reaktionsschneller machen.

Weil nicht jeder den ausgewählten Server seiner Region nutzen kann, wird deren Auslastung durch VPNs geringer und somit viel Bandbreite für die Datenmengen eines Profispielers frei. Anbieter haben Server auf der ganzen Welt verteilt, aus denen gewählt werden kann. Eine hohe Datenübertragungsrate und eine stabile Verbindung werden dabei gesichert. Es finden sich sogar VPNs mit eigenen, auf bestimmte Spiele zugeschnittenen Servern.

Tier-1-Netzwerke

Ein weiteres Plus moderner VPN-Anbieter ist die Garantie auf die Nutzung von Tier-1-Netzwerken. Das sind Netzwerke, deren Bandbreite nicht von großen Unternehmen weiterverkauft wird, sondern direkt vom Peer 1 autonomen System der Region stammt. In Deutschland gehört zur Peer 1 Gruppe die Deutsche Telekom, in Frankreich ist es Orange, in Japan ist es NTT. Hat man als Nutzer Zugriff auf diese Peer-Systeme, hat man theoretisch schnelleres Internet, als Tier-2-Netzwerke anbieten können. Tier-1 ist jeweils das schnellste zur Verfügung stehende Netzwerk der Region.

Bedrohungen minimieren

Zuletzt sind auch Bedrohungen ein Grund für Profispieler, VPNs zu nutzen. Dazu gehören zum Beispiel DDoS-Angriffe. Das sind Angriffe, die von verschiedenen Rechnern gleichzeitig auf einen Server ausgeführt werden und diesen damit lahmlegen. DDoS-Angriffe werden häufig auf populäre Ziele ausgeführt. Doch gerade die Gamer-Szene, die nicht selten viele Computerprofis anzieht, musste schon einige dieser Attacken erdulden. EA und Blizzard waren erst vor kurzem durch einen **DDoS-Angriff eines Hackers** lahmgelegt worden, der dafür schließlich zwei Jahre Gefängnis bekam.

Auch NAT-Firewalls werden von den Betreibern der VPNs angeboten, um den Schutz ihrer Klienten zu gewähren. Das sind zusätzliche Firewalls, die zwischen dem Netzwerk und dem Internet geschaltet werden und nur gewisse "geprüfte" Datenmengen durchlassen. Das schützt die Nutzer zusätzlich vor unsicheren Datenpaketen.

Fazit

Wenn Sie professionell online spielen, also auf ein schnelles Internet und geringe Latenzzeiten Wert legen, dann sollten Sie über die Nutzung eines VPNs nachdenken. Mittlerweile stehen Ihnen dafür eine Reihe von Anbietern zur Verfügung, die ihre Netzwerke legal betreiben und noch dazu wirksamen Schutz gegen Bedrohungen bieten. Gerade die Stabilität und Geschwindigkeit der Server dieser Netzwerke macht sie für Profispieler so attraktiv.

So ernähren sich Champions

Im Fußball erfolgreich zu sein braucht mehr als nur viel Übung mit dem Ball. Auch abseits des Trainingsplatzes und außerhalb des Kraftraumes finden wichtige Teile der körperlichen Vorbereitung auf Höchstleistungen statt. Eine wichtige Komponente ist dabei die richtige Ernährung. Doch während man bei Ausdauersportlern teilweise live bei den Wettkämpfen einen Einblick darin bekommt, bleibt bei einer Mannschaftssportart wie dem Fußball in diesem Bereich vieles im Verborgenen. Dennoch schenken die Topvereine in der Bundesliga und auch sonst überall in Europa der Ernährung immer mehr Stellenwert, um in Zeiten immer dichter Spielpläne noch ein wenig mehr aus ihren Spielern herauskitzeln zu können.

Abwechslung auf dem Teller



„Tuna Salad“ - Alpha via Flickr (CC BY-SA 2.0)

Einst schien es selbstverständlich, dass man die Fußballer mit mehrgängigen Menüs zu ernähren hatte. Rücksicht auf eine maximale Anzahl an Kalorien nahm man noch bis tief in die 90er-Jahre kaum. **Deftige Fleischgerichte und Salat mit viel Soße** wurden gefolgt von einem kalorienreichen Nachtisch. Überdies war das Menü vor einem Spiel auch stets dasselbe. Die Vorbereitung auf das Spiel war also nicht nur im Stadion jedes Mal gleich, sondern auch am Tisch.

Heute ist die Ernährung wesentlich vielfältiger geworden. Im Trainingszentrum an der Säbener Straße finden die Profis täglich ein Buffet mit kalten und warmen Speisen vor. So können Sie selber Abwechslung in ihren kulinarischen Alltag bringen. Verantwortlich für die Auswahl ist Alfons Schuhbeck. Er leitet bei den Bayern ein ganzes Team von Ernährungsfachleuten an, die jeweils auch mit der Mannschaft mitreisen, beispielsweise **in die Trainingslager im Sommer und im Winter**. Auch an die Auswärtsspiele in den europäischen Wettbewerben reist immer ein Koch aus dem Team von Schuhbeck mit.

Erfolgreich auf dem Platz



Quelle: Pexels

Schuhbeck und seine Equipe haben somit ebenfalls einen Anteil dazu geleistet, dass die Bayern 2020 die Champions League gewinnen konnten. Eine ausgewogene Ernährung war auf der langen Reise bis ins Endspiel gegen Paris St-Germain bestimmt einer der Faktoren, der den Bayern gegen die angeschlagene Mannschaft aus Paris zu Erfolg verhelfen konnte. Auch in der neuen Saison zählen die Bayern wieder zu den Favoriten auf den Titel in der Champions League. **Bei den Live-Sportwetten von bet365 wird die Mannschaft** mit einer Quote von 5,00 wieder als der absolute Favorit der Live-Wetten gesehen (Stand 13.10.). Wenn die Bayern in der Schlussphase noch etwas mehr im Tank haben als ihre Gegner, könnte es demnach definitiv für einen Sieg reichen.

Vereinzelt kommen die Stars der Bayern dazu, ihre persönlichen Vorlieben zusammen mit Alfons Schuhbeck zu präsentieren. So präsentierte Thomas Müller beispielsweise einen lauwarmen Gemüsesalat mit Scampi. Dazu kommt ein Backhähnchen mit einer speziellen Panade aus Cornflakes. In der Nationalmannschaft ist der Weltmeister von 2014 zwar kaum mehr ein Thema. Doch abseits des Platzes beweist der bodenständige Oberbayer immer noch, dass er für so manchen Spaß zu haben ist.

Um sich gesund und abwechslungsreich zu ernähren, muss man indes auch nicht zwingend ein Profi sein. Hält man sich jedoch nur schon in gewissen Grundzügen an das, was die Bayern-Profis beim Essen vormachen, wird man sich auch als Hobbysportler schnell fitter fühlen. So geht man automatisch mit einem ganz anderen, viel besseren Gefühl durch das Leben.