

TV PROGRAMM

# HOTEL AKZENTe

07.03.2020 - 03.04.2020

FROHE  
OSTERN



Backen ohne Zucker



Saisonales Obst- und Gemüse



Alles über Schokolade



Gewinnen Sie eine Übernachtung im AKZENT Congresshotel in Hoyerswerda



## Ihr Gewinn

Zwischen Berlin und Dresden wandelt sich das ehemalige Braunkohle-Revier zu einem echten Urlaubsparadies – mittendrin das **AKZENT** Congresshotel in Hoyerswerda. Haben Sie Lust die neue Urlaubsregion Lausitzer Seenland zu entdecken? Lassen Sie die Köpfe rauchen und gewinnen Sie bei unserem Rätsel mit etwas Glück eine Übernachtung für zwei Personen im **AKZENT** Congresshotel.

Direkt in der Stadtmitte von Hoyerswerda liegt das **AKZENT** Congresshotel in einem modernen Gebäude aus Glas und Beton. Das **AKZENT** Hotel ist besonders bei Geschäftsreisenden beliebt, denn es verfügt über einen hausinternen Zugang zur Lausitzhalle, die Ausstellungs- und Tagungsmöglichkeiten für 820 Personen bereithält. Im hauseigenen Restaurant oder auf der Sommerterrasse verwöhnt das **AKZENT** Hotel seine Gäste mit kühlen Getränken und einer gutbürgerlichen Küche. Aber nicht nur Tagungsteilnehmer und Geschäftsreisende finden im **AKZENT** Hotel das passende Ambiente, sondern auch alle anderen Erholungssuchende können in den komfortablen, Zimmern entspannte Tage verbringen.

Direkt vor der Haustür des **AKZENT** Congresshotels erwartet Besucher das Lausitzer Seenland. Wo früher Braunkohle gefördert wurde, finden Urlauber heutzutage weiße Sandstrände, Badeseen und geflutete Kanäle. Dank der idyllischen Waldgebiete eignet sich die Region auch für ausgedehnte Radtouren und Wanderungen.

Kupferstich	Vorbild, Hochziel	Popmusik d. 60er-Jahre	Körperglied	von Tieren angelegte Brutstätte	Fabelvogel
	Übereinkunft	Flussarm i. Rheindelta	Eskimo-boot		
↳					
anhalten des Klagen		○ <sub>1</sub>			
Marsch-pause			Neben-fluss der Aller nicht hinten	○ <sub>3</sub>	
↳		○ <sub>5</sub>	Elternteil Kosenname engl. Dramenkönig		
ein heimischer Süßwasser-speisefisch	Zugmaschi-ne (Kzw.)			Pasten-behälnis	
Künstler	Materie-teilchen		○ <sub>2</sub>	kroatische Adria-insel	Autozei-chen für Finnland
Düsen-flugzeug		Fern-gespräch			○ <sub>4</sub>
↳		italien. Artikel			
Farbe beim Roulette			Reife-prüfung (Kurzwort)		
Internet-sprache					
↳			gleich-mäßig hoch		

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

**AKZENT** ★★★★★  
Congresshotel Hoyerswerda

Dr.-Wilhelm-Külz-Straße 1  
02977 Hoyerswerda  
Telefon: 03571 46 30  
Email: info@congresshotel-hoyerswerda.de  
www.congresshotel-hoyerswerda.de

Ja, ich möchte bis auf Weiteres den AKZENT Newsletter erhalten

**AUSFÜLLEN UND EINSENDEN:**

Lösungswort:

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

**Viel Glück!**

## Spielregeln

Gewinnen Sie eine Übernachtung im Doppelzimmer inkl. Frühstück für zwei Personen im **AKZENT** Congresshotel in Hoyerswerda! Senden Sie Ihre Lösung bis zum 03.04.2020 handschriftlich unter Angabe Ihrer Anschrift und eMail-Adresse an: **AKZENT** Marketingzentrale - Stichwort „Kreuzworträtsel“ - Spitalstraße 1 - 38640 Goslar oder per Mail an info@akzent.de mit dem Betreff „Kreuzworträtsel“. Die Gewinner werden schriftlich benachrichtigt. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

## Liebe Leserinnen und Leser,

ei ei ei was haben wir denn da? Ostern steht vor der Tür und die **AKZENT** Hotels haben wieder großartige Angebote zum Suchen und Finden in dieser **AKZENTe** versteckt. Entdecken Sie welche Traditionen einfach nicht fehlen dürfen und wissenswerte Fakten rund ums Osterfest.

Außerdem gibt es wieder einige Neuigkeiten zu berichten wie zum Beispiel die große Neueröffnung des **AKZENT** Hotels Laupheimer Hof, ein „Hello & Goodbye“ in der Musicalszene in Stuttgart beim **AKZENT** Hotel Möhringer Hof und viele Neuigkeiten in der Nachhaltigkeitsrubrik.

Nachhaltigkeit und Umweltbewusstsein fangen schon mit der Auswahl regionaler und saisonaler Produkte in der eigenen Küche an. Auch unsere Hoteliers achten bei ihrer Auswahl, was auf den Teller kommt, besonders auf diese Attribute. Welche Vorteile Ihnen die Saisonale Küche bringt und eine Aufstellung, wann welches Produkt Saison hat, finden Sie ab Seite 13.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Lesen und Inspirieren Lassen.

*M. Grönding*

Ihre Meike Grönding



4 | Erholung & Entspannung  
rund um's Osterfest

## Inhaltsverzeichnis

2

### Rätsel

Kreuzwörterrätsel mit tollen Preisen

4

### Termine

Schöne Ostern

9

### Wissenswertes

Alles über Schokolade

10

### Hotelportrait

Laupheimer Hof (Große Neueröffnung)

12

### Nachhaltigkeit

AKZENT Hotel Jonathan

13

### Termine & Trends

Alles im grünen Bereich

### Essen & Trinken

Kein Zuckerschlecken - Backen ohne Zucker

16

### AKZENT Aktuell

Frühjahrsputz

19

### Termine & Trends

BYE BYE GHOST + Welcome TINA

20

### Verschiedenes

Das passiert im März

22

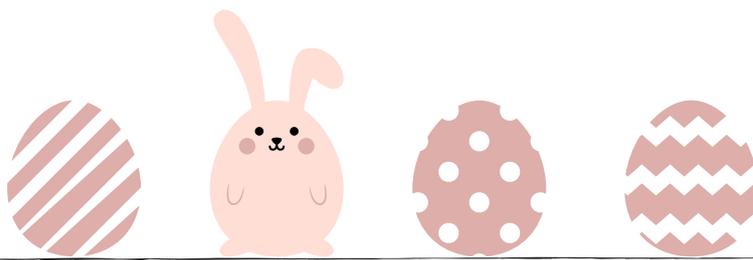
### Fernsehprogramm

Vom 07. März bis 03. April 2020

22

Frohe  
Ostern 





# Entspannung rund um's Osterfest

Ostern ist nicht nur das höchste christliche Fest, sondern beschert einem in diesem Jahr das erste verlängerte Wochenende. Der perfekte Anlass also, um die freie Zeit zu nutzen und sich eine kleine Auszeit zu gönnen. Statt großem Festessen und Eiersuche bieten die Hotels der **AKZENT** Kooperation lieber Erholung und begeistern mit außergewöhnlicher Gastfreundschaft, unvergesslichen Erlebnissen und regionalem Charme.

## Die kalte Jahreszeit verabschieden

Mit den Osterfeiertagen rund um den 12. April bieten sich nicht nur einige extra freie Tage, sondern auch die perfekte Zeit, um in den Urlaub zu fahren. Die Sonne gewinnt an Kraft und die Natur leuchtet in den zarten Farben des Frühlings. Rund um Ostern weicht der Winter endgültig und das milde Wetter lädt zum Erkunden toller Urlaubsregionen ein. Besonders Naturliebhaber können sich rund um Ostern auf Wanderungen in der erblühenden Natur freuen und auch ausgiebige Radtouren machen jetzt besonders viel Spaß. Auch die Städte erwachen nun wieder zum Leben und locken mit Frühlingsfesten, Flohmärkten und ersten Open-Air-Veranstaltungen viele Touristen an. Aus diesem Anlass schmeißen sich die Hotels der **AKZENT** Familie zum höchsten Feiertag der Kirche in Schale und haben tolle Arrangements für alle Osterfans kreiert.

## Osterurlaub im Teutoburger Wald

Mitten im Teutoburger Wald fand vor ca. 2.000 Jahren die sogenannte Varusschlacht ihren Schauplatz. In dem legendären Kampf trafen Römer und die heidnischen Germanen aufeinander. Dabei lockten die Germanen die übermächtigen Truppen der Römer in einen Hinterhalt und trugen so den Sieg davon. Ein Besuch der Ausgrabungsstätten, im Museum und Park Kalkriese, ist besonders

zu Ostern passend, denn schließlich geht der Ursprung des Feiertags auf uralte, heidnische Bräuche zurück. Der Name stammt vermutlich von der heidnischen Göttin „Ostara“, der Frühlingsgottheit der Germanen. Das irdische Symbol der Göttin war übrigens der Hase, der auch als Symbol für Fruchtbarkeit stand. Neben Familienführungen am Karfreitag findet im Museum und Park Kalkriese zu Ostern dieses Jahr auch noch ein ganz besonderes Spektakel statt. Beim sogenannten Osterleuchten am Sonntag setzt eine fulminante Feuerwerksshow den Ort der Varusschlacht in Szene. Kraftvolle Licht- und Klangeffekte beleuchten die Geschichte um die Varusschlacht und das Kampfgeschehen vor über 2.000 Jahren aus einer außergewöhnlichen Perspektive.

Nur einen Katzensprung vom Ort des Geschehens entfernt und damit der perfekte Ausgangspunkt, um den Teutoburger Wald zu erkunden, finden Urlauber das **AKZENT** Hotel Surendorff in Bramsche. Das ländliche Ambiente des **AKZENT** Hotels und die Ausläufer des Waldes laden hier Erholungssuchende dazu ein einige erholsame Stunden abseits des Alltagstrubels zu verbringen. Zu Ostern bietet das **AKZENT** Hotel seinen Gästen ein echtes Wohlfühlarrangement, welches vom 09. bis zum 14. April buchbar ist. Enthalten sind hierbei auch zwei festliche Abendessen und die Nutzung des 300 Quadratmeter großen Wellnessbereichs des **AKZENT** Hotels.



**AKZENT Hotel** ★★★★★  
**Haus Surendorff**

Dinglingsweg 1  
49565 Bramsche  
**Telefon:** 05461 930 20  
**Email:** info@hotelsurendorff.de  
**www.hotelsurendorff.de**

**Ihre Gastgeber**  
Familie Surendorff & Team



© LIGHTFIELD STUDIOS - stock.adobe.com

## Oster-Special

Lassen Sie sich an den Osterfeiertagen von uns verwöhnen. Entspannen Sie 3 Nächte bei uns. An zwei Abenden servieren wir Ihnen einmal ein 3-Gang-Schlemmer-Menü und einmal ein 3-Gang-Oster-Menü. Ruhe und Erholung finden Sie im Wellness-Carré mit Sauna, Sanarium, Dampfbad und Schwimmbecken.

- 3 x Übernachtung im Komfort-doppelzimmer
  - reichhaltiges Frühstücksbuffet
  - Begrüßungscocktail
  - 1 x 3-Gang-Schlemmer-Menü
  - 1 x 3-Gang-Oster-Menü
  - Benutzung des Wellnessbereichs reiches
- Buchbar: 08.- 14. April 2020
- Doppelzimmer p.P. ab 231 Euro  
Einzelzimmer p.P. ab 276 Euro

## Frühlingserwachen im fränkischen Weinland

Sich von den ersten kräftigen Sonnenstrahlen wärmen lassen und in idyllischer Kulisse Wein verkosten: genau so können die Osterfeiertage im fränkischen Weinland aussehen. Neben dem Genuss im Glas wartet hier aber auch noch Architektur, Kultur und eine wunderschöne Naturlandschaft darauf von Urlaubern entdeckt zu werden. Wer sich auf die Suche nach Ostereiern entlang des Mains begibt, findet sich schnell in uralten Weinbergen, idyllischen Flusslandschaften und kulturell interessanten kleinen Städtchen mit bezaubernden Fachwerkhäusern und romantischen, kleinen Straßen wieder. Inmitten dieser Landschaft vom Main geprägten Landschaft finden Erholungssuchende einen Ort der fränkischen



© emmi - stock.adobe.com

# jeden tag ein ei & sonntags auchmal zwei

Würzburg gilt nicht nur bei ihren 130.000 Einwohner als einer der lebenswertesten Städte Deutschlands. Direkt am Main gelegen bietet Würzburg von allem etwas: eine lebendige Altstadt mit vielen Cafés und Boutiquen, barockes Sightseeing mit der Festung Marienberg und eine spektakuläre Lage inmitten von Weinbergen. Die Stadt Würzburg ist über 1.300 Jahre alt und wurde im Mittelalter ein bedeutendes wirtschaftliches und geistliches Zentrum. Davon zeugen auch die heutige Universität und vor allem die wunderschönen Bauten aus der Barock- und Rokokozeit. Die Top Sehenswürdigkeit ist zweifellos die Würzburger Residenz, die sogar Platz 3 auf der UNESCO Weltkulturerbe-Liste belegt. Über Würzburg thront die Festung Marienberg, von der aus Urlauber einen tollen Panoramablick über die Stadt und die umliegenden Weinberge haben.

## Wellness zwischen Ostereiern und Schokohasen

Barocke Gebäude und eine bezaubernde Altstadt in uralten Mauern machen Dettelbach, ebenfalls mitten im fränkischen Weinland und nicht weit von Würzburg gelegen, zu einem perfekten Anlaufpunkt, um ein paar erholsame Tage zu verbringen. Auch ein gutes Gläschen Wein kann man hier genießen, denn rund um Dettelbach gibt es viele kleine Winzer, die mit viel Leidenschaft geschmacklich einzigartige Weine kreieren.

Unter dem Motto „Osterfest im Wellnessnest“ bietet das **AKZENT Hotel Franziskaner** ein Arrangement, das für ein paar erholsame Tage sorgt. Der tägliche Eintritt für den Via Vita Wellnessbereich des **AKZENT Hotels** ist inklusive und auch für das leibliche Wohl wird mit einem Osterbrunch gesorgt. Dank höchstem Komfort, liebevollen Details, herrlicher Ruhe und einem bezaubernden Ausblick über das enge Maintal ist das familiengeführte Hotel für eine kleine Auszeit genau der passende Ort.

Tradition und modernen Komfort miteinander in den Einklang bringt: das **AKZENT Hotel Krone** in Helmstadt. Um einen Kurzurlaub über die Osterfeiertage perfekt zu machen bietet das **AKZENT Hotel** seinen Besuchern nicht nur 22 komfortable Doppel- und 4 Einzelzimmer, sondern auch ein Arrangement inklusive frühlingshaften 3-Gang-Menü. Das **AKZENT Hotel Krone** ist rund um Ostern ganz auf Frühling eingestellt und der perfekte Ausgangspunkt, um das fränkische Weinland und Würzburg vor dem großen Touristen-Ansturm im Sommer in aller Ruhe zu erkunden.



**AKZENT Hotel** ★★ ★★  
**Gasthof Krone**

Würzburger Straße 23  
97264 Helmstadt  
**Telefon:** 09369 90640  
**Email:** info@gasthof-krone.de  
**www.gasthof-krone.de**





**AKZENT Hotel** ★★ ★★ ★★ ★★  
**Franziskaner**

Wallfahrtsweg 14  
97337 Dettelbach  
**Telefon:** 09324 973030  
**Email:** info@hotelfranziskaner.de  
**www.hotelfranziskaner.de**



### Frühling in Franken

Ein Kurz-Urlaub im Frühling - die Natur erwacht in den schönsten Farben! Lernen Sie eine Landschaft zum verlieben kennen – das fränkische Weinland mit Würzburg und das liebeliche Taubertal mit Wertheim und das noch vor dem großen Touristen-Ansturm. Das neue Frühjahrs-Outfit fehlt noch – ein Einkaufsbummel in Würzburg macht Spaß. Im Wertheim Village finden Sie bestimmt das Richtige bei über 220 Outlet-Boutiquen.

- |   |                 |             |
|---|-----------------|-------------|
| ■ 2 x Übernachtung                          | DZ p.P.         | ab 119 Euro |
| ■ 2 x KRONE - Frühstücksbüffet              | DZ Komfort p.P. | ab 129 Euro |
| ■ 1 x 3-Gang Frühlingsmenü                  | EZ p.P.         | ab 159 Euro |
| ■ 1 x Frühlings-Überraschung auf dem Zimmer | EZ Komfort p.P. | ab 169 Euro |
- Buchbar: 15.03.- 25.04.2020

### Osterfest im Wellnessnest

Für alte Hasen, junge Hasen, verliebte Hasen, ganze Hasenfamilien und alle Hasen, die für die Ostertage noch ein schönes, romantisches und kuscheliges Hotel suchen, das an Charme, Liebenswürdigkeit und Service vielen um einen Hasensprung voraus ist.

- |   |   |
|---|---|
| ■ 3 x Übernachtung im 4 Sterne-Komfortzimmer  | ■ täglicher Eintritt ins Franziskaner Via Vita Wellness       |
| ■ 3 x Verwöhnfrühstück  | ■ Flasche Mineralwasser                                       |
| ■ Willkommens-Aperol-Spritz   | ■ Kuscheliger Leihbademantel für die Dauer Ihres Aufenthaltes |
| ■ 1 x großer Osterbrunch am Ostersonntag oder - montag (bei allen anderen Buchungsterminen 1x Abendschlemmermenü) |   |
- Buchbar: 01. - 30. April 2020  
Doppelzimmer p.P. ab 199 Euro

## Zur Kirschblüte nach Bonn

Im Frühjahr erwachen nicht nur die eigenen Lebensgeister wieder zum Leben, sondern auch viele Pflanzen fangen an prächtige Blüten zu produzieren. Besonders schön ist das in der Bonner Altstadt zu sehen. Denn hier gleichen die Straßen ab Ende März/Anfang April einem echten Blütenmeer.

Die Kirschbäume, die hier die Straßen flankieren, zeigen sich in ihrem schönsten Gewand und locken zahlreiche Besucher in die Altstadt. Unter den Bäumen flanieren, Fotos schießen und es sich dann in einem netten Café gemütlich machen - so kann der Osterurlaub in Bonn aussehen.

Aber nicht nur die Stadt erwacht mit der Kirschblüte aus ihrem kleinen Winterschlaf, auch auf dem Rhein geht es ab Karfreitag wieder lebhaft zu. Denn dann laden die Schiffe mit kleinen Kreuzfahrten und Ausflügen dazu ein die Region rund um Bonn, Bad Godesberg



**AKZENT Hotel** ★★ ★ ★  
**Am Hohenzollernplatz**  
Plittersdorfer Straße 54-56  
53173 Bonn-Bad Godesberg  
**Telefon:** 0228 95 75 90  
**Email:** info@hohenzollernplatz.de  
**www.hotel-am-hohenzollernplatz.de**



### Mini-Kreuzfahrt auf dem Rhein

Die täglichen Linienfahrten der Bonner Personen Schifffahrt oder auch der Godesberger Linien starten ihre Saison in der Regel an Karfreitag. Möglich sind Rundfahrten z.B. nach Königswinter, Remagen oder Linz. Es gibt wohl auch Tagesfahrten zur Mosel und nach Boppard und Sonderfahrten, wie Brunchtour.

- 1 x Übernachtung im Komfortzimmer
  - 1 x Frühstücksbuffet mit regionalem, frischem Honig
  - 1 x Flasche Mineralwasser
  - WLAN
  - kostenfreie, öffentliche Parkplätze rund um das Hotel (in der Regel ab 15 Uhr problemlos verfügbar)
  - 1 x Stadtplan von Bonn mit Kennzeichnung des Zustiegortes der Rheinschifffahrt
  - 1 x Gästekarte mit Preisvorteilen und Gratisgetränken
- Buchbar: 14.04. - 19.10.2020  
Doppelzimmer p.P. ab 59 Euro  
Einzelzimmer p.P. ab 79 Euro

und Köln auf dem Flussweg zu erkunden. Bester Ausgangspunkt, um eine spannende Flussfahrt auf dem Rhein zu erleben und Bonn zu erkunden ist das **AKZENT** Hotel am Hohenzollernplatz. Das Hotel befindet sich im Villenviertel im südlichen Teil von Bonn und ist eine alte Jugendstilvilla mit eigener Sauna und schönem Garten. Seinen Gästen bietet das Drei-Sterne-Superior-Hotel in ihrem Oster-Arrangement unter anderem eine erholsame Übernachtung im stilvollem Komfortzimmer mit anschließendem Frühstücksbuffet.



## Gefärbte Eier!

Zu Ostern werden in Deutschland  
10% gefärbte Eier verkauft



## Modernes Brauchtum

Nicht nur als Schokoladentier oder Gebäck ist der Osterhase beliebt, versteckt er doch bunt bemalte Eier und Süßigkeiten für Kinder. Der Hase ist das Tier der Liebesgöttin Aphrodite und der germanischen Erdgöttin Holda. So wie das Ei ist er ein Symbol für Leben und Fruchtbarkeit.

Bis zum 16. Jahrhundert wurden der Legende nach Ostereier von verschiedenen Tieren gebracht. In einigen Regionen kam der Fuchs, in anderen der Hahn, in wiederum anderen Gegenden der Storch, der Kuckuck, der Kranich oder der Auerhahn, um die Ostereier zu verstecken.

*teuerstes osterei:*  
**12,5 millionen euro**

Ein vor allem im süddeutschen Raum verbreiteter Brauch sind die sogenannten Osterbrunnen, mit einer Vielzahl von Eiern verzierte Brunnen, die meist zentral auf Marktplätzen und an ähnlich prominenten Orten zu finden sind. Ganze Orts- und Dorfgemeinschaften arbeiten über Wochen an den Eiern, die nachher ihr ganzer Stolz sind. Ebenfalls vorwiegend im süddeutschen Raum ziehen Kinder und Jugendliche zwischen Karfreitag und der Osternacht mit Klappern und ähnlichen Utensilien durch die Straßen, um zu den Gottesdiensten zu rufen, da die Glocken katholischer Gemeinden in dieser Zeit nicht geläutet werden.

Ein schöner Brauch ist das Erzählen der Geschichte, dass die Kirchenglocken am Karfreitag nicht läuten, da sie nach Rom fliegen müssen und erst am Ostersonntag zurückkommen – dann verstecken sie der französischen Überlieferung nach auch auf der Rückreise die Süßigkeiten für die Kleinen.

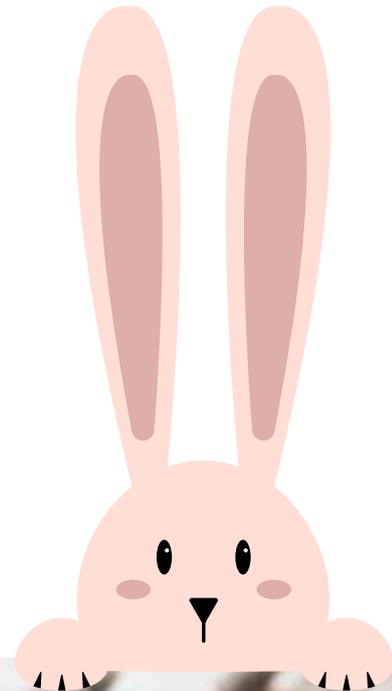
**220.000.000**

Schokohasen & Schokoladeneier werden jährlich in Deutschland produziert (2018)

In Griechenland, Russland und Schweden bemalt man hartgekochte Eier mit roter Farbe als Symbol für das neue Leben, das durch das Opfer Christi erlangt wurde. Neben dem Osterhasen und der Ostereiersuche gibt es noch viele weitere erprobte Sitten: vom Osterlamm über das Osterfeuer bis zum gemeinsamen Osterspaziergang mit der Familie.

### Wann ist eigentlich Ostern?

Ostern als bewegliches Fest variiert jedes Jahr im Kalender. Maßgeblicher Zeitpunkt ist der erste Frühlingsvollmond. Alle weiteren christlichen Feiertage, die beweglich sind, richten sich nach dem Ostersonntag aus. Das Datum des Osterfestes wurde auf den ersten Sonntag nach dem Frühlingsvollmond gelegt. Der österliche Festkreis beginnt in den westlichen Kirchen seit dem Jahr 1091 mit Aschermittwoch, dem eine 40-tägige Fastenzeit folgt. Das Ende der Fastenzeit folgt am Karsamstag. Mit dem Ostermontag als bundeseinheitlichem gesetzlichem Feiertag findet das Osterfest seinen Höhepunkt.





## VON DER BOHNE ZUR SCHOKOLADE



**1** Der Kakaobaum blüht das ganze Jahr hindurch. Zur Ernte werden die Kakaoschoten von den Bäumen geschlagen, dann mit einer Machete geöffnet und die einzelnen Bohnen entnommen.

**2** Die Bohnen werden anschließend in großen Holzkisten fermentiert, gewaschen und verlassen in Säcken verpackt die Plantage.

**3** Nach der Reinigung der Kakaobohnen erfolgt die Röstung bei 100-160 °C. Durch die Heißluft entwickeln sich Aromastoffe und die braune Farbe. Die Schale bricht und wird im Rüttler entfernt.



**4** Der Kakaobruch wird fein zermahlen, dabei entstehen so hohe Temperaturen, dass sich die in den Zellen eingeschlossene Kakaobutter verflüssigt. Es bildet sich die Kakaomasse, welche die Basis für alle Kakaoerzeugnisse ist.

**5** Nun kommen noch Zucker und je nach Sorte auch Milchpulver oder Gewürze hinzu und die Schokolade wird conchiert. Dabei wird die Schokoladenmasse mehrere Stunden lang unter Temperatureinfluss gerührt, sodass das überflüssige Wasser entzogen wird und eine cremige, einheitliche Masse entsteht.

**6** In mehreren Intervallen wird die Kakao-Masse runter gekühlt und in Form gegossen.



## WISSENSWERTE FAKTEN!

Als süße Verführung im Gewand einer Praline oder im Winter in Form eines Heißgetränks: Schokolade gehört ist eine der beliebtesten Süßigkeiten. Die Deutschen gehören zusammen mit der Schweiz und Großbritannien zu den absoluten Schokolielibhabern dieser Welt. Deshalb kommen hier Fakten rund um das Thema Schokolade.

### DAS WUSSTET IHR BESTIMMT NOCH NICHT!

Schokolade macht nicht nur glücklich sondern auch schön. Die in der Kakao-Bohne enthaltenen Vitamine helfen trockene Haut geschmeidiger zu machen und sprödes Haar gehört der Vergangenheit an. Schokolade kann sogar das Haarwachstum fördern. Besonders in dunkler Schokolade mit mindestens 70 Prozent Kakaoanteil stecken jede Menge nützlicher Antioxidantien. Diese stärken das Immunsystem und können dafür sorgen, dass Haut langsamer altert und Falten vorbeugen.

Schokolade als Währung - Der Kakao-Baum der wissenschaftlich Theobroma cacao was übersetzt so viel wie "Speise der Götter" heißt, wächst besonders gut in tropischen Klimazonen. Daher stammt Schokolade ursprünglich aus Mittelamerika. Schon die Azteken liebten ihren leicht bitteren Schokoladen-Trunk und nutzten die kostbaren Bohnen des Kakao-Baums als Währung.

Im Dschungel von Ecuador wachsen die Kakaobohnen für eine der teuersten Schokoladen der Welt. Die Bäume, die die verwendete Kakaosorte namens „Nacional“ tragen, sind sehr alt, selten und haben einen besonderen Geschmack. Ca. 50 Gramm der Schokolade kostet umgerechnet um die 290 Euro.





# Alles Neu im AKZENT Hotel Laupheimer Hof

★★★★

Wer das besondere Etwas in seinem Urlaub sucht, der braucht nicht weiter schauen als bis zum **AKZENT** Hotel Laupheimer Hof, denn hier treffen oberschwäbische Gastfreundschaft und asiatisches Flair aufeinander. Durch diese exotische Mischung kreiert Familie Rössler ein ganz besonderes Ambiente indem sich Familien, Geschäftsreisende und Erholungssuchende rund um wohlfühlen können.

## Wohlfühlatmosphäre schaffen

Es wurde viel geschafft in den letzten Monaten und das Ergebnis kann sich sehen lassen. Das Team um den Inhaber des „Laupheimer Hof“, Thomas Rössler, ist glücklich mit der Fertigstellung des Um- und Neubaus.



Durch den neuen Hoteltrakt ist in Kombination mit dem historischen Bestandsgebäude ein Innenhof entstanden, der 40 Sitzplätze aufweist, die im Sommer zum Verweilen im Freien einladen. „Endlich ist der ‚Laupheimer Hof‘ wirklich ein Hof“, sagt Rössler und lacht. Der Hof ist das verbindende Element zwischen Alt und Neu – und zwischen dem 3- und 4-Sterne Haus.

Das Vier-Sterne-Hotel, das zur **AKZENT**-Hotelkooperation gehört, bietet alles, was Gäste an einem Hotel schätzen: elegante, moderne Zimmer, eine gemütliche Bar, moderne Konferenz- und Veranstaltungsräume, einen Fitnessbereich und seit kurzem das umgebaute, harmonische Restaurant. Der hohe Stammgäste-Anteil belegt, dass das Angebot gut angenommen wird.

Die 40 engagierten, freundlichen Mitarbeiter tragen zur Wohlfühlatmosphäre bei. Der Gast freut sich über ein freundliches Gesicht bei der Begrüßung, über eine aufmerksame Bedienung im Restaurant und ein liebevoll vorbereitetes Zimmer. Das ist dem Hotelinhaber auch sehr wichtig: „Unsere Mitarbeiter sind toll und sehr engagiert. Der Gast soll sich in unserem Hause wohlfühlen, sowohl der Übernachtungsgast als auch der Laupheimer, der zum Essen kommt oder abends ein Gläschen an der Bar trinken möchte.“

Der einheitliche Einrichtungsstil ist vom fernöstlichen Zen Stil beeinflusst und auf ganzheitliche Harmonie ausgelegt. Der Hotelchef hat selbst einige Jahre in Asien gearbeitet und einige Erfahrungen und Einflüsse mitgebracht.

Im ganzen Haus laufen die Gäste auf einem Naturholzboden, außer in den Fluren. Dort befindet sich ein Teppichboden, um den Geräuschpegel zu dämpfen. Im ganzen Haus dominieren erdverbundene Farben und natürliche Materialien. Verschiedene Hölzer tragen genauso zum Wohlfühlambiente bei wie Steinfliesen und Glas. Unterschiedliche Lichtelemente, die den fernöstlichen Einfluss wiedergeben, stellen eine Verbindung zwischen bestehendem und neuem Teil her.

Durch den Neubau gibt es 59 elegante, moderne Zimmer mit heutzutage üblicher Ausstattung, die durch die hochwertige Schlichtheit ein Wohlfühlambiente bieten. Im Altbau wurden die bestehenden 28 Zimmer sicherheits- und brandschutztechnisch mit dem heutigen Stand der Technik versehen. Unter den fünf Zimmerkategorien befinden sich sogenannte „serviced Apartments“, die für Langzeitgäste gedacht sind, da sie mit einer Kochgelegenheit ausgestattet sind.

## Entspannung für Leib und Seele

Boeuf à la mode, dicke Spätzle, Steaks, Linsen-Dal mit Basmati-Reis oder eine vegane Schokotarte. Das macht Lust auf mehr. Die Renovierung hat vor der Speisekarte nicht Halt gemacht. Sie wurde ebenfalls überarbeitet, sodass Gäste eine Auswahl haben, die von schwäbischen Klassikern über internationale Gerichte bis zu vegetarischen und veganen Speisen reicht.

Nachhaltigkeit zu leben und dem Gast etwas Gutes zu bieten, zieht sich im „Laupheimer Hof“ bis zur Küche wie ein roter Faden. Thomas Rössler legt Wert auf qualitativ hochwertige Zutaten, die von regionalen Lieferanten kommen. Das Gemüse wird zum Beispiel von Gemüse Botzenhard aus Baustetten geliefert.

Um ein saftiges, zartes Steak, das im Laupheimer Hof bisher auch auf der Speisekarte war, auf den Tisch zu zaubern, werden die Fleischstücke von „PrimaRind“ aus Allgäu-Oberschwaben angeliefert. Die Landwirte dieser Vereinigung halten die Rinder artgerecht, nach strengen Vorgaben und nach traditioneller, bäuerlicher Haltung. Gourmets erkennen am Fleisch, wenn das Rind viel Auslauf auf der Weide hatte. Dann ist das Fleisch zart und fein marmoriert.

Christian Schnell, Hotelmanager im „Laupheimer Hof“, erklärt: „Bei uns werden alle Teile des geschlachteten Tieres verarbeitet, also „nose to tail“, und nicht nur Steaks oder Filets. Da ist auch die Kreativität des Küchenpersonals gefordert.“ Und der Gast darf gespannt sein.

## Das Logo – Himmlisch geerdet

Das Logo des Laupheimer Hofes setzt sich aus Kreisen und Rechtecken zusammen.

Im Chinesischen symbolisiert der Kreis den Himmel und das Rechteck die Erde. Wenn diese beiden zusammen gezeichnet werden, stellt dies das ganze Universum dar. In diesem Logo wechseln sich Himmel und Erde ständig ab. Dieser endlose Wechsel bedeutet Ewigkeit, Wahrheit. Er stellt die Gesamtheit, das Universum dar, das nur durch die Gegensätze harmonisieren kann.



Laupheimer Hof  
Himmlisch geerdet



**AKZENT Hotel** ★★★  
**Laupheimer Hof**

Rabenstraße 13  
88471 Laupheim

**Telefon:** 07392 97 50

**Email:** [info@laupheimer-hof.de](mailto:info@laupheimer-hof.de)  
**www.laupheimer-hof.de**



THINK  
green

# NACHHALTIGES REISEN

Beim nächsten Urlaub auch ans Klima denken



Neben den USA und China packen die Deutschen besonders gerne ihre Koffer und begeben sich auf eine Reise um fremde Kulturen zu entdecken, an Traumstränden zu entspannen oder sich einfach in ein kleines Abenteuer zu stürzen. Dabei bleibt die Umwelt leider oft auf der Strecke. Kein Wunder, man freut sich auf den wohlverdienten Urlaub und verschwendet dabei oft keinen Gedanken an Nachhaltigkeit. Nachhaltiges und klimaneutrales Reisen wird jedoch immer mehr zum Trend. Wie vermeidet man unnötige Emissionen und wie kann man seinen Urlaub mit gutem Gewissen genießen? Die Hotels der **AKZENTE** Kooperation zeigen wie es geht!

## KLIMANEUTRAL ÜBERNACHTEN IM AKZENT HOTEL JONATHAN

Mitten im Herzen Westfalens liegt das **AKZENT** Hotel Jonathan, welches seinen Gästen zusätzlich zu einem gemütlichen Ambiente und einer ruhigen Lage nun auch noch komplett klimaneutrales Übernachten anbieten kann. Der Umwelt zuliebe hat das **AKZENT** Hotel in Lippstadt seinen kompletten CO<sub>2</sub>-Ausstoß aus dem letzten Jahr durch Viabono-Programme kompensiert. Unterstützt wurden dabei die beiden Projekte „Deutschland trifft Panama“ und „MoorFutures“. Durch die Kompensation unterstützt das **AKZENT** Hotel Jonathan die Wiederaufforstung des Regenwaldes in Panama, sowie aktiven Naturschutz vor der eigenen Haustür bei dem in Landkreis Vorpommern ein Moor wieder bewässert und zum neuen Leben erweckt wird.

Insgesamt sind 51 Hotels zertifiziert und 31 Hotels bieten einen klimaneutralen Aufenthalt an. Diese Hotels sind neu dazugekommen:

## KLIMANEUTRALER AUFENTHALT

### AKZENT Hotel Frankenberg

Frankenberg bei Chemnitz

### AKZENT Hotel Kaltenbach

Schönwald im Schwarzwald

### AKZENT Hotel Meerfräulein

Wemding

### AKZENT Hotel Murrer

Aiterhofen

### AKZENT Hotel Torgauer Hof

Sindelfingen

## NEU ZERTIFIZIERT

### AKZENT Hotel Höing

A-Klassifizierung



### AKZENT Hotel ★★★★★ Jonathan

Parkstraße 13  
59556 Lippstadt-Bad Waldliesborn  
Telefon: 02941 8880  
Email: info@hotel-jonathan.de  
www.hotel-jonathan.de



Zertifiziert durch:



# SAISONAL & REGIONAL

## GEMÜSE UND OBST FÜR EINE GESUNDE ERNÄHRUNG

Erdbeeren im Winter und Mandarinen im Sommer? Was früher im kleinen Tante Emma Laden um die Ecke noch undenkbar war, ist heute in den großen Supermärkten die Regel: exotische Früchte zu jeder Jahreszeit und ein großes Angebot an Salat und Gemüse – egal ob diese momentan in der Natur wachsen oder nicht! Das kann natürlich echt praktisch sein, wenn man nicht auf sein liebstes Obst oder Gemüse verzichten will und gerne das ganze Jahr sein Lieblingsessen kochen möchte. Aber es gibt auch eine Vielzahl von Gründen, warum man sich lieber saisonal ernähren sollte.

### 1 DER UMWELT ZULIEBE!

Die Erdbeere aus Ägypten, die Avocado aus Mexiko und die Aubergine aus Spanien – viele Obst- und Gemüsesorten, die das Supermarktregal zieren und bei uns zu Hause keine Saison haben, legen einen weiten Weg zurück. Dabei wird CO<sub>2</sub> ausgestossen, Energie verbraucht und viel Verpackungsmüll produziert. Wer also auf eine saisonale und regionale Ernährung achtet, betreibt aktiven Umweltschutz. Die Transportwege sind kürzer und die Produkte im Normalfall in der Natur ohne Einfluss von Pestiziden oder anderen Hilfsmitteln.

### 2 FÜR EINE GESUNDE UND ABWECHSLUNGSREICHE ERNÄHRUNG

Gemüse, welches erst dann geerntet wird wenn es voll ausgereift ist, schmeckt nicht nur viel besser, sondern ist auch gesünder. Bestes Beispiel dafür sind Tomaten, die im späten Sommer zur eigentlichen Saison geerntet werden. Ihr Aroma ist viel intensiver als die Exemplare, die man das restliche Jahr über kaufen kann. Obst und Gemüse entwickelt erst durch Sonnenlicht und einen guten Boden seine wichtigen Nährstoffe. Je länger die Lebensmittel gedeihen und reifen können, desto mehr Vitamine und Nährstoffe enthalten sie. Eine saisonale Ernährung sorgt außerdem für einen abwechslungsreichen Speiseplan. Je nach Saison erhält der Körper so die für ihn wichtigen Nährstoffe. Reife Äpfel oder Birnen im Spätsommer und Herbst versorgen den Körper mit wichtigen Vitaminen für den kommenden Winter. Im Frühling hat vor allem Grünes, wie Salat, Saison. Das sorgt dafür, dass überflüssiger Winterspeck wieder verschwindet. Dank des Blattgrüns wird nämlich der Körper entgiftet.

### 3 SCHONT DEN GELDBEUTEL!

Saisonale Produkte sind oft, dank der kürzeren Transportwege, günstiger. Kauft man Gemüse oder Obst außerdem zu ihrer eigentlichen Saison, besteht ein Überangebot der Lebensmittel. Sobald sich die Saison dem Ende zuneigt, steigt der Preis wieder. Wer also weiß, wann welche Lebensmittel Saison haben kann Geld sparen. Viele Gemüse- oder Obstsorten wie Äpfel oder Möhren lassen sich in der Saison günstig kaufen und dann zuhause gut lagern.

### 4 SAISONALE ERNÄHRUNG BEDEUTET AUCH KREATIVITÄT IN DER KÜCHE

Nicht immer jederzeit alle Lebensmittel zur Verfügung zu haben, sorgt für Kreativität auf dem Speiseplan. Viele, oft ungeliebte Gemüsesorten, wie Rote Bete oder Pastinaken, erleben schon seit längerem ein echtes Comeback. Auch in der Gourmet-Küche besinnt man sich mittlerweile auf alte Gemüsesorten. Die saisonale Ernährung sorgt dafür, dass man sich an Lebensmittel wagt, die man vielleicht vorher eher links liegen gelassen hat. Man entdeckt eine neue Bandbreite an Rezepten und Aromen und wird dazu motiviert selber zu kochen.

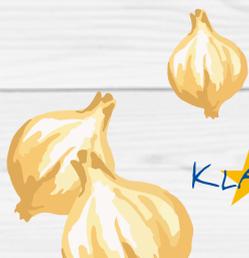


# SAISONKALENDER

REGIONAL UND FRISCH ZU JEDER JAHRESZEIT



	JAN.	FEB.	MÄR.	APR.	MAI	JUN.	JUL.	AUG.	SEP.	OKT.	NOV.	DEZ.
AUBERGINE	—	—	—	—	—	—	🍆	🍆	🍆	🍆	—	—
BLUMENKOHL	—	—	—	—	🍆	🍆	🍆	🍆	🍆	🍆	—	—
BROKKOLI	—	—	—	—	—	🍆	🍆	🍆	🍆	🍆	—	—
CHAMPIGNONS	🍆	🍆	🍆	🍆	🍆	🍆	🍆	🍆	🍆	🍆	🍆	🍆
ERBSEN	—	—	—	—	—	🍆	🍆	🍆	—	—	—	—
FENCHEL	—	—	—	—	—	🍆	🍆	🍆	🍆	🍆	🍆	—
GRÜNKOHL	🍆	🍆	—	—	—	—	—	—	—	—	🍆	🍆
GURKE	—	—	—	—	—	🍆	🍆	🍆	🍆	🍆	—	—
KARTOFFELN	🍆	🍆	🍆	🍆	🍆	🍆	🍆	🍆	🍆	🍆	🍆	🍆
KOHLRABI	—	—	—	—	🍆	🍆	🍆	🍆	🍆	🍆	—	—
KÜRBIS	🍆	🍆	—	—	—	—	—	🍆	🍆	🍆	🍆	🍆
LAUCH/PORREE	🍆	🍆	🍆	🍆	—	—	🍆	🍆	🍆	🍆	🍆	🍆
MANGOLD	—	—	—	—	🍆	🍆	🍆	🍆	🍆	🍆	—	—
MÖHREN	🍆	🍆	🍆	🍆	🍆	🍆	🍆	🍆	🍆	🍆	🍆	🍆
PAPRIKA	—	—	—	—	—	—	🍆	🍆	🍆	🍆	—	—
RADIESCHEN	—	—	—	—	🍆	🍆	🍆	🍆	🍆	🍆	—	—
ROTE BEETE	🍆	🍆	🍆	🍆	—	—	🍆	🍆	🍆	🍆	🍆	🍆
ROTKOHL	🍆	🍆	🍆	🍆	🍆	🍆	🍆	🍆	🍆	🍆	🍆	🍆
SPARGEL	—	—	—	🍆	🍆	🍆	—	—	—	—	—	—
SPINAT	—	—	🍆	🍆	🍆	—	—	—	—	—	—	—
SPITZKOHL	—	—	—	—	🍆	🍆	—	—	—	—	—	—
STECKRÜBEN	🍆	🍆	🍆	—	—	—	—	—	🍆	🍆	🍆	🍆
TOMATEN	—	—	—	—	—	—	🍆	🍆	🍆	🍆	—	—
WEIßKOHL	🍆	🍆	🍆	🍆	—	🍆	🍆	🍆	🍆	🍆	🍆	🍆
WIRSINGKOHL	🍆	🍆	🍆	—	🍆	🍆	🍆	🍆	🍆	🍆	🍆	🍆
ZUCCHINI	—	—	—	—	—	🍆	🍆	🍆	🍆	🍆	—	—
ZUCKERSCHOTEN	—	—	—	—	—	🍆	🍆	🍆	—	—	—	—
ZWIEBELN	🍆	🍆	🍆	🍆	🍆	🍆	🍆	🍆	🍆	🍆	🍆	🍆





	JAN.	FEB.	MÄR.	APR.	MAI	JUN.	JUL.	AUG.	SEP.	OKT.	NOV.	DEZ.
APFEL						-	-					
APRIKOSE	-	-	-	-	-	-			-	-	-	-
BIRNE	-	-	-	-	-	-	-					
BLAUBEEREN	-	-	-	-	-					-	-	-
BROMBEEREN	-	-	-	-	-	-				-	-	-
ERDBEEREN	-	-	-	-				-	-	-	-	-
HIMBEEREN	-	-	-	-	-				-	-	-	-
HOLUNDERBEEREN	-	-	-	-	-	-	-	-			-	-
JOHANNISBEEREN	-	-	-	-	-				-	-	-	-
KIRSCHEN	-	-	-	-	-				-	-	-	-
MIRABELLEN	-	-	-	-	-	-				-	-	-
PFLAUMEN	-	-	-	-	-	-				-	-	-
QUITTEN	-	-	-	-	-	-	-	-				-
RHABARBER	-	-	-				-	-	-	-	-	-
STACHELBEEREN	-	-	-	-	-				-	-	-	-
WASSERMELONEN	-	-	-	-	-	-	-			-	-	-
WEINTRAUBEN	-	-	-	-	-	-	-	-			-	-
ZWETSCHGEN	-	-	-	-	-	-					-	-

## SYMBOLERKLÄRUNG FÜR DIE SAISONKALENDER

- Das Gemüse/Obst ist in diesem Monat frisch aus heimischem Anbau verfügbar.
- Das Gemüse/Obst ist in diesem Monat frisch als Lagerware aus heimischem Anbau verfügbar.
- Das Gemüse/Obst ist in diesem Monat nicht regional-saisonal verfügbar.





# Kein Zuckerschlecken

Leckere Desserts mit natürlichen Süßmachern

Er ist süß, macht glücklich und gehört beim Backen eigentlich immer dazu - klar, die Rede ist vom Zucker! Neben Eiern, Mehl und Butter darf eine ordentliche Portion Zucker bei süßen Naschereien meist nicht fehlen. Der kleine Dickmacher steckt aber nicht nur in leckeren Kuchen und Torten sondern vor allem auch in Getränken oder Fertiggerichten. In Deutschland liegt der pro Kopf Verbrauch von Zucker durchschnittlich bei rund 35 Kilogramm im Jahr und laut dem amerikanischen Agrarministerium werden weltweit unglaubliche 175 Millionen Tonnen Zucker pro Jahr produziert. Kein Wunder, dass viele Menschen versuchen ihren oft ungesunden Zuckerkonsum zurückzuschrauben. Bei süßen Desserts fällt es manchmal ganz schön schwer auf den Geschmacksträger zu verzichten, aber mit einigen Tipps und Tricks kommt man sogar beim Backen ohne raffinierten Zucker aus.

## Versteckter Zucker in vielen Fertigprodukten

Zucker und eine ungesunde Ernährung machen krank - das weiß eigentlich jeder, trotzdem neigen immer mehr Menschen in Deutschland zu Übergewicht, oft bedingt durch zu wenig Bewegung und einer ungesunden Ernährungsweise. Laut Daten der Weltgesundheitsorganisation ist bereits jeder zweite Erwachsene und sogar jedes dritte Kind in Deutschland übergewichtig und ein Umdenken der Bevölkerung und des Handels schreitet nur langsam voran. Die sogenannte Lebensmittel-Ampel oder auch Nutri-Score gut sichtbar auf Verpackungen von Lebensmittel zu drucken, um damit eine gesunde Ernährung für den Verbraucher zu vereinfachen, war lange in der Diskussion. Im letzten Jahr wurde zumindest ein einheitliches Design für den Nutri Score entwickelt und die Hersteller dazu aufgefordert ihre Produkte in Zukunft mit dem Label zu versehen - gesetzlich geregelt oder Pflicht ist das allerdings nicht.

Das Problem dabei: den meisten Zucker nehmen wir gar nicht durch Naschereien wie Schokolade oder Kuchen zu uns, sondern versteckt in anderen Lebensmitteln. Ungefähr zwei Drittel des durchschnittlichen Jahresverbrauchs von Zucker wird industriell weiterverarbeitet. Vor allem Fertiggerichte aus dem Tiefkühler oder Getränke wie Fruchtsäfte oder Limonaden enthalten große, versteckte Zuckermengen. Das liegt daran, dass Zucker ein Geschmacksträger und ein relativ günstiger Rohstoff ist, der daher gerne von der Industrie verwendet wird. Wer sich also gesund und zuckerfrei ernähren möchte, muss den Kochlöffel schwingen und auf möglichst viele industriell verarbeitete Zutaten verzichten.

## Zucker kann krank machen

Übergewichtigkeit ist nur ein Symptom des übermäßigen Zuckerkonsums. Das „weiße Gift“ führt auch zu einer schnelleren Alterung der Zellen, wird mit Alzheimer in Verbindung gebracht und kann sogar süchtig machen. Anders als Eiweiß, Fette und komplexe Kohlenhydrate aus, lässt Glukose den Blutzuckerspiegel im Körper nach oben schießen. Der Traubenzucker geht direkt ins Blut und sorgt dann dafür, dass die Bauchspeicheldrüse das Hormon Insulin ausschüttet. Insulin sorgt dafür, dass der Zucker in die Zellen gelangt. Wer also viel Zucker zu sich nimmt produziert auch viel Insulin, was die Bauchspeicheldrüse stark belastet. Dabei produziert die Bauchspeicheldrüse auch gern mal zu viel Insulin, sodass es zu einer Unterzuckerung im Körper kommt. Die Folge: man bekommt wieder Hunger - natürlich am meisten auf Zucker. Daher macht Zucker auch so viele Menschen, ohne dass sie es merken süchtig: Denn eine Mahlzeit mit viel Zucker sogt nur dafür, dass man noch mehr Appetit bekommt.

## Honig: das Gold der Bienen

Wer kennt es nicht: abends vor dem Fernseher oder nachmittags bei der Arbeit bekommt man plötzlich Lust auf was Süßes. Auch bei einer Verabredung zum Kaffee oder bei der Geburtstagsparty dürfen Torte, Muffins oder Kekse nicht fehlen. Beim Backen auf Zucker zu verzichten stellt viele vor eine große Herausforderung. Zum Glück gibt es natürliche Alternativen, die den Verzicht auf raffinierten Zucker ganz einfach machen und mit denen einem trotzdem tolle Torten und Kuchen gelingen. Honig gehört dabei nicht nur beim Backen sondern auch für Salatdressings oder Getränke, wie Tee, zu den beliebtesten Süßungsmitteln. Im Gegensatz zum normalen Zucker enthält Honig auch noch Mineralstoffe, Vitamine und Enzyme. Vielen Honigsorten, wie zum Beispiel dem Manuka-Honig aus Neuseeland, werden auch heilende Eigenschaften zugeschrieben, da dieser antiseptisch und wundheilend wirkt. Man merkt schon: Honig gibt es in vielen verschiedenen Zusammensetzungen, Konsistenzen und natürlich Geschmacksrichtungen. Besonders helle Honigsorten sind oft viel süßer als Zucker. Dunkler Honig ist weniger süß, enthält dafür aber kräftigere Geschmackskomponenten. Zum Backen und Kochen eignet sich daher am Besten eine milde Sorte wie Akazienhonig.



## Raffinierten Zucker aus der Küche verbannen

Genau wie Honig enthalten auch viele Früchte Zucker und können beim Backen den raffinierten Zucker ersetzen. Natürlicher Fruchtzucker wird auch Fruktose genannt und kommt, wie der Name schon sagt, in Früchten vor. Besonders getrocknetes Obst wie Datteln, Feigen oder Pflaumen enthalten viel Fruktose. Daher eignen sich, zum Beispiel Datteln, auch gut als Zuckerersatz beim Backen. Die Früchte der Dattelpflaume kommen meist aus Marokko oder Ägypten und enthalten neben Fruchtzucker noch Magnesium und Kalzium. In der Backstube passen Datteln, dank ihres einzigartigen Geschmacks, gut zu Gebäck mit Schokolade oder Nüssen. Um die getrockneten Früchte gut verarbeiten zu können, sollte man sie vor Gebrauch über Nacht einweichen lassen und dann mit einem Mixer zu einer cremigen Paste verarbeiten. Beim frischen Obst sind Birnen, Bananen und Äpfel die Spitzenreiter in Sachen Fructose. Besonders überreife, braune Bananen enthalten viel Fruchtsüße und eignen sich gut um saftige Kuchen zu backen. Die Früchte lassen sich einfach mit der Gabel zerdrücken und 100 bis 120 g Bananen ersetzen 100 g Zucker. Zudem enthalten die Früchte noch Vitamin B6, Magnesium und Kalium. Übrigens steckt Fructose auch in einigen Gemüsesorten. Daher eignen sich auch ungewöhnliche Zutaten wie Süßkartoffel, Zucchini oder Karotten zum Backen.



© Lilya Trott - stock.adobe.com

## Süßkartoffel-Brownies

450 g Süßkartoffel schälen und in gleichmäßige, kleine Würfel schneiden. In einem Topf ca. 15 Minuten kochen bis die Süßkartoffel weich wird. 130 g Datteln in etwas heißem Wasser einweichen und diese nach 5 Minuten abgießen. 100 g Banane pürieren oder mit einer Gabel zu einer Masse zerdrücken. Die leicht abgekühlten Süßkartoffeln mit Datteln und Bananenmus pürieren. Den Backofen auf 175 °C Ober- und Unterhitze vorheizen. Eine kleine Backform (ca. 20 x 25 cm) mit Backpapier auslegen. 100 g gemahlene Mandeln, 2 EL Kokosöl, 80 g feine Haferflocken und 3 EL Backkakao zu den pürierten Zutaten geben und alles zu einer homogenen Masse fein pürieren. Zum Schluss 1 TL Backpulver dazugeben und unterrühren. Teig in die Form geben und glattstreichen. In den Ofen geben und ca. 35 Minuten backen. In der Form abkühlen lassen und zum Aufbewahren in den Kühlschrank stellen.



© emmi - stock.adobe.com

## Saftige Schokoladentorte

6 Eier trennen und die Eiweiße mit 1 Prise Salz steif schlagen. Den Boden einer Springform mit 24 cm Durchmesser mit Backpapier auslegen. 200 g Nüsse (nach Wahl) im Mixer fein mahlen. 150 g getrocknete, entsteinte Datteln in kleine Stücke schneiden und zusammen mit den Eigelben, 200 g Nussmilch (nach Wahl oder Wasser) und 3 gehäuften TL Kakao zu den Nüssen dazugeben. Alles zu einer cremigen Masse pürieren. Die Mischung in eine große Schüssel umfüllen und das steif geschlagene Eiweiß unterheben. In die Springform füllen und im vorgeheizten Backofen bei 180 °C (Ober-/ Unterhitze) ca. 50 Minuten backen.



© beats\_ - stock.adobe.com

## Käsekuchen

Den Backofen auf 200 Grad Umluft vorheizen. Den Boden und die Wände einer Springform (24 cm Durchmesser) mit Butter einfetten. Für den Boden 250 g Mandelmehl, 150 g kalte Butter und 1 EL Skyr in eine Rührschüssel geben und zu einem glatten Teig verkneten. Diesen anschließend auf einer bemehlten Arbeitsfläche dünn ausrollen und in der vorbereiteten Backform als Boden und Rand auslegen. Den Teig mehrmals mit einer Gabel einstechen und dann für ca. 10 Minuten im vorgeheizten Ofen backen bis er goldbraun wird. Danach einige Minuten auskühlen lassen. Für die Füllung 300 g zuckerfreier Frischkäse, 200 g Magerquark, 3 Eier, Vanillemark einer Vanilleschote, 1 TL Backpulver, 80 g Honig, Zitronen- und Orangenabrieb und eine Prise Salz in eine Schüssel geben. Verrühren und auf den abgekühlten Boden geben. Den Kuchen bei 170 °C Umluft für ca. 60 Minuten backen. Den Kuchen aus dem Ofen nehmen und in der Form vollständig auskühlen lassen. Vor dem Servieren mit den 100 g gemischten Beeren dekorieren.

# Zeit den Putzlappen zu schwingen



**Die richtige Reihenfolge** - Um nicht im Chaos zu versinken und wirklich gründlich zu putzen, sollte man daher eine Checkliste erstellen. Das Abhaken der einzelnen Punkte auf so einer Checkliste sorgt nicht nur für eine gründliche und organisierte Reinigung, sondern motiviert ungemein. Auch wenn es einen in den Fingern juckt und man direkt mit den größten Staubfängern anfangen möchte, macht es Sinn sich beim Frühjahrsputz an eine bestimmte Reihenfolge zu halten. So vermeidet man doppelte Arbeitsschritte und behält den Überblick.

**1 Ausmisten und Aufräumen** - Kleidung die man nicht mehr trägt, Möbel die nicht mehr genutzt werden oder Geräte, die den Dienst quittiert haben: der Frühjahrsputz ist auch genau der richtige Anlass um auszumisten und Überflüssiges zu entsorgen oder in den Keller zu verbannen. Danach sollte man die Wohnung von allen herumliegenden Gegenständen befreien und sie an ihren eigentlichen Lagerort räumen - freie Bahn um den Frühjahrsputz in Angriff zu nehmen!

**2 Für Licht sorgen** - Im Frühling ist es an der Zeit den ersten Sonnenstrahlen Aufmerksamkeit zu schenken und sie in die eigenen vier Wände zu lassen. Daher gehört Fenster putzen auch beim Frühjahrsputz dazu. Wer allerdings saubere Fenster ohne Schlieren möchte, der sollte auf bedeckten Himmel warten. Putzt man nämlich die Fenster in praller Sonne trocknet das Wasser auf diesen zu schnell und nimmt einem die Zeit zum nachputzen. Jetzt ist außerdem ein guter Zeitpunkt um Gardinen und Vorhänge abzunehmen, abzustauben und in die Waschmaschine zu stecken.

**3 Den Staubwedel zur Hand nehmen!** - Musik aufdrehen und dem ungeliebten Staubwischen mit guter Laune entgegen treten. Dabei gilt hier: immer von oben nach unten putzen! Besonders bei Regalen fällt so der Schmutz vom ersten Brett auf die unteren und kann so gründlich entfernt werden. Dabei sollte man auch das Innere von Schubladen und Schränken nicht vergessen und diese gleich mit auswischen. Auch Zimmerpflanzen freuen sich bei diesem Arbeitsschritt über Zuwendung. Eine ausgiebige Dusche, frische Erde und das Abschneiden von verwelkten Blättern machen die Pflanzen fit für den Frühling.

**4 Böden saugen und wischen** - Ist das erledigt, gilt es das Augenmerk auf die Böden der Wohnung zu richten. Zuerst sollten Teppiche entstaubt und mit speziellen Reinigern gründlich gesäubert werden. Anschließend wird der herabgefallene Staub aus den Regalen und Schubladen aufgesaugt. Wichtig: auch die Ecken die sonst gerne vergessen werden, wie zum Beispiel hinter dem Bett oder unter den Schränken, mit dem Staubsauger zu Leibe rücken.

**5 Küche und Bad kommen zum Schluss** - Küche und Badezimmer sollten als eigenständiges Putzprojekt erst nach den anderen Räumen folgen, da man immer wieder an die Spüle muss oder Wasser holt. Auch hier gilt es zuerst das Innere von Regalen und dem Kühlschrank zu reinigen. Danach kommen die Oberflächen wie Fliesen und Arbeitsfläche an die Reihe. Wer es sehr gründlich machen will, der kann auch noch den Ofen und die Spülmaschine reinigen. Im Bad werden zuerst Waschbecken und Dusche gereinigt. Die Toilette sollte zum Schluss geputzt und der Lappen danach entsorgt werden. Wer mag kann hier auch noch die Duschbrause und die Wasserhähne in Bad und Küche entkalken.

## DAS ORIGINAL VON TINA TURNER



# Tina

DAS TINA TURNER MUSICAL

## WILLKOMMEN IN STUTTGART

### Stuttgart Premiere am 5. November 2020

#### ...ein unvergessliches Weihnachtsgeschenk

Ja, ja – Weihnachten ist ja noch sooo weit hin. Da fällt mir schon was ein... So denken viele und doch: wäre das nicht eine Idee? Buchen Sie jetzt Ihr Komplettpaket mit Übernachtung und Musicalticket im **AKZENT** Hotel Möhringer Hof. Vielleicht einen Gutschein? Alles kein Problem, suchen Sie sich einen Showtag aus und der Beschenkte kann selbst entscheiden, wann er kommen möchte. So macht man auf jeden Fall gar nichts falsch und Ihr Geschenk kommt absolut perfekt an! Das Stage Palladium Theater ist gut zu Fuß zu erreichen – am Wochenende wird ein kostenloser, persönlicher Musicalshuttle angeboten. Noch Fragen? Dann bitte einfach kurz anrufen, wir helfen gerne!

#### ...das Musical der „Queen of Rock“

Tina Turner prägte mit ihrer unverkennbaren Stimme und ihrer energiegeladenen Bühnenperformance eine musikalische Ära. Mit 180 Millionen verkauften Tonträgern gehört sie heute zu den erfolgreichsten Musikerinnen weltweit – ausgezeichnet mit 12 Grammy.

#### ...enthüllt

die bislang noch nie erzählte Geschichte der Frau, die es wie keine zweite Künstlerin wagte, die Grenzen von Alter, Geschlecht und Hautfarbe zu sprengen. Von ihren bescheidenen Anfängen in Nutbush, Tennessee, über ihre Verwandlung bis zu ihrem Aufstieg zur international gefeierten und geliebten Rock-Ikone.

#### ...Welthits

TINA – DAS TINA TURNER MUSICAL bringt das Leben und die Welthits der Ausnahmekünstlerin im Stage Palladium Theater ab November 2020 auf die Bühne: Freuen Sie sich auf über 20 Hits wie „The Best“, „What’s Love Got To Do With It“ oder „Proud Mary“.



© Bilder: Stage Entertainment



**AKZENT Hotel** ★★★   
**Möhringer Hof**  
Hechinger Straße 64-68  
70567 Stuttgart  
**Telefon:** 0711 71 97 00  
**Email:** [info@hotel-moehringerhof.de](mailto:info@hotel-moehringerhof.de)  
**www.hotel-moehringerhof.de**

Ihre Gastgeber  
Familie Wegener



NUR BIS MÄRZ 2020

# GHOST

NACHRICHT VON SAM  
DAS MUSICAL

## BYE BYE und DANKESCHÖN

nur noch bis 22. März 2020 in Stuttgart

### ...das Musical zum Kultfilm

In den 90er Jahren begeisterte der oscarprämierte Film „Ghost – Nachricht von Sam“ mit Demi Moore, Whoopi Goldberg und Patrick Swayze eine ganze Generation und gehört zu den größten Kinoerfolgen des 20. Jahrhunderts.

### ...eine moderne Inszenierung mit spannenden Effekten

Die perfekte Bühnenproduktion von GHOST – DAS MUSICAL ist pure Emotion und erzählt die spannend-dramatische Geschichte über einen hinterhältigen Mord und die Kraft der wahren Liebe. Ein unvergleichliches Erlebnis ist die Inszenierung des Geistes von Sam, der durch magische Effekte lebendig wird und die Zuschauer in eine Welt zwischen Illusion und Realität entführt.

### ...eine Show, die so was von unter die Haut geht

„Ja, was sollen wir Ihnen sagen oder empfehlen? Nur eines: bitte unbedingt nochmal die Show bis zur Dernière am 22. März 2020 sehen, denn unserer Meinung nach“, schwärmt **AKZENT** Hotelière Birgit Wegener, „ist dieses toll dargebotene Stück ein Diamant in Sachen Schauspiel, Emotion und Gesang! Ja, der ein oder andere findet sich tatsächlich in der erzählten Geschichte wieder – unsere diskrete Anmerkung: „dito“. Wer die Show schon gesehen hat, weiß, wovon wir sprechen.“ Aber so spielt das Leben und dafür steht GHOST – DAS MUSICAL ganz besonders.

### ...ganz easy im RUND-UM-SORGLOS-PAKET buchbar

Erleben Sie hier im Schwobaländle im **AKZENT** Hotel Möhringer Hof bei Familie Wegener einen perfekten Musicalaufenthalt - nur ein Katzensprung vom Musicaltheater entfernt. Vor oder nach der Show bleibt noch genügend Zeit für Stuttgart und Umgebung mit vielen Sehenswürdigkeiten.



Ihr Weg zum Theater (800m)



© Bilder: Stage Entertainment

# DAS PASSIERT IM MÄRZ

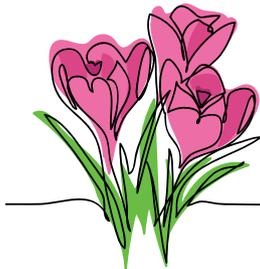
## Weltfrauentag

Am 08. März ist der internationale Frauentag. Bei diesem jährlichen Tag soll die Aufmerksamkeit auf die Rolle der Frau und Themen wie Feminismus und Gleichberechtigung gelenkt werden. Berlin hat den Frauentag übrigens letztes Jahr auch zu einem offiziellen Feiertag gemacht. 2020 lautet das Thema der Vereinten Nationen zum Internationalen Frauentag "Each for Equal" (Jeder für Gleichberechtigung). In sozialen Medien können Sie sich unter #IWD2020 & #EachforEqual zum Frauentag informieren.



## Hello Spring

Manchmal fühlt es sich durch den Regen und die kalten Tagen noch nicht danach an, aber am 20. März ist dieses Jahr der kalendrische Frühlingsanfang. Und meistens entdeckt man schon vorher die ersten Frühjahrsboten: Krokusse und Veilchen fangen an zu blühen und die Zugvögel, wie Kraniche, zieht es wieder in die Heimat. Jetzt ist auch noch die richtige Zeit Nistkästen, für die Mitte bis Ende März beginnende Brutsaison von Vögeln, aufzuhängen.



*Hello Spring*

© Alona - stock.adobe.com

## Der März als Jahresanfang

Unser Kalender hat sich im Laufe der Zeit immer wieder verändert. Und das gilt nicht nur für die Anordnung der Monate, sondern auch für den Beginn des neuen Jahres.

Klar, erst kommt der Januar, dann Februar und an dritter Stelle der März – zumindest nach dem sogenannten gregorianischen Kalender, der heutzutage genutzt wird. Das war allerdings nicht immer so. Denn erst 153 v. Chr. wurde der Jahresanfang offiziell auf den Januar gelegt. Damit verloren auch die Zählmonate (September = siebter; Oktober = der achte; November = neunte oder Dezember = der zehnte) die ihren Namen entsprechenden Positionen. Denn zuvor war der März (gewidmet dem römischen Kriegsgott "Mars") der erste Monat des Jahres.



© dedMazay - stock.adobe.com

ARD	ARD	ZDF	RTL	SAT.1	PRO 7	RTL ZWEI
16.30 Weltspiegel-Reportage: Traumjob oder Ausbeutung? 17.00 Tagesschau 17.10 Brisant 17.47 Wetter 17.50 Tagesschau 18.00 Sportschau 18.30 Sportschau 19.57 Lotto 20.00 Tagesschau	8.35 Robin Hood 9.15 heute Xpress 9.20 ZDF SPORTextra Wintersport 18.30 plan b: Kein Schnee von gestern 19.00 heute 19.20 Wetter 19.25 Die Bergretter	8.50 Bibi Blocksberg 9.15 heute Xpress 9.20 ZDF SPORTextra Wintersport 18.30 plan b: Kein Schnee von gestern 19.00 heute 19.20 Wetter 19.25 Die Bergretter	14.45 Der Blaulicht Report 15.40 Der Blaulicht Report 16.45 Der Blaulicht Report 17.45 Best of...! 18.45 RTL Aktuell 19.03 Das Wetter 19.05 Life - Menschen, Momente, Geschichten	16.00 Auf Streife - Die Spezialisten 16.59 So gesehen 17.00 Auf Streife - Die Spezialisten 18.00 Auf Streife - Die Spezialisten 19.00 Grenzenlos - Die Welt entdecken 19.55 SAT.1 Nachrichten	16.10 Two and a Half Men, Sitcom 16.40 Two and a Half Men 17.05 Two and a Half Men 17.30 Two and a Half Men 18.00 News-time 18.10 Die Simpsons 18.40 Die Simpsons 19.05 Galileo	12.55 Asteroid, Katastrophenfilm KAN '15 14.40 Zodiac - Die Zeichen der Apokalypse, Katastrophenfilm KAN '14 16.30 Category 8 - Wenn die Erde verglüht, Katastrophenfilm KAN '13
20.15 Hirschhausens Quiz des Menschen XXL 23.15 Tagesthemen 23.35 Das Wort zum Sonntag Religionssendung 23.40 Maria Wern, Kripo Gotland - Vermächtnis Kriminalfilm, SWE '13 1.05 Tagesschau	20.15 Erzgebirgskrimi - Tödlicher Akkord Kriminalfilm, D '20 21.45 Der Kriminalist 22.45 heute journal 23.00 das aktuelle sportstudio Sportmagazin 0.25 heute Xpress 0.30 heute-show Kabarett	20.15 Erzgebirgskrimi - Tödlicher Akkord Kriminalfilm, D '20 21.45 Der Kriminalist 22.45 heute journal 23.00 das aktuelle sportstudio Sportmagazin 0.25 heute Xpress 0.30 heute-show Kabarett	20.15 Deutschland sucht den Superstar 23.00 Take Me Out 0.10 Hotel Verschmitzt - Auf die Ohren, fertig, los! Comedyshow 1.10 Deutschland sucht den Superstar 3.25 Take Me Out	20.15 Ender's Game Sci-Fi-Film, USA '13 22.30 Starship Troopers Sci-Fi-Film, USA '97 0.50 Fantastic Four - Rise of the Silver Surfer Sci-Fi-Film, USA '07 2.25 Starship Troopers Sci-Fi-Film, USA '97	20.15 Alle gegen Einen Unterhaltungsshow 23.10 Joko & Klaas gegen ProSieben Unterhaltung 1.25 Team America Satire, USA '04 3.00 No Country for Old Men Thriller, USA '07 Mit Josh Brolin	20.15 Deep Impact Katastrophenfilm, USA '98. Mit R. Duvall 22.35 The Wave - Die Todeswelle Katastrophenfilm, N '15 0.40 The Walking Dead 1.35 The Walking Dead 2.15 The Walking Dead
VOX	KABEL EINS	NDR	NDR	3SAT	WDR	ORF 2
12.50 Shopping Queen 13.50 Shopping Queen 14.50 Shopping Queen 15.50 Shopping Queen 16.55 Der Hundeprofi 18.00 hundkatzenmaus 19.10 Die Pferdeprofis 20.15 Mich gibt's fünfmal! - Leben als Mehrling 0.20 Medical Detectives - Geheimnisse der Gerichtsmedizin	16.25 Kabel Eins News 16.35 EUReka - Die geheime Stadt 17.30 EUReka - Die geheime Stadt 18.25 EUReka - Die geheime Stadt 19.15 EUReka - Die geheime Stadt 20.15 MacGyver 21.15 MacGyver 22.15 Lethal Weapon 23.15 Lethal Weapon 0.10 Hawaii Five-0 1.05 MacGyver	17.30 Tim Mälzer kocht! 18.00 Nordtour 18.45 DAS! 19.30 Regionales 20.00 Tagesschau 20.15 Prinz Harry und Meghan - das royale Glamourpaar 21.45 Harry und Meghan: Eine afrikanische Reise 22.30 Der Tatortreiniger 23.00 Der Tatortreiniger 23.30 Der Tatortreiniger	17.30 Frühling zu zweit, Melodram 19.00 heute 19.20 Wer hat Angst vorm Genderwahl? 20.00 Tagesschau 20.15 Europakonzerter der Berliner Philharmoniker 2019 22.00 Wahnsinnswerke: Romeo und Julia 22.45 Das Piano, Liebesfilm 0.40 lebensArt 1.40 das aktuelle sportstudio	17.45 Kochen mit Martina und Moritz 18.15 Westart 18.45 Aktuelle Stunde 19.30 Lokaltzeit 20.00 Tagesschau 20.15 Kassettensinder - Unsere Kindheit in den 80ern 21.45 Klassentreffen, Tragikomödie D '19 23.15 Willkommen bei den Sch'tis, Komödie F '08 0.55 Frau tv: 100 Jahre Frauenwahlrecht	19.23 Wetter 19.30 Zeit im Bild 19.49 Wetter 19.55 Sport Aktuell 20.05 Seitenblicke 20.15 I am from Austria - Das Erfolgsmusical 23.00 ZIB 23.10 Fröhlich Geschichten, Komödie Ö '96 0.35 Der Bulle von Tölz - Malen mit Vincent, Krimi D '02 2.05 Columbo - Schleichendes Gift, Krimi USA '90	

Samstag, 7. März 2020

<p><b>ARD</b> <b>ARD</b></p> <p>17.30 Brauchen Feuerwehren den Pflichtdienst? <b>18.00</b> Sportschau <b>18.30</b> Bericht aus Berlin <b>18.49</b> Gewinnzahlen Deutsche Fernsehlotterie <b>18.50</b> Lindenstraße <b>19.20</b> Weltspiegel <b>20.00</b> Tagesschau</p>  <p><b>20.15</b> <b>Tatort: Leonessa</b> Krimi, D '20. Mit Ulrike Folkerts <b>21.45</b> <b>Anne Will</b> Talkshow <b>22.45</b> <b>Tagesthemen</b> <b>23.05</b> <b>ttt - titel thesen temperamentale Kultur</b> <b>23.35</b> <b>Von glücklichen Schafen</b> Drama, D '15 <b>Tagesschau</b> <b>1.05</b></p>	<p><b>ZDF</b></p> <p><b>17.10</b> ZDF SPORTreportage <b>18.00</b> Räum dein Leben auf! <b>18.30</b> Terra Xpress <b>19.00</b> heute <b>19.10</b> Berlin direkt <b>19.28</b> Aktion Mensch Gewinner <b>19.30</b> Anthropozän - Das Zeitalter des Menschen</p>  <p><b>20.15</b> <b>Ein Tisch in der Provence</b> Familienfilm, D '20. Mit F. Linke <b>21.45</b> <b>heute journal</b> <b>22.15</b> <b>Arctic Circle - Der unsichtbare Tod</b> (4) <b>23.35</b> <b>Tu deinen Mund auf für die Anderen</b> <b>0.20</b> heute+ Xpress</p>	<p><b>RTL</b></p> <p><b>14.00</b> Die größten DSDS-Casting-Momente aller Zeiten <b>16.45</b> Explosiv - Weekend <b>17.45</b> Exklusiv - Weekend <b>18.45</b> RTL Aktuell <b>19.03</b> Das Wetter <b>19.05</b> Martin Rütter - Die Welpen kommen</p>  <p><b>20.15</b> <b>Jason Bourne</b> Actionfilm, USA '16 <b>22.30</b> <b>72 Stunden - The Next Three Days</b> Actionfilm, USA '10. Mit R. Crowe <b>1.00</b> <b>Jason Bourne</b> Actionfilm, USA '16 <b>3.15</b> <b>Der Blaublicht Report</b> <b>4.25</b> Exklusiv - Weekend</p>	<p><b>SAT.1</b></p> <p><b>11.40</b> 111 verrückte Verkehrskraacher! <b>13.40</b> Fantastic Four - Rise of the Silver Surfer, Sci-Fi-Film USA '07 <b>15.20</b> Ender's Game, Sci-Fi-Film USA '13 <b>17.30</b> The Biggest Loser <b>19.55</b> SAT.1 Nachrichten</p>  <p><b>20.15</b> <b>The Voice Kids</b> Castingshow <b>23.00</b> <b>Genial daneben</b> Unterhaltungsshow <b>23.55</b> <b>The Voice Kids</b> <b>2.05</b> <b>Auf Streife - Die Spezialisten</b> Dokusoap <b>2.50</b> <b>Auf Streife - Die Spezialisten</b> Dokusoap</p>	<p><b>PRO 7</b></p> <p><b>13.20</b> Die besten TV-Streiche by ProSieben <b>17.00</b> taff weekend <b>18.00</b> Newstime <b>18.10</b> Die Simpsons <b>18.40</b> Die Simpsons <b>19.05</b> Galileo Spezial: Mission to Mars - ewiger Traum oder bald Realität?</p>  <p><b>20.15</b> <b>Deadpool</b> Actionfilm, USA '16. Mit R. Reynolds <b>22.20</b> <b>Green Lantern</b> Fantasyfilm, USA '11 Mit Ryan Reynolds <b>0.35</b> <b>Deadpool</b> Actionfilm, USA '16. Mit R. Reynolds <b>2.25</b> <b>Green Lantern</b> Fantasyfilm, USA '11</p>	<p><b>RTL ZWEI</b></p> <p><b>11.15</b> Hartz und herzlich <b>13.15</b> Hartz und herzlich - Tag für Tag Benz-Baracken <b>15.15</b> Hartz und herzlich - Tag für Tag Benz-Baracken <b>17.15</b> Mein neuer Alter <b>18.15</b> Grip - Das Motormagazin</p>  <p><b>20.15</b> <b>King Kong</b> Abenteuerfilm, NZ/USA '05 <b>0.00</b> <b>Colossal</b> Fantasyfilm, E/KAN '16 <b>2.00</b> <b>Extinction</b> Horrorthriller, E/F '15. Mit M. Fox <b>3.40</b> <b>Equilibrium</b> Thriller, USA '02. Mit D. Purcell</p>
---	--	--	---	---	---

<p><b>ARD</b> <b>ARD</b></p> <p><b>17.00</b> Tagesschau <b>17.15</b> Bribant <b>18.00</b> Wer weiß denn so was? <b>18.50</b> Großstadtrevier <b>19.45</b> Wissen vor acht - Zukunft <b>19.50</b> Wetter vor acht <b>19.55</b> Börse vor acht <b>20.00</b> Tagesschau</p>  <p><b>20.15</b> <b>Im Reich der Wolga</b> <b>21.00</b> <b>Hart aber fair</b> Talkshow <b>22.15</b> <b>Tagesthemen</b> <b>22.45</b> <b>Die Akte Otto Warmbier</b> Dokumentation <b>23.30</b> <b>Weimar und heute</b> <b>0.15</b> <b>Nachtmagazin</b> <b>0.35</b> <b>Tatort: Leonessa</b> Krimi, D '20. Mit Ulrike Folkerts</p>	<p><b>ZDF</b></p> <p><b>15.05</b> Bares für Rares <b>16.00</b> heute <b>16.10</b> Die Rosenheim-Cops <b>17.00</b> heute <b>17.10</b> hallo deutschland <b>17.45</b> Leute heute <b>18.00</b> Soko München <b>19.00</b> heute <b>19.20</b> Wetter <b>19.25</b> Wiso</p>  <p><b>20.15</b> <b>Unterleuten - Das zerrissene Dorf</b> (1) <b>22.15</b> <b>heute journal</b> <b>22.20</b> <b>Mission: Impossible - Rogue Nation</b> Actionfilm, USA '15 <b>0.20</b> heute+ Nachrichten</p>	<p><b>RTL</b></p> <p><b>17.30</b> Unter uns <b>18.00</b> Explosiv - Das Magazin <b>18.30</b> Exklusiv - Das Starmagazin <b>18.45</b> RTL Aktuell <b>19.03</b> Das Wetter <b>19.05</b> Alles was zählt <b>19.40</b> Gute Zeiten, schlechte Zeiten</p>  <p><b>20.15</b> <b>Wer wird Millionär?</b> Quizshow <b>22.15</b> <b>Extra - Das RTL Magazin</b> Boulevardmagazin <b>23.25</b> <b>Spiegel TV</b> Infomagazin <b>0.00</b> <b>RTL Nachtjournal</b> <b>0.27</b> <b>Das Wetter</b> <b>0.30</b> <b>Justice - Die Justizreportage</b></p>	<p><b>SAT.1</b></p> <p><b>15.00</b> Auf Streife - Die Spezialisten <b>16.00</b> Klinik am Südring <b>17.00</b> Klinik am Südring - Die Familienhelfer <b>17.30</b> Klinik am Südring <b>18.00</b> Auf Streife - Die Spezialisten <b>19.00</b> Big Brother <b>19.55</b> SAT.1 Nachrichten</p>  <p><b>20.15</b> <b>Big Brother - Die Entscheidung</b> Unterhaltung <b>22.15</b> <b>akte</b>. Infomagazin <b>23.15</b> <b>Stopp, Polizei!</b> Reportage <b>0.10</b> <b>Criminal Minds</b> <b>1.00</b> <b>Criminal Minds</b> <b>1.45</b> <b>Auf Streife - Die Spezialisten</b> Dokusoap</p>	<p><b>PRO 7</b></p> <p><b>15.15</b> The Middle <b>15.40</b> The Big Bang Theory <b>16.05</b> The Big Bang Theory <b>16.30</b> The Big Bang Theory <b>17.00</b> taff <b>18.00</b> Newstime <b>18.10</b> Die Simpsons <b>18.40</b> Die Simpsons <b>19.05</b> Galileo</p>  <p><b>20.15</b> <b>Young Sheldon</b> Sitcom <b>20.45</b> <b>Young Sheldon</b> Sitcom <b>21.15</b> <b>The Big Bang Theory</b> <b>21.45</b> <b>The Big Bang Theory</b> <b>22.10</b> <b>The Big Bang Theory</b> <b>22.40</b> <b>The Big Bang Theory</b> <b>23.10</b> <b>Late Night Berlin - Mit Klaas Heufer-Umlauf</b> <b>0.15</b> <b>Young Sheldon</b> Sitcom</p>	<p><b>RTL ZWEI</b></p> <p><b>15.00</b> Die Wollnys <b>16.00</b> Hilf mir! Jung, pleite, verzweifelt... <b>17.00</b> RTLzwei News <b>17.04</b> RTLzwei Wetter <b>17.05</b> Krass Schule - Die jungen Lehrer <b>18.05</b> Köln 50667 <b>19.05</b> Berlin - Tag &amp; Nacht</p>  <p><b>20.15</b> <b>Die Geissens - Eine schrecklich glamouröse Familie!</b> Dokusoap <b>21.15</b> <b>Die Geissens - Eine schrecklich glamouröse Familie!</b> Dokusoap <b>22.15</b> <b>Daniela Katzenberger - Mit Lucas im Babyglück</b> (8) Dokusoap</p>
--	--	--	---	--	---

<p><b>ARD</b> <b>ARD</b></p> <p><b>17.00</b> Tagesschau <b>17.15</b> Bribant <b>18.00</b> Wer weiß denn so was? <b>18.50</b> WaPo Berlin <b>19.45</b> Wissen vor acht - Natur <b>19.50</b> Wetter vor acht <b>19.55</b> Börse vor acht <b>20.00</b> Tagesschau</p>  <p><b>20.15</b> <b>Um Himmels Willen</b> <b>21.00</b> <b>In aller Freundschaft</b> <b>21.45</b> <b>Report München</b> <b>22.15</b> <b>Tagesthemen</b> <b>22.45</b> <b>NDR Talk Show</b> <b>0.45</b> <b>Nachtmagazin</b> <b>1.05</b> <b>Um Himmels Willen</b> <b>1.50</b> <b>In aller Freundschaft</b> <b>2.35</b> <b>Tagesschau</b></p>	<p><b>ZDF</b></p> <p><b>15.05</b> Bares für Rares <b>16.00</b> heute <b>16.10</b> Die Rosenheim-Cops <b>17.05</b> ZDF SPORTextra - Wintersport Weltcup-Skispringen <b>19.00</b> heute <b>19.20</b> Wetter <b>19.25</b> Die Rosenheim-Cops</p>  <p><b>20.15</b> <b>Deutschlands große Clans: Die Joop-Story</b> Dokuserie <b>21.00</b> <b>Frontal 21</b> Magazin <b>21.45</b> <b>heute journal</b> <b>22.15</b> <b>Eine Handvoll Hoffnung</b> Dokumentation <b>22.45</b> <b>Mann, Sieber!</b> Kabarett <b>23.15</b> <b>Markus Lanz</b></p>	<p><b>RTL</b></p> <p><b>17.30</b> Unter uns <b>18.00</b> Explosiv - Das Magazin <b>18.30</b> Exklusiv - Das Starmagazin <b>18.45</b> RTL Aktuell <b>19.03</b> Das Wetter <b>19.05</b> Alles was zählt <b>19.40</b> Gute Zeiten, schlechte Zeiten</p>  <p><b>20.15</b> <b>Wer wird Millionär?</b> Quizshow <b>23.00</b> <b>Temptation Island - Versuchung im Paradies</b> Dokusoap <b>0.00</b> <b>RTL Nachtjournal</b> <b>0.27</b> <b>Das Wetter</b> <b>0.30</b> <b>Bones - Die Knochenjägerin</b> Krimiserie</p>	<p><b>SAT.1</b></p> <p><b>15.00</b> Auf Streife - Die Spezialisten <b>16.00</b> Klinik am Südring <b>17.00</b> Klinik am Südring - Die Familienhelfer <b>17.30</b> Klinik am Südring <b>18.00</b> Auf Streife - Die Spezialisten <b>19.00</b> Big Brother <b>19.55</b> SAT.1 Nachrichten</p>  <p><b>20.15</b> <b>Navy CIS</b> Krimiserie <b>21.15</b> <b>Navy CIS: L.A.</b> <b>22.15</b> <b>Hawaii Five-0</b> Krimiserie <b>23.10</b> <b>Spiegel TV - Reportage</b> <b>0.15</b> <b>Dinner Party - Der Late-Night-Talk</b> <b>1.15</b> <b>So gesehen</b> Religion</p>	<p><b>PRO 7</b></p> <p><b>16.05</b> The Big Bang Theory <b>16.30</b> The Big Bang Theory <b>17.00</b> taff <b>18.00</b> Newstime <b>18.10</b> Die Simpsons <b>18.40</b> Die Simpsons <b>19.05</b> Galileo <b>20.00</b> red. - The Masked Singer Countdown</p>  <p><b>20.15</b> <b>The Masked Singer</b> Unterhaltungsshow <b>23.00</b> <b>The Masked Singer - red. Spezial</b> Magazin <b>23.30</b> <b>The Masked Singer</b> Unterhaltungsshow <b>2.00</b> <b>The Masked Singer - red. Spezial</b> Magazin <b>2.30</b> <b>Spätnachrichten</b></p>	<p><b>RTL ZWEI</b></p> <p><b>15.00</b> Die Wollnys <b>16.00</b> Hilf mir! Jung, pleite, verzweifelt... <b>17.00</b> RTLzwei News <b>17.04</b> RTLzwei Wetter <b>17.05</b> Krass Schule - Die jungen Lehrer <b>18.05</b> Köln 50667 <b>19.05</b> Berlin - Tag &amp; Nacht</p>  <p><b>20.15</b> <b>Hartz Rot Gold - Armutskarte Deutschland</b> (9) Dokusoap <b>22.15</b> <b>Endlich Klartext!</b> (5) Dokusoap <b>23.20</b> <b>Hartz und herzlich</b> (13) Dokusoap <b>1.55</b> <b>Autopis - Mysteriöse Todesfälle</b> Krimiserie</p>
---	--	---	---	--	---

ARD ARD

17.00 Tagesschau 17.15 Brisant 18.00 Wer weiß denn sowas? 18.50 Rentnercops 19.45 Wissen vor acht - Werkstatt 19.50 Wetter vor acht 19.55 Börse vor acht 20.00 Tagesschau



20.15 Südpol Drama, D '19 Mit Juergen Maurer 21.45 Plusminus Magazin 22.15 Tagesthemen 22.45 maischberger. die woche Talkshow 0.00 Nachtmagazin 0.20 Südpol Drama, D '19 Mit Juergen Maurer

ZDF

17.00 heute 17.10 hallo deutschland 17.45 Leute heute 18.00 Soko Wismar 18.54 Lotto am Mittwoch - Die Gewinnzahlen 19.00 heute 19.20 Wetter 19.25 Blutige Anfänger



20.15 Unterleuten - Das zerrissene Dorf (2) Drama, D '20 21.50 heute journal Nachrichten 22.20 auslandsjournal 22.50 ZDFzoom Doku 23.20 Markus Lanz 0.35 heute+ Nachrichten

RTL

17.30 Unter uns 18.00 Explosiv - Das Magazin 18.30 Exklusiv - Das Starmagazin 18.45 RTL Aktuell 19.03 Das Wetter 19.05 Alles was zählt 19.40 Gute Zeiten, schlechte Zeiten



20.15 Der Bachelor - Das große Jubiläum stern TV Infomagazin 22.15 RTL Nachtjournal 0.27 Das Wetter 0.30 CSI: Vegas Krimiserie 1.20 CSI: Vegas Krimiserie 2.15 CSI: Vegas Krimiserie 3.00 CSI: Vegas Krimiserie

SAT.1

15.00 Auf Streife - Die Spezialisten 16.00 Klinik am Südring 17.00 Klinik am Südring - Die Familienhelfer 17.30 Klinik am Südring 18.00 Auf Streife - Die Spezialisten 19.00 Big Brother 19.55 SAT.1 Nachrichten



20.15 Das große Promibacken Unterhaltungsshow 22.55 Nachschlag: Die Extra-Portion Promibacken Boulevardmagazin 23.50 Das große Promibacken Unterhaltungsshow 2.05 Auf Streife - Die Spezialisten Dokusoap

PRO 7

15.10 The Middle 15.40 The Big Bang Theory 16.05 The Big Bang Theory 16.30 The Big Bang Theory 17.00 taff 18.00 News-time 18.10 Die Simpsons 18.40 Die Simpsons 19.05 Galileo



20.15 Monster Trucks Actionkomödie, KAN/USA '16. Mit L. Till 22.25 Transformers Sci-Fi-Film, USA '07 1.10 Monster Trucks Actionkomödie, KAN/USA '16. Mit L. Till 2.55 Spätnachrichten

RTL ZWEI

15.00 Die Wollnys 16.00 Hilf mir! Jung, pleite, verzweifelt... 17.00 RTLzwei News 17.04 RTLzwei Wetter 17.05 Krass Schule - Die jungen Lehrer 18.05 Köln 50667 19.05 Berlin - Tag & Nacht



20.15 Teenie-Mütter - Wenn Kinder Kinder kriegen 21.15 Teenie-Mütter - Wenn Kinder Kinder kriegen Babys! Kleines Wunder - Großes Glück 23.15 Hartz Rot Gold - Armutskarte Deutschland (9) Dokusoap

VOX

16.00 Let's Glow - Die Make-Up-Challenge 17.00 Zwischen Tüll und Tränen 18.00 First Dates - Ein Tisch für zwei 19.00 Das perfekte Dinner 20.15 Law & Order: Special Victims Unit 21.15 Law & Order: Special Victims Unit 22.10 Law & Order: Special Victims Unit 23.00 Law & Order: Special Victims Unit

KABEL EINS

16.55 Abenteuer Leben täglich 17.55 Mein Lokal, Dein Lokal - Der Profi kommt 18.55 Achtung Kontrolle! Wir kümmern uns drum 20.15 Braveheart, Abenteuerfilm USA '95 23.45 Mad Max - Jenseits der Donnergabel, Actionfilm AUS '85 1.40 Watch Me - das Kinomagazin

NDR

18.00 Nordmagazin - Land und Leute 18.15 Wie geht das? Online die große Liebe finden 18.45 DAS! 19.30 Regionales 20.00 Tagesschau 20.15 Expeditionen ins Tierreich 21.00 Expeditionen ins Tierreich 21.45 NDR Info 22.00 Großstadtrevier 22.50 extra 3 23.20 7 Tage... unter Polizisten

3SAT

17.00 Italien, meine Liebe 17.45 Italien, meine Liebe 18.30 nano 19.00 heute 19.20 Kulturzeit 20.00 Tagesschau 20.15 Mein anderes China (3) 21.05 Mein anderes China (4) 22.00 ZIB 2 22.25 Im Sog des Geldes 23.15 Aus der Haut, Drama 0.45 10 vor 10 1.15 Stöckl

WDR

18.15 Servicezeit 18.45 Aktuelle Stunde 19.30 Lokalzeit 20.00 Tagesschau 20.15 Markt 21.00 Doc Esser - Das Gesundheits-Magazin 21.45 WDR aktuell 22.10 Sportschau Bundesliga 22.25 Kaputte Klassenzimmer - warum sind uns Schüler so wenig wert? 23.10 Sport inside

ORF 2

19.00 Bundesland heute 19.23 Wetter 19.30 Zeit im Bild 19.49 Wetter 19.55 Sport Aktuell 20.05 Seitenblicke 20.15 Stöckl live 22.00 ZIB 2 22.30 WELTjournal 23.05 WELTjournal + 23.50 Der Medicus (2), Historienfilm D '13 1.20 Stöckl live 3.00 Die Rosenheim-Cops

ARD ARD

14.10 Rote Rosen 15.00 Tagesschau 15.10 Sportschau, Wintersport. Davz.: 17.55 Tagesschau 19.45 Wissen vor acht - Mensch 19.50 Wetter vor acht 19.55 Börse vor acht 20.00 Tagesschau



20.15 Der Kroatien-Krimi: Tote Mädchen Kriminalfilm, D '20 21.45 Monitor Politmagazin 22.15 Tagesthemen 22.45 Nuhr im Ersten Satire 23.30 Nuhr - Das große Kleinkunstfestival 0.30 Nachtmagazin

ZDF

16.00 heute 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 Unterleuten - Das zerrissene Dorf (3) Drama, D '20 21.50 heute journal 22.20 maybrit illner 23.20 Markus Lanz 0.35 heute+ Nachrichten 0.50 Blutige Anfänger 1.35 Notruf Hafenkante

RTL

17.30 Unter uns 18.00 Explosiv - Das Magazin 18.30 Exklusiv - Das Starmagazin 18.45 RTL Aktuell 19.03 Das Wetter 19.05 Alles was zählt 19.40 Gute Zeiten, schlechte Zeiten



20.15 UEFA Europa League: Countdown Fußball 21.00 UEFA Europa League: 1. Hälfte Fußball 21.45 UEFA Europa League: Halbzeitanalyse 22.00 UEFA Europa League: 2. Hälfte Fußball 23.00 UEFA Europa League

SAT.1

15.00 Auf Streife - Die Spezialisten 16.00 Klinik am Südring 17.00 Klinik am Südring - Die Familienhelfer 17.30 Klinik am Südring 18.00 Auf Streife - Die Spezialisten 19.00 Big Brother 19.55 SAT.1 Nachrichten



20.15 The Lucky One - Für immer der Deine Drama, USA '12 22.25 Plan B für die Liebe Komödie, USA '10 0.20 Criminal Minds 1.10 Criminal Minds 1.55 Profiling Paris 2.45 Profiling Paris (1)

PRO 7

15.10 The Middle 15.40 The Big Bang Theory 16.05 The Big Bang Theory 16.30 The Big Bang Theory 17.00 taff 18.00 News-time 18.10 Die Simpsons 18.40 Die Simpsons 19.05 Galileo



20.15 Germany's next Topmodel - by Heidi Klum 22.30 red. Boulevardmagazin 23.30 Big Stories - Urban Maniacs Clipshow 0.30 Joko & Klaas gegen ProSieben Unterhaltung Spätnachrichten 2.40 2 Broke Girls (1)

RTL ZWEI

15.00 Die Wollnys 16.00 Hilf mir! Jung, pleite, verzweifelt... 17.00 RTLzwei News 17.04 RTLzwei Wetter 17.05 Krass Schule - Die jungen Lehrer 18.05 Köln 50667 19.05 Berlin - Tag & Nacht



20.15 Hartes Deutschland - Leben im Brennpunkt (14) Dokusoap 22.15 Extrem sauber - Putzfeufel im Messie-Chaos (6) Dokusoap 23.15 Hartes Deutschland - Leben im Brennpunkt (14) Dokusoap

VOX

17.00 Zwischen Tüll und Tränen 18.00 First Dates 19.00 Das perfekte Dinner 20.15 R.I.P.D. - Rest in Peace Department, Fantasyfilm USA '13 22.05 James Bond 007 - Liebesgrüße aus Moskau, Agentenfilm GB '63 0.30 Nachrichten 0.50 Medical Detectives - Geheimnisse der Gerichtsmedizin

KABEL EINS

16.55 Abenteuer Leben täglich 17.55 Mein Lokal, Dein Lokal - Der Profi kommt 18.55 Achtung Kontrolle! Wir kümmern uns drum 20.15 Unser Kiosk - Trost und Prost im Viertel 22.15 Unser Kiosk - Trost und Prost im Viertel 0.05 Achtung Kontrolle Spezial 1.50 Kabel Eins Late News

NDR

18.00 Nordmagazin 18.15 Typisch! Familie Schausteller 18.45 DAS! 19.30 Regionales 20.00 Tagesschau 20.15 Länder - Menschen - Abenteuer 21.00 Länder - Menschen - Abenteuer 21.45 NDR Info 22.00 Was wir wussten - Risiko Pille, Melodram D '19 23.30 Götter in Weiß, Melodram D '16

3SAT

16.50 Unsere wilde Schweiz 17.40 Unsere wilde Schweiz 18.30 nano 19.00 heute 19.20 Kulturzeit 20.00 Tagesschau 20.15 wissen aktuell: Zu laut! Lärm und die Folgen 22.00 ZIB 2 22.25 auslandsjournal extra 22.55 Seidenstraße - Die Highlights 0.30 10 vor 10 1.00 maischberger. die woche

WDR

16.15 Hier und heute 18.00 WDR aktuell / Lokalzeit 18.15 Servicezeit 18.45 Aktuelle Stunde 19.30 Lokalzeit 20.00 Tagesschau 20.15 Tatort - Côte d'Azur, Kriminalfilm D '15 21.45 WDR aktuell 22.10 Frau tv 22.40 Menschen hautnah: Wir dachten, mit Liebe geht das 23.25 Sture Böcke, Drama IS '15

ORF 2

19.00 Bundesland heute 19.23 Wetter 19.30 Zeit im Bild 19.49 Wetter 19.55 Sport Aktuell 20.05 Seitenblicke 20.15 Die Rosenheim-Cops 21.05 Am Schauplatz 22.00 ZIB 2 22.30 Eco 23.05 Stöckl. 0.05 Klimademoscharen - Reise ins Leben, Melodram D '17 1.35 Am Schauplatz

ARD ARD

14.00 Tagesschau 14.10 Rote Rosen 15.00 Tagesschau 15.10 Sportschau. u.a. Handball-Länderspiel: Deutschland - Niederlande. Davz.: 16.50 Tagesschau 19.55 Börse vor acht 20.00 Tagesschau



20.15 Praxis mit Meerblick - Sehnsucht Familienfilm, D '20 21.45 Tagesthemen 22.00 Tatort: Mein Revier Kriminalfilm, D '12 23.30 Irene Huss, Kripo Göteborg - Tödliches Netz Krimi, D/SWE '11

ZDF

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



20.15 Der Staatsanwalt Krimiserie. Mit R. Hunold 21.15 Letzte Spur Berlin 22.00 heute journal 22.30 heute-show Kabarett 23.00 aspekte Kulturmagazin 23.45 heute+ Nachrichten 0.00 Dunkelstadt 0.45 Monk Krimiserie

RTL

17.30 Unter uns 18.00 Explosiv - Das Magazin 18.30 Exklusiv - Das Starmagazin 18.45 RTL Aktuell 19.03 Das Wetter 19.05 Alles was zählt 19.40 Gute Zeiten, schlechte Zeiten



20.15 Let's Dance Unterhaltungsshow 0.00 RTL Nachtjournal Nachrichten 0.27 Das Wetter 0.30 Der Bachelor - Das große Jubiläum 2.20 Let's Dance 5.15 Der Blaulicht Report

SAT.1

15.00 Auf Streife - Die Spezialisten 16.00 Klinik am Südring 17.00 Klinik am Südring - Die Familienhelfer 17.30 Klinik am Südring 18.00 Auf Streife - Die Spezialisten 19.00 Big Brother 19.55 SAT.1 Nachrichten



20.15 United Voices - Das größte Fanduell der Welt Unterhaltungsshow 22.20 Mord mit Ansage - Die Krimi-Impro Show 23.15 Knallerfrauen Comedy 23.45 Knallerfrauen Comedy 0.10 Switch reloaded 0.40 Switch reloaded

PRO 7

15.15 The Middle 15.40 The Big Bang Theory 16.05 The Big Bang Theory 16.30 The Big Bang Theory 17.00 taff 18.00 News-time 18.10 Die Simpsons 18.40 Die Simpsons 19.05 Galileo



20.15 Nerve Thriller, USA '16 Mit Juliette Lewis 22.10 Final Destination 5 Horrorfilm, USA '11 23.55 Final Destination 4 Horrorfilm, USA '09 1.25 Watch Me - das Kinomagazin Kulturmagazin 1.35 Spätnachrichten

RTL ZWEI

15.00 Die Wollnys 16.00 Hilf mir! Jung, pleite, verzweifelt... 17.00 RTLzwei News 17.04 RTLzwei Wetter 17.05 Krass Schule - Die jungen Lehrer 18.05 Köln 50667 19.05 Berlin - Tag & Nacht



20.15 After Earth Sci-Fi-Film, USA '13. Mit Will Smith 22.10 Attraction Sci-Fi-Film, RUS '17. Mit Irina Starschenbaum 0.40 Total Recall Sci-Fi-Film, USA '90 2.45 After Earth Sci-Fi-Film, USA '13. Mit Will Smith

VOX

16.00 Let's Glow - Die Make-Up-Challenge 17.00 Zwischen Tüll und Tränen 18.00 First Dates - Ein Tisch für zwei 19.00 Das perfekte Dinner 20.15 Bones - Die Knochenjägerin 21.15 Bones - Die Knochenjägerin 22.10 Bones - Die Knochenjägerin 23.05 Bones - Die Knochenjägerin 0.00 Nachrichten

KABEL EINS

16.00 Navy CIS 16.55 Abenteuer Leben täglich 17.55 Mein Lokal, Dein Lokal - Der Profi kommt 18.55 Achtung Kontrolle! Wir kümmern uns drum 20.15 Blood & Treasure - Kleopatras Fluch 21.10 Blood & Treasure - Kleopatras Fluch 22.10 Navy CIS: New Orleans 23.10 Navy CIS: L.A.

NDR

18.00 Nordmagazin - Land und Leute 18.15 Hofgeschichten 18.45 DAS! 19.30 Regionales 20.00 Tagesschau 20.15 Das unsichtbare Band 21.15 Der Traum vom Naturgarten 21.45 NDR Info 22.00 NDR Talk Show 0.00 Santiano - Das Unplugged-Konzert 1.00 NDR Talk Show

3SAT

17.00 Die Wildnis Malaysias 17.45 Malaysia von oben 18.30 nano 19.00 heute 19.20 Kulturzeit 20.00 Tagesschau 20.15 Die Flucht (1/2), Drama 21.45 Geheimnisse der Wüste 22.00 ZIB 2 22.25 John Carter - Zwischen zwei Welten, Sci-Fi-Film 0.25 10 vor 10 0.55 extra 3

WDR

18.15 Ausgerechnet - Gasgrill 18.45 Aktuelle Stunde 19.30 Lokalzeit 20.00 Tagesschau 20.15 Die ALDI-Entführung 21.00 Quizz dich auf 1 21.45 WDR aktuell 22.00 Kölner Treff 23.30 20 Jahre lit.Cologne 0.00 Böttingers Bücher - Durch die Heimat mit Frank Goosen und Melanie Raabe

ORF 2

19.00 Bundesland heute 19.23 Wetter 19.30 Zeit im Bild 19.49 Wetter 19.55 Sport Aktuell 20.05 Seitenblicke 20.15 Der Staatsanwalt 21.20 WELTjournal Spezial 22.00 ZIB 2 22.25 EuroMillionen 22.35 Universum History 23.25 Outlander - Die Highland-Saga 0.50 Colombo - Undercover, Krimi

ARD

8.25 Die Pfefferkörner 8.55 Tagesschau 9.00 Sportschau, Wintersport / Fußball. Dazw.: 11.20/15.00/17.20 Tagesschau 18.30 Sportschau 19.57 Lotto am Samstag 20.00 Tagesschau



20.15 Schlagerlovestory - Die total verliebte Frühlingsshow 23.35 Tagesthemen 23.55 Das Wort zum Sonntag Religionssendung 0.00 Maria Wern, Kripo Gotland - Sommerauschrim Krimi, SWE '15

ZDF

15.15 Vorsicht, Falle! 16.00 Bares für Rares 17.00 heute Xpress 17.05 Länderspiegel 17.35 plan b: Hilfe für die Seele 18.05 Soko Wien 19.00 heute 19.20 Wetter 19.25 Die Bergretter



20.15 München Mord - Was vom Leben übrig bleibt 21.45 Der Kriminalist 22.45 heute journal 23.00 das aktuelle sportstudio 0.25 heute Xpress 0.30 heute-show

RTL

14.45 Der Blaulicht Report 15.40 Der Blaulicht Report 16.45 Der Blaulicht Report 17.45 Best of...! 18.45 RTL Aktuell 19.03 Das Wetter 19.05 Life - Menschen, Momente, Geschichten



20.15 Deutschland sucht den Superstar 23.00 Take Me Out 0.10 Hotel Verschmitzt - Auf die Ohren, fertig, los! Comedyshow 1.10 Deutschland sucht den Superstar Take Me Out 3.30

SAT.1

16.00 Auf Streife - Die Spezialisten 16.59 So gesehen 17.00 Auf Streife - Die Spezialisten 18.00 Auf Streife - Die Spezialisten 19.00 Grenzenlos - Die Welt entdecken 19.55 SAT.1 Nachrichten



20.15 Big Game - Die Jagd beginnt Abenteuerfilm, D/FNL '14 22.00 Gesetz der Rache Actionfilm, USA '09 0.05 Payback Thriller, USA '99. Mit Mel Gibson 1.55 Gesetz der Rache Actionfilm, USA '09

PRO 7

16.10 Two and a Half Men, Sitcom 16.40 Two and a Half Men 17.05 Two and a Half Men 17.30 Two and a Half Men 18.00 News-time 18.10 Die Simpsons 18.35 Die Simpsons 19.05 Galileo



20.15 Wer schläft, verliert! Unterhaltungsshow 22.50 Nerve Thriller, USA '16 0.35 Final Destination 5 Horrorfilm, USA '11 2.15 Final Destination 4 Horrorfilm, USA '09 3.35 Dirty Money Thriller, USA '94. Mit F. Deane

RTL ZWEI

12.15 Der Trödeltrupp - Das Geld liegt im Keller 14.15 Der Trödeltrupp - Das Geld liegt im Keller 15.15 Zuhause im Glück - Unser Einzug in ein neues Leben 17.15 Hartz und herzlich



20.15 Wenn ich bleibe Melodram, USA '14 22.20 Katakomben Horrormfilm, USA '14. Mit P. Weeks 0.10 The Walking Dead Horrorserie 1.05 The Walking Dead 1.50 The Walking Dead 2.35 The Walking Dead

VOX

13.50 Shopping Queen 14.50 Shopping Queen 15.50 Shopping Queen 16.55 Der Hundeprofi 18.00 hundkatzenmagazin 19.10 Die Pferdeprofis 20.15 The Circle, Thriller USA '16 22.25 Medical Detectives - Geheimnisse der Gerichtsmedizin 23.15 Medical Detectives - Geheimnisse der Gerichtsmedizin

KABEL EINS

16.15 Kabel Eins News 16.25 EUREKA - Die geheime Stadt 17.20 EUREKA - Die geheime Stadt 18.20 EUREKA - Die geheime Stadt 19.15 EUREKA - Die geheime Stadt 20.15 MacGyver 21.15 MacGyver 22.15 Lethal Weapon 23.15 Lethal Weapon 0.10 Hawaii Five-0 1.00 MacGyver

NDR

16.45 Helgoland... mit Judith Rakers 17.30 Tim Mälzer kocht! 18.00 Nordtour 18.45 DAS! 19.30 Regionales 20.00 Tagesschau 20.15 Tatort, Kriminalfilm 21.45 Tatort, Kriminalfilm 23.15 Der deutsche Michel 0.00 Quizduell 0.45 Das unsichtbare Band 1.45 Helgoland... mit Judith Rakers

3SAT

17.30 Johanna - Köchin aus Leidenschaft, Komödie 19.00 heute 19.20 Mehr Zensur wagen? - Der Kampf gegen Hass im Netz 20.00 Tagesschau 20.15 Salzburger Festschauspiele 2019: Bernard Haitink dirigiert die Wiener Philharmoniker 22.05 Unter Büchern 22.50 Der Dieb der Worte, Drama

WDR

17.45 Kochen mit Martina und Moritz 18.15 Westart 18.45 Aktuelle Stunde 19.30 Lokalzeit 20.00 Tagesschau 20.15 Ziefelhänder - Blutiger Tango, Kriminalfilm D '19 21.45 Mitternachtsspitzen 22.45 Sträter 23.30 Jürgen Becker - 'Der Künstler ist anwesend' 1.00 Wilfried Schmickler - 'Kein Zurück'

ORF 2

19.00 Bundesland heute 19.23 Wetter 19.30 Zeit im Bild 19.55 Sport Aktuell 20.05 Seitenblicke 20.15 Schlagerlovestory.2020 - Die total verliebte Frühlingsshow 23.40 ZIB 23.50 Der Bulle von Tölz - Tod in Dessous, Krimi D '97 1.20 Colombo - Undercover, Krimi USA '94

ARD

9.10 Sportschau, Wintersport. Dazw.: 12.15/14.25/17.20 Tagesschau 18.30 Bericht aus Berlin 18.49 Deutsche Fernsehlotterie 18.50 Lindenstraße 19.20 Weltspiegel 20.00 Tagesschau

ZDF

17.15 Unsere Wälder 18.00 Harter Schule 18.30 Terra Xpress 19.00 heute 19.10 Berlin direkt 19.28 Aktion Mensch Gewinner 19.30 Anthropozän - Das Zeitalter des Menschen

RTL

14.00 Deutschland sucht den Superstar 16.45 Explosiv - Weekend 17.45 Exclusiv - Weekend 18.45 RTL Aktuell 19.03 Das Wetter 19.05 Martin Rütter - Die Welpen kommen

SAT.1

13.55 The Lucky One - Für immer der Deine, Drama USA '12 15.55 Big Game - Die Jagd beginnt, Abenteuerfilm D/FNL '14 17.30 The Biggest Loser 19.55 SAT.1 Nachrichten

PRO 7

13.40 Offline - Palina World Wide Weg 14.40 Mein bester Streich. Prominent & Reingelegt 17.00 taff weekend 18.00 News-time 18.10 Die Simpsons 18.40 Die Simpsons 19.05 Galileo

RTL ZWEI

13.15 Die Schnäppchenhäuser - Jeder Cent zählt 14.15 Der Trödeltrupp - Das Geld liegt im Keller 16.15 Der Trödeltrupp - Das Geld liegt im Keller 17.15 Mein neuer Alter 18.15 Grip - Das Motormagazin



20.15 Tatort: Das perfekte Verbrechen Krimi, D '20. Mit Meret Becker 21.45 Anne Will Talkshow 22.45 Tagesthemen 23.05 ttt - titel thesen temperament Kultur 23.35 Die Erfindung der Liebe Liebesdrama, D '13



20.15 Ein Tisch in der Provence Familienfilm, D '20. Mit F. Linke 21.45 heute journal 22.15 Arctic Circle - Der unsichtbare Tod 23.35 Precht Talkshow 0.20 ZDF-History Doku 0.50 heute Xpress



20.15 The Commuter Thriller, USA '17 22.10 James Bond 007 - Casino Royale Agentenfilm, USA '06 0.55 The Commuter Thriller, USA '17 2.50 Der Blaulicht Report 3.45 Der Blaulicht Report



20.15 The Voice Kids Castingshow 23.00 Genetic daneben Unterhaltungsshow 23.55 The Voice Kids 2.05 Auf Streife - Die Spezialisten Dokusoap 2.55 Auf Streife - Die Spezialisten Dokusoap



20.15 9 Tage wach Drama, D '20. Mit J. Schümann 22.30 Dropout - Die Doku mit Eric Stehfest Doku 23.30 9 Tage wach Drama, D '20. Mit J. Schümann 1.30 Buried - Lebend begraben Thriller, USA '10 Mit Ryan Reynolds



20.15 King Kong Abenteuerfilm, NZ/USA '05 0.00 Colossal Fantasyfilm, E/KAN '16 2.00 Extinction Horrormfilm, E/F '15. Mit M. Fox 3.40 Total Recall Sci-Fi-Film, USA '90

VOX

14.10 Criminal Intent - Verbrechen im Visier 14.55 The Circle, Thriller USA '16 17.00 auto mobil 18.10 biete Rostlaube, suche Traumauto 19.10 Ab ins Beet! Die Garten-Soap 20.15 Kitchen Impossible 23.35 Prominent! 0.20 Medical Detectives - Geheimnisse der Gerichtsmedizin

KABEL EINS

17.15 Mein Lokal, Dein Lokal - Der Profi kommt 18.15 Mein Lokal, Dein Lokal - Der Profi kommt 19.10 Mein Lokal, Dein Lokal - Der Profi kommt 20.15 Police Academy III - ... und keiner kann sie bremsen, Komödie USA '86 22.00 Abenteuer Leben am Sonntag 0.00 Trucker Babes - 400 PS in Frauenhand

NDR

16.30 Sass: So isst der Norden 17.00 Bingo! - Die Umweltlotterie 18.00 Hanseblick: Dragobrat 18.45 DAS! 19.30 Regionales 20.00 Tagesschau 20.15 Inas Reisen - ein best of 21.45 Sportschau 22.05 Die NDR Quizshow 22.50 Sportclub 23.35 Sportclub Story - Testosterongesteuert 0.20 Dittsche

3SAT

19.00 heute 19.10 Im wilden Strudel der Details: Autismus 19.40 Schätze der Welt - Erbe der Menschheit 20.00 Tagesschau 20.15 Puffpaffs Happy Hour 21.00 Nuhr im Ersten 21.45 Die Mathias Richling Show 22.30 Herrgott für Anfänger, Komödie 0.00 The Call - Leg nicht auf!, Thriller

WDR

19.10 Aktuelle Stunde 19.30 Westpool 20.00 Tagesschau 20.15 Wunderschön! Romantisches Holland - Zwischen Tulpenpracht und Königskrone 21.45 Sportschau Bundesliga am Sonntag 22.15 Nicht dein Ernst! 23.00 Zeiglers wunderbare Welt des Fußballs 23.30 Dittsche - Das wirklich wahre Leben

ORF 2

19.17 Lotto 19.30 Zeit im Bild 19.49 Wetter 19.55 Sport Aktuell 20.05 Seitenblicke 20.15 Inga Lindström: Liebe verjährt nicht, Romanze D '20 21.50 ZIB 2 am Sonntag 22.10 Im Zentrum 23.05 Jane Fonda in fünf Akten, Doku-film USA '18 1.15 Der Bulle von Tölz - Tod in Dessous, Krimi D '97

ARD

17.00 Tagesschau 17.15 Bristant 18.00 Wer weiß denn so was? 18.50 Großstadtrevier 19.45 Wissen vor acht - Zukunft 19.50 Wetter vor acht 19.55 Börse vor acht 20.00 Tagesschau

ZDF

15.05 Bares für Rares 16.00 heute 16.10 Die Rosenheim-Cops 17.00 heute 17.10 hallo deutschland 17.45 Leute heute 18.00 Soko München 19.00 heute 19.20 Wetter 19.25 Wiso

RTL

17.30 Unter uns 18.00 Explosiv - Das Magazin 18.30 Exclusiv - Das Starmagazin 18.45 RTL Aktuell 19.03 Das Wetter 19.05 Alles was zählt 19.40 Gute Zeiten, schlechte Zeiten

SAT.1

16.00 Klinik am Südring 17.00 Klinik am Südring - Die Familienehlfher 17.30 Auf Streife - Die Spezialisten 18.00 Auf Streife - Die Spezialisten 19.00 Big Brother 19.55 SAT.1 Nachrichten

PRO 7

15.15 The Middle 15.40 The Big Bang Theory 16.10 The Big Bang Theory 16.30 The Big Bang Theory 17.00 taff 18.00 News-time 18.10 Die Simpsons 18.40 Die Simpsons 19.05 Galileo

RTL ZWEI

15.00 Die Wolyns 16.00 Hilf mir! Jung, pleite, verzweifelt... 17.00 RTLzwei News 17.04 RTLzwei Wetter 17.05 Krass Schule - Die jungen Lehrer 18.05 Köln 50667 19.05 Berlin - Tag & Nacht



20.15 Im Reich der Wolga Dokumentation 21.00 Hart aber fair Talkshow 22.15 Tagesthemen 22.45 Colonia Dignidad - Aus dem Inneren einer deutschen Sekte Dokumentarfilm 0.15 Nachtmagazin



20.15 Im Schatten der Angst Thriller, D '20 21.45 heute journal 22.15 Girl on the Train Thriller, USA '16 23.55 heute+ Nachrichten 0.10 Das Menschenmögliche Drama, D '19



20.15 Wer wird Millionär? Quizshow 22.15 Extra - Das RTL Magazin Boulevardmagazin 23.25 Spiegel TV Infomagazin 0.00 RTL Nachtjournal 0.27 Das Wetter 0.30 Justice - Die Justizreportage



20.15 Big Brother - Die Entscheidung Unterhaltung 22.15 akte. Infomagazin 23.15 SAT.1 Reportage 0.10 Criminal Minds Krimiserie 1.05 Criminal Minds 1.50 Auf Streife - Die Spezialisten Dokusoap



20.15 Young Sheldon Sitcom 20.45 Young Sheldon Sitcom 21.15 The Big Bang Theory 21.40 The Big Bang Theory 22.10 The Big Bang Theory 22.40 The Big Bang Theory 23.10 Late Night Berlin - Mit Klaus Heufer-Umlauf 0.15 Young Sheldon Sitcom



20.15 Die Geissens - Eine schrecklich glamouröse Familie! Dokusoap 21.15 Die Geissens - Eine schrecklich glamouröse Familie! Dokusoap 22.15 Titel stand bei Red.-Schluss noch nicht fest

VOX

15.00 Shopping Queen 16.00 4 Hochzeiten und eine Traumreise 17.00 Zwischen Tüll und Tränen 18.00 First Dates - Ein Tisch für zwei 19.00 Das perfekte Dinner 20.15 Goodbye Deutschland! Die Auswanderer 0.15 Nachrichten 0.35 Medical Detectives - Geheimnisse der Gerichtsmedizin

KABEL EINS

16.55 Abenteuer Leben täglich 17.55 Mein Lokal, Dein Lokal - Der Profi kommt 18.55 Achtung Kontrolle! Wir kümmern uns drum 20.15 Strib langsam 20.15 Goodbye Deutschland! Die Auswanderer 0.15 Nachrichten 0.35 Medical Detectives - Geheimnisse der Gerichtsmedizin

NDR

18.00 Nordmagazin - Land und Leute 18.15 Die Nordreportage: Volle Hütte jeden Tag 18.45 DAS! 19.30 Regionales 20.00 Tagesschau 20.15 Markt 21.00 Dr. Wimmer: Wissen ist die beste Medizin 21.45 NDR Info 22.00 45 Min - Bürgermeister unter Druck 22.45 Kulturjournal

3SAT

17.00 Norddeutschland von oben 18.30 nano 19.00 heute 19.20 Kulturzeit 20.00 Tagesschau 20.15 Solo, die einsame Wildhündin 21.00 Geheime Jäger der Serengeti 21.45 Schätze der Welt - Erbe der Menschheit 22.00 ZIB 2 22.25 Fahrrad gegen Auto - Eine Straßenschlacht, Dokufilm

WDR

18.15 Servicezeit 18.45 Aktuelle Stunde 19.30 Lokalzeit 20.00 Tagesschau 20.15 Der Verkosten 21.00 Ausgerechnet - Norderney 21.45 WDR aktuell 22.10 Wer stoppt die rechte Bürgerwehr? - Unterwegs im Westen 22.40 Mitternachtsspitzen 23.40 Mitternachtsspitzen Classics, Kabarett

ORF 2

19.00 Bundesland heute 19.23 Wetter 19.30 Zeit im Bild 19.49 Wetter 19.55 Sport Aktuell 20.05 Seitenblicke 20.15 Die Millionenshow 21.10 Thema 22.00 ZIB 2 22.30 KulturMontag 23.20 Die Abschaffung der Geschlechter 0.00 The Danish Girl, Drama D/GB '15 1.50 Die Millionenshow

ARD ARD

17.00 Tagesschau 17.15 Brisant 18.00 Wer weiß denn sowas? 18.50 WaPo Berlin 19.45 Wissen vor acht - Natur 19.50 Wetter vor acht 19.55 Börse vor acht 20.00 Tagesschau



20.15 Um Himmels Willen 21.00 In aller Freundschaft 21.45 Fakt Polittmagazin 22.15 Tagesthemen 22.45 Inas Nacht Talkshow 23.45 Inas Nacht Talkshow 0.45 Nachtmagazin 1.05 Um Himmels Willen 1.50 In aller Freundschaft

ZDF

16.00 heute 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 Deutschlands große Clans: Die Deichmann-Story 21.00 Frontal 21 21.45 heute journal 22.15 Vermisst 22.45 Markus Lanz 0.00 heute+ Nachrichten

RTL

17.30 Unter uns 18.00 Explosiv - Das Magazin 18.30 Exklusiv - Das Starmagazin 18.45 RTL Aktuell 19.03 Das Wetter 19.05 Alles was zählt 19.40 Gute Zeiten, schlechte Zeiten



20.15 Wer wird Millionär? Quizshow 23.00 Temptation Island - Versuchung im Paradies Dokusoap 0.00 RTL Nachtjournal 0.27 Das Wetter 0.30 Bones - Die Knochenjägerin Krimiserie

SAT.1

16.00 Klinik am Südring 17.00 Klinik am Südring - Die Familienhelfer 17.30 Auf Streife - Die Spezialisten 18.00 Auf Streife - Die Spezialisten 19.00 Big Brother 19.55 SAT.1 Nachrichten



20.15 Navy CIS Krimiserie 21.15 Navy CIS: L.A. 22.15 Hawaii Five-0 Krimiserie 23.10 Spiegel TV - Reportage 0.15 Dinner Party - Der Late-Night-Talk 1.15 So gesehen Religion

PRO 7

15.15 The Middle 15.40 The Big Bang Theory 16.05 The Big Bang Theory 16.30 The Big Bang Theory 17.00 taff 18.00 News-time 18.10 Die Simpsons 18.40 Die Simpsons 19.05 Galileo



20.15 The Masked Singer Unterhaltungsshow 23.00 The Masked Singer - red. Spezial Magazin 23.30 The Masked Singer - red. Spezial Magazin 2.00 The Masked Singer - red. Spezial Magazin 2.30 Spätnachrichten 2.35 2 Broke Girls Sitcom

RTL ZWEI

15.00 Die Wollnys 16.00 Hilf mir! Jung, pleite, verzweifelt... 17.00 RTLzwei News 17.04 RTLzwei Wetter 17.05 Krass Schule - Die jungen Lehrer 18.05 Köln 50667 19.05 Berlin - Tag & Nacht



20.15 Armes Deutschland - Deine Kinder (8) Dokusoap 22.15 Hartz und herzlich Dokusoap 0.15 Die Forensik-Detektive (1) Krimiserie 1.10 Autopsie - Mysteriöse Todesfälle Krimiserie

VOX

16.00 4 Hochzeiten und eine Traumreise 17.00 Zwischen Tüll und Tränen 18.00 First Dates - Ein Tisch für zwei 19.00 Das perfekte Dinner 20.15 Die Höhle der Löwen 22.50 Der Vertretungslehrer - mit Martin Rütter 23.55 Nachrichten 0.15 Medical Detectives - Geheimnisse der Gerichtsmedizin

KABEL EINS

16.55 Abenteuer Leben täglich 17.55 Mein Lokal, Dein Lokal - Der Profi kommt 18.55 Achtung Kontrolle! Wir kümmern uns drum 20.15 Das fünfte Element, Sci-Fi-Film F/USA '96 22.50 Stirb langsam - Ein guter Tag zum Sterben, Actionfilm USA '13 0.40 Kabel Eins Late News

NDR

17.10 Leopard, Seebär & Co. 18.00 Nordmagazin - Land und Leute 18.15 NaturNah: Winter in der Lüneburger Heide 18.45 DAS! 19.30 Regionales 20.00 Tagesschau 20.15 Visite 21.15 Panorama 3 21.45 NDR Info 22.00 Tatort, Kriminalfilm 23.30 Weltbilder 0.00 Aus dem Hinterhalt

3SAT

17.45 Solo, die einsame Wildhündin 18.30 nano 19.00 heute 19.20 Kulturzeit 20.00 Tagesschau 20.15 Tod eines Mädchens, Kriminalfilm 21.45 kinokino 22.00 ZIB 2 22.25 makro: Betonhunger 22.55 Die Naturretter - Kämpfer für den Artenschutz 23.40 Ist unser Wald noch zu retten?

WDR

18.15 Servicezeit 18.45 Aktuelle Stunde 19.30 Lokalzeit 20.00 Tagesschau 20.15 Abenteuer Erde: Amerikas Naturwunder - Die Saguarowürste 21.00 Quarks: Jede Sekunde zählt - wie Erste Hilfe Leben rettet 21.45 WDR aktuell 22.10 Der Athen-Krimi: Trojanische Pferde, Kriminalfilm D '16

ORF 2

18.30 konkret 18.51 infos & tipps 19.00 Bundesland heute 19.23 Wetter 19.30 Zeit im Bild 19.49 Wetter 19.55 Sport Aktuell 20.05 Seitenblicke 20.15 Univer-sum 21.05 Report 22.00 ZIB 2 22.25 Euromillionen 22.35 kreuz und quer 23.10 kreuz und quer 23.55 Licht, Historienfilm D/Ö '17

ARD ARD

17.00 Tagesschau 17.15 Brisant 18.00 Wer weiß denn sowas? 18.50 Rentnercops 19.45 Wissen vor acht - Werkstatt 19.50 Wetter vor acht 19.55 Börse vor acht 20.00 Tagesschau



20.15 Unsere wunderbaren Jahre Drama, D '20 21.45 Plusminus Magazin 22.15 Tagesthemen 22.45 maischberger. die woche Talkshow 0.00 Nachtmagazin 0.20 Unsere wunderbaren Jahre Drama, D '20

ZDF

17.00 heute 17.10 hallo deutschland 17.45 Leute heute 18.00 Soko Wismar 18.54 Lotto am Mittwoch - Die Gewinnzahlen 19.00 heute 19.20 Wetter 19.25 Blutige Anfänger



20.15 Aktenzeichen XY... ungelöst 21.45 heute journal 22.15 auslandsjournal 22.45 ZDFzoom 23.15 Markus Lanz 0.30 heute+ Nachrichten 0.45 Operation Rubikon

RTL

17.30 Unter uns 18.00 Explosiv - Das Magazin 18.30 Exklusiv - Das Starmagazin 18.45 RTL Aktuell 19.03 Das Wetter 19.05 Alles was zählt 19.40 Gute Zeiten, schlechte Zeiten



20.15 Mario Barth deckt auf! Comedyshow 22.15 stern TV Infomagazin 0.00 RTL Nachtjournal 0.27 Das Wetter 0.30 CSI: Vegas Krimiserie 1.20 CSI: Vegas Krimiserie 2.15 CSI: Vegas Krimiserie 3.05 CSI: Vegas Krimiserie

SAT.1

16.00 Klinik am Südring 17.00 Klinik am Südring - Die Familienhelfer 17.30 Auf Streife - Die Spezialisten 18.00 Auf Streife - Die Spezialisten 19.00 Big Brother 19.55 SAT.1 Nachrichten



20.15 Das große Promibacken Unterhaltungsshow 22.55 Nachschlag: Die Extra-Portion Promibacken Boulevardmagazin 23.50 Das große Promibacken Unterhaltungsshow 2.05 Auf Streife - Die Spezialisten Dokusoap

PRO 7

15.15 The Middle 15.40 The Big Bang Theory 16.10 The Big Bang Theory 16.30 The Big Bang Theory 17.00 taff 18.00 News-time 18.10 Die Simpsons 18.40 Die Simpsons 19.05 Galileo



20.15 Transformers - Die Rache Sci-Fi-Film, USA '09. Mit S. LaBeouf 23.25 Starship Troopers: Traitor of Mars Trickfilm, JAP/USA '17 1.00 Transformers - Die Rache Sci-Fi-Film, USA '09. Mit S. LaBeouf

RTL ZWEI

15.00 Die Wollnys 16.00 Hilf mir! Jung, pleite, verzweifelt... 17.00 RTLzwei News 17.04 RTLzwei Wetter 17.05 Krass Schule - Die jungen Lehrer 18.05 Köln 50667 19.05 Berlin - Tag & Nacht



20.15 Oh Babys! Drillinge und mehr Dokusoap 21.15 Teenie-Mütter - Wenn Kinder Kinder kriegen Dokusoap 22.15 Babys! Kleines Wunder - Großes Glück 23.15 Armes Deutschland - Deine Kinder (8)

VOX

16.00 4 Hochzeiten und eine Traumreise 17.00 Zwischen Tüll und Tränen 18.00 First Dates - Ein Tisch für zwei 19.00 Das perfekte Dinner 20.15 Vier Hochzeiten und ein Todesfall 21.15 Vier Hochzeiten und ein Todesfall 22.05 New Amsterdam 23.00 New Amsterdam 23.55 Nachrichten

KABEL EINS

16.55 Abenteuer Leben täglich 17.55 Mein Lokal, Dein Lokal - Der Profi kommt 18.55 Achtung Kontrolle! Wir kümmern uns drum 20.15 16 Blocks, Actionfilm USA '06 22.20 Das fünfte Element, Sci-Fi-Film F/USA '96 0.40 Die Bruce Willis Story 1.45 16 Blocks, Actionfilm USA '06

NDR

18.00 Nordmagazin - Land und Leute 18.15 Wie geht das? Europas Marktführer für Wohnwagen 18.45 DAS! 19.30 Regionales 20.00 Tagesschau 20.15 Expeditionen ins Tierreich 21.00 Expeditionen ins Tierreich 21.45 NDR Info 22.00 Großstadttrevier 22.50 extra 3 23.20 Zapp

3SAT

16.30 Die Saalekaskade - Ein Meer im Wald 17.00 Die Mosel 18.30 nano 19.00 heute 19.20 Kulturzeit 20.00 Tagesschau 20.15 Klimaflych und Klimaflycht 21.15 Mission Ozonloch 22.00 ZIB 2 22.25 Im Sog des Geldes 23.15 Sie hat es verdient, Drama 0.45 10 vor 10 1.15 Stöckl.

WDR

18.00 WDR aktuell / Lokalzeit 18.15 Servicezeit 18.45 Aktuelle Stunde 19.30 Lokalzeit 20.00 Tagesschau 20.15 Markt 21.00 Doc Esser - Das Gesundheits-Magazin 21.45 WDR aktuell 22.10 Die Bettler aus der Walachei 22.55 Sport inside 23.25 Schule der Verführung - 3 Geschichten aus Russland

ORF 2

19.00 Bundesland heute 19.23 Wetter 19.30 Zeit im Bild 19.49 Wetter 19.55 Sport Aktuell 20.05 Seitenblicke 20.15 Zimmer mit Stall - Tierisch gute Ferien 21.50 Autofocus 22.00 ZIB 2 22.30 WELTjournal 23.05 WELTjournal + 23.50 Im Namen meines Sohnes, Krimi D '15

ARD ARD

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



20.15 Der Kroatien-Krimi: Tränenhochzeit Kriminalfilm, D '20 21.45 Kontraste Polittmagazin 22.15 Tagesthemen 22.45 Nuhr im Ersten Satire 23.30 Lisa Eckhart Live! Die Vorteile des Lasters 0.15 Nachtmagazin

ZDF

16.00 heute 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 Annie - kopfüber ins Leben 21.45 heute journal 22.15 maybrit illner 23.15 Markus Lanz 0.30 heute+ Nachrichten 0.45 Blutige Anfänger 1.30 Notruf Hafenkante

RTL

17.30 Unter uns 18.00 Explosiv - Das Magazin 18.30 Exklusiv - Das Starmagazin 18.45 RTL Aktuell 19.03 Das Wetter 19.05 Alles was zählt 19.40 Gute Zeiten, schlechte Zeiten



20.15 UEFA Europa League: Countdown Fußball 21.00 UEFA Europa League: 1. Hälfte Fußball 21.45 UEFA Europa League: Halbzeitanalyse 22.00 UEFA Europa League: 2. Hälfte Fußball 23.00 UEFA Europa League

SAT.1

16.00 Klinik am Südring 17.00 Klinik am Südring - Die Familienhelfer 17.30 Auf Streife - Die Spezialisten 18.00 Auf Streife - Die Spezialisten 19.00 Big Brother 19.55 SAT.1 Nachrichten



20.15 Monsieur Claude und seine Töchter Komödie, F '14. Mit C. Clavier 22.20 Meine Frau, unsere Kinder und ich Komödie, USA '10 0.10 Criminal Minds 1.00 Criminal Minds 1.50 Profiling Paris

PRO 7

15.15 The Middle 15.40 The Big Bang Theory 16.10 The Big Bang Theory 16.30 The Big Bang Theory 17.00 taff 18.00 News-time 18.10 Die Simpsons 18.40 Die Simpsons 19.05 Galileo



20.15 Germany's next Topmodel - by Heidi Klum 22.30 red. Boulevardmagazin 23.30 Big Stories - Superwomen Clipshow 0.30 Offline - Palina World Wide Weg Unterhaltung 1.25 Inside Istanbul - Unterwegs mit Palina

RTL ZWEI

15.00 Die Wollnys 16.00 Hilf mir! Jung, pleite, verzweifelt... 17.00 RTLzwei News 17.04 RTLzwei Wetter 17.05 Krass Schule - Die jungen Lehrer 18.05 Köln 50667 19.05 Berlin - Tag & Nacht



20.15 Hartes Deutschland - Leben im Brennpunkt (7) Dokusoap 22.15 Extrem sauber - Putzteufel im Messie-Chaos (7) Dokusoap 23.15 Hartes Deutschland - Leben im Brennpunkt (7) Dokusoap

VOX

16.00 4 Hochzeiten und eine Traumreise 17.00 Zwischen Tüll und Tränen 18.00 First Dates 19.00 Das perfekte Dinner 20.15 Ant-Man, Actionfilm USA '15 22.35 James Bond 007 - Goldfinger, Agentenfilm GB '64 0.50 Nachrichten 1.10 Medical Detectives - Geheimnisse der Gerichtsmedizin

KABEL EINS

16.55 Abenteuer Leben täglich 17.55 Mein Lokal, Dein Lokal - Der Profi kommt 18.55 Achtung Kontrolle! Wir kümmern uns drum 20.15 Rosins Restaurants - Ein Sternkoch räumt auf! 22.15 K1 Magazin 23.15 Abenteuer Leben Spezial - Die Reise zu den besten Gerichten der Welt

NDR

18.00 Nordmagazin - Land und Leute 18.15 Typisch! Der Dompeter vom Isemarkt 18.45 DAS! 19.30 Regionales 20.00 Tagesschau 20.15 mareTV 21.00 mareTV 21.45 NDR Info 22.00 Echte Bauern singen besser, Komödie D '18 23.30 Schrotten, Komödie D '14 1.00 extra 3

3SAT

18.30 nano 19.00 heute 19.20 Kulturzeit 20.00 Tagesschau 20.15 Ingenieure schrauben am Klima 21.00 scobel - Leben mit dem Klimawandel 22.00 ZIB 2 22.25 auslandsjournal extra 22.55 Schmutzige Reifen 23.25 Lachs und Avocado für Europa - Die dunkle Seite von Trend-Food

WDR

18.00 WDR aktuell / Lokalzeit 18.15 Servicezeit 18.45 Aktuelle Stunde 19.30 Lokalzeit 20.00 Tagesschau 20.15 Tatort - Echo!ot, Kriminalfilm D '16 21.45 WDR aktuell 22.10 Frau tv 22.40 Menschen hautnah: Fünf Jahre nach dem Germanwings-Absturz 23.25 Ich und Du, Drama IT '12

ORF 2

18.51 infos & tipps 19.00 Bundesland heute 19.23 Wetter 19.30 Zeit im Bild 19.49 Wetter 19.55 Sport Aktuell 20.05 Seitenblicke 20.15 Die Rosenheim-Cops 21.05 Am Schauplatz 22.00 ZIB 2 22.30 Eco 23.05 Stöckl. 0.05 Geboren in Absurdistan, Komödie Ö '98 1.55 Am Schauplatz 2.45 Stöckl.

<b>ARD</b> 17.00 Tagesschau 17.15 Brisant 18.00 Wer weiß denn so was? 18.50 Quizduell-Olymp 19.45 Sportschau vor acht 19.50 Wetter vor acht 19.55 Börse vor acht 20.00 Tagesschau	<b>ARD</b> 20.15 Praxis mit Meerblick - Familienbande Familienfilm, D '20 21.45 Tagesthemen 22.00 Tator: Level X Kriminalfilm, D '17 23.30 Irene Huss, Kripo Göteborg - Die Tote im Keller Krimi, D/SWE '11	<b>ZDF</b> 10.30 Notruf Hafenkante 11.15 Soko Wismar 12.00 heute 12.10 drehscheibe 13.00 ZDF SPOR-Textra Wintersport 18.00 Soko Kitzbühel 19.00 heute 19.20 Wetter 19.25 Bettys Diagnose	<b>ZDF</b> 20.15 Der Alte Krimiserie 21.15 Letzte Spur Berlin 22.00 heute journal 22.30 heute-show Kabarett 23.00 aspekte Kulturmagazin 23.45 heute+ Nachrichten 0.00 Dunkelstadt 0.45 Monk Krimiserie 1.25 Monk Krimiserie	<b>RTL</b> 17.30 Unter uns 18.00 Explosiv - Das Magazin 18.30 Exklusiv - Das Starmagazin 18.45 RTL Aktuell 19.03 Das Wetter 19.05 Alles was zählt 19.40 Gute Zeiten, schlechte Zeiten	<b>RTL</b> 20.15 Let's Dance Unterhaltungsshow 0.00 RTL Nachtjournal Nachrichten 0.27 Das Wetter 0.30 Willkommen bei Mario Barth Comedyshow 1.30 Let's Dance 5.00 Der Blaublicht Report	<b>SAT.1</b> 16.00 Klinik am Südring Die Familienhelfer 17.30 Auf Streife - Die Spezialisten 18.00 Auf Streife - Die Spezialisten 19.00 Big Brother 19.55 SAT.1 Nachrichten	<b>SAT.1</b> 20.15 United Voices - Das größte Fanduell der Welt Unterhaltungsshow 22.25 Mord mit Ansage - Die Krimi-Impro Show 23.20 Knallerfrauen Comedy 23.50 Knallerfrauen Comedy 0.15 Switch reloaded 0.45 Switch reloaded	<b>PRO 7</b> 15.15 The Middle 15.40 The Big Bang Theory 16.10 The Big Bang Theory 16.30 The Big Bang Theory 17.00 taff 18.00 Newstime 18.10 Die Simpsons 18.40 Die Simpsons 19.05 Galileo	<b>PRO 7</b> 20.15 Exodus: Götter und Könige Abenteuerfilm, USA '14 Mit C. Bale 23.25 Planet der Affen: Revolution Sci-Fi-Film, USA '14 Mit J. Clarke 1.50 Watch Me - das Kinomagazin Kulturmagazin 2.00 Spätnachrichten	<b>RTL ZWEI</b> 15.00 Die Wollnys 16.00 Hilf mir! Jung, pleite, verzweifelt... 17.00 RTLzwei News 17.04 RTLzwei Wetter 17.05 Krass Schule - Die jungen Lehrer 18.05 Köln 50667 19.05 Berlin - Tag & Nacht	<b>RTL ZWEI</b> 20.15 Inside Man Thriller, USA '06 22.50 Security Actionfilm, USA '17 0.35 Precious Cargo Abenteuerfilm, KAN/USA '16 2.25 Keine halben Sachen Komödie, USA '00
---	--	--	--	--	--	---	---	--	---	--	--

<b>ARD</b> 16.00 4 Hochzeiten und eine Traumreise 17.00 Zwischen Tüll und Tränen 18.00 First Dates - Ein Tisch für zwei 19.00 Das perfekte Dinner 20.15 Bones - Die Knochenjägerin 21.15 Bones - Die Knochenjägerin 22.10 Bones - Die Knochenjägerin 23.05 Bones - Die Knochenjägerin	<b>ARD</b> 20.15 Unsere wunderbaren Jahre Drama, D '20 Mit Elisa Schlott 21.45 Die Informantin - Der Fall Lissabon Thriller, D '19 Mit Aylin Tezel 23.15 Tagesthemen 23.35 Das Wort zum Sonntag Religionssendung	<b>ZDF</b> 10.25 heute Xpress 10.30 Notruf Hafenkante 11.15 Menschen - das Magazin 11.25 ZDF SPOR-Textra Wintersport 18.05 Soko Wien 19.00 heute 19.20 Wetter 19.25 Die Bergretter	<b>ZDF</b> 20.15 Goldene Kamera Preisverleihung 22.45 heute journal 23.00 das aktuelle sportstudio Sportmagazin 0.25 heute Xpress 0.30 heute-show Kabarett 1.00 Pakt der Rache Actionfilm, USA '10	<b>RTL</b> 15.00 Formel 1: Freies Training 15.45 Formel 1: Qualifying 17.15 Der Blaublicht Report 17.45 Best of...! 18.45 RTL Aktuell 19.03 Das Wetter 19.05 Life - Menschen, Momente, Geschichten	<b>RTL</b> 20.15 Deutschland sucht den Superstar 23.00 Take Me Out - Das Beste aus 10 Staffeln Auf die Ohren, fertig, los! Comedyshow 1.05 Deutschland sucht den Superstar	<b>SAT.1</b> 16.00 Auf Streife - Die Spezialisten 16.59 So gesehen 17.00 Auf Streife - Die Spezialisten 18.00 Auf Streife - Die Spezialisten 19.00 Grenzlos - Die Welt entdecken 19.55 SAT.1 Nachrichten	<b>SAT.1</b> 20.15 Trolls Trickfilm, USA '16 22.00 Kindsöpfe Komödie, USA '10 Mit Adam Sandler, Kevin James 23.50 Jack and Jill Komödie, USA '11 Mit A. Sandler 1.35 Bad Asses on the Bayou Komödie, USA '15 Mit Danny Trejo	<b>PRO 7</b> 16.15 Two and a Half Men Sitcom 16.40 Two and a Half Men 17.05 Two and a Half Men 17.30 Two and a Half Men 18.00 Newstime 18.10 Die Simpsons 18.35 Die Simpsons 19.05 Galileo	<b>PRO 7</b> 20.15 Schlag den Star Unterhaltungsshow In bis zu 15 Runden treten zwei Prominente gegeneinander an. 0.10 Schlag den Star Unterhaltungsshow 5.10 Undateable Comedyserie	<b>RTL ZWEI</b> 14.15 Der Trödeltrupp - Das Geld liegt im Keller 15.15 Der Trödeltrupp - Das Geld liegt im Keller 16.15 Zuhause im Glück 16.50 Einzug in ein neues Leben 18.15 Hartz und herzlich	<b>RTL ZWEI</b> 20.15 New Moon - Biss zur Mittagsstunde Fantasyfilm, USA '09 22.50 Eclipse - Biss zum Abendrot Fantasyfilm, USA '10 Mit K. Stewart 1.10 The Walking Dead 1.55 The Walking Dead 2.40 The Walking Dead
---	---	---	--	---	---	--	---	---	---	--	--

<b>ARD</b> 13.50 Shopping Queen 14.50 Shopping Queen 15.50 Shopping Queen 16.55 Der Hundeprofi 18.00 hundkatzenmaus 19.10 Die Pferdeprofis 20.15 96 Hours - Taken 2 Actionfilm, USA '12 22.00 Ant-Man Actionfilm, USA '15 0.15 Medical Detectives - Geheimnisse der Gerichtsmedizin	<b>ARD</b> 20.15 Tator: Niemals ohne mich Kriminalfilm, D '20 Mit Klaus J. Behrendt 21.45 Anne Will Talkshow 22.45 Tagesthemen Nachrichten 23.05 ttt - titel thesen temperamente Kultur Mod. Evelyn Fischer	<b>ZDF</b> 15.25 EUReKA - Die geheime Stadt 16.20 Kabel Eins News 16.30 EUReKA - Die geheime Stadt 17.25 EUReKA - Die geheime Stadt 18.20 EUReKA - Die geheime Stadt 19.15 EUReKA - Die geheime Stadt 20.15 EUReKA - Die geheime Stadt 21.15 MacGyver 22.15 Hawaii Five-0 23.15 Hawaii Five-0 0.10 Hawaii Five-0 1.05 MacGyver	<b>ZDF</b> 20.15 Inga Lindström: Liebe verjährt nicht Romanze, D/SWE '20 21.45 heute journal Nachrichten 22.15 Mirage - Gefährliche Lügen (1) Thrillerserie 23.55 ZDF-History Doku 0.40 heute Xpress	<b>RTL</b> 16.00 Formel 1: Das Rennen 17.55 Formel 1: Siegerehrung und Highlights 18.15 Exklusiv - Weekend 18.45 RTL Aktuell 19.03 Das Wetter 19.05 Martin Rütter - Die Welpen kommen	<b>RTL</b> 20.15 Tomb Raider Abenteuerfilm, GB/USA '18 22.30 James Bond 007 - Ein Quantum Trost Agentenfilm, USA '08 0.30 Tomb Raider Abenteuerfilm, GB/USA '18	<b>SAT.1</b> 9.20 United Voices - Das größte Fanduell der Welt 11.20 The Voice Kids 13.55 Kindsöpfe, Komödie USA '10 15.45 Trolls, Trickfilm USA '16 17.30 The Biggest Loser 19.55 SAT.1 Nachrichten	<b>SAT.1</b> 20.15 The Voice Kids Castingshow 23.00 Gemischtes Unterhaltungsshow 23.55 The Voice Kids 2.05 Auf Streife - Die Spezialisten Dokusoap 2.50 Auf Streife - Die Spezialisten Dokusoap	<b>PRO 7</b> 15.00 Big Stories: Die größten Pop-Diven 16.00 Big Stories: Die erfolgreichsten Girl- und Boybands 17.00 taff weekend 18.00 Newstime 18.10 Die Simpsons 18.35 Die Simpsons 19.05 Galileo	<b>PRO 7</b> 20.15 Assassin's Creed Actionfilm, F/GB '16 Mit Michael Fassbender 22.25 American Sniper Drama, USA '14 0.55 Assassin's Creed Actionfilm, F/GB '16 2.50 American Sniper Drama, USA '14	<b>RTL ZWEI</b> 13.15 Die Schnäppchenhäuser 14.15 Zuhause im Glück - Unser Einzug in ein neues Leben 16.15 Der Trödeltrupp - Das Geld liegt im Keller 17.15 Mein neuer Alter 18.15 Grip - Das Motormagazin	<b>RTL ZWEI</b> 20.15 Der Hobbit - Eine unerwartete Reise Fantasyfilm, NZ/USA '12 Mit Martin Freeman 23.55 Stolz und Vorurteil und Zombies Actionfilm, USA '15 1.50 Lord of the Dead Horrorfilm, F/KAN '05
--	--	--	---	---	---	--	--	---	--	---	---

<b>ARD</b> 17.30 Freiheit oder Familientradition 18.00 Sportschau 18.30 Bericht aus Berlin 18.49 Gewinnzahlen Deutsche Fernsehlotterie 18.50 Lindenstraße 19.20 Weltspiegel 20.00 Tagesschau	<b>ARD</b> 20.15 Tator: Niemals ohne mich Kriminalfilm, D '20 Mit Klaus J. Behrendt 21.45 Anne Will Talkshow 22.45 Tagesthemen Nachrichten 23.05 ttt - titel thesen temperamente Kultur Mod. Evelyn Fischer	<b>ZDF</b> 17.10 Bares für Rares - Lieblingsstücke 18.30 Terra Xpress 19.00 heute 19.10 Berlin direkt 19.28 Aktion Mensch Gewinner 19.30 Anthropozän - Das Zeitalter des Menschen	<b>ZDF</b> 20.15 Inga Lindström: Liebe verjährt nicht Romanze, D/SWE '20 21.45 heute journal Nachrichten 22.15 Mirage - Gefährliche Lügen (1) Thrillerserie 23.55 ZDF-History Doku 0.40 heute Xpress	<b>RTL</b> 16.00 Formel 1: Das Rennen 17.55 Formel 1: Siegerehrung und Highlights 18.15 Exklusiv - Weekend 18.45 RTL Aktuell 19.03 Das Wetter 19.05 Martin Rütter - Die Welpen kommen	<b>RTL</b> 20.15 Tomb Raider Abenteuerfilm, GB/USA '18 22.30 James Bond 007 - Ein Quantum Trost Agentenfilm, USA '08 0.30 Tomb Raider Abenteuerfilm, GB/USA '18	<b>SAT.1</b> 9.20 United Voices - Das größte Fanduell der Welt 11.20 The Voice Kids 13.55 Kindsöpfe, Komödie USA '10 15.45 Trolls, Trickfilm USA '16 17.30 The Biggest Loser 19.55 SAT.1 Nachrichten	<b>SAT.1</b> 20.15 The Voice Kids Castingshow 23.00 Gemischtes Unterhaltungsshow 23.55 The Voice Kids 2.05 Auf Streife - Die Spezialisten Dokusoap 2.50 Auf Streife - Die Spezialisten Dokusoap	<b>PRO 7</b> 15.00 Big Stories: Die größten Pop-Diven 16.00 Big Stories: Die erfolgreichsten Girl- und Boybands 17.00 taff weekend 18.00 Newstime 18.10 Die Simpsons 18.35 Die Simpsons 19.05 Galileo	<b>PRO 7</b> 20.15 Assassin's Creed Actionfilm, F/GB '16 Mit Michael Fassbender 22.25 American Sniper Drama, USA '14 0.55 Assassin's Creed Actionfilm, F/GB '16 2.50 American Sniper Drama, USA '14	<b>RTL ZWEI</b> 13.15 Die Schnäppchenhäuser 14.15 Zuhause im Glück - Unser Einzug in ein neues Leben 16.15 Der Trödeltrupp - Das Geld liegt im Keller 17.15 Mein neuer Alter 18.15 Grip - Das Motormagazin	<b>RTL ZWEI</b> 20.15 Der Hobbit - Eine unerwartete Reise Fantasyfilm, NZ/USA '12 Mit Martin Freeman 23.55 Stolz und Vorurteil und Zombies Actionfilm, USA '15 1.50 Lord of the Dead Horrorfilm, F/KAN '05
---	--	--	---	---	---	--	--	---	--	---	---

ARD ARD

17.00 Tagesschau 17.15 Brisant 18.00 Wer weiß denn sowas? 18.50 Großstadtrevier 19.45 Wissen vor acht - Zukunft 19.50 Wetter vor acht 19.55 Börse vor acht 20.00 Tagesschau



20.15 Naturwunder Okavango Dokuserie 21.00 Hart aber fair Talkshow 22.15 Tagesthemen 22.45 Colonia Dignidad - Aus dem Inneren einer deutschen Sekte Dokumentarfilm 0.15 Nachtmagazin

ZDF

15.05 Bares für Rares 16.00 heute 16.10 Die Rosenheim-Cops 17.00 heute 17.10 hallo deutschland 17.45 Leute heute speziell 18.00 Soko München 19.00 heute 19.20 Wetter 19.25 Wiso



20.15 Ein Dorf wehrt sich Drama, Ö '19. Mit F. Karl 22.00 heute journal 22.30 Mörderischer Zweifel Thriller, USA '18 0.05 heute+ Nachrichten 0.15 Abgebrannt Drama, D '10. Mit M. Zaree 1.55 Bares für Rares

RTL

17.30 Unter uns 18.00 Explosiv - Das Magazin 18.30 Exklusiv - Das Starmagazin 18.45 RTL Aktuell 19.03 Das Wetter 19.05 Alles was zählt 19.40 Gute Zeiten, schlechte Zeiten



20.15 Wer wird Millionär? Quizshow 22.15 Extra - Das RTL Magazin Boulevardmagazin 23.25 Spiegel TV Infomagazin 0.00 RTL Nachtjournal 0.27 Das Wetter 0.30 Justice - Die Justizreportage

SAT.1

17.00 Klinik am Südring 17.30 Auf Streife - Die Spezialisten 18.00 Richter und Sindera - Ein Team für harte Fälle 18.30 Grünberg und Kuhnt 19.00 Big Brother 19.55 SAT.1 Nachrichten



20.15 Big Brother - Die Entscheidung Unterhaltung 22.15 akte. Infomagazin 23.15 SAT.1 Reportage 0.10 Criminal Minds Krimiserie 1.00 Criminal Minds 1.50 Auf Streife - Die Spezialisten Dokusoap

PRO 7

15.15 The Middle 15.40 The Big Bang Theory 16.05 The Big Bang Theory 16.30 The Big Bang Theory 17.00 taff 18.00 News-time 18.10 Die Simpsons 18.40 Die Simpsons 19.05 Galileo



20.15 Young Sheldon Sitcom 20.45 Young Sheldon Sitcom 21.15 The Big Bang Theory 21.40 The Big Bang Theory 22.10 The Big Bang Theory 22.40 The Big Bang Theory 23.10 Late Night Berlin - Mit Klaas Heufer-Umlauf 0.15 Young Sheldon Sitcom

RTL ZWEI

15.00 Die Wollnys 16.00 Hilf mir! Jung, pleite, verzweifelt... 17.00 RTLzwei News 17.04 RTLzwei Wetter 17.05 Krass Schule - Die jungen Lehrer 18.05 Köln 50667 19.05 Berlin - Tag & Nacht



20.15 Die Reimanns - Ein außergewöhnliches Leben Dokusoap 21.15 Konny Goes Wild! (2) Dokusoap 23.15 Der Trüdeltrupp - Fundstücke (10) 0.15 Der Trüdeltrupp - Fundstücke (1)

VOX

15.00 Shopping Queen 16.00 4 Hochzeiten und eine Traumreise 17.00 Zwischen Tüll und Tränen 18.00 First Dates - Ein Tisch für zwei 19.00 Das perfekte Dinner 20.15 Goodbye Deutschland! Die Auswanderer 0.15 Nachrichten 0.35 Medical Detectives - Geheimnisse der Gerichtsmedizin

KABEL EINS

17.55 Mein Lokal, Dein Lokal - Der Profi kommt 18.55 Achtung Kontrolle! Wir kümmern uns drum 20.15 Lethal Weapon - Zwei stahlharte Profis, Actionfilm USA '86 22.25 Lethal Weapon II - Brennpunkt L.A., Actionkomödie USA '88 0.40 Jackie Chan: Superfighter, Actionkomödie HK '83

NDR

18.00 Nordmagazin - Land und Leute 18.15 Die Nordreportage: Einsatz für die Pferdepolizei 18.45 DAS! 19.30 Regionales 20.00 Tagesschau 20.15 Markt 21.00 Die Tricks mit Globuli und Co. 21.45 NDR Info 22.00 45 Min - Die schlaflose Republik 22.45 Kulturjournal

3SAT

17.45 New York von oben 18.30 nano 19.00 heute 19.20 Kulturzeit 20.00 Tagesschau 20.15 Wildes Deutschland: Der Chiemeesee 21.00 Der auf die Tiere wartet - Jan Haft 21.45 Erlebnisreisen: Irlands Norden 22.00 ZIB 2 22.25 Im Schatten der Netzwelt - The Cleaners 23.50 37 Grad: Vermisst

WDR

18.15 Servicezeit 18.45 Aktuelle Stunde 19.30 Lokalzeit 20.00 Tagesschau 20.15 Feuer & Flamme 21.00 Ausgerechnet - Feuerwehr 21.45 WDR aktuell 22.10 Essen für die Mülltonne? - Unterwegs im Westen 22.40 Mitternachtsspitzen Classics 23.40 Carolin Kebekus: PussyTerror TV - Best of 2016

ORF 2

19.00 Bundesland heute 19.23 Wetter 19.30 Zeit im Bild 19.49 Wetter 19.55 Sport Aktuell 20.05 Seitenblicke 20.15 Die Millionenshow 21.10 Thema 22.00 ZIB 2 22.30 kulturMontag 23.30 Marjana Gaponenko - Die Zauberin von Oz 0.00 Dieser Film ist ein Geschenk, Dokufilm Ö '19

ARD ARD

17.00 Tagesschau 17.15 Brisant 18.00 Wer weiß denn sowas? 18.50 WaPo Bodensee 19.45 Wissen vor acht - Natur 19.50 Wetter vor acht 19.55 Börse vor acht 20.00 Tagesschau



20.15 Um Himmels Willen 21.00 In aller Freundschaft 21.45 Report Mainz Magazin 22.15 Tagesthemen 22.45 Nachtcafé Talkshow 0.15 Nachtmagazin 0.35 Um Himmels Willen 1.20 In aller Freundschaft 2.05 Tagesschau

ZDF

16.00 heute 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 Deutschlands große Clans: Die 4711-Story Dokuserie 21.00 Frontal 21 Magazin 21.45 heute journal 22.15 Die Anstalt Kabarett 23.00 Leschs Kosmos 23.30 Markus Lanz 0.45 heute+ Nachrichten

RTL

17.30 Unter uns 18.00 Explosiv - Das Magazin 18.30 Exklusiv - Das Starmagazin 18.45 RTL Aktuell 19.03 Das Wetter 19.05 Alles was zählt 19.40 Gute Zeiten, schlechte Zeiten



20.15 Wer wird Millionär? Quizshow 23.00 Temptation Island - Versuchung im Paradies Dokusoap 0.00 RTL Nachtjournal 0.27 Das Wetter 0.30 Bones - Die Knochenjägerin Krimiserie

SAT.1

17.00 Klinik am Südring 17.30 Auf Streife - Die Spezialisten 18.00 Richter und Sindera - Ein Team für harte Fälle 18.30 Grünberg und Kuhnt 19.00 Big Brother 19.55 SAT.1 Nachrichten



20.15 Navy CIS Krimiserie 21.15 Navy CIS: L.A. 22.15 Hawaii Five-0 Krimiserie 23.10 Spiegel TV - Reportage 0.15 Dinner Party - Der Late-Night-Talk 1.15 So gesehen Religion

PRO 7

15.15 The Middle 15.40 The Big Bang Theory 16.05 The Big Bang Theory 16.30 The Big Bang Theory 17.00 taff 18.00 News-time 18.10 Die Simpsons 18.35 Die Simpsons 19.05 Galileo



20.15 The Masked Singer Unterhaltungsshow 23.00 The Masked Singer - red. Spezial Magazin 23.30 The Masked Singer - 2.00 The Masked Singer - red. Spezial Magazin 2.30 Spätnachrichten 2.35 2 Broke Girls Sitcom

RTL ZWEI

15.00 Die Wollnys 16.00 Hilf mir! Jung, pleite, verzweifelt... 17.00 RTLzwei News 17.04 RTLzwei Wetter 17.05 Krass Schule - Die jungen Lehrer 18.05 Köln 50667 19.05 Berlin - Tag & Nacht



20.15 Armes Deutschland - Stempeln oder abrackern? Dokusoap 22.15 Hartz und herzlich Dokusoap 0.15 Die Forensik-Detektive (2) Krimiserie 1.10 Autopsie - Mysteriöse Todesfälle Krimiserie

VOX

16.00 4 Hochzeiten und eine Traumreise 17.00 Zwischen Tüll und Tränen 18.00 First Dates - Ein Tisch für zwei 19.00 Das perfekte Dinner 20.15 Die Höhle der Löwen 22.50 Der Vertretungslehrer - mit Thomas Gottschalk 23.55 Nachrichten 0.15 Medical Detectives - Geheimnisse der Gerichtsmedizin

KABEL EINS

17.55 Mein Lokal, Dein Lokal - Der Profi kommt 18.55 Achtung Kontrolle! Wir kümmern uns drum 20.15 Kiss Kiss Bang Bang, Komödie USA '05 22.25 Lethal Weapon - Zwei stahlharte Profis, Actionfilm USA '86 0.30 Lethal Weapon II - Brennpunkt L.A., Actionkomödie USA '88

NDR

18.00 Nordmagazin - Land und Leute 18.15 NaturNah: Eine Frau kämpft gegen Plastik im Meer 18.45 DAS! 19.30 Regionales 20.00 Tagesschau 20.15 Visite 21.15 Panorama 3 21.45 NDR Info 22.00 Tatort, Kriminalfilm 23.30 Weltbilder 0.00 Der Anständige, Dokufilm Ö '14

3SAT

17.45 Weinviertel - Weites Land 18.30 nano 19.00 heute 19.20 Kulturzeit 20.00 Tagesschau 20.15 Tod eines Mädchens, Kriminalfilm 21.45 kinokino 22.00 ZIB 2 22.25 makro: Highspeed-Internet aus dem All 22.55 Armee der Heilsbringer 23.25 Essen retten - wie geht das?

WDR

18.15 Servicezeit 18.45 Aktuelle Stunde 19.30 Lokalzeit 20.00 Tagesschau 20.15 Abenteuer Erde: Theos Tierwelt - Aus dem Zoo in die Freiheit 21.00 Quarks: Brücken auf dem Prüfstand - Sind sie noch zu retten? 21.45 WDR aktuell 22.10 Der Barcelona-Krimi: Über Wasser halten, Kriminalfilm D '17

ORF 2

18.51 infos & tipps 19.00 Bundesland heute 19.23 Wetter 19.30 Zeit im Bild 19.49 Wetter 19.55 Sport Aktuell 20.05 Seitenblicke 20.15 Universum 21.05 Report 22.00 ZIB 2 22.25 Euro-milliionen 22.35 kreuz und quer 23.05 kreuz und quer 0.00 Testament einer Jugend, Drama GB '14

ARD ARD

17.00 Tagesschau 17.15 Brisant 18.00 Wer weiß denn sowas? 18.50 Rentnercops 19.45 Wissen vor acht - Werkstatt 19.50 Wetter vor acht 19.55 Börse vor acht 20.00 Tagesschau



20.15 Unsere wunderbaren Jahre Drama, D '20 21.45 Plusminus Magazin 22.15 Tagesthemen 22.45 maischberger. die woche Talkshow 0.00 Nachtmagazin 0.20 Unsere wunderbaren Jahre Drama, D '20

ZDF

17.00 heute 17.10 hallo deutschland 17.45 Leute heute 18.00 Soko Wismar 18.54 Lotto am Mittwoch - Die Gewinnzahlen 19.00 heute 19.20 Wetter 19.25 Blütige Anfänger



20.15 Das Gesetz sind wir Krimikomödie, D '20 21.45 heute journal Nachrichten 22.15 auslandsjournal Auslandsmagazin 22.45 ZDFzoom Dokus 23.15 Markus Lanz 0.30 heute+ Nachrichten

RTL

17.30 Unter uns 18.00 Explosiv - Das Magazin 18.30 Exklusiv - Das Starmagazin 18.45 RTL Aktuell 19.03 Das Wetter 19.05 Alles was zählt 19.40 Gute Zeiten, schlechte Zeiten



20.15 Mario Barth deckt auf! Comedyshow 22.15 stern TV Infomagazin 0.00 RTL Nachtjournal 0.27 Das Wetter 0.30 CSI: Vegas Krimiserie 1.20 CSI: Vegas Krimiserie 1.20 CSI: Vegas Krimiserie 3.00 CSI: Vegas Krimiserie

SAT.1

17.00 Klinik am Südring 17.30 Auf Streife - Die Spezialisten 18.00 Richter und Sindera - Ein Team für harte Fälle 18.30 Grünberg und Kuhnt 19.00 Big Brother 19.55 SAT.1 Nachrichten



20.15 Promis unter Palmen Dokusoap 22.45 Ranking the Stars 23.45 SAT.1 Reportage 0.40 Promis unter Palmen 2.50 Auf Streife - Die Spezialisten Dokusoap 3.30 Auf Streife - Die Spezialisten Dokusoap

PRO 7

15.15 The Middle 15.40 The Big Bang Theory 16.05 The Big Bang Theory 16.30 The Big Bang Theory 17.00 taff 18.00 News-time 18.10 Die Simpsons 18.40 Die Simpsons 19.05 Galileo



20.15 Transformers 3 Sci-Fi-Film, USA '11 23.30 Resident Evil: Vendetta Trickfilm, JAP '17 1.15 Transformers 3 Sci-Fi-Film, USA '11 3.50 Spätnachrichten 3.55 Resident Evil: Vendetta Trickfilm, JAP '17

RTL ZWEI

15.00 Die Wollnys 16.00 Hilf mir! Jung, pleite, verzweifelt... 17.00 RTLzwei News 17.04 RTLzwei Wetter 17.05 Krass Schule - Die jungen Lehrer 18.05 Köln 50667 19.05 Berlin - Tag & Nacht



20.15 Daniela Katzenberger - Familienglück auf Mallorca Dokusoap. Sophia wird 4 21.15 Einfach hairlich - Die Friseure (1) Dokusoap 22.15 Hurra - Unser neues Baby ist da! (1) Dokusoap

VOX

16.00 4 Hochzeiten und eine Traumreise 17.00 Zwischen Tüll und Tränen 18.00 First Dates - Ein Tisch für zwei 19.00 Das perfekte Dinner 20.15 Vier Hochzeiten und ein Todesfall 21.15 Vier Hochzeiten und ein Todesfall 22.10 New Amsterdam 23.05 New Amsterdam 0.00 Nachrichten

KABEL EINS

16.00 Navy CIS 16.55 Abenteuer Leben täglich 17.55 Mein Lokal, Dein Lokal - Der Profi kommt 18.55 Achtung Kontrolle! Wir kümmern uns drum 20.15 Gran Torino, Drama USA '08 22.40 American History X, Drama USA '98 1.00 Watch Me - das Kinomagazin 1.10 Kabel Eins Late News

NDR

17.10 Leopard, Seebär & Co. 18.00 Nordmagazin - Land und Leute 18.15 Wie geht das? Leuchttürme 18.45 DAS! 19.30 Regionales 20.00 Tagesschau 20.15 Expeditionen ins Tierreich 21.00 Expeditionen ins Tierreich 21.45 NDR Info 22.00 Großstadtrevier 22.50 extra 3 23.20 Zapp

3SAT

16.50 Wildes Japan 17.40 Wildes Japan 18.30 nano 19.00 heute 19.20 Kulturzeit 20.00 Tagesschau 20.15 Pflege - Hilft denn keiner? 21.00 Die Karawane der Pflegerinnen 21.45 Erlebnisreisen: Siebengebirge 22.00 ZIB 2 22.25 Im Sog des Geldes 23.15 Zwei Leben, Drama

WDR

18.00 WDR aktuell / Lokalzeit 18.15 Servicezeit 18.45 Aktuelle Stunde 19.30 Lokalzeit 20.00 Tagesschau 20.15 Markt, Wirtschaftsmagazin 21.00 Doc Esser - Das Gesundheitsmagazin 21.45 WDR aktuell 22.10 Giftmüll - Deutschlands schmutziges Geheimnis 22.55 Sport inside

ORF 2

19.00 Bundesland heute 19.23 Wetter 19.30 Zeit im Bild 19.49 Wetter 19.55 Sport Aktuell 20.05 Seitenblicke 20.15 Vier Seiten 21.50 Autofocus 22.00 ZIB 2 22.30 WELTjournal 23.05 WELTjournal + 23.50 A Most Wanted Man, Thriller, D/GB '13 1.40 Liebe und Tod auf Java, Melodram D '12

ARD

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



20.15 Nord bei Nordwest - Gold! Kriminalfilm, D '19 Mit Hinnek Schönemann 21.45 Panorama Politikmagazin 22.15 Tagesthemen 22.45 Nuhr im Ersten Satire 23.30 Drei. Zwo. Eins. Michl Müller Kabarett 0.15 Nachtmagazin

ZDF

16.00 heute 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 Das Traumschiff Familienfilm, D '17 21.45 Kreuzfahrt ins Glück Romanze, D '17 23.15 heute journal 23.45 Markus Lanz 0.55 heute+ Nachrichten 1.10 Blutige Anfänger 1.55 Notruf Hafenkante

RTL

17.30 Unter uns 18.00 Explosiv - Das Magazin 18.30 Exklusiv - Das Starmagazin 18.45 RTL Aktuell 19.03 Das Wetter 19.05 Alles was zählt 19.40 Gute Zeiten, schlechte Zeiten



20.15 RTL Fußball 20.45 RTL Fußball - Länderspiel: 1. Hälfte Spanien - Deutschland 21.30 RTL Fußball 21.45 RTL Fußball - Länderspiel: 2. Hälfte 22.40 RTL Fußball 0.00 RTL Nachtjournal

SAT.1

17.00 Klinik am Südring 17.30 Auf Streife - Die Spezialisten 18.00 Richter und Sindera - Ein Team für harte Fälle 18.30 Grünberg und Kuhnt 19.00 Big Brother 19.55 SAT.1 Nachrichten



20.15 Love Vegas Komödie, USA '08. Mit C. Diaz 22.20 Bad Teacher Komödie, USA '11. Mit C. Diaz 0.05 Criminal Minds 0.55 Criminal Minds 1.40 Profiling Paris 2.35 Profiling Paris 3.30 Profiling Paris

PRO 7

15.15 The Middle 15.40 The Big Bang Theory 16.05 The Big Bang Theory 16.30 The Big Bang Theory 17.00 taff 18.00 News-time 18.10 Die Simpsons 18.40 Die Simpsons 19.05 Galileo



20.15 Germany's next Topmodel - by Heidi Klum red. Boulevardmagazin 22.30 Big Stories - Leben am Limit Clipshow 0.30 Kiss Bang Love 1.30 Kiss Bang Love 2.35 Kiss Bang Love 3.35 Spätnachrichten

RTL ZWEI

15.00 Die Wollnys 16.00 Hilf mir! Jung, pleite, verzweifelt... 17.00 RTLzwei News 17.04 RTLzwei Wetter 17.05 Krass Schule - Die jungen Lehrer 18.05 Köln 50667 19.05 Berlin - Tag & Nacht



20.15 Hartes Deutschland - Leben im Brennpunkt (8) Dokusoap 22.15 Extrem sauber - Putzteufel im Messie-Chaos (8) Dokusoap 23.15 Hartes Deutschland - Leben im Brennpunkt (8) Dokusoap

VOX

17.00 Zwischen Tüll und Tränen 18.00 First Dates - Ein Tisch für zwei 19.00 Das perfekte Dinner 20.15 Die 5. Welle, Sci-Fi-Film USA '16 22.30 James Bond 007 - Feuerball, Agentenfilm GB '65 1.10 Nachrichten 1.30 Medical Detectives - Geheimnisse der Gerichtsmedizin

KABEL EINS

16.55 Abenteuer Leben täglich 17.55 Mein Lokal, Dein Lokal - Der Profi kommt 18.55 Achtung Kontrolle! Wir kümmern uns drum 20.15 Rosins Restaurants - Ein Sternekoch räumt auf! 22.15 K1 Magazin 23.15 Abenteuer Leben Spezial - Die Reise zu den besten Gerichten der Welt

NDR

18.15 Typisch! Reiner Götsche, der Tierschnitzer 18.45 DAS! 19.30 Regionales 20.00 Tagesschau 20.15 Länder - Menschen - Abenteuer 21.00 Länder - Menschen - Abenteuer 21.45 NDR Info 22.00 Familie ist kein Wunschkonzert, Familienfilm D '17 23.30 Die Schimmelreiter, Roadmovie D '08

3SAT

17.45 Küstenparadies Kroatien 18.30 nano 19.00 heute 19.20 Kulturzeit 20.00 Tagesschau 20.15 Gesund durch Fasten 21.00 scobel - Gesund durch Fasten 22.00 ZIB 2 22.25 auslandsjournal extra 22.55 Faire Mode statt Fast Fashion - Kleidung als Gewissensfrage

WDR

16.15 Hier und heute 18.00 WDR aktuell / Lokalzeit 18.15 Servicezeit 18.45 Aktuelle Stunde 19.30 Lokalzeit 20.00 Tagesschau 20.15 Tatort: Hundstage, Kriminalfilm D '16 21.45 WDR aktuell 22.10 Frau tv 22.40 Menschen hautnah: Männer allein zu Haus 23.25 WDR Geschichte(n) - Heinrich Breloer

ORF 2

18.30 konkret 18.51 infos & tipps 19.00 Bundesland heute 19.23 Wetter 19.30 Zeit im Bild 19.49 Wetter 19.55 Sport Aktuell 20.05 Seitenblicke 20.15 Die Rosenheim-Cops 21.05 Am Schauplatz 22.00 ZIB 2 22.30 Eco 23.05 Stöckl. 0.05 Tod in den Bergen, Krimi Ö '13 1.35 Am Schauplatz

ARD

17.00 Tagesschau 17.15 Brisant 18.00 Wer weiß denn sowas? 18.50 Quizduell-Olymp 19.45 Wissen vor acht - Zukunft 19.50 Wetter vor acht 19.55 Börse vor acht 20.00 Tagesschau



20.15 Meine Mutter traut sich was Komödie, D '20. Mit Diana Amft 21.45 Tagesthemen 22.00 Meister des Todes Drama, D '15 23.30 Irene Huss, Kripo Göteborg - Teufelskreis Kriminalfilm, D/SWE '11

ZDF

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



20.15 Der Alte Krimiserie 21.15 Letzte Spur Berlin 22.00 heute journal 22.30 heute-show Kabarett 23.00 aspekte - on tour 23.45 heute+ Nachrichten 0.00 Dunkelstadt 0.45 Unter Verdacht Kriminalfilm, D '02

RTL

17.30 Unter uns 18.00 Explosiv - Das Magazin 18.30 Exklusiv - Das Starmagazin 18.45 RTL Aktuell 19.03 Das Wetter 19.05 Alles was zählt 19.40 Gute Zeiten, schlechte Zeiten



20.15 Let's Dance Unterhaltungsshow 23.15 Exklusiv Spezial (1) 0.00 RTL Nachtjournal 0.27 Das Wetter 0.30 Willkommen bei Mario Barth Comedyshow 1.35 Let's Dance 4.15 Exklusiv Spezial (1)

SAT.1

17.00 Klinik am Südring 17.30 Auf Streife - Die Spezialisten 18.00 Richter und Sindera - Ein Team für harte Fälle 18.30 Grünberg und Kuhnt 19.00 Big Brother 19.55 SAT.1 Nachrichten



20.15 The Biggest Loser Dokusoap 23.15 TopTen! Körperkult extrem Reportage 0.10 Switch reloaded 0.40 Switch reloaded Comedyshow 1.05 Sechserpack Comedy 1.35 Sechserpack Comedy

PRO 7

15.15 The Middle 15.40 The Big Bang Theory 16.05 The Big Bang Theory 16.35 The Big Bang Theory 17.00 taff 18.00 News-time 18.10 Die Simpsons 18.40 Die Simpsons 19.05 Galileo



20.15 Non-Stop Actionfilm, USA '14. Mit L. Neeson 22.30 Codename U.N.C.L.E. Actionfilm, USA '15 0.45 The Drop - Bargeld Thriller, USA '14 2.35 Watch Me - das Kinomagazin Kulturmagazin 2.45 Spätnachrichten

RTL ZWEI

15.00 Die Wollnys 16.00 Hilf mir! Jung, pleite, verzweifelt... 17.00 RTLzwei News 17.04 RTLzwei Wetter 17.05 Krass Schule - Die jungen Lehrer 18.05 Köln 50667 19.05 Berlin - Tag & Nacht



20.15 Der Adler der neunten Legion Abenteuerfilm, GB '11. Mit C. Tatum 22.30 Dragon Blade Abenteuerfilm, CHN '15 Mit Jackie Chan 1.10 Northmen - A Viking Saga Abenteuerfilm, CH/D '14. Mit K. Duken

VOX

16.00 4 Hochzeiten und eine Traumreise 17.00 Zwischen Tüll und Tränen 18.00 First Dates - Ein Tisch für zwei 19.00 Das perfekte Dinner 20.15 Bones - Die Knochenjägerin 21.15 Bones - Die Knochenjägerin 22.10 Bones - Die Knochenjägerin 23.05 Bones - Die Knochenjägerin

KABEL EINS

15.50 Kabel Eins News 16.00 Navy CIS 16.55 Abenteuer Leben täglich 17.55 Mein Lokal, Dein Lokal - Der Profi kommt 18.55 Achtung Kontrolle! Wir kümmern uns drum 20.15 Navy CIS 21.15 Navy CIS 22.15 Navy CIS: New Orleans 23.15 Navy CIS: L.A. 0.10 Navy CIS 1.00 Kabel Eins Late News

NDR

17.10 Leopard, Seebär & Co. 18.00 Nordmagazin - Land und Leute 18.15 Hofgeschichten 18.45 DAS! 19.30 Regionales 20.00 Tagesschau 20.15 die nordstory - Die Elbe 21.15 Unsere Bürgermeister 21.45 NDR Info 22.00 NDR Talk Show 0.00 Inas Nacht 1.00 NDR Talk Show

3SAT

16.15 Amerikas Westküste 17.00 Amerikas Westküste 17.45 Amerikas Westküste 18.30 nano 19.00 heute 19.20 Kulturzeit 20.00 Tagesschau 20.15 Der Medicus, Historienfilm 22.40 Verleihung des 56. Grimm-Preises 2020 0.40 10 vor 10 1.10 extra 3 1.40 Willkommen Österreich

WDR

18.00 WDR aktuell / Lokalzeit 18.15 2 für 300 - Tamina in Riga 18.45 Aktuelle Stunde 19.30 Lokalzeit 20.00 Tagesschau 20.15 Dynastien in NRW: Welterfolg mit Eierlikör - Die Verpoortens 21.00 Quizz dich auf 1 21.45 WDR aktuell 22.00 Kölner Treff 23.30 Domian live 0.30 Kölner Treff

ORF 2

19.00 Bundesland heute 19.23 Wetter 19.30 Zeit im Bild 19.49 Wetter 19.55 Sport Aktuell 20.05 Seitenblicke 20.15 Der Alte 21.20 WELTjournal Spezial 22.00 ZIB 2 22.25 Euromillionen 22.35 Universum History 23.20 Luis Trenker - Der schmale Grat der Wahrheit, Drama D/Ö '15

ARD

16.30 Deutschland-Reportage: Truckerin auf Probe 17.00 Tagesschau 17.10 Brisant 17.50 Tagesschau 18.00 Sportschau 19.10 Sportschau 19.57 Lotto am Samstag 20.00 Tagesschau



20.15 Liebe verjährt nicht Melodram, D '19 21.45 Urlaub mit Mama Komödie, D '18 23.10 Tagesthemen 23.25 Das Wort zum Sonntag Religionssendung 23.30 Sportschau 1.30 Tagesschau

ZDF

15.15 Vorsicht, Falle! 16.00 Bares für Rares 17.00 heute Xpress 17.05 Länderspiel 17.35 plan b: Obst ohne Gift 18.05 Soko Wien 19.00 heute 19.20 Wetter 19.25 Die Bergretter



20.15 Unter Verdacht Kriminalfilm, D '19 22.00 Soko Leipzig Krimiserie 22.45 heute journal 23.00 das aktuelle sportstudio Sportmagazin 0.00 heute+ Nachrichten 0.05 heute-show Kabarett

RTL

14.45 Der Blaulicht Report 15.40 Der Blaulicht Report 16.45 Der Blaulicht Report 17.45 Best of...! 18.45 RTL Aktuell 19.03 Das Wetter 19.05 Life - Menschen, Momente, Geschichten



20.15 Deutschland sucht den Superstar 23.00 Hotel Verschmitzt - Auf die Ohren, fertig, los! Comedyshow 0.00 Take Me Out 1.05 Deutschland sucht den Superstar 4.25 Take Me Out

SAT.1

16.00 Auf Streife - Die Spezialisten 16.59 So gesehen 17.00 Auf Streife - Die Spezialisten 18.00 Auf Streife - Die Spezialisten 19.00 Grenzenlos - Die Welt entdecken 19.55 SAT.1 Nachrichten



20.15 The Lego Ninjago Movie Trickfilm, AUS/DK '17 22.20 Shang-High Noon Actionkomödie, USA '00 0.25 Mr. Nice Guy Actionkomödie, AUS/HK '97. Mit J. Chan 1.55 Shang-High Noon Actionkomödie, USA '00

PRO 7

16.10 Two and a Half Men, Sitcom 16.40 Two and a Half Men 17.05 Two and a Half Men 17.30 Two and a Half Men 18.00 News-time 18.10 Die Simpsons 18.35 Die Simpsons 19.05 Galileo



20.15 The Finest Hours Actionfilm, USA '16. Mit Chris Pine, Casey Affleck 22.35 Non-Stop Actionfilm, USA '14. Mit L. Neeson 0.40 Codename U.N.C.L.E. Actionfilm, USA '15 3.40 The Finest Hours Actionfilm, USA '16

RTL ZWEI

14.15 Der Trödeltrupp - Das Geld liegt im Keller 15.15 Der Trödeltrupp - Das Geld liegt im Keller 16.15 Zuhause im Glück - Unser Einzug in ein neues Leben 18.15 Hartz und herzlich



20.15 Prison Break 21.05 Prison Break 22.00 Prison Break 22.55 Prison Break 23.50 Prison Break 0.45 The Walking Dead 1.35 The Walking Dead 2.30 The Walking Dead 4.00 The Walking Dead

ARD ARD

17.30 Organspende für unser Kind - Maries zweites Leben 18.00 Bye, Bye, Lindenstraße 18.49 Gewinnzahlen Deutsche Fernsehlotterie 18.50 Lindenstraße 19.25 Weltspiegel 20.00 Tagesschau



20.15 Tatort: Krieg im Kopf Kriminalfilm, D '20 21.45 Anne Will Talkshow 22.45 Tagesthemen 23.05 ttt - titel thesen temperamente Kultur 23.35 Druckfrisch Magazin 0.05 Härte Drama, D '15 1.35 Tagesschau

ZDF ZDF

17.10 ZDF SPORTreportage 18.00 Deutschland kocht 18.30 Terra Xpress 19.00 heute 19.10 Berlin direkt 19.28 Aktion Mensch Gewinner 19.30 Eine kurze Geschichte über ...



20.15 Tonio & Julia - Nesthocker Familienfilm, D '20. Mit O. D. Liebhich 21.45 heute journal Nachrichten 22.15 Mirage - Gefährliche Lügen (2) Thrillerserie 23.55 ZDF-History Doku 0.40 heute Xpress

RTL RTL

14.05 Deutschland sucht den Superstar 16.45 Explosiv - Weekend 17.45 Exklusiv - Weekend 18.45 RTL Aktuell 19.03 Das Wetter 19.05 Martin Rütter - Die Welpen kommen



20.15 James Bond 007 - Skyfall Agentenfilm, USA '12. Mit R. Fiennes 23.05 Being James Bond 0.00 James Bond 007 - Skyfall Agentenfilm, USA '12. Mit R. Fiennes 2.40 Being James Bond Der Blaulich Report

SAT.1 SAT.1

13.50 Bad Teacher, Komödie USA '11 15.35 The Lego Ninjago Movie, Trickfilm AUS/DK '17 17.30 Mit Nagel und Köpfchen - Die große Kreativ-Challenge 19.55 SAT.1 Nachrichten



20.15 The Voice Kids Castingshow 23.00 Genial daneben Unterhaltungsshow 23.55 The Voice Kids 2.05 Auf Streife - Die Spezialisten Dokusoap 2.50 Auf Streife - Die Spezialisten Dokusoap

PRO 7 PRO 7

14.10 Big Stories - Superwonen 15.05 Smudo In The Box 16.00 Michi Beck In The Box 17.00 taff weekend 18.00 News-time 18.10 Die Simpsons 18.35 Die Simpsons 19.05 Galileo



20.15 Er ist wieder da Satire, D '14. Mit O. Masucci 22.40 Shot Caller Thriller, USA '15. Mit Nikolaj Coster-Waldau 0.55 Prisoners Thriller, USA '13. Mit H. Jackman 3.35 Shot Caller Thriller, USA '15

RTL ZWEI RTL ZWEI

13.15 Die Schnäppchenhäuser 14.15 Zuhause im Glück - Unser Einzug in ein neues Leben 16.15 Der Trödeltrupp - Das Geld liegt im Keller 17.15 Mein neuer Alter 18.15 Grip - Das Motormagazin



20.15 Der Hobbit - Smaugs Einöde Fantasyfilm, NZ/USA '13. Mit Martin Freeman, Ian McKellen 23.25 Ironclad Historienfilm, GB/USA '11 1.40 Ironclad 2 - Bis aufs Blut Historienfilm, GB/SRB '13

VOX VOX

14.10 Criminal Intent - Verbrechen im Visier 15.20 Asterix im Land der Götter, Trickfilm F '15 17.00 auto mobil 18.10 bietet Rostlaube, suche Traumauto 19.10 Ab ins Beet! Die Garten-Soap 20.15 Kitchen Impossible 23.35 Prominent! 0.20 Medical Detectives - Geheimnisse der Gerichtsmedizin

KABEL EINS KABEL EINS

17.15 Mein Lokal, Dein Lokal - Der Profi kommt 18.15 Mein Lokal, Dein Lokal - Der Profi kommt 19.10 Mein Lokal, Dein Lokal - Der Profi kommt 20.15 Police Academy V - Auftrag: Miami Beach, Komödie USA '87 22.05 Abenteuer Leben am Sonntag 0.00 Trucker Babes - 400 PS in Frauenhand

NDR NDR

17.00 Bingo! - Die Umweltlotterie 18.00 Nordseereport 18.45 DAS! 19.30 Regionales 20.00 Tagesschau 20.15 Titel stand bei Red.-Schluss noch nicht fest 21.45 Die NDR Quizshow 22.30 Hätten Sie's gewusst? 23.35 Titel stand bei Red.-Schluss noch nicht fest 0.05 Dittsche

3SAT 3SAT

15.40 Höhenrausch - Alpenländische Bahnrraritäten 17.10 Gotthard (1/2), Historienfilm 18.40 Gotthard (2/2), Historienfilm 20.15 Eisenbahn-Romantik in den Schweizer Alpen 21.45 Auf schmaler Spur von Chur nach Arosa 22.15 Transsibirian - Reise in den Tod, Thriller 0.00 Die USA in einem Zug

WDR WDR

18.15 Tiere suchen ein Zuhause 19.10 Aktuelle Stunde 19.30 Westpol 20.00 Tagesschau 20.15 Wunder schön! Peloponnes im Frühling 21.45 Jürgen von der Lippe: 'Wie soll ich sagen...?' 22.45 Für immer Kult 23.30 Dittsche - Das wirklich wahre Leben 0.00 Jürgen Becker Solo - 'Ja, was glauben Sie denn?'

ORF 2 ORF 2

18.25 Österreich-Bild 19.00 Bundesland heute 19.16 Wetter 19.17 Lotto 6 aus 45 mit Joker 19.30 Zeit im Bild 19.49 Wetter 19.55 Sport Aktuell 20.05 Seitenblicke 20.15 Tatort: Krieg im Kopf, Krimi D '20 21.50 ZIB 2 am Sonntag 22.10 Im Zentrum 23.05 Dolmetscher, Drama CZ/SVK '18

ARD ARD

17.00 Tagesschau 17.15 Brisant 18.00 Wer weiß denn sowas? 18.50 Großstadtrevier 19.45 Wissen vor acht - Zukunft 19.50 Wetter vor acht 19.55 Börse vor acht 20.00 Tagesschau



20.15 Naturwunder Okavango Dokuserie 21.00 Hart aber fair Talkshow 22.15 Tagesthemen 22.45 Dem Sterben zum Trotz Dokumentation 23.30 Völkerbund an der Saar Dokumentation 0.15 Nachtmagazin

ZDF ZDF

15.05 Bares für Rares 16.00 heute 16.10 Die Rosenheim-Cops 17.00 heute 17.10 hallo deutschland 17.45 Leute heute 18.00 Soko München 19.00 heute 19.20 Wetter 19.25 Wiso



20.15 Die Spur der Mörder Kriminalfilm, D '19 21.45 heute journal Nachrichten 22.15 The Great Wall Actionfilm, CHN '16 23.45 heute+ Nachrichten 0.00 Sanjays Lust Drama, D '03. Mit Idil Üner

RTL RTL

17.30 Unter uns 18.00 Explosiv - Das Magazin 18.30 Exklusiv - Das Starmagazin 18.45 RTL Aktuell 19.03 Das Wetter 19.05 Alles was zählt 19.40 Gute Zeiten, schlechte Zeiten



20.15 Wer wird Millionär? Quizshow 22.15 Extra - Das RTL Magazin Boulevardmagazin 23.25 Spiegel TV Infomagazin 0.00 RTL Nachtjournal 0.27 Das Wetter 0.30 Justice - Die Justizreportage

SAT.1 SAT.1

17.00 Klinik am Südring 17.30 Auf Streife - Die Spezialisten 18.00 Richter und Sindera - Ein Team für harte Fälle 18.30 Grünberg und Kuhnt 19.00 Big Brother 19.55 SAT.1 Nachrichten



20.15 Big Brother - Die Entscheidung Unterhaltung 22.15 akte, Infomagazin 23.15 SAT.1 Reportage 0.10 Profiling Paris 1.10 Profiling Paris 2.10 Profiling Paris 3.00 Auf Streife - Die Spezialisten Dokusoap

PRO 7 PRO 7

15.15 The Middle 15.45 The Big Bang Theory 16.05 The Big Bang Theory 16.30 The Big Bang Theory 17.00 taff 18.00 News-time 18.10 Die Simpsons 18.35 Die Simpsons 19.05 Galileo



20.15 Young Sheldon Sitcom 20.45 Young Sheldon Sitcom 21.15 The Big Bang Theory 21.45 The Big Bang Theory 22.10 The Big Bang Theory 22.40 The Big Bang Theory 23.10 Late Night Berlin - Mit Klaas Heufer-Umlauf 0.15 Young Sheldon Sitcom

RTL ZWEI RTL ZWEI

15.00 Die Wollnys 16.00 Hilf mir! Jung, pleite, verzweifelt... 17.00 RTLzwei News 17.04 RTLzwei Wetter 17.05 Krass Schule - Die jungen Lehrer 18.05 Köln 50667 19.05 Berlin - Tag & Nacht



20.15 Die Reimanns - Ein außergewöhnliches Leben Dokusoap 21.15 Konny Goes Wild! (4) Dokusoap 23.20 Der Trödeltrupp - Fundstücke (5) 0.20 Der Trödeltrupp - Fundstücke (2)

VOX VOX

15.00 Shopping Queen 16.00 4 Hochzeiten und eine Traumreise 17.00 Zwischen Tüll und Tränen 18.00 First Dates - Ein Tisch für zwei 19.00 Das perfekte Dinner 20.15 Goodbye Deutschland! Die Auswanderer 0.15 Nachrichten 0.35 Medical Detectives - Geheimnisse der Gerichtsmedizin

KABEL EINS KABEL EINS

16.55 Abenteuer Leben täglich 17.55 Mein Lokal, Dein Lokal - Der Profi kommt 18.55 Achtung Kontrolle! Wir kümmern uns drum 20.15 Lethal Weapon 3 - Die Profis sind zurück, Actionkomödie USA '92 22.40 Lethal Weapon 4 - Zwei Profis räumen auf, Actionfilm USA '98 1.05 Kabel Eins Late News

NDR NDR

18.00 Nordmagazin - Land und Leute 18.15 Die Nordreportage: Zum Goldenen Handschuh 18.45 DAS! 19.30 Regionales 20.00 Tagesschau 20.15 Markt 21.00 Die Tricks mit billigem Fleisch 21.45 NDR Info 22.00 45 Min - Fehlende Medikamente - Patienten gefährdet? 22.45 Kulturjournal

3SAT 3SAT

16.35 Zug um Zug 17.00 Kairo - Kapstadt 18.30 nano 19.00 heute 19.20 Kulturzeit 20.00 Tagesschau 20.15 Azoren - Tanz um den Vulkan 21.00 Gabun - Der Schatz im Regenwald 22.00 ZIB 2 22.25 Gwendolyn, Doku-film 23.50 37°: Die Pfandjäger 0.20 10 vor 10 0.50 Anne Will

WDR WDR

18.00 WDR aktuell / Lokalzeit 18.15 Servicezeit 18.45 Aktuelle Stunde 19.30 Lokalzeit 20.00 Tagesschau 20.15 Feuer & Flamme 21.00 Ausgerechnet - Camping 21.45 WDR aktuell 22.10 Unterwegs im Westen 22.40 Mitternachtsspitzen Classics 23.40 Die Mockridges - Eine Knallerfamilie

ORF 2 ORF 2

18.51 infos & tipps 19.00 Bundesland heute 19.23 Wetter 19.30 Zeit im Bild 19.49 Wetter 19.55 Sport Aktuell 20.05 Seitenblicke 20.15 Die Millionenshow 21.10 Thema 22.00 ZIB 2 22.30 kulturMontag 23.15 Kunst: Das Milliarden-Dollar-Versteck 0.00 Tatort 1.30 Die Millionenshow

ARD ARD

17.00 Tagesschau 17.15 Brisant 18.00 Wer weiß denn sowas? 18.50 WaPo Bodensee 19.45 Wissen vor acht - Natur 19.50 Wetter vor acht 19.55 Börse vor acht 20.00 Tagesschau



20.15 Um Himmels Willen 21.00 In aller Freundschaft 21.45 Report München 22.15 Tagesthemen 22.45 3nach9 Talkshow 0.45 Nachtmagazin 1.05 Um Himmels Willen 1.50 In aller Freundschaft 2.35 Tagesschau

ZDF ZDF

16.00 heute 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 Der Kommissar und das Meer Kriminalfilm, D/SWE '16 21.45 Unter anderen Umständen - Das Versprechen Kriminalfilm, D '15 23.15 heute journal 23.45 Markus Lanz

RTL RTL

17.30 Unter uns 18.00 Explosiv - Das Magazin 18.30 Exklusiv - Das Starmagazin 18.45 RTL Aktuell 19.03 Das Wetter 19.05 Alles was zählt 19.40 Gute Zeiten, schlechte Zeiten



20.15 RTL Fußball 20.45 RTL Fußball - Länderspiel: 1. Hälfte Deutschland - Italien 21.30 RTL Fußball 21.45 RTL Fußball - Länderspiel: 2. Hälfte 22.40 RTL Fußball 0.00 RTL Nachtjournal

SAT.1 SAT.1

17.00 Klinik am Südring 17.30 Auf Streife - Die Spezialisten 18.00 Richter und Sindera - Ein Team für harte Fälle 18.30 Grünberg und Kuhnt 19.00 Big Brother 19.55 SAT.1 Nachrichten



20.15 Navy CIS Krimiserie 21.15 Navy CIS Krimiserie 22.15 Hawaii Five-0 Krimiserie 23.10 Spiegel TV - Reportage 0.15 Dinner Party - Der Late-Night-Talk 1.15 So gesehen Religion

PRO 7 PRO 7

15.15 The Middle 15.45 The Big Bang Theory 16.10 The Big Bang Theory 16.30 The Big Bang Theory 17.00 taff 18.00 News-time 18.10 Die Simpsons 18.40 Die Simpsons 19.05 Galileo



20.15 The Masked Singer Unterhaltungsshow 23.00 The Masked Singer - red. Spezial Magazin 23.30 The Masked Singer - red. Spezial Magazin 2.00 The Masked Singer - red. Spezial Magazin 2.35 Spätnachrichten 2.40 2 Broke Girls Sitcom

RTL ZWEI RTL ZWEI

15.00 Die Wollnys 16.00 Hilf mir! Jung, pleite, verzweifelt... 17.00 RTLzwei News 17.04 RTLzwei Wetter 17.05 Krass Schule - Die jungen Lehrer 18.05 Köln 50667 19.05 Berlin - Tag & Nacht



20.15 Armes Deutschland - Stempeln oder abrackern? Dokusoap 22.15 Hart und herzlich Dokusoap 0.15 Die Forensik-Detektive (3) Krimiserie 1.10 Autopsie - Mysteriöse Todesfälle Krimiserie

VOX VOX

15.00 Shopping Queen 16.00 4 Hochzeiten und eine Traumreise 17.00 Zwischen Tüll und Tränen 18.00 First Dates - Ein Tisch für zwei 19.00 Das perfekte Dinner 20.15 Hot oder Schrott - Die Al-lestester - Spezial 0.00 Nachrichten 0.20 Medical Detectives - Geheimnisse der Gerichtsmedizin

KABEL EINS KABEL EINS

16.55 Abenteuer Leben täglich 17.55 Mein Lokal, Dein Lokal - Der Profi kommt 18.55 Achtung Kontrolle! Wir kümmern uns drum 20.15 The Watch - Nachbarn der 3. Art, Komödie USA '12 22.25 Lethal Weapon 3 - Die Profis sind zurück, Actionkomödie USA '92 0.40 Kabel Eins Late News

NDR NDR

17.10 Leopard, Seebär & Co. 18.00 Nordmagazin 18.15 NaturNah: Acker wie die Alten 18.45 DAS! 19.30 Regionales 20.00 Tagesschau 20.15 Visite 21.15 Panorama 3 21.45 NDR Info 22.00 Tatort, Krimi 23.30 Weltbilder 0.00 Bücherjournal 0.45 Judith Rakers: Abenteuer Pferd - Westernreiten

3SAT 3SAT

17.45 Das geheime Leben der Katzen 18.30 nano 19.00 heute 19.20 Kulturzeit 20.00 Tagesschau 20.15 Teufelsmoor, Thriller 21.45 kinokino 22.00 ZIB 2 22.25 makros: Verkauf in China 22.55 Spielend reich - E-Sport als Milliarden-geschäft 23.45 Wunderkinder - Talenta - Schule für Hochbegabte

WDR WDR

18.00 WDR aktuell / Lokalzeit 18.15 Servicezeit 18.45 Aktuelle Stunde 19.30 Lokalzeit 20.00 Tagesschau 20.15 Abenteuer Erde: Alarm im Garten - Neues von Maul-wurf & Co. 21.00 Quarks: Besser hören - Was wir dafür tun können 21.45 WDR aktuell 22.10 Brecht, Historienfilm D '19 1.10 Quarks

ORF 2 ORF 2

18.51 infos & tipps 19.00 Bundesland heute 19.23 Wetter 19.30 Zeit im Bild 19.49 Wetter 19.55 Sport Aktuell 20.05 Seitenblicke 20.15 Universum 21.05 Report 22.00 ZIB 2 22.25 EuroMillionen 22.35 kreuz und quer 0.05 Ein halbes Leben, Krimi D/Ö '08 1.35 Tod in den Bergen, Krimi Ö '13

ARD

17.00 Tagesschau 17.15 Brisant 18.00 Wer weiß denn sowas? 18.50 Rentnercops 19.45 Wissen vor acht - Werkstatt 19.50 Wetter vor acht 19.55 Börse vor acht 20.00 Tagesschau



20.15 Meister des Todes 2 Drama, D '19 21.45 Tödliche Exporte 2 22.15 Tagesthemen 22.45 maischberger. die woche Talkshow 0.00 Nachtmagazin 0.20 Meister des Todes 2 Drama, D '19

ZDF

17.00 heute 17.10 hallo deutschland 17.45 Leute heute 18.00 Soko Wismar 18.54 Lotto am Mittwoch - Die Gewinnzahlen 19.00 heute 19.20 Wetter 19.25 Blutige Anfänger



20.15 Die Toten von Salzburg - Wolf im Schafspelz 20.15 Kriminalfilm, Ö '19 21.45 heute journal 22.15 auslandsjournal 22.45 ZDFzoom 23.15 Markus Lanz 0.30 heute+ Nachrichten

RTL

17.30 Unter uns 18.00 Explosiv - Das Magazin 18.30 Exklusiv - Das Starmagazin 18.45 RTL Aktuell 19.03 Das Wetter 19.05 Alles was zählt 19.40 Gute Zeiten, schlechte Zeiten



20.15 30 Jahre stern TV Infomagazin 0.00 RTL Nachtjournal 0.27 Das Wetter 0.30 CSI: Vegas Krimiserie 1.20 CSI: Vegas Krimiserie 2.15 CSI: Vegas Krimiserie 3.05 CSI: Vegas Krimiserie

SAT.1

17.00 Klinik am Südring 17.30 Auf Streife - Die Spezialisten 18.00 Richter und Sindera - Ein Team für harte Fälle 18.30 Grünberg und Kuhnt 19.00 Big Brother 19.55 SAT.1 Nachrichten



20.15 Promis unter Palmen Dokusoap 22.45 Ranking the Stars 23.45 SAT.1 Reportage 0.40 Promis unter Palmen 2.45 Auf Streife - Die Spezialisten Dokusoap 3.30 Auf Streife - Die Spezialisten Dokusoap

PRO 7

15.15 The Middle 15.45 The Big Bang Theory 16.05 The Big Bang Theory 16.30 The Big Bang Theory 17.00 taff 18.00 News-time 18.10 Die Simpsons 18.40 Die Simpsons 19.05 Galileo



20.15 Frau Jordan stellt gleich Comedyserie 20.50 Frau Jordan stellt gleich Comedyserie 21.20 Check Check Comedyserie 21.50 Check Check Komödie, D '17. Mit M. Bleibtreu 22.25 Lommock Komödie

RTL ZWEI

15.00 Die Wollnys 16.00 Hilf mir! Jung, pleite, verzweifelt... 17.00 RTLzwei News 17.04 RTLzwei Wetter 17.05 Krass Schule - Die jungen Lehrer 18.05 Köln 50667 19.05 Berlin - Tag & Nacht



20.15 Daniela Katzenberger - Familienglück auf Mallorca Dokusoap 21.15 Einfach hässlich - Die Friseur (2) Dokusoap 22.15 Pop Giganten 0.15 Armes Deutschland - Stempeln oder abrackern? Dokusoap

VOX

16.00 4 Hochzeiten und eine Traumreise 17.00 Zwischen Tüll und Tränen 18.00 First Dates - Ein Tisch für zwei 19.00 Das perfekte Dinner 20.15 Vier Hochzeiten und ein Todesfall 21.15 Vier Hochzeiten und ein Todesfall 22.10 New Amsterdam 23.05 New Amsterdam 0.00 Nachrichten

KABEL EINS

16.55 Abenteuer Leben täglich 17.55 Mein Lokal, Dein Lokal - Der Profi kommt 18.55 Achtung Kontrolle! Wir kümmern uns drum 20.15 Red Planet, Sci-Fi-Film USA '00 22.30 Next, Actionfilm USA '07 0.15 Red Planet, Sci-Fi-Film USA '00 2.10 Watch Me - das Kinomagazin

NDR

18.00 Nordmagazin - Land und Leute 18.15 Wie geht das? Der perfekte Rasen 18.45 DAS! 19.30 Regionales 20.00 Tagesschau 20.15 Expeditionen ins Tierreich 21.00 Unsere Geschichte - Der Norden auf Super 8 21.45 NDR Info 22.00 Großstadtrevier 22.50 extra 3 23.20 Zapp

3SAT

17.45 Big Pacific 18.30 nano 19.00 heute 19.20 Kulturzeit 20.00 Tagesschau 20.15 Trinkerinder - Der lange Schatten alkoholkranker Eltern 21.05 Leben nach den Drogen - Narcotics Anonymous 22.00 ZIB 2 22.25 Im Sog des Geldes 23.15 Boule - Dickerchen, Komödie

WDR

18.00 WDR aktuell / Lokalzeit 18.15 Servicezeit 18.45 Aktuelle Stunde 19.30 Lokalzeit 20.00 Tagesschau 20.15 Markt 21.00 Doc Esser - Das Gesundheits-Magazin 21.45 WDR aktuell 22.10 Boeing - das tödliche System 22.55 Sport inside 23.25 Harvey Weinstein - Chronik eines Skandals

ORF 2

19.00 Bundesland heute 19.23 Wetter 19.30 Zeit im Bild 19.49 Wetter 19.55 Sport Aktuell 20.05 Seitenblicke 20.15 Lena Lorenz, Heimatfilm D '20 21.50 Autofocus 22.00 ZIB 2 22.30 WELTjournal 23.05 WELTjournal + 23.50 Im August in Osage County, Drama USA '13

ARD

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



20.15 Der Bozen-Krimi: Blutrache Krimi, D '20 21.45 Monitor Politikmagazin 22.15 Tagesthemen 22.45 extra 3 Satiremagazin 23.30 Kroymann Comedy 0.00 Nachtmagazin 0.20 Der Bozen-Krimi: Blutrache Krimi, D '20

ZDF

16.00 heute 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 Lena Lorenz - Außergewöhnlich einzigartig 20.15 Heimatfilm, D '20 21.45 heute journal 22.15 maybrit illner 23.15 Markus Lanz 0.30 heute+ Nachrichten 0.45 Line of Duty 1.45 Line of Duty

RTL

17.30 Unter uns 18.00 Explosiv - Das Magazin 18.30 Exklusiv - Das Starmagazin 18.45 RTL Aktuell 19.03 Das Wetter 19.05 Alles was zählt 19.40 Gute Zeiten, schlechte Zeiten



20.15 Der Lehrer Comedyserie 21.15 Sekretärinnen - Überleben von 9 bis 5 21.45 Schwester, Schwester - Hier liegen Sie richtig! Sitcom 22.15 Sekretärinnen - Überleben von 9 bis 5

SAT.1

17.00 Klinik am Südring 17.30 Auf Streife - Die Spezialisten 18.00 Richter und Sindera - Ein Team für harte Fälle 18.30 Grünberg und Kuhnt 19.00 Big Brother 19.55 SAT.1 Nachrichten



20.15 Lincoln Rhyme: Der Knochenjäger 21.15 Lincoln Rhyme: Der Knochenjäger 22.15 Criminal Minds 23.10 Criminal Minds 0.05 Criminal Minds 1.00 Criminal Minds 1.50 Criminal Minds

PRO 7

15.15 The Middle 15.45 The Big Bang Theory 16.10 The Big Bang Theory 16.30 The Big Bang Theory 17.00 taff 18.00 News-time 18.10 Die Simpsons 18.40 Die Simpsons 19.05 Galileo



20.15 Germany's next Topmodel - by Heidi Klum Castingshow 22.30 red. Boulevardmagazin 23.30 Big Stories - die erfolgreichsten Auswanderer Unterhaltung 0.25 Big Stories - Superwomen Clipshow

RTL ZWEI

15.00 Die Wollnys 16.00 Hilf mir! Jung, pleite, verzweifelt... 17.00 RTLzwei News 17.04 RTLzwei Wetter 17.05 Krass Schule - Die jungen Lehrer 18.05 Köln 50667 19.05 Berlin - Tag & Nacht



20.15 Titel stand bei Red.-Schluss noch nicht fest 21.15 Reeperbahn Privat! Das wahre Leben auf dem Kiez (9) Dokusoap 23.15 Extrem sauber - Putzteufel im Messie-Chaos (11) Dokusoap

VOX

17.00 Zwischen Tüll und Tränen 18.00 First Dates - Ein Tisch für zwei 19.00 Das perfekte Dinner 20.15 Stirb langsam: Jetzt erst recht, Actionfilm USA '95 22.50 James Bond 007 - Man lebt nur zweimal, Agentenfilm GB '67 1.10 Nachrichten 1.30 Medical Detectives - Geheimnisse der Gerichtsmedizin

KABEL EINS

16.55 Abenteuer Leben täglich 17.55 Mein Lokal, Dein Lokal - Der Profi kommt 18.55 Achtung Kontrolle! Wir kümmern uns drum 20.15 Rosins Restaurants - Ein Sternekoch räumt auf! 22.15 K1 Magazin 23.15 Abenteuer Leben Spezial - Die Reise zu den besten Gerichten der Welt

NDR

17.10 Leopard, Seebär & Co. 18.00 Nordmagazin - Land und Leute 18.15 Typisch! Die Testessen 18.45 DAS! 19.30 Regionales 20.00 Tagesschau 20.15 mareTV 21.00 mareTV 21.45 NDR Info 22.00 Steirerblut, Krimi Ö '13 23.30 Steirerkind, Krimi D/Ö '17 1.00 extra 3

3SAT

17.45 mare TV: An der Algarve 18.30 nano 19.00 heute 19.20 Kulturzeit 20.00 Tagesschau 20.15 Vulva und Vagina, Doku 21.00 scobel - Vulva: Lust und Tabu, Talkshow 22.00 ZIB 2 22.25 auslandsjournal extra 22.55 Kinderhandel - Mitten in Europa 23.45 #SRF global 0.15 10 vor 10

WDR

16.15 Hier und heute 18.00 WDR aktuell / Lokalzeit 18.15 Servicezeit 18.45 Aktuelle Stunde 19.30 Lokalzeit 20.00 Tagesschau 20.15 Ihre Meinung, Talkshow 21.45 WDR aktuell 22.10 Frau tv 22.40 Menschen hautnah: Jung, obdachlos sucht Familie 23.25 Missverstanden, Drama F/T '14

ORF 2

18.51 infos & tips 19.00 Bundesland heute 19.23 Wetter 19.30 Zeit im Bild 19.49 Wetter 19.55 Sport Aktuell 20.05 Seitenblicke 20.15 Die Rosenheim-Cops 21.05 Am Schauplatz 22.00 ZIB 2 22.30 Eco 23.05 Stöckl. 0.05 Brand, Thriller Ö '11 1.50 Am Schauplatz 2.40 Stöckl.

ARD

17.00 Tagesschau 17.15 Brisant 18.00 Wer weiß denn sowas? 18.50 Quizduell-Olymp 19.45 Sportschau vor acht 19.50 Wetter vor acht 19.55 Börse vor acht 20.00 Tagesschau



20.15 Meine Mutter will ein Enkelkind Komödie, D '20. Mit Diana Amft 21.45 Tagesthemen 22.15 Polizeiruf 110: Der verlorene Sohn Krimi, D '13 23.45 Irene Huss, Kripo Göteborg - Im Schutz der Schatten Krimi, SWE '11

ZDF

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



20.15 Der Alte 21.15 Letzte Spur Berlin 22.00 heute journal 22.30 heute-show 23.00 aspekte Kulturmagazin 23.45 heute+ Nachrichten 0.00 Dunkelstadt 0.45 Monk 1.30 Monk

RTL

17.30 Unter uns 18.00 Explosiv - Das Magazin 18.30 Exklusiv - Das Starmagazin 18.45 RTL Aktuell 19.03 Das Wetter 19.05 Alles was zählt 19.40 Gute Zeiten, schlechte Zeiten



20.15 Let's Dance Unterhaltungsshow 23.15 Exklusiv Spezial (2) 0.00 RTL Nachtjournal 0.27 Das Wetter 0.30 Willkommen bei Mario Barth Comedyshow 1.30 Let's Dance 4.10 Exklusiv Spezial (2)

SAT.1

17.00 Klinik am Südring 17.30 Auf Streife - Die Spezialisten 18.00 Richter und Sindera - Ein Team für harte Fälle 18.30 Grünberg und Kuhnt 19.00 Big Brother 19.55 SAT.1 Nachrichten



20.15 Senil daneben - Happy Birthday Hugo Unterhaltungsshow 23.15 Knallerfrauen Comedy 23.40 Knallerfrauen Comedy 0.10 Switch reloaded 0.40 Switch reloaded 1.05 Sechserpack Comedy 1.35 Sechserpack Comedy

PRO 7

15.15 The Middle 15.45 The Big Bang Theory 16.05 The Big Bang Theory 16.30 The Big Bang Theory 17.00 taff 18.00 News-time 18.10 Die Simpsons 18.40 Die Simpsons 19.05 Galileo



20.15 Parker Actionfilm, USA '13. Mit J. Statham 22.35 Gangster Squad Actionfilm, USA '13 0.45 13 Thriller, USA '10 Mit Sam Riley 2.20 Watch Me - das Kinomagazin Kulturmagazin 2.30 Spätnachrichten

RTL ZWEI

15.00 Die Wollnys 16.00 Hilf mir! Jung, pleite, verzweifelt... 17.00 RTLzwei News 17.04 RTLzwei Wetter 17.05 Krass Schule - Die jungen Lehrer 18.05 Köln 50667 19.05 Berlin - Tag & Nacht



20.15 Titan - Evolve Or Die Sci-Fi-Film, E/GB '17 22.05 District 9 Sci-Fi-Film, NZ '09. Mit W. A. Young 0.15 The Last Days On Mars Sci-Fi-Film, GB '13. Mit L. Schreiber 2.05 Titan - Evolve Or Die Sci-Fi-Film, E/GB '17

VOX

16.00 4 Hochzeiten und eine Traumreise 17.00 Zwischen Tüll und Tränen 18.00 First Dates - Ein Tisch für zwei 19.00 Das perfekte Dinner 20.15 Bones - Die Knochenjägerin 21.15 Bones - Die Knochenjägerin 22.10 Bones - Die Knochenjägerin 23.05 Bones - Die Knochenjägerin

KABEL EINS

15.50 Kabel Eins News 16.00 Navy CIS 16.55 Abenteuer Leben täglich 17.55 Mein Lokal, Dein Lokal - Der Profi kommt 18.55 Achtung Kontrolle! Wir kümmern uns drum 20.15 Navy CIS 21.15 Navy CIS 22.15 Navy CIS: New Orleans 23.15 Navy CIS: L.A. 0.10 Navy CIS 1.00 Kabel Eins Late News

NDR

18.00 Nordmagazin - Land und Leute 18.15 Hofgeschichten 18.45 DAS! 19.30 Regionales 20.00 Tagesschau 20.15 die nordstory - Wenn der Frühling kommt 21.15 Jagd auf Motorrad-Raser 21.45 NDR Info 22.00 NDR Talk Show 0.00 Inas Nacht 1.00 NDR Talk Show

3SAT

16.15 Frankreich - Wild und schön 17.45 Griechenland - Der Garten der Götter 18.30 nano 19.00 heute 19.20 Kulturzeit 20.00 Tagesschau 20.15 Schwabenkinder, Drama 22.05 ZIB 2 22.30 Krieg in London - The Crime, Actionfilm 0.20 10 vor 10 0.50 extra 3 1.35 Willkommen Österreich

WDR

18.00 WDR aktuell / Lokalzeit 18.15 2 für 300 - Tamina in Straßburg 18.45 Aktuelle Stunde 19.30 Lokalzeit 20.00 Tagesschau 20.15 Bye, Bye, Lindenstraße 21.00 Quiz dich auf 1 21.45 WDR aktuell 22.00 Kölner Treff 23.30 Soweit dazu - Die Satireshow mit Markus Barth 0.00 Kölner Treff

ORF 2

19.00 Bundesland heute 19.23 Wetter 19.30 Zeit im Bild 19.49 Wetter 19.55 Sport Aktuell 20.05 Seitenblicke 20.15 Der Alte 21.20 WELTjournal Spezial 22.00 ZIB 2 22.25 Euromillionen 22.35 Universum History 23.20 Outlander - Die Highland-Saga 0.10 Colombo, Kriminalfilm USA '74

# AKZENT - HOTELS -



Hier unser Gästemagazin  
einfach downloaden



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

Pinterest · Facebook · Instagram



Werden Sie unser

**AKZENT Stammgast**

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

*Ihre Treue belohnen wir!*

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

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

*Wie?*

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

