

HOTEL AKZENTE

NIMM
MICH MIT

Mit TV Programm vom 06.08.2022 - 02.09.2022

Volkstfeste

Tradition in ganz Deutschland



Nachhaltigkeit im Alltag



Tritt in die Pedale!



Meal Prep für Schule und Arbeit



Gewinnen Sie zwei Übernachtungen im AKZENT Hotel „Roter Ochse“ in Rhens



Ihr Gewinn

Das 3-Sterne **AKZENT** Hotel Roter Ochse in der historischen Stadt Rhens am Rhein heißt seine Gäste herzlich willkommen. Traumhaft zwischen Rhein und Mosel gelegen, findet man das familiengeführte Hotel, dessen vertraute Gastlichkeit in entspannter Atmosphäre einen wunschlosen Aufenthalt bereitet. In den 31 hellen und modern eingerichteten Zimmern verbringt man erholsame Nächte – ob nach einem ereignisreichen oder gemütlichen Tag: hier wird Wohlfühlen großgeschrieben!

Im hauseigenen Restaurant mit Wintergarten können sich die Gäste von bestem Essen kulinarisch verwöhnen lassen. Neben typisch regionalen Köstlichkeiten bietet das Restaurant seine bekannten Wildspezialitäten. Nicht zuletzt kommen alle „Genießer“ im urigen Biergarten auf Ihre Kosten – in geselliger Runde kann der Tag an lauen Sommerabenden einen abgerundeten Ausklang finden. In der idyllischen Landschaft, zwischen Weinbergen und Wäldern, haben alle Abenteuerer und Naturfreunde die Möglichkeit, das Rhein-Mosel-Gebiet zu erkunden. Ob den historischen Ort Rhens mit seinen wunderschönen, alten Fachwerkhäusern, die zahlreichen Burgen und Schlösser des Weltkulturerbes „Oberes Mittelrheintal“ oder eine Tour zum Deutschen Eck. Durch seine ruhige und zentrale Lage verspricht das **AKZENT** Hotel Roter Ochse harmonische Tage, in einer Gegend, die zum Erholen und Genießen, Erleben und Entdecken einlädt!



AKZENT Hotel ★★★
Roter Ochse
 Hochstraße 27
 56321 Rhens
Telefon: 02628 22 21
Email: info@roter-ochse.de
www.roter-ochse.de

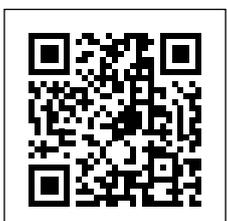


griech. Vorsilbe für: lang..., groß		un- gebunden							
Neben- fluss der Isère									
oliv- grüner Papagei									
kurze Reise, Ausflug		Spalte, kleine Furche							
Segeltau auf Schiffen	seltener Ringel- wurm				eh. äthiop. Fürst		Stadt westl. v. Cottbus		mittel- schnelle Pferde- gangart
hell, durch- sichtig		Heilpflanze (Inula) Buchsta- benfolge			Lastwa- gen (Abk.)		sehr feucht		
Porzellan- stadt					schwe- dische Dynastie				
undichte Stelle							PC-An- schluss (Abk.)		

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



IMMER TOP INFORMIERT
 Newsletter jetzt abonnieren



AUSFÜLLEN UND EINSENDEN:

Lösungswort:

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

Viel Glück!

SPIELREGELN

Gewinnen Sie zwei Übernachtungen inkl. Frühstück im Komfort-Doppelzimmer im **AKZENT** Hotel Roter Ochse in Rhens! Senden Sie Ihre Lösung bis zum 02.09.2022 handschriftlich unter Angabe Ihrer Anschrift und eMail-Adresse an: **AKZENT** Marketingzentrale - Stichwort „Kreuzwörterrätsel“ - Spitalstraße 1 - 38640 Goslar oder per Mail an info@akzent.de mit dem Betreff „Kreuzwörterrätsel“. Die Gewinner werden schriftlich benachrichtigt. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

Liebe Leserinnen und Leser,

Endlich ist sie wieder da – die traditionelle Zeit der Volksfeste. Bereits letzten Monat durften wir wieder in den ersten Städten, den herrlichen Duft von gebrannten Mandeln und Zuckerwatte erleben. Entdecken Sie in dieser **AKZENTe**, wo Sie in den nächsten Monaten die schönsten Volksfeste, mit ihren schillernden Lichtern und aufregenden Fahrgeschäften für Groß und Klein, finden.

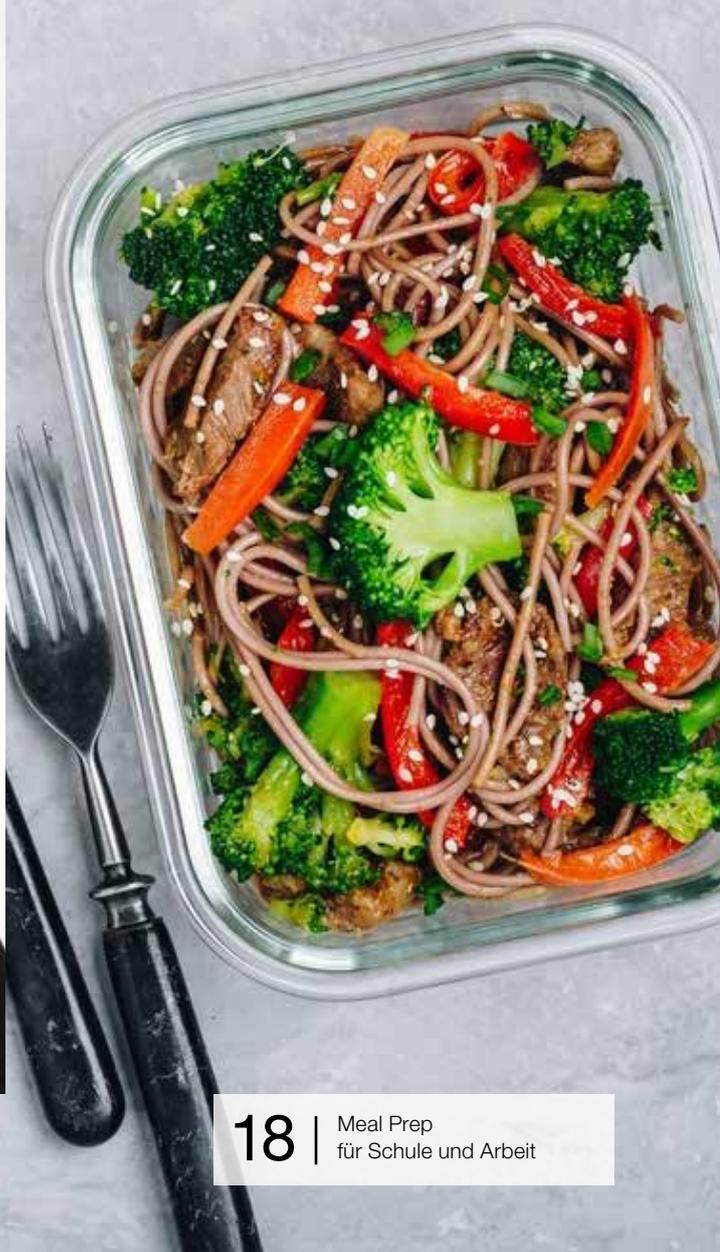
Weitere spannende Themen, welche Sie erwarten sind zum Beispiel das Thema Meal-Prep für Schule und Arbeit. Einfach gesagt das gute alte Vorkochen. Positive Nebeneffekte sind nicht nur, dass die Mittagspause mal etwas gesünder ausfällt, sondern auch, dass Sie der Umwelt etwas Gutes tut. Was Sie sonst noch in den Alltag einbauen können, um diesen nachhaltiger zu gestalten, erfahren Sie auf den Seiten 8-10.

Auch im Urlaub können Sie sich bewusst für eine nachhaltige Alternative entscheiden. Wie wäre es zum Beispiel mal mit einem Fahrradurlaub. Großartige Regionen zum Radeln finden Sie ab Seite 14. Auch interessant: unser Nachhaltigkeitsportrait, mit einem fantastischen Beispiel, was unsere **AKZENT** Hotels zum Thema Nachhaltigkeit beisteuern.

Ich wünsche Ihnen wieder viel Spaß beim Lesen und Inspirieren lassen und bleiben Sie gesund.

M. Gründing

Ihre Meike Gründing



18 | Meal Prep für Schule und Arbeit

Inhaltsverzeichnis

2

Rätsel

Kreuzwörterrätsel mit tollen Preisen

Sport & Outdoor

Tritt in die Pedale!

14

4

Titelthema

Volksfeste: Tradition in ganz Deutschland

Wissenswertes

Müll in Deutschland

17

8

Nachhaltigkeit

Nachhaltigkeit im Alltag

Essen & Trinken

Meal Prep für Schule und Arbeit

18

11

Nachhaltigkeit

AKZENT Hotel Roter Ochse

Verschiedenes

Superheld des Monats: Die Aubergine

22

12

Hotelpotrait

AKZENT Hotel Berlin

Fernsehprogramm

Vom 06. August bis 02. September 2022

22

Volkssfeste:

Tradition in ganz Deutschland



Der Duft von Bratwurst, gebratenen Mandeln und Zuckerwatte, der einem das Wasser im Mund zusammenlaufen lässt, dazu viele flackernde, bunte Lichter und frohes Gelächter – es ist wieder Zeit für die Kirmes! Nicht nur heutzutage stehen Volksfeste für Spaß, Unterhaltung und Schlemmen, denn auch schon im Mittelalter waren die Feste der Höhepunkt des Jahres. Meist wurden dann zwei Fliegen mit einer Klappe geschlagen und der Markt zusammen mit einem Kirchfest abgehalten. Dadurch leitet sich auch das heute verwendete Wort „Kirmes“ ab. Die Entstehung dieser publikumsreichen Märkte führten auch zu öffentlichen Darbietungen des fahrenden Volkes. Wilde Tiere wurden gezeigt, Narren brachten die Menschen zum Lachen, Sänger gaben ihre Lieder zum Besten, Artisten verbogen ihre Körper, Kraftmenschen sprengten Eisenketten und Wunderheiler verkauften ihre Medizin. Heute dagegen stehen statt kleiner Attraktionen und Buden eher die großen Fahrgeschäfte im Vordergrund, die die Besucher mit dem gewissen Nervenkitzel und Adrenalinschub locken.

O'zapft is

17. September bis 03. Oktober

Das Oktoberfest ist wohl das bekannteste und beliebteste Volksfest in Deutschland. Ein bürgerlicher Unteroffizier legte mit seinem Einfall den Grundstein für das Oktoberfest: Er schlug vor die Hochzeit von Ludwig von Bayern und Prinzessin Therese mit einem großen Pferderennen zu feiern. Der König war einverstanden und so war es am 17. Oktober 1810 soweit: Das erste Pferderennen und der Vorläufer des heutigen Festes fanden auf der Theresienwiese statt. Da München früher wesentlich kleiner war, zogen die Wirte und Veranstalter hinaus zum Festplatz. Diese Tradition findet sich auch heute noch beim festlichen Einzug der Wirte am Samstagvormittag wieder. In gemütlichen Bierzelten bei einer Maß Bier und zünftiger Blasmusik heißt es dann wieder: O'zapft is! Dieses Jahr findet das größte Volksfest der Welt zum 187. Mal statt.

44 Kilometer von den Theresienwiese entfernt liegt das **AKZENT** Hotel Aufkirchen. Im Inneren des **AKZENT** Hotels erwartet die Gäste heutzutage eine moderne Ausstattung und insgesamt 72 komfortable Zimmer. Neben einer verkehrsgünstigen Lage und großzügigen Zimmern, überzeugt das **AKZENT** Hotel Aufkirchen vor allem mit einem aufmerksamen, individuellen und für den Gast maßgeschneiderten Service. Inhaber Michael Weber ist es besonders wichtig, dass sich jeder Besucher in seinem Haus willkommen und gut aufgehoben fühlt.



AKZENT Hotel ★★★
Aufkirchen

Dorfstraße 15 a
85445 Aufkirchen
Telefon: 08122 867 0
Mail: info@hotel-aufkirchen.de
www.Hotel-Aufkirchen.de



Ihre Gastgeber
Michael Weber

Münsters größtes Volksfest

22. Oktober bis 30. Oktober

Dreimal im Jahr ist Send – die größte Kirmes im Münsterland, die Jahr für Jahr bis zu eine Million Besucherinnen und Besucher anzieht. Schaustellerbetriebe aus der ganzen Bundesrepublik kommen im Frühling, im Sommer und im Herbst nach Münster, um Nostalgisches und natürlich auch die neuesten Sensationen an Fahrgeschäften zu präsentieren. Der ca. 32.000 qm große Festplatz auf dem Schlossplatz ist nah zur Innenstadt an der „grünen“ Promenade vor der malerischen Kulisse des Münsteraner Schlosses gelegen. Zu jedem Send finden sich bis zu 200 Schaustellerbetriebe hier ein – mit High-Tech-Hochfahrgeschäften für Abenteuerlustige, den klassischen Fahrgeschäften wie Riesenrad, Autoscooter und Karussells, Belustigungsgeschäften und Geisterbahnen, nostalgischen oder auch supermodernen Schaugeschäften und vielen gastronomischen Betrieben.

Ganze 5 **AKZENT** Hotels liegen im Münsterland. Die Linden und Olivenbäume vor dem **AKZENT** Hotel Altenberge zeigen es deutlich: hier wird westfälische Tugend mit mediterranem Flair kombiniert. Das **AKZENT** Hotel bietet Dienstleistungen auf Spitzenniveau und die Möglichkeit, sich wie in einem Kurzurlaub in Südeuropa zu entspannen. Bis zum Sendgelände braucht man vom **AKZENT** Hotel Altenberge nur 18 Minuten mit dem Auto.



Ihr Gastgeber
Niels Corsten

AKZENT Hotel ★★ ★★ **Altenberge**

Eisenbahnstraße 2
48341 Altenberge
Telefon: 0049 2505 9390 80
Email: info@lindenhotel-altenberge.de
www.lindenhotel-altenberge.de



Direkt in der Altstadt von Schöppingen mit einem traumhaften Panoramablick befindet sich das kleine familiengeführte **AKZENT** Hotel Tietmeyer mit seinen urigen historischen Häusern. Das geschichtsträchtige charmante **AKZENT** Hotel mit moderner Ausstattung und besonderem Ambiente.



Ihr Gastgeber
Familie Tietmeyer

AKZENT Hotel ★★ ★★ ★★ ★★ **Tietmeyer**

Hauptstraße 52
48624 Schöppingen
Telefon: 02555 93 87 50
Email: info@tietmeyer.de
www.tietmeyer.de



Gute 30 Kilometer süd-östlich vom Schlossplatz in Münster entfernt liegt das **AKZENT** Hotel Merfelder Hof. Zentral und doch ruhig, am Wildpark von Dülmen, liegt das familiengeführte Privathotel und Restaurant. Das **AKZENT** Hotel Merfelder Hof vereint familiäre Tradition mit moderner Ausstattung.



Ihr Gastgeber
Familie Waltring

AKZENT Hotel ★★ ★★ 🏠

Merfelder Hof
Borkener Straße 60
48249 Dülmen
Telefon: 02594 97 00
Email: info@merfelder-hof.de
www.merfelder-hof.de



Circa 46 Autominuten in malerischer Umgebung, am Fuße des Teutoburger Waldes, liegt das **AKZENT** Hotel Saltenhof als ehemaliger Herrnsitz im Landhausstil. Die ruhigen Hotelzimmer mit Wohlfühlcharakter sind alle individuell eingerichtet. Gepflegte Parkanlagen, Biergarten und Terrassenrestaurant lassen den Aufenthalt zum Erholungsurlaub werden.



Ihr Gastgeber
Familie Wiege

AKZENT Hotel ★★ ★★ 🏠

Saltenhof
Kreimershoek 71
48477 Hörstel-Bevergern
Telefon: 05459 80 50 00
Email: info@saltenhof.de
www.saltenhof.de





Das Heidekartoffelfest

19. September bis 25. September

Der Kartoffelanbau hat in der Lüneburger Heide eine lange Tradition. Die Region ist seit Mitte des 19. Jahrhunderts das bekannteste und größte Kartoffelanbaugebiet Deutschlands. Auf den fruchtbaren Heideböden gedeihen die berühmtesten Kartoffelsorten wie beispielsweise die „Linda“ in konventioneller oder biologischer Anbauweise. In Hofläden und Verkaufsständen an den Dorfstraßen wird das „Gold der Heide“ direkt vom Erzeuger zum Kauf angeboten. Als typisch regionales Produkt sind Kartoffelgerichte auch auf den Speisekarten der Restaurants prominent vertreten. Auf den fruchtbaren Ackerböden rund um den Heideort Bad Bevensen wachsen mehr als 100 Sorten in vielfältigen Geschmacksrichtungen. Im September feiert die Stadt deshalb zu Ehren der Heidekartoffel ein Fest mit verschiedenen Attraktionen und buntem Programm.

Inmitten der idyllischen Lüneburger Heide erwartet das **AKZENT Hotel Berlin** seine Gäste. In der ruhigen und erholsamen Atmosphäre des Kurortes Bad Bevensen erleben Besucher wunderschöne Tage. Die 27 hellen und freundlichen Zimmer des Hauses dienen Erholungssuchenden als Rückzugsort. Neben erholsamen Kuranwendungen und Wanderungen in die Natur steht für Umtriebige aber auch ein mannigfaltiges Freizeitangebot zur Wahl.

Hamburger DOM

04. November bis 04. Dezember

Dreimal jährlich können Besucher beim größten Volksfest des Nordens Spaß und Nervenkitzel erleben. Der DOM ist ein Stück Hamburger Tradition und Garant für Spiel, Spaß, Nervenkitzel und Nostalgisches. Der Begriff geht zurück auf eine Ansammlung von Händlern, Handwerkern und Gauklern, die – nach einigen Reibereien – seit 1337 das Recht erhielten, sich bei „Schietwetter“ im Marien-Dom aufzuhalten. Ende des 19. Jahrhunderts fanden die Schausteller dann ihre „neue Heimat“ auf dem Heiligengeistfeld. Jeden Freitag während des DOMs findet um 22:30 Uhr ein Feuerwerk statt. Wer einen Tag mit der Familie dort verbringen will sollte dies mittwochs tun – dann gibt es für alle Besucher ermäßigte Preise.

Seit vier Generationen freut sich Familie Cordes auf Besuch: In langer Familientradition steht



Ihre Gastgeber
Familie Narres

AKZENT Hotel ★★★
Berlin

Alter Wiesenweg 11
29549 Bad Bevensen
Telefon: 05821 50 60
Email: info@hotel-berlin-bad-bevensen.de
www.hotel-berlin-bad-bevensen.de



GENIESSERTAGE IN DER LÜNEBURGER HEIDE

Bad Bevensen widmet der Heidekartoffel eine ganze Festwoche Ende September u.a. mit Festumzug, Krönung der neuen Heidekartoffelkönigin und vieles mehr. Im September wird rund um Bad Bevensen die Heideblüte gefeiert. Tolle Feste mit langer Tradition.

- 7 x Übernachtung inkl. Halbpension
 - 2 x klassische Massage (à 30 Min.)
 - 1 x Kaffeegedeck
 - 7 x Freien & unbegrenzten Eintritt in die Therme
- DZ p.P. 718,00 – 823,00 Euro
EZ p.P. 774,00 – 897,00 Euro



Ihre Gastgeber
Familie Cordes

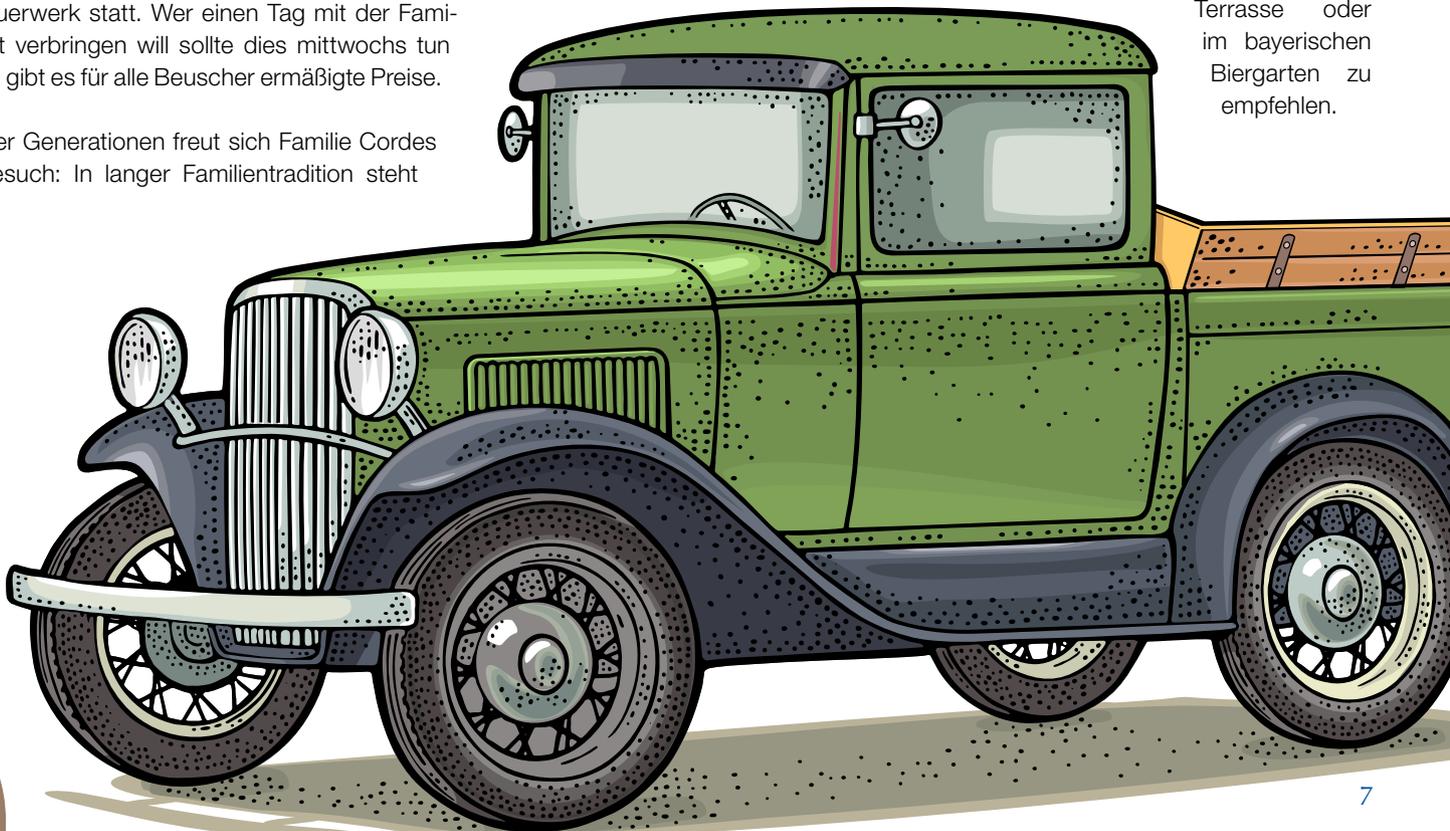
Cordes AKZENT ★★★
Hotel & Restaurant

Sottorfer Dorfstraße 2
21224 Rosengarten
Telefon: 04108 434 40
Email: hotel@hotel-cordes.de
www.cordes-landhotel-hamburg.de



das **AKZENT Hotel Cordes** in Rosengarten-Sottorf nahe Hamburg. Mit Elan arbeitet das Hotelteam um die Familie jeden Tag, um den Besuchern als zuvorkommende Gastgeber in Erinnerung zu bleiben. Nicht nur als Hotel-, sondern auch als Restaurantbetrieb führt Familie Cordes das Haus: Für Gaumen-Hochgenüsse zeichnet sich Küchenchef Michael Cordes verantwortlich. Gäste genießen seine schmackhaften Gerichte im „Raum der 1.000 Krüge“, im Kaminzimmer oder im Fürstenzimmer. Bei schönem Wetter ist ein

Aufenthalt auf der Terrasse oder im bayerischen Biergarten zu empfehlen.





Der Klimawandel ist einer der größten Probleme unserer Zeit. Deshalb haben wir 10 einfache Tipps, mit denen man den Alltag umweltfreundlicher gestalten kann.

Nachhaltigkeit IM ALLTAG

NACHHALTIG REISEN



DAS HOTEL

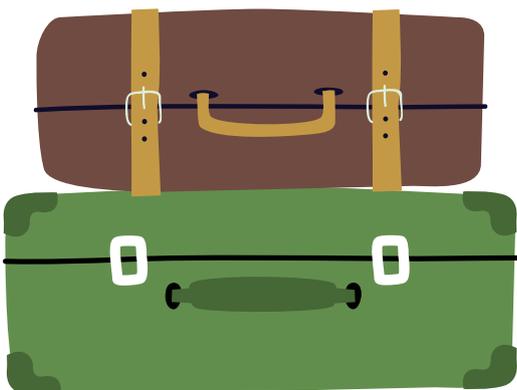
Hotels mit einem entsprechenden Siegel sind die beste Wahl für ressourcenschonenden Tourismus. Hier kann man sich darauf verlassen, dass das Hotel nachhaltig arbeitet, Ressourcen spart und einen Bonus für die Umgebung darstellt. Eine solche Auszeichnung erhalten **Hotels von Viabono**. Die Organisation prüft zum Beispiel die teilnehmenden Betriebe nicht nur hinsichtlich ihres CO_2 -Ausstoßes, sondern bietet auch Verbesserungsvorschläge und zwei verschiedene Kompensationsprogramme an. Auch viele **Hotels der AKZENT Kooperation** wurden von **Viabono** bereits als **klimaneutrale Übernachtungsmöglichkeiten** ausgezeichnet.

AN- UND ABREISE

Lange Flugreisen wirken sich klimaschädigend aus, da die entstehenden Abgase in den üblichen Flughöhen in etwa eine 4-fache Treibhauswirkung in Vergleich zu den am Boden produzierten Abgasen haben. **Strecken innerhalb Deutschlands** oder Europas kann man **bequem mit dem Auto** oder noch **umweltfreundlicher, mit der Bahn** zurücklegen. Wenn sich die Reise mit dem Flieger nicht vermeiden lässt, gibt es verschiedene Programme, mit denen man seinen **CO_2 -Ausstoß kompensieren** kann. Das bekannteste und von Stiftung Warentest ausgezeichnete Kompensationsprogramm ist „atmosfair“.

GEPÄCK

Ob im Auto, im Bus, im Flugzeug oder in anderen Verkehrsmitteln: Gewicht erzeugt CO_2 . Aus diesem Grund sollte man **möglichst leicht packen**. Zudem ist so mehr Platz für alle und man kann bequemer reisen. Das ist natürlich für den Sommerurlaub besonders einfach, aber auch im Winter kann man durchaus weniger einpacken und stattdessen **am Reiseziel einmal waschen**.



NACHHALTIG EINKAUFEN

VERPACKUNGEN

Einer der besten und praktischsten Tipps für die Umwelt: eine eigene Einkaufstasche. Sei es für einen geplanten Ausflug zum Supermarkt oder zum Wochenmarkt, für das Brötchenholen beim Bäcker am Wochenende oder für einen spontanen Kauf unterwegs, dank eigener Einkaufstasche kann man auf Papier- und Plastiktüten verzichten. So schont man zeitgleich auch den Geldbeutel.

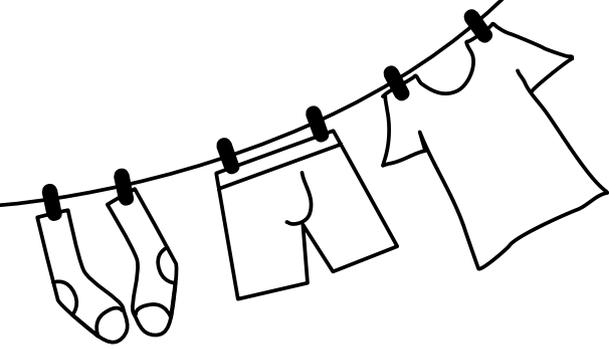
Beim Einkauf von Lebensmitteln und anderen Produkten gibt es häufig auch die Auswahl zwischen Glas und Plastik. Glas ist die umweltfreundlichere Variante – vorausgesetzt, man nutzt das Glas häufiger. Schöne Glasflaschen und Konservengläser eignen sich zum Beispiel hervorragend als Aufbewahrungsbehälter. Zudem ist Glas gesünder, da es keine Schadstoffe enthält.



GETRÄNKE

To-Go-Becher für den Kaffee sind weit verbreitet, aber unnötig. Stattdessen sollte man für unterwegs auf einen angesagten, wiederverwendbaren Becher setzen. So kann man zusätzlich in vielen Cafés sogar sparen, denn es ist üblich, bei mitgebrachten Bechern einen Rabatt anzubieten. Die chicen Becher haben zudem den Vorteil, dass sie als modisches Accessoire genutzt werden können. Ob Holzoptik, das Logo des Unternehmens oder einfach die Lieblingsfarbe.

Genauso wie mit den To-Go-Bechern verhält es sich mit kleinen Plastikflaschen. Anstatt also Getränke unterwegs in kleinen Flaschen zu kaufen, sollte man einfach eine eigene Trinkflasche befüllen. So spart man nicht nur bares Geld sondern kann seine Getränke auch nach Belieben verfeinern, zum Beispiel mit einer Scheibe Zitrone.



NACHHALTIGER HAUSHALT

KÜCHE

Nicht nur beim Einkauf und Reinigen wird Müll produziert. Auch in der eigenen Küche benutzen wir viele unnötige Einwegprodukte. Viele Dinge, die man aufbewahren möchte, können entweder in Dosen gepackt oder in Schüsseln mit einem Teller abgedeckt werden. Auch Bienenwachstücher sind ein toller Ersatz für Frischhaltefolie oder Alufolie.

Backmatten können Backpapier langfristig ersetzen. Klar ist es praktisch, eine kleine Kleckerei mal eben mit ein paar Blätter Küchenrolle abzureißen und etwas aufzuwischen oder abzuputzen aber genauso gut können Geschirrhandtücher oder Lappen verwendet werden. Nach dem Gebrauch kurz unter fließendem Wasser ausspülen und fertig.

BAD

Auch die tägliche Hygiene kann man nachhaltiger gestalten. Abschminktücher kann man wunderbar durch wiederverwendbare Pads aus Stoff ersetzen. Duschgel und Shampoo gibt es mittlerweile auch **nahezu unverpackt**. Ebenso Zahncreme und Handseife. Zahnbürsten gibt es aus Bambus, ebenso erhaltet ihr überall **plastikfreie Wattestäbchen**.

Auch bei den Körperpflegeprodukten selbst kann man auf vieles achten: Gesichtscreme **ohne Palmöl**, Duschgel **ohne Mikroplastik**, Deo ohne Aluminium, Aftershave ohne Phthalate.

REGIONAL UND SAISONAL

Sowohl im Urlaub als auch im Alltag sollte man auf **regionale und saisonale Produkte** achten. Dies ist auf einem Wochenmarkt besonders einfach. Aber auch im Supermarkt kann man schnell erkennen, welche Produkte derzeit Saison haben – alternativ helfen Apps oder eine kurze Google-Suche.

Der Vorteil an saisonalem Obst und Gemüse ist, dass die Lebensmittel nicht nur besser schmecken, **sondern auch aus der Region kommen**. Sie mussten also nicht über weite Strecken transportiert werden, was viel CO₂ produziert. Ein weiterer Vorteil: man ernährt sich automatisch gesünder und abwechslungsreicher.

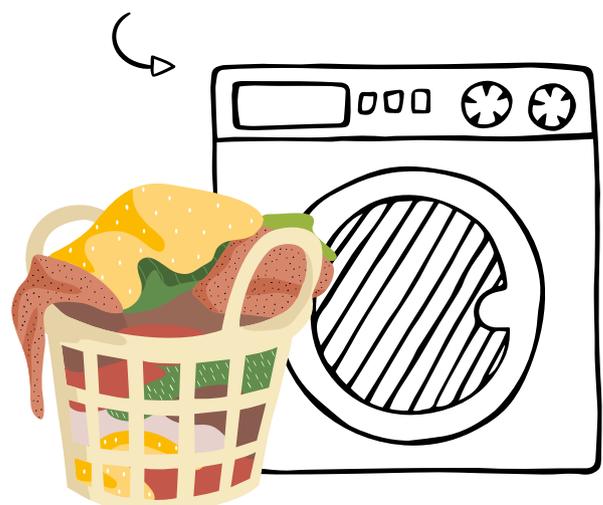


PUTZEN

Das alltägliche Waschen, Putzen und Reinigen in privaten Haushalten belastet die Umwelt stark. Durch die Allgegenwärtigkeit von chemischen Reinigungsmitteln wird vor allem die Belastung der Abwässer deutlich unterschätzt. **630.000 Tonnen Reinigungsmittel** belasten jährlich Deutschlands Abwässer allein aus privaten Haushalten. Dabei ist **nachhaltiges Putzen** einfacher, als man denkt und zusätzlich ist es sogar günstiger. Doch auch der gesundheitliche Aspekt spielt bei natürlichen Reinigungsmitteln eine Rolle: viele mit Duft- und Farbstoffen versetzte Mittel enthalten Allergene. Zu den Grundreinigungsmitteln in einem nachhaltigen Haushalt gelten daher: **Soda, Natron, Essigessenz und Zitronensäure** sowie Schmier- und Kernseife.

WASCHEN UND SPÜLEN

Je nach Modell verbrauchen Waschmaschinen und Geschirrspüler Unmengen an Energie und Wasser. Will man das Waschen und Spülen mit Haushaltsgeräten umweltfreundlich gestalten, sollte man diese auch wirklich voll beladen, damit sich der **Wasser- und Energieverbrauch für die Umwelt und den Geldbeutel rechnet**. Beim Waschen gilt außerdem: die Wäsche nicht zu heiß waschen. Je nach Maschinentyp kann durch eine **Reduzierung der Temperatur** von 40 auf 30 °C bis zu einem **Drittel an Strom gespart** werden. Da moderne Waschmittel bereits bei 30 °C sehr gut waschen, sind hohe Temperaturen für gute Ergebnisse oft gar nicht nötig.



ECHTE GASTFREUNDSCHAFT

AKZENT Hotel Roter Ochse: Familienunternehmen mit Herz

THINK
green



„Echte und herzliche Gastfreundschaft ist der Grundstein auf dem das tägliche Geschäft unseres Hauses beruht.“, sagen Werner und Heike Kochhäuser, die das **AKZENT** Hotel Roter Ochse in 3. Generation führen. Bis 1973 gehörte zum Hotel Restaurant noch eine hauseigene Metzgerei, die dem „Roten Ochsen“ seinen Namen gegeben hat. Seit 2002 leiten Werner und Heike Kochhäuser den Familienbetrieb. Die Belange ihrer Mitarbeiter liegen den beiden dabei genauso am Herzen wie die der Gäste. „Uns ist wichtig, dass unsere Mitarbeiter und auch wir Familie und Beruf miteinander vereinbaren können. Daher bieten wir unseren Mitarbeitern sehr flexible Arbeitseinsätze nach ihren Möglichkeiten an.“, sagt Heike Kochhäuser.

HEIMAT SCHMECKT

Das Restaurant des **AKZENT** Hotels hat sich in der Region besonders mit seinen Wildspezialitäten einen Namen gemacht. „Unser Wildfleisch beziehen wir direkt aus den Rhenser Wäldern. Aus diesem Grund sind wir auch Mitglied im „Heimat schmeckt!“ e.V. Diesem Verein sind lebensmittelproduzierende und lebensmittelverarbeitende Betriebe angeschlossen, die Produkte aus der Region vermarkten. Wo es geht, verwenden wir in unserem Hotel und Restaurant Produkte aus der Region. So beziehen wir unsere Fruchtsäfte, Gemüse und Obst der Saison, Eier, Bier, Wein und Wasser aus Rhens und der nahen Umgebung.“, sagt Werner Kochhäuser.

TRINK AUF EINE BESSERE WELT

Auf dem Zimmer erwartet den Gast eine kostenlose Erfrischung – eine Flasche Wasser vom Rhenser Mineralbrunnen. Die Rhenser Mineralbrunnen GmbH setzt ebenfalls auf Nachhaltigkeit. Gemeinsam mit ihrem Partner „Wings Water“ hat sie hochwertiges Quellwasser mit Flaschen aus klimafreundlichen und nachhaltigen Rohstoffen vereint. Der Getränkekarton gehört unter Berücksichtigung der Herstellung,

Lagerung, Recyclingquote und des Transports zu den nachhaltigsten Flaschen Deutschlands. Die Erlöse des regional produzierten Wassers kommen zu 100 % der Umweltschutzorganisation Project Wings zugute. Project Wings baut in Indonesien das größte Recyclingdorf der Welt und schafft aus den Plastikmassen dort etwas Sinnvolles.

NACHHALTIG REISEN & FÜR DIE UMWELT SPENDEN

Neben der klimaneutralen Übernachtung, die man für 1 Euro Aufpreis pro Person pro Nacht hinzubuchen kann, besteht zusätzlich die Möglichkeit noch mehr für die Umwelt zu tun. Hier setzt das **AKZENT** Hotel Roter Ochse auf "WingsCoin". Über einen QR-Code kann der Hotelgast ganz unkompliziert die Zimmerreinigung für den nächsten Tag abbestellen. Das Abbestellen schont die Umwelt durch das Sparen an Wasser, Strom, CO₂ und Chemikalien. Für jede abbestellte Zimmereinigung unterstützt das Hotel jetzt mit einer zusätzlichen Spende die NGO Project Wings. Weitere Informationen zu Project Wings erhalten Sie unter: www.project-wings.de



Ihre Gastgeber
Familie Kochhäuser

AKZENT Hotel ★★★
Roter Ochse

Hochstraße 27
56321 Rhens
Telefon: 02628 22 21
Email: info@roter-ochse.de
www.roter-ochse.de



Zertifiziert durch:





Erholung in der Lüneburger Heide – das AKZENT Hotel Berlin



Inmitten der idyllischen Lüneburger Heide erwartet das **AKZENT** Hotel Berlin seine Gäste. In der ruhigen und erholsamen Atmosphäre des Kurortes Bad Bevensen erleben Besucher wunderschöne Tage. Die 27 hellen und freundlichen Zimmer des Hauses dienen Erholungssuchenden als Rückzugsort. Neben erholsamen Kuranwendungen und Wanderungen in die Natur steht für Umtriebige aber auch ein mannigfaltiges Freizeitangebot zur Wahl.

Damit Gäste gestärkt in den Tag gehen, können sie am reichhaltigen Frühstücksbüfett des **AKZENT** Hotels Energie tanken. Das hauseigene Restaurant verwöhnt mit schmackhaften Speisen den Gaumen am Abend. Regionale, aber auch internationale Küche serviert das Hotel hungrigen Gästen. Kaffee, Tee, Kuchen und Eis gibt es über den Tag verteilt. Gutes Essen ist Balsam für die Seele – genau wie der Anblick der wunderschönen Heidelandschaft.

RadReiseRegion Uelzen

Dass die Lüneburger Heide einzigartige Natur zu bieten hat, ist über die Region hinaus bekannt. Was kann es da Schöneres geben als diese per pedes oder auf dem Fahrrad zu erkunden? Qualitativ hochwertige Routen laden ein erkundet zu werden. Dank ratgebender Prädikate und Zertifizierungen wissen Reisende, welche Strecken hohen Ansprüchen genügen.

Der Allgemeine Deutsche Fahrrad Club (ADFC) sorgt sich um die Belange leidenschaftlicher Radfahrer. Für Radregionen präsentierte der ADFC 2013 eine neue Zertifizierung: Die ADFC-RadReiseRegionen sind solche Tourismusgebiete, die sich jahrelang durch den nachhaltigen Ausbau ihres Radwegenetzes und einem speziell auf die Bedürfnisse von Radfahrern abgestimmtes touristisches Angebot ausgezeichnet haben. Vor sechs Jahren zeichnete der ADFC die HeideRegion Uelzen, zu der auch Bad Bevensen zählt, als RadReiseRegion aus. Denn dort finden Radfahrer für verschiedene Bedürfnisse Tages- oder längere Touren, die thematische Vielfalt bieten.

Nicht nur Radfahrer kommen in der Lüneburger Heide auf ihre Kosten: Wanderer freuen sich über ausgezeichnete Wanderwege, wie zum Beispiel dem Heidschnuckenweg. Landschaftlich ist der Heidschnuckenweg höchst vielfältig. Er verbindet die schönsten Heideflächen, führt durch das autofreie Naturschutzgebiet, Flussauen und Wälder und vorbei an Heidschnuckenherden und pittoresken Heidedörfern. Dabei ist er immer wieder von Erhebungen mit sagenhaften Ausblicken gekrönt.

Heilsame Jod-Sole-Quellen

Nur knapp 100 Meter vom **AKZENT** Hotel Berlin entfernt befindet sich die Jod-Sole-Therme des Ortes. Seit einer Erdölbohrung in den 1960ern, die heilsame Salzsole zutage förderte, entwickelte sich in der Stadt ein reger Kurbetrieb. Seit den 70er Jahren trägt Bevensen den Zusatz „Bad“.

Zwei Quellen speisen das Thermalbad heute. Die Heilsole verspricht bei verschiedenen Beschwerden Linderung. Atemwegs-, Haut- und Gelenkerkrankungen können sich durch das Bad in der Jod-Sole bessern. Für die Gesundheit förderlich ist auch die Anregung der Sole für das Herz-Kreislauf-Systems und die Durchblutung.

Zusätzlich zu den Solebecken verfügt die Therme auch über einen großzügigen Sauna- und Spabereich. Für Gäste des **AKZENT** Hotels Berlins ist der Eintritt in alle Bereiche der Therme frei – ohne Einschränkungen. Auch die tägliche Mehrfachnutzung ist möglich.

Attraktives Freizeitangebot

Für Abwechslung ist in der Lüneburger Heide mehr als ausreichend gesorgt. Neben Rad- und Wandertouren sowie Wellnessanwendungen bieten sich Ausflüge zu den Attraktionen der Region an. In Uelzen, 17 Kilometer vom **AKZENT** Hotel Berlin entfernt, ist der Hundertwasser-Bahnhof bedeutendste Sehenswürdigkeit. Zwischen 1998 und 2000 gestaltete Friedensreich Hundertwasser den neuen und in seiner Architektur beeindruckenden Bahnhof.

Nur 50 Autominuten von Bad Bevensen entfernt liegt der Heidepark Soltau. Action pur verspricht der Freizeitpark, der zu den größten Deutschlands gehört. Die Holzachterbahn Colossus ist die höchste Europas. Viele weitere Fahrgeschäfte und Attraktionen versprechen perfekte Unterhaltung für Groß und Klein.

Unkompliziert mit dem Zug zu erreichen ist Hamburg. Weniger als eine Stunde fahren Urlauber in die Hansestadt. Dort können sie nicht nur in den Passagen der Stadt shoppen, sondern auch Musicalhighlights und Großveranstaltungen aus den Bereichen Sport und Musik erleben.



Ihre Gastgeber
Familie Nörres

AKZENT Hotel ★★★
Berlin

Alter Wiesenweg 11
29549 Bad Bevensen

Telefon: 05821 50 60

Email: info@hotel-berlin-bad-bevensen.de

www.hotel-berlin-bad-bevensen.de





TRITT IN DIE
PEDALE!

ABWECHSLUNGSREICHE RADTOUREN ZUM SOMMERABSCHLUSS

Bei einer rasanten Abfahrt die Umgebung nur aus dem Augenwinkel wahrzunehmen, dafür aber das Adrenalin durch den Körper rauschen zu spüren oder ganz gemütlich bei einer ausgedehnten Tour in der Natur immer neue Highlights entdecken – mit dem Mountainbike, dem trendigen E-Bike oder dem klassischen Fahrrad: besonders der Spätsommer lädt mit angenehmen Temperaturen zum Radeln ein. Ob für einen kleinen Ausflug oder aber als mehrtägige Radtour mit kleinen Zwischenstopps zur Übernachtung: in Deutschland finden Radsportler viele, abwechslungsreiche Touren in verschiedenen Schwierigkeitsgraden. Immer mit dabei – die Gastgeber der **AKZENT** Hotel Kooperation! Entlang der verschiedensten Radtouren bieten die **AKZENT** Hotels die perfekte Möglichkeit, um in familiären Ambiente die Energiereserven wieder neu aufzuladen. Viele der Gastgeber verleihen auch Fahrräder oder E-Bikes, sodass Besucher ohne viel Aufwand die vielseitigen Urlaubsregionen rund um die **AKZENT** Hotels per Rad erkunden können.



AKZENT Hotel ★★★

Haus Sonnenberg

Laubacher Str. 25
63679 Schotten

Telefon: 06044 96210

Email: info@hotel-haus-sonnenberg.de

www.hotel-haus-sonnenberg.de



Ihre Gastgeber
Arno Mangold, Frauke Herget

RADFAHREN IN DER VULKANREGION

Die Vulkanregion Vogelsberg ist ein Paradies für Radfahrer. Unser Hotel liegt direkt am Niddaradweg und dem R4. Ob Sie gemütlich mit Ihrem E-Bike durch die Landschaft radeln oder mit dem Mountainbike „downhill“ die Hänge hinabrasen. Egal – wir haben das Angebot für Sie:

- Übernachtung im Doppelzimmer inkl. reichhaltiges Frühstücksbüfett
- 1 Begrüßungsgetränk am Abend
- 3-Gang Abendmenü oder Büfett
- eine Radkarte der Region pro Zimmer
- Nutzung des VulkanSpa mit Hallenbad, Sauna und Fitnessraum, Massagen auf Anfrage (kostenpflichtig)

1 Übernachtung p.P.	79,00 Euro / Nacht
ab 2 Übernachtungen p.P.	75,00 Euro / Nacht
Einzelzimmerzuschlag	10,00 Euro / Nacht

MIT DEM RAD DURCHS WEINLAND

Am Flussufer entlang, zwischen sonnigen Weinbergen hindurch, zu charmanten Dörfern und historischen Städten führen traumhafte Radtouren – das Fränkische Weinland hat auch für Radfahrer viel zu bieten. Ganz gleich, ob man drei Stunden oder mehrere Tage unterwegs sein will: Abwechslungsreiche Themenschwerpunkte bieten jeder Radroute einen Mehrwert. So führt zum Beispiel der rund 600 km lange MainRadweg direkt durch das fränkische Weinland und verschiedene Routen lotsen die Radler durch grüne Weinberge und malerische Ortschaften, die zum Einkehren einladen.

Helmstadt ist ein idyllischer Ort auf der Fränkischen Platte zwischen Maindreieck und Mainviereck gelegen, umgeben von romantischen Feldern und Wäldern. Vorzügliche klimatische Bedingungen und der Sachverstand der Winzer machen die Region zu einem der besten deutschen Weinanbaugebiete. Das **AKZENT** Hotel Gasthof Krone ist ein familiengeführtes Unternehmen und legt besonderen Wert auf eine herzliche Atmosphäre. Eine zuverlässige Betreuung seiner Gäste wie die Bereitstellung von Lunchboxen macht das **AKZENT** Hotel zur perfekten Unterkunft für einen Ausflug mit dem Rad.

SPORTIVES URLAUBSERLEBNIS IM VULKANGEBIET

In Mittelhessen treffen Reisende in der Region auf den Vogelsberg – ein erloschenes Vulkangebiet, welches sich heute durch saftiggrüne Wiesen, geheimnisvolle Wälder und einer typischen Heckenlandschaft auszeichnet. Inmitten dieses malerischen Gebietes liegt die kleine Stadt Schotten. Am Rande der Stadt auf einer leichten Anhöhe heißt das **AKZENT** Hotel Haus Sonnenberg seine Gäste herzlich Willkommen und gibt einen fantastischen Ausblick in die umliegende Landschaft – ein wunderschönes Naturidyll.

Das **AKZENT** Hotel liegt direkt an der Niddaroute. Diese folgt dem Flusslauf der Nidda von der Quelle bis zur Mündung. Das Flüsschen entspringt auf über 700 m Höhe im Zentrum des vulkanischen Vogelsberges und mündet nach knapp 100 km bei Frankfurt-Höchst in den Main. Der parallel dazu verlaufende Niddauerweg ist bereits in weiten Abschnitten sehr gut ausgebaut und somit für Fahrradfahrer/innen, Skater/innen aber auch Fußgänger/innen, Wanderer sehr gut nutzbar.



AKZENT Hotel ★★★

Gasthof Krone

Würzburger Straße 23
97264 Helmstadt

Telefon: 09369 90640

Email: info@gasthof-krone.de

www.gasthof-krone.de

Ihre Gastgeber
Familie Wander



RADLER-SPASS IN MAINFRANKEN

Genießen Sie die naturbelassenen Landschaften von Mainfranken und dem lieblichen Taubertal, geprägt von Flüssen, Tälern und weitläufigen Wiesen und Weinbergen. Hier begegnen Sie Menschen, die für ihre Gastfreundlichkeit und Geselligkeit bekannt sind. Lernen Sie z.B. den Radachter oder die beiden 5 Sterne Radwege bei Wertheim kennen. Ihre Fahrräder können Sie sicher bei uns abstellen – ausreichend Informations- und Kartenmaterial stellen wir Ihnen zur Verfügung.

- 2 x Übernachtung
- 1 x KRONE – Frühstücksbüfett
- 1 x 3-Gang Fränkisches Menü
- 1 x 2-Gang Menü - oder ein Lunch-Paket für unterwegs
- 1 x frisches Obst auf dem Zimmer

DZ Classic p.P.	158,00 Euro
DZ Komfort p.P.	168,00 Euro
Einzelzimmer Zuschlag pro Nacht	25,00 Euro



RADREISEREGION UELZEN

Dass die Lüneburger Heide einzigartige Natur zu bieten hat, ist über die Region hinaus bekannt. Was kann es da Schöneres geben als diese auf dem Fahrrad zu erkunden? Qualitativ hochwertige Routen laden zum Erkunden ein. Dank ratgebender Prädikate und Zertifizierungen wissen Reisende, welche Strecken hohen Ansprüchen genügen.

Der Allgemeine Deutsche Fahrrad Club (ADFC) sorgt sich um die Belange leidenschaftlicher Radfahrer. Für Radregionen präsentierte der ADFC jüngst 2013 eine neue Zertifizierung: Die ADFC-RadReiseRegionen sind solche Tourismusgebiete, die sich jahrelang durch den nachhaltigen Ausbau ihres Radwegenetzes und einem speziell auf die Bedürfnisse von Radfahrern abgestimmtes touristisches Angebot ausgezeichnet haben. Vor sechs Jahren zeichnete der ADFC die HeideRegion Uelzen, zu der auch Bad Bevensen zählt, als RadReiseRegion aus. Denn dort finden Radfahrer für verschiedene Bedürfnisse Tages- oder längere Touren, die thematische Vielfalt bieten.

Damit Gäste gestärkt in den Tag gehen, können sie am reichhaltigen Frühstücksbüfett des **AKZENT** Hotel Berlin Energie tanken. Das haus-eigene Restaurant verwöhnt mit schmackhaften Speisen den Gaumen am Mittag und am Abend. Regionale, aber auch internationale Küche serviert das Hotel hungrigen Gästen. Gutes Essen ist Balsam für die Seele – genau wie der Anblick der wunderschönen Heidelandschaft.



AKZENT ★★★★★
Aktiv & Vital Hotel Thüringen
 Notstraße 33
 98574 Schmalkalden
Telefon: 036 83 466570
Email: info@aktivhotel-thueringen.de
www.aktivhotel-thueringen.de





AKZENT Hotel ★★★
Berlin
 Alter Wiesenweg 11
 29549 Bad Bevensen
Telefon: 05821 50 60
Email: info@hotel-berlin-bad-bevensen.de
www.hotel-berlin-bad-bevensen.de



GENIESSERTAGE IN DER LÜNEBURGER HEIDE

Die Lüneburger Heide, die Heide Region und Uelzen und Bad Bevensen bieten sich als Ausgangspunkt für die unterschiedlichsten Fahrradtouren an. In der leicht hügelige Landschaft macht Fahrradfahren richtig Spaß. Unser Hotel bietet eine Fahrradgarage, Lademöglichkeiten und Werkzeug für kleine Reparaturen.

- | | | |
|---|---------|----------------------|
| ■ 7 x Übernachtung inkl. Halbpension | DZ p.P. | 718,00 – 823,00 Euro |
| ■ 2 x klassische Massage (à 30 Min.) | EZ p.P. | 774,00 – 897,00 Euro |
| ■ 1 x Kaffeegedeck | | |
| ■ 7 x Freien & unbegrenzten Eintritt in die Terme | | |

BERG- UND TALFAHRTEN IM THÜRINGER WALD

Anstrengende Anstiege und rasante Abfahrten: der Thüringer Wald bietet allen Radsportlern nicht nur herrliche Landschaften, sondern kann einen auch ganz schön ins Schwitzen bringen. Dank dem **AKZENT** Aktiv & Vital Hotel Thüringen können auch Radanfänger die Region vom Sattel aus erkunden. Bei den spannenden Offroad-Touren werden den Gästen nämlich moderne E-Bikes zur Verfügung gestellt, mit denen die Erkundung des Thüringer Waldes deutlich einfacher zu bewältigen ist.

Mit verschiedenen schmalen Wegen, steilen Abfahrten, wurzeldurchzogenen Pfaden und dem bekannten Wander- und Radweg „Rennsteig“ ist der Thüringer Wald natürlich ein Eldorado für Mountainbiker. Aber auch für alle die es mit dem Rad lieber etwas gemütlicher angehen lassen möchten, bietet das größte zusammenhängende Waldgebiet Deutschlands jede Menge Möglichkeiten und verschiedene Touren. Ob im Rahmen einer Tour oder auf eigene Faust: das **AKZENT** Aktiv & Vital Hotel gibt gerne Tipps für verschiedene Rad- und Wandererlebnisse und ist dank der zentralen Lage mitten im Herzen des Thüringer Walds ein guter Ausgangspunkt um die Region zu entdecken. Insgesamt erwarten Besucher im **AKZENT** Hotel in Schmalkalden 48 helle und stilvolle eingerichtete Zimmer, jedes mit Blick in die Natur. Die verschiedenen Einzel- und Doppelzimmer sind im Landhausstil eingerichtet und bieten ihren Bewohnern vollen Komfort.

GEFÜHRTE RADTOUR DURCH DEN THÜRINGER WALD

Erleben Sie einen Tag voller Action. Wir zeigen Ihnen zahlreiche Natur-Highlights an verschiedenen Aussichtspunkten zwischen Thüringer Wald und Rhön. Wir gestalten jede Tour individuell mit Ihnen zusammen. Unsere Tour beginnt nach einer kurzen Besprechung um 09.30 Uhr direkt am Aktiv & Vital Hotel Thüringen und endet gegen 15.00 Uhr bei einem leckeren Erfrischungsgetränk in unserem Biergarten.

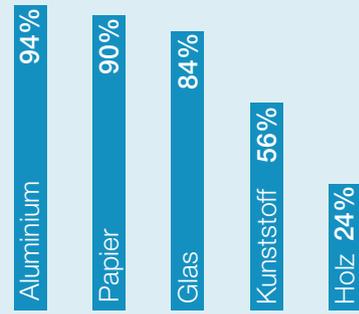
- | | | |
|--|------------------|------------|
| ■ ca. 5 Stunden geführte Rad-tour mit unserem Radteam | Preis p.P. | 29,00 Euro |
| ■ 1 x kleiner Imbiss inkl. einem Getränk | Cross-E-Bike/Tag | 21,00 Euro |
| ■ 1 Getränk nach Wahl in unserem Biergarten am Ende der Tour | | |

WISSENSWERTE FAKTEN

Papier und Glas recyceln wir in Deutschland schon „fast“ wie die Weltmeister, nicht so beim Plastikmüll.

Überraschend: Auch im Biomüll steckt noch viel ungenutztes Potential.

Aus verschiedenen Studien lässt sich lesen, dass auch viel Müll in Binnengewässern landet. Allein 14 % der europäischen Seen und Flüssen besteht aus Plastikflaschen.

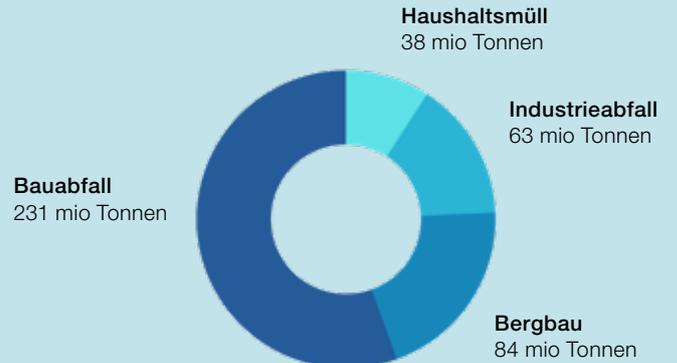
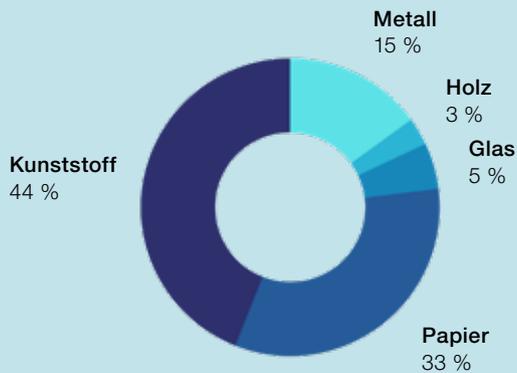


Recyclingquoten wichtiger Verpackungsmaterialien in Deutschland für das Jahr 2019

VERPACKUNGEN & MÜLL

Das sind die am meisten verwendeten Materialien für Verpackungen in Deutschland, Österreich und der Schweiz:

In Deutschland sind im Jahr 2019 insgesamt 417 Millionen Tonnen Müll angefallen:



SO TRENNT MAN DEN MÜLL RICHTIG:



Für Schule und Arbeit

MEAL PREP

WAS BEDEUTET MEAL PREP?

Meal Prep ist die Abkürzung für den englischen Begriff meal „preparation“ und bedeutet in der deutschen Übersetzung nichts anderes als Essensvorbereitung. Das heißt in der Praxis: Essen für einen oder mehrere Tage vorkochen. Anfänger können zum Einstieg auch mit einem Mittagessen für den nächsten Tag beginnen.

Beim Meal Prep können entweder komplette Gerichte vorgekocht und davon zum Beispiel ein Teil eingefroren werden. Oder man bereitet einzelne Komponenten für eine spätere Zubereitung vor.





© radub85 - stock.adobe.com

OATS

Overnight Oats mit Himbeerpüree

150 g TK-Himbeeren | 2 EL Agavendicksaft | 2 TL Mandelstifte | 40 g Haferflocken
2 TL Chiasamen | 120 ml Milch | 4 EL Joghurt natur

Gefrorene Himbeeren in einem Topf bei schwacher Hitze köcheln, bis die Früchte weich geworden sind. Dabei regelmäßig umrühren, damit nichts ansetzt. Agavendicksaft unterrühren. Püree vom Herd nehmen, abkühlen lassen und eventuell etwas Flüssigkeit abgießen. Mandelstifte eventuell grob hacken. Zusammen mit Haferflocken

und Chiasamen in ein Glas geben. Mit Milch übergießen, leicht umrühren und über Nacht quellen lassen.

Am nächsten Morgen Himbeerpüree, 2 EL Joghurt und erneut eine Himbeerschicht auf den Haferflockenmix schichten. Schließe mit 2 EL Joghurt ab.

LECKER.

Overnight Oats mit Orangen-Chia-Pudding

5 EL kernige Haferflocken (50 g) | ½ TL Zimt | 130 ml Orangensaft (frisch gepresst)
10 g Chiasamen | 30 ml Kokosnussmilch | 1 Orange

Haferflocken und Zimt in ein verschließbares Glas geben und trocken vermischen. Im Anschluss mit 100 ml Orangensaft auffüllen und das Glas verschlossen über Nacht in den Kühlschrank stellen. Für den Chiapudding werden Chiasamen, Kokosnussmilch und der restliche Orangensaft in einer kleinen Schüssel verrührt. Nach

ca. 10 Minuten erneut umrühren, danach kommt die Schüssel ebenfalls in den Kühlschrank.

Am Morgen: Den Chiapudding auf die Oats, verteilen. Auf die freibleibende Fläche in der Mitte kommen frisch geschnittene Orangenstücke.

WAS EIGNET SICH FÜR MEAL PREP?

Auch beim Meal Prep lautet die Devise: Je ausgewogener die Mahlzeiten, desto besser. Das Essen sollte sich aus Gemüse, Eiweißlieferanten wie Fleisch, Fisch, Tofu oder Hülsenfrüchten und sättigenden Beilagen wie Reis, Quinoa, Kartoffeln oder Nudeln zusammensetzen.

GEMÜSE

- Möhren (als Rohkost)
- Kürbis (im Ofen gegart)
- Zucchini (gebraten)
- Tomaten (zum Snacken)
- Brokkoli (gedünstet)
- Paprika (als Rohkost)

STÄRKEBEILAGE

- Kartoffeln
- Reis
- Quinoa
- Nudeln
- Couscous
- Bulgur

FLEISCH/ALTERNATIVEN

- Hähnchenbrust oder Pute
- Fisch (Lachs oder Thunfisch)
- Natur-Tofu oder Räuchertofu
- Kichererbsen oder Linsen
- Quark oder Joghurt

DIPS & SOSEN

- Tomatensoße
- Kräuterquark
- Hummus
- Guacamole
- Pesto



WELCHE VORTEILE HAT MEAL PREP?

Meal Prep kann dabei helfen, sich gesünder zu ernähren und das ganz ohne strenge Auswahl rein nach Nährwerten. Dadurch, dass das Essen geplant wird, kommt man erst gar nicht in die Versuchung, auf schnelles oder ungesundes Essen zurückzugreifen. Der spontane und auf Dauer teure Gang zur Pommestube in der Mittagspause ist damit vorbei!

Außerdem ist das Zusammenstellen der Rezepte eine ganz bewusste Entscheidung. Man achtet viel mehr auf die eigene Ernährung. Auch beim Thema Nachhaltigkeit bietet Meal Prep einen großen Pluspunkt. Ziel ist es, das Vorkochen so zu planen, dass möglichst wenig Zutaten übrig bleiben und am Ende im Müll landen. So schont man also auch die Umwelt.

SO GEHT'S!

Als erstes braucht man Rezepte, welche Meal-Prep-geeignet sind. Dafür ist zum Beispiel entscheidend, ob später die Möglichkeit besteht, die Gerichte zu erwärmen, andernfalls solltet man beispielsweise auf Salate zurückgreifen. Man muss auch nicht für jeden Wochentag ein eigenes Gericht vorbereiten. Versuchen kann man aber 2 bis 3 Gerichte pro Woche vorzukochen, die man dann an mehreren Tagen essen kann.

WARM MEAL

Indisches Linsencurry

250 g rote Linsen | 1 Dose gehackte Tomaten (ca. 400 g) | 1 Dose Kokosmilch (ca. 400 g) | 3 EL Mandelbutter | ½ Zitrone | 4 Knoblauchzehen | 400 ml Gemüsebrühe | 1 EL Kokosöl | 1 TL Ingwer | 1 TL Kurkuma | 1 TL gemahlener Kreuzkümmel | ½ TL gemahlener Koriander | 1 TL Chilipulver | 2 TL Currypulver | 1 TL Garam Masala | 1 TL Salz | ½ TL Pfeffer | frischer Koriander

Rote Linsen in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen, bis das Wasser klar abläuft. Den Saft der halben Zitrone auspressen. Ingwer schälen und klein hacken. Knoblauch schälen und durch eine Knoblauchpresse geben. Koriander grob klein hacken.

Kokosöl in einer tiefen Pfanne auf mittlerer bis hoher Stufe erhitzen. Knoblauch und Ingwer für zwei Minuten anbraten. Dabei häufig rühren, damit der Knoblauch nicht anbrennt. Alle Gewürze (Kurkuma, Kreuzkümmel, Koriander, Chilipulver, Currypulver, Garam Masala, Salz, Pfeffer) dazugeben und unter ständigem Rühren für 30 Sekunden anbraten.

Gemüsebrühe hinzugeben und kräftig verrühren, damit sich alle Gewürze vom Pfannenboden lösen. Rote Linsen und gehackte Tomaten hinzufügen. Der Herd auf niedrige Hitze stellen und mit geschlossenem Deckel etwa 15 Minuten köcheln lassen, bis die Linsen durchgekocht sind. Sollten die Linsen nach 15 Minuten noch nicht durchgekocht

sein, einfach etwas Wasser hinzufügen und 5 weitere Minuten köcheln lassen.

Kokosmilch und Mandel-Butter unterrühren und 5 weitere Minuten ohne Deckel köcheln lassen, bis es schön cremig ist. Zitronensaft hinzufügen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit Koriander garnieren. Anschließend servieren.

Chili con Carne

2 Zwiebeln | 3 Knoblauchzehen | 1 Paprikaschote | 1 EL Rapsöl
800 g Rinderhackfleisch | 2 EL Tomatenmark | 500 ml Rinderbrühe
800 g gehackte Tomaten | 1 TL Kreuzkümmel | 2 EL Paprikapulver | 1 TL Chili | 1 TL Zimt | 2 Dosen Kidneybohnen | 1 Dose Mais
10-20 g Zartbitterschokolade | Salz | Pfeffer

Zwiebeln und Knoblauch klein hacken, Paprika würfeln. Öl in einer Pfanne erhitzen und das Hackfleisch anbraten. Dann Zwiebeln und Knoblauch zugeben und mitbraten. Tomatenmark unterheben und kurz anrösten. Brühe, gehackte Tomaten, Paprika, Kreuzkümmel, Paprikapulver, Chili und

Zimt zugeben. Alles auf mittlerer Stufe für 30 Minuten köcheln lassen. Kidneybohnen und Mais abtropfen lassen und zusammen mit der Zartbitterschokolade zum Chili geben. Alles nochmal für 5-10 Minuten köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

YUMMY

Brokkoli-Nudelaufbau mit Tomaten

1 Brokkoli | 200 g Kirschtomaten | 1 Zwiebel | 1 Knoblauchzehe
350 g Nudeln - z.B. Hörnchennudeln | 3 EL Butter | 3 EL Mehl
250 ml Gemüsebrühe | 250 ml Sahne zum Kochen | 100 g geriebener Käse | Salz | Pfeffer | Muskat

Brokkoli in Röschen teilen. Tomaten halbieren. Zwiebeln und Knoblauch klein hacken.

Nudeln nach Packungsangabe zubereiten. 5 Minuten vor Ende der Garzeit den Brokkoli zugeben und mitkochen. Nudeln und Brokkoli abgießen und kalt abschrecken.

Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Butter in einem Topf erhitzen.

Zwiebel- und Knoblauchwürfel zugeben und 2 Minuten dünsten. Mehl zugeben und unter Rühren anschwitzen. Gemüsebrühe und Sahne mit einem Schneebesen einrühren und unter Rühren 5 Minuten köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

Brokkoli, Nudeln, Tomaten und die Sauce in eine Auflaufform geben. Käse darübergeben und alles 20 Minuten backen.



SWEET

Schichtdessert - Himbeer

80 g Schlagsahne | 500 g Magerquark | 20 g Bourbon-Vanillezucker | 3 TL Zitronensaft | 500 g frische Himbeeren | 1 TL Puderzucker | 4 TL Mandelsplitter

Sahne steif schlagen. Quark mit Vanillezucker und Zitronensaft cremig rühren. Steifgeschlagene Sahne unter die Quarkmasse heben. Himbeeren waschen. 400 g Himbeeren mit Puderzucker fein pürieren. Beerenpüree abwechselnd mit

der Quarkcreme in 4 Gläser einschichten. Zuletzt mit Himbeeren dekorieren. Bis zum Servieren kaltstellen. Mandelsplitter nach Belieben ohne Fett in einer Pfanne anrösten. Dessert zum Servieren damit bestreuen.

SUPERHELD DES MONATS

AUBERGINE



+ ... schützen das Herz

+ ... können Entzündungen hemmen

+ ... regen die Verdauung an

+ ... senken Blutfette

+ ... bremsen die Zellalterung

+ ... regulieren den Flüssigkeitshaushalt

© atoss - stock.adobe.com

Samstag, 6. August 2022

Das Erste	ARD	DF	ZDF	RTL	RTL	SAT.1	PRO 7	RTL ZWEI																																						
16.30 Galapagos	17.00 Tagesschau	17.10 Brisant	17.47 Wetter	17.50 Tagesschau	18.00 Sportschau	19.57 Lotto am Samstag	20.00 Tagesschau	16.10 Die Rosenheim-Cops	17.00 heute Xpress	17.05 Länderspiegel	17.35 Da geht was, Deutschland!	18.05 SOKO Wien	19.00 heute	19.25 Der Bergdoktor	13.40 Der Blaulicht-Report	14.40 Der Blaulicht-Report	15.45 Der Blaulicht-Report	16.45 Explosiv - Weekend	17.45 Gala	18.45 RTL Aktuell	19.05 Life	12.35 Unser Mallorca	14.35 Das große Backen	16.59 So gesehen	17.00 Doppelt kocht besser	18.00 Doppelt kocht besser	19.00 Doppelt kocht besser	19.55 Sat.1 Nachrichten	16.45 Two and a Half Men	17.10 The Middle	17.40 The Middle	18.15 Newstime	18.25 Die Simpsons	18.50 Die Simpsons	19.15 Die Simpsons	19.45 Die Simpsons	14.15 Die Schnäppchenhäuser	15.15 Die Schnäppchenhäuser	16.15 Die Schnäppchenhäuser - Jeder Cent zählt	17.15 Die Schnäppchenhäuser	18.15 Bella Italia - Camping auf Deutsch					
20.15 Der Tod kommt nach Venedig	21.45 Hartwig Seeler - Ein neues Leben	23.15 Tagesthemen	23.35 Wort zum Sonntag	23.40 Inas Nacht	20.15 Giovanni Zarrella präsentiert: 30 Jahre Andrea Berg	23.15 heute-journal	23.30 Das akt. Sportstudio	0.55 heute Xpress	1.00 Star Trek - Der Film	1979. Mit W. Shatner	20.15 Der große Deutschland-Test	23.30 Frei Schnauze	0.30 Take Me Out	1.30 Temptation Island - Versuchung im Paradies	20.15 Man lernt nie aus	22.50 Ein Chef zum Verlieben	0.50 Final Destination	20.15 Joko und Klaas gegen ProSieben - Klaas' persönliches Best-of	23.35 Wer stiehlt mir die Show?	2.35 Die beste Show der Welt	20.15 Hartes Deutschland - Die Story	22.15 Hartes Deutschland - Leben im Brennpunkt	0.20 Hartes Deutschland - Leben im Brennpunkt																							
VOX	VOX	KABEL EINS	KABEL EINS	NDR	NDR	3SAT	3SAT	WDR	WDR	ORF 2	ORF 2																																			
13.50 Shopping Queen	15.50 Shopping Queen	16.55 Der Hundeprofi	18.00 hundkatzenmaus	19.10 Harte Hunde	20.15 Bad Neighbors	20.15 Superman & Lois	21.15 Superman & Lois	23.15 Lethal Weapon	0.10 Lethal Weapon	16.45 Adelheid und ihre Mörder	17.35 Treckerfahrer dürfen das!	18.00 Nordtour	18.45 DAS!	19.30 Ländermagazine	20.00 Tagesschau	20.15 Dieter Krebs - Der Größte	21.55 35 Jahre Sketchup	23.25 Tatort: Alles umsonst	0.55 Ein Herz und eine Seele	16.00 Das Nordelssass	16.45 Die Provence mit allen Sinnen erleben	17.35 Allein unter Männern	19.00 heute	19.18 3sat-Wetter	19.20 Ich rechne, also bin ich	20.00 Tagesschau	20.15 Götterdämmerung	1.15 Fieber	18.15 Einfach und köstlich	18.45 Akt. Stunde	19.30 Lokalzeit	20.00 Tagess.	20.15 Hauptkommissar Jan Fabel	21.45 Anny Hartmann Solo: NoLobby is perfect	23.15 Ingrid Kühne Solo	0.40 „Rolle vorwärts“	19.30 ZIB	19.56 Sport aktuell	20.05 Seitenblicke	20.15 Giovanni Zarrella präsentiert: 30 Jahre Andrea Berg	23.20 ZIB	23.30 Mordkommission Istanbul	Ein Dorf unter Verdacht.	Krimireihe, D/TRK 2017	1.00 Po-kerface - Oma zockt sie alle ab	1.00 Tragikomödie, D/A 2016

ARD

15.30 Der Schwarzwaldhof – Lauter Liebe Drama, D 2012
 17.00 Brisant 17.45 Tagesschau 18.00 Bericht aus Berlin 18.30 Weltspiegel 19.15 Sportschau 20.00 Tagesschau

ZDF

17.45 Entlang der Donau 18.15 Besseres – Das Duell 18.55 Aktion Mensch Gewinner 19.00 heute 19.10 Berlin direkt – Sommerinterview 19.30 Abenteuer Freiheit

RTL

12.10 Undercover Boss 14.15 Martin Rütter – Die Welpen kommen Dokureihe 16.45 Alt & Abgehauen Doku-Soap 18.45 RTL Aktuell 19.03 Wetter 19.05 Exklusiv

SAT.1

13.10 Ein Chef zum Verlieben Liebeskomödie, USA/AUS 2002
 15.15 Man lernt nie aus Komödie, USA 2015 17.50 Topf sucht Burdecki – Ein Promi vom Verlieben.Show 19.55 Sat.1 Nachrichten

PRO 7

13.20 Wer stiehlt mir die Show? 16.25 taff weekend. Magazin 17.45 Newstime 17.55 Galileo Stories. Magazin. Moderation: Funda Vanroy 19.05 Galileo Plus 19.05 Magazin. Wohnräume

RTL ZWEI

13.15 Die Schnäppchenhäuser 14.15 Die Schnäppchenhäuser – Jeder Cent zählt 16.15 Der Trödeltrupp 17.15 Mein neuer Alter 18.15 GRIP



20.15 **Tatort: Es lebe der König!** Krimireihe, D 20
 21.45 **Kommissar Bäckström**
 22.30 **Kommissar Bäckström**
 23.15 **Tagesthemen**
 23.35 **Dance around the world** Magazin
 0.35 **Zoros Solo** Tragikomödie, D 2019



20.15 **Frühling** Genieße jeden Augenblick Melodram, D 2020a
 21.45 **heute-journal**
 22.15 **Die Bestie von Bayonne** Krimiserie
 23.05 **Die Bestie von Bayonne** Fanny
 0.00 **Fulltime-Job Königin**



20.15 **Zeig uns Deine Stimme** Show. Moderation: Laura Wontorra
 22.30 **stern TV am Sonntag**
 0.00 **Lockout** Sci-Fi-Film, USA/F 2012. Mit Guy Pearce, Maggie Grace
 1.50 **Life** Sci-Fi-Horror, USA/GB 2017



20.15 **Boston** Thriller, USA/HK 2016. Mit Mark Wahlberg, Kevin Bacon Regie: Peter Berg
 22.55 **War** Actionthriller, USA/CN 2017. Mit Jet Li. Regie: Philip G. Atwell
 0.55 **Boston** Thriller, USA/HK 2016



20.15 **Central Intelligence** Actionkomödie, USA/CHN 2016. Mit Dwayne Johnson. Regie: Rawson Marshall Thurber
 22.30 **CHiPS** Actionkomödie, USA 2017. Mit M. Peña
 0.35 **Der unglaubliche Hulk** Actionfilm, USA 08



20.15 **Spider-Man** Actionfilm, USA 2002 Mit Tobey Maguire Regie: Sam Raimi
 22.35 **Spider-Man 2** Actionfilm, USA 2004 Mit Tobey Maguire
 1.10 **Spider-Man 3** Actionfilm, USA 2007

VOX

14.15 Ice Age 4 – Voll verschoben Animationsfilm, USA 2012
 16.00 Hilfe, die Camper kommen 17.00 auto mobil 18.10 Die Beet-Brüder 20.15 Grill den Henssler Sommer-Special 23.35 Prominent! 0.20 Medical Detectives 1.20 Medical Detectives 2.10 Medical Detectives

KABEL EINS

13.00 Mein Lokal, Dein Lokal 14.00 Mein Lokal, Dein Lokal 15.00 Mein Lokal, Dein Lokal 16.00 News 16.10 Mein Lokal, Dein Lokal 17.10 Mein Lokal, Dein Lokal 18.10 Die Poolbauer – jetzt wird's nass! 20.15 Yes we camp! 22.20 Abenteuer Leben am Sonntag 0.20 Yes we camp!

NDR

16.30 Rainer Sass 17.00 Bingo! 18.00 Ostseereport 18.45 DAS! 19.30 Ländermagazine 20.00 Tagesschau 20.15 Wunderschön! 21.45 Sportschau 22.05 Kaum zu glauben! 22.50 Sportclub 23.35 Sportclub Story 0.05 Nachrede auf Klara Heydebreck

3SAT

19.10 Wohin mit der Wut? 19.40 Schätze der Welt 20.00 Tagesschau 20.15 Till Reiners' Happy Hour 20.30 Das große Kleinkunstfestival 21.40 Lüg weiter, Liebling 22.10 Kill the Messenger 2014 0.50 Wildes Südafrika

WDR

18.00 Hallo Tierheim! Sommer-special 18.45 Aktuelle Stunde 19.30 Lokalzeit-Geschichten 20.00 Tagesschau 20.15 Wunderschön! 21.45 Sportschau 22.15 Zeiglers wunderbare Welt des Fußballs 22.45 Mord mit Aussicht 23.30 Mord mit Aussicht 0.15 Zwischen den Zeilen

ORF 2

19.00 Bundesland heute 19.17 Lotto 6 aus 45 mit Joker 19.30 Zeit im Bild 19.56 Sport aktuell 20.05 Seitenblicke 20.15 Tatort: Es lebe der König! Krimireihe, D 2020 21.50 ZIB 2 am Sonntag 22.15 Mein bestes Wien 23.20 Alltagsgeschichte 0.05 Ikonen Österreichs

ARD

17.15 Brisant 18.50 Morden Gefragt – Gejagt 18.50 Morden im Norden Mitten ins Herz 19.45 Wissen vor acht – Zukunft 19.50 Wetter 19.55 Wirtschaft vor acht 20.00 Tagesschau

ZDF

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

RTL

16.00 Die Retourenprofis 17.00 RTL Aktuell 17.07 Explosiv Stories 17.30 Unter uns 18.00 Explosiv 18.30 Exklusiv 18.45 RTL Aktuell 19.05 Alles was zählt 19.40 GZSZ

SAT.1

15.00 Auf Streife 16.00 Klinik am Südring 17.00 Lenßen übernimmt 17.30 Lenßen übernimmt 18.00 K11 18.30 K11 19.00 Doppelt kocht besser 19.55 Sat.1 Nachrichten

PRO 7

15.40 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

RTL ZWEI

16.00 RTLZWEI News 16.05 SOS – Retter im Einsatz 17.05 SOS – Retter im Einsatz 18.05 Köln 50667 18.10 Die Simpsons 18.40 Doku-Soap – Tag & Nacht



20.15 **Kaiserschmarrndrama** Krimikomödie, D 2021. Mit S. Bezzel
 21.45 **Tagesthemen**
 22.20 **Afghanistan – Ein Jahr später** Doku
 23.05 **Bekenntnisse eines Haters** Reportage
 23.50 **Tagesschau**



20.15 **Nord Nord Mord** Sievers und die schlaflosen Nächte. Krimi, D 2020. Mit Julia Brendler
 21.45 **heute-journal**
 22.15 **The Wave – Die Todeswelle** Katastrophenfilm, N/S 2015
 23.50 **heute journal update**



20.15 **Wer wird Millionär?** Show. Moderation: Günther Jauch
 22.15 **RTL Direkt**
 22.35 **Wer wird Millionär?**
 23.20 **Der unfassbar schlauste Mensch der Welt** Show
 0.30 **RTL Nachtjournal**



20.15 **Mein Mann kann Show** Mod.: Daniel Boschmann
 22.40 **So geht Liebe – Das Liebesglück der Promis** Doku, Giulia Siegel und Ludwig Heer
 23.40 **Unser Mallorca – mit Birgit Schrowange**
 1.35 **So gesehen** Magazin



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



20.15 **Bella Italia – Camping auf Deutsch**
 22.15 **Die Schnäppchenhäuser – Jeder Cent zählt**
 23.20 **Die Schnäppchenhäuser – Jeder Cent zählt**
 0.15 **Hartz Rot Gold – Armutskarte Deutschland** Reportagerihe

VOX

15.00 Shopping Queen 16.00 Zwischen Tüll und Tränen 17.00 Zwischen Tüll und Tränen 18.00 First Dates 19.00 Das perfekte Dinner 20.13 #VOXStimme 20.15 Goodbye Deutschland! 23.15 Goodbye Deutschland! 0.15 vox nachrichten 0.35 Medical Detectives

KABEL EINS

16.55 Abenteuer Leben täglich 17.55 Mein Lokal, Dein Lokal 18.55 Achtung Kontrolle! 20.15 NDR Info 22.00 Der Hafenpastor 2012 23.30 Der Hafenpastor und das graue Kind 2015 1.00 Der Hafenpastor und das Blaue vom Himmel Drama, D 2016

NDR

20.00 Tagesschau 20.15 Die Tricks ... Reportagerihe 21.00 Rasch durch den Garten 21.45 NDR Info 22.00 Der Hafenpastor 2012 23.30 Der Hafenpastor und das graue Kind 2015 1.00 Der Hafenpastor und das Blaue vom Himmel Drama, D 2016

3SAT

19.20 Die großen Künstlerduelle Michelangelo vs. Leonardo 20.00 Tagesschau 20.15 Wilde Schweiz 20.15 Wilde Schweiz 22.00 ZIB 2 22.25 Heimat to go – Vom Glück im Schrebergarten 2012 DokuFilm, A 2021 23.55 Ich bin Viele – Lebens als multiple Persönlichkeit

WDR

18.15 Unsere eigene Farm 18.45 Aktuelle Stunde 20.00 Tagesschau 20.15 Land und lecker 21.00 Lecker am Bord 21.45 WDR aktuell 22.15 Schmerzgrenze – Der Usedom-Krimi Krimi, D 2020 23.45 Wolfsland 23.45 Das heilige Grab. Krimi, D 2019 1.10 Hauptstadtrevier

ORF 2

19.56 Sport aktuell 20.05 Seitenblicke 20.15 Liebesgeschichten und Heiratssachen 21.05 Sommergespräche 22.00 ZIB 2 23.30 kulturMontag 23.30 Die erste Peichl-Torte – 50 Jahre Landesstudio Salzburg 0.00 Tatort: Es lebe der König! Krimireihe, D 2020

ARD

17.00 Tagesschau 17.15 Brisant 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

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

RTL

16.00 Die Retourenprofis 17.00 RTL Aktuell 17.07 Explosiv Stories 17.30 Unter uns 18.00 Explosiv 18.30 Exklusiv 18.45 RTL Aktuell 19.05 Alles was zählt 19.40 GZSZ

SAT.1

15.00 Auf Streife 16.00 Klinik am Südring 17.00 Lenßen übernimmt 17.30 Lenßen übernimmt 18.00 K11 18.30 K11 19.00 Doppelt kocht besser 19.55 Sat.1 Nachrichten

PRO 7

15.40 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

RTL ZWEI

13.55 Hartz und herzlich – Tag für Tag Benz-Baracken 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 **In aller Freundschaft** Zeit und Wunden
 21.00 **In aller Freundschaft**
 21.45 **FAKT** Magazin
 22.15 **Tagesthemen**
 22.50 **Der Rosengarten von Madame Vernet** Komödie, F 2020
 0.20 **Tagesschau**



20.15 **Die Kraft der Königin – Schwedens starke Frauen**
 21.00 **frontal** Magazin
 21.45 **heute-journal**
 22.15 **Biete Burg**
 22.45 **Kids Run** Drama, D 2020. Mit J. Niewöhner
 0.20 **heute journal update**



20.15 **Pocher und Papa auf Reisen** Doku-Soap Großbritannien
 22.15 **RTL Direkt**
 22.35 **Spiegel TV Spezial**
 23.20 **Der unfassbar schlauste Mensch der Welt** Show
 0.30 **RTL Nachtjournal**



20.15 **Navy CIS: Hawaii** Krimiserie. Nachtschicht
 21.15 **Navy CIS** Die Stille nach dem Schuss
 22.15 **Navy CIS** Krimiserie Das Traumpaar
 23.10 **Bull** Krimiserie Könige ohne Krone
 0.10 **Bull** In der Grauzone



20.15 **Wer stiehlt mir die Show?** Show. Kandidaten: Nilam Farooq, Olli Schulz, Fahri Yardim
 23.30 **Check Check** Schon wieder für immer Berlin
 0.00 **Check Check**
 0.35 **Die beste Show der Welt** Show



20.15 **Hartz Rot Gold – Armutskarte Deutschland** Reihe, Dortmund
 22.15 **Hartz und herzlich – Tag für Tag Rostock** Große Entrümpelung
 0.15 **Autopsie** Dokureihe
 1.05 **Autopsie** Dokureihe
 1.50 **Autopsie** Dokureihe

VOX

15.00 Shopping Queen 16.00 Zwischen Tüll und Tränen 17.00 Zwischen Tüll und Tränen 18.00 First Dates 19.00 Das perfekte Dinner 20.15 Hot oder Schrott – Die Allesterter 22.15 Hot oder Schrott – Die Allesterter 23.15 Hot oder Schrott – Die Allesterter 0.20 vox nachrichten

KABEL EINS

17.55 Mein Lokal, Dein Lokal 18.55 Achtung Kontrolle! 20.15 The Green Hornet Actionkomödie, USA 2011. Mit Seth Rogen 22.40 Stirb langsam – Ein guter Tag zum Sterben Actionthriller, USA/GB/H 2013 0.45 Last Boy Scout – Das Ziel ist Überleben Actionfilm, USA 1991

NDR

18.15 Die Nordreportage 18.45 DAS! 19.30 Ländermagazine 20.00 Tagesschau 20.15 Abenteuer Diagnose 21.00 Dr. Wimmer 21.45 NDR Info 22.00 Tatort: Der Irre Iwan Krimireihe, D 2014 23.30 Tatort: Der Tod fährt Achterbahn Krimireihe, D 1999 1.00 Rasch durch den Garten

3SAT

18.15 Fernweh: Zug um Zug 19.00 heute 19.20 Die großen Künstlerduelle 20.00 Tagesschau 20.15 Die Bestatterin – Die unbekannte Tote Kriminallfilm, D 2021 21.45 kinokino-Shortcuts 22.00 ZIB 2 22.25 Tod von Freunden 0.20 Narben – Philipps Kampf zurück ins Leben

WDR

18.00 WDR aktuell 18.15 Portugal mit Sarazar 18.45 Aktuelle Stunde 20.00 Tagesschau 20.15 Tatort: Wir kriegen euch alle Krimireihe, D 2018 21.45 WDR aktuell 22.15 Tatort: Das ewig Böse Krimireihe, D 2006 23.40 Tatort: Bildersturm Krimireihe, D 1998 1.10 Hauptstadtrevier

ORF 2

19.30 Zeit im Bild 19.51 Wetter 19.56 Sport aktuell 20.05 Seitenblicke 20.15 Unbekannte Slowakei 21.05 Schiffszeiten! – Johann-Philipp's Schlossbesuche 22.00 ZIB 2 22.25 EuroMillionen 22.35 Die Bibel-Jäger 23.25 Programm nach Ansage 0.55 Herrschaftszeiten!

Das Erste ARD

16.00 W wie Wissen 16.30 Liebe, Sex, Tabu - China 17.00 Tagesschau 17.10 Brisant 17.50 Tagesschau 18.00 Sport- schau 18.30 Sportschau 19.57 Lotto 20.00 Tagesschau



20.15 Gefragt - Gejagt 23.25 Tagesthemen 23.45 Das Wort zum Sonntag 23.50 Inas Nacht 0.50 Gangs of New York

ZDF

9.43 European Championships 19.00 heute 19.15 European Championships 3. EM: Schwimmen: diverse Halbfinals und Finals / Bahnrad: diverse Vorläufe und Final- läufe / Rad: BMX Freestyle, Park Finale



20.15 Erzgebirgskrimi 21.45 Der Alte 22.45 heute-journal 23.00 Das aktuelle Sportstudio 0.25 heute Xpress

RTL

13.40 Der Blaublicht-Report 14.45 Der Blaublicht-Report 15.45 Der Blaublicht-Report 16.45 Explosiv - Week- end 17.45 Gala 18.45 RTL Aktuell 19.05 Life



20.15 Mario Barth live! 22.20 Frei Schnauze 23.25 Frei Schnauze 0.25 Take Me Out 1.30 Temptation Island - Versuchung im Paradies

SAT.1

12.45 Unser Mallorca 14.40 Das große Backen 16.59 So gesehen 17.00 Doppelt kocht besser 18.00 Doppelt kocht besser 19.00 Doppelt kocht besser 19.55 Sat.1 Nachrichten



20.15 Sieben Minuten nach Mitternacht 22.25 The Village - Das Dorf 0.35 Gefährten

PRO 7

16.45 Two and a Half Men 17.15 The Middle 17.45 The Middle 18.15 Newstime 18.25 Die Simpsons 18.50 Die Simpsons 19.15 Die Simpsons 19.45 Die Simpsons



20.15 Joko & Klaas gegen ProSieben 23.25 Wer stiehlt mir die Show? 2.25 Die beste Show der Welt

RTL ZWEI

14.15 Die Schnäppchenhäuser 15.15 Die Schnäppchenhäuser 16.15 Die Schnäppchenhäuser - Jeder Cent zählt 18.15 Bella Italia - Camping auf Deutsch



20.15 Pop-Giganten 0.15 The Big 50 - Momente, die die Welt bewegten 2.50 exklusiv - Reportage

VOX

14.50 Shopping Queen 15.50 Shopping Queen 16.55 Der Hundeprofi 18.00 hundkatze- maus 19.10 Harte Hunde - Ralf Seeger greift ein 20.15 Bad Neighbors 2 Komödie, USA/ CHN 2016 22.05 G.I. Joe 2 - Die Abrechnung Actionfilm, USA 2013 0.10 Medical Detectives

KABEL EINS

13.35 Castle 14.30 Castle 15.20 EUREKA 16.20 News 16.30 EUREKA 17.30 EUREKA 18.20 EUREKA 19.15 EUREKA 20.15 Superman & Lois 21.15 Superman & Lois 23.15 Lethal Weapon 0.15 Lethal Weapon

NDR

18.00 Nordtour 18.45 DAS! 19.30 Ländermagazine 20.00 Tagesschau 20.15 Popschlag- er, die Sie kennen sollten Show 21.45 Die 30 schönsten Hits von ABBA 23.15 Die 30 schönsten Hits von Boney M. 0.45 Nordtour 1.30 Stress auf Trecker, Boot und im Flieger

3SAT

17.30 Liebe auf den dritten Blick 18.45 Romanze, D 07 19.00 heute 19.10 Kulturzeit extra 20.00 Tagesschau 20.15 Madame Butterfly 20.15 Madame Butterfly - Grenzenlose Sehnsucht am Bodensee 23.15 Das Leuchten der Erinnerung Tragikomö- die, I/F 2017 0.55 lebens.art

WDR

18.15 Einfach und köstlich 18.45 Aktuelle Stunde 19.30 Lokalzeit 20.00 Tagesschau 20.15 Unsere Sommergeschichten: Von Ferien, Flirts und Freibad 21.45 Daphne de Luxe - Das Beste aus fünf Soloprogrammen 23.15 Ladies Night Youngstars 0.00 Sarah Bosetti - Solo

ORF 2

19.00 Bundesland heute 19.23 Wetter 19.30 Zeit im Bild 19.56 Sport aktuell 20.05 Seitenblicke 20.15 Die Toten von Salzburg Mordwasser. Kriminalfilm, D 2019 21.50 ZIB 22.00 Giacomo Puccini - Il trittico 1.15 Geliebte Gegner Doku Gaunerkomödie, A 1998

Das Erste ARD

10.00 Sportschau ca. 10.00 Sportklettern / ca. 10.10 Radsport / ca. 10.45 Rudern / ca. 11.15 Tisch- tennis / ca. 15.05 Kunstturnen / ca. 17.45 Triathlon / ca. 19.40 Fußball 20.00 Tagesschau



20.15 Tatort: Das Nest 21.45 Kommissar Bäckström 22.30 Kommissar Bäckström 23.15 Tagesthemen 23.35 ttt Magazine 0.05 Birnenkuchen mit Lavendel Roman- tikkomödie, F 2015

ZDF

17.15 Herz und Viren 18.15 Besseresser - Das Duell 18.55 Aktion Mensch Gewinner 19.00 heute 19.10 Berlin direkt - Sommerinterview 19.30 Abenteuer Freiheit



20.15 Frühling 21.45 heute-journal 22.15 Die Bestie von Bayonne 0.00 Deutsche Leinwand- helden Doku

RTL

10.15 Alt & Abgefahren 12.15 Undercover Boss 14.15 Martin Rütter - Die Welpen kom- men 16.45 Alt & Abgefahren 18.45 RTL Aktuell 19.03 Wetter 19.05 Exklusiv



20.15 Zeig uns Deine Stimme 22.30 stern TV am Sonntag 0.00 Bick Mansions 1.55 Collide Action- thriller, D/GB/USA 2016 Mit Felicity Jones

SAT.1

13.50 Die Geheimnisse der Spide- wicks 15.40 Abenteuerfilm, USA 2008 15.40 Sieben Minuten nach Mitternacht Fantasyfilm, GB/USA/E 2016 17.50 Topf sucht Burdecki 19.55 Sat.1 Nachrichten



20.15 Die Hochzeit 22.50 Hot Dog 1.00 Die Hochzeit Komödie, D 2020

PRO 7

13.35 Wer stiehlt mir die Show? 16.40 taff weekend. Maga- zin 17.45 Newstime 17.55 Galileo Stories. Magazin 19.05 Galileo Plus 20.15 New New York - Eine Megacity im Wandel



20.15 Star Wars: Episode VIII - Die letzten Jedi 23.25 Der Herr der Ringe - Die Gefährten 2.40 Star Wars: Episode VIII - Die letzten Jedi

RTL ZWEI

14.15 Die Schnäppchenhäuser 15.15 Die Schnäppchenhäuser 16.15 Der Trödeltrupp 17.15 Mein neuer Alter Doku- Soap. Familienvater benötigt drin- gend einen 6-Sitzer 18.15 GRIP



20.15 Aushilfsgangster 22.20 Kill the Boss 2 0.25 Dumplin' 2.15 Aushilfsgangster Actionkomödie, USA 11

VOX

12.20 Criminal Intent 13.15 Criminal Intent 14.05 Criminal Intent 15.00 Criminal Intent 16.00 Biete Rostlaube, suche Traumauto 17.00 auto mobil 18.10 Die Beet-Brüder 20.15 Grill den Hensler Sommer-Special 23.35 Prominent! 0.20 Medical Detectives

KABEL EINS

13.00 Mein Lokal, Dein Lokal 14.00 Mein Lokal, Dein Lokal 14.55 Mein Lokal, Dein Lokal 16.00 News 16.10 Mein Lokal, Dein Lokal 17.10 Mein Lokal, Dein Lokal 18.10 Die Poolbauer - jetzt wird's nass! 20.15 Yes we camp! 22.20 Abenteuer Leben am Sonntag 0.20 Yes we camp!

NDR

17.00 Bingo! 18.00 Nordseereport 18.45 DAS! 19.30 Länderma- gazine 20.00 Tagesschau 20.15 Stadt, Land, Fluss - Bergedorf Reportage 21.45 Sportschau 22.05 Kaum zu glauben! 22.50 Sportclub 23.35 Sportclub Story 0.05 Quizduell - Olymp 0.55 Stadt, Land, Fluss - Bergedorf

3SAT

16.50 Nur der Berg kennt die Wahr- heit Bergdrama, A/D 2011 18.20 Nordwand Abenteuer- film, D/A/CH 2008 20.15 Tod in den Bergen Thriller, A/D 2013 21.45 Flucht durchs Höllental Thriller, A/D 19 23.15 In 3 Tagen bis do tot Thriller, A 2008 1.05 Tod in den Bergen Thriller, A/D 13

WDR

18.00 Hunde verstehen! 18.45 Aktuelle Stunde 19.30 West- pool 20.00 Tagesschau 20.15 Wunderschön! 21.45 Sportschau 22.15 Zeig- lers wunderbare Welt des Fuß- balls 22.45 Mord mit Aus- sicht 23.30 Mord mit Aussicht 0.15 Zwischen den Zeilen

ORF 2

19.17 Lotto 6 aus 45 mit Joker 19.30 Zeit im Bild 19.56 Sport aktuell 20.05 Seitenblicke 20.15 Tatort: Das Nest 20.15 Krimi- reihe, D 2019 21.45 Spät ZIB 21.55 Elvis und das Mädchen aus Wien 23.00 Blaues Hawaii 0.35 Musikfilm, USA 1961 0.35 Acapulco Musikfilm, USA 1963

Das Erste ARD

15.00 Brisant 18.00 Gefragt - Gejagt 18.50 Morden im Norden Der Lauf der Welt 19.45 Wissen vor acht - Zukunfts- wissen 19.50 Wetter 19.55 Wirtschaft vor acht 20.00 Tagesschau



20.15 Donna Leon 21.45 Hart aber fair 22.45 Tagesthemen 23.20 'Weltspiegel' extra 23.35 Der Fall von Kabul - Chronik eines Desasters 0.20 Rabiat Reportage

ZDF

14.03 European Championships 5. Wettkampftag. Wassersprin- gen / 14.05 Tischtennis / 14.05 Klettern / 14.05 Schwimmen: EM / 17.05 Beachvolleyball / 18.15 Leichtathletik 19.00 heute



19.15 European Championships 22.40 heute-journal 23.10 Bent - Korruption kennt keine Regeln 0.40 heute journal update

RTL

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



20.15 Wer wird Millionär? 22.15 RTL Direkt 22.35 Wer wird Millionär? 23.20 Der unfassbar- schlauste Mensch der Welt 0.30 RTL Nachtjournal

SAT.1

15.00 Auf Streife 16.00 Klinik am Südring 17.00 Lenßen über- nimmt 17.30 Lenßen übernimmt 18.00 K11 18.30 K11 19.00 Doppelt kocht bes- ser 19.55 Sat.1 Nachrichten



20.15 Mein Mann kann 22.40 So geht Liebe - Das Liebesglück der Promis Dokureihe 23.40 Unser Mallorca - mit Birgit Schwrange 1.35 So gesehen Magazin

PRO 7

15.40 The Big Bang Theory 16.05 The Big Bang The- ory 16.30 The Big Bang The- ory 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 Grey's Anatomy - Die jungen Ärzte 22.15 Prodigal Son - Der Mörder in Dir 23.10 Prodigal Son - Der Mörder in Dir 0.05 Grey's Anatomy

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 Doku- Soap. Vergeben und fast vergessen



20.15 Bella Italia - Camping auf Deutsch 22.15 Die Schnäppchenhäuser - Jeder Cent zählt 23.15 Die Schnäppchenhäuser - Jeder Cent zählt 0.15 Hartz Rot Gold - Armutskarte Deutsch- land Reportagerreihe

VOX

15.00 Shopping Queen 16.00 Zwischen Tüll und Tränen 17.00 Zwischen Tüll und Tränen 18.00 First Dates 19.00 Das perfekte Dinner 20.13 #VOXStimme 20.15 Goodbye Deutschland! 22.15 Goodbye Deutschland! 23.15 Goodbye Deutschland! 0.15 vox nachrichten

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 Matrix Sci-Fi-Film, USA 1999 23.05 Matrix Reloaded Sci-Fi-Film, USA 2003 1.40 Kabel Eins Late News 1.45 Düne - Der Wüstenplan- et Sci-Fi-Film, USA/MEX 1984

NDR

18.45 DAS! 19.30 Länderma- gazine 20.00 Tagesschau 20.15 Markt 21.00 Rasch durch den Garten 21.45 NDR Info 22.00 Wem gehört die Küste? 22.45 Kulturjournal 23.15 Nord- see ist Mordsee Jugendfilm, D 1976. Mit Dschingis Bowakow 0.40 Rasch durch den Garten

3SAT

17.30 Unsere Landschaften 19.50 heute 19.10 TierART 19.10 Notizen aus dem Ausland 20.00 Tagesschau 20.15 Yellow- stone 21.00 Yellowstone 21.45 Yellowstone 22.30 Woodstock - Drei Tage, die eine Generation prägten Doku- film, USA 2019 0.05 Biete Burg

WDR

18.45 Aktuelle Stunde 20.00 Tagesschau 20.15 Land und lecker 21.00 Lecker an Bord 21.45 WDR aktuell 22.15 Vom Geben und Nehmen - Der Usedom-Krimi Kriminalfilm, D 2020 23.45 Freund oder Feind. Ein Krimi aus Passau Kriminalfilm, D 2020 1.10 Hauptstadttrevier

ORF 2

19.23 Wetter 19.30 Zeit im Bild 19.47 Wetter 19.52 Feier- Abend 20.04 Seitenblicke 20.15 Liebesg'schichten und Heir- tatsachen 21.05 Sommer- gespräche 22.00 ZIB 2 22.30 Mein Villach Doku- film, A 2020 23.30 Alltagsgeschich- te 0.15 Aus dem Archiv

ARD Das Erste

9.00 Sportschau Leichtathletik / ca. 13.30 Beachvolleyball / ca. 14.35 Radsport / ca. 16.00 Beachvolleyball / ca. 17.15 Radsport / ca. 18.35 Leichtathletik / ca. 19.10 Schwimmen EM 19.55 Wirtschaft 20.00 Tages. 20.15 Leichtathletik: Europameisterschaften 22.45 Tagesthemen 23.20 FAKT Magazin 23.50 Vom Opersänger zum Pfleger – Neuanfang in der Lebensmittel Doku 0.20 Tagesschau

ZDF Das Erste

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 Monacos unglückliche Fürstin Der Fluch der Grimaldi-Frauen 21.00 frontal Magazin 21.45 heute-journal 22.15 Große Last auf schmalen Schultern 22.45 Markus Lanz 0.00 heute journal update

RTL RTL

16.00 Die Retourenprofis 17.00 RTL Aktuell 17.07 Explosiv Stories 17.30 Unter uns 18.00 Explosiv 18.30 Exclusiv 18.45 RTL Aktuell 19.05 Alles was zählt 19.40 GZSZ 20.15 Undercover Boss Doku, Aldiana GmbH 22.15 RTL Direkt 22.35 Spiegel TV Spezial 23.20 Der unfassbar schlauste Mensch der Welt Show 0.30 RTL Nachtjournal 1.05 Statussymbol Auto

SAT.1 SAT.1

15.00 Auf Streife 16.00 Klinik am Südring 17.00 Lenßen übernimmt 17.30 Lenßen übernimmt 18.00 K11 – Die neuen Fälle 18.30 K11 19.00 Doppelt kocht besser 19.55 Sat.1 Nachrichten 20.15 Navy CIS: Hawaii 21.15 Navy CIS 22.15 Navy CIS 23.15 Bull Imber der Held 0.10 Bull Verkaufte Zukunft 1.05 Navy CIS: Hawaii

PRO 7 PRO 7

15.40 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 Wer stiehlt mir die Show? Show, Kandidaten: Nilam Farooq, Olli Schulz, Fahrj Yardim 23.30 Check Check Haralds Farbbomben Massaker 0.05 Check Check 0.35 Wer stiehlt mir die Show? Show

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, Der große Crash 19.05 Berlin – Tag & Nacht Doku-Soap 20.15 Hartz und herzlich – Tag für Tag Rostock Doku, Babyboom 22.15 Hartz und herzlich – Tag für Tag Rostock Doku-Soap Liebescomeback? 0.15 Autopsie – Mysteriöse Todesfälle Dokureihe

VOX Das Erste

15.00 Shopping Queen 16.00 Zwischen Tüll und Tränen 17.00 Zwischen Tüll und Tränen 18.00 First Dates 19.00 Das perfekte Dinner 20.15 Hot oder Schrott – Die Allesterter 22.15 Hot oder Schrott – Die Allesterter 23.15 Hot oder Schrott – Die Allesterter 0.15 vox nachrichten 20.15 Am Ende der Lüge Drama, D/A 2013 Mit Katharina Böhm 21.45 Plusminus Magazin 22.15 Tagesthemen 22.50 Progr. nach Ansage 0.20 Tagesschau 0.30 Am Ende der Lüge Drama, D/A 2013

KABEL EINS Kabel Eins

15.50 News 16.00 The Mentalist 16.55 Abenteuer Leben täglich 17.55 Mein Lokal, Dein Lokal . Reportagerie 18.55 Achtung Kontrolle! 20.15 Der Patriot Kriegs-drama, USA/D 2000 23.45 Matrix Reloaded Sci-Fi-Film, USA 1999 2.15 Late News 2.20 Matrix Reloaded Sci-Fi-Film, USA 2003

NDR NDR

18.15 Ernststress: Härtestes für Mensch und Maschine 18.45 DAS! 19.30 Ländermagazine 20.00 Tages. 20.15 Visite – Spezial 21.15 Panorama 3 21.45 NDR Info 22.00 Tatort: Wo ist nur mein Schatz geblieben? Krimireihe, D 19 23.30 Weltbilder 0.00 Vor mir der Süden Dokufilm, I/D 20 20.15 Take Me Out – XXL Moderation: Chris Tall 22.15 RTL Direkt 22.35 Take Me Out – XXL 23.20 Der unfassbar schlauste Mensch der Welt 0.30 RTL Nachtjournal 1.05 Deutschland im Visier radikaler Islamisten

3SAT 3SAT

17.30 Yellowstone 18.15 Yellowstone 19.00 heute 19.18 3sat-Wetter 19.20 Tier-ART 20.00 Tagesschau 20.15 Unter Nachbarn Drama, D 2011 21.45 Erlebnisreisen 22.00 ZIB 2 22.25 makro 22.55 Einfach Leben! 23.35 Einfach Leben! 0.20 Einfach Leben!

WDR WDR

16.15 Hier und heute 18.00 WDR aktuell / Lokalzeit 18.15 Shia Su for Future 18.45 Aktuelle Stunde 20.00 Tagesschau 20.15 Tatort: Scheinwelten Krimireihe, D 2013 21.45 WDR aktuell 22.15 Tatort: Fakten, Fakten Krimireihe, D 2002 23.40 Tatort: Grenzgänger Krimireihe, D 1981 20.15 Wunder Drama, USA/HK/CND 2017. Mit Julia Roberts, Owen Wilson. Regie: Stephen Chbosky 22.30 Panic Room Thriller, USA 2002 Mit Jodie Foster 0.50 Wunder Drama, USA/HK/CND 2017

ORF 2 ORF 2

20.05 Seitenblicke 20.15 Shannon – Geheimnisvoller Fluss im Herzen Irlands 21.05 Herrschaftszeiten! – Johann-Philipps Schlossbesuche 22.00 ZIB 2 22.25 Euromillionen 22.35 Die Bibel-Jäger 23.25 Gladbeck Drama, D 2018 0.55 Gladbeck Drama, D 2018 20.15 Die Wolyns – Eine schrecklich große Familie! Doku-Soap Emory & Casey müssen ins Krankenhaus! 21.15 Die Wolyns Doku-Soap 22.15 Die Babystation 23.15 Die Babystation 0.15 Autopsie Dokureihe

ARD Das Erste

9.00 Sportschau Leichtathletik: EM / Kanu: EM / ca. 14.45 Tischtennis: EM / ca. 15.25 Sportklettern: EM / ca. 18.10 Tischtennis: EM / ca. 19.15 Schwimmen: EM: Klippenspringen 20.00 Tagesschau 20.15 Sportschau Leichtathletik: EM / ca. 22.25 Beachvolleyball: EM Experten: Frank Busemann, Julius Brink 22.45 Tagesthemen 23.20 extra 3 Magazin 0.05 Inas Nacht Talkshow 1.05 Tagesschau

ZDF Das Erste

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 Men in Black: International Actionkomödie, USA/CHN 2019 Mit Chris Hemsworth, Tessa Thompson 21.55 heute-journal 22.25 maybrit illner 23.25 Markus Lanz 0.40 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 19.04 Klima Update 19.05 Alles was zählt 19.40 GZSZ 20.15 stern TV Spezial Fremde Welten – Tierretter im Einsatz (1) 22.15 RTL Direkt 22.35 stern TV Spezial 23.20 Der unfassbar schlauste Mensch der Welt Show 0.30 RTL Nachtjournal

SAT.1 SAT.1

15.00 Auf Streife 16.00 Klinik am Südring 17.00 Lenßen übernimmt 17.30 Lenßen übernimmt 18.00 K11 – Die neuen Fälle 18.30 K11 19.00 Doppelt kocht besser 19.55 Sat.1 Nachrichten 20.15 Unser Mallorca – mit Birgit Schrowane Reportagerie 22.25 akte. Magazin 23.25 SAT.1 Reportage 0.25 So geht Liebe – Das Liebesglück der Promis Dokureihe 1.20 Mein Mann kann

PRO 7 PRO 7

15.40 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 The Voice of Germany Show, Blind Audition (1/10). Coach: Stefanie Kloß, Rea Garvey, Mark Forster, Peter Maiffay red. Magazin 22.50 The Voice of Germany Blind Audition (1/10) red. Magazin 2.10

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, Dubiose Gestalt 19.00 Berlin – Tag & Nacht Doku-Soap 20.15 Hartes Deutschland – Leben im Brennpunkt Reihe, Ruhrgebiet 22.15 Hart in Fahrt – Mein Leben auf der Autobahn Reportagerie 0.15 Der Trödeltrupp 1.10 Der Trödeltrupp 1.55 Der Trödeltrupp

Das Erste ARD 17.00 Tagesschau 17.15 Brisant 18.00 Gefragt – Gejagt 18.50 Quizduell – Olymp 19.45 Fußball: 2. Bundesliga 19.50 Wetter 19.55 Wirtschaft vor acht 20.00 Tagesschau  20.15 Käthe und ich – Zurück ins Leben 20.15 Drama, D 2020 21.45 Tagesthemen 22.15 Tatort: Rebland 22.15 Krimireihe, D 2020 23.45 Die Spur der Jäger 23.45 Kriminalfilm, S 96 1.35 Tagesschau	DFP ZDF 9.50 European Championships 9.50 9. Wettkampftag. Schwimmen / Kanu / 10.00 Leichtathletik / 12.30 Beachvolleyball / 13:35 Schwimmen / 14.15 Tischtennis / 15.30 Wasserspringen 19.00 heute  19.15 European Championships 19.15 9. Wettkampftag. Tischtennis / Beachvolleyball / Klippenspringen: EM / 20.20 Leichtathletik 22.40 heute-journal 23.10 Carmen 0.40 heute journal update	RTL 16.00 Die Retourenprofis 17.00 RTL Aktuell 17.07 Explosiv Storys 17.30 Unter uns 18.00 Explosiv 18.30 Exklusiv 18.45 RTL Aktuell 19.05 Alles was zählt 19.40 GZSZ  20.15 LEGO Masters 20.15 Show. Experten: Rene Hoffmeister, Elisabeth Kahl-Backes. Moderation: Daniel Hartwich 22.30 Carolin Kebekus live! PussyNation 0.20 RTL Nachtjournal 0.55 Mario Barth & Friends	SAT.1 15.00 Auf Streife 16.00 Klinik am Südring 17.00 Lenßen übernimmt 17.30 Lenßen übernimmt 18.00 K11 18.30 K11 19.00 Doppelt kocht besser 19.55 Sat.1 Nachrichten  20.15 The Voice of Germany 20.15 Show. Blind Audition (2/10). Coach: Stefanie Kloß, Rea Garvey, Mark Forster, Peter Maffay 22.55 Paar Love 1.30 Schloss Goldbach – Promis viel zu nah 2.20 Sechserpack Show	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 Der Herr der Ringe: Die zwei Türme 20.15 Fantasyfilm, USA/NZ 2002. Mit Elijah Wood 23.55 300: Rise of an Empire 1.50 Panic Room 1.50 Thriller, USA 2002	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 19.05 Doku-Soap. Mädchenbesuch  20.15 Stirb langsam 20.15 Actionthriller, USA 1988 Mit Bruce Willis. Regie: John McTiernan 22.55 Passwort: Swordfish 0.50 U-235 0.50 Abenteuerfilm, B 2019. Mit K. De Bouw
--	---	---	--	--	--

Das Erste ARD 9.00 European Championships U.a.: Leichtathletik / ca. 09.30 Kanu und Kajak / ca. 11.15 Beachvolleyball / ca. 11.25 Tischtennis 18.00 Sportschau 18.30 Sportschau 20.00 Tagesschau  20.15 European Championships 20.15 Leichtathletik / ca. 22.30 Beachvolleyball: Finale, Damen 22.45 Missbraucht – Sexualisierte Gewalt im Sport 23.30 Tagesthemen 23.50 Das Wort zum Sonn. 23.55 Inas Nacht 23.55 Talkshow	DFP 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 Der Bergdoktor  20.15 Das große Deutschland-Quiz 20.15 Show 22.45 heute-journal 23.00 Das aktuelle Sportstudio 0.25 heute Xpress 0.30 Star Trek V – Am Rande des Universums 0.30 Star Trek V – Am Rande des Universums 0.30 Sci-Fi-Film, USA 89	RTL 13.40 Der Blaulicht-Report 14.40 Der Blaulicht-Report 15.45 Der Blaulicht-Report 16.45 Explosiv – Weekend 17.45 Gala 18.45 Aktuell 19.04 KlimaUpdate 19.05 Life  20.15 40 Jahre Supernasen – Mit Mike Krüger & Thomas Gottschalk 20.15 Show 23.00 Mein Papa, die Supernase! 0.00 Piratensender Powerplay V2.0 – Mit Mike & Thommy 1.00 Formel Eins 1.00 Show	SAT.1 12.35 Unser Mallorca 14.40 Das große Backen 16.59 So gesehen 17.00 Doppelt kocht besser. Show 18.00 Doppelt kocht besser 19.00 Doppelt kocht besser 19.55 Sat.1 Nachrichten  20.15 Die Schöne und das Biest 20.15 Fantasyfilm, USA 17. Mit E. Watson 22.50 Jupiter Ascending 22.50 Sci-Fi-Film, USA/AUS 2015 1.25 Underworld: Evolution 1.25 Horrorfilm, USA/CDN 2006	PRO 7 16.45 Two and a Half Men 17.15 The Middle 17.45 The Middle 18.15 Newstime 18.25 Die Simpsons 18.50 Die Simpsons 19.15 Die Simpsons 19.15 Die Simpsons 19.45 Die Simpsons  20.15 Star Trek Beyond 20.15 Sci-Fi-Film, USA/CHN/VAE 2016. Mit Chris Pine. Regie: Justin Lin 22.50 Der Herr der Ringe – Die zwei Türme 22.50 Fantasyfilm, USA/NZ 02 2.20 300: Rise of an Empire 2.20 Actionfilm, USA 14	RTL ZWEI 14.15 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 RoboCop 20.15 Actionfilm, USA 2014. Mit Joel Kinnaman. Regie: J. Padilla 22.30 Game of Thrones – Das Lied von Eis und Feuer 22.30 Fantasyserie 0.40 Game of Thrones – Das Lied von Eis und Feuer 0.40 Fantasyserie
--	---	--	--	--	--

Das Erste ARD 14.50 Shopping Queen 15.50 Shopping Queen 16.55 Der Hundeprofi 18.00 hundkatzenmagazin 19.10 Der Hundeprofi – Ritters Team 20.15 Wir kaufen einen Zoo 20.15 Familienfilm, USA 2011 22.50 James Bond 007: Goldeneye 23.00 Agentenfilm, GB/USA 1995 1.25 Medical Detectives	DFP ZDF 13.30 Castle 14.30 Castle 15.25 EUREKA 16.30 News 16.30 EUREKA 17.30 EUREKA 18.25 EUREKA 19.15 EUREKA 20.15 Superman & Lois 21.15 Superman & Lois 22.15 Superman & Lois 23.15 Lethal Weapon 0.15 Lethal Weapon	RTL 18.00 Nordtour 18.45 DAS! 19.30 Ländermagazine 20.00 Tagesschau 20.15 Kaum zu glauben! XXL 22.15 Unsere Väter – die größten Showmaster Deutschlands 22.15 Erinnerungen an eine Goldene Zeit. Dokumentarfilm, D 2020 0.35 Rockpalast 1.30 Nordtour	SAT.1 17.30 Im Tal des Schweigens 19.00 Romanze, D 2004 19.00 heute 19.20 Aufgewachsen unter Glätzen 20.00 Tagesschau 20.15 Leos Janáček – Kát'a Kabanová 22.05 Schauspiel 22.05 Klassik am Odeonsplatz 2022 23.30 Chucks 0.00 Drama, A 2015 0.55 My Ugly Clementine	PRO 7 17.45 Kochen mit Martina und Moritz 18.15 Westart 18.45 Aktuelle Stunde 19.30 Lokalzeit 20.00 Tagesschau 20.15 Bläck Fööss plus 2 – Das Jubiläumskonzert vor dem Kölner Dom live! 22.45 Bernd Stelter: Hurra, ab Montag ist wieder Wochenende 0.15 Johann König live: Feuer im Haus ist teuer, geh' raus!	RTL ZWEI 14.15 Die Schnäppchenhäuser 15.15 Die Schnäppchenhäuser 16.15 Die Schnäppchenhäuser 17.15 Die Schnäppchenhäuser – Jeder Cent zählt 18.15 Bella Italia – Camping auf Deutsch
--	--	--	---	---	---

Das Erste ARD 17.00 Brisant 17.44 Gewinnzahlen 17.45 Tagesschau 18.00 Bericht aus Berlin – Sommerinterview 18.30 Weltspiegel 19.15 Sportschau 20.00 Tagesschau  20.15 Tatort: Lass den Mond am Himmel stehn 20.15 Krimireihe, D 2020 21.45 Kommissar Bäckström 22.30 Kommissar Bäckström 23.15 Tagesthemen 23.35 ttt 23.35 Magazin	DFP ZDF 10.15 European Championships Schwimmen / 10.30 Kanu / 11.00 Beachvolleyball / 11.30 Radsport / 14.05 Turnen / 14.30 Tischtennis / 15.15 Turnen 18.55 Aktion Mensch Gewinner 19.00 heute  19.10 European Championships 19.10 Leichtathletik: diverse Finals u.a. Speer Herren 21.45 heute-journal 22.15 Die Bestie von Bayonne 22.15 Die Bestie von Bayonne 23.05 Die Bestie von Bayonne 0.05 Siegfried und Roy	RTL 12.50 Die Supernasen 14.40 Zwei Nasen tanken Super 16.45 Alt & Abgefahren 18.45 RTL Aktuell 19.03 Wetter 19.05 Exklusiv  20.15 Zeig uns Deine Stimme 20.15 Show. Moderation: Sonja Zietlow 22.30 stern TV am Sonntag 0.00 Die Supernasen 0.00 Komödie, D 1983 1.40 Zwei Nasen tanken Super 1.40 Komödie, D 1984. Mit T. Gottschalk	SAT.1 13.15 Zathura – Ein Abenteuer im Weltraum 15.15 Abenteuerfilm, USA 2005. Mit Josh Hutcherson 15.15 Die Schöne und das Biest 17.50 Topf sucht Burdecki 19.55 Sat.1 Nachrichten  20.15 Widows – Tödliche Witwen 20.15 Kriminalfilm, GB/USA 2018 23.00 The Kitchen: Queens of Crime 23.00 Actionfilm, USA/CDN 2019 1.05 Widows – Tödliche Witwen 1.05 Kriminalfilm, GB/USA 2018	PRO 7 13.10 Wer stiehlt mir die Show? 16.25 taff weekend. Magazin 17.45 Newstime 17.55 Galileo Stories. Magazin 19.05 Galileo Plus 19.05 Magazin. Megacity Tokio – Leben in der größten Stadt der Welt  20.15 Fantasy Island 20.15 Horrorfilm, USA 2020 Mit Michael Peña 22.30 Operation: Overlord 22.30 Horrorfilm, USA/CDN 2018. Mit Jovan Adepo 0.40 Snowpiercer 0.40 Sci-Fi-Film, KOR/CZ 2013	RTL ZWEI 14.15 Die Schnäppchenhäuser 15.15 Die Schnäppchenhäuser 16.15 Der Trödeltrupp 17.15 Mein neuer Alter 18.15 Doku-Soap. Zuverlässiger Kombi für Familie gesucht! 18.15 GRIP  20.15 Rubbeldiekatz 20.15 Komödie, D 2011. Mit Matthias Schweighöfer 22.30 Beim ersten Mal 22.30 Komödie, USA 2007 Mit Seth Rogan 1.10 Down A Dark Hall 1.10 Fantasyfilm, USA/E 2018
---	--	---	--	---	--

Das Erste ARD 13.25 James Bond 007: Leben und sterben lassen 16.00 Agentenfilm, GB 1973 16.00 Biete Rostlaube, suche Traumauto 17.00 auto mobil 18.10 Die Beet-Brüder 20.15 Grill den Henssler Sommer-Special 23.35 Prominent! 0.20 Medical Detectives 1.20 Medical Detectives	DFP ZDF 13.00 Mein Lokal, Dein Lokal 14.00 Mein Lokal, Dein Lokal 15.00 Mein Lokal, Dein Lokal 16.00 News 16.10 Mein Lokal, Dein Lokal 17.10 Mein Lokal, Dein Lokal 18.10 Die Poolbauer – jetzt wird's nass! 20.15 Yes we camp! 22.20 Abenteuer Leben am Sonntag 0.20 Yes we camp!	RTL 16.30 Rainer Sass – Gutes aus dem Norden 17.00 Bingo! 18.00 Hanseblick 18.45 DAS! 19.30 Ländermagazine 20.00 Tagesschau 20.15 Landpartie 21.45 Sportschau 22.05 Kaum zu glauben! 22.50 Sportclub 23.35 Sportclub Story 0.05 Quizduell – Olymp	SAT.1 20.00 Tagesschau 20.15 Ladies Night 21.00 Horst Evers: Wer alles weiß, hat keine Ahnung 21.45 Kommissar Patscha 22.15 Krimifilm, D 2016 23.10 Hamilton – Im Interesse der Nation 0.20 Drama, S 2012 0.50 Hamilton – In persönlicher Mission 0.50 Actionthriller, S 2012	PRO 7 18.00 Tiere suchen ein Zuhause 18.45 Aktuelle Stunde 19.30 Westpost 20.00 Tagesschau 20.15 Wunderschön! 21.45 Sportschau 22.15 Zeiglers wunderbare Welt des Fußballs 22.45 Mord mit Aussicht 23.30 Mord mit Aussicht 0.20 Zwischen den Zeilen	RTL ZWEI 19.51 Wetter 19.56 Sport aktuell 20.05 Seitenblicke 20.15 Tatort: Lass den Mond am Himmel stehn 20.15 Krimireihe, D 2020 21.50 ZIB 2 am Sonntag 22.15 Simmeringer Hauptstraße – In der Vorstadt 23.05 Alltagsgeschichte 23.50 Gene Kelly und der Tanz mit der Kamera
--	---	---	--	---	--

ARD 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	ZDF 16.00 heute – in Europa 16.10 Die Rosenheim-Cops 17.00 heute 17.10 hallo-deutschland 17.45 Leute heute 18.00 SOKO Potsdam 19.00 heute 19.25 WISO	RTL 16.00 Die Retourenprofis 17.00 RTL Aktuell 17.07 Explosiv Stories 17.30 Unter uns 18.00 Explosiv 18.30 Exclusiv 18.45 RTL Aktuell 19.05 Alles was zählt 19.40 GZSZ	SAT.1 15.00 Auf Streife 16.00 Klinik am Südring 17.00 Lenßen übernimmt 17.30 Lenßen übernimmt 18.00 K11 18.30 K11 19.00 Doppelkocht besser 19.55 Sat.1 Nachrichten	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	RTL ZWEI 16.00 RTLZWEI News 16.05 SOS – Retter im Einsatz 17.05 SOS – Retter im Einsatz 18.05 Köln 50667 Doku-Soap. Absoluter Horrortag 19.05 Berlin – Tag & Nacht
 20.15 Donna Leon Tierische Profite. Krimireihe, D 2014. Mit Uwe Koickisch, Julia Jäger 21.45 Hart aber fair 22.45 Tagesthemen 23.20 Rabiat Reportagerihe Besser leben ohne Kinder? 0.05 Tagesschau	 20.15 Der Spalter Komödie, D 2022. Mit Axel Stein, Fabian Busch 21.40 heute-journal 22.15 The Tourist 23.10 The Tourist 0.05 heute journal update 0.20 Der zornige Buddha Dokufilm, D/A 2015	 20.15 Wer wird Millionär? Mod.: Günther Jauch 22.15 RTL Direkt 22.35 Extra – Das RTL Mag. 23.25 Spiegel TV Magazin 0.00 RTL Nachtjournal 0.35 Justice – Die Justizreportage Reportage 1.15 Ohne Filter Reihe	 20.15 Das Haus am Meer Reportagerihe 22.40 So geht Liebe – Das Liebesglück der Promis Dokureihe. Caroline Beil und Philipp Sattler 23.40 Unser Mallorca – mit Birgit Schwänge 1.35 So gesehen Magazin	 20.15 Grey's Anatomy – Die jungen Ärzte Auf und davon 21.15 Grey's Anatomy 22.15 Grey's Anatomy – Die jungen Ärzte 23.15 Prodigal Son – Der Mörder in Dir 0.05 Prodigal Son	 20.15 Klass und crazy Doku-Soap. Hotels 22.20 Die Schnäppchenhäuser – Jeder Cent zählt Doku-Soap 23.25 Die Schnäppchenhäuser – Jeder Cent zählt Doku-Soap 0.25 Hartes Deutschland

VOX 15.00 Shopping Queen 16.00 Zwischen Tüll und Tränen 17.00 Zwischen Tüll und Tränen 18.00 First Dates 19.00 Das perfekte Dinner 20.13 #VOXStimme 20.15 Die leckerste Idee Deutschlands 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 18.00 Reportagerihe 18.55 Achtung Kontrolle! 20.15 G.I. Joe – Geheimauftrag Cobra Actionfilm, USA/CZ 2009 22.35 The Matrix Revolutions Sci-Fi Film, USA 2003 1.15 Late News	NDR 18.00 Ländermagazine 18.15 Wacken reloaded 18.45 DAS! 19.30 Ländermagazine 20.00 Tagesschau 20.15 Markt 21.00 Rasch durch den Garten 21.45 NDR Info 22.00 45 Min 22.45 Kulturjournal 23.15 Supermarkt Kriminalfilm, D 1974 0.35 Rasch durch den Garten	3SAT 19.20 Kulturzeit 20.00 Tagesschau 20.15 Burgen und Schlösser in Österreich 21.00 Burgen und Schlösser in Österreich 21.45 Villengärten in der Toskana 22.00 ZIB 2 22.25 Familienleben Dokumentarfilm, D 2018 0.00 Große Last auf schmalen Schultern	3SAT 18.45 Aktuelle Stunde 20.00 Tagesschau 20.15 Land und Lecker 21.00 Lecker am Bord 21.45 WDR aktuell 22.15 Kommissar Dupin – Bretonische Geheimnisse Kriminalfilm, D 2019 23.45 Die Donau ist tief. Ein Krimi aus Passau Kriminalfilm, D 2020 1.10 Hauptstadttrevier	ORF 2 19.51 Wetter 19.56 Sport aktuell 20.05 Seitenblicke 20.15 Liebesgeschichten und Heiratssachen 21.05 Sommergespräche 22.00 ZIB 2 22.30 Magie der Museen 23.20 Magie der Museen 0.15 Tatort: Lass den Mond am Himmel stehn Krimireihe, D 2020
 20.15 Die Kanzlei 21.00 In aller Freundschaft 21.45 Report Mainz 22.15 Tagesthemen 22.50 Kids + Trouble 23.35 Der DNA-Detektiv: Familiensuche per Speichelprobe Doku 0.05 Tagesschau	 20.15 Artensterben in Deutschland Die Fakten mit Kai Kupferschmidt 21.00 frontal Magazin 21.45 heute-journal 22.15 Tanz auf dem Seil 22.45 Markus Lanz 0.00 heute journal update	 20.15 Undercover Boss Doku. Daume Gruppe 22.15 RTL Direkt 22.35 Extra Spezial Magazin. Männerland: Was erlebt eine Reporterin bei den Taliban? 0.00 RTL Nachtjournal 0.35 Kampfpiloten Doku	 20.15 Navy CIS: Hawaii Krimiserie. Spannungsfelder. Mit V. Lachey 21.15 Navy CIS Krimiserie In einer Nusschale 22.15 Navy CIS Krimiserie Castor und Pollux 23.10 Bull Am Abgrund 0.10 Bull Krimiserie	 20.15 Wer stiehlt mir die Show? Show. Kandidaten: Nilam Farooq, Olli Schulz, Fahri Yardim 23.30 Check Check Jan und die Ratte 0.00 Check Check 0.30 Wer stiehlt mir die Show? Show	 20.15 Hartz und herzlich – Tag für Tag Rostock Doku-Soap. Noch einmal Nachwuchs? 22.15 Armes Deutschland – Stempeln oder abrackern? Dokureihe 0.15 Autopsie – Mysteriöse Todesfälle Dokureihe

ARD 17.15 Brisant 18.00 Gefragt – Gejagt 18.50 Watzmann ermittelt Weihnachtsmänner im Sommer 19.45 Wissen vor acht – Erde 19.50 Wetter 19.55 Wirtschaft vor acht 20.00 Tagesschau	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	RTL 16.00 Die Retourenprofis 17.00 RTL Aktuell 17.07 Explosiv Stories 17.30 Unter uns 18.00 Explosiv 18.30 Exclusiv 18.45 RTL Aktuell 19.05 Alles was zählt 19.40 GZSZ	SAT.1 15.00 Auf Streife 16.00 Klinik am Südring 17.00 Lenßen übernimmt 17.30 Lenßen übernimmt 18.00 K11 18.30 K11 19.00 Doppelkocht besser 19.55 Sat.1 Nachrichten	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	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 siehst nur das, was du sehen willst 19.05 Berlin – Tag & Nacht
 20.15 Der Fall Bruckner Drama, D 2014. Mit Corinna Harfouch 21.45 Plusminus Magazin 22.15 Tagesthemen 22.50 The Princess – Lady Diana Dokumentarfilm, GB 2022 0.35 Tagesschau	 20.15 AktENZEICHEN XY ... ungelöst Magazin 21.45 heute-journal 22.15 auslandsjournal 22.45 ZDFzoom Doku 23.15 Markus Lanz Talk 0.30 heute journal update 0.45 München 72 – Anschlag auf Olympia	 20.15 Take Me Out – XXL Moderation: Chris Tall 22.15 RTL Direkt 22.35 stern TV Magazin 0.00 RTL Nachtjournal 0.35 Schwerepunkt 1.25 CSI: Miami Krimiserie. Nur 24 Stunden 2.15 CSI: Miami	 20.15 Zurück in die Schule Show. Gäste: Janine Kunze, Britt Reinecke, Sonya Kraus, Kristina Schröder, u. a. 22.55 Let the music play 23.55 Let the music play 0.55 The Voice of Germany Blind Audition (2/10)	 20.15 War Dogs Tragikomödie, USA/KPU/RUM 2016. Mit Jonah Hill Regie: Todd Phillips 22.35 Fantasy Island Horrorfilm, USA 2020 Mit Michael Peña 0.50 Final Destination 3 Horrorfilm, USA/D 06	 20.15 Die Wollnys – Eine schrecklich große Familie! Doku. Estefanía & Loredana büchsen im Türkeiurlaub aus! 21.15 Die Wollnys Doku-Soap 22.15 Die Babystation 23.15 Die Babystation 0.15 Autopsie Dokureihe

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 Nord bei Nordwest 20.15 Der Anschlag Krimireihe, D 2020

21.45 Monitor 22.15 Tagesthemen 22.50 extra 3 23.35 Inas Nacht 0.35 Tagesschau 0.45 Nur für Erwachsene

ZDF

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



20.15 Jurassic World 20.15 Abenteuerfilm, USA 2015. Mit Chris Pratt Regie: Colin Trevorrow

22.05 heute-journal 22.35 maybrit illner 23.35 Markus Lanz 0.45 heute journal update 1.00 Filmgorillas

RTL

16.00 Die Retourenprofis 17.00 RTL Aktuell 17.07 Explosiv Stories 17.30 Unter uns 18.00 Explosiv 18.30 Exclusiv 18.45 RTL Aktuell 19.05 Alles was zählt 19.40 GZSZ



20.15 stern TV Spezial 22.15 RTL Direkt 22.35 Mythos Playboy – Verrucht, verehrt, vorbei? 0.00 RTL Nachtjournal 0.35 Die betrogene Republik

SAT.1

15.00 Auf Streife 16.00 Klinik am Südring 17.00 Lenßen übernimmt 17.30 Lenßen übernimmt 18.00 K11 18.30 K11 19.00 Doppelkocht besser 19.55 Sat.1 Nachrichten



20.15 Unser Mallorca – mit Birgit Schrowange 22.25 akte. Magazin. Mod.: Claudia von Brauchitsch 23.25 SAT.1 Reportage 0.25 Das Haus am Meer 2.30 So geht Liebe Doku

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 The Voice of Germany 23.55 The Voice of Germany 2.15 red. Magazin

RTL ZWEI

16.00 RTLZWEI News 16.05 SOS – Retter im Einsatz 17.05 SOS – Retter im Einsatz 18.05 Köln 50667 19.00 Berlin – Tag & Nacht 19.05 Doku-Soap. An einem Strang ziehen



20.15 Hartes Deutschland – Leben im Brennpunkt 22.15 Hart in Fahrt – Mein Leben auf der Autobahn 0.15 Der Trödeltrupp 1.05 Der Trödeltrupp

VOX

17.00 Zwischen Tüll und Tränen 18.00 First Dates 19.00 Das perfekte Dinner 20.15 James Bond 007: Der Morgen stirbt nie 22.50 James Bond 007: Der Mann mit dem goldenen Colt 1.20 nachrichten 1.40 Medical Detectives



20.15 Käthe und ich – Pappkind 21.45 Tagesthemen 22.15 Polizeiruf 110: Heilig sollt ihr sein! 23.45 Die Nacht der Jäger 1.45 Tagesschau

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! 20.15 Achtung Abzocke 22.20 K1 Magazin 23.25 Die Poolbauer – jetzt wird's nass! 1.25 Kabel Eins Late News 1.30 Yes we camp!



20.15 Der Staatsanwalt 21.15 XY gelöst 22.00 heute-journal 22.30 David Garrett – ALIVE in Rom 23.45 Das Literarische Quartett 0.30 heute journal update 0.45 Ermittler!

NDR

18.45 DAS! 19.30 Ländermagazine 20.00 Tagesschau 20.15 Die Slowakei – Europa für Entdecker 21.00 Im Herzen Österreichs – Ein Sommer in den Bergen 21.45 NDR Info 22.00 Morden im Norden 22.50 Morden im Norden 23.35 Großstadtrevier 0.25 Polizeifunk ruft



20.15 LEGO Masters 22.30 Die Cindy aus Marzahn Show 0.00 RTL Nachtjournal 0.35 Mario Barth & Friends

3SAT

19.00 heute 19.18 3sat-Wetter 19.20 Kulturzeit 20.00 Tagesschau 20.15 Vulva und Vagina – Neue Einblicke in die weibliche Lust 21.00 scobel 22.00 ZIB 2 22.25 auslandsjournal extra 22.55 Die Flucht vor Hitler – Die Wiener in China 23.40 Zapp 0.05 10vor10



20.15 The Voice of Germany 22.55 Zurück in die Schule 1.30 Sechserpack Show 1.55 Sechserpack Show

WDR

18.15 #looklike 18.45 Aktuelle Stunde 20.00 Tagesschau 20.15 Quarks 21.45 aktuell 22.15 Familie ist...? Immer öfter anders! 22.45 Menschen hautnah 23.10 Menschen hautnah 23.35 Zeit der Kannibalen. Drama, D 14 1.00 Rockabilly Requiem. Drama, D 2016



20.15 Der Herr der Ringe – Die Rückkehr des Königs 0.20 Pathfinder – Fährte des Kriegers 2.20 Spätnachrichten

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 Die Rosenheim-Cops 21.05 Am Schauplatz Gericht 22.00 ZIB 2 22.30 Eco 23.05 Stöckl 0.05 Programm nach Ansage



20.15 Stirb langsam 2 22.35 Ausnahmezustand 0.50 First Kill 2.30 Stirb langsam 2

ARD

14.30 Sportschau 17.50 Biathlon Sommer-WM: 10 km Sprint Herren / Deutschland Tour, 3. Etappe 17.50 Tagesschau 18.00 Sportschau 18.30 Sportschau 19.57 Lotto 20.00 Tagesschau



20.15 Verstehen Sie Spaß? – Spezial 23.15 Tagesthemen 23.35 Das Wort zum Sonntag 23.40 Inas Nacht 0.40 Ich darf nicht schlafen

ZDF

16.10 Die Rosenheim-Cops 17.00 heute Xpress 17.05 Länderspiegel 17.35 Endlich gesund 18.05 SOKO Wien 19.00 heute 19.20 Wetter 19.25 Der Bergdoktor



20.15 München Mord 21.45 Der Alte 22.45 heute-journal 23.00 Das aktuelle Sportstudio 0.25 heute Xpress

RTL

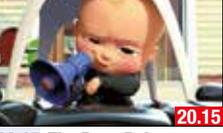
13.40 Der Blaulicht-Report 14.45 Der Blaulicht-Report 15.45 Der Blaulicht-Report 16.45 Explosiv – Weekend 17.45 Gala 18.45 RTL Aktuell 19.03 Wetter 19.04 Klima Update 19.05 Life



20.15 Ehrlich Brothers live! 23.00 Frei Schnauze 0.00 Take Me Out – XXL 1.45 Temptation Island

SAT.1

12.35 Unser Mallorca – mit Birgit Schrowange 14.40 Das große Backen 16.59 So gesehen 17.00 Doppelkocht besser 18.00 Doppelkocht besser 19.00 Doppelkocht besser 19.55 Sat.1 Nachrichten



20.15 The Boss Baby 22.10 Hangover 0.10 National Security 1.50 Dark Tide

PRO 7

16.45 Two and a Half Men 17.15 The Middle 17.45 The Middle 18.15 Newstime 18.25 Die Simpsons 18.50 Die Simpsons 19.15 Die Simpsons 19.45 Die Simpsons



20.15 12 Years a Slave 23.00 Der Herr der Ringe – Die Rückkehr des Königs 2.55 Java Heat – Insel der Entscheidung

RTL ZWEI

14.15 Die Schnäppchenhäuser 15.15 Die Schnäppchenhäuser 16.15 Die Schnäppchenhäuser 17.15 Die Schnäppchenhäuser – Jeder Cent zählt 18.15 Armes Deutschland



20.15 Das A-Team – Der Film 22.30 Backdraft – Männer, die durchs Feuer gehen 1.15 Ausnahmezustand

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 Fußball: DFB-Pokal 1. Hauptrunde: FC Viktoria Köln – Bayern München

23.00 Das einfache Leben 23.30 Nach Ansage 0.15 Tagesschau 0.25 Papa auf Probe Komödie, D 2013 1.55 Tagesschau

ZDF

16.10 Die Rosenheim-Cops 17.00 heute 17.10 hallo-deutschland 17.45 Leutheute 18.00 SOKO Wismar 18.54 Lotto 19.00 heute 19.20 Wetter 19.25 Blutige Anfänger

20.15 Liberame – Nach dem Sturm Leuchttfeuer 21.00 Liberame – Nach dem Sturm Mayday 21.45 Liberame – Nach dem Sturm Erlöse mich 22.30 heute-journal 23.00 auslandsjournal 23.30 Markus Lanz

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 Kampf der Prinzessinnen: Wer knackt den Diana-Code? Doku 22.15 RTL Direkt 22.35 stern TV Magazin 0.00 RTL Nachtjournal 0.35 Prinzessin Diana: Liebe. Macht. Legende.

SAT.1

15.00 Auf Streife – Die Spezialisten 16.00 Klinik am Südring 17.00 Lenßen übernimmt 17.30 Lenßen übernimmt 18.00 K11 18.30 K11 19.00 Doppelt kocht besser 19.55 Sat.1 Nachrichten

20.15 Zurück in die Schule Show. Moderation: Jörg Pilawa 23.00 Let the music play – Das Hit Quiz Show 23.55 Let the music play – Das Hit Quiz Show 1.00 The Voice of Germany 2.55 Let the music play

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 P.S. Ich liebe dich Liebesfilm, USA 2007 Mit Hilary Swank 22.55 Der Kautions-Cop Actionkomödie, USA 2010 Mit Jennifer Aniston 1.15 P.S. Ich liebe dich Liebesfilm, USA 2007 3.25 Spätnachrichten

RTL ZWEI

16.00 RTLZWEI News 16.05 SOS – Retter im Einsatz 17.05 SOS – Retter im Einsatz 18.05 Köln 50667 Doku-Soap. Schwere Entscheidung 19.05 Berlin – Tag & Nacht Doku-Soap. Risiko

20.15 Die Wollnys – Eine schrecklich große Familie! Doku-Soap Platz die Überraschung zu Silvias Geburtstag? 21.15 Die Wollnys 22.15 Die Babystation 23.15 Die Babystation 0.15 Autopsie Dokureihe

ARD

17.00 Tagesschau 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 Nord bei Nordwest Conny und Maik Krimireihe, D 2020 21.45 Kontraste Magazin 22.15 Tagesthemen 22.50 extra 3 Magazin 23.35 Inas Nacht Gäste: Désirée Nosbusch u.a. 0.35 Tagesschau

ZDF

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

20.15 Familie Bundschuh – Unter Verschluss Komödie, D 2022 Mit Andrea Sawatzki 21.45 heute-journal 22.15 maybrit illner 23.15 Markus Lanz 0.30 heute journal update 0.45 Filmgorillas Magazin

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 Felix Hutt deckt auf – Rauschgift, Rotlicht, Rocker: Der kriminelle Kampf um unsere Lieblingssinseln Mallorca DokuFilm, D 2022 22.15 RTL Direkt 22.35 stern TV Spezial 0.00 RTL Nachtjournal

SAT.1

15.00 Auf Streife – Die Spezialisten 16.00 Klinik am Südring 17.00 Lenßen übernimmt 17.30 Lenßen übernimmt 18.00 K11 18.30 K11 19.00 Doppelt kocht besser 19.55 Sat.1 Nachrichten

20.15 SAT.1 Spezial Magazin 22.20 akte. Magazin 23.20 SAT.1 Reportage 0.20 Das Haus am Meer 2.10 Stark, stärker, Powerfrauen Magazin 3.00 Auf Streife Doku-Soap 3.45 Auf Streife Doku-Soap 4.30 Auf Streife Doku-Soap

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 The Voice of Germany Show. Blind Audition (5/10). Coach: Stefanie Kloß, Rea Garvey, Mark Forster, Peter Maffay 22.55 red. Magazin 23.55 The Voice of Germany 2.15 red. Magazin 3.10 Spätnachrichten

RTL ZWEI

16.00 RTLZWEI News 16.05 SOS – Retter im Einsatz 17.05 SOS – Retter im Einsatz 18.05 Köln 50667 Mit wummern Herzen 19.05 Berlin – Tag & Nacht Doku-Soap. #wirfürtoni

20.15 Hartes Deutschland – Leben im Brennpunkt Reihe. München 22.15 Hart in Fahrt – Mein Leben auf der Autobahn Große Gefühle auf der Autobahn 0.15 Der Trüdeltrupp 1.10 Der Trüdeltrupp

ARD

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

20.15 Mutter, Kutter, Kind Drama, D 2021 21.45 Tagesthemen 22.15 Tatort: Weiter, immer weiter Krimireihe, D 2018 23.45 Thirteen – Ein gestohlenen Leben 0.35 Thirteen Dramaserie

ZDF

16.10 Die Rosenheim-Cops 17.00 heute 17.10 hallo-deutschland 17.45 Leutheute 18.00 SOKO Kitzbühel 18.05 Krimiserie 19.00 heute 19.20 Wetter 19.25 Bettys Diagnose

20.15 Mordsschwester – Verbrechen ist Familiensache Krimiserie 21.15 XY gelöst Dokureihe 22.00 heute-journal 22.30 heute-show spezial 23.00 ZDF Magazin Royale 23.30 Music Impossible 0.20 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 LEGO Masters Show Experte: Rene Hoffmeister. Expertin: Elisabeth Kahl-Backes. Moderation: Daniel Hartwich 22.30 Die Cindy aus Marzahn Show 0.00 RTL Nachtjournal 0.35 Mario Barth & Friends

SAT.1

15.00 Auf Streife – Die Spezialisten 16.00 Klinik am Südring 17.00 Lenßen übernimmt 17.30 Lenßen übernimmt 18.00 K11 18.30 K11 19.00 Doppelt kocht besser 19.55 Sat.1 Nachrichten

20.15 The Voice of Germany Show. Blind Audition (6/10). Coach: Stefanie Kloß, Rea Garvey, Mark Forster, Peter Maffay 22.55 Zurück in die Schule 1.25 Sechserpack Show 1.50 Sechserpack Show 2.15 Sechserpack Show

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

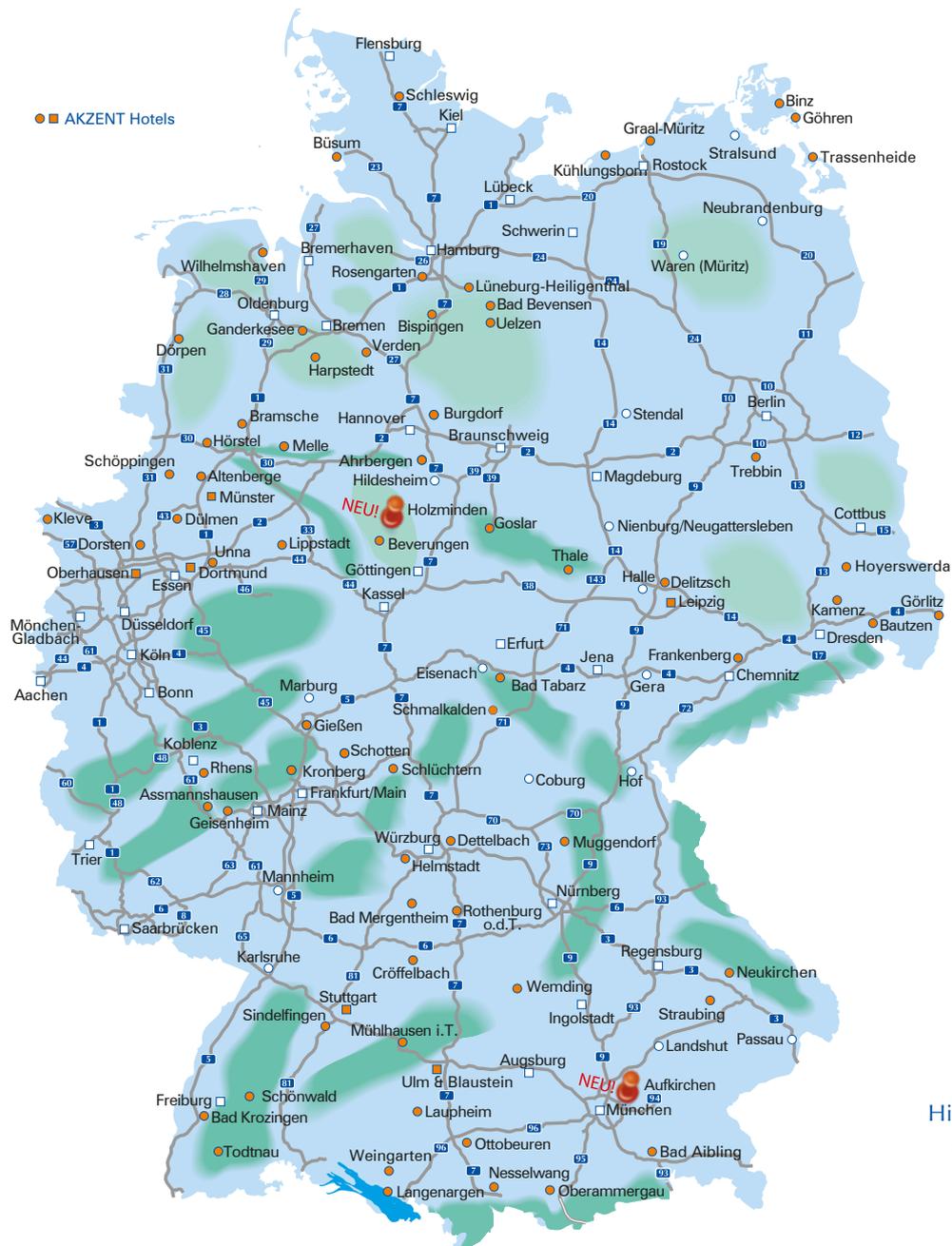
20.15 Der Hobbist: Die Schlacht der fünf Heere Fantasyfilm, NZ/USA 2014 Mit Martin Freeman 23.05 Faster Actionfilm, USA 2010 1.05 Bad Company Actionkomödie, USA/CZ 2002

RTL ZWEI

16.00 RTLZWEI News 16.05 SOS – Retter im Einsatz 17.05 SOS – Retter im Einsatz 18.05 Köln 50667 Doku-Soap. Wenn du denkst, es geht nicht mehr...

20.15 American Sniper Drama, USA 2014 Mit Bradley Cooper 22.55 Hacksaw Ridge – Die Entscheidung Drama, USA/AUS 2016 1.35 Tödliches Kommando – The Hurt Locker Kriegsdrama, USA 2008

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 · 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!**



© Andres Rodriguez - Fotolia.com

