

# HOTEL AKZENTe

NIMM  
MICH MIT

Mit TV Programm vom 04.06.2022 - 01.07.2022

SOMMER, SONNE,

BADEZEIT



Ich packe meinen Koffer ...

So schmeckt der Sommer

Erster Urlaub zu Dritt



## Gewinnen Sie 2 Übernachtungen im AKZENT Hotel DÉJANIL

### Ihr Gewinn

Moderner Industriecharme von außen und liebevolle Gastfreundschaft von innen: Wer im Urlaub nicht nur Wert auf komfortable Betten, sondern auch ein stylisches Ambiente legt, der ist im **AKZENT Hotel DÉJANIL** an der richtigen Adresse. Mit direkter Anbindung an das Messegelände in Hannover und spannenden Ausflugszielen in der niedersächsischen Urlaubsregion ist das **AKZENT Hotel DÉJANIL** komfortabler Anlaufpunkt für Geschäftsreisende und Erholungssuchende. Das im September 2020 eröffnete **AKZENT Hotel DÉJANIL** ist nicht die typische Übernachtungsmöglichkeit, in der man nur schnell seinen Koffer abstellt und ansonsten möglichst wenig Zeit verbringt. Ganz im Gegenteil, denn dank des ungewöhnlichen Designs, indem industrielle Elemente auf minimalistische Einrichtung treffen, gibt es hier nicht nur für Designer und Interior-Liebhaber einiges zu entdecken. Die insgesamt 38 Doppel- und Einzelzimmer bieten Urlaubern, Geschäftsreisenden und Familien gleichermaßen einen Rückzugsort für aufregende Tage und erholsame Nächte. Als zentraler Treffpunkt ist die Bar das Herzstück des **AKZENT Hotels** und bietet seinen Gästen eine gemütliche Wohlfühlatmosphäre. Dabei werden hier nicht nur typisch niedersächsische Getränke serviert, sondern auch ein ausgewogenes Frühstücksbuffet und kleine Snacks angeboten.



**AKZENT Hotel** ★★★  
**DÉJANIL**

Lise-Meitner-Str. 7/Otto-Hahn-Str. 2  
31303 Burgdorf  
**Telefon:** 05136 97 94 50  
**Email:** info@hotel-dejanil.de  
**www.hotel-dejanil.de**



**Ihr Gastgeber**  
Andreas Triebisch

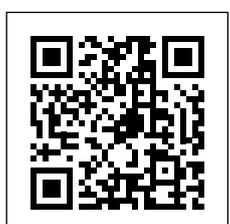
Fluss in Spanien	Moderfarbe (franz.: blau)	mit Wucht gegen etwas stoßen	Musikwerk (latein.)	Lateinische Vorsilbe: vor...	↓	kana-discher Wapiti-hirsch	zu keiner Zeit	flüssiges Fett
↳	▼	⊙ <sub>6</sub>	▼	Stadt in Nevada (USA)	▶			⊙ <sub>2</sub>
Kleinigkeit, Nichtigkeit	▶							
straußen-ähnlicher Laufvogel	▶	⊙ <sub>4</sub>		Abscheu. Widerwille	▶		⊙ <sub>5</sub>	
kurz für: um das	▶		⊙ <sub>1</sub>					
beliebtes Haustier	▶		abgemagert					
↳	▼		▼					
Sand-, Schneeanhäufung	▶		gefährlicher Meeresraubfisch					
↳	▼		▼					
spanisch: Meer	▶	⊙ <sub>3</sub>						
englisch, französisch: Luft	▶							

1	2	3	4	5	6
---	---	---	---	---	---

### SPIELREGELN

Gewinnen Sie Übernachtungen im Design-Doppelzimmer inkl. reichhaltigem Frühstück vom Buffet, Saunanutzung, Leihbademantel auf dem Zimmer, ein Obstteller und eine Flasche Wasser zur Begrüßung auf dem Zimmer im **AKZENT Hotel DÉJANIL** in Burgdorf! Senden Sie Ihre Lösung bis zum 03.07.2022 handschriftlich unter Angabe Ihrer Anschrift und eMail-Adresse an: **AKZENT Marketingzentrale - Stichwort „Kreuzworträtsel“ - Spitalstraße 1 - 38640 Goslar** oder per Mail an **info@akzent.de** mit dem Betreff **„Kreuzworträtsel“**. Die Gewinner werden schriftlich benachrichtigt. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

IMMER TOP INFORMIERT  
Newsletter jetzt abonnieren



#### AUSFÜLLEN UND EINSENDEN:

Lösungswort:

1	2	3	4	5	6
---	---	---	---	---	---

**Viel Glück!**

## Liebe Leserinnen und Leser,

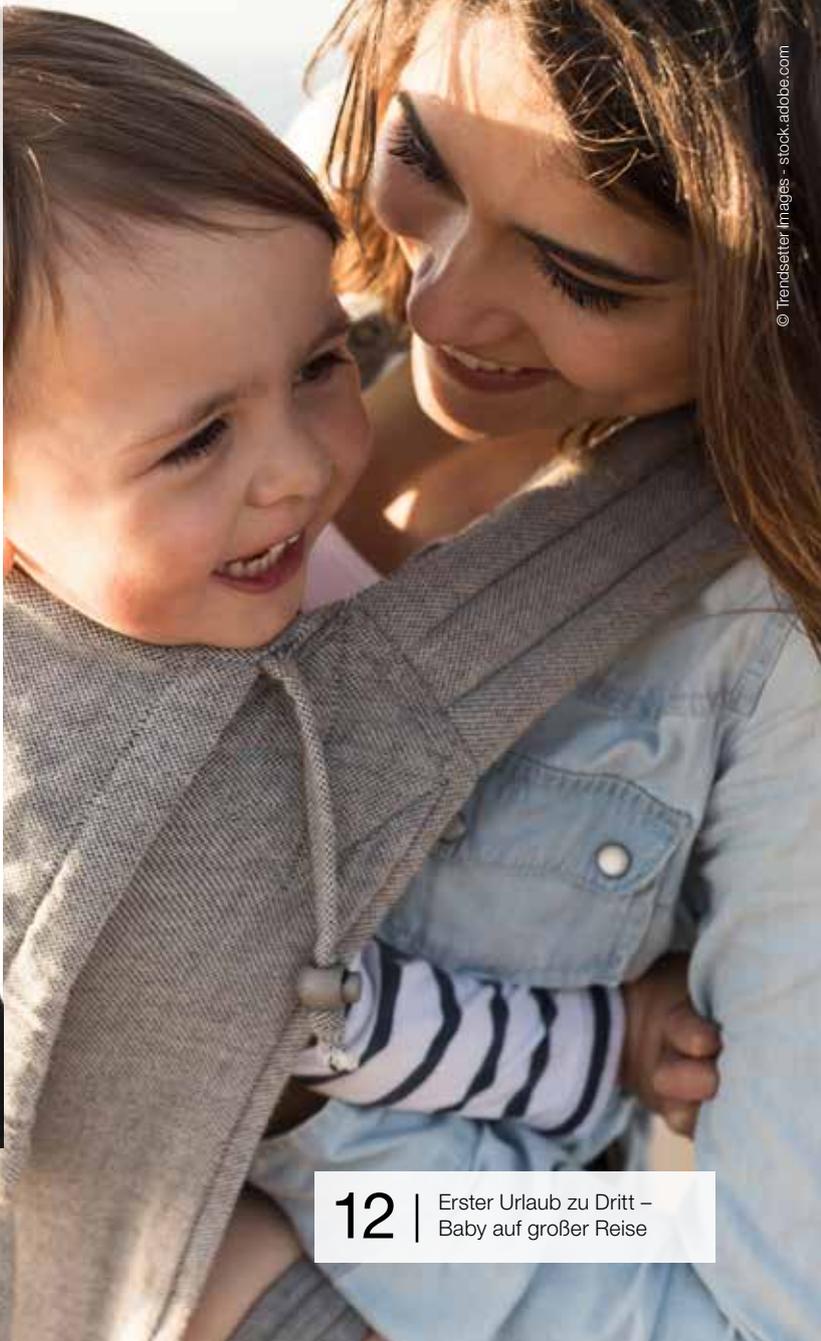
der Mai bringt uns nicht nur wärmere und längere Tage, sondern hat auch kulinarisch wieder viele Saisonstarts in Petto. Bei frühlinghaften Temperaturen beginnt das erste Angrillen und auch die Spargel- und Erdbeerzeit steht in den Startlöchern. Was Sie neben leckeren und saisonalen Gerichten in der aktuellen AKZENTe noch erwartet, erfahren Sie in den nachfolgenden Zeilen.

Mit den ersten schönen Tagen wird bei vielen auch die Unternehmungslust geweckt. Die Frühjahrsmüdigkeit ist vorbei und wir haben wieder Lust etwas zu Entdecken und zu Reisen. Hier haben wir für Sie den idealen Tipp. Schon mal etwas von einem „Mikroabenteurer“ gehört? Dieser Begriff beschreibt kleine Regionaltrips, perfekt für die Flucht aus dem Alltag, mehr Infos dazu ab Seite 4. Zudem ist die Nachhaltigkeit ein Thema, welches immer relevanter wird, vor allem beim Reisen. In der aktuellen AKZENTe stellt sich das AKZENT Hotel Wassermühle mit diversen nachhaltigen Maßnahmen vor. Außerdem erfahren Sie, welche Vorteile die E-Mobilität bringt und wie weit Sie ein zentraler Baustein für den Klimaschutz darstellt.

Wir wünschen Ihnen wieder viel Spaß beim Lesen und inspirieren lassen und bleiben Sie gesund.

M. Grönding

Ihre Meike Grönding



© Trendsetter Images - stock.adobe.com

12 | Erster Urlaub zu Dritt – Baby auf großer Reise

## Inhaltsverzeichnis

2

### Rätsel

Kreuzwörterrätsel mit tollen Preisen

4

### Reisen & Regionales

Urlaub an, um und auf Deutschlands Gewässern

9

### Wissenswertes

Rund ums kühle Nass: Wasser

10

### Hotelpotrait

AKZENT Hotel Gasthof Krone in Helmstadt

12

### Lifestyle

Erster Urlaub zu Dritt – mit Baby auf großer Reise

### Essen & Trinken

So schmeckt der Sommer

16

### Nachhaltigkeit

AKZENT Hotel Sonnenberg in Schotten

19

### Lifestyle

10 Must Haves für den Urlaub

20

### AKZENT Aktuell

Superheld des Monats: Die Himbeere

22

### Fernsehprogramm

Vom 04. Juni bis 01. Juli 2022

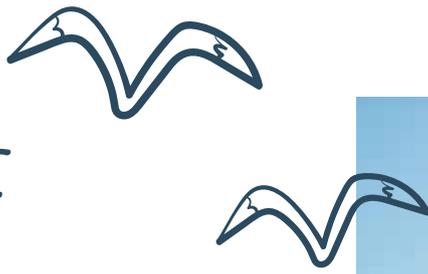
22



SOMMER, SONNE,

BADEZEIT

# BODENSEE



Wer in seinem Urlaub gern viele verschiedene Eindrücke sammelt, ist am vielfältigen Bodensee genau richtig. Die Länder Deutschland, Österreich und Schweiz, die sich um den See reihen, bieten die verschiedensten Freizeitaktivitäten und Kulturerlebnisse. Die Bodenseeregion besticht durch ihren einzigartigen Facettenreichtum und atemberaubende Landschaften.

An der deutschen Seeseite liegt eine der bekanntesten Städte des „schwäbischen Meeres“: Konstanz. Und Konstanz ist Kult, denn die einzigartige Lage zwischen Bodensee und den Schweizer Alpen, machen die Konzil-Stadt zu einem attraktiven Urlaubsziel: Die ausgedehnte Altstadt mit ihren verwinkelten Gassen und prächtigem Münster, das reichhaltige kulturelle Angebot und – nicht zuletzt – die ebenfalls zu Konstanz gehörende Insel Mainau hinterlassen bei den Besuchern einen bleibenden Eindruck. Nicht weit vom Bodensee entfernt befindet sich der sogenannte Rheinfall, der neben dem doppelt so hohen, aber halb so wasserreichen Dettifoss („stürzender Wasserfall“) auf Island der größte Wasserfall Europas ist. Wer die unbändige Wasserkraft des Rheinfalls hautnah erleben will, der sollte sich eine Fahrt zu „The Rock“ nicht entgehen lassen. Die Fahrt und die Besteigung des mächtigen Felsens, der inmitten der gigantischen Wassermassen emporragt, ist der Höhepunkt eines jeden Rheinfall-Besuches.

Ruhe und Erholung finden und dennoch abwechslungsreiche Urlaubstage verbringen – dafür ist Langenargen ein gutes Urlaubsdomizil. Eine herrliche Uferpromenade am See und ein bedeutender historischer Ortskern zeichnen Langenargen als besonders attraktiven Urlaubsort mit einem vielseitigen Unterhaltungs- und Freizeitangebot aus. Hier heißt das **AKZENT Hotel Löwen** in Langenargen ihre Gäste herzlich willkommen. Fünf Übernachtungen in liebevoll und individuell eingerichteten Zimmern. Geschlemmt werden kann entweder im Restaurant mit Wintergarten, auf der großen Seeterrasse oder im neu gestalteten Garten mit Blick auf den Gondelhafen und die Schweizer Berge. Mit der vom Hotel angebotenen BodenseecardPlus können Besucher zwei Tage mit den Schiffen der Weißen Flotte fahren.



© Robert Kneschke - stock.adobe.com





**AKZENT Hotel** ★★★★★  
**Löwen**  
 Obere Seestraße 4  
 88085 Langenargen  
**Telefon:** 07543 3010  
**Email:** info@loewen-langenargen.de  
**www.loewen-langenargen.de**



SCHIFF AHOI AM BODENSEE

Erholsamer Urlaub auf dem Wasser. Direkt vor unserem Hotel starten die Schiffe der Weißen Flotte täglich zu Entdecker-Touren auf dem Bodensee...

<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 5x Übernachtung</li> <li>■ 5x Frühstück</li> <li>■ 4x 3-Gang-Menü, Hauptgang zur Wahl</li> <li>■ BodenseecardPlus inkl. 2 Tage freier Fahrt auf den Schiffen der Weißen Flotte</li> </ul>	Buchbar:  01.05.2022 bis zum 03.10.2022, Sonntag bis Freitag  Doppelzimmer p.P. 550,00 Euro Einzelzimmer 750,00 Euro
--	--



AHOI AN

# NORD- & OSTSEE

Dass deutsche Urlauber gerne die schönsten Ecken der eigenen Heimat besuchen, zeigt sich Jahr für Jahr. Über die Hälfte der Deutschen reist für einen Urlaub nicht weit weg, sondern bleibt im eigenen Land. Warum für einen Urlaub am Meer in die Ferne schweifen? Wer sich nach dem Strand sehnt, sollte nicht vergessen, dass Deutschlands Küste sich vor anderen nicht zu verstecken braucht.

Stolze Hansestädte, historische Seebäder und idyllische Inseln laden zum erholsamen Urlaub an der Ostsee ein. Reisende der Region entdecken unberührte Küstenlandschaften und genießen dabei gleichzeitig viel Bewegung an der frischen Meeresluft. Einzigartige Steilküsten mit anschließenden Kiefernwäldern bilden eine außergewöhnliche Kulisse für Entdeckungstouren rund um die Küstenregion – atemberaubende Ausblicke auf die Ostsee bleiben in bester Erinnerung.

Wie wäre es zum Beispiel mit einem kilometerlangen, feinen Sandstrand direkt vor der Tür? Die **AKZENT** Strandresidenz Villa Verdi im Ostseebad Kühlungsborn liegt in erster Reihe am Meer. Die Jugendstilvilla mit Wohlfühlfaktor und 26 stilvoll eingerichteten Zimmern lädt

zu einem unvergesslichen Ostseeurlaub ein und Kühlungsborn bietet ganzjährig ein einzigartiges Flair. Besucher finden fußläufig zahlreiche gastronomische Highlights, um sich kulinarisch verwöhnen zu lassen und nicht nur Strandtage wunderbar ausklingen zu lassen.

Auch die deutsche Nordsee bereitet ein paar wunderschöne Urlaubstage. Bekannt ist diese vor allem für das Wattenmeer – weltweit einzigartig in seiner Ausdehnung und den extremen Gezeiten. Das belegt nicht zuletzt der Umstand, dass das Wattenmeer zwischen Den Helder in den Niederlanden und Skallingen in Dänemark zum UNESCO Weltkulturerbe erklärt wurde – das Wattenmeer, mit einer Größe von 10.000 Quadratkilometern, ist eben etwas ganz Besonderes.



**AKZENT Strandresidenz** ★★★  
**Villa Verdi**

Ostseeallee 26  
18225 Ostseebad Kühlungsborn  
**Telefon:** 0382 93 471 044  
**www.strandhotel-villaverdi-kuehlungsborn.eu/**



Ihre Gastgeber  
Familie de Freitas



Malerische Sonnenuntergänge vom gemütlichen Strandkorb aus beobachten und das Meer aus direkter Nähe genießen. So lässt sich der Urlaubstag wunderschön beenden. Gut, wenn die Unterkunft direkt bei der Strandkorbreservierung behilflich ist und einen eigenen Strandkorbverleih beinhaltet. In den **AKZENT** Strandhotels Seestern, Delphin und Lachs am Südstrand der Nordseeküste entspannen Besucher in angenehmer Atmosphäre, mit Seeluft und einem traumhaften Blick auf das Meer.



**AKZENT Strandhotels** ★★★   
**Seestern, Lachs & Delphin**  
 Südstrand 116 / 118  
 26382 Wilhelmshaven  
**Telefon:** 04421 941 00  
**Email:** info@hoteldelphin.de  
**www.hoteldelphin.de**



IMMER FLUSSABWÄRTS

# MOSEL, MAIN UND ALLER

Die vielen Flüsse und Bachläufe, die sich durch das ganze Land ziehen, sind nicht nur die Lebensadern für die Natur, sondern bieten im Sommer viele Möglichkeiten für Urlaubsmomente und erfrischende Abkühlungen. Im Gegensatz zu den meisten Badeseen sind die Flüsse nämlich sogenannte „fließende Gewässer“ in dem das Wasser ständig in Bewegung ist und sich daher in der Regel nicht so sehr erwärmt. Allerdings sollte man sich gerade auch deswegen vor dem Baden informieren, ob es vielleicht gefährliche Strömungen gibt oder ob das Baden aufgrund von Schiffsverkehr eventuell sogar verboten ist.

Einer der schönsten Flüsse Deutschlands ist wohl die Mosel. In teilweise engen Schleifen windet sich die Mosel wie eine Schlange durch das Land und wird eingerahmt von steilen Weinbergen, auf denen zahlreiche Burgen und Ruinen thronen. Neben dem Rhein ist die Mosel zweitwichtigste Schifffahrtsstraße Deutschlands, gleichzeitig aber auch ein Freizeitparadies für Wassersportler und Angler. Neben den großen Lastkähnen befahren auch zahlreiche Ausflugschiffe die Mosel, sogar ein Nachbau eines römischen Weinschiffes ist auf dem Fluss anzutreffen. Zwischen Weinbergen, der Mosel und dem Rhein bietet das **AKZENT** Hotel Berg's Alte Bauernschänke den perfekten Ausgangspunkt für Ausflüge in der Region. Das Hotel besteht aus einem Ensemble von gleich drei verschiedenen historischen Fachwerkhäusern, sodass Gästen hier eine große Auswahl an verschiedenen Zimmern zur Verfügung stehen.



© Damien - stock.adobe.com



**AKZENT Hotel** ★★★★★  
**Berg's Alte Bauernschänke**  
 Niederwaldstraße 23  
 65385 Rüdesheim-Assmannshausen  
**Telefon:** 06722 4 99 90  
**Email:** info@altebauernschaenke.de  
**www.altebauernschaenke.de**



**Ihre Gastgeber**  
 Familie Berg



**AKZENT Hotel** ★★★  
**Gasthof Krone**  
 Würzburger Straße 23  
 97264 Helmstadt  
**Telefon:** 09369 906 40  
**Email:** info@gasthof-krone.de  
**www.gasthof-krone.de**



**Ihre Gastgeber**  
 Familie Wander



## MINI-KREUZFahrt MIT GENUSS

Erleben Sie die schönsten Seiten unserer Region bei einer Main-Schiffahrt von Würzburg nach Veitshöchheim. Sie haben die Möglichkeit das Schloss - die ehemalige Sommerresidenz der Fürstbischöfe zu besichtigen. Entdecken Sie den romantischen Rokoko-Garten

<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 2x Übernachtung</li> <li>■ 2x KRONE Frühstücksbuffet</li> <li>■ 1x Begrüßungs-Aperitif</li> <li>■ 1x Kaptain's Dinner mit 3-Gang Menü</li> <li>■ 1x fränkische Häckerbrotzeit</li> <li>■ 1x Schifffahrt von Würzburg nach Veitshöchheim und zurück</li> </ul>	<p>Buchbar vom 01.05. – 23.09.2022</p> <table border="0"> <tr> <td>DZ Classic p.P.</td> <td>169,00 Euro</td> </tr> <tr> <td>DZ Komfort p.P.</td> <td>177,00 Euro</td> </tr> <tr> <td>EZ Standard</td> <td>209,00 Euro</td> </tr> <tr> <td>EZ Komfort p.P.</td> <td>217,00 Euro</td> </tr> </table> <p>Bis 8 Tage vor Anreise kostenlos stornierbar. Anreise täglich.</p>	DZ Classic p.P.	169,00 Euro	DZ Komfort p.P.	177,00 Euro	EZ Standard	209,00 Euro	EZ Komfort p.P.	217,00 Euro
DZ Classic p.P.	169,00 Euro								
DZ Komfort p.P.	177,00 Euro								
EZ Standard	209,00 Euro								
EZ Komfort p.P.	217,00 Euro								

© Grafiker: David - stock.adobe.com



Auf 527 Kilometern bahnt sich der Main seinen Weg, beginnend in der Nähe von Kulmbach über Würzburg und Frankfurt bis zur Mündung bei Mainz, wo er in den Rhein mündet. Dabei führt er mitten durch das fränkische Mittelgebirge, Weinberge und viele interessante Städte und Orte. Besonders für eine Tour mit dem Kanu oder Kajak bietet sich der Main an. Die verschiedenen Routen lassen sich super in einzelne Etappen einteilen. So kommen nicht nur erfahrene Wassersportler in den Genuss den Main zu erkunden, auch als Einsteiger oder als Familie kann man im Rahmen einer Tagestour den Main mit dem Kanu erleben.

Wer es lieber gemütlicher angehen lassen möchte, der kann auf dem Fluss auch eine kleine Kreuzfahrt unternehmen. Zum Beispiel im Rahmen des Arrangements des **AKZENT** Hotel Krone in Helmstadt. Hier erwartet die Gäste eine entspannte Main-Schiffahrt von Würzburg nach Veitshöchheim – inklusive Sehenswürdigkeiten wie den Rokoko Garten und einem 3-Gang Menü.

Wer lieber festen Boden unter den Füßen behält, kann natürlich auch wandern oder Rad fahren. Die Region rund um Burgdorf, einem kleinen Ort nordöstlich von Hannover, glänzt hier mit insgesamt 18 abwechslungsreichen Radstrecken, die vom ADFC ausgearbeitet und getestet wurden. Eine dieser Strecken startet im historischen Stadtkern. Die Rundtour ist insgesamt 62 Kilometer lang und führt zu verschiedenen, interessanten Sehenswürdigkeiten. Vom ersten Zwischenstopp, dem Zisterzienser-Kloster in Wienhausen, führt der Radweg durch schöne Flusslandschaften direkt am Ufer der Aller. Diese entspringt in Sachsen-Anhalt und mündet nach 260 Kilometern in die Weser.

Gut gestärkt vom reichhaltigen Frühstück können Radfreunde sich gleich auf den Weg machen. Doch das **AKZENT** Hotel DÉJANIL sorgt nicht nur für die Stärkung am Morgen – ein Lunch-paket gegen den Hunger während der Tour steht ebenfalls bereit. Nach einem erlebnisreichen Tag im Sattel bietet das **AKZENT** Hotel DÉJANIL in Burgdorf allen Radlern mit komfortablen Betten und einer hoteleigenen Sauna genügend Möglichkeiten für Entspannung und Erholung.



 <p><b>Ihr Gastgeber</b> Andreas Triebisch</p>	<p><b>AKZENT Hotel</b> ★★★ <b>DÉJANIL</b></p> <p>Lise-Meitner-Str. 7/Otto-Hahn-Str. 2 31303 Burgdorf <b>Telefon:</b> 05136 97 94 50 <b>Email:</b> info@hotel-dejanil.de <b>www.hotel-dejanil.de</b></p>	
--	---	---

### BIKER SPASS

Ob mit oder ohne Motor erkunden Sie Burgdorf und Umgebung auf dem Fahrrad...

- 2x Übernachtung in der gewählten Zimmerkategorie
  - reichhaltiges Frühstück vom Buffet
  - Tourenvorschläge für Ihren Biker Spaß
  - ein Lunchpaket für den Hunger zwischendurch
  - Gutschein für einen Drink an unserer Bar
  - zur Begrüßung im Zimmer: Obst und eine Flasche Wasser
  - Nutzung unserer Sauna
  - Bademantel leihweise und Frotteeschuhe
- |                   |             |
|-------------------|-------------|
| Einzelzimmer      | 191,00 Euro |
| Doppelzimmer p.P. | 147,00 Euro |

## UNSER PLANET BESTEHT AUS ...

# 70%

WASSER

... unser Planet eine Wasserfläche von 361 Millionen Quadratkilometern hat? Die Oberfläche der Erde ist zu 70 % mit Wasser bedeckt. Davon sind 97 % Salzwasser und nur drei Prozent Süßwasser.



# 3%

## TRINKWASSER

... vom trinkbaren Süßwasser der Erde sind ca. 2,5 % nicht verfügbar. Warum? Große Mengen an Süßwasserreserven sind in Gletschern, Polkappen- und Atmosphäre eingeschlossen. Ein weiterer Teil ist zu stark verschmutzt oder liegt zu weit unter der Erdoberfläche.

## WASSERVERBRAUCH

Haushalte



Industrie



Landwirtschaft



# 2,3 MRD. MENSCHEN

weltweit haben keinen regelmäßigen Zugang zu sauberem Wasser.

### 850 MIO. MENSCHEN

verfügen nicht über eine Grundversorgung mit Trinkwasser

## MANGEL AN SAUBEREM WASSER & HYGIENE

zählt zu den häufigsten Todesursachen bei Kindern unter 5 Jahren



## WUSSTEST DU SCHON?

## JEDE MINUTE STIRBT EIN KIND WELTWEIT

an vermeidbaren Durchfallserkrankungen. Zugang zu sauberem Wasser würde dieses Risiko erheblich vermindern.



# CA. 3,5 MIO.

Menschen sterben an den Folgen schlechter Wasserversorgung

# Traditionsreich & gleichzeitig modern

## AKZENT HOTEL-GASTHOF KRONE

mit familiärer Atmosphäre

Inmitten einer bezaubernden Landschaft, die geprägt von klaren Flüssen, tiefen Tälern und uralten Weinbergen ist, finden Erholungssuchende einen Ort der fränkischen Tradition und modernen Komfort miteinander in den Einklang bringt: das **AKZENT** Hotel-Gasthof Krone in Helmstadt.

### GASTFREUNDSCHAFT UND GESELLIGKEIT SEIT 1736

Bereits vor fast 300 Jahren wurde Gastfreundschaft in der Familie Wander großgeschrieben. Damals lag der Schwerpunkt zwar noch auf der Landwirtschaft, aber im angeschlossenen Gasthof warteten einfache Zimmer mit Familienanschluss auf Reisende und das ist bis heute so geblieben! Mittlerweile hat sich das **AKZENT** Hotel dank verschiedenen Modernisierungen zu einem modernen und komfortablen 3-Sterne-Hotel entwickelt, doch besonders die familiäre Atmosphäre im **AKZENT** Hotel kommt bei Gästen aus aller Welt gut an. Inhaber und Küchenchef Otmar Wander verwöhnt seine Gäste gerne mit Köstlichkeiten aus der modernen fränkischen Küche. An der Rezeption begrüßt seine Frau Sigrid Kraft-Wander alle Ankommenden mit einem freundlichen Lächeln und steht gerne zu jeglichen Fragen Rede und Antwort.

### WOHLFÜHLEN IM GEMÜTLICHEN LANDHAUSSTIL

Dass sich das **AKZENT** Hotel-Gasthof Krone der Tradition verschrieben hat, merkt man nicht nur an der herzlichen, fränkischen Gastfreundschaft, sondern spiegelt sich auch in der Einrichtung des Hauses wider. In den insgesamt 22 Doppel- und 4 Einzelzimmern trifft traditioneller gemütlicher Landhausstil auf modernen Komfort. Liebevolle Details sowie eine hochwertige Einrichtung in den Zimmern sorgen für einen Aufenthalt mit Wohlühlcharakter. Auch Zimmer für einen entspannten Urlaub mit der ganzen Familie findet man im **AKZENT** Hotel Krone. Natürlich bietet das 3-Sterne-

Hotel nicht nur den passenden Rahmen für Erholungssuchende, sondern auch Geschäftsreisende können hier nach einem anstrengenden Tag zur Ruhe kommen.





drei oder ein Kilometer heruntergekürzt werden. Hier wandert man durch einen der größten und berühmtesten Weinanbaugebiete Europas. Doch nicht nur die Weinberge, sondern auch die blühenden Rosen, Mandel- und Pfirsichbäume sind wahre Hingucker. Einer der Anfangspunkte befindet sich am Weingut am Stein, das nur 22 Minuten mit dem Auto entfernt vom **AKZENT** Hotel-Gasthof Krone liegt.

### SICHTSEEING IN WÜRZBURG

Doch nicht nur der Wein macht einen Trip nach Würzburg zu einem Erlebnis. Die Stadt gilt, nicht nur bei ihren Einwohnern, als eine der lebenswertesten Städte Deutschlands. Direkt am Main gelegen bietet Würzburg von allem etwas: eine lebendige Altstadt mit vielen Cafés und Boutiquen, barockes Sightseeing mit der Festung Marienberg und eine spektakuläre Lage inmitten von Weinbergen. Aber eins nach dem anderen! Die Stadt Würzburg ist über 1.300 Jahre alt und wurde im Mittelalter ein bedeutendes wirtschaftliches



### STEIN-WEIN-PFAD – DER WEG ZUM WEIN

Rund 30 Wege im Fränkischen Weinland tragen das Siegel „Wege zum Wein“. Mit diesem Siegel werden nur Routen zertifiziert, die Weinberge wirklich zu Fuß erlebbar machen. Mehr als die Hälfte, des mindestens drei Kilometer weiten Weges, muss durch Weinberge führen. Doch nicht nur der Blick über die Weinberge ist ein Ausflug wert: Entlang der Routen finden sich jede Menge Sehenswürdigkeiten wie Naturdenkmäler und Kulturschätze. Weitere Grundvoraussetzungen der Rundtouren sind die durchgängige und einheitliche Beschilderung wie auch genug Möglichkeiten Pausen zu machen. Vier Kilometer misst der Stein-Wein-Pfad, der sich über den Würzburger Stein erstreckt. Dieser kann aber ohne Probleme auf

und geistliches Zentrum. Davon zeugen auch die heutige Universität und vor allem die wunderschönen Bauten aus der Barock- und Rokokozeit. Die Top-Sehenswürdigkeit ist zweifellos die Würzburger Residenz, die ihren Platz auf der UNESCO Weltkulturerbeliste gefunden hat. Über Würzburg thront die Festung Marienberg, von der aus Urlauber einen großartigen Panoramablick über die Stadt haben.

 <p><b>Ihre Gastgeber</b> Familie Wander</p>	<p><b>AKZENT Hotel</b> ★★★ <b>Gasthof Krone</b></p> <p>Würzburger Straße 23 97264 Helmstadt <b>Telefon:</b> 09369 90640 <b>Email:</b> info@gasthof-krone.de <b>www.gasthof-krone.de</b></p>	
--	---	---



# FAMILIEN Zeit

Frisch gebackene Eltern haben in den ersten Monaten nach der Geburt allerhand um die Ohren, denn der Nachwuchs braucht viel Aufmerksamkeit. Hat man sich langsam von den Geburtsanstrengungen erholt und sich an die Alltagsumstellung gewöhnt, wünschen sich viele junge Eltern einen Tapetenwechsel und schon steht der erste Urlaub mit dem Baby vor der Tür. Damit eine unkomplizierte Reise gelingt, muss vor allem an die Bedürfnisse des Kindes gedacht werden.

Da es den kleinen Wurm in den ersten Monaten nicht groß interessiert, ob er seinen Urlaub am Strand oder in den Bergen verbringt, können die Eltern in der Regel frei entscheiden, wo die erste Reise hingehen soll. Sie sollten jedoch schon darauf achten, dass die Reise nicht unbedingt im

ERSTER  
URLAUB  
ZU  
Dritt





© New Africa - stock.adobe.com

## Koffer PACKEN MIT KIND

Naht der Urlaub mit dem Baby sollte sich das frische Elternpaar rechtzeitig Gedanken über das Koffer packen machen, denn mit dem kleinen Liebling kommt am Ende viel mehr Gepäck zusammen als gedacht. In der Unterkunft sollte schon am Buchungstag nach einem eventuell vorhandenen Reisebett und Hochstuhl gefragt werden. Zusammen mit Buggy und Autoschale bzw. -sitz brauchen diese nämlich den meisten Stauraum.

Des Weiteren wichtig sind ausreichend Windeln und Feuchttücher, eine Wickelunterlage, Schnuller, Spielzeug, Decken und genügend Wechselkleidung plus wiederverschließbare Tüten, in die schmutzige Kleidung und Lätzchen problemlos verstaut werden können. Auch eine Reiseapotheke inklusive Fieberthermometer sowie ein Fläschchen und geeignete Babynahrung für den Hunger unterwegs sollten nicht vergessen werden. Für die Ab- und Anreise sollte von allem etwas separat in eine kleine Wickeltasche gepackt und diese griffbereit verstaut werden.



Hochsommer stattfindet, denn die kleinen Körper werden durch die Hitze zusätzlich belastet – im Frühling oder Herbst herrschen gute Voraussetzungen. Vor der Anreise ist es wichtig, bei der Unterkunft anzufragen, inwiefern eine Zimmerausstattung für einen Aufenthalt mit Baby möglich ist.

Es sollte in jedem Fall darauf geachtet werden, dass der Rhythmus des Kindes am Reiseziel ebenso eingehalten werden kann wie Zuhause. Damit das Baby beispielsweise seinen Mittagsschlaf ungestört halten kann, sollten nicht gerade zur Mittagszeit große Aktivitäten geplant werden. Außerdem kann das Schlafstündchen ideal für eine entspannte und ruhige Auszeit genutzt werden.

## AB WELCHEM ALTER?

Im Prinzip gibt es kein Mindestalter. Zu empfehlen ist jedoch ein Alter von etwa drei Monaten. Es ist wichtig, dass sich eine feste Routine eingespielt hat, an den sowohl die frisch gebackenen Eltern als auch der Säugling gewohnt ist. Es spricht dann überhaupt nichts dagegen mit dem Baby in den Urlaub zu fahren. Es kann sogar entspannter sein, als mit etwas älteren Kindern. Denn sobald das Kind anfängt sich von selbst zu bewegen, benötigt es eine kindgerechte Umgebung, einen Platz zum Spielen und vor allem viel Aufsicht. Im Gegensatz dazu braucht ein Säugling in den ersten Monaten sein Lieblingsstofftier und ganz wichtig: die Nähe zu Mama und Papa!

## UNTERWEGS IM AUTO

Um die schönsten Ecken Deutschlands zu erkunden, bedarf es in der Regel nicht mehr als ein Auto. Das Reiseziel sollte dabei nicht mehr als 500 Kilometer weit entfernt sein, damit es für den Nachwuchs nicht zu anstrengend wird. Für eine entspannte Autofahrt empfiehlt es sich, ausreichend Pausen einzuplanen und die Fahrt so zu legen, dass die Straßen frei sind und nicht zusätzlich unnötige Zeit im Auto verbracht wird. Wichtig ist auch, dass das Baby vor direkter Sonneneinstrahlung geschützt wird, zum Beispiel mit einer Sonnenblende für das Fenster.



© Artem Varnitsin - stock.adobe.com

© Grafiken: drawlab19 - stock.adobe.com



## IN DER NATUR

Auch ein Urlaub in einem Waldhotel sollte vor Anreise gut geplant werden. Besonders in den Sommermonaten muss an zusätzlichen Schutz vor Insekten und Zecken gedacht werden. Denn für die Kleinen sind die Stiche äußerst unangenehm, vor allem wenn es in der Nacht juckt und anfängt zu schmerzen. Zum Glück sind die meisten Insektenstiche harmlos und können von den Eltern selbst behandelt werden, am besten ist es jedoch, wenn eine gute Vorsorge getroffen und das Baby erst gar nicht gestochen wird. Eine wirksame Methode ist es, die Tiere nicht an das Kind kommen zu lassen.

Es empfehlen sich für die Reise verschiedene praktische Insektenschutznetze, die im Buggy, Reisebett und Co. vor ungewolltem Besuch schützen. Die Kleidung sollte möglichst den gesamten Körper bedecken und aus hellem, unauffälligem Leinen- oder Baumwollstoff sein, da dieser die Insekten nicht so stark anlockt. Von Insektenschutzmitteln ist bei Kindern unter zwei Jahren abzusehen – denn zum einen nimmt das Baby gerne mal das Händchen in den Mund, wodurch die Schleimhäute mit dem ungesunden Mitteln in Berührung kämen, zum anderen vertragen die Kleinen die Inhaltsstoffe nicht so gut.



AN DIE  
*Frische*  
LUFT, RAUS IN  
DIE NATUR



Nach einem Spaziergang oder Aufenthalt an der frischen Luft sollte, trotz Schutzmaßnahmen, der Nachwuchs auf Zecken überprüft werden. Sollte sich eine Zecke festgesetzt haben, muss diese rasch und geschickt entfernt werden. Der Stich muss mehrere Stunden beobachtet werden – entzündet sich dieser, sollte der Weg zum Arzt eingeschlagen werden.



## IN DER SONNE

Draußen ist es angenehm warm und die Sonne scheint: Eltern zieht es dann schnell an die frische Luft. Mit dem Baby ist Vorsicht geboten – solange jedoch ein paar wichtige Dinge beachtet werden, ist ein schöner Tag mit der ganzen Familie kein Problem. Die zarte Haut der Kleinen reagiert sehr empfindlich auf Sonne und der einhergehenden UV-Strahlung. Zum einen ist die Haut viel dünner als die Erwachsener und nimmt die Strahlung somit schneller auf, zum anderen besitzt die oberste Hautschicht noch keinen körpereigenen UV-Schutz – es fehlt der Babyhaut die Fähigkeit zu bräunen. Ist nun ein Urlaub in einem Strandhotel an der deutschen See oder mit viel Ausgang geplant, sollte in jeder Hinsicht für ausreichend Schatten gesorgt sein, denn unter einem halben Jahr ist die Sonne möglichst ganz zu vermeiden – am besten ist hier immer der Aufenthalt im Schatten. Wichtig sind auch UV-undurchlässige Sonnenschirme

Sonne  
MIT KINDERN  
GENIESSEN



und Kleidung, die so viel wie möglich vom dem kleinen Körper bedeckt. Des Weiteren ein Schutz für das Autofenster, ein Sonnenhut mit Nacken-, hals- und Ohrenschutz und die richtige Sonnenschutzcreme. Der Schutz durch extra Sonnenschutzcreme für Kinder mit hohem Lichtschutzfaktor und ohne viele Zusätze sollte alle zwei Stunden erneuert werden.



© Grafiken: drawlab19 - stock.adobe.com

© Trendsetter Images - stock.adobe.com



SO SCHMECKT DER  
**SOMMER**

# MELONEN- FETA-SALAT

**1 Wassermelone | 2 Päckchen Feta | 1 EL Weißweinessig | 3 EL Olivenöl | 1 Limette | 1 TL Honig | Salz und Pfeffer | 4-5 Blätter Minze**

Zuerst die Melone aufschneiden und das Fruchtfleisch aushöhlen. Die Kerne entfernen und das Fruchtfleisch dann in gleich große Würfel schneiden und in einem Sieb etwas abtropfen lassen.

Den Feta aus der Packung nehmen und ebenfalls etwas abtropfen lassen. Während die Melone und der Feta abtropfen, das Dressing vorbereiten. Dazu den Essig in eine Schale geben, mit etwas Salz würzen und kräftig rühren. Nun nach und nach das Olivenöl einrühren. Anschließend die Limette andrücken, aufschneiden und den Saft zum Dressing geben. Zum Schluss den Honig hinzufügen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Die abgetropfte Wassermelone in eine Schüssel geben. Den Feta zusammen mit dem Dressing darüber geben und alles ordentlich vermischen. Zum Schluss mit den Minzblättern dekorieren und servieren.



## GOLDENE GAZPACHO

Gazpacho ist eine traditionell andalusische Suppe, die aus rohem Gemüse zubereitet und kalt gegessen wird. Gerade an heißen Sommertagen ist die kalte Gemüsesuppe eine tolle Alternative zu warmen Speisen.

**1 Gurken | 3 Schalotten | 6 Knoblauchzehen | 6 Paprikaschoten, gelb | 6 Scheiben Toastbrot | 180 ml Wasser | 1,2 kg Tomaten, gelb | 12 EL Olivenöl | 6 EL Weißweinessig | ¾ TL Kurkuma | 3 TL Zitronensaft | Salz und Pfeffer**

Zuerst die Gurke schälen, vierteln und das Kerngehäuse entfernen. Dann die Schalotte und den Knoblauch schälen und grob würfeln. Die Paprikaschote ebenfalls putzen, grob würfeln und das Toastbrot in dem Wasser einweichen.

Nun alle Zutaten, bis auf den Pfeffer und das Salz, in einen Mixer geben und so lange pürieren, bis alles eine homogene Masse geworden ist. Jetzt noch mit Salz und Pfeffer abschmecken.

# OLIVEN-TOMATEN-FOCACCIA

**2 Zweige Rosmarin | 20 Kirschtomaten | 200 g Oliven | 30 g frische Hefe | 300 ml lauwarmes Wasser | 1 Prise Zucker | 500 g Weizenmehl | 1 TL Salz | 6 EL Olivenöl | 1 EL Fleur de Sel | 50 g Grana Padano**

Rosmarin und Kirschtomaten waschen, die Oliven in einem Sieb abtropfen lassen. Hefe mit Wasser und Zucker in einer Schüssel verrühren, bis sie sich auflöst. In einer zweiten Schüssel das Mehl mit Salz vermengen, eine Mulde in die Mitte drücken und das Hefewasser mit dem Olivenöl hineingießen. Mit etwas Mehl vom Rand bedecken. Die Rosmarinnadeln klein hacken, zum Teig geben und alles kräftig verkneten. Abgedeckt ca. 45 Min. an einem warmen Ort gehen lassen.

Den Backofen auf 220 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Den Teig noch einmal kneten, in 4 Portionen teilen, daraus ca. 1–2 cm dicke Fladen formen und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen. Die Oliven und halbierten Kirschtomaten in den Teig hindrücken, mit Fleur de Sel bestreuen und die Fladen abgedeckt noch einmal für etwa 15 Min. gehen lassen. Anschließend ca. 25 Min. im unteren Drittel des Ofens goldbraun backen, auskühlen lassen und mit gehobeltem Grana Padano bestreuen.



© mizma - stock.adobe.com

# REISPAPIER SOMMERROLLEN

**1 EL Sesamsaat | 8 EL Sojasauce | 3 EL Zitronensaft | 2 EL Puderzucker | 200 g gegartes Hähnchenfleisch | 1 dicke Möhre (150 g) | 250 g Salatgurke | 6 Blätter Eisbergsalat (150 g) | 25 Stiele Koriandergrün | 15 Stiele Minze | 12 Blätter Reispapier | 12 TL süß-scharfe Chilisauc (60 g) | 12 TL Röstzwiebeln (40 g)**

Für den Sojadip die Sesamsaat in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten und auf einem Teller abkühlen lassen. Sojasauce, Zitronensaft und Puderzucker verrühren. Für die Sommerrollen das Hähnchenfleisch quer in schmale Streifen schneiden. Möhre putzen, schälen und halbieren. Erst in 3 mm dünne Scheiben, dann in Stifte schneiden. Gurke waschen, der Länge nach vierteln und entkernen. Fruchtfleisch quer halbieren in 5 mm dicke Stifte schneiden. Salatblätter halbieren, aufeinanderlegen und quer in 1 cm breite Streifen schneiden. Kräuterblätter abzupfen. Reispapierblätter nacheinander auf einen großen Teller mit lauwarmem Wasser legen und quellen lassen. Zum Füllen 1 weiches Reispapierblatt auf eine feuchte Arbeitsplatte legen. Je 1 TL Chilisauc in der Mitte des unteren Drittels verstreichen. Kräuter, Salat, Möhre, Gurke, Hähnchenfleisch und Röstzwiebeln darauf geben. Die Seitenränder darüber klappen und die Blätter mit leichtem Druck aufrollen. Auf diese Weise 11 weitere Rollen zubereiten. Sesam mit dem Sojadip verrühren und servieren.



© CHZU - stock.adobe.com

# ZU BESUCH IM VULKANGEBIET

AKZENT Hotel Haus Sonnenberg

THINK.  
green



Zugegeben sind die meisten Vulkane in Deutschland zum Glück schon erloschen. Einige Millionen Jahre später hat sich das ehemals größte Vulkangebiet Deutschlands jedoch in eine wunderschöne Naturlandschaft verwandelt. Echtes Wahrzeichen: der Naturpark Vogelsberg als vielseitiges und abwechslungsreiches Urlaubsziel! Mitten in der Region finden Urlauber das **AKZENT** Hotel Haus Sonnenberg, welches ganz idyllisch am Berghang über dem kleinen, historischen Ort Schotten thront.

## Übernachten mit gutem Gewissen

Auf Nachhaltigkeit wird im **AKZENT** Hotel Haus Sonnenberg besonders geachtet, denn schließlich profitiert das **AKZENT** Hotel besonders durch die einmalige Naturlandschaft, die es umgibt und deren Erhaltung den Betreibern sehr wichtig ist. So wurde das mit Klimateffizienzklasse A zertifizierte Hotel bereits 2013 mit einem Blockheizkraftwerk ausgestattet, welches mehr als die Hälfte des benötigten Stroms und Wärme nachhaltig produziert. Für einen Euro Aufpreis pro Übernachtung tut man hier noch was für den Umweltschutz. Dieser fließt nämlich in die Unterstützung der Projekte MoorFutures und der Panama Aufforstung. Zusätzlich wurde auch eine Ladesäule für E-Autos direkt am **AKZENT** Hotel installiert. Hier können zwei Autos gleichzeitig aufgeladen werden.

## Regionale & nachhaltige Küche am Vogelsberg

Auch beim Blick auf das reichhaltige Frühstückbuffet und in die Küche des **AKZENT** Hotels wird schnell klar, dass auch hier nicht nur Wert auf eine hohe Qualität der Lebensmittel gelegt wird, sondern auch auf Regionalität und Nachhaltigkeit geachtet wird. Brot, Brötchen und andere Backwaren werden beim Vulkanbäcker in Schotten gekauft. Die Qualität der Backwaren liegt dem

Team genauso am Herzen, wie eine ressourcenschonende Produktion. Aus diesem Grund ist die Vulkanbäckerei auch Mitglied der hessischen Qualitätsmarken „Geprüfte Qualität – HESSEN“ und „Bio Siegel – HESSEN“.

## Hochwertiges Fleisch & Honig aus der Region

Auch andere Lebensmittel wie zum Beispiel Fleischerzeugnisse, die in der Küche des **AKZENT** Hotel verwendet werden, kommen aus der Region. Mit der Vulkanmetzgerei, bei der alle Fleischwaren von der Aufzucht der Tiere, bis hin zur Schlachtung und Weiterverarbeitung im eigenen Betrieb hergestellt werden, hat das **AKZENT** Hotel einen zuverlässigen Partner an der Hand.

Goldglänzend darf süßer Honig auf dem Frühstücksbuffet nicht fehlen und ist definitiv ein Liebling der Gäste im **AKZENT** Hotel Sonnenberg. Kein Wunder, denn hier kann fast seine Urlaubsregion erschmecken. Die Bienenstöcke aus dem der Honig gewonnen wird, stehen alle auf den Vulkanwiesen rund um Schotten.



**AKZENT Hotel** ★★★   
**Haus Sonnenberg**  
Laubacher Str. 25  
63679 Schotten  
**Telefon:** 06044 96210  
**Email:** [info@hotel-haus-sonnenberg.de](mailto:info@hotel-haus-sonnenberg.de)  
**www.hotel-haus-sonnenberg.de**



**Ihre Gastgeber**  
Arno Mangold, Frauke Herget

Zertifiziert durch:



# Ich packe MEINEN KOFFER

Vor jedem Urlaub stellt man sich die Frage:  
Was packe ich ein? Diese Produkte dürfen in keiner Tasche  
und keinem Koffer fehlen.

## DESINFIZIENSMITTEL

In den letzten zwei Jahren war Desinfektionsmittel unser ständiger Begleiter. Doch natürlich schützt das regelmäßige Desinfizieren der Hände nicht nur gegen Corona, sondern auch vor vielen anderen Viren und Bakterien, wie zum Beispiel Influenzaviren. Für den regulären Gebrauch eignen sich am ehesten "begrenzt viruzide" Desinfektionsmittel.

## SONNENSCHUTZ

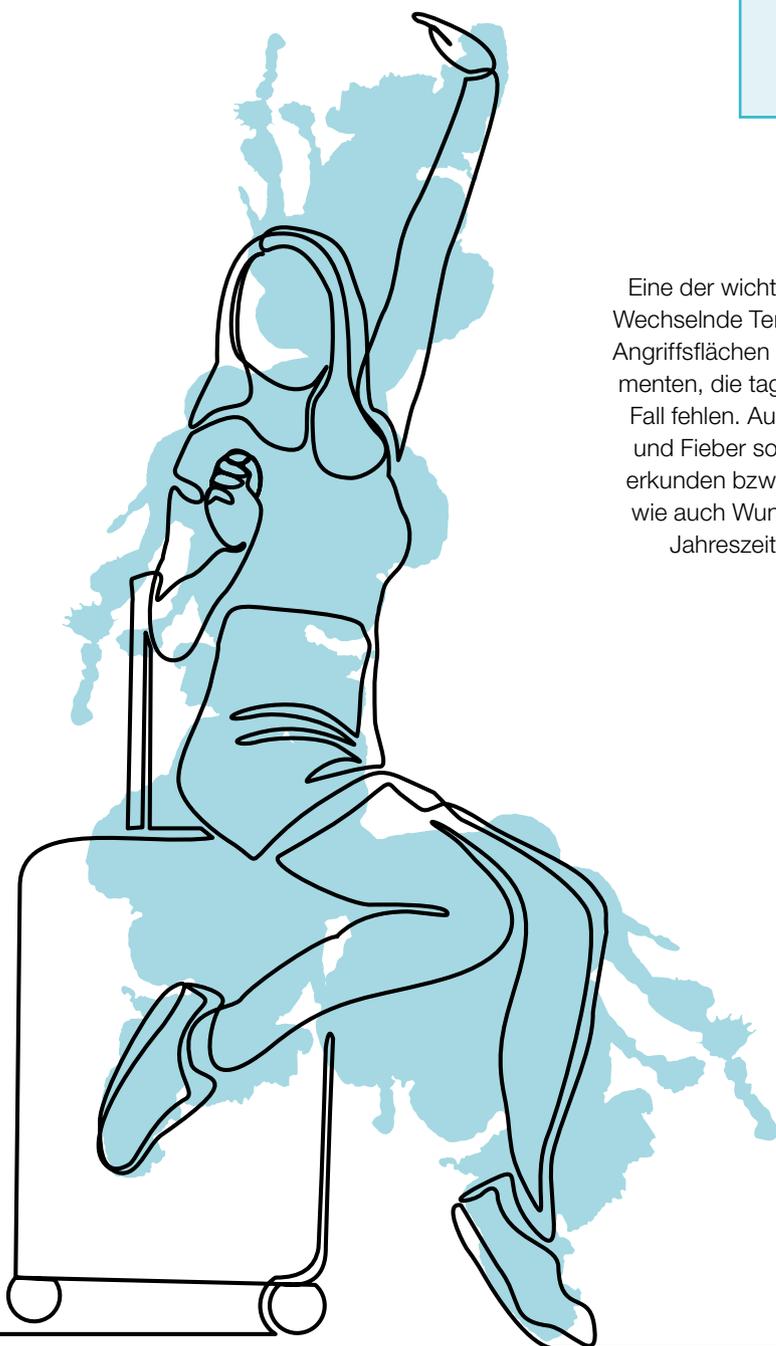
Endlich schönes Wetter: Die Sonne lacht am blauen Himmel und macht rundum gute Laune. Sonnenlicht ist ein Stimmungsaufheller – doch seine ultraviolette Strahlung ist auch ziemlich schädlich für unsere Haut und lässt sie schneller altern. Das Gesicht ist die Partie, die ständig der Sonneneinstrahlung ausgesetzt ist, während Sie den Großteil des Körpers mit Kleidung bedeckt bleibt. Die ohnehin schon empfindlichere Haut benötigt daher einen Sonnenblocker, sobald die wolkenlosen Tage grüßen und man wieder mehr Zeit draußen verbringt – auch im Winter.

## REISEAPOTHEKE

Eine der wichtigsten Bestandteile des Urlaubsgepäcks ist die Reiseapotheke: Wechselnde Temperaturen, ungewohntes Essen oder sportliche Aktivitäten sind Angriffsflächen für diverse Erkrankungen und Verletzungen. Neben den Medikamenten, die tagtäglich eingenommen werden, dürfen Schmerzmittel auf keinen Fall fehlen. Auch Mittel gegen diverse Magen-Darm-Erkrankungen, Erkältung und Fieber sollten keinesfalls vergessen werden. Plant man im Urlaub viel zu erkunden bzw. zu wandern sollten ausreichend Blasenpflaster, Verbandszeug wie auch Wund- und Heilsalben mitgenommen werden. Je nach Region und Jahreszeit sollte man zusätzlich noch an den Insektenschutz denken.

## POWERBANK

Egal ob für schöne Urlaubsschnapschüsse oder als Routenplaner – so ganz ohne Smartphone geht es auch im Urlaub nicht. Es hilft durch fremde Städte zu navigieren, Unterkünfte und Tickets zu buchen und mit Freunden und Reisebekanntschaften in Kontakt zu bleiben. Es ist ungeschriebenes Gesetz, dass der Akku in wichtigen Situationen schlapp macht. Eine Powerbank kann hier der Retter in der Not sein. Doch nicht nur unterwegs ist sie ein wahrer Helfer. Als Wecker ist das Handy kaum noch wegzudenken, allerdings sind in vielen Hotelzimmern keine Steckdosen in der Nähe des Bettes installiert. Mit einer Powerbank kann das Handy über Nacht trotzdem auf dem Nachttisch laden.



## SNACKS

Im Urlaub geht es viel um Genuss. Dennoch ist eine gute Idee, auf eine ausreichende Vitamin- und Nährstoffzufuhr zu achten. Saftige Früchte oder eiweißreiche Nüsse spenden Energie für die Abenteuer, die Ihr Urlaub bereithält. Für einen langen Roadtrip oder eine große Wanderung eignen sich besonders Wraps und Sandwiches. Ein wichtiger Punkt beim Belegen der Sandwiches oder Wraps ist, dass nicht alle Lebensmittel über eine längere Zeit bei warmen Temperaturen gelagert werden sollten.



## TRINKFLASCHEN

Der ideale Begleiter für unterwegs? Die Trinkflasche. Nicht nur bei Wanderungen, sondern auch bei Städtereisen sind diese handlichen Durstlöscher ziemlich praktisch. Durch die Verwendung der wiederverwendbaren Flaschen schont man nicht nur die Reisekasse, sondern auch die Umwelt. Im Gegensatz zur Trinkflasche enthalten herkömmliche PET-Flaschen zudem meist den hormonellen Schadstoff Bisphenol A (BPA). BPA hat eine östrogenähnliche Wirkung und verändert den Hormonhaushalt. Die Wirkung wird in Zusammenhang mit Störungen der Entwicklung von Mädchen und Jungen gebracht (Frühreife), Verhaltensstörungen, aber auch mit einer reduzierten Spermienanzahl, Impotenz, Unfruchtbarkeit, Diabetes und Brustkrebs.



## REISEKOPFKISSEN

Jeder kennt es: das Kissen im Hotel ist einfach nicht so bequem wie das zu Hause. Ein Reisekissen kann hier helfen trotzdem in einen erholsamen Schlaf zu finden. Lange Reisen in Flugzeug, Bahn oder Auto werden so zwar auch nicht zum Luxus aber deutlich erträglicher. Vor allem Nackenkissen geben dem Nacken auch in Sitzposition einen guten Halt und beugen damit schmerzhaften Verspannungen vor.

## BÜCHER

Jedes Jahr nehmen wir uns vor mehr zu lesen. Oft scheitert es an der Zeit. Im Urlaub hat man endlich mal Gelegenheit dazu Sachen zu machen, zu denen man sonst eher weniger kommt. Bücher über das Reisen und für Reisende gibt es unzählig viele. In diesen kann man sich schon während des Urlaubs zur nächsten Reise inspirieren lassen. Oder man liest einen Roman über die Gegend, in der man gerade Urlaub macht und entdeckt so schöne Orte, die nicht zu den Hotspots gehören. Reiseführer gehören zwar nicht direkt in diese Kategorie aber sollten bei Städtetrips trotzdem nicht fehlen!

## GESELLSCHAFTSSPIELE

Egal ob Familienurlaub, Roadtrip oder Wellnessurlaub – Wartezeiten oder lange Fahrten können langweilig werden. Alle paar Minuten schaut man auf die Uhr und wundert sich jedes Mal aufs Neue, dass die Zeit einfach nicht vergeht.

Abhilfe schaffen hier die guten alten Gesellschaftsspiele. Der Klassiker ist die Spielesammlung. Mit Spielen wie unter anderem Mühle, Mensch ärgere dich nicht oder dem Leiterspiel finden 2-4 Personen eine gute Beschäftigung. Wer gerade keine Brett- oder Würfelspiele zur Hand hat kann auch auf Spiele wie „Wer bin ich?“ oder „Ich sehe was, was du nicht siehst“ spielen.

## KOPFHÖRER

Längere Reisen mit Bus und Bahn: Musik kann Wunder wirken und lässt die Reise wie im Flug vergehen. Hier sollte man aber den Mitmenschen zuliebe auf Kopfhörer zurückgreifen. Moderne Kopfhörer haben nicht nur den besten Sound, sondern viele hilfreiche und technische Erweiterungen wie beispielsweise Bluetooth oder Noise-Canceling. Aber heutzutage hört man nicht nur Musik auf Reisen: Podcasts und Hörspiele helfen ebenfalls dabei den Alltagsstress hinter sich zu lassen und sich voll und ganz auf den Urlaub einzustellen.

# HIMBEERE



+ ... enthält wenig Fruchtzucker

+ ... stärkt Knochen & Zähne

+ ... regt die Verdauung an

+ ... hilft beim Detoxing

+ ... fördert die Blutbildung

+ ... hält jung

+ ... wirkt entwässernd

+ ... gute CO<sub>2</sub> Bilanz

© baibaz - stock.adobe.com

Samstag, 4. Juni 2022

Das Erste	ARD	ZDF	RTL	SAT.1	PRO 7	RTL ZWEI
13.30 7 Fragen an die Queen 17.00 Tagesschau 17.10 Brisant 17.50 Tagesschau 18.00 Sportschau 19.00 Quizduell - Olymp 19.50 Wetter 19.57 Lotto 20.00 Tagesschau	16.10 Die Rosenheim-Cops 17.00 heute Xpress 17.05 Länderspiegel 17.35 plan b 18.05 SOKO Wien 19.00 heute 19.20 Wetter 19.25 Lena Lorenz	12.15 Zerbrecchen jetzt die Windsors? 13.50 Skandale und Affären: Die britischen Royals 16.45 Explosiv - Weekend 17.45 Exklusiv 18.45 RTL Aktuell 19.05 Life	17.00 Die Gemeinschaftspraxis 17.30 Die Gemeinschaftspraxis 18.00 Lenßen übernimmt 18.30 Lenßen übernimmt 19.00 K11 - Die neuen Fälle 19.30 K11 - Die neuen Fälle 19.55 Sat.1 Nachrichten	16.05 Two and a Half Men 16.35 Two and a Half Men 17.00 The Kids Are Alright 17.30 The Kids Are Alright 18.00 Newstime 18.10 Die Simpsons 18.40 Die Simpsons 19.05 Galileo	14.20 Die Schnäppchenhäuser 15.20 Die Schnäppchenhäuser 16.20 Die Schnäppchenhäuser 17.15 Die Schnäppchenhäuser - Jeder Cent zählt 18.15 Bella Italia - Camping auf Deutsch	20.15 Wer einmal stirbt, dem glaubt man nicht 21.45 Verliebt auf Island 23.15 Tagesthemen 23.35 Wort zum Sonntag 23.40 Der Kroatien-Krimi...
20.15 Ein starkes Team 21.45 Das Quartett - Das Mörderhaus 23.15 heute-journal 23.30 Die Farbe des Horizonts 23.30 Die Farbe des Horizonts	20.15 Fußball: UEFA Nations League 20.45 Fußball: UEFA Nations League 22.45 Fußball: UEFA Nations League Highlights 0.00 Mario Barth live!	20.15 Bumblebee 22.35 Transformers 3 1.40 Der Adler der neunten Legion	20.15 Schlag den Star 0.15 Schlag den Star Show 4.30 My Idiot Friend	20.15 Flightplan - Ohne jede Spur 22.05 Olympus Has Fallen 0.20 Vice		
VOX	KABEL EINS	NDR	3SAT	WDR	ORF 2	
13.10 Shopping Queen 15.10 Minions 18.00 hundkatzenmaus 19.10 Die Pferdeprofis 20.15 Der Sex Pakt 20.14 0.05 Medical Detectives	13.40 Castle 15.30 Hawaii Five-0 16.25 News 16.35 Hawaii Five-0 18.25 Hawaii Five-0 20.15 9-1-1 21.15 9-1-1 22.15 MacGyver 23.15 MacGyver 0.10 Navy CIS	16.00 Expeditionen ins Tierreich 16.45 Hubert ohne Staller 17.35 Neues aus Büttinnen 18.00 Nordtour 18.45 DAS! 19.30 Ländermagazine 20.00 Tagesschau 20.15 Quiz ohne Grenzen 23.30 Gosford Park 1.40 Nordtour	17.30 Ein Sommer in Griechenland 20.00 Rita Ora 21.45 Avicii: Tribute Concert 0.15 Casper: Alles war schön und nichts tat weh	19.30 Lokalzeit 20.00 Tagess. 20.15 Tatort: Gott ist auch nur ein Mensch 21.45 Legendar! Unsere Helden der 2000er 23.15 Wir sind Helden - Die Millennium-Hits und ihre Geschichten	19.56 Sport aktuell 20.05 Seitenblicke 20.15 Starnacht am Neusiedler See 22.35 ZIB 22.45 „Ein neuer Anfang“ 23.20 Der Bulle von Tölz 0.55 Der Bulle von Tölz	

KLASSE FÜR SICH

Das Erste ARD

17.50 Tagesschau 18.00 Vadder, Kutter, Sohn 18.55 Akti- on Mensch Gewinner 19.00 Gewinnzahlen 19.30 70 Jahre in Diensten der Monarchie 20.00 Tagesschau



20.15 Tatort: Unklare Lage 21.45 Kommissar van der Valk 23.15 Tagesthemen 23.35 Sag du es mir 1.15 Tagesschau

ZDF

18.00 Elizabeth II. - Ihr Leben für die Krone 18.55 Aktion Mensch Gewinner 19.00 heute 19.15 Paraden, Pomp und Platinparty 19.30 Unser grüner Planet



20.15 Ein Sommer in der Toskana 21.45 heute-journal 22.00 Mord im Mittsommer 23.30 ZDF-History 0.15 heute Xpress

RTL

15.45 Asterix im Land der Götter 17.30 Martin Rütter - Die Welpen kommen 18.45 RTL Aktuell 19.05 Martin Rütter - Die Welpen kommen



20.15 Everest - Ein Yeti will hoch hinaus 22.00 stern TV am Sonntag 23.30 Homefront 1.25 The International

SAT.1

13.20 Das große Promibacken - die besten Momente 15.25 Kühlschrank öffne dich! 17.50 Kühl- schrank öffne dich!



20.15 Aladdin 22.55 Nachts im Museum - Das geheimnisvolle Grabmal 0.55 Transformers 3

PRO 7

15.35 Thor - The Dark Kingdom 17.50 Newstime 18.00 Guardians of the Galaxy 18.15 Mein neuer Alter 18.15 GRIP - Das Motormagazin



20.15 Captain Marvel 22.45 TV Special Making of: Ms. Marvel 22.50 The Return of the First Avenger 1.30 The Last Stand

RTL ZWEI

14.15 Die Schnäppchenhäuser - Der Traum vom Eigenheim 15.10 Die Schnäppchenhäuser - Jeder Cent zählt 16.15 Der Trödeltrupp 17.15 Mein neuer Alter 18.15 GRIP - Das Motormagazin



20.15 Armageddon - Das jüngste Gericht 23.20 Master and Commander: Bis ans Ende der Welt 1.45 Armageddon ...

VOX

12.50 Ich, du und der Andere 15.00 Bruce Allmächtig 18.10 Die Urlauber - Auf die Koffer, fertig, los! 19.10 Ab ins Beet! 20.15 Hot oder Schrott - Promi Spezial 23.25 Prominent! 0.10 Medical Detectives

KABEL EINS

16.00 Lebenslänglich 18.15 Miss Marple: Vier Frauen u. ein Mord 20.15 Mörder ahoi! 22.10 Eine Leiche zum Dessert 23.00 Miss Marple: Vier Frauen u. ein Mord

NDR

16.30 Zora kocht's einfach 17.00 Nordtour unterwegs 19.00 Nordseereport Spezial 20.15 Tagesschau 21.45 Die NDR-Quizshow 22.45 Na siehste! - Das TV Kult-Quiz mit Elton 23.30 Quizduell - Olymp die nordstory spezial

3SAT

19.15 Vom Einlegen, Würzen und Fermentieren 20.00 Tagesschau 20.15 Ein seltsames Paar 21.55 Ein Hauch von Nerz 23.30 Man soll nicht mit der Liebe spielen 1.25 Hanna Svensson - Blutsbande

WDR

17.15 Die Eifelpraxis 18.45 Aktuelle Stunde 19.30 Lokalzeit-Geschichten 20.00 Tagesschau 21.45 Mord mit Aussicht 22.30 Mord mit Aussicht 23.15 Henker & Richter 0.00 Henker & Richter

ORF 2

20.04 Seitenblicke 20.15 Tatort: Unklare Lage 22.00 Freund oder Feind. Ein Krimi aus Passau 23.35 Allmen und das Geheimnis der Libellen 1.05 Tatort: Unklare Lage

Das Erste ARD

16.45 Tagesschau 17.00 Ein Hausboot vom Verlieben 18.30 Die Küstenpiloten - Mütter und Töchter 20.00 Tagesschau



20.15 Tatort: Das kalte Haus 21.45 Kommissar van der Valk 23.15 Tagesthemen 23.35 CIVIS Medienpreis 2022 0.50 Tagesschau

ZDF

17.15 Bares für Rares 18.15 Leben mit Passion 19.00 heute 19.15 Zwischen Bergzauber und Kuhmist 19.30 Heiter bis sonnig - Wo unser Sommer gemacht wird



20.15 Inga Lindström: Ausgerechnet Söderholm 21.45 heute-journal 22.00 Die Pembrokeshire Morde 22.45 Die Pembrokeshire Morde 23.35 Die Pembrokeshire ...

RTL

16.25 Jumanji: Willkommen im Dschungel 18.45 RTL Aktuell 19.03 RTL Aktuell - Das Wetter 19.05 Bauer sucht Frau - Neues aus Namibia



20.15 Jauch gegen Lichter 23.00 Rambo: Last Blood 0.45 Homefront 2.40 Rambo: Last Blood

SAT.1

15.05 Bumblebee 17.20 Aladdin 22.50 Krieg der Götter 1.00 Pirates of the Caribbean 5: ...



20.15 Pirates of the Caribbean 5: Salazars Rache 22.50 Krieg der Götter 1.00 Pirates of the Caribbean 5: ...

PRO 7

8.45 Wer stiehlt Elyas M'Barek die Show? 11.30 Wer stiehlt Shirin David die Show? 14.05 Wer stiehlt Mark Forster die Show? 17.05 Newstime 17.15 Wer stiehlt Anke Engelke die Show?



20.15 Baywatch 22.40 Bad Boys for Life 1.15 Romeo Must Die

RTL ZWEI

14.15 Der Trödeltrupp 15.15 Der Trödeltrupp 16.15 Der Trödeltrupp 18.15 Der Trödeltrupp 20.00 Tagesschau



20.15 Die Geissens - Roberts Moku Mansions 22.15 20malSex - Neue Mythen über Lust & Liebe 1.10 Kampf der Realitystars 3.00 Hartes Deutschland - Leben im Brennpunkt

VOX

16.20 Du schon wieder 18.25 Der Sex Pakt 20.15 Pearl Harbor 20.00 Medical Detectives 1.45 Medical Detectives 2.35 Medical Detectives

KABEL EINS

15.35 News 15.45 Die Glücksritter 18.10 Scott & Huutsch 19.15 Forrest Gump 20.00 Tragikomödie, USA 1994. Mit Tom Hanks, Gary Sinise. Regie: Robert Zemeckis 23.10 Wall Street. Drama, USA 1987 1.35 Forrest Gump

NDR

17.30 7 Fragen an die Queen 18.00 Unterwegs auf der Luftlinie 18.45 DAS! Kochstudio 19.30 Ländermagazine 20.00 Tagesschau 20.15 Land zwischen den Meeren 21.45 Lachen mit Peter Alexander 23.15 Drei Tage in Quiberon 1.05 Land zwischen den Meeren

3SAT

17.35 Zwölf Uhr mittags 19.00 heute 19.14 3sat-Wetter 19.15 Der Strudel - Ein Hauch von Teig 20.00 Tagesschau 20.15 Rio Grande 21.55 Sierra Charriba 22.55 Zwölf Uhr mittags

WDR

20.00 Tagesschau 20.15 Die Wiese - Ein Paradies nebenan, Dokumentarfilm, D 2019 21.45 Jürgen B. Hausmann: Frühling, Feiertage 22.45 Die Carolin-Kebekus-Show 23.30 Sträter 0.15 Die verrückten 80er 23.45 Das Lieblingsjahrzehnt der Deutschen. Dokumentarfilm, D 2016

ORF 2

20.04 Seitenblicke 20.15 Tatort: Das kalte Haus 21.50 ZIB 2 22.15 Die Donau ist tief. Ein Krimi aus Passau 23.45 Allmen und das Geheimnis des rosa Diamanten 1.10 Tatort: Das kalte Haus

Das Erste ARD

17.00 Tagesschau 17.15 Bristant 18.00 Wer weiß denn so was? 18.50 WaPo Berlin 19.45 Wissen vor acht - Natur 19.50 Wetter 19.55 Wirtschaft vor acht 20.00 Tagesschau



20.15 Die Kanzlei 21.00 In aller Freundschaft 21.45 Report Mainz 22.15 Tagesthemen 22.50 Maischberger 0.05 Nachtmagazin 0.25 Die Kanzlei

ZDF

16.10 Die Rosenheim-Cops 17.00 heute 17.10 hallo-deutschland 17.45 Leuteheute 18.00 SOKO Köln 19.00 heute 19.20 Wetter 19.25 Die Rosenheim-Cops



20.15 Familie Bundschuh - Wir machen Abitur 21.45 Marie Brand und das Spiel mit dem Glück 23.15 heute-journal 23.45 Markus Lanz 0.45 heute journal update

RTL

17.00 RTL Aktuell 17.07 Explosiv Stories 17.30 Unter uns 18.00 Explosiv 18.30 Exclusiv 18.45 RTL Aktuell 19.03 RTL Aktuell - Das Wetter 19.05 Alles was zählt 19.40 GZSZ



20.15 Reich und Herzlich - Ein Millionär geht undercover 22.15 RTL Direkt 22.35 Back to 2005 - 2009 0.00 RTL Nachtjournal 0.35 Die Macht der Clans 1.25 CSI: Miami 2.15 CSI: Miami

SAT.1

16.00 Klinik am Südring 17.00 Die Gemeinschaftspraxis 17.30 Die Gemeinschaftspraxis 18.00 Lenßen übernimmt 18.30 Lenßen übernimmt 19.00 K11 19.30 K11 19.55 Sat.1 Nachrichten



20.15 Navy CIS: Hawaii 21.15 Navy CIS 22.15 Navy CIS 23.10 Bull 0.10 Bull

PRO 7

15.05 The Middle 15.35 The Big Bang Theory 16.05 The Big Bang Theory 16.30 The Big Bang Theory 17.00 taff 18.00 Newstime 18.10 Die Simpsons 18.40 Die Simpsons 19.05 Galileo



20.15 Big Countdown! Show 22.35 Wer stiehlt Mark Forster die Show? 1.30 TV total Show 2.30 Spätnachrichten 2.35 Big Countdown! Show 4.30 Galileo Magazin

RTL ZWEI

16.00 RTLZWEI News 16.05 SOS - Retter im Einsatz 17.05 SOS - Retter im Einsatz 18.05 Köln 50667 19.05 Berlin - Tag & Nacht 20.00 Doku-Soap. Einlochen für Anfänger



20.15 Nachtschicht: Einsatz für die Lebensretter 22.15 Armes Deutschland - Stempeln oder abackern? 0.15 Autopsie 1.05 Autopsie

VOX

16.00 4 Hochzeiten - Von Braut zu Braut 17.00 Zwischen Trill und Tränen 18.00 First Dates 19.00 Das perfekte Dinner 20.15 Sing meinen Song - Das Tauschkonzert 22.10 Die Johannes-Oerding-Schreck 23.10 Sing meinen Song - Die Songs des Abends 0.10 nachrichten

KABEL EINS

17.55 Mein Lokal, Dein Lokal 18.55 Schrauben, sägen, siegen - Das Heimwerker-Duell 20.15 Buddy haut den Lukas. Actionkomödie, I 1980 22.05 Bud, der Ganovenschreck. Krimikomödie, I 1983 0.20 Die unglaubliche Reise in einem verrückten Flugzeug 23.10 Komödie, USA 1980

NDR

19.30 Ländermagazine 20.00 Tagesschau 20.15 Visite 21.15 Panorama - die Reporter 21.45 NDR Info 22.00 Tatort: Die robuste Roswita 23.00 Wirecard - Die Milliarden-Lüge 23.30 Wirecard - Die Milliarden-Lüge

3SAT

18.30 nano 19.00 heute 19.18 3sat-Wetter 19.20 Kulturzeit 20.00 Tagesschau 20.15 Der gute Bulle 20.15 Thriller, D 2017. Mit Armin Rohde 21.45 kinokino 22.00 ZIB 2 22.25 makro 22.55 Menschen und Mächte 23.50 Radikale Christen 0.25 10vor10

WDR

18.00 WDR aktuell / Lokalzeit 18.15 Servicezeit 18.45 Aktuelle Stunde 20.00 Tagesschau 20.15 Tatort: Das verschwundene Kind 20.15 Krimireihe, D 2019 21.45 WDR aktuell 22.15 Nord bei Nordwest 23.40 Irene Huss 1.10 Rentnercops

ORF 2

19.30 ZIB 19.51 Wetter 19.56 Sport aktuell 20.05 Seitenblicke 20.15 Universum 22.00 ZIB 2 22.25 Euromillionen 22.35 kreuz und quer 23.10 kreuz und quer 0.05 Zwischen Himmel und Hölle (1/2) 23.40 Historienfilm, D/CZ 2017

<b>ARD</b> 17.00 Tagesschau 18.00 Wer weiß denn sowas? 18.50 Hubert ohne Staller 19.45 Wissen vor acht – Erde 19.50 Wetter 20.00 Tagesschau	<b>ZDF</b> 16.10 Die Rosenheim-Cops 17.00 heute 17.10 hallo-deutschland 17.45 Leute heute 18.00 SOKO Wismar 18.54 Lotto 19.00 heute 19.20 Wetter 19.25 Blutige Anfänger	<b>RTL</b> 17.00 RTL Aktuell 17.07 Explosiv Stories 17.30 Unter uns 18.00 Explosiv 18.30 Exclusiv 18.45 RTL Aktuell 19.03 RTL Aktuell – Das Wetter 19.05 Alles was zählt 19.40 GZSZ	<b>SAT.1</b> 17.00 Die Gemeinschaftspraxis 17.30 Die Gemeinschaftspraxis 18.00 Lenßen übernimmt 18.30 Lenßen übernimmt. Doku-Soap 19.00 K11 19.30 K11 19.55 Sat.1 Nachrichten	<b>PRO 7</b> 15.05 The Middle 15.35 The Big Bang Theory 16.05 The Big Bang Theory 16.30 The Big Bang Theory 17.00 taff 18.00 Newstime 18.10 Die Simpsons 18.40 Die Simpsons 19.05 Galileo	<b>RTL ZWEI</b> 15.00 Der Trödeltrupp 16.00 RTLZWEI News 16.05 SOS – Retter im Einsatz 17.05 SOS – Retter im Einsatz 18.05 Köln 50667 19.05 Berlin – Tag & Nacht Doku-Soap
 20.15 Eine harte Tour Tragikomödie, D 2020 Mit Anna Schudt 21.45 Plusminus Magazin 22.15 Tagesthemen 22.50 Maischberger 0.05 Nachtmagazin 0.25 Eine harte Tour Tragikomödie, D 2020	 20.15 Da kommst du nie drauf! Die große Show der schrägen Fragen 21.45 heute-journal 22.15 auslandsjournal 22.45 Digital Empire 23.15 Markus Lanz 0.30 heute journal update 0.45 Mission Trinkwasser	 20.15 Der Preis ist heiß Mit Thorsten Schorn 22.15 RTL Direkt 22.35 stern TV 0.00 RTL Nachtjournal 0.35 Auf den Spuren der Umweltsünder – Unterwegs mit der Müll-Polizei Reportage	 20.15 Club der guten Laune Heute sind die rhetorischen Fähigkeiten der Promis gefragt. 22.45 Rabenmütter 23.15 Rabenmütter 0.15 All Together Now 2.40 Let the music play	 20.15 TV total 21.25 Zervakis & Opendhövel. Live. 22.45 Uncovered 23.45 Big Stories 0.45 Zervakis & Opendhövel 1.55 Uncovered	 20.15 Kampf der Realitystars 22.15 Daniela Katzenberger – Familienglück auf Mallorca 23.15 Daniela Katzenberger – Familienglück auf Mallorca 0.15 Autopsie Dokureihe

<b>VOX</b> 15.00 Shopping Queen 16.00 4 Hochzeiten – Von Braut zu Braut 17.00 Zwischen Tüll und Tränen 18.00 First Dates 19.00 Das perfekte Dinner 20.15 Tonis Welt 21.15 Tonis Welt 22.15 Bones 23.10 Bones 0.05 vox nachrichten 0.25 Medical Detectives	<b>KABEL EINS</b> 15.50 News 16.00 The Mentalist 16.55 Abenteuer Leben 17.55 Mein Lokal, Dein Lokal 18.00 Der Profi kommt 18.55 Schrauben, sägen, siegen 19.00 Das Heimwerker-Duell 20.15 Schindlers Liste 21.00 Drama, USA 1993 21.05 Watch Me	<b>NDR</b> 18.15 Schinkenfrauen und Spargelmacher – Saisonstart im Frühling 18.45 DAS! 19.30 Ländermagazine 20.00 Tagesschau 20.15 Expeditionen ins Tierreich 21.00 Das Raubkunst-Puzzle 21.45 NDR Info 22.00 extra 3 22.30 Kroymann 23.00 Traces 0.25 extra 3	<b>3SAT</b> 18.30 nano 19.00 heute 19.20 Kulturzeit 20.00 Tagesschau 20.15 Zeitenwende – Der Krieg und die Pandemie 21.00 Der „3satThema“-Talk 22.00 ZIB 2 22.25 Hanna Svensson – Blutbande 23.25 Ein offener Käfig 0.55 10vor10	<b>WDR</b> 18.00 aktuell / Lokalzeit 18.15 Servicezeit 18.45 Aktuelle Stunde 20.00 Tagesschau 20.15 Markt 21.00 Ausgerechnet 21.45 WDR aktuell 22.15 Bis zum letzten Tropfen 23.00 Spielball der Weltpolitik 23.40 Auf den Spuren der Schmuggler 0.25 Maischberger	<b>ORF 2</b> 20.15 Ein Sommer in Österreich 21.25 Melissa Naschenweng – Die Senkrechtstarterin im Porträt 22.00 ZIB 2 23.30 WELTjournal 23.05 WELTjournal + Hölle (2/2) Historienfilm, D/GZ 2017 1.25 Ein Sommer in Österreich – Urlaub in rot-weiß-rot
--	---	---	--	---	--

<b>ARD</b> 17.15 Brisant 18.00 Wer weiß denn sowas? 18.50 In aller Freundschaft – Die jungen Ärzte 19.45 Wissen vor acht 19.50 Wetter 20.00 Tagesschau	<b>ZDF</b> 16.10 Die Rosenheim-Cops 17.00 heute 17.10 hallo-deutschland 17.45 Leute heute 18.00 SOKO Stuttgart 19.00 heute 19.20 Wetter 19.25 Notruf Hafenkante	<b>RTL</b> 17.07 Explosiv Stories 17.30 Unter uns 18.00 Explosiv 18.30 Exclusiv 18.45 RTL Aktuell 19.03 RTL Aktuell – Das Wetter 19.04 Klima Update 19.05 Alles was zählt 19.40 GZSZ	<b>SAT.1</b> 17.00 Die Gemeinschaftspraxis 17.30 Die Gemeinschaftspraxis 18.00 Lenßen übernimmt 18.30 Lenßen übernimmt. Doku-Soap 19.00 K11 19.30 K11 19.55 Sat.1 Nachrichten	<b>PRO 7</b> 15.05 The Middle 15.35 The Big Bang Theory 16.05 The Big Bang Theory 16.30 The Big Bang Theory 17.00 taff 18.00 Newstime 18.10 Die Simpsons 18.40 Die Simpsons 19.05 Galileo	<b>RTL ZWEI</b> 15.00 Der Trödeltrupp 16.00 RTLZWEI News 16.05 SOS – Retter im Einsatz 17.05 SOS – Retter im Einsatz 18.05 Köln 50667 19.05 Berlin – Tag & Nacht Doku-Soap
 20.15 Der Zürich-Krimi 21.45 Monitor 22.15 Tagesthemen 22.50 Die Carolin-Kebekus-Show 23.35 Das Gipfeltreffen 0.05 Nachtmagazin	 20.15 Ocean's 8 21.55 heute-journal 22.25 maybrit illner 23.25 Markus Lanz 0.40 heute journal update 0.55 Filmgorillas 1.05 Blutige Anfänger	 20.15 stern TV Spezial 22.15 RTL Direkt 22.35 stern TV Spezial 23.15 Ein Strandkorb für die Seele 0.00 RTL Nachtjournal	 20.15 Preisexplosion in Deutschland: Mieten, Wohnen, Kaufen 22.25 akte 23.25 Spiegel TV – Reportage 0.20 Birgits starke Frauen 2.10 Auf Streife	 20.15 Beauty and the Nerd 22.40 red. 23.40 Big Stories 0.40 Beauty and the Nerd 2.45 red. 3.35 Spätnachrichten 3.40 Big Stories	 20.15 Hartes Deutschland – Leben im Brennpunkt 22.15 Das Messie-Team 0.15 Der Trödeltrupp 1.05 Der Trödeltrupp 1.50 Der Trödeltrupp

<b>VOX</b> 15.00 Shopping Queen 16.00 4 Hochzeiten – Von Braut zu Braut 17.00 Zwischen Tüll und Tränen 18.00 First Dates 19.00 Das perfekte Dinner 20.15 Ich – Einfach unverwundbar 22.00 2 Guns 0.10 vox nachr.	<b>KABEL EINS</b> 17.55 Mein Lokal, Dein Lokal – Der Profi kommt 18.55 Schrauben, sägen, siegen 19.00 Das Heimwerker-Duell 20.15 Rosins Restaurants 21.00 Ein Sterne Koch räumt auf 22.20 K1 23.25 Asbach 0.20 Über Geld spricht man doch!	<b>NDR</b> 18.45 DAS! 19.30 Ländermagazine 20.00 Tagesschau 20.15 Länder – Menschen – Abenteuer 21.00 Länder – Menschen – Abenteuer 21.45 NDR Info 22.00 Morden im Norden 22.50 Morden im Norden 23.40 Großstadtrevier 0.30 Polizeifunk ruft	<b>3SAT</b> 20.00 Tagesschau 20.15 Scheitern als Chance 21.00 scobel 22.00 ZIB 2 22.25 auslandsjournal 23.00 extra 23.25 Geknechtet unterm Kreuz 23.40 Just Love? 0.25 10vor10	<b>WDR</b> 18.45 Aktuelle Stunde 20.15 Die Ostfriesischen Inseln 20.55 Die Nordfriesischen Inseln 21.40 aktuell 22.15 Familie ist...? 22.45 Menschen hautnah 23.20 Menschen hautnah 23.45 Menschen hautnah 0.05 Amour fou	<b>ORF 2</b> 18.51 infos & tips 19.23 Wetter 19.30 ZIB 19.51 Wetter 19.56 Sport aktuell 20.05 Seitenblicke 20.15 Die Rosenheim-Cops 21.05 Am Schauplatz 22.00 ZIB 2 22.30 Eco 23.05 Stöckl 0.05 Molly & Mops
--	--	--	---	--	--

<b>ARD</b> 17.00 Tagesschau 18.00 Wer weiß denn sowas? 18.50 Quizduell – Olymp 19.45 Wissen vor acht 19.50 Wetter 20.00 Tagesschau	<b>ZDF</b> 17.00 heute 17.10 hallo-deutschland 17.45 Leute heute 18.00 SOKO Kitzbühel 19.00 heute 19.20 Wetter 19.25 Bettys Diagnose Für immer verbunden	<b>RTL</b> 17.00 RTL Aktuell 17.07 Explosiv Stories 17.30 Unter uns 18.00 Explosiv 18.30 Exclusiv 18.45 RTL Aktuell 19.03 RTL Aktuell – Das Wetter 19.05 Alles was zählt 19.40 GZSZ	<b>SAT.1</b> 17.00 Die Gemeinschaftspraxis 17.30 Die Gemeinschaftspraxis 18.00 Lenßen übernimmt 18.30 Lenßen übernimmt. Doku-Soap 19.00 K11 19.30 K11 19.55 Sat.1 Nachrichten	<b>PRO 7</b> 15.05 The Middle 15.35 The Big Bang Theory 16.05 The Big Bang Theory 16.30 The Big Bang Theory 17.00 taff 18.00 Newstime 18.10 Die Simpsons 18.40 Die Simpsons 19.05 Galileo	<b>RTL ZWEI</b> 15.00 Der Trödeltrupp 16.00 RTLZWEI News 16.05 SOS – Retter im Einsatz 17.05 SOS – Retter im Einsatz 18.05 Köln 50667 19.05 Berlin – Tag & Nacht Doku-Soap
 20.15 Meine Mutter traut sich was 21.45 Tagesthemen 22.15 Schimanski 23.45 Wild Republic 0.30 Wild Republic	 20.15 Ein Fall für zwei 21.15 Letzte Spur Berlin 22.00 heute-journal 22.30 heute-show 23.00 aspekte 23.45 heute journal update 0.00 Kriminelle Karrieren	 20.15 Die ultimative Chart-Show 21.45 NDR Info 22.00 Schlagier 22.30 3 nach 9 0.30 Käpt'n's Dinner	 20.15 All Together Now 22.55 Let the music play – Das Hit Quiz Show 23.55 Let the music play – Das Hit Quiz Show 0.55 All Together Now 2.55 Sechserpack	 20.15 Dirty Grandpa 22.25 Baywatch 0.50 Bad Boys for Life	 20.15 The Last Witch Hunter 22.20 Redemption – Stunde der Vergeltung 0.25 The Shanghai Job

<b>VOX</b> 15.00 Shopping Queen 16.00 4 Hochzeiten – Von Braut zu Braut 17.00 Zwischen Tüll und Tränen 18.00 First Dates 19.00 Das perfekte Dinner 20.15 Die wundervolle Welt der Liebe 23.40 vox nachrichten 1.00 Medical Detectives 1.45 Medical Detectives	<b>KABEL EINS</b> 15.50 News 16.00 Abenteuer Leben 17.55 Mein Lokal, Dein Lokal 18.00 Der Profi kommt 18.55 Schrauben, sägen, siegen 19.00 Das Heimwerker-Duell 20.15 Navy CIS 21.15 Navy CIS 22.15 Navy CIS 0.15 Criminal Minds 1.10 Late News 1.15 Navy CIS	<b>NDR</b> 18.00 Ländermagazine 18.15 Hofgeschichten 18.45 DAS! 19.30 Ländermagazine 20.00 Tagesschau 20.15 die nord-story 21.15 Hafenmeister 21.45 festgemacht 21.45 NDR Info 22.00 Sie kennen sollten 22.30 3 nach 9 0.30 Käpt'n's Dinner	<b>3SAT</b> 17.00 Im Zauber der Wildnis 17.45 Im Zauber der Wildnis 18.30 nano 19.00 heute 19.18 3sat-Wetter 19.20 Kulturzeit 20.00 Tagesschau 20.15 Maikäfer flieg 20.16 Der Gefangene von Alcatraz 0.50 10vor10	<b>WDR</b> 18.00 aktuell / Lokalzeit 18.15 Unsere eigene Farm – Hier blüht uns was 18.45 Aktuelle Stunde 20.00 Tagesschau 20.15 Weltrekord! Hinter den Kulissen des Phantasialands 21.00 Unser Urlaub 21.45 WDR aktuell 22.00 Kölner Treff 23.30 Bielendorfer! 0.15 Kölner Treff	<b>ORF 2</b> 20.15 Matula – Der Schatten des Berges 21.50 Reisezeit – Zurück zur Natur 22.00 ZIB 2 22.25 Euromillionen 22.35 3 Am Runden Tisch 23.05 Universum History 23.50 Matula – Der Schatten des Berges 1.20 Gomorra – Die Serie
--	---	---	---	--	--

Das Erste ARD

17.00 Tagesschau 17.10 Brisant 17.50 Tagesschau 18.00 Sportschau 19.00 Quizduell-Olymp 19.50 Wetter 19.57 Lotto am Samstag 20.00 Tagesschau



20.15 Ein Wochenende im August Drama, D 2019 21.45 Liebe verjährt nicht Romantikkomödie, D '19 23.10 Tagesthemen 23.30 Das Wort zum Sonntag 23.35 Der Kroatien-Krimi: Tod einer Legende Kriminalfilm, D 2016

ZDF

17.00 heute Xpress 17.05 Länderspiegel 17.35 plan b 18.05 SOKO Wien 19.00 Krimiserie: Freunderlwirtschaft 19.00 heute 19.20 Wetter 19.25 Lena Lorenz Familienserie



20.15 Ostfriesengrab Kriminalfilm, D 2019 Mit Julia Jentsch 21.45 Stralsund Doppelkopf: Krimireihe, D 2019 23.15 heute-journal 23.30 Die glorreichen Sieben Western, USA/AUS 2016 1.35 heute-show

RTL

14.45 Die Retourenprofis 15.45 Die Retourenprofis 16.45 Explosiv - Weekend 17.45 Gala 18.45 RTL Aktuell 19.03 Wetter 19.04 Klima Update 19.05 Life



20.15 Fußball: UEFA Nations League Countdown 20.45 Fußball: UEFA Nations League Ungarn - Deutschland 22.45 Fußball: UEFA Nations League Highlights und Zsf. der anderen Spiele

SAT.1

17.30 Die Gemeinschaftspraxis 18.00 Lenßen übernimmt 18.30 Lenßen übernimmt 19.00 K11 - Die neuen Fälle 19.30 K11 - Die neuen Fälle 19.55 Sat.1 Nachrichten



20.15 A Toy Story: Alles hört auf kein Kommando Animationsfilm, USA 19 22.20 Meine erfundene Frau Komödie, USA 2011. Mit Adam Sandler 0.35 Das Muttersöhnchen Komödie, USA 2008 Mit Diane Keaton

PRO 7

16.30 Two and a Half Men 17.00 The Kids Are Alright 17.30 The Kids Are Alright 18.00 Newstime 18.10 Die Simpsons 18.40 Die Simpsons 19.05 Galileo. Magazin



20.15 Unbeliebig! Spektakuläre Momente vor laufender Kamera Doku-Soap 22.20 Die beste Show der Welt 2.25 Unbeliebig! Spektakuläre Momente vor laufender Kamera

RTL ZWEI

16.20 Die Schnäppchenhäuser - Der Traum vom Eigenheim: Wir ziehen ein 17.15 Die Schnäppchenhäuser - Jeder Cent zählt 18.15 Bella Italia - Camping auf Deutsch



20.15 Hitch - Der Date Doktor Romantikkomödie, USA 05. Mit Will Smith 22.35 The Last Witch Hunter Actionfilm, USA/CHN/CDN 2015. Mit Vin Diesel 0.35 Northmen - A Viking Saga Actionfilm, CH/D/SA 2014

VOX

15.50 Guidos Deko Queen 16.55 Der Hundeprofi 18.00 hundkatzenmaus 19.10 Tierbabs - süß und wild! 20.15 Ghostbusters - Fantasykomödie, USA/AUS 2016. Mit Melissa McCarthy 22.35 2 Guns Actionkomödie, USA 2013 0.45 Medical Detectives

KABEL EINS

12.35 Castle 13.30 Castle 14.25 Castle 15.20 EUREKA 16.20 News 16.30 EUREKA 17.25 EUREKA 18.20 EUREKA 19.15 EUREKA 20.15 9-1-1 Notruf L.A. 21.15 9-1-1 Notruf L.A. 22.15 MacGyver 23.15 MacGyver 0.10 Navy CIS Der Querkopf

NDR

19.30 Ländermagazine 20.00 Tagesschau 20.15 Im Dienste ihrer Majestät - die Royals und ihr Personal Reportage 21.45 Fisherman's Friends - Vom Küttler in die Charts Komödie, GB 2019 23.25 Maria Wern, Krijo Gotland Totenwache. Krimireihe, S 2010 0.55 Die NDR-Quizshow

3SAT

19.00 heute 19.18 3sat-Wetter 19.20 Wetter in Gefahr - Wie viel Macht hat die UNESCO noch? 20.00 Tagesschau 20.15 Art is a State of Mind 21.20 Art is a State of Mind 22.20 Art is a State of Mind 23.15 Art is a State of Mind 0.20 Art is a State of Mind

WDR

20.00 Tagesschau 20.15 Schweinskopf al Dente. Ein Eberhoferkrimi Kriminalfilm, D 2016 21.45 Griebnockerlaffäre. Ein Eberhoferkrimi Krimikomödie, D 2017 23.15 Servus, Schwiegersohn! Komödie, D 2019 0.45 Schweinskopf al Dente. Ein Eberhoferkrimi Kriminalfilm, D 2016

ORF 2

19.56 Sport aktuell 20.05 Seitenblicke 20.15 Donna Leon Das goldene Ei. Krimireihe, D 2016 21.50 ZIB 22.00 Der Kroatien-Krimi: Tränenhochzeit Kriminalfilm, D 2020 23.30 Der Bulle von Tölz Tod in Dessous. Krimireihe, D 1998 1.00 Donna Leon Das goldene Ei. Krimireihe, D 2016

Das Erste ARD

17.00 Brisant 17.44 Gewinnzahlen 17.45 Tagesschau 18.00 Bericht aus Berlin Magazin 18.30 Weltspiegel Magazin 19.15 Menschenrechte - Titelträume 20.00 Tagesschau



20.15 Tatort: Schattenleben Krimireihe, D 2022 21.45 Kommissar van der Valk Abrechnung in Amsterdam. Krimi, GB 2020 23.15 Tagesthemen 23.35 ttt Magazin 0.05 Annie Hall Komödie, USA 77. Mit Woody Allen

ZDF

17.10 sportstudio reportage 18.00 ZDF.reportage 18.30 Terra ZDFreportage 18.55 Aktion Mensch Gewinner 19.00 heute 19.10 Berlin direkt 19.30 Unser grüner Planet Dokureihe



20.15 Das Traumschiff Unterhaltungsserie. Hawaii 21.45 heute-journal 22.15 Mord im Mittsommer Vicky. Krimireihe, S 2020 23.45 Hitlers Krieg im Westen - Apokalypse 1940 Doku 0.30 heute Xpress

RTL

14.35 Mädchen, Mädchen 2 - Loft oder Liebe Komödie, D 2004 16.20 Martin Rütter - Die Welpen kommen 18.45 RTL Aktuell 19.03 Wetter 19.05 Exklusiv - Weekend Magazin



20.15 Angel Has Fallen Actionfilm, USA 2019 Mit Gerard Butler. Regie: Ric Roman Waugh 22.30 stern TV am Sonntag 0.00 Angel Has Fallen Actionfilm, USA 2019 2.15 Hokuspokus mit der Alternativmedizin

SAT.1

13.45 111 15.40 Meine erfundene Frau Komödie, USA 2011 18.00 A Toy Story: Alles hört auf kein Kommando Animationsfilm, USA 2019. Regie: Josh Cooley, John Lasseter 19.55 Sat.1 Nachrichten



20.15 Honig im Kopf Familienfilm, D 2014 Mit Til Schweiger, Dieter Hallervorden 23.05 Abgang mit Stil Krimikomödie, USA 2017 Mit Morgan Freeman 1.10 Honig im Kopf Familienfilm, D 2014

PRO 7

12.20 Wer stiehlt Anke Engelke die Show? 15.20 Big Countdown! Show. Wie wurde ein bissiger Box-Champion gezähmt? 17.35 Newstime 17.45 taff weekend. Magazin 19.05 Galileo Plus Magazin



20.15 Black Panther Actionfilm, USA 2018 Mit Chadwick Boseman. Regie: Ryan Coogler 23.00 Captain Marvel Sci-Fi-Film, USA/AUS 2019. Mit Brie Larson 1.20 Black Panther Actionfilm, USA 2018

RTL ZWEI

14.10 Die Schnäppchenhäuser - Der Traum vom Eigenheim 15.10 Die Schnäppchenhäuser - Jeder Cent zählt 16.15 Der Trödeltrupp 17.15 Mein neuer Alter 18.15 GRIP - Das Motormagazin



20.15 Die Wolke Katastrophenfilm, D 2006 22.20 The Quake - Das Große Beben Actionthriller, N 2018 0.30 Puls - Wenn alle vernetzt sind ist keiner sicher Actionfilm, USA 2016. Mit John Cusack

VOX

12.50 Criminal Intent 13.45 Ghostbusters - Fantasykomödie, USA/AUS 2016 16.00 Biete Rostlaube, suche Traumauto 17.00 auto mobil 18.10 Die Urlauber - Auf die Koffer, fertig, los! 19.10 Ab ins Beet! 20.15 Hot oder Schrott - Promi Spezial 23.25 Prominent! 0.10 Medical Detectives

KABEL EINS

15.15 News 15.25 Schrauben, sägen, siegen - Das Heimwerker-Duell 16.55 Schrauben, sägen, siegen - Das Heimwerker-Duell 18.10 Die Lieblingsmarken der Deutschen. Reportagerihe 22.20 Abenteuer Leben am Sonntag 0.20 Trucker Babes. Doku-Soap

NDR

20.00 Tagesschau 20.15 Langeoog und Juist mit Judith Rakkers - Inselgeschichten Inselgeschichten von Führ, Langeoog, Juist und Ameland. Dokumentarfilm, D 2020 21.45 Die NDR-Quizshow 22.30 Stimmt's? 23.15 Im inneren Kreis Dokumentarfilm, D 2017 0.45 Quizduell - Olymp

3SAT

20.15 Till Reiners' Happy Hour 21.00 Michael Mittermeier: Zwischenwelt - Once Upon a Time in Corona 21.45 Familie Fröhlich - Schlimmer geht immer Komödie, D 2010 23.15 Heatstroke - Ein höllischer Trip Thriller, USA/SAV/D 2013 0.40 Mit dem Postauto durch die Schweiz

WDR

17.00 Erlebnisreisen 17.15 Die Tierärzte 18.00 Tiere suchen ein Zuhause 18.45 Aktuelle Stunde 19.30 Westpol 20.00 Tagesschau 20.15 Wunderschön! 21.45 Mord mit Aussicht 22.30 Mord mit Aussicht 23.15 Henker & Richter 0.00 Henker & Richter 0.50 Rockpalast

ORF 2

19.30 Zeit im Bild 19.51 Wetter 19.56 Sport aktuell 20.05 Seitenblicke 20.15 Tatort: Schattenleben Krimireihe, D 2022 21.50 ZIB 2 am Sonntag 22.10 Im Zentrum 23.05 Witz als Waffe - Der Jüdische Humor 0.15 Der beste Papa der Welt Tragikomödie, D/A 2019

Das Erste ARD

17.15 Brisant 18.00 Wer weiß denn sowas? 18.50 Morden im Norden Versteckspiel 19.45 Wissen vor acht - Zukunft 19.50 Wetter 19.55 Wirtschaft vor acht 20.00 Tagesschau



20.15 Jagd auf Dagobert Dokumentation 21.00 Hart aber fair 22.15 Tagesthemen 22.50 The American Führer - Hitlers unliebsamer Doppelgänger 23.35 Die Romika-Story 0.20 Nachtmagazin

ZDF

16.10 Die Rosenheim-Cops 17.00 heute 17.10 hallo deutschland 17.45 Leute heute 18.00 SOKO Potsdam 19.00 heute 19.20 Wetter 19.25 WISO



20.15 Der gute Bulle - Friss oder stirb Thriller, D 2019. Mit Edin Hasanovic. Regie: Lars Becker 21.45 heute-journal 22.15 SAS - Alarm im Eurotunnel Actionfilm, GB/H/NL 2021 0.10 heute journal update

RTL

17.00 RTL Aktuell 17.07 Explosiv Stories 17.30 Unter uns 18.00 Explosiv 18.30 Exklusiv 18.45 RTL Aktuell 19.03 RTL Aktuell - Das Wetter 19.05 Alles was zählt 19.40 GZSZ



20.15 Der große IQ-Test Show. Gäste: Motsi Mabuse, Joachim Llambi 22.15 RTL Direkt 22.35 Der große IQ-Test 0.00 RTL Nachtjournal 0.35 Die Alltagskämpfer 1.15 Ohne Filter Reihe 1.45 CSI: New York

SAT.1

17.00 Die Gemeinschaftspraxis 17.30 Die Gemeinschaftspraxis 18.00 Lenßen übernimmt 18.30 Lenßen übernimmt 19.00 K11 19.30 K11 19.55 Sat.1 Nachrichten



20.15 Birgits starke Frauen Dokureihe 22.25 SAT.1 Reportage Bock auf Bagger - Frauen auf dem Bau! 23.30 Club der guten Laune 1.45 So gesehen Magazin 1.50 Auf Streife Doku-Soap 2.40 Auf Streife Doku-Soap

PRO 7

15.05 The Middle 15.35 The Big Bang Theory 16.05 The Big Bang Theory 16.30 The Big Bang Theory 17.00 taff 18.00 Newstime 18.10 Die Simpsons 18.40 Die Simpsons 19.05 Galileo



20.15 Grey's Anatomy - Die jungen Ärzte 21.15 Seattle Firefighters 22.10 Prodigal Son - Der Mörder in Dir 23.10 Prodigal Son - Der Mörder in Dir 0.05 Grey's Anatomy - Die jungen Ärzte

RTL ZWEI

15.00 Der Trödeltrupp 16.00 RTLZWEI News 16.05 SOS - Retter im Einsatz 17.05 SOS - Retter im Einsatz 18.05 Köln 50667 Doku-Soap 19.05 Berlin - Tag & Nacht Doku-Soap



20.15 Krass und crazy Doku-Soap. Camper Mod.: Yvonne Pferrer 22.20 20malSex - Mythen über Lust & Liebe Dokumentarfilm, D 2017 1.10 Kampf der Realitystars 2.40 Hartes Deutschland - Leben im Brennpunkt

VOX

15.00 Shopping Queen 16.00 4 Hochzeiten - Von Braut zu Braut 17.00 Zwischen Tüll und Tränen 18.00 First Dates 19.00 Das perfekte Dinner 20.13 #VOX-Stimme 20.15 Guidos Wedding Race 23.55 vox nachrichten 0.15 Medical Detectives 1.15 Medical Detectives

KABEL EINS

15.50 News 16.00 The Mentalist 16.55 Abenteuer Leben täglich 17.55 Mein Lokal, Dein Lokal 18.55 Achtung Kontrolle! 20.15 Jäger des verlorenen Schatzes Abenteuerfilm, USA 1981 22.00 Starship Troopers Sci-Fi-Film, USA 1997 1.20 Jackie Chan: Hard to Die. Actionfilm, HK 1993

NDR

18.45 DAS! 19.30 Ländermagazine 20.00 Tagesschau 20.15 Markt 21.00 Die Tricks ... Reportagerihe 21.45 NDR Info 22.00 45 Min 22.45 Kulturjournal 23.15 Sonny Boy - Eine Liebe in dunkler Zeit Liebesdrama, NL 2011 1.25 Die Tricks ... 2.10 Zora kocht's einfach

3SAT

19.00 heute 19.18 3sat-Wetter 19.20 Kulturzeit 20.00 Tagesschau 20.15 Schweizer Hundgeschichten Dokureihe 21.05 Schweizer Hundgeschichten 22.00 ZIB 2 22.25 Paris Calligrammes Dokumentarfilm, D/F 2020 0.35 Die Senior-Azubis - Abenteuer mit 50+

WDR

18.15 Servicezeit 18.45 Aktuelle Stunde 20.00 Tagesschau 20.15 Der Vorkoster 21.00 Land und Lecker 21.45 WDR aktuell 22.15 Team Abdel 22.45 Die Carolin-Kebekeus-Show 23.30 Herr Feuerstein wird 75 und Herr Pastewka feiert ihn 0.45 Team Abdel

ORF 2

20.05 Seitenblicke 20.15 Unter anderen Umständen - Für immer und ewig Kriminalfilm, D 2021 21.50 Reisezeit - Kurztrip 22.00 ZIB 2 22.30 KulturMontag 23.25 Wechselspiele: Golnar & Mahan Trio in St. Corona 0.00 Tatort: Schattenleben Krimireihe, D 2022

**ARD** Das Erste

16.10 Verrückt nach Meer 17.15 Tagesschau 17.15 Brisant 18.00 Wer weiß denn sowas? 18.50 WaPo Berlin 19.45 Wissen vor acht 19.50 Wetter/Wirtschaft 20.00 Tagesschau

20.15 Die Kanzlei Anwaltsserie. Ohne Ausweg  
21.00 In aller Freundschaft Arztserie. Fehltritte  
21.45 Report München  
22.15 Tagesthemen  
22.50 Maischberger  
0.05 Nachtmagazin  
0.25 Die Kanzlei

**ZDF** ZDF

16.10 Die Rosenheim-Cops 17.00 heute 17.10 hallo-deutschland 17.45 Leute heute 18.00 SOKO Köln 19.00 heute 19.20 Wetter 19.25 Die Rosenheim-Cops

20.15 Rosamunde Pilcher: Pralinen zum Frühstück Liebesfilm, D '19  
21.45 Inga Lindström: Liebesreigen in Samlund Melodram, D 2017  
23.15 heute-journal  
23.45 Markus Lanz  
0.45 heute journal update

**RTL** RTL

17.00 RTL Aktuell 17.07 Explosiv Stories 17.30 Unter uns 18.00 Explosiv 18.30 Exclusiv 18.45 RTL Aktuell 19.03 RTL Aktuell - Das Wetter 19.05 Alles was zählt 19.40 GZSZ

20.15 Undercover Boss Adler Modemärkte AG  
22.15 RTL Direkt  
22.35 Back to 2010 - 2014  
0.00 RTL Nachtjournal  
0.35 Schmutzige Geschäfte - der Kampf gegen den illegalen Handel  
1.25 CSI: Miami Serie

**SAT.1** SAT.1

17.00 Die Gemeinschaftspraxis 17.30 Die Gemeinschaftspraxis 18.00 Lenßen übernimmt 18.30 Lenßen übernimmt 19.00 K11 19.30 K11 - Die neuen Fälle! Doku-Soap 19.55 Sat.1 Nachrichten

20.15 Navy CIS: Hawaii Serie. Hoch gepokert  
21.15 Navy CIS Krimiserie Der Spion, der mich liebte  
22.15 Navy CIS Henry  
23.10 Bull Krimiserie  
0.10 Bull Der Glamour-Faktor  
1.05 Navy CIS: Hawaii  
1.45 Navy CIS Krimiserie

**PRO 7** PRO 7

15.05 The Middle 15.35 The Big Bang Theory 16.05 The Big Bang Theory 16.30 The Big Bang Theory 17.00 taff 18.00 Newstime 18.10 Die Simpsons 18.40 Die Simpsons 19.05 Galileo

20.15 Big Countdown! Show Die 50 größten Momente der 2000er. Moderation: Annemarie Carpendale  
22.10 Galileo 360° Magazin Ranking XXL. Moderation: Funda Vanroy  
3.45 Spätnachrichten  
3.50 Galileo 360° Magazin

**RTL ZWEI** RTL ZWEI

16.00 RTLZWEI News 16.05 SOS - Retter im Einsatz 17.05 SOS - Retter im Einsatz 18.05 Köln 50667 Doku-Soap. Du fehlst mir 19.05 Berlin - Tag & Nacht Doku-Soap

20.15 Bastian Schlüter: Der Crime-Reporter  
22.15 Armes Deutschland - Stempeln oder abrackern? Dokureihe. Nackte Tatsachen  
0.15 Autopsie Entführt! / Blutige Dienstmarke  
1.10 Autopsie Dokureihe

**VOX** VOX

15.00 Shopping Queen 16.00 4 Hochzeiten - Von Braut zu Braut 17.00 Zwischen Tüll und Tränen 18.00 First Dates 19.00 Das perfekte Dinner 20.15 Sing meinen Song - Das Tauschkonzert 22.40 Sing meinen Song - Die Songs des Abends 23.40 vox nachrichten 0.00 Medical Detectives

**KABEL EINS** KABEL EINS

15.50 News 16.00 The Mentalist 16.55 Abenteuer Leben täglich 17.55 Mein Lokal, Dein Lokal - Der Profi kommt. Reihe 18.55 Achtung Kontrolle! 20.15 Karate Kid Actionfilm, USA/CHN 2010. Mit Jaden Smith 23.10 Karate Kid IV - Die nächste Generation. Actionfilm, USA 1994 1.20 Late News

**NDR** NDR

18.45 DAS! 19.30 Ländermagazine 20.00 Tagesschau 20.15 Visite Magazin 21.15 Panorama 3 21.45 NDR Info 22.00 Tatort: Der Tote im Nachtzug Krimireihe, D 2011  
23.30 Weltbilder 0.00 Helga Die zwei Gesichter der Feddersen. Dokumentarfilm, D 2020

**3SAT** 3SAT

17.45 Galapagos 18.30 nano 19.00 heute 19.18 3sat-Wetter 19.20 Kulturzeit 20.00 Tagesschau 20.15 Ohne Dich Thriller, D 2014  
21.45 kinokino 22.00 ZIB 2 22.25 makro 22.55 Starke Rindviecher - kampflustige Kühe 23.45 rec. 0.10 10vor10

**WDR** WDR

18.15 Servicezeit 18.45 Aktuelle Stunde 20.00 Tagesschau 20.15 Tatort: Hinkelbein Krimireihe, D 2012 21.45 WDR aktuell 22.15 Nord bei Nordwest Dinge des Lebens. Krimireihe, D 2020 23.40 Der Kroatien-Krimi: Tote Mädchen Krimi, D 2020 1.10 Rentnercops

**ORF 2** ORF 2

19.00 Bundesland heute 19.23 Wetter 19.30 ZIB 19.51 Wetter 19.56 Sport aktuell 20.05 Seitenblicke 20.15 Universum 21.05 Report 22.00 ZIB 2 22.25 Euromillionen 22.35 kreuz und quer 23.10 kreuz und quer 0.05 24 Wochen 0.24 Drama, D 2016

**ARD** Das Erste

17.00 Tagesschau 17.15 Brisant 18.00 Wer weiß denn sowas? 18.50 Hubert ohne Staller 19.45 Wissen vor acht - Erde 19.50 Wetter 19.55 Wirtschaft vor acht 20.00 Tagesschau

20.15 Das Ende der Geduld Drama, D 2014 Mit Martina Gedeck  
21.45 Plusminus Magazin  
22.15 Tagesthemen  
22.50 Maischberger  
0.05 Nachtmagazin  
0.25 Das Ende der Geduld Drama, D 2014

**ZDF** ZDF

17.00 heute 17.10 hallo-deutschland 17.45 Leute heute 18.00 SOKO Wismar 18.54 Lotto 19.00 heute 19.20 Wetter 19.25 Blutige Anfänger

20.15 Die große „Terra X“-Show Giganten  
21.45 heute-journal  
22.15 auslandsjournal  
22.45 Digital Empire  
23.15 Markus Lanz Talk  
0.30 heute journal update  
0.45 Die Macht der Information Doku. Krieg

**RTL** RTL

17.00 RTL Aktuell 17.07 Explosiv Stories 17.30 Unter uns 18.00 Explosiv 18.30 Exclusiv 18.45 RTL Aktuell 19.03 RTL Aktuell - Das Wetter 19.05 Alles was zählt 19.40 GZSZ

20.15 Die Bachelorette Mit Sharon Battiste  
22.15 RTL Direkt  
22.35 stern TV Magazin  
0.00 RTL Nachtjournal  
0.35 Eignungstest für Lebensretter  
1.25 CSI: Miami  
2.15 CSI: Miami

**SAT.1** SAT.1

17.00 Die Gemeinschaftspraxis 17.30 Die Gemeinschaftspraxis 18.00 Lenßen übernimmt 18.30 Lenßen übernimmt. Doku-Soap 19.00 K11 19.30 K11 19.55 Sat.1 Nachrichten

20.15 Club der guten Laune  
23.00 Rabenmütter Show  
23.30 Rabenmütter Show  
0.00 Rabenmütter Show  
0.35 All Together Now  
2.45 Let the music play - Das Hit Quiz Show  
3.25 Let the music play - Das Hit Quiz Show

**PRO 7** PRO 7

15.05 The Middle 15.35 The Big Bang Theory 16.05 The Big Bang Theory 16.30 The Big Bang Theory 17.00 taff 18.00 Newstime 18.10 Die Simpsons 18.40 Die Simpsons 19.05 Galileo

20.15 TV total Show  
21.25 Zervakis & Opdenhövel. Live.  
22.40 Uncovered Reportage. Sex online  
23.45 Big Stories Show  
0.45 Zervakis & Opdenhövel  
1.55 Uncovered Reportage  
2.55 Big Stories Show

**RTL ZWEI** RTL ZWEI

17.05 SOS - Retter im Einsatz 18.05 Köln 50667 Doku-Soap. Schmutzigen Geheimnis 19.05 Berlin - Tag & Nacht Doku-Soap. Untervogelte Ziegen, alle Schlüpfer und junge Liebe

20.15 Kampf der Realitystars Show  
22.20 Daniela Katzenberger - Familienglück auf Mallorca  
23.20 Daniela Katzenberger - Familienglück auf Mallorca  
0.20 Autopsie Dokureihe

**VOX** VOX

15.00 Shopping Queen 16.00 4 Hochzeiten - Von Braut zu Braut 17.00 Zwischen Tüll und Tränen 18.00 First Dates 19.00 Das perfekte Dinner 20.15 Tonis Welt 21.15 Tonis Welt 22.15 Bones 23.10 Bones 0.05 vox nachrichten 0.25 Medical Detectives 1.25 Medical Detectives

**KABEL EINS** KABEL EINS

15.50 News 16.00 The Mentalist 16.55 Abenteuer Leben täglich 17.55 Mein Lokal, Dein Lokal - Der Profi kommt 18.55 Achtung Kontrolle! 20.15 Monsieur Claude und seine Töchter Komödie, F 2014  
22.25 Im Dutzend billiger Komödie, USA 2003 0.20 Im Dutzend billiger 2 Komödie, USA/CDN 2005

**NDR** NDR

18.45 DAS! 19.30 Ländermagazine 20.00 Tagesschau 20.15 Expeditionen ins Tierreich 21.00 Urknall im Watt - Als die Umwelt wichtig wurde 21.45 Info 22.00 extra 3 Spezial 22.30 Kroymann 23.00 Zapp 23.25 Die STRG-F Nacht. Dokumentarfilm, D 2022 2.55 Over Water

**3SAT** 3SAT

19.00 heute 19.18 3sat-Wetter 19.20 Kulturzeit 20.00 Tagesschau 20.15 Kritisch reisen 21.00 kritis reisen 21.45 Erlebnisreisen 22.00 ZIB 2 22.25 Hanna Svensson - Blutsbande 23.25 Die Frau am Strand Drama, D 2013 0.55 10vor10

**WDR** WDR

16.15 Hier und heute 18.00 aktuell / Lokalzeit 18.15 Servicezeit 18.45 Aktuelle Stunde 20.00 Tagesschau 20.15 Markt 21.00 Das Beste im Westen - Daniel Abmanns Sommer-Highlights 21.45 WDR aktuell 22.15 Roland Kaiser 23.00 Alle lieben Kaiser! 0.30 Maischberger

**ORF 2** ORF 2

20.15 Meine Mutter will ein Enkelkind Komödie, D 2020 21.50 Reisezeit - Zurück zur Natur 22.00 ZIB 2 22.30 ZIB 2 History 23.05 Universum History 23.55 Leid und Herrlichkeit Dramer, E/F 2019. Mit Antonio Banderas 1.40 Molly & Mops Krimikomödie, A/D 2007

**ARD** Das Erste

17.15 Brisant 18.00 Wer weiß denn sowas? 18.50 In aller Freundschaft - Die jungen Ärzte 19.45 Wissen vor acht 19.50 Wetter 19.55 Wirtschaft vor acht 20.00 Tagesschau

20.15 Der Zürich-Krimi Borchert und die Zeit zu sterben. Krimireihe, D 2021  
21.45 Kontraste Magazin  
22.15 Tagesthemen  
22.50 Die Carolin Kebekus Show  
23.35 Alfons und Gäste  
0.20 Nachtmagazin

**ZDF** ZDF

17.00 heute 17.10 hallo-deutschland 17.45 Lesch sieht Schwarz 18.00 SOKO Stuttgart 19.00 heute 19.20 Wetter 19.25 Notruf Hafenkante Wölfe und Giraffen

20.15 Die Bergretter Serie. Wiedersehen  
21.45 heute-journal  
22.15 maybrit illner  
23.15 Markus Lanz Talk  
0.30 heute journal update  
0.45 Filmgorillas Magazin  
0.55 Blutige Anfänger  
1.40 Doktor Ballouz

**RTL** RTL

17.07 Explosiv Stories 17.30 Unter uns 18.00 Explosiv 18.30 Exclusiv 18.45 RTL Aktuell 19.03 RTL Aktuell - Das Wetter 19.04 Klima Update 19.05 Alles was zählt 19.40 GZSZ

20.15 Endlich Sommer - Die kuriosesten Urlaubsgeschichten  
22.15 RTL Direkt  
22.35 stern TV Spezial  
0.00 RTL Nachtjournal  
0.35 Verdammte und zugekiff - Deutschland im Drogenrausch Doku

**SAT.1** SAT.1

17.00 Die Gemeinschaftspraxis 17.30 Die Gemeinschaftspraxis 18.00 Lenßen übernimmt 18.30 Lenßen übernimmt. Doku-Soap 19.00 K11 19.30 K11 19.55 Sat.1 Nachrichten

20.15 Der Urlaubsscheck Reportage. Deutschland  
22.25 akte. Magazin  
23.25 Grünes Glück! Wie Gartenprojekte gelingen können Reportage  
0.20 Birgits starke Frauen  
2.20 SAT.1 Reportage Frauen auf dem Bau!

**PRO 7** PRO 7

15.35 The Big Bang Theory 16.05 The Big Bang Theory 16.30 The Big Bang Theory 17.00 taff 18.00 Newstime 18.10 Die Simpsons 18.40 Die Simpsons 19.05 Galileo

20.15 Beauty and the Nerd Show  
22.40 red. Magazin  
23.40 Big Stories Show Selfmade Millionäre  
0.40 Beauty and the Nerd  
2.45 red. Magazin  
3.30 Spätnachrichten  
3.35 Big Stories Show

**RTL ZWEI** RTL ZWEI

16.05 SOS - Retter im Einsatz 17.05 SOS - Retter im Einsatz 18.05 Köln 50667 Doku-Soap. Firt mit dem Feind 19.05 Berlin - Tag & Nacht Doku-Soap. Sich selbst neu (er)finden

20.15 Hartes Deutschland - Leben im Brennpunkt  
22.15 Das Messie-Team - Start in ein neues Leben Doku-Soap  
0.10 Der Trödeltrupp  
1.05 Der Trödeltrupp  
1.50 Der Trödeltrupp  
2.35 Der Trödeltrupp

**VOX** VOX

15.00 Shopping Queen 16.00 4 Hochzeiten - Von Braut zu Braut 17.00 Zwischen Tüll und Tränen 18.00 First Dates 19.00 Das perfekte Dinner 20.15 Fifty Shades of Grey - Befreite Lust Drama, USA 2018 22.25 Peppermint: Angel of Vengeance Actionthriller, USA/HK 2018 0.30 Medical Detectives

**KABEL EINS** KABEL EINS

15.00 Karate Kid Actionfilm, USA/CHN 2010 17.55 Jäger des verlorenen Schatzes Abenteuerfilm, USA 1981. Mit Harrison Ford 20.15 Noah Bibelfilm, USA 2014. Mit Russell Crowe 23.15 Stephen Kings „Es“ (1/2) Horrormovie, USA 1990 1.10 Stephen Kings „Es“

**NDR** NDR

18.45 DAS! 19.30 Ländermagazine 20.00 Tagesschau 20.15 mare TV 21.00 mare TV 21.45 NDR Info 22.00 Morden im Norden 22.50 Morden im Norden 23.40 Großstadtrevier 0.35 Polizeifunk ruft 1.30 Over Water - Im Netz der Lügen 2.15 Over Water - Im Netz der Lügen

**3SAT** 3SAT

19.20 Zurück in die Ukraine - Die Heimkehr des Fotografen Juri Kosin 20.00 Tagesschau 20.15 Eine Liebe für den Frieden - Bertha von Suttner und Alfred Nobel 2014 21.45 Sommerkonzert Schönbrunn 2022 23.35 10vor10 0.05 Spreewald

**WDR** WDR

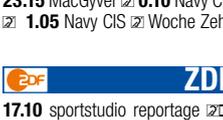
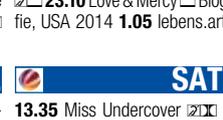
18.45 Aktuelle Stunde 19.30 Lokalzeit-Geschichten 20.00 Tagesschau 20.15 Deutschlands wilde Küste - Vorpommers Naturwunder 21.40 Tatort: Höhlenfahrt Krimireihe, D 2009 23.10 Tatort: Trittbrettfahrer Krimireihe, D 2000 0.35 Ein Drilling kommt selten allein Komödie, D 2012

**ORF 2** ORF 2

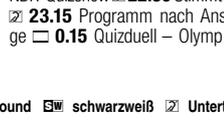
19.23 Wetter 19.30 ZIB 19.47 Wetter 19.52 Feierabend 20.04 Seitenblicke 20.15 Österreich vom Feinsten 21.21 Sommernachtskonzert 2022 23.15 ZIB 23.25 Programm nach Ansage 0.55 Meine Mutter will ein Enkelkind Komödie, D 2020

<b>ARD</b> <b>17.00</b> Tagesschau <b>17.15</b> Brisant <b>18.00</b> Wer weiß denn sowas? <b>18.50</b> Quizduell-Olymp <b>19.45</b> Wissen vor acht – Zukunft <b>19.50</b> Wetter <b>19.55</b> Wirtschaft vor acht <b>20.00</b> Tagesschau  <b>20.15</b> Meine Mutter will ein Enkelkind Komödie, D 2020 Mit Diana Amft <b>21.45</b> Tagesthemen <b>22.15</b> Schimanski Krimireihe, D 2005 <b>23.45</b> Wild Republic Serie <b>0.30</b> Wild Republic Serie	<b>ZDF</b> <b>17.00</b> heute <b>17.10</b> hallo- deutschland <b>18.00</b> SOKO Kitzbühel <b>18.30</b> Krimiserie. Die Freiheit am Ende <b>19.00</b> heute <b>19.20</b> Wetter <b>19.25</b> Bettys Diagnose  <b>20.15</b> Ein Fall für zwei Der Abschiedsbrief <b>21.15</b> Letzte Spur Berlin Krimiserie. Der Tänzer <b>22.00</b> heute-journal <b>22.30</b> heute-show spezial <b>23.00</b> aspekte <b>23.45</b> heute journal update <b>0.00</b> Kriminelle Karrieren	<b>RTL</b> <b>17.00</b> RTL Aktuell <b>17.07</b> Explosiv Stories <b>17.30</b> Unter uns <b>18.00</b> Explosiv <b>18.30</b> Exclusiv <b>18.45</b> RTL Aktuell <b>19.03</b> RTL Aktuell – Das Wetter <b>19.05</b> Alles was zählt <b>19.40</b> GZSZ  <b>20.15</b> Top Dog Germany – Der beste Hund Deutschlands Show Experte: Jan Dießner <b>22.30</b> Die faszinierendsten Tiergeschichten der Welt Reportagerihe <b>0.00</b> RTL Nachtjournal <b>0.35</b> Back to 2010 – 2014	<b>SAT.1</b> <b>17.00</b> Die Gemeinschaftspraxis <b>17.30</b> Die Gemeinschaftspraxis <b>18.00</b> Lenßen übernimmt <b>18.30</b> Lenßen übernimmt <b>19.00</b> K11 <b>19.30</b> K11 <b>19.55</b> Sat.1 Nachrichten  <b>20.15</b> All Together Now Musikshow <b>23.00</b> Let the music play – Das Hit Quiz Show Nastaran, Markus, Britta <b>23.55</b> Let the music play – Das Hit Quiz Show Niklas, Mazze, Yagmur <b>0.55</b> Paar Wars Show	<b>PRO 7</b> <b>15.35</b> The Big Bang Theory <b>16.05</b> The Big Bang Theory <b>16.30</b> The Big Bang Theory <b>17.00</b> taff <b>18.00</b> Newstime <b>18.10</b> Die Simpsons <b>18.40</b> Die Simpsons <b>19.05</b> Galileo  <b>20.15</b> Iron Man Sci-Fi-Film, USA 2008 Mit Robert Downey jr. <b>22.55</b> Zorn der Titanen Fantasyfilm, E/USA 2012 Mit Sam Worthington <b>0.45</b> Iron Man Sci-Fi-Film, USA 2008 <b>3.00</b> Watch Me Magazin	<b>RTL ZWEI</b> <b>16.05</b> SOS – Retter im Einsatz <b>17.05</b> SOS – Retter im Einsatz <b>18.05</b> Köln 50667 Doku-Soap. Magnetische Anziehungskraft <b>19.05</b> Berlin – Tag & Nacht <b>19.05</b> Berlin – Tag & Nacht <b>19.05</b> Berlin – Tag & Nacht  <b>20.15</b> Killer's Bodyguard Actionkomödie, USA/ANL/CHN 2017 Mit Ryan Reynolds <b>22.30</b> Zwölf Runden Actionthriller, USA 2009. Mit John Cena <b>0.40</b> Final Score Actionfilm, GB 2018
--	---	--	--	---	--

<b>VOX</b> <b>15.00</b> Shopping Queen <b>16.00</b> 4 Hochzeiten – Von Braut zu Braut <b>17.00</b> Zwischen Tüll und Tränen <b>18.00</b> First Dates <b>19.00</b> Das perfekte Dinner <b>20.15</b> Die Hitwiser <b>23.55</b> vox nachrichten <b>0.15</b> Medical Detectives <b>1.15</b> Medical Detectives <b>2.05</b> Medical Detectives  <b>20.15</b> Steirerwut Kriminalfilm, A 2020 <b>21.45</b> Die Informantin – Der Fall Lissabon Kriminalfilm, D 2019 <b>23.15</b> Tagesthemen <b>23.35</b> Das Wort zum Sonntag <b>23.40</b> Der Kroatien-Krimi... Kriminalfilm, D 2017	<b>KABEL EINS</b> <b>15.50</b> News <b>16.00</b> Abenteuer Leben täglich <b>17.55</b> Mein Lokal, Dein Lokal <b>18.55</b> Achtung Kontrolle! <b>20.15</b> Navy CIS Krimiserie. Der Pferdeflüsterer <b>21.15</b> Navy CIS <b>22.15</b> Navy CIS <b>23.15</b> Navy CIS <b>0.15</b> Bosh <b>1.15</b> Kabel Eins Late News <b>1.20</b> Bosh <b>2.15</b> Navy CIS  <b>20.15</b> Das große Deutschland-Quiz Show <b>22.45</b> heute-journal <b>23.00</b> sportstudio reportage <b>23.45</b> heute Xpress <b>23.50</b> heute-show spezial Quo vadis, CDU? <b>0.20</b> Hannibal Psychothriller, USA/GB/ 2001	<b>NDR</b> <b>17.00</b> NDR Info <b>17.10</b> Leopard & Co. <b>18.00</b> Ländermagazine <b>18.15</b> Hofgeschichten <b>18.45</b> DAS! <b>19.30</b> Ländermagazine <b>20.00</b> Tagesschau <b>20.15</b> die nordstory <b>21.15</b> Hafenmeister – festgemacht im Norden <b>21.45</b> NDR Info <b>22.00</b> NDR Talk Show <b>0.00</b> Käpt'ns Dinner  <b>20.15</b> Denn sie wissen nicht, was passiert Die Jauch-Gottschalk-Schöneberger-Show <b>0.00</b> Temptation Island – Versuchung im Paradies Doku-Soap <b>1.00</b> Temptation Island <b>1.45</b> Die 150. Chart Show	<b>3SAT</b> <b>18.30</b> nano <b>19.00</b> heute <b>19.18</b> 3sat-Wetter <b>19.20</b> Kulturzeit extra <b>20.00</b> Tagesschau <b>20.15</b> Zwei Tage Hoffnung Drama, D 2003. Mit Sebastian Koch <b>21.45</b> Erlebnisreisen <b>22.00</b> ZIB 2 <b>22.25</b> Flucht von Alcatraz Thriller, USA 1979 <b>0.10</b> 10vor10  <b>20.15</b> Pokémon: Meisterdetektiv Pikachu Fantasyfilm, USA/J/GB 2019. Mit Justice Smith <b>22.20</b> Miss Undercover Komödie, USA 2000 Mit Sandra Bullock <b>0.35</b> Miss Undercover 2 Actionkomödie, USA 2005	<b>WDR</b> <b>16.15</b> Hier und heute <b>18.00</b> WDR aktuell / Lokalzeit <b>18.15</b> Unsere eigene Farm – Hier blüht uns was <b>18.45</b> Aktuelle Stunde <b>20.00</b> Tagesschau <b>20.15</b> Wohnträume <b>21.00</b> Unser Urlaub <b>21.45</b> WDR aktuell <b>22.00</b> Kölner Treff <b>23.30</b> Bielefelder! <b>0.15</b> Kölner Treff  <b>20.15</b> Darüber staunt die Welt – Die lustigsten Pannen auf 2 & 4 Beinen Show <b>22.35</b> Darüber staunt die Welt – Die verrücktesten Familienschlamassel Show <b>0.50</b> Darüber staunt die Welt	<b>ORF 2</b> <b>20.15</b> Matula – Tod auf Mallorca Kriminalfilm, D 2019. Mit Claus Theo Gärtners <b>21.50</b> Reisezeit – Kurztrip <b>22.00</b> ZIB 2 <b>22.25</b> Euromillionen <b>22.35</b> Universum History <b>23.20</b> Die Wanderhure Drama, A/H/D 2010 <b>1.20</b> Matula – Tod auf Mallorca Kriminalfilm, D 2019  <b>20.15</b> Judge Dredd Sci-Fi-Film, USA 1995 <b>22.05</b> Armageddon – Das jüngste Gericht Actionfilm, USA 1998 Mit Bruce Willis <b>1.05</b> Chucky 2 – Die Mörderpuppe ist wieder da Horrorfilm, USA 1990
---	---	---	---	---	---

<b>ARD</b> <b>17.00</b> Tagesschau <b>17.10</b> Brisant <b>17.50</b> Tagesschau <b>18.00</b> Sportschau <b>19.00</b> Quizduell-Olymp <b>19.50</b> Wetter <b>19.57</b> Lotto am Samstag <b>20.00</b> Tagesschau  <b>20.15</b> Steirerwut Kriminalfilm, A 2020 <b>21.45</b> Die Informantin – Der Fall Lissabon Kriminalfilm, D 2019 <b>23.15</b> Tagesthemen <b>23.35</b> Das Wort zum Sonntag <b>23.40</b> Der Kroatien-Krimi... Kriminalfilm, D 2017	<b>ZDF</b> <b>16.10</b> Die Rosenheim-Cops <b>17.00</b> heute Xpress <b>17.05</b> Länderspiegel <b>17.35</b> plan b <b>18.05</b> SOKO Wien <b>19.20</b> heute <b>19.25</b> Lena Lorenz  <b>20.15</b> Das große Deutschland-Quiz Show <b>22.45</b> heute-journal <b>23.00</b> sportstudio reportage <b>23.45</b> heute Xpress <b>23.50</b> heute-show spezial Quo vadis, CDU? <b>0.20</b> Hannibal Psychothriller, USA/GB/ 2001	<b>RTL</b> <b>14.45</b> Die Retourenprofis <b>15.45</b> Die Retourenprofis <b>16.45</b> Explosiv – Weekend <b>17.45</b> Gala <b>18.45</b> RTL Aktuell <b>19.03</b> Wetter <b>19.04</b> Klima Update <b>19.05</b> Life  <b>20.15</b> Denn sie wissen nicht, was passiert Die Jauch-Gottschalk-Schöneberger-Show <b>0.00</b> Temptation Island – Versuchung im Paradies Doku-Soap <b>1.00</b> Temptation Island <b>1.45</b> Die 150. Chart Show	<b>SAT.1</b> <b>17.30</b> Die Gemeinschaftspraxis <b>18.00</b> Lenßen übernimmt <b>18.30</b> Lenßen übernimmt <b>19.00</b> K11 – Die neuen Fälle <b>19.30</b> K11 – Die neuen Fälle <b>19.55</b> Sat.1 Nachrichten  <b>20.15</b> Pokémon: Meisterdetektiv Pikachu Fantasyfilm, USA/J/GB 2019. Mit Justice Smith <b>22.20</b> Miss Undercover Komödie, USA 2000 Mit Sandra Bullock <b>0.35</b> Miss Undercover 2 Actionkomödie, USA 2005	<b>PRO 7</b> <b>16.45</b> Two and a Half Men <b>17.15</b> The Kids Are Alright <b>17.45</b> The Kids Are Alright <b>18.15</b> Newstime <b>18.25</b> Die Simpsons <b>18.50</b> Die Simpsons <b>19.15</b> Die Simpsons <b>19.45</b> Die Simpsons  <b>20.15</b> Darüber staunt die Welt – Die lustigsten Pannen auf 2 & 4 Beinen Show <b>22.35</b> Darüber staunt die Welt – Die verrücktesten Familienschlamassel Show <b>0.50</b> Darüber staunt die Welt	<b>RTL ZWEI</b> <b>14.20</b> Die Schnäppchenhäuser <b>15.20</b> Die Schnäppchenhäuser <b>16.20</b> Die Schnäppchenhäuser <b>17.15</b> Die Schnäppchenhäuser – Jeder Cent zählt <b>18.15</b> Bella Italia – Camping auf Deutsch  <b>20.15</b> Judge Dredd Sci-Fi-Film, USA 1995 <b>22.05</b> Armageddon – Das jüngste Gericht Actionfilm, USA 1998 Mit Bruce Willis <b>1.05</b> Chucky 2 – Die Mörderpuppe ist wieder da Horrorfilm, USA 1990
---	--	---	--	---	---

<b>VOX</b> <b>12.50</b> Guidos Deko Queen <b>13.50</b> Guidos Deko Queen <b>14.50</b> Guidos Deko Queen <b>15.50</b> Guidos Deko Queen <b>16.55</b> Der Hundeprofi <b>18.00</b> hundkatzenmaus <b>19.10</b> Tierbabys – süß und wild! <b>20.15</b> Ungewöhnliche Paare – Einfach lieben kann doch jeder <b>0.40</b> Medical Detectives  <b>20.15</b> Tator: Flash Krimireihe, D 2021 <b>21.45</b> Anne Will Diskussion <b>22.45</b> Tagesthemen <b>23.05</b> tit-extra: Documenta <b>23.50</b> Bericht vom Parteitag der AfD <b>0.05</b> Der Eissturm Drama, USA 1997	<b>KABEL EINS</b> <b>12.40</b> Castle <b>13.35</b> Castle <b>14.30</b> Castle <b>15.25</b> EUREKA <b>16.25</b> News <b>16.35</b> EUREKA <b>17.30</b> EUREKA <b>18.25</b> EUREKA <b>19.15</b> EUREKA <b>20.15</b> 9-1-1 Notruf L.A. <b>21.15</b> 9-1-1 Notruf L.A. <b>22.15</b> MacGyver <b>23.15</b> MacGyver <b>0.10</b> Navy CIS <b>1.05</b> Navy CIS Woche Zehn  <b>20.15</b> Rosamunde Pilcher: Raus in den Sturm Liebesfilm, D 2019 <b>21.45</b> heute-journal <b>22.15</b> Dan Sommerdahl – Tödliche Idylle Die Tote am Strand Krimireihe, DK/D 2020 <b>23.40</b> Spießher oder Rebellen?	<b>NDR</b> <b>17.35</b> Neues aus Bütenwarder <b>18.00</b> Nordtour <b>18.45</b> DAS! <b>19.30</b> Ländermagazine <b>20.00</b> Tagesschau <b>20.15</b> William und Kate – die britischen Hoffnungsträger Doku <b>21.15</b> Die Dirigentin Drama, NL/B 2018 <b>23.20</b> Hannover Klassik Open Air 2021 <b>1.15</b> Die NDR-Quizshow <b>2.00</b> Nordtour  <b>20.15</b> Denn sie wissen nicht, was passiert Die Jauch-Gottschalk-Schöneberger-Show <b>0.00</b> SOS auf dem Wohnungsmarkt Doku <b>1.00</b> Wohnungsnot in Deutschland Doku <b>1.55</b> Profis to go Doku	<b>3SAT</b> <b>16.10</b> Mythos Ausseerland <b>16.55</b> Liebe zwischen den Meeren Drama, GB/NZ/USA 2016 <b>19.00</b> heute <b>19.20</b> Unterwegs nach Utopia – Die Zukunft der Städte <b>20.00</b> Tagesschau <b>20.15</b> Tosca <b>22.25</b> Precht <b>23.10</b> Love & Mercy Biografie, USA 2014 <b>1.05</b> lebens.art  <b>20.15</b> San Andreas Katastrophenfilm, USA 2015 Mit Dwayne Johnson, Carla Gugino <b>22.35</b> 10 Cloverfield Lane Mystery, USA 2016 Mit John Goodman <b>0.40</b> San Andreas Katastrophenfilm, USA 2015	<b>WDR</b> <b>18.45</b> Aktuelle Stunde <b>19.30</b> Lokalzeit <b>20.00</b> Tagesschau <b>20.15</b> William und Kate – Die Hoffnungsträger <b>21.15</b> Tatort: Familien in Krimireihe, D 2018 <b>22.45</b> W. E. – Die Romanze des Jahrhunderts Drama, GB 2011 <b>0.35</b> Die Frau des Nobelpreisträgers Drama, S/GB/USA 2017  <b>20.15</b> Suicide Squad Actionfilm, USA 2016 Mit Will Smith, Jared Leto Regie: David Ayer <b>22.40</b> Joker Kriminalfilm, USA/CDN 2019 Mit Joaquin Phoenix <b>1.10</b> Suicide Squad Actionfilm, USA 2016	<b>ORF 2</b> <b>19.00</b> Bundesland heute <b>19.30</b> Zeit im Bild <b>19.51</b> Wetter <b>19.56</b> Sport aktuell <b>20.05</b> Seitenblicke <b>20.15</b> Wenn die Musi spielt – Sommer Open Air <b>22.55</b> ZIB <b>23.05</b> 30 Jahre – Typisch Marc Pircher <b>0.05</b> Der Bulle von Tölz Der Liebespaarmörder. Krimireihe, D 2002  <b>20.15</b> Der Kaufhaus Cop 2 Komödie, USA 2015 Mit Kevin James <b>22.05</b> Der Kaufhaus Cop Actionkomödie, USA 2009. Mit Kevin James <b>23.50</b> Ouija – Spiel nicht mit dem Teufel Horrorfilm, J/USA 2014
--	---	--	--	---	---

<b>VOX</b> <b>16.00</b> Biete Rostlaube, suche Traumauto <b>17.00</b> auto mobil <b>18.10</b> Die Urlauber – Auf die Koffer, fertig, los! <b>19.10</b> Dettlef goes Schlager Show <b>20.15</b> Das perfekte Promi Dinner Show. Generation Social Media <b>23.35</b> Prominent! <b>0.20</b> Medical Detectives  <b>20.15</b> Tator: Flash Krimireihe, D 2021 <b>21.45</b> Anne Will Diskussion <b>22.45</b> Tagesthemen <b>23.05</b> tit-extra: Documenta <b>23.50</b> Bericht vom Parteitag der AfD <b>0.05</b> Der Eissturm Drama, USA 1997	<b>KABEL EINS</b> <b>13.50</b> Schrauben, sägen, siegen <b>15.15</b> News <b>15.30</b> Schrauben, sägen, siegen – Das Heimwerker-Duell <b>16.55</b> Schrauben, sägen, siegen – Das Heimwerker-Duell <b>18.10</b> Die Lieblingsmarken der Deutschen <b>20.15</b> Die Lieblingsmarken der Deutschen <b>22.20</b> Abenteuer Leben am Sonntag <b>0.20</b> Trucker Babes  <b>20.15</b> Rosamunde Pilcher: Raus in den Sturm Liebesfilm, D 2019 <b>21.45</b> heute-journal <b>22.15</b> Dan Sommerdahl – Tödliche Idylle Die Tote am Strand Krimireihe, DK/D 2020 <b>23.40</b> Spießher oder Rebellen?	<b>NDR</b> <b>16.00</b> Kochen mit Martina und Moritz <b>16.30</b> Zora kocht's einfach <b>17.00</b> Bingo! <b>18.00</b> Nordseereport <b>18.45</b> DAS! <b>19.30</b> Ländermagazine <b>20.00</b> Tagesschau <b>20.15</b> die nordstory spezial <b>21.45</b> Die NDR-Quizshow <b>22.30</b> Stimmt's? <b>23.15</b> Programm nach Ansage <b>0.15</b> Quizduell – Olymp  <b>20.15</b> Denn sie wissen nicht, was passiert Die Jauch-Gottschalk-Schöneberger-Show <b>0.00</b> SOS auf dem Wohnungsmarkt Doku <b>1.00</b> Wohnungsnot in Deutschland Doku <b>1.55</b> Profis to go Doku	<b>3SAT</b> <b>17.55</b> Wo die Zitronen blüh'n <b>18.45</b> Seen-Sucht nach Süden <b>19.30</b> Die Toskanischen Inseln <b>20.15</b> Trennung auf Italienisch Romantikkomödie, D 2014 <b>21.45</b> Sommer in Rom <b>22.05</b> Komödie, D 2013 <b>23.10</b> Brot und Tulpen Komödie, I/CH 2000 <b>1.05</b> Südtalien von oben  <b>20.15</b> San Andreas Katastrophenfilm, USA 2015 Mit Dwayne Johnson, Carla Gugino <b>22.35</b> 10 Cloverfield Lane Mystery, USA 2016 Mit John Goodman <b>0.40</b> San Andreas Katastrophenfilm, USA 2015	<b>WDR</b> <b>15.45</b> Papa auf Wolke 7 Komödie, D 2020 <b>17.15</b> Die Tierärzte <b>18.00</b> Tiere suchen ein Zuhause <b>18.45</b> Aktuelle Stunde <b>19.30</b> Westpol <b>20.00</b> Tagesschau <b>20.15</b> Wunderschön! <b>21.45</b> Mord mit Aussicht <b>22.30</b> Mord mit Aussicht <b>23.15</b> Henker & Richter <b>0.00</b> Henker & Richter  <b>20.15</b> Suicide Squad Actionfilm, USA 2016 Mit Will Smith, Jared Leto Regie: David Ayer <b>22.40</b> Joker Kriminalfilm, USA/CDN 2019 Mit Joaquin Phoenix <b>1.10</b> Suicide Squad Actionfilm, USA 2016	<b>ORF 2</b> <b>19.17</b> Lotto 6 aus 45 mit Joker <b>19.30</b> Zeit im Bild <b>19.51</b> Wetter <b>19.56</b> Sport aktuell <b>20.05</b> Seitenblicke <b>20.15</b> Tatort: Flash Krimireihe, D 2021 <b>21.50</b> ZIB 2 am Sonntag <b>22.10</b> Im Zentrum <b>23.05</b> Nie genug. Der Körperkult in sozialen Medien <b>0.05</b> Der Geschmack Europas  <b>20.15</b> Der Kaufhaus Cop 2 Komödie, USA 2015 Mit Kevin James <b>22.05</b> Der Kaufhaus Cop Actionkomödie, USA 2009. Mit Kevin James <b>23.50</b> Ouija – Spiel nicht mit dem Teufel Horrorfilm, J/USA 2014
---	--	--	--	--	---

**ARD** Das Erste

**17.00** Tagesschau **17.15** Brisant **18.00** Gefragt – Gejagt **18.50** Morden im Norden **19.45** Wissen vor acht **19.50** Wetter **19.55** Wirtschaft vor acht **20.00** Tagesschau



**20.15** Amerikas beste Idee **150** Jahre Nationalparks in den USA. Dokumentarfilm, D 2022

**21.00** Hart aber fair **22.15** Tagesthemen **22.50** Die Recyclinglüge **Dokumentarfilm**, D 2022 **0.05** Nachtmagazin

**ZDF** ZDF

**16.10** Die Rosenheim-Cops **17.00** heute **17.10** hallo-deutschland **17.45** Leute heute **18.00** SOKO Potsdam **19.00** heute **19.20** Wetter **19.25** WISO



**20.15** Gut gegen Nordwind **Drama**, D 2019 **Mit** Nora Tschirner **22.10** heute-journal **22.40** Official Secrets – Gefährliche Wahrheit **Biografie**, GB/USA 2019. **Mit** K. Knightley **0.20** heute journal update

**RTL** RTL

**17.00** RTL Aktuell **17.07** Explosiv Stories **17.30** Unter uns **18.00** Explosiv **18.30** Exklusiv **18.45** RTL Aktuell **19.03** RTL Aktuell – Das Wetter **19.05** Alles was zählt **19.40** GZSZ



**20.15** Viva la Diva – Wer ist die Queen? **Show**. Reteteam: Olivia Jones, Tahnee, Jana Ina, Jorge González **22.15** RTL Direkt **22.35** Extra – Das RTL Mag. **23.25** Spiegel TV **Magazin** **0.00** RTL Nachtjournal

**SAT.1** SAT.1

**16.00** Klinik am Südring **17.00** Die Gemeinschaftspraxis **17.30** Die Gemeinschaftspraxis **18.00** Lenßen übernimmt **18.30** Lenßen übernimmt **19.00** K11 **19.30** K11 **19.55** Sat.1 Nachrichten



**20.15** Birgits starke Frauen **Doku**. **Mit** Ingrid Hopmann, Concettina Michalellis, Hjördis Plate, Njeri Kinyanjui, Malu Dreyer, Kira und Karin Grünberg **22.25** Stark, stärker Doku **23.30** Club der guten Laune **0.00** So gesehen

**PRO 7** PRO 7

**15.35** The Big Bang Theory **16.00** The Big Bang Theory **16.30** The Big Bang Theory **17.00** taff **18.00** Newstime **18.10** Die Simpsons **18.40** Die Simpsons **19.05** Galileo



**20.15** Grey's Anatomy **Serie**. Uneinigkeit **21.15** Seattle Firefighters **22.10** Prodigal Son – Der Mörder in Dir **23.10** Prodigal Son – Der Mörder in Dir **0.05** Grey's Anatomy – Die jungen Ärzte

**RTL ZWEI** RTL ZWEI

**15.00** Der Trödeltrupp **16.00** RTLZWEI News **16.05** SOS – Retter im Einsatz **17.05** SOS – Retter im Einsatz **18.05** Köln 50667 **19.05** Berlin – Tag & Nacht



**20.15** American Pie – Jetzt wird geheiratet **Erotikkomödie**, USA/D 2003. **Mit** Jason Biggs **Regie**: Jesse Dylan **22.05** Wir sind jetzt **23.10** Wir sind jetzt **0.15** Wir sind jetzt **1.15** Wir sind jetzt

**VOX** VOX

**15.00** Shopping Queen **16.00** 4 Hochzeiten – Von Braut zu Braut **17.00** Zwischen Tüll und Tränen **18.00** First Dates **19.00** Das perfekte Dinner **20.13** #VOXStimme **20.15** Goodbye Deutschland! Die Auswanderer **22.15** Goodbye Deutschland! Die Auswanderer **0.15** vox nachrichten



**20.15** Die Kanzlei **Anwaltsserie**. Keine Bagatelle **21.00** In aller Freundschaft **21.45** FAKT **Magazin** **22.15** Tagesthemen **22.50** Maischberger **0.05** Nachtmagazin **0.25** Die Kanzlei **1.10** In aller Freundschaft

**KABEL EINS** KABEL EINS

**17.55** Mein Lokal, Dein Lokal **18.55** Achtung Kontrolle! **20.15** Indiana Jones und der Tempel des Todes **22.00** Abenteuerfilm, USA 1984 **22.55** Jackie Chan – Das Medaillon **Actionkomödie**, USA/HK 2003 **0.35** Jackie Chan – Spion wider Willen **Actionfilm**, HK 2001



**20.15** Mensch Paul McCartney! Der ewige Beatle **Porträt** **21.00** frontal **Magazin** **21.45** heute-journal **22.15** Abgestempelt **22.45** Leschs Kosmos **23.15** Markus Lanz **Talk** **0.30** heute journal update

**NDR** NDR

**18.15** Trecker im Dauereinsatz – Die Grasernte beginnt **18.45** DAS! **19.30** Ländermagazine **20.00** Tagesschau **20.15** Markt **21.00** Was kostet... **21.45** NDR Info **22.00** 45 Min **22.45** Kulturjournal **23.15** Der weiße Äthiopier **Drama**, D/ETH 2015 **1.10** Was kostet... **1.55** Markt



**20.15** Prinz William wird 40 – Können Europas Thronfolger die Monarchie retten? **Insider packen aus** **Doku** **22.15** RTL Direkt **22.35** Back to **Dokureihe** 2015 – 2019 **0.00** RTL Nachtjournal

**3SAT** 3SAT

**20.00** Tagesschau **20.15** Graubünden – Wo die Schweiz den Himmel berührt **Dokumentarfilm**, D 2020 **21.45** Schweiz – Unterwegs mit dem Postbus **22.00** ZIB 2 **22.25** Aufschrei der Jugend **23.15** Generation „Fridays for Future“. **Dokumentarfilm**, D 2020 **23.55** Unsere eigene Farm



**20.15** Navy CIS: Hawaii **Krimiserie**. Das Phantom **21.15** Navy CIS **Krimiserie** Tödlicher Wettlauf **22.15** Navy CIS **Krimiserie**. Die Familie geht vor **23.15** Bull **Der Drahtzieher** **0.10** Bull **Krimiserie** **1.05** Navy CIS: Hawaii

**WDR** WDR

**16.15** Hier und heute **18.00** aktuell **18.15** Wir werden Camper **18.45** Aktuelle Stunde **20.00** Tagesschau **20.15** Der Vorkoster **21.00** Land und lecker **21.45** WDR aktuell **22.15** Team Abdel **22.45** Die Carolin Kebekus Show **23.30** Bodo Wartke – Was, wenn doch? **0.45** Team Abdel



**20.15** Big Countdown! **Show** Die größten Sensationen der 90er. **Moderation**: Annemarie Carpendale **22.35** Die Besten **Die 33 spektakulärsten Live-Momente** **1.30** Big Countdown! **3.30** Spätnachrichten

**ORF 2** ORF 2

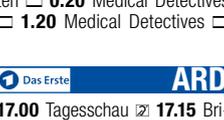
**18.30** Konkret **18.51** infos & tips **19.00** Bundesland heute **19.23** Wetter **19.30** ZIB **19.51** Wetter **19.56** Sport aktuell **20.05** Seitenblicke **20.15** Die Millionen-Show **21.10** Thema **22.00** ZIB 2 **22.30** kulturMontag **0.00** Tatort: Flash **Krimireihe**, D 2021



**20.15** Deutschland – Deine Schulden **Doku** Konsum auf Pump **22.15** Armes Deutschland – Stempeln oder abkackern? **Dokureihe** Ein Kind aus Langeweile **0.15** Autopsie **Dokureihe** Geliebte Mutter

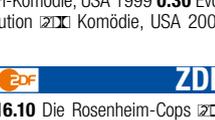
**VOX** VOX

**15.00** Shopping Queen **16.00** 4 Hochzeiten – Von Braut zu Braut **17.00** Zwischen Tüll und Tränen **18.00** First Dates **19.00** Das perfekte Dinner **20.15** Sing meinen Song – Die größten Sommerhits **0.00** vox nachrichten **0.20** Medical Detectives **1.20** Medical Detectives



**KABEL EINS** KABEL EINS

**15.50** News **16.00** The Mentalist **16.55** Abenteuer Leben täglich **17.55** Mein Lokal, Dein Lokal **18.55** Achtung Kontrolle! **20.15** Evolution **Komödie**, USA 2001 **22.30** Galaxy Quest – Planlos durchs Weltall **Sci-Fi-Komödie**, USA 1999 **0.30** Evolution **Komödie**, USA 2001



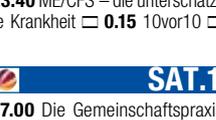
**NDR** NDR

**18.15** Schätze im Müll **18.45** DAS! **19.30** Ländermagazine **20.00** Tagesschau **20.15** Visite **21.15** Panorama 3 **21.45** NDR Info **22.00** Tatort: Voll auf Hass **Krimireihe**, D 1987 **23.25** Weltbilder **23.55** Memory Games – Gedächtniskünstler. **Dokufilm**, D/S/USA 2018



**3SAT** 3SAT

**19.18** 3sat-Wetter **19.20** Kulturzeit **20.00** Tagesschau **20.15** Die Toten von Salzburg **Königsmord**. **Kriminalfilm**, A/D 2018 **21.45** kinokino **22.00** ZIB 2 **22.25** makro **22.55** Reiches Land, arme Jugend **23.30** ME/CFS – die unterschätzte Krankheit **0.15** 10vor10



**WDR** WDR

**18.15** Ausgerechnet **18.45** Aktuelle Stunde **20.00** Tagesschau **20.15** Tatort: Die Blume des Bösen **Krimireihe**, D 2007 **21.45** WDR aktuell **22.15** Nord bei Nordwest **In eigener Sache**. **Krimireihe**, D 2020 **23.40** Donna Leon **Der Tod zwischen den Zeilen**. **Krimireihe**, D 2017 **1.10** Rentnercops



**ORF 2** ORF 2

**18.51** infos & tips **19.00** Bundesland heute **19.23** Wetter **19.30** ZIB **19.51** Wetter **19.56** Sport aktuell **20.05** Seitenblicke **20.15** Universum **21.05** Report **22.00** ZIB 2 **22.25** Euromilliionen **22.35** kreuz und quer **0.05** Programm nach Ansage



**ARD** Das Erste

**17.00** Tagesschau **17.15** Brisant **18.00** Gefragt – Gejagt **18.50** Watzmann ermittelt **19.45** Wissen vor acht – Erde **19.50** Wetter **19.55** Wirtschaft vor acht **20.00** Tagesschau



**20.15** Lang lebe die Königin **Tragikomödie**, D 20 **Mit** Hannelore Elsner **21.45** Plusminus **Magazin** **22.15** Tagesthemen **22.50** Maischberger **0.05** Nachtmagazin **0.25** Lang lebe die Königin **Tragikomödie**, D 20

**ZDF** ZDF

**16.10** Die Rosenheim-Cops **17.00** heute **17.10** hallo-deutschland **17.45** Leute heute **18.00** SOKO Wismar **18.54** Lotto **19.00** heute **19.25** Blutige Anfänger



**20.15** Bares für Rares **Magazin**. **Zu** Gast: Sky du Mont. **Mit** Horst Lichter **21.45** heute-journal **22.15** auslandsjournal **22.45** Digital Empire **23.15** Markus Lanz **Talk** **0.30** heute journal update **0.45** planet e. **Dokureihe**

**RTL** RTL

**17.00** RTL Aktuell **17.07** Explosiv Stories **17.30** Unter uns **18.00** Explosiv **18.30** Exklusiv **18.45** RTL Aktuell **19.03** RTL Aktuell – Das Wetter **19.05** Alles was zählt **19.40** GZSZ



**20.15** Die Bachelorette **Doku-Soap**. **20** Single-Männer buhlen um Sharon Battiste. **22.15** RTL Direkt **22.35** stern TV **Magazin** **0.00** RTL Nachtjournal **0.20** RTL Nachtjournal Spezial **Nachrichten**

**SAT.1** SAT.1

**17.00** Die Gemeinschaftspraxis **17.30** Die Gemeinschaftspraxis **18.00** Lenßen übernimmt **18.30** Lenßen übernimmt **19.00** K11 **19.30** K11 **19.55** Sat.1 Nachrichten



**20.15** Club der guten Laune **Show**. **Bei** einer Talentshow bekommt jeder drei Minuten Zeit, um etwas auf der Bühne zu präsentieren. **23.00** Rabenmütter Show **23.30** Rabenmütter Show **0.00** Rabenmütter Show

**PRO 7** PRO 7

**15.35** The Big Bang Theory **16.00** The Big Bang Theory **16.30** The Big Bang Theory **17.00** taff **18.00** Newstime **18.10** Die Simpsons **18.35** Die Simpsons **19.05** Galileo



**20.15** Iron Man 2 **Sci-Fi-Film**. USA 2010 **Mit** Robert Downey jr. **22.50** Crawl **Horrorthriller**, USA 2019. **Mit** Kaya Scodelario, Barry Pepper **0.35** The Other Side of the Door **Horrorfilm**, GB/USA/IND 2016

**RTL ZWEI** RTL ZWEI

**15.00** Der Trödeltrupp **16.00** RTLZWEI News **16.05** SOS – Retter im Einsatz **17.05** SOS – Retter im Einsatz **18.05** Köln 50667 **Doku-Soap**. **Harte** Bandagen **19.05** Berlin – Tag & Nacht



**20.15** Daniela Katzenberger – Familienglück auf Mallorca **Doku-Soap** **21.15** Daniela Katzenberger – Familienglück auf Mallorca **Doku-Soap** **22.15** Die Überraschung deines Lebens! **23.15** Die Babystation

**VOX** VOX

**15.00** Shopping Queen **16.00** 4 Hochzeiten – Von Braut zu Braut **17.00** Zwischen Tüll und Tränen **18.00** First Dates **19.00** Das perfekte Dinner **20.15** Tonis Welt **21.15** Tonis Welt **22.15** Bones **23.10** Bones **0.05** vox nachrichten **0.25** Medical Detectives **1.25** Medical Detectives



**KABEL EINS** KABEL EINS

**15.50** News **16.00** The Mentalist **16.55** Abenteuer Leben täglich **17.55** Mein Lokal, Dein Lokal – Der Profi kommt. **Reihe** **18.55** Achtung Kontrolle! **20.15** Unknown Identity **Actionthriller**, GB/D/F 2011. **Mit** Liam Neeson **22.40** Heat **Thriller**, USA 1995 **2.00** Watch Me – das Kinomagazin



**NDR** NDR

**18.00** Ländermagazine **18.15** Blumen für die Bienen **18.45** DAS! **19.30** Ländermagazine **20.00** Tagesschau **20.15** Expeditionen ins Tierreich **21.00** 50 Jahre Greenpeace **21.45** NDR Info **22.00** extra 3 Spezial **22.30** Kroymann **23.00** Over Water **23.45** Over Water



**3SAT** 3SAT

**20.15** Handelsware Kind – Die Mafia der Menschenhändler **21.00** Mafia-Kolonie Ostdeutschland **21.45** Europa per Bahn – 12.000 Kilometer mit einem Ticket **22.00** ZIB 2 **22.25** Hanna Svensson – Blutsbande **23.25** Die Entscheidung **Melodram**, D/A 2006 **0.55** 10vor10



**WDR** WDR

**18.45** Aktuelle Stunde **20.00** Tagesschau **20.15** Markt **21.00** Das Beste im Westen – Daniel Abmanns Sommer-Highlights **21.45** WDR aktuell **22.15** Die Liebe des Hans Albers **Dokumentarfilm**, D 2020 **23.45** Der Mann im Strom **Kriminalfilm**, D 2006 **1.10** Rentnercops **1A-Stimmung**



**ORF 2** ORF 2

**18.48** Lotto **19.00** Bundesland heute **19.23** Wetter **19.30** ZIB **19.51** Wetter **19.56** Sport aktuell **20.05** Seitenblicke **20.15** Programm nach Ansage **21.50** Reisezeit – Zurück zur Natur **22.00** ZIB 2 **22.30** WELTjournal **23.05** WELTjournal + **23.55** nach Ansage



ARD

18.00 Gefragt – Gejagt 18.50 In aller Freundschaft – Die jungen Ärzte 19.45 Wissen vor acht – Mensch 19.50 Wetter 19.55 Wirtschaftsrecht 20.00 Tagesschau



20.15 Freund oder Feind. Ein Krimi aus Passau 21.45 Panorama 22.15 Tagesthemen 22.50 Die Carolin-Kebekus-Show 23.35 Alfons und Gäste 0.20 Nachtmagazin

ZDF

16.10 Die Rosenheim-Cops 17.10 heute 17.10 hallo-deutschland 17.45 Leutheute 18.00 SOKO Stuttgart 19.00 heute 19.20 Wetter 19.25 Notruf Hafenkante



20.15 Die Bergretter 21.45 heute-journal 22.15 maybrit illner 23.15 Markus Lanz 0.30 heute journal update 0.45 Filmgorilla 0.55 Blutige Anfänger 1.40 Doktor Ballouz

RTL

17.07 Explosiv Stories 17.30 Unter uns 18.00 Explosiv 18.30 Exklusiv 18.45 RTL Aktuell 19.03 RTL Aktuell – Das Wetter 19.04 Klima Update 19.05 Alles was zählt 19.40 GZSZ



20.15 Team Wallraff 22.15 RTL Direkt 22.35 Anna Sorokin – Die wahre Geschichte der Millionen Schwindlerin 0.00 RTL Nachtjournal 0.35 Heiße Flitzer unter Strom

SAT.1

16.00 Klinik am Südring 17.00 Die Gemeinschaftspraxis 17.30 Die Gemeinschaftspraxis 18.00 Lenßen übernimmt 18.30 Lenßen übernimmt 19.00 K11 19.30 K11 19.55 Sat.1 Nachrichten



20.15 Der Urlaubsscheck 22.25 akte. Das Magazin informiert über Schicksale und Skandale mit Schwerpunkt auf Verbraucherschutz. 23.25 SAT.1 Reportage 0.20 Birgits starke Frauen

PRO 7

15.30 The Big Bang Theory 16.00 The Big Bang Theory 16.30 The Big Bang Theory 17.00 taff 18.00 Newstime 18.10 Die Simpsons 18.40 Die Simpsons 19.05 Galileo



20.15 Beauty and the Nerd 22.40 red. Magazin 23.40 Big Stories 0.40 Beauty and the Nerd 2.40 red. Magazin

RTL ZWEI

15.00 Der Trödeltrupp 16.00 RTLZWEI News 16.05 SOS – Retter im Einsatz 17.05 SOS – Retter im Einsatz 18.05 Köln 50667 19.05 Berlin – Tag & Nacht



20.15 Hartes Deutschland – Leben im Brennpunkt 22.15 Das Messie-Team – Start in ein neues Leben 0.15 Der Trödeltrupp 1.10 Der Trödeltrupp 1.55 Der Trödeltrupp

VOX

15.00 Shopping Queen 16.00 4 Hochzeiten – Von Braut zu Braut 17.00 Zwischen Tüll und Tränen 18.00 First Dates 19.00 Das perfekte Dinner 20.15 Passengers 2016 22.35 Surrogates – Mein zweites Ich 0.20 Sci-Fi-Film, USA 2009



20.15 Praxis mit Meerblick 21.45 Tagesthemen 22.15 Pr. nach Ansage 23.00 Deutscher Filmpreis 2022 1.25 Tagesschau

KABEL EINS

15.50 News 16.00 The Mentalist 16.55 Abenteuer Leben täglich 17.55 Mein Lokal, Dein Lokal 18.55 Achtung Kontrolle! 20.15 Rosins Restaurants 22.20 K1 Magazin 23.25 Achtung Abzocke – Urlaubsbetrüger auf der Spur 1.20 Kabel Eins Late News 1.25 Achtung Abzocke



20.15 Ein Fall für zwei 21.15 SOKO Leipzig 22.00 heute-journal 23.30 Ermittler! 23.45 heute journal update 0.00 Ermittler!

NDR

18.45 DAS! 19.30 Ländermagazine 20.00 Tagesschau 20.15 Die Förder: Raue Schönheit im Atlantik 21.20 Island – Die Männer der Westfjorde 21.45 NDR Info 22.00 Morden im Norden 22.50 Morden im Norden 23.35 Großstadtrevier 0.30 Polizeifunk ruft 0.55 Polizeifunk ruft



20.15 Top Dog Germany – Der beste Hund Deutschlands 22.30 Die faszinierendsten Tiergeschichten der Welt 0.00 RTL Nachtjournal 0.35 Back to 2015 – 2019

3SAT

18.30 nano 19.00 heute 19.20 Kulturzeit 20.00 Tagesschau 20.15 Überleben im Wasser 22.00 ZIB 2 22.25 auslandsjournal extra 22.55 Von der Ökobilanz zum Konzern: 50 Jahre Greenpeace 23.40 Zapp 0.10 10vor10



20.15 All Together Now 22.50 Let the music play – Das Hit Quiz Show 23.50 Let the music play – Das Hit Quiz Show 0.50 Paar Wars 2.55 Halbpension mit Schmitz Show 3.40 Sechserpack Show

WDR

20.15 Korsika 21.00 Polar-tag – Skandinavien Wildnis im Sommer 21.45 WDR aktuell 22.15 Familie ist...? Immer öfter anders! 22.45 Menschen hautnah 23.30 Marzipan aus Syrien – Der lange Weg zum Neuanfang 0.00 Frühling in Paris 0.00 Romantikkomödie, F 2020



20.15 Iron Man 3 23.00 Iron Man 2 1.30 Crawl 3.00 Watch Me 3.10 Spätnachrichten

ORF 2

18.51 infos & tipps 19.00 Bundesland heute 19.23 Wetter 19.30 ZIB 19.51 Wetter 19.56 Sport aktuell 20.05 Seitenblicke 20.15 Die Rosenheim-Cops 21.05 Am Schauplatz 22.00 ZIB 2 22.30 Eco 23.05 Stöckl 0.05 Programm nach Ansage



20.15 Titan – Evolve or Die 22.05 Source Code 23.55 Upgrade 1.40 Titan – Evolve or Die

ARD

17.00 Tagesschau 17.15 Brisant 18.00 Gefragt – Gejagt 18.50 Quizduell-Olymp 19.45 Wissen vor acht – Zukunft 19.50 Wetter 19.55 Wirtschaftsrecht vor acht 20.00 Tagesschau



20.15 Praxis mit Meerblick 21.45 Tagesthemen 22.15 Pr. nach Ansage 23.00 Deutscher Filmpreis 2022 1.25 Tagesschau

ZDF

15.50 Leichtathletik 16.10 Kugelstoßen Herren 16.10 Turnen 16.50 Fußball: Testspiel der Frauen 19.00 heute 19.20 Wetter 19.25 Bettys Diagnose



20.15 Ein Fall für zwei 21.15 SOKO Leipzig 22.00 heute-journal 23.30 Ermittler! 23.45 heute journal update 0.00 Ermittler!

RTL

17.00 RTL Aktuell 17.07 Explosiv Stories 17.30 Unter uns 18.00 Explosiv 18.30 Exklusiv 18.45 RTL Aktuell 19.03 RTL Aktuell – Das Wetter 19.05 Alles was zählt 19.40 GZSZ



20.15 Top Dog Germany – Der beste Hund Deutschlands 22.30 Die faszinierendsten Tiergeschichten der Welt 0.00 RTL Nachtjournal 0.35 Back to 2015 – 2019

SAT.1

16.00 Klinik am Südring 17.00 Die Gemeinschaftspraxis 17.30 Die Gemeinschaftspraxis 18.00 Lenßen übernimmt 18.30 Lenßen übernimmt 19.00 K11 19.30 K11 19.55 Sat.1 Nachrichten



20.15 All Together Now 22.50 Let the music play – Das Hit Quiz Show 23.50 Let the music play – Das Hit Quiz Show 0.50 Paar Wars 2.55 Halbpension mit Schmitz Show 3.40 Sechserpack Show

PRO 7

15.05 The Middle 15.35 The Big Bang Theory 16.05 The Big Bang Theory 16.30 The Big Bang Theory 17.00 taff 18.00 Newstime 18.10 Die Simpsons 18.35 Die Simpsons 19.05 Galileo



20.15 Iron Man 3 23.00 Iron Man 2 1.30 Crawl 3.00 Watch Me 3.10 Spätnachrichten

RTL ZWEI

15.00 Der Trödeltrupp 16.00 RTLZWEI News 16.05 SOS – Retter im Einsatz 17.05 SOS – Retter im Einsatz 18.05 Köln 50667 19.05 Berlin – Tag & Nacht



20.15 Titan – Evolve or Die 22.05 Source Code 23.55 Upgrade 1.40 Titan – Evolve or Die

VOX

15.00 Shopping Queen 16.00 4 Hochzeiten – Von Braut zu Braut 17.00 Zwischen Tüll und Tränen 18.00 First Dates 19.00 Das perfekte Dinner 20.15 Die Hitwisper 23.55 vox nachrichten 0.15 Medical Detectives 2.05 Medical Detectives



20.15 Praxis mit Meerblick 21.45 Tagesthemen 22.15 Pr. nach Ansage 23.00 Deutscher Filmpreis 2022 1.25 Tagesschau

KABEL EINS

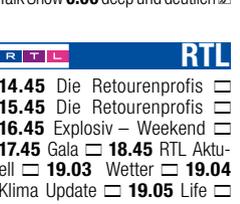
15.50 News 16.00 Abenteuer Leben täglich 17.55 Mein Lokal, Dein Lokal 18.55 Achtung Kontrolle! 20.15 Navy CIS 21.15 Navy CIS 23.15 Navy CIS 0.15 Bosch 1.15 Kabel Eins Late News 1.20 Bosch 2.05 Navy CIS 2.55 Kabel Eins Late News



20.15 Ein Fall für zwei 21.15 SOKO Leipzig 22.00 heute-journal 23.30 Ermittler! 23.45 heute journal update 0.00 Ermittler!

NDR

16.15 Wer weiß denn sowas? 17.00 NDR Info 17.10 Leopard & Co. 18.00 Ländermagazine 18.15 Hofgeschichten 18.45 DAS! 19.30 Ländermagazine 20.00 Tagesschau 20.15 die nordstür 21.15 Yared kommt rum 21.45 NDR Info 22.00 NDR Talk Show 0.00 deep und deutlich



20.15 Top Dog Germany – Der beste Hund Deutschlands 22.30 Die faszinierendsten Tiergeschichten der Welt 0.00 RTL Nachtjournal 0.35 Back to 2015 – 2019

3SAT

17.45 Wildes Zentralamerika 18.30 nano 19.00 heute 19.18 3sat-Wetter 19.20 Kulturzeit 20.00 Tagesschau 20.15 Die Rebellin 1/3 20.15 Melodram, D 2009 21.45 Die Rebellin 2/3 20.15 Melodram, D 2009 0.50 10vor10



20.15 All Together Now 22.50 Let the music play – Das Hit Quiz Show 23.50 Let the music play – Das Hit Quiz Show 0.50 Paar Wars 2.55 Halbpension mit Schmitz Show 3.40 Sechserpack Show

WDR

16.15 Hier und heute 18.00 WDR aktuell / Lokalzeit 18.15 Björn Freitag kocht grenzenlos köstlich 18.45 Aktuelle Stunde 20.00 Tagesschau 20.15 Wohnträume 21.00 Unser Urlaub 21.45 WDR aktuell 22.00 Kölner Treff 23.30 Sträters Männerhaushalt 0.15 Kölner Treff



20.15 Iron Man 3 23.00 Iron Man 2 1.30 Crawl 3.00 Watch Me 3.10 Spätnachrichten

ORF 2

19.00 Bundesland heute 19.30 ZIB 19.51 Wetter 19.56 Sport aktuell 20.05 Seitenblicke 20.15 Der Alte 21.20 Sommerhochzeitgala Grafenegg 2022 22.50 ZIB 22.55 Euromillionen 23.05 Universum History 23.50 Der Swimmingpool 0.15 Thriller, I/F 1969



20.15 Titan – Evolve or Die 22.05 Source Code 23.55 Upgrade 1.40 Titan – Evolve or Die

ARD

17.08 Bogenschießen 17.08 Compoud Team Herren und Damen 17.20 Schwimmen 18.05 Leichtathletik: Ratings Mehrkampf-Meeting 19.57 Lotto am Samstag 20.00 Tagesschau



20.15 Verstehen Sie Spaß? 23.15 Tagesthemen 23.35 Das Wort zum Sonntag 23.40 Bericht vom Parteitag der Linken 23.55 Der Kroatian-Krimi: Messer am Hals

ZDF

15.15 Bares für Rares 16.10 Die Rosenheim-Cops 17.00 heute Xpress 17.05 Länderspiegel 17.35 plan.b 18.05 SOKO Wien 19.00 heute 19.20 Wetter 19.25 Lena Lorenz



20.15 Der Quiz-Champion 23.15 heute-journal 23.30 Das aktuelle Sportstudio 0.30 heute Xpress 0.35 Dawn of the Dead

RTL

14.45 Die Retourenprofis 15.45 Die Retourenprofis 16.45 Explosiv – Weekend 17.45 Gala 18.45 RTL Aktuell 19.03 Wetter 19.04 Klima Update 19.05 Life



20.15 Ich setz auf Dich 0.00 Temptation Island – Versuchung im Paradies 1.00 Temptation Island – Versuchung im Paradies

SAT.1

17.30 Die Gemeinschaftspraxis 18.00 Lenßen übernimmt 18.30 Lenßen übernimmt 19.00 K11 – Die neuen Fälle 19.30 K11 – Die neuen Fälle 19.55 Sat.1 Nachrichten



20.15 Coco – Lebendiger als Das Leben 22.25 Vacation – Wir sind die Griswolds 0.20 The Specialist

PRO 7

16.45 Two and a Half Men 17.15 The Kids Are Alright 17.45 The Kids Are Alright 18.15 Newstime 18.25 Die Simpsons 18.50 Die Simpsons 19.15 Die Simpsons 19.40 Die Simpsons



20.15 Galileo Big Pictures 23.30 Die Besten Show 2.20 Galileo Big Pictures

RTL ZWEI

14.20 Die Schnäppchenhäuser 15.15 Die Schnäppchenhäuser 16.15 Die Schnäppchenhäuser 17.15 Die Schnäppchenhäuser – Jeder Cent zählt 18.15 Bella Italia – Camping auf Deutsch



20.15 Bank Job 22.30 Hard Rain 0.20 Basic Instinct 2.35 Bank Job

VOX

13.50 Shopping Queen 14.50 Shopping Queen 15.50 Shopping Queen 16.55 Der Hundeprofi 18.00 hundekatzemaus 19.10 Tierbabys 20.15 22 Jump Street 20.15 Actionkomödie, USA 2014 22.25 Passengers 2016 0.45 Medical Detectives

KABEL EINS

12.35 Castle 13.30 Castle 14.25 Castle 15.20 EURéKA 16.20 News 16.30 EURéKA 17.30 EURéKA 18.20 EURéKA 19.15 EURéKA 20.15 9-1-1 Notruf L.A. 21.15 9-1-1 Notruf L.A. 22.15 MacGyver 23.15 MacGyver 0.10 Navy CIS

NDR

18.45 DAS! 19.30 Ländermagazine 20.00 Tagesschau 20.15 Tatort: Alles kommt zurück 21.00 Krimireihe, D 2021 21.45 Udo Lindenberg – Keine Panik und immer mittendrin 22.25 Der Osten – Entdecke wo du lebst 23.10 Idioten der Familie 0.45 Die NDR-Quizshow

3SAT

19.00 heute 19.18 3sat-Wetter 19.20 Facebook und Co zerschlagen? 20.00 Tagesschau 20.15 Die Berliner Philharmoniker live in der Wald-bühne 2022 22.25 Der Osten – Entdecke wo du lebst 23.10 Idioten der Familie 0.45 lebens.art

WDR

17.15 Lecker am Bord 17.45 Kochen mit Martina und Moritz 18.15 Meisterküche 18.45 Aktuelle Stunde 19.30 Lokalzeit 20.00 Tagesschau 20.15 Goldjungs 20.15 Drama, D 2021 21.45 Mitternachtsspitzen 22.45 Bayerischer Kabarettpreis 2021 0.10 Haha ... Moment, was?

ORF 2

19.00 Bundesland heute 19.30 Zeit im Bild 19.56 Sport aktuell 20.05 Seitenblicke 20.15 Donna Leon 20.15 Das Mädchen seiner Träume. Krimireihe, D 2010 21.50 ZIB 22.00 Der Lissabon-Krimi: Dunkle Spuren 2019 23.30 Der Bulle von Tölz 2019 0.10 Haha ... Moment, was?

**ARD** Das Erste

15.30 30 Karat Liebe Drama, D 2009 **17.00** Brisant **17.44** Fernsehlotterie **17.45** Tagesschau **18.00** Bericht aus Berlin **18.30** Weltspiegel **19.15** Sport-schau **20.00** Tagesschau



**20.15** **Tatort: In seinen Augen** Krimireihe, D 22

**21.45** **Anne Will** Diskussion

**22.45** **Tagesthemen**

**23.05** **ttt** Magazin

**23.35** **Die Berliner Philharmoniker in der Wald-bühne** Konzert

**1.00** **Tagesschau**

**ZDF** ZDF

**10.15** sportstudio live **18.55** Aktion Mensch Gewinner **19.00** heute **19.10** Berlin direkt Moderation: Shakuntala Banerjee **19.30** Unser grüner Planet Dokureihe, Zivilisation



**20.15** **Ein Sommer in Sala-manca** Drama, D 19

**21.45** **heute-journal**

**22.15** **Dan Sommerdahl** Tödliche Idylle Heiratsschwindler, Krimi-reihe, DK/D 2020

**23.40** **Mythos Kneipe** **0.25** heute Xpress

**RTL** RTL

**12.55** Die faszinierendsten Tier-geschichten der Welt **14.25** Martin Rütter **16.45** Die Un-vernittelbaren **18.45** RTL Ak-tuell **19.03** RTL Aktuell – Das Wetter **19.05** Exklusiv



**20.15** **Stirb langsam: Jetzt erst recht** Actionthriller, USA 1995. Mit Bruce Willis, Jeremy Irons

**22.45** **stern TV am Sonntag** Magazin

**0.15** **Stirb langsam: Jetzt erst recht** Action-thriller, USA 1995

**SAT.1** SAT.1

**13.55** Vacation – Wir sind die Griswolds Abenteurfilm, USA 2015 **15.55** Coco – Lebendiger als das Leben Animationsfilm, USA/MEX 2017 **17.55** Wir wer-den mehr **19.55** Sat.1 Nachrichten



**20.15** **Downsizing** Komö-die, USA/N 17. Mit Matt Damon, Christoph Waltz

**23.05** **Deepwater Horizon** Katastrophenfilm, USA 2016. Mit Mark Wahlberg, Kurt Russell

**1.10** **Downsizing** Komö-die, USA/N 2017

**PRO 7** PRO 7

**10.55** Big Countdown! **13.10** Galileo Big Pictures **16.20** taff week-end. Magazin **17.45** Newstime **17.55** Galileo Stories **19.05** Galileo Plus Magazin. Inside Island – mit schlechten Karten zum Erfolg



**20.15** **Birds of Prey: The Emancipation of Harley Quinn** Actionfilm, USA 2020. Mit Margot Robbie. Regie: Cathy Yan

**22.25** **Iron Man 3** Action-film, USA/CHN 2013

**1.05** **Birds of Prey ...** Actionfilm, USA 2020

**RTL ZWEI** RTL ZWEI

**14.15** Die Schnäppchenhäuser **15.15** Die Schnäppchenhäuser – Jeder Cent zählt **16.15** Der Trödel-trupp **17.15** Mein neuer Al-ter **18.15** GRIP – Das Motormagazin **Magazin**



**20.15** **Born to be Wild – Saumäßig unterwegs** Komödie, USA 2007 Mit Tim Allen

**22.15** **Beim ersten Mal** Komödie, USA 07. Mit Seth Rogen, Katherine Heigl

**0.55** **Eloise** Horrorthriller, USA 2017

**VOX** VOX

**13.00** Criminal Intent **13.55** 22 Jump Street Actionkomödie, USA 14 **16.00** Biete Prostitua, suche Traumauto **17.00** auto mobil **18.10** Die Urlauber – Auf die Koffer, fertig, los! **19.10** Detlef goes Schlager **20.15** Das per-ferke Promi Dinner **23.35** Promi-ent! **0.20** Medical Detectives

**KABEL EINS** KABEL EINS

**15.10** Jackie Chan – Das Medaillon Actionkomödie, USA/HK 2003

**16.50** News **17.05** Indiana Jones und der Tempel des Todes Abenteuerfilm, USA 1984 **19.10** Abenteuer Leben Spezial **20.15** Schatzsuche weltweit **22.20** Abenteuer Leben am Sonntag **0.20** Abenteuer Leben am Sonntag

**NDR** NDR

**16.30** Zora kocht's einfach **17.00** Bingo! **18.00** Rund um den Michel **18.45** DAS! **19.30** Länderma-gazine **20.00** Tagesschau **20.15** Inselgeschichten **21.45** Kaum zu glauben! **22.45** 20 Jahre NDR Quizshow – Die große Jubi-läumsshow **23.45** Quizduell – Olymp **0.30** Die NDR-Quizshow

**3SAT** 3SAT

**20.00** Tagesschau **20.15** Christoph Sieber: Ich will mich nicht gewöhnen **21.00** Florian Schroeder: Schluss mit der Meinungs-freiheit! **21.45** Familie Sonntag auf Abwegen **22.00** Komödie, D 2013 **23.15** Der Samariter – Tödl-iches Finale **Thriller**, CDN 2012 **0.40** Die Schweizer Alpen

**WDR** WDR

**16.30** Wunderschön! **18.00** Tiere suchen ein Zuhause **18.45** Aktuelle Stunde **19.30** Lokalzeit-Geschichten **20.00** Tagesschau **20.15** Wunderschön! **21.45** Mord mit Aussicht **23.15** Henker & Richter **0.00** Henker & Richter **0.50** Rockpalast

**ORF 2** ORF 2

**17.55** Zurück zur Natur **18.25** Österreich-Bild **19.00** Bundes-land heute **19.17** Lotto **19.30** ZIB **19.56** Sport aktuell **20.05** Seiten-blicke **20.15** Tatort: In seinen Augen **20.22** **21.50** ZIB 2 **22.10** Im Zentrum **23.05** Ute Bock Superstar Dokufilm, A 2018 **0.45** Orte der Kindheit

**ARD** Das Erste

**17.00** Tagesschau **17.15** Bri-sant **18.00** Gefragt – Gejagt **18.50** Morden im Norden **19.45** Wissen vor acht **19.50** Wetter **19.55** Wirtschaft vor acht **20.00** Tagesschau

**ZDF** ZDF

**16.10** Die Rosenheim-Cops **17.00** heute **17.10** hallo-deutschland **17.45** Leute heute **18.00** SOKO Potsdam **19.00** heute **19.20** Wetter **19.25** WISO

**RTL** RTL

**17.00** RTL Aktuell **17.07** Explo-siv Stories **17.30** Unter uns **18.00** Explosiv **18.30** Exklusiv **18.45** RTL Aktuell **19.03** RTL Aktuell – Das Wetter **19.05** Al-les was zählt **19.40** GZSZ

**SAT.1** SAT.1

**16.00** Klinik am Südring **17.00** Die Gemeinschaftspraxis **17.30** Die Gemeinschaftspraxis **18.00** Lenßen übernimmt **18.30** Lenßen übernimmt **19.00** K11 **19.25** K11 **19.55** Sat.1 Nachrichten

**PRO 7** PRO 7

**15.35** The Big Bang Theory **16.00** The Big Bang Theory **16.30** The Big Bang The-ory **17.00** taff **18.00** New-stime **18.10** Die Simpsons **18.40** Die Simpsons **19.05** Galileo

**RTL ZWEI** RTL ZWEI

**15.00** Der Trödeltrupp **16.00** RTLZWEI News **16.05** SOS – Retter im Einsatz **17.05** SOS – Retter im Einsatz **18.05** Köln 50667 **18.15** Doku-Soap. Aus und vorbe! **19.05** Berlin – Tag & Nacht



**20.15** **Knives Out – Mord ist Familiensache** Krimikomödie, USA 2019

**22.15** **Tagesthemen**

**22.50** **Die Story im Ersten**

**23.35** **Schwarz rot grün – Die Geschichte der deutschen Umweltpolitik** Doku



**20.15** **Requiem für einen Freund** Krimi, D 21 Mit Jan Josef Liefers

**21.45** **heute-journal**

**22.15** **Steig. Nicht. Aus!** Thriller, D 2018

**23.55** **heute journal update**

**0.10** **Looping** Drama, D 2016. Mit Jella Haase



**20.15** **Gipfel der Quizgigan-ten** Show. Kandida-ten: Günther Jauch, Johannes B. Kerner

**22.15** **RTL Direkt**

**22.35** **Gipfel der Quiz-giganten** Show

**23.25** **Spiegel TV** Magazin

**0.00** **RTL Nachtjournal**



**20.15** **Birgits starke Frauen** Dokureihe. Mit Kerstin Lüking, Anna Vonne-mann, Beate Finken u.a.

**22.25** **Stark, stärker, Power-frauen** Magazin

**23.25** **Club der guten Laune** **1.55** So gesehen **2.00** Auf Streife



**20.15** **Grey's Anatomy – Die jungen Ärzte** Serie. Vernehmtris

**21.15** **Seattle Firefighters**

**22.15** **Prodigal Son – Der Mörder in Dir** e

**23.10** **Prodigal Son – Der Mörder in Dir**

**0.05** **Grey's Anatomy**



**20.15** **Bella Italia – Camping auf Deutsch**

**22.15** **Daniela Katzenberger – Familienglück auf Mallorca** **Doku-Soap**

**23.20** **Daniela Katzenberger – Familienglück auf Mallorca** **Doku-Soap**

**0.25** **Armes Deutschland**

**VOX** VOX

**15.00** Shopping Queen **16.00** 4 Hochzeiten – Von Braut zu Braut **17.00** Zwischen Tüll und Tränen **18.00** First Dates **19.00** Das per-ferke Dinner **20.13** #VOXStimme **20.15** Goodbye Deutschland! Die Auswanderer **22.15** Good-bye Deutschland! Die Auswande-rer **0.15** vox nachrichten

**KABEL EINS** KABEL EINS

**15.50** News **16.00** The Mental-list **16.55** Abenteuer Leben täglich **17.55** Mein Lokal, Dein Lokal **18.55** Achtung Kontrolle! **20.15** Indiana Jones und der letzte Kreuzzug Abenteuerfilm, USA 1989 **22.55** Tango & Cash Action-film, USA 1989 **0.55** Mord im Weißen Haus Thriller, USA 1997

**NDR** NDR

**18.45** DAS! **19.30** Länderma-gazine **20.00** Tagesschau **20.15** Markt **21.00** Was kostet: Urlaub am Ijsselmeer? **21.45** NDR Info **22.00** 45 Min **22.45** Kulturjournal **23.15** Vertigo – Aus dem Reich der Toten **23.35** Psychothriller, USA 1958 **1.20** Was kostet: Urlaub am Ijsselmeer?

**3SAT** 3SAT

**18.30** G7. Zukunft braucht Frieden **20.00** Tagesschau **20.15** Geheimnisvolles Mittelmeer **21.00** Geheimnisvolles Mit-telmeer **21.40** Baskenland – Von Bilbao nach San Sebastián **22.00** ZIB 2 **22.25** Out of Place **22.50** Dokumentarfilm, D 2018 **23.50** Abgestempelt

**WDR** WDR

**18.00** WDR aktuell / Lokalzeit **18.15** Wir werden Camper **18.45** Aktuelle Stunde **20.00** Tagesschau **20.15** Land und lecker **21.00** Land und lecker **21.45** WDR aktuell **22.15** Mitter-nachtsspitzen **23.15** Die Carolin Kebekus Show **0.00** Carolin Kebekus und das DCKS Festival

**ORF 2** ORF 2

**17.30** Studio 2 **18.30** Konkret **18.51** infos & tips **19.00** Bundes-land heute **19.30** ZIB **19.56** Sport aktuell **20.05** Seiten-blicke **20.15** Die Millionen-Show **21.10** Thema **22.00** ZIB 2 **22.30** kultur/Montag **23.30** 25 Jahre Festspielhaus St. Pöl-ten **0.00** Aus dem Archiv

**ARD** Das Erste

**17.00** Tagesschau **17.15** Bri-sant **18.00** Gefragt – Gejagt **18.50** WaPo Bodensee **19.45** Wissen vor acht – Natur **19.50** Wetter **19.55** Wirtschaft vor acht **20.00** Tagesschau

**ZDF** ZDF

**16.10** Die Rosenheim-Cops **17.00** heute **17.10** hallo-deutschland **17.45** Leute heute **18.00** SOKO Köln **19.00** heute **19.20** Wetter **19.25** Die Rosenheim-Cops

**RTL** RTL

**17.00** RTL Aktuell **17.07** Explo-siv Stories **17.30** Unter uns **18.00** Explosiv **18.30** Exklusiv **18.45** RTL Aktuell **19.03** RTL Aktuell – Das Wetter **19.05** Al-les was zählt **19.40** GZSZ

**SAT.1** SAT.1

**16.00** Klinik am Südring **17.00** Die Gemeinschaftspraxis **17.30** Die Gemeinschaftspraxis **18.00** Lenßen übernimmt **18.30** Lenßen übernimmt **19.00** K11 **19.25** K11 **19.55** Sat.1 Nachrichten

**PRO 7** PRO 7

**15.35** The Big Bang Theory **16.00** The Big Bang The-ory **16.30** The Big Bang The-ory **17.00** taff **18.00** New-stime **18.10** Die Simpsons **18.40** Die Simpsons **19.05** Galileo

**RTL ZWEI** RTL ZWEI

**15.00** Der Trödeltrupp **16.00** RTLZWEI News **16.05** SOS – Retter im Einsatz **17.05** SOS – Retter im Ein-satz **18.05** Köln 50667 **19.05** Berlin – Tag & Nacht



**20.15** **Die Kanzlei** Anwalts-serie. Ausgeliefert

**21.00** **In aller Freundschaft**

**21.45** **Report München**

**22.15** **Tagesthemen**

**22.50** **Maischberger**

**0.05** **Nachtmagazin**

**0.25** **Die Kanzlei**

**1.10** **In aller Freundschaft**



**20.15** **Mensch Gysi! Grenz-gänger zwischen Ost und West** **Doku**

**21.00** **frontal** **Magazin**

**21.45** **heute-journal**

**22.15** **Dein Ziel ist mein Weg**

**22.45** **Leschs Kosmos**

**23.15** **Markus Lanz** **Talk**

**0.30** **heute journal update**



**20.15** **Der König der Kinds-köpfe** Show. Kandi-daten: Guido Cantz, Mar-tin Rütter, Oliver Pocher

**22.15** **RTL Direkt**

**22.35** **Der König der Kinds-köpfe** Show

**0.00** **RTL Nachtjournal**

**0.35** **Kampfpiloten** **Doku**



**20.15** **Navy CIS: Hawaii** Die beste Freundin

**21.15** **Navy CIS** Krimiserie Dämonen. Mit M. Harmon

**22.15** **Navy CIS** Krimiserie Plan C. Mit M. Harmon

**23.10** **Bull** Krimiserie Mission in Moskau

**0.10** **Bull** Krimiserie



**20.15** **Big Countdown!** Show. Die 50 größten Geheimnisse der Pop-musik. Moderation: Annemarie Carpendale

**22.25** **Die Besten** Die 33 be-liebtesten Teenie-Idole

**1.20** **Big Countdown!**

ARD

17.00 Tagesschau 17.15 Brisant 18.00 Gefragt - Gejagt 18.50 Watzmann ermittelt 19.45 Wissen vor acht - Erde 19.50 Wetter 19.55 Wirtschaft vor acht 20.00 Tagesschau



20.15 Vorstadtrock Komödie, D 2015. Mit Fabian Busch, Lisa Wagner 21.45 Plusminus Magazin 22.15 Tagesthemen 22.50 Malschberger 0.05 Nachtmagazin 0.25 Vorstadtrock Komödie, D 2015

ZDF

16.10 Die Rosenheim-Cops 17.00 heute 17.10 hallo-deutschland 17.45 Leute-heute 18.00 SOKO Wismar 18.54 Lotto 19.00 heute 19.25 Blutige Anfänger



20.15 Aktenzeichen XY... Vermisst Magazin U.a.: Scarlet Salice 21.45 heute-journal 22.15 auslandsjournal 22.45 ZDFzoo: Grauzone Dokureihe 23.15 Markus Lanz 0.30 heute journal update

RTL

17.00 RTL Aktuell 17.07 Explosiv Stories 17.30 Unter uns 18.00 Explosiv 18.30 Exclusiv 18.45 RTL Aktuell 19.03 RTL Aktuell - Das Wetter 19.05 Alles was zählt 19.40 GZSZ



20.15 Die Bachelorette Doku-Soap. Sharon Butts tritt 2022 in die Fußstapfen von Maxime Herbold und wird zur neuen Bachelorette. 22.15 RTL Direkt 22.35 stern TV Magazin 0.00 RTL Nachtjournal

SAT.1

16.00 Klinik am Südring 17.00 Die Gemeinschaftspraxis 17.30 Die Gemeinschaftspraxis 18.00 Lenßen übernimmt 18.30 Lenßen übernimmt 19.00 K11 19.25 K11 19.55 Sat.1 Nachrichten



20.15 Club der guten Laune Show. In vier Spielen müssen die fünf verbliebenen Promis beweisen, dass sie fit sind und Köpfe haben. 23.00 Rabenmütter Show 23.30 Rabenmütter Show 0.00 Rabenmütter Show

PRO 7

15.35 The Big Bang Theory 16.00 The Big Bang Theory 16.30 The Big Bang Theory 17.00 taff 18.00 Newstime 18.10 Die Simpsons 18.40 Die Simpsons 19.05 Galileo



20.15 Der unglaubliche Hulk Actionfilm, USA 08 Mit Edward Norton 22.30 300 Actionfilm, USA/CNV/BUL 2006 0.50 Der unglaubliche Hulk Actionfilm, USA 08 Mit Edward Norton 2.45 Spätnachrichten

RTL ZWEI

15.00 Der Trödeltrupp 16.00 RTLZWEI News 16.05 SOS - Retter im Einsatz 17.05 SOS - Retter im Einsatz 18.05 Köln 50667 Doku-Soap 19.05 Berlin - Tag & Nacht



20.15 Daniela Katzenberger - Familienglick auf Mallorca Doku-Soap 21.15 Daniela Katzenberger - Familienglick auf Mallorca Doku-Soap 22.20 Die Babystation 23.20 Die Babystation 0.20 Autopsie Dokureihe

VOX

15.00 Shopping Queen 16.00 4 Hochzeiten - Von Braut zu Braut 17.00 Zwischen Tüll und Tränen 18.00 First Dates 19.00 Das perfekte Dinner 20.15 Herzogpark 21.10 Herzogpark 22.05 Herzogpark 23.05 Bones 0.00 vox nachrichten 0.20 Medical Detectives

KABEL EINS

15.50 News 16.00 The Mentalist 16.55 Abenteuer Leben täglich 17.55 Mein Lokal, Dein Lokal 18.55 Achtung Kontrolle! 19.00 Das Kartell Thriller, USA/MEX 1994 23.20 Indiana Jones und der letzte Kreuzzug Abenteuerfilm, USA 1989 1.45 Tango & Cash Actionfilm, USA 1989

NDR

18.15 Frischer Wind für die alte Mühle 18.45 DAS! 19.30 Ländermagazine 20.00 Tagesschau 20.15 Die größten Flüsse der Erde 21.00 Nackt, frei, vegetarisch 21.45 NDR Info 22.00 extra 3 Spezial 22.30 Kroymann 23.00 Over Water 23.50 Over Water 0.30 extra 3 Spezial

3SAT

17.45 Mit dem Zug ... 18.30 nano 19.00 heute 19.20 Kulturzeit 20.00 Tagesschau 20.15 Gewalt in der Erziehung 21.05 Mein Kind ist abgehauen 22.00 ZIB 2 22.25 Hanna Svensson - Blutsbande 23.25 Und dennoch lieben wir Drama, D 2011 0.50 10vor10

WDR

18.15 Hilfe Haushalt! Yvonne und Daniel im Einsatz 18.45 Aktuelle Stunde 20.00 Tagesschau 20.15 Pferdesport: CHIO Aachen 21.45 WDR aktuell 22.15 trans\* Der schwierige Weg zum eigenen Geschlecht 23.00 Der schwangere Mann Dokufilm, GB 2019 0.25 Malschberger

ORF 2

18.30 Konkret 18.48 Lotto 19.00 Bundesland heute 19.30 ZIB 20.05 Seitenblicke 20.15 Zimmer mit Stall - Schwein gehabt Komödie, D 2021 21.50 Autofocus 22.00 ZIB 2 22.30 Menschen und Mächte 23.25 Murer - Anatomie eines Prozesses Drama, A/LUX 2018

ARD

17.15 Brisant 18.00 Gefragt - Gejagt 18.50 In aller Freundschaft - Die jungen Ärzte 19.45 Wissen vor acht - Mensch 19.50 Wetter 19.55 Wirtschaft vor acht 20.00 Tagesschau



20.15 Die Donau ist tief. Ein Krimi aus Passau Kriminalfilm, D 2020 Mit Marie Leuenberger 21.45 Monitor Geschäfte mit der Pandemie 22.15 Tagesthemen 22.50 Nuhr im Ersten XXL 0.20 Nachtmagazin

ZDF

16.10 Die Rosenheim-Cops 17.00 heute 17.10 hallo-deutschland 17.45 Leute-heute 18.00 SOKO Stuttgart 19.00 heute 19.20 Wetter 19.25 Notruf Hafenkante



20.15 Die Bergretter Abenteuerserie. Herzschmerz 21.45 heute-journal 22.15 maybrit illner 23.15 Markus Lanz 0.30 heute journal update 0.45 Filmgorillas Magazin 0.55 Parfum Krimiserie 1.50 Parfum Skatol

RTL

17.07 Explosiv Stories 17.30 Unter uns 18.00 Explosiv 18.30 Exclusiv 18.45 RTL Aktuell 19.03 RTL Aktuell - Das Wetter 19.04 Klima Update 19.05 Alles was zählt 19.40 GZSZ



20.15 Progr. nach Ansage 22.15 RTL Direkt 22.35 stern TV Spezial Wie ist Deutschland? 0.00 RTL Nachtjournal 0.35 Heiße Flitzer unter Strom - Faszination Slotracing Doku CSI: Miami Krimiserie

SAT.1

16.00 Klinik am Südring 17.00 Die Gemeinschaftspraxis 17.30 Die Gemeinschaftspraxis 18.00 Lenßen übernimmt 18.30 Lenßen übernimmt 19.00 K11 19.25 K11 19.55 Sat.1 Nachrichten



20.15 Der Urlaubsscheck Reportagerihe Schnäppchen-Reisen 22.25 akte. Magazin. Mod.: Claudia von Brauchitsch 23.25 SAT.1 Reportage 0.20 Birgits starke Frauen 2.20 Stark, stärker, Powerfrauen Magazin

PRO 7

15.35 The Big Bang Theory 16.00 The Big Bang Theory 16.30 The Big Bang Theory 17.00 taff 18.00 Newstime 18.10 Die Simpsons 18.40 Die Simpsons 19.05 Galileo



20.15 Beauty and the Nerd Acht Beautys und acht Nerds suchen in einer Traumvilla auf Zypern ihr perfektes Match. 22.40 red. Magazin 23.40 Big Stories Crazy Rich 0.40 Beauty and the Nerd 2.45 red. Magazin

RTL ZWEI

15.00 Der Trödeltrupp 16.00 RTLZWEI News 16.05 SOS - Retter im Einsatz 17.05 SOS - Retter im Einsatz 18.05 Köln 50667 Doku-Soap. Hilfe in der Not 19.05 Berlin - Tag & Nacht



20.15 Hartes Deutschland - Leben im Brennpunkt Reportagerihe. Köln 22.15 Das Messie-Team - Start in ein neues Leben Doku-Soap 0.15 Der Trödeltrupp 1.10 Der Trödeltrupp 1.50 Der Trödeltrupp

VOX

15.00 Shopping Queen 16.00 4 Hochzeiten - Von Braut zu Braut 17.00 Zwischen Tüll und Tränen 18.00 First Dates 19.00 Das perfekte Dinner 20.15 Knight and Day Actionkomödie, USA 2010 22.30 Blood Father Actionthriller, F 2016 0.20 vox nachrichten

KABEL EINS

14.50 Castle 15.50 News 16.00 The Mentalist 16.55 Abenteuer Leben täglich 17.55 Mein Lokal, Dein Lokal 18.55 Achtung Kontrolle! 19.00 Rosins Restaurants 22.20 K1 Magazin 23.25 Schatzsuche weltweit - Der Traum vom großen Fund 1.25 Kabel Eins Late News

NDR

18.15 Mit Tiefflader und Handarbeit 18.45 DAS! 19.30 Ländermagazine 20.00 Tagesschau 20.15 Unbekanntes Usbekistan 21.00 In Thailands Norden 21.45 NDR Info 22.00 Morgen im Norden 22.50 Morden im Norden 23.35 Großstadtrevier 0.30 Polizeifunk ruft

3SAT

18.30 nano 19.00 heute 19.20 Kulturzeit 20.00 Tagesschau 20.15 Mein Essen und ich: Personalisierte Ernährung Doku 21.00 scobel 22.00 ZIB 2 22.25 auslandsjournal extra 22.55 Agatha Christie und der Orient 23.00 Dokufilm, EG/IRQ/SYR 2021 0.25 10vor10

WDR

18.45 Aktuelle Stunde 20.00 Tagesschau 20.15 Pferdesport: CHIO Aachen 21.00 WDR aktuell 21.15 Pferdesport: CHIO Aachen Springreiten Nationenpreis 22.40 Generation F 23.30 Die Grundschullehrerin Drama, F 2016 1.10 trans\* Der schwierige Weg zum eigenen Geschlecht

ORF 2

17.00 ZIB 17.05 Aktuell nach fünf 17.30 Studio 2 18.30 Konkret 18.51 infos & tipps 19.00 Bundesland heute 19.30 ZIB 19.56 Sport aktuell 20.05 Seitenblicke 20.15 Die Rosenheim-Cops 21.05 Am Schauplatz 22.00 ZIB 2 22.30 Eco 23.05 Stöckl

ARD

17.00 Tagesschau 17.15 Brisant 18.00 Gefragt - Gejagt 18.50 Quizduell-Olymp 19.45 Wissen vor acht - Zukunft 19.50 Wetter 19.55 Wirtschaft vor acht 20.00 Tagesschau



20.15 Praxis mit Meerblick Sehnsucht Familienfilm, D 2020 21.45 Tagesthemen 22.15 Tabort: Maleficus Krimireihe, D 2019 23.45 Mord auf Shetland Im kalten Licht des Frühlings (1+2). Krimi, GB 13

ZDF

16.10 Die Rosenheim-Cops 17.00 heute 17.10 hallo-deutschland 17.45 Leute-heute 18.00 SOKO Kitzbühel 19.00 heute 19.20 Wetter 19.25 Bettys Diagnose



20.15 Ein Fall für zwei Serie. Der geteilte Apfel 21.15 SOKO Leipzig Krimiserie. Heimatlos 22.00 heute-journal 22.30 Comedy for Future 23.00 Ermittler! Doku 23.45 heute journal update 0.00 Ermittler!

RTL

17.00 RTL Aktuell 17.07 Explosiv Stories 17.30 Unter uns 18.00 Explosiv 18.30 Exclusiv 18.45 RTL Aktuell 19.03 RTL Aktuell - Das Wetter 19.05 Alles was zählt 19.40 GZSZ



20.15 Top Dog Germany - Der beste Hund Deutschlands Show. Rawad & Juani 22.30 Die ultimative Chart-Show 0.00 RTL Nachtjournal 0.35 Die ultimative Chart-Show

SAT.1

16.00 Klinik am Südring 17.00 Die Gemeinschaftspraxis 17.30 Die Gemeinschaftspraxis 18.00 Lenßen übernimmt 18.30 Lenßen übernimmt 19.00 K11 19.25 K11 19.55 Sat.1 Nachrichten



20.15 All Together Now Show. Moderation: Melissa Khalaj 22.50 Let the music play - Das Hit Quiz Show Mod.: Amiaz Habtu 23.50 Let the music play Show. Tina, Susa, Dirk 0.50 Paar Wars

PRO 7

15.35 The Big Bang Theory 16.00 The Big Bang Theory 16.30 The Big Bang Theory 17.00 taff 18.00 Newstime 18.10 Die Simpsons 18.40 Die Simpsons 19.05 Galileo



20.15 Sherlock Holmes: Spiel im Schatten Actionfilm, GB/USA 2011 22.55 Safe - Todsicher Actionthriller, USA 2012 0.45 Sherlock Holmes: Spiel im Schatten Actionfilm, GB/USA 2011 3.00 Watch Me Magazin

RTL ZWEI

15.00 Der Trödeltrupp 16.00 RTLZWEI News 16.05 SOS - Retter im Einsatz 17.05 SOS - Retter im Einsatz 18.05 Köln 50667 Doku-Soap. Verzeiwelt 19.05 Berlin - Tag & Nacht



20.15 Daylight Thriller, USA 1996. Mit Sylvester Stallone. Regie: Rob Cohen 22.30 Passwort: Swordfish Actionthriller, USA 2001. Mit John Travolta 0.25 Pfad der Rache Actionfilm, USA/BUL 2017. Mit Paz Vega

VOX

15.00 Shopping Queen 16.00 4 Hochzeiten - Von Braut zu Braut 17.00 Zwischen Tüll und Tränen 18.00 First Dates 19.00 Das perfekte Dinner 20.15 Magnum P.I. 21.15 Magnum P.I. 22.10 Knight and Day Actionkomödie, USA 2010 0.20 vox nachrichten 0.40 Medical Detectives

KABEL EINS

15.50 News 16.00 The Mentalist 16.55 Abenteuer Leben täglich 17.55 Mein Lokal, Dein Lokal 18.55 Achtung Kontrolle! 20.15 Navy CIS 21.15 Navy CIS 22.15 Navy CIS 23.15 Navy CIS 0.10 Bosch 1.15 Kabel Eins Late News 1.20 Bosch 2.10 Navy CIS

NDR

17.00 Info 17.10 Leopard & Co. 18.00 Ländermagazine 18.15 Hofgeschichte 18.45 DAS! 19.30 Ländermagazine 20.00 Tagesschau 20.15 Leben im Teutoburger Wald 21.15 Yared kommt run 21.45 NDR Info 22.00 NDR Talk Show 0.00 deep und deutlich

3SAT

17.45 Traumorte 18.30 nano 19.00 heute 19.18 3sat-Wetter 19.20 Kulturzeit 20.00 Tagesschau 20.15 Sternstunde ihres Lebens Drama, D 2014 21.45 Erlebnisreisen 22.00 ZIB 2 22.25 Mo Hayder: Die Behandlung Thriller, B 2014 0.25 10vor10

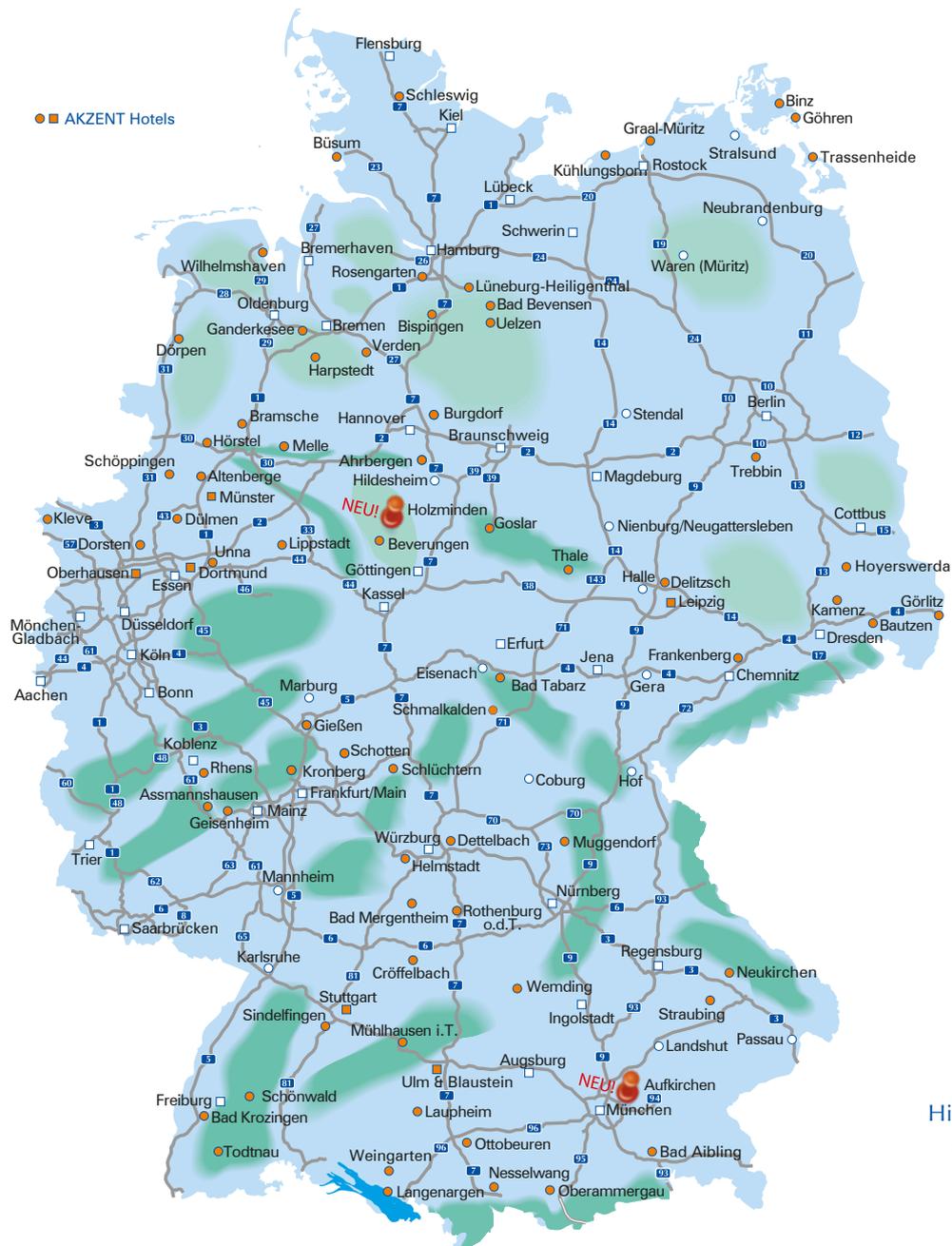
WDR

18.00 WDR aktuell 18.15 Björn Freitag kocht grenzenlos köstlich 18.45 Aktuelle Stunde 20.00 Tagesschau 20.15 Wohnräume 21.00 Unser Urlaub 21.45 WDR aktuell 22.00 Böttinger. Wohnung 17 22.45 ANDAZ 23.15 Considering Matthew Shepard 0.55 Böttinger. Wohnung 17

ORF 2

18.30 Mayrs Magazin 18.51 infos & tipps 19.00 Bundesland heute 19.30 ZIB 20.05 Seitenblicke 20.15 Wiener Prater Picknick Konzert 22.00 ZIB 2 22.25 Euromillionen 22.35 3 Am Runden Tisch 23.05 Universum History 23.50 Die Rache der Wanderhure Drama, D/A/CZ 2012

# AKZENT - HOTELS -



Hier unser Gästemagazin  
einfach downloaden



Telefon + 49 53 21 / 75 91 40 Fax · + 49 53 21 / 75 91 49 · Spitalstraße 1 · D-38640 Goslar · [www.akzent.de](http://www.akzent.de) · [info@akzent.de](mailto:info@akzent.de)

 Pinterest ·  Facebook ·  Instagram

Werden Sie unser

**AKZENT Stammgast**

... und profitieren Sie von unschlagbaren Raten  
und unserem **Stammgastvorteil in Höhe von 5 €**.

*Ihre Treue belohnen wir!*

Ihren **AKZENT**-Stammgastcode erhalten Sie bei Abreise in  
einem unserer **AKZENT** Hotels. Danach können Sie direkt von  
den Vorteilen profitieren!

Wir wünschen Ihnen einen guten Aufenthalt in einem unserer  
**AKZENT** Hotels und viel Spaß mit der **AKZENT** Stammgastkarte!

*Wie?*

Fragen Sie unser freundliches **Rezeptions-Team!**

