

HOTEL AKZENTe

NIMM
MICH MIT

Mit TV Programm vom 07.11. - 04.12.2020



Ganz wild auf Wild



Sag Nein zu Plastik!



Heißgetränke mal anders



Gewinnen Sie eine Übernachtung im AKZENT Aktiv & Vital Hotel Thüringen



Ihr Gewinn

Im 4 Sterne Wellnesshotel von Familie Gerber stehen alle Zeichen auf Erholung. Gesund schlafen, relaxen im über 750 m² großen AroniaVital SPA und schlemmen im hoteleigenen Restaurant - das alles erwartet Sie, wenn sie unser **AKZENTE** Rätsel lösen.

Begibt man sich auf die Reise zum **AKZENT** Aktiv & Vital Hotel Thüringen geht es nicht nur sprichwörtlich hoch hinaus, denn das Hotel liegt in idyllischer Lage über den Dächern der bekannten Fachwerk- und Nougatstadt Schmalkalden – mit Blick auf die Rhön und den Rennsteig. Insgesamt stehen 48 Zimmer verschiedener Kategorien zur Verfügung. Ob gemütlicher Landhaus- oder moderner englischer Stil – mitten im Grünen ist Schlafkomfort bei offenem Fenster garantiert. Im **AKZENT** Aktiv & Vital Hotel lädt außerdem der umfangreiche Wellnessbereich zum Entspannen ein.

Ziehen Sie Ihre Bahnen im beheizten Indoor-Pool, genießen Sie die Saunalandschaft im Innen- und Aussenbereich, oder gönnen Sie sich eine wohltuende Massage.

Sie mögen es aktiv? Auch hier bietet das **AKZENT** Hotel ein abwechslungsreiches Programm: ob Aquafitness im Hotelpool, geführte E-Bike- oder Nordic-Walking Touren - hier ist für jeden Geschmack etwas dabei!

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

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

AKZENT ★★★★★
Aktiv & Vital Hotel Thüringen
 Notstraße 33
 98574 Schmalkalden
Telefon: 036 83 466570
Email: info@aktivhotel-thueringen.de
www.aktivhotel-thueringen.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 inkl. Frühstück, Abendessen, Hallenbad- und Saunanutzung für zwei Personen im Doppelzimmer Komfort im **AKZENT** Aktiv & Vital Hotel Thüringen in Schmalkalden! Senden Sie Ihre Lösung bis zum 04.12.2020 handschriftlich unter Angabe Ihrer Anschrift und eMail-Adresse an: **AKZENT** Marketingzentrale - Stichwort „Kreuzwörterrätsel“ - Spitalstraße 1 - 38640 Goslar oder per Mail an info@akzent.de mit dem Betreff „Kreuzwörterrätsel“. Die Gewinner werden schriftlich benachrichtigt. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

Liebe Leserinnen und Leser,

Bald ist es wieder soweit – Weihnachten steht vor der Tür!

Bereits im November beginnen die besinnliche Jahreszeit und die Vorfreude auf Weihnachten. Damit Sie diese Zeit noch schöner gestalten können, haben wir Ihnen in dieser Ausgabe einige leckere Rezepte und großartige Hotels zusammengestellt, mit denen dieser Winter etwas ganz Besonderes wird.

Wollen Sie sich diesen Winter noch etwas Gutes tun und sich eine Auszeit gönnen? Dann haben Sie Glück, denn bei uns finden sie eine schöne Auswahl an **AKZENT** Hotels, welche vor allem im Winter einen Besuch wert sind. Auf den nachfolgenden Seiten finden Sie besondere Arrangements, bei denen bestimmt auch für Sie etwas dabei ist.

Oder möchten Sie einfach ein wenig Abwechslung im Alltag? Auf Seite 12 haben wir dafür leckere Rezepte für Wildgerichte, welche definitiv für Abwechslung in der Küche. Am besten dazu passt unser Rezept für die „Goldene Milch“, denn die Wirkungen sind vielseitig: von einem gestärktem Immunsystem bis zum Wachstum von Gehirnzellen – die Goldene Milch quasi als Allzweckwaffe!

Ein Thema, welches zu jeder Jahreszeit relevant ist, ist die Nachhaltigkeit. In dieser Ausgabe zeigt das **AKZENT** Hotel Berlin, wie man im Hotelalltag gut wirtschaften und trotzdem die Umwelt schonen kann. Außerdem finden Sie auf Seite 18 & 19 sechs Tipps wie auch Sie durch kleine Änderung im Alltag eine große Wirkung erzielen können.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Lesen der aktuellen **AKZENTe** Ausgabe. Genießen Sie die restlichen Tage des Jahres und bleiben Sie gesund!

Ihre Alicia Eschemann



4 | Urlaub rund um die Weihnachtsfeiertage

Inhaltsverzeichnis

2

Rätsel

Kreuzwörterrätsel mit tollen Preisen

4

Saisonales

Urlaub rund um die Weihnachtsfeiertage

9

Wissenswertes

Die schönste Zeit des Jahres

10

Essen & Trinken

Reh, Wildschwein, Kaninchen & Co

13

Nachhaltigkeit

AKZENT Hotel Berlin setzt auf Nachhaltigkeit im Alltag

14

Hotelpotrait

AKZENT Hotel Haus Sonnenberg

Essen & Trinken

Trink dich gesund! Heißgetränke mal anders

Lifestyle

Umweltbewusstsein im Alltag leben

AKZENT Aktuell

AKZENT Hotel Laupheimer Hof

Termine & Trends

Das passiert im November

Fernsehprogramm

Vom 07. November bis 04. Dezember 2020

16

18

20

22

22



MERRY
christmas



Laßt uns froh und munter sein
und uns recht von Herzen freuen!
Lustig, lustig, traleralera!
Bald ist Niki'lausabend da,
bald ist Niki'lausabend da!

Die meisten Häuser sind schön beleuchtet, beim Einkaufen läuft Weihnachtsmusik im Hintergrund und so langsam stellt sich eine besinnliche Stimmung ein: das Weihnachtsfest rückt in großen Schritten näher! Aber Besinnlichkeit? Menüplanung, Geschenke besorgen, Weihnachtsfeier in der Firma- bevor man die Feiertage so richtig genießen kann wird es für die meisten Menschen erstmal richtig anstrengend.

Aber der ganze Stress muss nicht sein. Sich Zeit nehmen für Besinnlichkeit, zu Weihnachten mal eine neue Region entdecken, sich opulent bekochen lassen und mit Freunden, Familie oder dem Partner einfach mal abschalten. Das klingt verlockend? Wie wäre es dann mit einer kleinen Auszeit um dem ganzen Weihnachtstrubel zu entkommen? Die Hotels aus der **AKZENT** Kooperation haben das passende Angebot zur Advents- und Weihnachtszeit und lassen ihre Gäste in der schönsten und gleichzeitig stressigsten Zeit des Jahres zur Ruhe kommen.

URLAUB RUND UM WEIHNACHTEN

Viele Menschen nutzen die Feiertage rund um Weihnachten und Silvester um in die Sonne zu fliehen. Aber warum in die Ferne schweifen, wenn das Gute so nah ist! Romantische kleine Städte im weihnachtlichen Gewand, schöne und vielleicht sogar weiße Weihnachten? Ein Urlaub in der Winterzeit kann auch in Deutschland richtig entspannend sein. Vor allem mit den Gastgeber und Hoteliers der **AKZENT** Familie. Denn die **AKZENT** Hotels sind der passende Ort um zu entschleunigen und die besinnliche Zeit mit dem Partner und auch der Familie zu verbringen. Denn für die meisten Menschen bedeutet Weihnachten vor allem Zeit für die Familie zu haben. An den Weihnachtsfeiertagen und in der Zeit zwischen dem Fest und dem neuen Jahr haben die meisten Familienmitglieder frei und mit einer geschickten Planung von Urlaubstagen kann man gemeinsam eine lange Auszeit genießen.

ZU WEIHNACHTEN IN DIE LÜNEBURGER HEIDE

Großstadtstress und Weihnachtsblues hinter sich lassen. Das ist gar kein Problem mit dem Arrangement des **AKZENT** Hotel Berlin in der Lüneburger Heide. Denn vom 23.12 bis zum 27.12 erwartet die Gäste hier ein tolles, weihnachtliches Rahmenprogramm, welches den Stress vergessen lässt und mit dem man ganz entspannt in das neue Jahr starten kann. Ob familiäres Kaffeetrinken mit Liedern und Gedichten, dem großen Weihnachtsmenü an Heiligabend oder ein Kochshow-Event: hier kommt garantiert keine Langeweile auf! In familiärer Atmosphäre und mit einem rundum fürsorglichen Service sorgt das **AKZENT** Hotel Berlin dafür, dass alle Gäste in eine weihnachtliche Stimmung versetzt werden. Das Drei-Sterne-Hotel in dem Kurort ist idyllisch gelegen in unmittelbarer Nähe zum Kurpark mit See und inmitten der Lüneburger Heide. Perfekt also für winterliche Spaziergänge oder Wanderungen in der größten zusammenhängenden Heidefläche Europas.

Nur einen Katzensprung vom Hotel entfernt liegt die bekannte Jod-Sole-Therme, die vor allem in den kalten Wintermonaten Leib und Seele aufwärmt. Nachdem Bohrungen die Solequelle zutage gebracht hatten, erkannten Experten schnelle die heilende Wirkung des Wassers und das Heilbad wurde eröffnet. Neben der Sole bietet die Therme auch eine Saunalandschaft, in der das Immunsystem in der kalten Jahreszeit optimal gestärkt wird. Beim Weihnachts-Arrangement des **AKZENT** Hotels Berlin ist die Nutzung der Therme natürlich inklusive.



AKZENT Hotel ★★★
Berlin

Alter Wiesenweg 11
29549 Bad Bevensen
Telefon: 05821 5060
Email: info@hotel-berlin-bad-bevensen.de
www.hotel-berlin-bad-bevensen.de



WEIHNACHTEN

Unsere Weihnachtsfeier jährt sich jetzt zum 10. Mal. Verbunden mit viel Liebe zum Detail, Tradition und Nachhaltigkeit.

- 4 oder 7 x Übernachtungen
- HP (1 oder 4 x 2 Gang Menü, 1 x 3 Gang Heiligabendmenü bei Kerzenschein, 1 x festliches 3-Gang Menü am 1. Weihnachtstag und 1 x große Gänseschlacht)
- 4 oder 7x freier und unbegrenzter Eintritt in die Jod-Sole-Therme inkl. Saunalandschaft

| | |
|--|------------------------------|
| | Doppelzimmer p.P. |
| | 4 Übernachtungen ab 379 Euro |
| | 7 Übernachtungen ab 639 Euro |
| | Einzelzimmer p.P. |
| | 4 Übernachtungen ab 415 Euro |
| | 7 Übernachtungen ab 689 Euro |

WEIHNACHTEN IM VIERLÄNDER-ECK

Weihnachten feiert man überall auf der Welt gerne mit unterschiedlichen Traditionen. Am Bodensee im sogenannten Vierländer Eck kann man die verschiedenen Weihnachtsbräuche aus gleich vier verschiedenen Ländern kennenlernen. Aber egal, ob in Deutschland, Österreich, Schweiz oder dem Fürstentum Liechtenstein: entlang des Bodensees stimmt man sich in vielen kleinen Städten auf die kommenden Festtage ein. Wie wäre es zum Beispiel mit einem Besuch der Insel Mainau ? Hier kann man die Insel mit einem ausgedehntem Spaziergang in ihrem winterlichen Kleid bestaunen und sich im Schmetterlingshaus oder dem Palmenhaus wieder aufwärmen.



Rudolph the Red-Nosed Reindeer

Had a very shiny nose

And if you ever saw it

You would even say it glows





Auch für die Familie Buck, welche mit viel Herz und Leidenschaft das **AKZENT Hotel Löwen** in Langenargen betreiben ist die Vorweihnachtszeit eine der schönsten Jahreszeiten am See. Deswegen freuen sie sich Gäste mit familiärer Gastlichkeit zu begrüßen und geben gerne Tipps rund um die schönsten Wintererlebnisse am Bodensee.



AKZENT Hotel ★★★★★
Löwen

Obere Seestraße 4
88085 Langenargen
Telefon: 07543 3010
Email: info@loewen-langenargen.de
www.loewen-langenargen.de



WINTER-WEIHNACHTSTAGE

Genießen Sie das Weihnachtsflair in der Vier-Länder-Region - historische Städtchen festlich geschmückt, stimmungsvolle Dekorationen, romantische Beleuchtung, lange Spaziergänge am Bodensee, danach Aufwärmen mit Glühwein und Punsch – für uns ist die Vorweihnachtszeit eine der schönsten Jahreszeiten am See...

| | | |
|--------------------|-------------------|----------|
| ■ 2 x Übernachtung | Doppelzimmer p.P. | 159 Euro |
| ■ 2 x Frühstück | Einzelzimmer p.P. | 195 Euro |
| ■ 2 x 3-Gang-Menü | | |

WEIHNACHTSZAUBER IN FRANKEN

Unter dem Motto „Festtagszauber“ verbringen Gäste drei Nächte in den Vier-Sterne-Komfortzimmern des **AKZENT Hotels Franziskaner** in Dettelbach. Ob das Kennenlernen der Städte Dettelbach und Würzburg, Spaziergänge in den winterlichen Weinbergen oder am Mainufer mit fantastischer Aussicht in das Maintal – das Arrangement des **AKZENT Hotels Franziskaner** verspricht Erlebnis, Genuss und Erholung pur. Bei einem Glühwein auf der Alten Marienbrücke, mit Blick auf die Festung Marienberg kommt man garantiert in eine festliche Stimmung. Das Arrangement ist an allen Adventswochenende buchbar und auch die Nutzung des

gut ausgestatteten Via Vita Wellnessbereich des Hotels ist im Preis enthalten. Wer sich also an den Feiertagen mit noch mal so richtig verwöhnen lassen will, der ist bei der Familie Dauenhauer und ihrem **AKZENT Hotel Franziskaner** an der richtigen Adresse. Auch kulinarisch wird den Gästen des Hauses für die Feiertage einiges geboten: von den regionalen Muskatzinen zur Begrüßung, über einen Fondueabend bis hin zum 4-Gang-Festtagsmenü darf hier richtig geschlemmt werden.



AKZENT Hotel ★★★★★
Franziskaner

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



FESTTAGSZAUBER

Wir bereiten Ihnen und Ihrer ganzen Familie besinnliche und ruhige Weihnachtsfeiertage in Ihrem Franziskaner:

| | |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> ■ 3 Übernachtungen im 4-Sterne Komfortzimmer ■ 3 x Frühstücksbuffet ■ Nutzung des Via Vita Wellnessparadieses <p>Rahmenprogramm 25.12.</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Begrüßung mit Muskatzinenhaferl & Weihnachtsgebäck ■ Weihnachtessen <p>Rahmenprogramm 26.12.</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ 4-Gang-Festtagsmenü ■ erholsamer Sauna-/Fitnessstag | <p>Rahmenprogramm 27.12.</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Stadtbummel in Würzburg mit Eintritt für die Residenz ■ Fondueabend <p>Rahmenprogramm 28.12.</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Abreise nach dem Frühstück |
|---|---|

| | | |
|--|-------------------|----------|
| | Doppelzimmer p.P. | 215 Euro |
| | Einzelzimmer p.P. | 260 Euro |

WINTERURLAUB IM ALLGÄU

Weißer Weihnachten wünscht man sich oft vergebens in Deutschland aber im Allgäu stehen die Chancen dazu sehr gut! Wer also auf einen echten Winterurlaub aus ist, um in eine weihnachtliche



Oh Tannenbaum, oh Tannenbaum

Wie treu sind deine Blätter

Du grünst nicht nur zur Sommerzeit

Nein, auch im Winter, wenn es schneit

Oh Tannenbaum, oh Tannenbaum

Wie treu sind deine Blätter

Oh Tannenbaum, oh Tannenbaum

Du kannst mir sehr gefallen

Wie oft hat nicht zur Weihnachtszeit

Ein Baum von dir mich hoch erfreut

Oh Tannenbaum, oh Tannenbaum

Du kannst mir sehr gefallen



Stimmung zu kommen, ist hier genau richtig! Der Blick auf die schneebedeckten Allgäuer Alpen, ausgedehnte Spaziergänge im Winter-Wunderland und dann einkehren in ein gemütliches Zimmer: bei einem Urlaub im **AKZENT** Hotel Hirsch in Ottobeuren erwartet die Gäste genau das! Wer mag, kann hier auch geführte Wanderungen mit Schneeschuhen buchen oder der Sternwarte einen Besuch abstatten. Nach einem sportlichen Tag an der frischen Luft lädt die Saunalandschaft des Hotels zum Entspannen ein. Auch für das leibliche Wohl der Gäste wird mit im Arrangement enthaltenen, reichhaltigem Frühstücksbuffet mit regionalen Produkten gesorgt.



AKZENT ★★★ 

Brauerei Hotel Hirsch

Marktplatz 12
87724 Ottobeuren
Telefon: 08332 796770
Email: hotel@hirsch-ottobeuren.de
www.hirsch-ottobeuren.de



ALLGÄU IN DER ADVENTSZEIT

Genießen Sie die Adventszeit im Allgäu.

| | |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> ■ 3 x Übernachtung inkl. Frühstücksbuffet ■ 1 x Glühwein oder Punsch (alkoholfrei) am Nachmittag mit Gebäck oder 1 Stück Kuchen ■ 3 x 3 Gang Menü ■ 3 x Frühstücksbuffet mit vielen kontrollierten regionalen Frischeprodukten | <ul style="list-style-type: none"> ■ 1 Flasche Mineralwasser ■ 1 Teller mit hausgebackenen Plätzchen <p>Doppelzimmer p.P. ab 299 Euro Einzelzimmer ab 399 Euro Juniorsuite p.P. ab 359 Euro</p> |
|---|---|

WEIHNACHTLICHES FLAIR RUND UM WÜRZBURG

Mildes Klima, historische Sehenswürdigkeiten und ganz viel Wein machen Würzburg zu einem beliebten Reiseziel. Rund um Winter hüllt sich die Stadt in ein festliches Gewand. Die Stadt gilt nicht nur bei ihren 130.000 Einwohner als einer der lebenswertesten Städte

KLASSE FÜR SICH! 



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.

Nach einem aufregendem Tag in Würzburg lädt das **AKZENT Hotel Krone** zum Entspannen und Ausruhen ein. In den komfortablen Zimmer im fränkischen Landhausstil können Urlauber die Füße hochlegen und in Ruhe die nächsten Urlaubstage in Würzburg und Region planen.



AKZENT Hotel ★★★
Gasthof Krone

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



WEIHNACHTS-ZAUBER RUND UM WÜRZBURG

Erleben Sie unsere schöne Region im weihnachtlichen Flair. Der Würzburger Weihnachtsmarkt hat besonders viel Auswahl und ein wunderschönes Ambiente. Aber auch Wertheim mit seiner Burg ist sehr romantisch und gar nicht weit. So mancher Weihnachtsmarkt in Franken gilt als Geheimtipp: ganz sicher gehört der malerische Künstlermarkt in Sommerhausen dazu.

| | | | |
|---|---|---------------------------|----------------------|
| ■ | 2 x Übernachtung | Doppelzimmer p.P. | |
| ■ | 2 x KRONE - Frühstücksbüffet | Classic | 129 Euro |
| ■ | 1 x 4 Gang weihnachtliches Verwöhn-Menü | Komfort Einzelzimmer p.P. | 139 Euro |
| ■ | 1 x weihnachtliche Überraschung | Standard Komfort | 169 Euro 179 Euro |



Stille Nacht! Heilige Nacht!
Alles schläft, einsam wacht
Nur das traute hochheilige Paar.
Holder Knabe im lockigen Haar,
Schlaf in himmlischer Ruh!
Schlaf in himmlischer Ruh!

Stille Nacht! Heilige Nacht!
Gottes Sohn, o wie lacht
Lieb aus deinem göttlichen Mund,
Da uns schlägt die rettende Stund'.
Christ, in deiner Geburt!
Christ, in deiner Geburt!

WINTERGENUSS IM NEUSEENLAND

Ja, fast richtig gelesen: Neuseenland ist im Gegensatz zum Namensvetter Neuseeland keine halbe Weltreise entfernt, sondern bezeichnet eine Region in der Nähe von Leipzig. Mittendrin: das **AKZENT Hotel Delitzsch**.



In der Weihnachtsbäckerei
Gibt es manche Leckerei
Zwischen Mehl und Milch
Macht so mancher Knecht
Eine riesen große Leckerei

Früher wurde in der Region Braunkohle abgebaut, heute locken die verschiedenen oft durch Wasserwege miteinander verbundenen Seen besonders Wassersportler an. Auch im Winter, in Eis und mit ein bisschen Glück mit Schnee, bedeckt ist Neuseenland einen Besuch wert. Ausgedehnte Spaziergänge durch die Natur, bilden hier ein schönes Kontrastprogramm zur quirligen Leipziger Innenstadt, welche sich natürlich zu Weihnachten ebenfalls in ein festliches Gewand hüllt. Neben festlich geschmückten Häusern sollte man außerdem der Leipziger Altstadt einen Besuch abstatten. Besonders sehenswert ist hier die Mädler Passage. In den verschiedenen historischen Lokalen, wie dem berühmten Auerbachs Keller lässt man sich hier einen Glühwein oder Kaffee schmecken. Nur einige Haltestellen mit der S-Bahn entfernt empfängt das **AKZENT Hotel Delitzsch** seine Gäste und verwöhnt diese ebenfalls mit Glühwein und einem festlichem Candle-Light-Dinner, bei dem garantiert Weihnachtsstimmung aufkommt.



AKZENT Hotel ★★★
Delitzsch

Grünstraße 43
04509 Delitzsch/Leipzig
Telefon: 034202 81 10
Email: info@hotel-delitzsch.de
www.hotel-delitzsch.de



ADVENTSMARKT IN DER HISTORISCHEN ALTSTADT

Auf dem Adventswochenende vom 4. bis 6. Dezember 2020 lädt der Delitzscher Adventsmarkt viele große und kleine Besucher in die historische Altstadt ein. Auf dem weihnachtlich geschmückten Marktplatz erleben Sie ein weihnachtliches Rahmenprogramm bei Glühwein, Feuerzangenbowle und Maronen. Die Region um Delitzsch hat sehr viel zu bieten, sodass Sie gerne Ihren Aufenthalt in unserem Hotel verlängern dürfen. Lassen Sie sich unser Adventsangebot nicht entgehen und genießen Sie bei der Anreise bereits einen Glühwein.

| | |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> ■ 3 Kurzurlaubstage ■ 2 Übernachtungen im Komfortzimmer ■ reichhaltiges Frühstücksbüffet ■ 1 Flasche Rotkäppchensekt ■ Süße Naschereien ■ Tageszeitungen & Zeitschriften ■ Kostenloser Hotelparkplatz direkt am Hotel | <ul style="list-style-type: none"> ■ Veranstaltungspläne, Karten- und Informationsmaterial über Delitzsch, Leipzig und die Region <p>Gerne dürfen Sie auch länger bei uns verweilen.</p> |
| Doppelzimmer p.P. | 66 Euro |

WISSENSWERTE FAKTEN

Jede Familie hat zu den Festtagen so ihre ganz eigenen Traditionen und Bräuche- auch was das Festessen angeht. Bei den meisten wird wohl am Heiligabend Kartoffelsalat und Würstchen aufgetischt. Aber warum ist das eigentlich so und welche kuriosen Fakten rund um Weihnachten gibt es noch?

WUSSTEN SIE, DASS ...?

... etwa in jedem viertem Haushalt am 24. Dezember am liebsten Kartoffelsalat mit Würstchen gegessen wird? Das einfache Gericht gehört damit zu den beliebtesten Weihnachtsessen. Ursprung hat diese Tradition in der christlichen Weihnachtsgeschichte. So soll das spärliche Essen an die Armut von Maria und Josef erinnern. Zum anderen geht die Tradition eines bescheidenen Abendessens auf frühere Fastenzeiten zurück, die mit dem Martinstag begann und nicht am Heiligabend, sondern erst mit dem 1. Weihnachtsfeiertag endete.

... das jedes Jahr rund 300 Millionen Weihnachtsbäume in ganz Deutschland verkauft werden? Ganz klar, der Weihnachtsbaum darf nicht fehlen. Übrigens war es vielerorts lange Brauch den Baum an der Decke aufzuhängen- verkehrt herum! So ungewöhnlich das auch klingen mag, so hatte das Ganze auf jeden Fall auch Vorteile: der hängende Baum sparte Platz und konnte nicht so leicht umfallen oder umgestoßen werden.

... das jeder im Schnitt fünf Personen zu beschenken hat und das 40 % der Deutschen die Geschenke erst kurz vor dem Fest kaufen? Kurzentschlossen greifen die meisten zu Gutscheinen, gefolgt von Süßigkeiten, Büchern, Spielwaren und Kleidung. So werden jedes Jahr in Deutschland über 76,9 Millionen Euro für Geschenke ausgegeben.

DIE MUSIKALISCHE UNTERMALUNG



Stille Nacht, Heilige Nacht

37 %

Last Christmas

28 %

Leise rieselt der Schnee

23 %

White Christmas

19 %

Driving home for Christmas

17 %



Ganz wild auf *Wild!*



Die kalte Jahreszeit ist da und auch wenn das Wetter nun manchmal eher zu wünschen übrig lässt, ist nun die Zeit des Genusses und Schlemmens da. Wärmendes Soulfood versüßt uns nun die grauen Tage. Im Herbst und Winter köcheln daher nicht nur leckere Eintöpfe und Suppen auf dem Herd, sondern auch ein Braten aus dem Ofen schmeckt jetzt besonders gut. Neben vielen herbstlichen Gemüsesorten wie Kürbis, Rote Bete oder Rüben bringt die kalte Jahreszeit vor allem auch Fleischliebhabern verschiedene kulinarische Köstlichkeiten. Denn der Herbst ist gleichzeitig auch Jagdzeit, sodass nun auch Wildfleisch mit seinem typischen, kräftigem Aroma auf dem Teller landet.

Speisen wie der *Adel*

Mit seinem würzigem Aroma passt Wildfleisch besonders gut zu herben Kräutern, dunklen Soßen und Rotwein. Das perfekte Fleisch also für einen Sonntagsbraten oder ein festliches Menü. Nicht umsonst war das Jagen und der Verzehr vom Wildfleisch früher nur dem Adel vorbehalten. Erst mit der französischen Revolution wurde das sogenannte Herrenjagdrecht abgeschafft. Das führte dazu, dass nun jedermann Jagd auf Wild machen durfte. Zum Leid der Wildtiere, denn diese wurden so fast ausgerottet.

Heutzutage dürfen daher nur noch Besitzer eines gültigen Jagdscheins auf die Pirsch gehen und auch hier muss man sich an verschiedene Regeln wie die Schonzeiten halten. Schon- und Schusszeiten bestimmen daher auch die Verfügbarkeit von Wildfleisch. So dürfen Hirsche nur zwischen Mitte August und Ende November erlegt werden, Feld- und Schneehasen zum Beispiel nur zwischen Anfang Oktober und Mitte Januar. Wildkaninchen und Frischlinge, der Nachwuchs des Wildschweins, dürfen sogar das ganze Jahr über gejagt werden, denn diese Bestände sind sehr groß.

Wildfleisch: Gesund & Nachhaltig

Der besondere Geschmack des Wildfleisches ergibt sich aus dem abwechslungsreichen Speiseplan der Tiere. Die Tiere bewegen sich viel und suchen sich das Jahr über ihre Nahrung selbst. Je nach Tierart erstreckt sich dies über frische Kräuter, Getreide, Waldbeeren bis hin zu Pilzen und Nüssen. Dieser vielseitige Speiseplan hat Einfluss auf den Geschmack des Fleisches und macht es im Gegensatz zu Fleisch aus einer herkömmlichen Stallhaltung intensiver und würziger. Zudem gilt Wildfleisch als gesund, denn es hat viel weniger Fett als Fleisch von Zuchttieren und ist reich an Eiweiß und Eisen. Wildfleisch gilt außerdem als nachhaltiger, da keine Flächen für Futter und Haltung gerodet werden müssen. Lange Transportwege fallen weg, da die meisten Wildtiere auch in der Region erlegt werden.

Auch ethisch gesehen, bringt Wildfleisch viele Vorteile: die meisten Tiere werden schnell und schmerzfrei erlegt und wachsen unter natürlichen Bedingungen heran. Für Rot- und Dammwild gibt es zwar mittlerweile Züchter, aber auch hier leben die Tiere im Normalfall in großen Gehegen und werden artgerecht versorgt. So ist zum Beispiel auch die Verabreichung von Medikamenten wie Antibiotika in der Wildzucht nicht erlaubt. Besonders gesund und nachhaltig ist es natürlich, wenn man das Fleisch direkt beim Jäger kauft, aber auch im gut sortierten Supermarkt oder beim Fleischer erhält man in der Regel gutes und regionales Wildfleisch.

So gelingt ein *wildes* Gericht

Ob als wärmendes Ragout, als edles Carpaccio oder traditionell als Braten: Wildfleisch ist vielseitig einsetzbar und lässt sich einfach zubereiten. Für alle, die sich erstmal langsam an den Geschmack von Wild herantasten möchten, eignet sich am besten Rehfleisch. Das Fleisch des kleinsten Vertreters der Hirschfamilie hat einen feinen, leicht würzigen und nicht zu intensiven Geschmack. Am beliebtesten ist hierbei der Rehrücken, der meistens zusammen mit dem Knochen am Stück gebraten wird. Die einzelnen Rückenfilets können aber auch ausgelöst werden und in der Pfanne oder sogar auf dem Grill zubereitet werden. Je nach Zubereitungsart ist das Fleisch vom jungen Reh besonders zart und fein im Geschmack. Festeres Rehfleisch eignet sich dagegen hervorragend für ein Ragout oder einen deftigen Schmortopf und die Rehkeule macht sich gut als klassischer Braten.

Sehr kräftig und würzig im Geschmack und daher eher etwas für Liebhaber ist das Fleisch vom Wildschwein. Im Vergleich zum Hausschwein ist das Fleisch des „Schwarzkittels“ eher mager und findet dank des besonderen Aromas auch in der gehobeneren Gastronomie den Weg auf die Speisekarte. Auch hier lassen sich verschiedene Teile gut verarbeiten. Die Rippen eignen sich als Sparerips vom Grill, der Nacken wird zum saftigen Braten und der Rücken schmeckt als Kotelett oder feine Medaillons. Ob Wildschwein, Hirsch oder Fasan – generell sollte man wildes Fleisch nicht blutig servieren, denn Wildfleisch unterliegt nicht der ständigen amtstierärztlichen Kontrolle, außer es wird über den Großhandel vermarktet. Aus diesem Grund sollte Wildfleisch möglichst durchgebraten werden, um eventuell vorhandene Keime abzutöten.





Wildschweinrückensteak

Arbeitszeit ca. 20 min Kochzeit ca. 30 min für 4 Personen

- 4 Steaks vom Wildschweinrücken
- 4 Wacholderbeeren
- 4 Prisen Kümmel
- 4 Prisen Koriander
- 4 Prisen Majoran (getrocknet)
- 1 EL Öl
- 2 EL Butterschmalz
- 4 EL Sherry
- 4 Prisen Salz
- 4 Prisen Pfeffer

Wacholderbeeren, Kümmel, Koriander, Pfeffer und Majoran in einen Mörser geben und fein zerkleinern. Anschließend die Gewürze mit dem Öl gut vermengen, die Wildschweinrückensteaks damit komplett einpinseln und mindestens 30 Minuten ziehen lassen. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen. Die Wildschweinrückensteaks je nach Dicke und gewünschtem Garzustand 4-6 Minuten von beiden Seiten scharf anbraten. Die Steaks aus der Pfanne nehmen, in Alufolie wickeln und im Backofen bei 80 °C gute 10 Minuten ruhen lassen.

Währenddessen den Bratensatz mit dem Sherry ablöschen und vorsichtig reduzieren. Zum Schluss die Steaks auf Tellern anrichten, leicht salzen und mit der Sherry-Reduktion beträufelt servieren.

Hirschgulasch

Arbeitszeit ca. 40 min Kochzeit ca. 3 Std für 4 Personen

- 1 kg Hirschgulasch
- 3 EL Butterschmalz
- 200 g Zwiebeln, klein gewürfelt
- 1 Möhre, klein gewürfelt
- 1 Knollensellerie, klein gewürfelt
- 1 Handvoll Steinpilze, getrocknete
- 100 ml Einweichwasser für die Pilze
- 1 EL Tomatenmark
- etwas Salz und Pfeffer
- 6 Wacholderbeeren, etwas zerdrückt
- 3 Nelken, etwas zerdrückt
- etwas Thymian
- 200 ml Rotwein, trockener
- 400 ml Wildfond
- 1 EL Rotweinessig oder Aceto Balsamico
- 4 EL Preiselbeerkompott

Die getrockneten Steinpilze 1 Stunde in kaltem Wasser einweichen. Dann auspressen und in kleine Stücke schneiden.

Das Gulasch abtropfen lassen und trocken tupfen. Das Butterschmalz im Bräter erhitzen, die Gulaschstücke portionsweise darin scharf anbraten und wieder herausnehmen.

Zwiebeln, Möhre, Sellerie und Steinpilze im Bräter anbraten. Das Tomatenmark anschwitzen und nach und nach mit etwas (maximal die Hälfte) Rotwein, Wildfond und Pilzwasser ablöschen. Das Fleisch hinzugeben, salzen und pfeffern.

Dann den restlichen Rotwein, Einweichwasser, Gewürze, Rotweinessig und 2 EL von den Preiselbeeren und evtl. eine Prise Zucker hinzugeben. Bei geschlossenem Deckel ca. 2 ½ - 3 Stunden schmoren, bis das Fleisch zart ist, gelegentlich umrühren. Evtl. die letzte halbe Stunde ohne Deckel schmoren, damit die Sauce besser eindicken kann.

Zum Schluss die restlichen Preiselbeeren hinzufügen, evtl. mit Salz, Pfeffer, Rotwein abschmecken und wer mag, gibt einen Schuss süße Sahne dazu.



MANCHMAL SIND ES DIE KLEINEN DINGE

AKZENT Hotel Berlin setzt auf Nachhaltigkeit im Alltag

THINK.
green



Lila Blüten, unberührte Wälder und eine einzigartige Landschaft – das ist die Lüneburger Heide zwischen Bremen, Hamburg und Hannover. Eine besonders wertvolle Kulturlandschaft, die bereits als Naturpark geschützt ist und die größte, zusammenhängende Heidefläche Mitteleuropas umfasst. Mitten in dieser einzigartigen Landschaft, liegt das **AKZENT** Hotel Berlin. Da das familiengeführte 3-Sterne Hotel natürlich auch durch seine einzigartige Lage profitiert, ist es kein Wunder, dass Familie Narres die Themen wie Umweltschutz besonders wichtig sind. „Allerdings sind wir kein großer Hotelkomplex und unsere Mittel sind begrenzt“, sagt Susanne Narres. Daher versucht die Familie besonders im Alltag das **AKZENT** Hotel nachhaltiger zu gestalten und so ihren Gästen vielleicht auch Denkanstöße für den eigenen Haushalt mitzugeben.

Zertifizierung durch den Marktführer Viabono

Das **AKZENT** Hotel Berlin gehört zu einer der ersten Häuser der **AKZENT** Kooperation, die durch Viabono zertifiziert wurden. Ökologie und Ökonomie lassen sich kombinieren- so lautet das Motto von Viabono, die als unabhängige und führende Fachorganisation für Umwelt- oder Nachhaltigkeitszertifizierungen etabliert ist. Anders als bei Mitbewerbern zielen Zertifizierungskonzepte von Viabono nicht auf die Abfrage von Maßnahmen, sondern auf die Ermittlung von Klima- und Umweltkennzahlen ab. So wird, wie auch für das **AKZENT** Hotel Berlin ein individueller CO₂-Fußabdruck ermittelt und die Zertifizierung erfolgt nur durch einen entsprechenden Ausgleich und Maßnahmen hin zu einem klimaneutraleren Betrieb.

So erhielt Familie Narres durch Viabono eine genaue Ist-Analyse ihres momentanen CO₂-Fußabdrucks. Durch diese Kennzahlen kann genau ermittelt werden in welchen Bereichen das **AKZENT** Hotel gut aufgestellt ist und in welchen der CO₂-Austoss noch verringert werden kann. Doch die Zertifizierung ist natürlich noch nicht alles, denn darüber hinaus bietet das Hotel auch seinen Gästen die Möglichkeit etwas für die Umwelt zu tun. Für nur je einen Euro pro

Person und Nacht können Urlauber ihren Aufenthalt im **AKZENT** Hotel Berlin klimaneutral gestalten. Der CO₂-Austoß für die Übernachtung wird mit einem internationalen Projekt in Panama und einem nationalen Projekt im Landkreis Vorpommern ausgeglichen.

Kreative Ideen um das Übernachten „grüner“ zu machen

Aber nicht nur die Auflagen durch Viabono werden im **AKZENT** Hotel Berlin umgesetzt, sondern Familie Narres wird auch selber aktiv und kreativ. „Im Moment arbeiten wir an einer sogenannten grünen Rate“, erzählt Susanne Narres. Im Rahmen dieser Maßnahme soll die Zimmerreinigung zum Beispiel nicht mehr täglich stattfinden, sondern nur noch alle drei Tage oder auf Wunsch des Gastes. So werden nicht nur Ressourcen und Energie geschont, sondern Gäste des Hauses könnten so auch in Zukunft Preisvorteile für die „grüne“ Übernachtung erhalten. Es gibt auch Ideen die Anfahrt der Mitarbeiter umweltfreundlicher zu machen. „Wir sind zum Beispiel mit dem Dienstradleasing-Anbieter JobRad im Gespräch und wollen in Zukunft auch versuchen Fahrgemeinschaften für unsere Mitarbeiter zu organisieren“, sagt Narres. Aber für Familie Narres sind es vor allem die kleinen Dinge, die auch jeder einzelne umsetzen kann, die zu mehr Nachhaltigkeit beitragen. So kommen beim Frühstück nur noch unverpackte Lebensmittel auf das Buffet. Außerdem hat das Hotel eigene Bienenvölker welche auch eigenen Honig produzieren. Zudem wird besonders beim Einkauf für die hoteleigene Küche auf Regionalität und kurze Lieferwege geachtet. „Das sind zwar nur kleine Maßnahmen, die im Großen und Ganzen trotzdem helfen den CO₂-Fußabdruck zu verringern“, meint Susanne Narres.



Ihre Gastgeber
Familie Narres

AKZENT Hotel ★★★
Berlin

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



Zu Besuch im größten Vulkangebiet Europas

AKZENT Hotel Haus Sonnenberg

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

Urlaub auf der Sonnenseite des Lebens

Egal ob beim Wandern, bei einem Besuch im Tier- und Erlebnispark, auf der Sommerrodelbahn ins Tal hinab rauschen, den Kletterwald durchqueren, die schönsten Motorradstrecken Hessens befahren oder den Vogelsberg von oben mit dem Segelflieger anschauen – das **AKZENT** Hotel Sonnenberg ist der perfekte Ausgangspunkt um die vielseitige Region rund um Schotten zu erkunden. Damit sich alle Gäste rundum wohlfühlen, bieten die 30 Doppel- und 17 Einzelzimmer des Hauses nicht nur eine komfortable und moderne Ausstattung, sondern auch auf einen freundlichen und engagierten Service wird in dem familiengeführten Hotel besonders viel Wert gelegt.

Übernachten mit gutem Gewissen

Auch auf Nachhaltigkeit wird im Haus Sonnenberg geachtet, denn schließlich profitiert das **AKZENT** Hotel besonders durch die einmalige Naturlandschaft, die es umgibt und deren Erhaltung den Betreibern wichtig ist. So wurde das Hotel bereits 2013 mit einem Blockheizkraftwerk ausgestattet, welches mehr als die Hälfte des benötigten Stroms und Wärme nachhaltig produziert. Zusätzlich wurde das **AKZENT** Hotel durch Viabono, eine unabhängige Organisation die den CO₂-Fußabdruck von Unternehmen in der Tourismusbranche misst, als Effizienzklasse A zertifiziert. Aber auch die Gäste bekommen im Haus Sonnenberg die Möglichkeit sich aktiv am Klimaschutz zu beteiligen. Für nur einen Euro mehr pro Übernachtung können Besucher ihren CO₂ Verbrauch kompensieren. Mit dem Geld werden zwei verschiedene Klimaschutzprojekte in Mecklenburg-Vorpommern und in Panama unterstützt.

Wellness & Genuss am Vogelsberg

Komfortable Betten, ein aufmerksamer Service und ein kleiner Wellnessbereich mit Innenpool: im Haus Sonnenberg kommen sowohl Urlauber, wie auch Tagungsgäste und Geschäftsreisende voll auf ihre Kosten. Auch eine Sauna, ein Fitnessraum und verschiedene Behandlungen wie die Hot-Stone-Massage gehören zum Vulkan-Spa. Abgerundet wird das Angebot des 3-Sterne **AKZENT** Hotels mit dem hauseigenen Restaurant, welches Besuchern verschiedene Speisen von Vogelsberger Spezialität bis hin zum festlichen Menü serviert. Für alle Gäste im Preis enthalten ist auch ein reichhaltiges Frühstücksbuffet für einen guten Start in den Tag.



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



Radeln, Wandern & Klettern

Gut gestärkt gilt es dann die Region rund, um den Vogelsberg zu erkunden. Besonders für Naturfreunde und Wanderer ein Highlight: das **AKZENT** Hotel Sonnenberg liegt direkt an verschiedenen Wanderwegen und hat schon lange eine Zertifizierung des Vereins „Wanderbares Deutschland“. Aber auch Radfans kommen hier auf ihre Kosten, denn der Vogelsberg und die Wetterau sind ein wahres Paradies für alle Zweiradliebhaber. Über den Niddarradweg radelt es sich ganz einfach mit ein bisschen Muskelkraft, über das Rhein-Main-Gebiet über die Wetterau rein in den Naturpark Vogelsberg.

Wer mehr über die Geschichte der einmaligen Naturlandschaft lernen möchte, der sollte dem Vulkaneum in Schotten einen Besuch abstatten. Hier finden Besucher eine interaktive Erlebnisausstellung, die das Thema Vulkanismus anschaulich erklärt und zeigt, wie sich die Region rund um den Vogelsberg über Millionen von Jahren entwickelt hat. Wem feuerspuckende Vulkane noch nicht Nervenkitzel genug sind, der bekommt im größten und vielseitigsten Kletterwald Hessens die Möglichkeit das Adrenalinlevel zu steigern. Ob zu Zweit oder mit der ganzen Familie: im Kletterwald Hoherodskopf können alle ihren Mut unter Beweis stellen und sich in luftigen Höhen von Baum zu Baum hangeln.

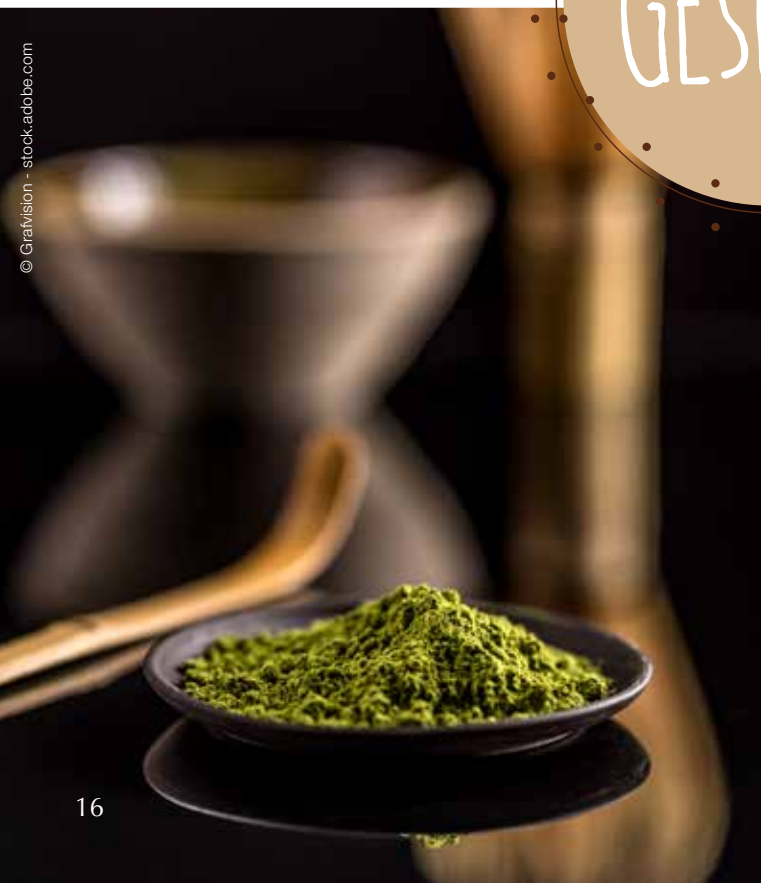


© drawlab19 - stock.adobe.com



© Roman - stock.adobe.com





TRINK DICH
GESUND

HEISSGETRÄNKE MAL ANDERS

Mütze auf dem Kopf, Schal vor dem Gesicht und dicke Stiefel an den Füßen- so tritt man dem ungemütlichen Winterwetter entgegen. Ist man allerdings so richtig durchgefroren hilft am besten ein leckeres Heißgetränk, welches von innen wärmt und ein wohlige Gefühl aufkommen lässt. Milchkaffee, Kakao, Glühwein & Co schmecken zwar lecker, sind aber nicht unbedingt gesund und kalorienarm. Besonders im Winter sollten Getränke nicht nur für genügend Flüssigkeitszufuhr sorgen, sondern auch das Immunsystem stärken und die Abwehrkräfte unterstützen.

KÜRKUMA, KÜRBIS & MATCHA LIEGEN IM TREND

Das Heißgetränk mit Kürbis oder Kurkuma aufpeppen? Klingt erstmal ungewöhnlich, dennoch liegen diese Kombinationen mit dem gesunden Kick voll im Trend. Besonders die „goldene Milch“ findet man immer häufiger auf der Menükarte im Café, aber auch zu Hause lässt sich das Heißgetränk ganz einfach selber zubereiten. Der Hauptbestandteil, der dem Getränk auch seine schöne Farbe verleiht, kennen die meisten wohl eher aus der asiatischen oder indischen Küche: Kurkuma. Das gelbe Gewürz wirkt nicht nur Magenbeschwerden entgegen, sondern gilt auch als entgiftend und fördert die Durchblutung. Durch seine leichte Schärfe wärmt Kurkuma von innen und wird so mit warmer Milch, Pfeffer und einer Prise Ingwer zum perfekten Wintergetränk.

MIT VITAMIN C & A GESUND DURCH DEN WINTER

Auch der herkömmliche Latte Macchiato erfährt diesen Winter ein kleines Upgrade- mit Kürbis und einer herbstlichen Gewürzmischung. Der Pumpkin Spiced Latte ist in den USA schon länger ein beliebtes Wintergetränk und ist dank des Kürbisses nicht nur ein echtes Geschmackserlebnis, sondern auch noch gesund.

Denn das orange Gemüse ist nicht nur kalorienarm, sondern auch reich an Vitamin C, welches besonders im Winter Grippe und Erkältungen fern hält. Genau wie Möhren enthält der Kürbis auch jede Menge Betacarotin. Dies sorgt nicht nur für die leuchtende Farbe des Gemüses, sondern wird auch im Körper zu Vitamin A umgewandelt und unterstützt so das Immunsystem. Ein Schuss Espresso und leckere Gewürze wie Zimt und Nelken runden das Trendgetränk ab. Wer lieber auf Kaffee verzichten möchte, aber trotzdem nicht ohne einen kleinen Energieschub in den Tag starten will, für den ist der Matcha Latte eine gute Alternative. Hier wird anstelle von Kaffee auf Grünteepulver gesetzt.

Dem Pulver werden in China schon lange besondere Heilkräfte zugesagt und es soll lebensverlängernd wirken. Jedenfalls hat es eine natürliche und belebende Wirkung, wirkt entzündungshemmend und stärkt das Immunsystem.

NATÜRLICH & WIRKSAM: INGWER, MINZE UND ZITRONE

Wem die Verarbeitung von Kürbis, Matcha und Kurkuma zu aufwändig ist, der sollte lieber auf die guten alten Hausmittel setzen. Eine heiße Zitrone kann bei regelmäßigem Genuss nicht nur Erkältungen vorbeugen, sondern ist auch schnell und einfach zubereitet. Das in der Zitrone enthaltene Vitamin C fördert das Immunsystem. Bei der Zubereitung sollte man den Zitronensaft allerdings nur mit lauwarmen Wasser aufgießen, da Vitamin C sehr hitzeempfindlich ist. Ebenfalls reich an Vitamin C ist Ingwer. Die Knolle hemmt außerdem die Vermehrung von Viren. In kleine Würfel oder dünne Scheiben



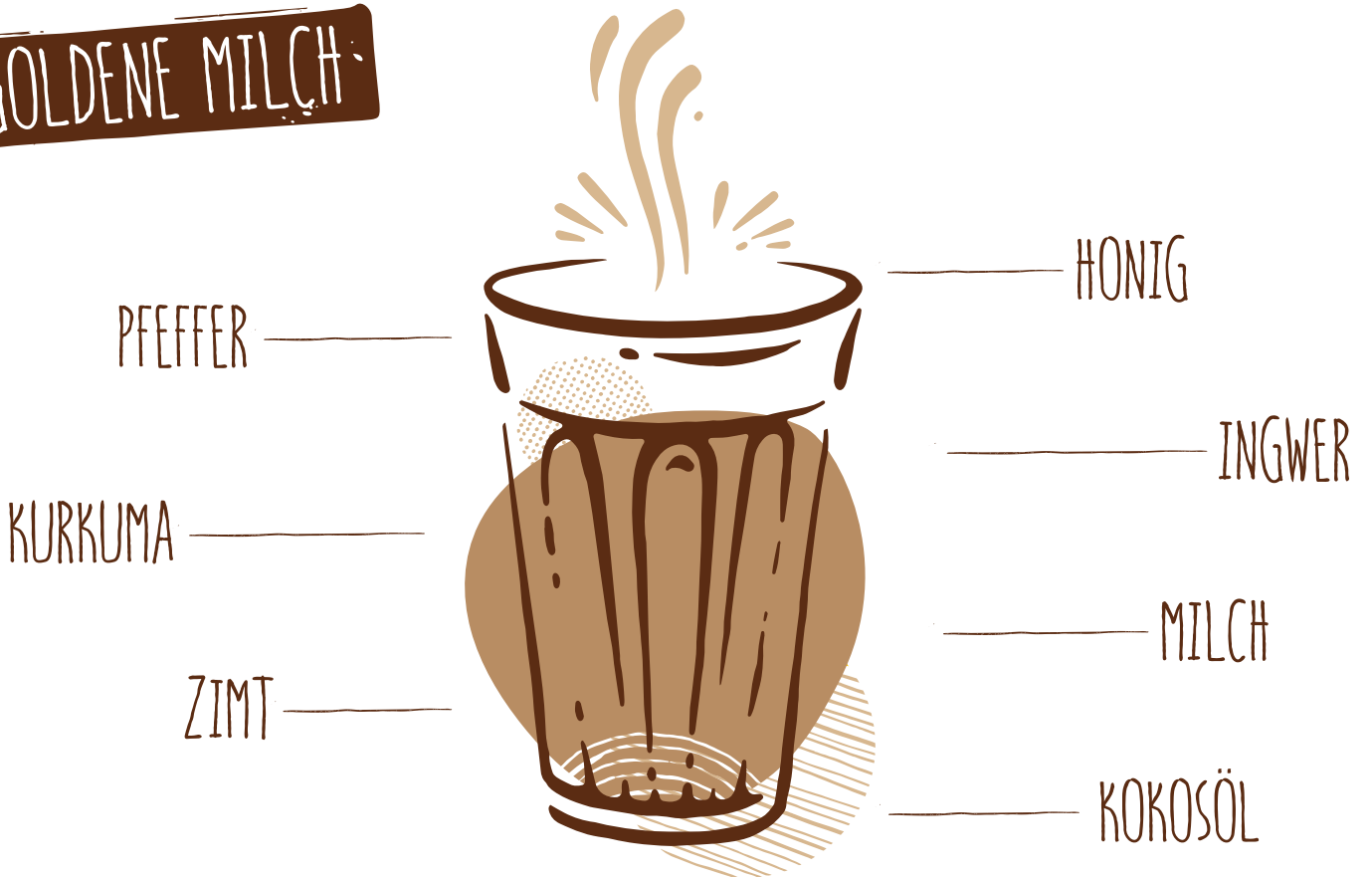
geschnitten, lässt sich Ingwer gut mit heißem Wasser aufgießen und zu einem gesunden Tee verarbeiten. Je länger man den Tee ziehen lässt, desto intensiver und schärfer wird er. Auch die Pfefferminze ist seit hunderten von Jahre als Heilkraut bekannt. Sie kann Magen- und Verdauungsbeschwerden lindern und mildert leichte Erkältungsbeschwerden. Der frische Geschmack der Minze wirkt außerdem belebend, was sie nicht nur beim Kochen, sondern auch als Heißgetränk beliebt macht. Für einen leckeren Tee kann man die frischen Blätter der Minze einfach mit heißem Wasser übergießen und ein paar Minuten ziehen lassen.

GOLDENE MILCH

250 ml Milch · 1 TL Kurkuma · 1 TL fein geriebener Ingwer · ½ TL Kokosöl · 1 TL Honig · etwas schwarzen Pfeffer · Zimt

Den Kurkuma und Ingwer im Kokosöl leicht anbraten. Mit der Milch ablöschen und leicht köcheln lassen. Nach ein paar Minuten nimmt die Milch eine gelb-goldene Farbe an. Nun mit etwas schwarzen Pfeffer abschmecken und in ein Glas oder Tasse füllen. Je nach Wunsch mit Honig süßen und mit Zimt verfeinern.

GOLDENE MILCH





SAG NEIN ZU PLASTIK!

Plastik so weit das Auge reicht- das ist leider in den meisten Gewässern bereits traurige Realität und mittlerweile ist die Verschmutzung durch Plastik neben dem Klimawandel das größte Umweltproblem der heutigen Zeit. Die Ozeane versinken förmlich im Müll, denn jedes Jahr gelangen 4,8 bis 12,7 Millionen Tonnen Plastik im Meer und bedrohen so nicht nur die Lebensgrundlage vieler Meeresbewohner, sondern auch von Seevögeln und anderen Tieren. Auch für uns Menschen ist die Flut von Plastik nicht gerade gesund, denn auch unsere Körper sind oft mit sogenannten Mikroplastik belastet, welches man durch Wasser und Nahrung aufnimmt.

Den Gebrauch von Plastik zu verringern, sodass es gar nicht erst im Müll landet, ist daher der beste Ansatz um der Umweltverschmutzung entgegenzuwirken. Einfacher gesagt als getan, denn schon bei ganz alltäglichen Dingen wie einem Einkauf wird beim Blick in die Supermarktregale klar: Plastik als Verpackungsmaterial ist überall.

Trotzdem kann man auch als Einzelner dazu beitragen, dass weniger Verpackungs- und Plastikmüll anfällt. Hier kommen ein paar Tipps, mit denen sich ganz einfach der eigene Verbrauch von Plastik vermindern lässt.

1. MEHRWEG STATT EINWEG

Die Plastikflasche ist der Umweltsünder Nummer Eins und macht etwa 14 Prozent des Plastikmülls aus, der in den Meeren vorkommt. Das Schlimmste: etwa 450 Jahre schwimmt so eine Plastikflasche umher, bis sie anfängt sich zu zersetzen. Dann wird sie zu Mikroplastik, welches wiederum Fische in ihrer Nahrung aufnehmen. So landen die Reste der Einwegflasche dann ganz am Ende doch wieder auf unserem Teller.

Daher sollte man hier lieber in Glas- oder Edelstahlflaschen investieren. Nicht nur unterwegs kann man so die Plastikflasche vermeiden, auch zuhause freut sich die Umwelt über die Nutzung des Leitungswassers, welches man hierzulande bedenkenlos trinken kann- ein Luxus, den man in Anspruch nehmen sollte. Generell sollte man auch bei anderen Getränken lieber Glasflaschen kaufen, die über das Pfandsystem recycelt werden können.

2. EINWEGPRODUKTE VERMEIDEN

Grundsätzlich gilt, verbannen Sie Einwegprodukte aus dem Alltag – egal ob Plastikteller- und besteck, Trinkhalme und Rührstäbchen. Denn eins haben diese Produkte alle gemeinsam: nach einmaliger Nutzung landen sie direkt im Müll.

Ebenfalls ein vermeidbares Einwegprodukt: Die Tragetasche. Hier ist es tatsächlich auch egal ob diese aus Papier- oder Plastik hergestellt ist - der Umwelt schaden beide Varianten. Deshalb am besten eine mitgebrachte Stofftragetasche, den Einkaufskorb oder Rucksack zum Einkaufen nutzen.

3. PLASTIKFREIER EINKAUF

Neben der Tragetasche kann man beim einkaufen natürlich auch noch weiteres Plastik vermeiden. So kann man im Supermarkt lieber zum unverpackten Gemüse oder Obst zu greifen oder wenn möglich in sogenannten Unverpackt-Läden einkaufen. Diese Läden gibt es in Deutschland mittlerweile auch in vielen kleineren Städten und sie bieten ihre Waren wie Nudeln, Reis, Öl und Gewürzen unverpackt und zum selber abfüllen an. Aber auch im herkömmlichen Supermarkt gibt es einigen Spielraum unnötiges Plastik zu vermeiden. So kann man Milch, Joghurt oder Sahne oft auch in Pfandglasflaschen kaufen.

4. KLEIDUNG LANGE NUTZEN

Am Anfang des Umweltschutzes und eines nachhaltigen Lebensstils steht immer die Frage: brauche ich das wirklich? Der Umwelt zur Liebe sollte jeder bewusst konsumieren und kluge Kaufentscheidungen treffen, denn ein Großteil unserer Kleidung wird mittlerweile aus Synthetik hergestellt.

Ganz ohne Müll, aber dafür mit richtig viel Spaß, kommen auch Klamottentauschpartys mit Freunden daher - so erhalten ältere Kleidungsstücke ein zweites Leben und Plastik wird nebenbei auch noch vermieden. Auch Secondhand-Shops und hochwertigere Produkte fördern das Wiederverwenden von Kleidung.

5. PLASTIK IM HAUSHALT

Möchte man dem Plastik den Kampf ansagen, bietet es sich an erstmal mit einem kleinem Bereich anzufangen: zum Beispiel im Badezimmer. Anstatt Shampoo, Cremes und Duschgel in Plastikverpackungen zu kaufen, kann man hier ganz einfach auf feste Produkte am Stück zurückgreifen. Die Plastikzahnbürste lässt sich durch eine aus Holz oder Bambus ersetzen und auch für Zahnpasta gibt es mittlerweile umweltfreundliche Produkte in Glasdöschchen oder in Tablettenform.

Ist das Badezimmer erst einmal plastikfrei, kann man gleich in der Küche weitermachen. Auch Spülmittel für den Abwasch gibt es in einer festen Form und statt Plastikschwämme bieten sich ähnliche Produkte aus Kupfer oder Luffa an. In vielen Unverpackt-Läden gibt es darüber hinaus auch die Möglichkeit sich Spülmittel oder andere Haushaltsreiniger in eigenen Flaschen abzuzapfen und die Plastik- Verpackungen so mehrere Jahre nutzen, anstatt sie im Müll zu entsorgen.

6. DIE "TO GO"-SÜNDE

Mal schnell unterwegs einen Kaffee geholt oder das Essen mitgenommen, statt vor Ort zu essen. Kaffee und Essen zum Mitnehmen sind praktisch keine Frage, aber die Verpackungen sind in der Regel aus Plastik und damit echte Umweltsünder.

Dabei gibt es auch hier mittlerweile gute Alternativen. Fast alle Geschäfte akzeptieren mitgebrachte Mehrwegbecher oder -dosen. In vielen Cafés wird der Einsatz für die Umwelt sogar belohnt und der Kaffee im Mehrwegbecher kostet weniger. Alternativ lohnt es sich auch mal sich einfach die Zeit zu nehmen und den Kaffee in Ruhe im Cafe zu genießen.

Bananenschale

3 - 4 Wochen



Papiertüte

1 Monat



Apfel

2 Monate



Plastiktüte

10 - 20 Jahre



Styroporbecher

50 Jahre

Getränkedose

200 Jahre



Plastikflasche

450 Jahre

Glasflasche

1 Millionen Jahre



Der 
Laupheimer Hof
erstrahlt in
neuem Glanz



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.

Den Tag ausklingen lassen kann der Hotelgast auch an der Bar, die sich neben der Rezeption befindet. Thomas Rößler wünscht sich, dass sich hier internationale Gäste mit Einheimischen, die noch einen „Absacker“ trinken möchten, treffen und ins Gespräch kommen.

„Der Zweck der Gastronomie ist für mich, Menschen zusammenzubringen.“

Durch den Haupthausumbau gibt es 59 elegante, moderne Zimmer, die durch die hochwertige Schlichtheit ein Wohlfühlambiente bieten. Im Stammhaus wurden 28 Zimmer Sicherheits- und Brandschutztechnisch mit dem heutigen Stand der Technik versehen. Unter den fünf Zimmerkategorien befinden sich „serviced Apartments“, die für Langzeitgäste gedacht sind, da sie mit einer Kochgelegenheit und grosszügigem Raum ausgestattet sind.



MENSCHEN ZU EINER AUSZEIT EINLADEN

Thomas Rößler setzt mit dem Konzept im Laupheimer Hof auf positive Energie.

Einmal Koch werden – dieser Entschluss stand für Thomas Rößler, Inhaber des **AKZENT** Hotels Laupheimer Hof, schon in der dritten Klasse fest. Heute hat er sein Ziel längst erreicht und zwischenzeitlich als Küchenchef fast 100 Köche in seinem Team geführt. Sein zweiter Lebensraum – ein eigenes Hotel – ist mit dem Laupheimer Hof ebenfalls in Erfüllung gegangen. 2019 wurde das Stammhaus mit einem Anbau auf 4-Sterne Niveau erweitert.

Herr Rößler, Sie haben einen weiteren Meilenstein erreicht. Wo geht die Reise nun noch hin?

Wenn der Gast abreist und spürt, dass ihm die Zeit bei uns überall gutgetan hat, dann habe ich mein Ziel erreicht. So muss das sein! Wir wollen mit unserem Angebot ein Gewinn für einen anderen Menschen darstellen. Das ist mein wichtigstes Ziel. Unser Hotel ist ein Business-Hotel – mit allem Komfort und der Dienstleistung, die von uns erwartet wird. Gleichzeitig bietet der Laupheimer Hof einen hohen Freizeitwert und lädt Menschen zu einer Auszeit ein. Mal ein Wochenende in einem schönen Hotel verbringen, gut Essen und entschlendern, Energie tanken – auch das ist der Laupheimer Hof und das wollen wir Gästen mit unserem Angebot vermitteln.

Wie setzen Sie das im Laupheimer Hof konkret um?

Für den Neubau haben wir gezielt auf Wertigkeit gesetzt, eine natürliche Eleganz und ein harmonisches Ambiente. Die Gesamtkonzeption ist darauf ausgerichtet, dem Menschen etwas Gutes zu tun. Alles ist sehr einladend gestaltet – die Daybar und der Lounge-Bereich, der geschützte Innenhof, großzügige und schöne Zimmer. Und für Business-Gäste, die einen längeren Aufenthalt planen, haben wir unsere großzügigen Apartments mit integrierter Küche und Essplatz eingerichtet. Neben den attraktiven Räumen und unserem Wellnessbereich gehört für mich aber auch der persönliche und herzliche Umgang mit den Gästen dazu.

Woher kommt der asiatische Einfluss in Ihrem Haus?

Ich habe vier Jahre in Hongkong gelebt, gearbeitet und dabei die Kultur kennengelernt. Das spiegelt sich in der Einrichtung oder den Bezeichnungen der Zimmer wider. Und vor allem die fernöstlichen Gewürze begeistern mich und ich verwende sie gerne beim Kochen.

Was macht die Küche im Laupheimer Hof aus?

Wertschätzung. Bei uns ist alles selber gemacht. Ich lege großen Wert auf gesunde und frische Küche. Dazu kaufen wir bewusst regionale Produkte und verzichten vollständig auf Fleisch aus Massentierhaltung. Diese Produkte sind der Schlüssel zu meinem Kochverständnis. Man braucht keine ungewöhnlichen Zutaten oder Austern und Kaviar für ein Erlebnis beim Essen. Eine ehrliche und authentische Küche aus qualitativ hochwertigen Lebensmitteln liegt mir am Herzen. Deshalb reifen wir unser Dry aged Fleisch auch selber.

Wertschätzung zeigen – gilt das auch für Ihre Mitarbeiter?

Die Anerkennung der Mitarbeiter ist mir sehr wichtig. In unserer Branche ist es schwer, leistungsgerechte Löhne zu bezahlen – das ist mein erklärtes Ziel. Ich wünsche mir, dass jeder Mitarbeiter sich



einbringen kann und den Betrieb als seinen eigenen betrachtet. Die Motivation sollte jeder in sich selbst finden und solches Engagement wertschätze ich. Dazu gehört auch Fairness im Umgang miteinander. Nachhaltigkeit und Herzlichkeit – nicht nur dem Gast gegenüber.

SILVESTER IM LAUPHEIMER HOF

Flying Dinner Gala Menü

Gönnen Sie sich eine Auszeit und verbringen Sie den Jahreswechsel im Laupheimer Hof.

Am ersten Tag genießen Sie ein köstliches 3-Gänge-Überraschungsmenü in unserem Restaurant. Silvesterabend verwöhnen wir Sie mit einem Flying Dinner Gala Menü unter dem Motto "Das Beste aus unserer Küche". Damit Sie ihren Abend richtig genießen können, haben wir bereits perfekt korrespondierende Weine für Sie zusammengestellt. Sekt von unserem Lieblingswinzer und alkoholfreie Getränke sind am Silvesterabend in diesem Arrangement enthalten. Ein unvergesslicher Jahreswechsel garantiert!

Wenn Ihnen danach ist können Sie Ihren Aufenthalt auch verlängern. Am 01.01.2020 gibt es bei uns "Neujahrs-Schnitzel" casual und lecker.

Buchen können Sie unter www.laupheimer-hof.de oder telefonisch unter 07392 9750. Wir freuen uns auf Sie!

Lassen Sie uns gemeinsam mit neu getankter Energie ins neue Jahr 2021 starten!



Ihre Gastgeber
Familie Rößler

AKZENT Hotel ★★★
Laupheimer Hof

Rabenstraße 13
88471 Laupheim

Telefon: 07392 9750

Email: info@laupheimer-hof.de

www.laupheimer-hof.de



Es ruhig angehen lassen...

Im November beginnt so langsam die besinnliche Jahreszeit. Zeit einen Gang runterzufahren und auch mal innezuhalten. Passend dazu ist der 09. November der Chaos-nimmt-kein-Ende-Tag. Der spezielle Tag wurde ins Leben gerufen um zu verdeutlichen, dass Chaos und Stress auch einfach zum Leben dazu gehören.

So soll der 09. November dazu genutzt, chaotische und hektische Situationen zu reflektieren und diese bewusst wahrzunehmen um mehr Gelassenheit zu erreichen. Genau der passende Tag, um es ganz ruhig angehen zu lassen!

DAS PASSIERT IM NOVEMBER

Gute Nacht...

Klar, denkt man den Winterschlaf hat man direkt einen großen, braunen Bären vor Augen, der sich ein Fettpolster angeessen hat und in seiner Höhle schlummert. Aber auch heimische Säugtiere wie Fledermäuse, Hamster oder Igel beginnen spätestens im November mit ihrem Winterschlaf.

Wer den Schläfern eine passende Unterkunft im Garten bieten möchte, darf faul sein. Denn ein dichter Laubhaufen oder ein unaufgeräumter Holzstapel in der Ecke bieten einen guten Unterschlupf für Igel und andere kleiner Nager.



© dromp- stock.adobe.com

Samstag, 7. November 2020

| Das Erste | ARD | ZDF | RTL | SAT.1 | PRO 7 | RTL ZWEI |
|---|--|--|---|---|--|----------|
| 16.30 Weltspiegel-Reportage 17.00 Tagesschau 17.10 Brisant 17.47 Wetter 17.50 Tagesschau 18.00 Sportschau 18.30 Sportschau 19.57 Lotto am Samstag 20.00 Tagesschau | 15.15 Vorsicht, Falle! 16.00 Bares für Rares 17.00 heute Xpress 17.05 Länderspiegel 17.35 plan b 18.05 SOKO Wien 19.00 heute 19.20 Wetter 19.25 Der Bergdoktor | 10.45 Der Blaulicht-Report 11.45 Der Blaulicht-Report 12.55 Ninja Warrior Germany 13.45 Die stärkste Show Deutschlands 15.45 Undercover Boss 17.45 Best of ...! 18.45 RTL aktuell 19.05 Life. Magazin | 16.00 Auf Streife – Die Spezialisten 16.59 So gesehen 17.00 Auf Streife – Die Spezialisten 18.00 Auf Streife – Die Spezialisten 19.00 Auf Streife – Die Spezialisten 19.55 Sat.1 Nachrichten | 16.05 Two and a Half Men 16.30 Two and a Half Men 17.00 Still und steif 17.00 Last Man Standing 17.30 Last Man Standing 18.00 Newstime 18.10 Die Simpsons 18.35 Die Simpsons 19.05 Galileo | 15.15 Die Schnäppchenhäuser – Der Traum vom Eigenheim 16.15 Hartz und herzlich – Tag für Tag 16.15 Rostock 18.15 Hartz und herzlich – Tag für Tag 18.35 Doku-Soap 18.15 Hartz und herzlich – Tag für Tag 18.35 Doku-Soap. Familienplanung | |
| 20.15 Die Diplomatin Tödliches Alibi. Krimireihe, D 2020. Mit Stipe Erceg 21.45 Brokenwood – Mord in Neuseeland Benzin im Blut. Krimireihe, NZ 2016. Mit Neill Rea 23.15 Tagesthemen 23.35 Wort zum Sonntag | 20.15 Der Quiz-Champion Show. Das härteste Quiz Deutschlands mit Johannes B. Kerner 23.15 heute-journal Sportstudio 0.55 heute Xpress 1.00 heute-show | 20.15 Das Supertalent Show. Jury: Dieter Bohlen, Bruce Darnell, Evelyn Burdecki, Chris Tall Mod.: Victoria Swarovski, Daniel Hartwich 22.30 Mario Barth & Friends 23.40 Das Supertalent 1.40 Mario Barth & Friends | 20.15 Hotel Transsilvanien 3 – Ein Monsterurlaub Animation, USA/COR 18 22.05 Harry Potter und der Gefangene von Askaban Fantasyfilm, GB/USA 2004 0.50 Gamer Action-thriller, USA 2009 | 20.15 Die Wahlkämpferin Tragikomödie, USA 2015 Mit Sandra Bullock 22.30 American Sniper Kriegsdrama, USA 2014 1.05 Diagnose Trump – Wie tickt der Präsident der USA Dokumentarfilm, USA 2020 | 20.15 Der Heilige Schein – Tatort Kirche (1) Dokumentarfilm, D 2020 22.15 The Big 50 Show 0.15 Hartes Deutschland – Leben im Brennpunkt Reportagerihe 2.00 exklusiv – Die Reportage Camping extrem | |
| 15.50 Shopping Queen 16.55 Die Pferdeprofis 18.00 hundkatzenmaus 19.10 Der Hundeprofi – Rütters Team 20.15 The Transporter Refueled Actionthriller, F/CHN/B/MC 2015 22.05 Das A-Team Actionfilm, USA/GB 2010 0.20 The Transporter Refueled Actionthriller, F/CHN/B/MC 2015 | 10.50 Castle 11.50 Castle 12.40 Castle 13.35 Castle 14.30 Castle 15.30 Scorpion 16.25 News 16.40 Scorpion 17.30 Scorpion 18.25 Scorpion 19.15 Scorpion 20.15 Hawaii Five-0 21.15 Hawaii Five-0 22.15 Lucifer 23.15 Lucifer 0.10 Hawaii Five-0 | 17.30 Tim Mälzer kocht! Nordtour 18.45 DAS! 19.30 Ländermagazine 20.00 Tageschau 20.15 Tatort: Ruhe sanft Krimireihe, D 2007 21.45 Gegen den Strom Tragikomödie, ISL/F/JA 2018 23.20 Ditte & Louise Komödie, DK 2018 1.05 Hallohallo Komödie, S/N 2014 | 19.00 heute 19.20 Pop und Psyche 20.00 Tagesschau 20.15 Der Menschenfeind 21.45 Kunst hoch 2 22.30 Julka und Julie Drama, D 2020 23.00 Liebe, Pflicht und Hoffnung Drama, D 2020 23.30 Clair Obscur Drama, TRK/F/D/PL 2016 1.10 lebens.art | 20.00 Tagesschau 20.15 Wir sind Helden – Die Millennium-Hits und ihre Geschichten Dokumentarfilm, D 2020 21.45 Jung in den 2000ern Sommermärchen, SMS und Castingträume. Dokumentarfilm, D 2020 23.15 Die verrückten 80er 2.15 Das Beste – Die Millennium-Hits und ihre Geschichten Dokumentarfilm, D 2020 | 18.00 Bürgeranwalt 19.00 Bundesland heute 19.23 Wetter 19.30 ZIB 19.51 Wetter 19.56 Sport aktuell 20.05 Seitenblicke 20.15 Schlagerspaß 22.25 ZIB 22.35 Tatort: Der Mann, der lügt Krimireihe, D 2018 0.05 Der Bulle von Tölz Krimireihe, D 2000 | |

ARD Das Erste

17.00 Brisant **17.30** Echtes Leben **17.59** Gewinnzahlen Dt. Fernsehlotterie **18.00** Tagesschau **18.05** Bericht aus Berlin **18.30** Sportschau **19.20** Weltspiegel **20.00** Tagesschau



20.15 **Tatort: Limbus** Krimireihe, D 2020. Mit Axel Prahl. Regie: Max Zähle

21.45 **Anne Will**

22.45 **Tagesthemen**

23.05 **ttt** Magazin

23.35 **Elser** Drama, D/1 2015 Mit Christian Friedel

1.25 **Tagesschau**

ZDF ZDF

17.00 heute **17.10** Sportreportage **17.55** ZDF-reportage **18.25** Terra Xpress **18.55** Aktion Mensch Gewinner **19.00** heute **19.10** Berlin direkt **19.30** Terra X



20.15 **Inga Lindström: Zurück ins Morgen** Melodram, D 2016

21.45 **heute-journal**

22.15 **McDonald & Dodds** Die Leiche hing am Wasserrohr Krimireihe, GB 2020

23.40 **ZDF-History** Doku

RTL RTL

13.25 Das Supertalent **13.50** Life – Menschen, Momente, Geschichten. Magazin **16.45** Explosiv – Weekend. Magazin **17.45** Exklusiv – Weekend **18.45** RTL aktuell **19.05** Die Versicherungsdetektive



20.15 **James Bond 007 – Spectre** Actionfilm, GB/USA/MEX/1/M 2015. Mit Daniel Craig

23.05 **Death Wish** Actionfilm, USA/CDN 2018

1.10 **James Bond 007 – Spectre** Actionfilm, GB/USA/MEX/1/M 2015

SAT.1 SAT.1

13.00 Tourenwagen: DTM **14.55** Stopp, Polizei! **15.05** Stopp, Polizei! **15.40** Hotel Transsilvanien 3 – Ein Monsterurlaub **17.25** Animationsfilm, USA/COR 2018 **17.25** Das große Backen **19.55** Sat.1 Nachrichten




20.15 **The Voice of Germany** Show. Battle (1/5) Coach: Yvonne Catterfeld, Stefanie Kloß, Rea Garvey, Samu Haber, Mark Forster, Nico Santos

23.00 **Luke! Die Great-nightshow** Show

2.10 **Die Martina-Hill-Show**

PRO 7 PRO 7

11.25 10 Fakten **12.20** Uncovered **13.25** Big Stories **14.25** The Voice of Germany **17.00** taff weekend **18.00** Newstime **18.10** Die Simpsons **18.35** Die Simpsons **19.05** Galileo Spezial



20.15 **Edge of Tomorrow** Sci-Fi-Film, USA/CDN 2014. Mit T. Cruise

22.35 **Iron Man 2** Sci-Fi-Film, USA 2010

0.55 **Edge of Tomorrow** Sci-Fi-Film, USA/CDN 14

2.50 **Iron Man 2** Sci-Fi-Film, USA 2010

RTL ZWEI RTL ZWEI

13.15 Hartz und herzlich – Tag für Tag Rostock **13.55** Doku-Soap **15.15** Hartz und herzlich – Tag für Tag Rostock **17.15** Mein neuer Alter **18.00** Doku-Soap **18.15** GRIP – Das Motormagazin



20.15 **Wenn du stirbst, zieht dein ganzes Leben an dir vorbei, sage sie** Drama, USA 2017 Mit Zoey Deutch

22.05 **Viral** Horrorfilm, USA 2016. Mit A. Tipton

23.50 **Iron Man** Sci-Fi-Film, USA 2008

VOX VOX

10.10 Criminal Intent **11.05** Criminal Intent **11.55** Criminal Intent **12.50** Criminal Intent **13.40** Criminal Intent **14.20** Criminal Intent **15.15** Criminal Intent **16.05** Criminal Intent **17.00** auto mobil **18.10** Die Beet-Brüder **19.10** Die Beet-Brüder **20.15** Grill den Henssler **23.35** Prominent! **0.20** Medical Detectives



20.15 **Was Deutschland bewegt** Schmutzige Geschäfte mit unserer Rente

21.00 **Hart aber fair**

22.15 **Tagesthemen**

22.50 **Mütter, Väter, Kinder im Stress** Doku

23.35 **Wende im Eis** Doku

0.20 **Nachtmagazin**

KABEL EINS KABEL EINS

17.10 Mein Lokal, Dein Lokal – Der Profi kommt **18.10** Mein Lokal, Dein Lokal – Der Profi kommt **19.10** Mein Lokal, Dein Lokal – Der Profi kommt **20.15** Trucker Babes – 400 PS in Frauenhand **22.20** Abenteuer Leben am Sonntag **0.20** Achtung Abzocke – Wie ehrlich sind Deutschlands Handwerker?



20.15 **Das Unwort** Tragikomödie, D 2020

21.40 **Hey, ich bin Jude!** Jung, Jüdisch, Deutsch.

22.25 **heute-journal**

22.55 **Get Out – Rette deine Haut** Horrorthriller, J/USA 2017

0.30 **heute journal update**

NDR NDR

17.00 Bingo! – Die Umweltlotterie **18.00** Hanseblick **18.45** DAS! **19.30** Ländermagazine **20.00** Tagesschau **20.15** Fjorde, Nordkap und Polarlicht **21.45** Sportschau – Bundesliga am Sonntag **22.05** Die NDR-Quizshow **22.50** Sportclub **23.35** Sportclub Story **0.05** Quizduell – Der Olymp



20.15 **Bauer sucht Frau** Doku-Soap. Mod.: Inka Bause

22.15 **Extra – Das RTL Magazin**

23.25 **Spiegel TV Magazin**

0.00 **RTL Nachtjournal**

0.30 **Die Alltagskämpfer – Überleben in Deutschland** Reportagereihe

SAT.1 SAT.1

15.00 Auf Streife – Die Spezialisten **16.00** Klinik am Südring **17.00** Richter und Sindera – Ein Team für harte Fälle **17.30** K11 **18.00** Buchstaben Battle **19.00** 5 Gold Rings **19.55** Sat.1 Nachrichten



20.15 **Lebensretter hautnah – Wenn jede Sekunde zählt** Reihe

22.20 **akte. Magazin**

23.20 **Focus TV – Reportage**

0.25 **SAT.1 Reportage**

2.05 **Dinner Party – Der Late-Night-Talk**

2.59 **So gesehen** Magazin

PRO 7 PRO 7

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



20.15 **Die Simpsons** Trickserie. Spoiler Boy

20.45 **Die Simpsons** Trick

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**

0.20 **The Big Bang Theory**

RTL ZWEI RTL ZWEI

14.00 Die Schnäppchenhäuser – Jeder Cent zählt **15.00** Hartz und herzlich – Tag für Tag Rostock **16.55** RTLZWEI News **17.05** Krass Schule **18.05** Köln 50667 **19.05** Berlin – Tag & Nacht



20.15 **Armes Deutschland – Deine Kinder** Das Jugendamt greift durch

22.15 **Armes Deutschland – Stempeln oder abrackern?** Dokureihe

0.15 **Reeperbahn privat! Das wahre Leben auf dem Kiez** Dokureihe

ARD Das Erste

17.00 Tagesschau **17.15** Brisant **18.00** Wer weiß denn sowas? **18.50** WaPo Bodensee **19.00** Gefährliche Liebe **19.45** Wissen vor acht – Natur **19.50** Wetter **19.55** Börse **20.00** Tagesschau



20.15 **Die Kanzlei** Anwaltsreihe. Wieder vereint

21.00 **In aller Freundschaft** Wenn Liebe wehtut

21.45 **Report Mainz** Magazin

22.15 **Tagesthemen**

22.50 **Hier spricht Berlin**

0.20 **Nachtmagazin**

0.40 **Die Kanzlei** Serie

ZDF ZDF

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



20.15 **Royale Rebellen**

21.00 **Frontal 21** Magazin

21.45 **heute-journal**

22.15 **Extremismus in Deutschland – Gefahr von links und rechts** Dokufilm, D 2020

23.30 **Markus Lanz**

0.45 **heute journal update**

RTL RTL

17.00 Die Superhändler – 4 Räume, 1 Deal. Show **17.30** Unter uns. Soap **18.00** Explosiv – Das Magazin **18.30** Exklusiv – Das Star-Magazin **18.45** RTL aktuell **19.05** Alles was zählt **19.40** GZSZ



20.15 **Wer wird Millionär?** Show. Kandidaten: Stefan Kretzschmar, Eckart von Hirschhausen, Ralf Schmitz, Laura Wontorra, Jörg Wontorra

23.25 **Wer wird Millionär? – Das Phänomen** Doku

0.10 **RTL Nachtjournal**

SAT.1 SAT.1

15.00 Auf Streife – Die Spezialisten **16.00** Klinik am Südring **17.00** Richter und Sindera – Ein Team für harte Fälle **17.30** K11 **18.00** Buchstaben Battle **19.00** 5 Gold Rings **19.55** Sat.1 Nachrichten



20.15 **Navy CIS** Krimiserie Castor und Pollux

21.15 **Navy CIS: L.A.** Krimiserie. Lücken in der Zeit

22.15 **Bull Krimiserie.** Über Bord

23.15 **Navy CIS: L.A.** Krimiserie. Tot im Wasser

0.10 **Navy CIS** Krimiserie

1.50 **Navy CIS: L.A.**

PRO 7 PRO 7

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



20.15 **The Masked Singer** Show. Rateteam: Sonja Zietlow, Bülent Ceylan

23.25 **red. Spezial** Magazin

23.55 **The Voice of Germany** Blind Audition (9/9)

2.15 **The Voice: Comeback Stage** by SEAT Show

RTL ZWEI RTL ZWEI

14.00 Die Schnäppchenhäuser – Jeder Cent zählt **15.00** Hartz und herzlich – Tag für Tag Rostock **16.55** RTLZWEI News **17.05** Krass Schule **18.05** Köln 50667 **19.05** Berlin – Tag & Nacht



20.15 **Hartz und herzlich – Tag für Tag Benz-Baracken** Doku-Soap. Finanzielle Sorgen

22.15 **Hartz Rot Gold – Armutskarte Deutschland** Reportagereihe Bremen und Bremerhaven

0.15 **Autopsie** Dokureihe

ARD
 17.00 Tagesschau 17.15 Brisant
 18.00 Wer weiß denn sowas?
 18.50 Hubert ohne Staller
 19.45 Wissen vor acht – Werk-
 statt 19.50 Wetter 19.55
 Börse 20.00 Tagesschau



20.15 Ein Schritt zu viel
 Drama, D 2020
 21.45 Plusminus Magazin
 22.15 Tagesthemen
 22.50 maischberger. die
 woche Talkshow
 0.05 Nachtmagazin
 0.25 Ein Schritt zu viel
 Drama, D 2020

ZDF
 17.00 heute 17.10 hallo
 deutschland Magazin 17.45
 Leute heute 18.00 SOKO Wis-
 mar 18.54 Lotto am Mitt-
 woch 19.00 heute 19.20
 Wetter 19.25 Heldt



20.15 Bares für Rares
 Show mit Horst Lichter
 21.45 heute-journal
 22.15 auslandsjournal
 22.45 Der europäische
 Patient Doku
 23.30 Markus Lanz
 0.45 heute journal update
 1.00 Murks in Germany

RTL
 17.00 Die Superhändler – 4 Räu-
 me, 1 Deal. Show 17.30 Unter uns.
 Soap 18.00 Explosiv – Das Maga-
 zin 18.30 Exklusiv – Das Star-Ma-
 gazin 18.45 RTL aktuell 19.05 Alles
 was zählt Soap 19.40 GZSZ



20.15 Fußball: Testspiel
 Countdown
 20.45 Fußball: Testspiel
 Deutschland – Tschechien
 22.40 Fußball: Testspiel
 Highlights und Zsfg.
 der anderen Spiele
 23.15 stern TV Magazin
 0.00 RTL Nachtjournal

SAT.1
 15.00 Auf Streife – Die Spezialis-
 ten 16.00 Klinik am Südring 17.00
 Richter und Sindera – Ein Team
 für harte Fälle 17.30 K11 18.00
 Buchstaben Battle 19.00 5 Gold
 Rings 19.55 Sat.1 Nachrichten



20.15 Hochzeit auf den
 ersten Blick Doku-
 Soap. Experte: Dr. San-
 dra Köhldorfer, Beate
 Quinn, Markus Ernst
 23.00 Verrückt nach Liebe
 0.00 Das große Backen
 2.15 Auf Streife –
 Die Spezialisten

PRO 7
 15.05 The Middle 15.35 The Big
 Bang Theory 16.05 The Big
 Bang Theory 16.30 The Big
 Bang Theory 17.00 taff 18.00
 Newstime 18.10 Die Simpsons
 18.35 Die Simpsons 19.05 Galileo



20.15 Grey's Anatomy
 Liebe meines Lebens
 21.15 Seattle Firefighters
 Serie. Kontrollzuvänge
 22.15 Atlanta Medical
 Arztserie. Superkeim
 23.15 Two and a Half Men
 23.40 Two and a Half Men
 0.10 Two and a Half Men

RTL ZWEI
 14.00 Die Schnäppchenhäuser –
 Jeder Cent zählt 15.00 Hartz
 und herzlich – Tag für Tag Rostock
 16.55 RTLZWEI News 17.05
 Krass Schule 18.05 Köln 50667
 19.05 Berlin – Tag & Nacht



20.15 Die Wollnys
 Doku-Soap. Nesthächchen
 Loredana wird flügge
 21.15 Die Wollnys
 Doku-Soap. Harald in
 der Midlife-Crisis?
 22.15 Promis auf Hartz IV
 0.10 Armes Deutschland –
 Deine Kinder

VOX
 15.00 Shopping Queen 16.00 Die
 schönste Braut 17.00 Zwischen
 Tüll und Tränen 18.00 First Dates –
 Ein Tisch für zwei 19.00 Das per-
 fekte Dinner 20.15 James Bond
 007: Sag niemals nie Agenten-
 film, GB/USA/D 1983 23.00 Chi-
 cago Med 23.55 New Amster-
 dam 0.50 New Amsterdam

KABEL EINS
 14.50 Navy CIS: L.A. 15.50
 News 16.00 Navy CIS 16.55
 Abenteuer Leben täglich 17.55 Mein
 Lokal, Dein Lokal – Der Profi kommt
 18.55 Achtung Kontrolle! Wir küm-
 mern uns drum 20.15 Doppelmord
 0.00 Thriller, USA/D/CDN 1999 22.25
 Auf der Jagd Actionthriller, USA
 1998 0.55 Kabel Eins Late News

NDR
 18.00 Ländermagazine 18.15 Die
 Nordreportage 18.45 DAS!
 19.30 Ländermagazine 20.00
 Tagesschau 20.15 Expeditionen
 ins Tierreich 21.00 Helga
 Feddersen 21.45 NDR Info 21
 22.00 Großstadtrevier 22.50
 extra 3 23.20 Zapp 23.50 7
 Tage ... 0.20 Die Erbschaft

3SAT
 16.15 Wildes Mexiko 17.00 Wildes
 Peru 17.45 Wildes Peru
 18.30 nano 19.00 heute
 19.20 Kulturzeit 20.00 Tages-
 schau 20.15 Generation Corona
 21.05 Generation Greta 22.00
 ZIB 2 22.25 Das Verschwin-
 den 23.10 Auf der Straße
 Drama, D 2014 0.40 10vor10

WDR
 16.00 WDR aktuell 16.15
 Hier und heute 18.15 Servicezeit
 18.45 Aktuelle Stunde
 20.00 Tagesschau 20.15
 Der König von Köln Komödie,
 D 2019 21.45 WDR aktuell
 22.15 11.11. – Köln singt Zohus
 0.15 Das lustige Alphabet des
 Karnevals in Nordrhein-Westfalen

ORF 2
 19.00 Bundesland heute 19.23
 Wetter 19.30 ZIB 19.51 Wet-
 ter 19.56 Sport aktuell 20.05
 Seitenblicke 20.15 Eltern mit
 Hindernissen Komödie, D 2020
 21.50 Autofocus 22.00 ZIB 2
 22.30 WELTjournal 23.05
 WELTjournal + 23.50 Marshall
 Biografie, CHN/HK/USA 2017

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



20.15 Vom Geben und Neh-
 men – Der Usedom-
 Krimi Doku Krimifilm,
 D 2020. Mit Katrin Sass
 21.45 Monitor Magazin
 22.15 Tagesthemen
 22.50 Nuhr im Ersten Show
 23.35 Sträter Show
 0.20 Nachtmagazin

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



20.15 Die Bergretter
 Was wirklich zählt
 21.45 heute-journal
 22.15 maybrit illner Talk
 23.15 Markus Lanz Talk
 0.30 heute journal update
 0.45 Filmgorillas Magazin
 0.55 Heldt Krimi-
 serie. Flug des Todes

RTL
 17.00 Die Superhändler – 4 Räu-
 me, 1 Deal. Show 17.30 Unter uns.
 Soap 18.00 Explosiv – Das Maga-
 zin 18.30 Exklusiv – Das Star-Ma-
 gazin 18.45 RTL aktuell 19.05 Alles
 was zählt Soap 19.40 GZSZ



20.15 Alarm für Cobra 11
 Hetzjagd auf Semir
 21.15 Alarm für Cobra 11
 Bombenstimmung
 22.15 Alarm für Cobra 11
 Actionserie. Die Gejagten
 23.15 Alarm für Cobra 11
 Actionserie. Zerbrochen
 0.00 RTL Nachtjournal

SAT.1
 15.00 Auf Streife – Die Spezialis-
 ten 16.00 Klinik am Südring 17.00
 Richter und Sindera – Ein Team
 für harte Fälle 17.30 K11 18.00
 Buchstaben Battle 19.00 5 Gold
 Rings 19.55 Sat.1 Nachrichten



20.15 Harry Potter und der
 Feuerkelch Fantasyfilm,
 USA/GB 2005
 23.25 Criminal Minds
 Licht ist Schmerz
 0.20 Criminal Minds
 Du darfst nicht schlafen
 1.15 Criminal Minds
 2.00 Criminal Minds

PRO 7
 15.05 The Middle 15.35 The Big
 Bang Theory 16.05 The Big
 Bang Theory 16.30 The Big
 Bang Theory 17.00 taff 18.00
 Newstime 18.10 Die Simpsons
 18.35 Die Simpsons 19.05 Galileo



20.15 The Voice of Germany
 Show. Battle (2/5)
 Coach: Yvonne Catterfeld,
 Stefanie Kloß, Rea Gar-
 vey, Samu Haber, Mark
 Forster, Nico Santos
 22.55 red. Magazin
 23.55 o2 Music Hall Show
 0.50 The Masked Singer

RTL ZWEI
 14.00 Die Schnäppchenhäuser –
 Jeder Cent zählt 15.00 Hartz
 und herzlich – Tag für Tag Rostock
 16.55 RTLZWEI News 17.05
 Krass Schule 18.05 Köln 50667
 19.05 Berlin – Tag & Nacht



20.15 Hartes Deutschland –
 Leben im Brennpunkt
 Reihe. Frankfurt
 22.15 Reeperbahn privat!
 Das wahre Leben auf
 dem Kiez Dokureihe
 Hartz und herzlich –
 Tag für Tag Benz-Bar-
 racken Doku-Soap

VOX
 15.00 Shopping Queen 16.00 Die
 schönste Braut 17.00 Zwischen
 Tüll und Tränen 18.00 First
 Dates – Ein Tisch für zwei 19.00
 Das perfekte Dinner 20.15 Die
 Hölle – Inferno Thriller, USA/H
 2016 22.50 James Bond 007:
 Sag niemals nie Agenten-
 film, GB/USA/D 1983 1.25 nachrichten

KABEL EINS
 15.50 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 Die Klinik – Ärzte, Helfer,
 Diagnosen 22.20 K1 Magazin
 23.20 Truckers Babes – 400 PS in
 Frauenhand 1.15 Kabel Eins Late News

NDR
 18.45 DAS! 19.30 Länder-
 magazine 20.00 Tagesschau
 20.15 Länder – Menschen –
 Abenteuer 21.00 Länder – Men-
 schen – Abenteuer 21.45 NDR
 Info 22.00 Mord mit Aussicht
 22.50 Mord mit Aussicht
 23.35 Zorn Tod und Regen. Kri-
 minalfilm, D 2014 1.05 extra 3

3SAT
 17.45 Universum 18.30 nano
 19.00 heute 19.20 Kul-
 turzeit 20.00 Tagesschau
 20.15 Medizin nach Maß 21.00
 scobel 22.00 ZIB 2 22.25
 auslandsjournal extra 22.55 Le-
 ben in China neuer Megacity – Der
 Aufstieg der Stadt Chongqing
 23.40 Zapp 0.10 10vor10

WDR
 16.00 WDR aktuell 16.15 Hier
 und heute 18.15 Servicezeit
 18.45 Aktuelle Stunde
 20.00 Tages-
 schau 20.15 Tatort: Scheinwelten
 Krimireihe, D 2013 21.45 WDR
 aktuell 22.15 Frau tv 22.45
 Menschen hautnah 23.30 Love &
 Mercy Biografie, USA 2014 1.25
 Jazzline: Rebekka Bakken / Younee

ORF 2
 18.51 infos & tips 19.00 Bun-
 desland heute 19.23 Wetter
 19.30 ZIB 19.51 Wetter 19.56
 Sport aktuell 20.05 Seitenblicke
 20.15 Die Rosenheim-Cops
 21.05 Menschen und Mächte
 22.00 ZIB 2 22.30 Eco
 23.05 Stöckl 0.05 Drei
 Herren Komödie, A/D 1998

ARD
 17.00 Tagesschau 17.15 Brisant
 18.00 Wer weiß denn so-
 was? 18.50 Quizduell-Olymp
 Show 19.45 Wissen vor acht
 19.50 Wetter 19.55 Bör-
 se 20.00 Tagesschau



20.15 Die Küstenpiloten –
 Mütter und Töchter
 Drama, D 2020
 21.45 Tagesthemen
 22.15 Tatort: Drei Affen
 Krimireihe, D 1999
 23.45 Jäger – Tödliche Gier
 Das nächste Opfer
 Krimireihe, S 2018

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



20.15 Die Chefin Krimi-
 serie. Gesundes Bayern
 21.15 SOKO Leipzig
 22.00 heute-journal
 22.30 heute-show
 23.00 ZDF Magazin Royale
 Talkshow
 23.30 spekte
 0.15 heute journal update

RTL
 17.00 Die Superhändler – 4 Räu-
 me, 1 Deal. Show 17.30 Unter uns.
 Soap 18.00 Explosiv – Das Maga-
 zin 18.30 Exklusiv – Das Star-Ma-
 gazin 18.45 RTL aktuell 19.05 Alles
 was zählt Soap 19.40 GZSZ



20.15 Ninja Warrior Germany
 Die stärkste Show
 Deutschlands 1.
 Halbfinale. Moderation:
 Jan Köppen, Laura Won-
 torra, Frank Buschmann
 23.00 Darf er das?
 Die Chris Tall Show
 0.00 RTL Nachtjournal

SAT.1
 15.00 Auf Streife – Die Spezialis-
 ten 16.00 Klinik am Südring 17.00
 Richter und Sindera – Ein Team
 für harte Fälle 17.30 K11 18.00
 Buchstaben Battle 19.00 5 Gold
 Rings 19.55 Sat.1 Nachrichten



20.15 Luke! Die Greatnight-
 show Die Band 2020
 Mod.: Luke Mockridge
 22.35 Die Martina-Hill-Show
 23.10 Rabenmütter Show
 23.40 Switch Reloaded Show
 0.10 Switch Reloaded Show
 0.40 Sechserpack Show
 1.05 Sechserpack Show

PRO 7
 15.05 The Middle 15.35 The Big
 Bang Theory 16.05 The Big
 Bang Theory 16.30 The Big
 Bang Theory 17.00 taff 18.00
 Newstime 18.10 Die Simpsons
 18.35 Die Simpsons 19.05 Galileo



20.15 Star Trek Beyond
 Sci-Fi-Film, USA/CHN/
 VAE/CDN 2016. Mit Chris
 Pine. Regie: Justin Lin
 22.50 Star Trek
 Sci-Fi-Film, USA/D
 2009. Mit Chris Pine
 1.10 Outlander Action-
 film, USA/D/F 2008

RTL ZWEI
 14.00 Die Schnäppchenhäuser –
 Jeder Cent zählt 15.00 Hartz
 und herzlich – Tag für Tag Rostock
 16.55 RTLZWEI News 17.05
 Krass Schule 18.05 Köln 50667
 19.05 Berlin – Tag & Nacht



20.15 Iron Man 3 Action-
 film, USA/CHN 2013
 Mit Robert Downey Jr.
 22.55 Max Steel Action-
 film, USA/GB 2016
 0.35 Kick-Ass Action-
 komödie, GB/USA/CHN 10
 2.35 Max Steel Action-
 film, USA/GB 2016

VOX
 16.00 Die schönste Braut 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: Spe-
 cial Victims Unit 23.05 Chica-
 go P.D. 0.00 Chicago P.D.

KABEL EINS
 15.50 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 Blue Bloods – Crime Scene
 New York 21.10 Blue Bloods –
 Crime Scene New York 22.15 Navy
 CIS 23.15 Navy CIS 0.10 Navy CIS

NDR
 16.20 Mein Nachmittag 17.10
 Leopard, Seebär & Co. 18.00
 Ländermagazine 18.15 Die Nordre-
 portage 18.45 DAS! 19.30 Län-
 dermagazine 20.00 Tagesschau
 20.15 die nordstory 21.15 Unter-
 wegs auf der Luftlinie 21.45 NDR
 Info 22.00 3 nach 9 0.00 Der
 deutsche Michel 0.45 3 nach 9

3SAT
 17.45 Die neue Wildnis 18.30
 nano 19.00 heute 19.20
 Kulturzeit 20.00 Tagesschau
 20.15 Die Frau, die im Wald
 verschwand Krimifilm, D
 2009 21.45 Sansibar – Afrikas wil-
 dere Schönheit 22.00 ZIB 2
 22.25 Mein Fleisch und Blut
 Thriller, A 2016 0.00 10vor10

WDR
 16.00 WDR aktuell 16.15 Hier
 und heute 18.15 Björn Freitag
 kocht grenzenlos köstlich 18.45
 Aktuelle Stunde 20.00 Tages-
 schau 20.15 Unser Land in den
 60ern 21.00 Unser Westen,
 Unsere Naturparks 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 ZIB 19.51 Wet-
 ter 19.56 Sport aktuell 20.05
 Seitenblicke 20.15 Die Chefin
 21.20 Vera 22.00 ZIB 2
 22.25 Euromillionen 22.35 Uni-
 versum History 23.20 Outlan-
 der 0.45 Columbo Schreib
 oder stirb. Krimireihe, USA 1974

ARD

16.30 Weltspiegel-Reportage
17.00 Tagesschau
17.10 Brisant
17.47 Das Wetter im Ersten
17.50 Tagesschau
18.00 Handball: Bundesliga
19.17 Lotto am Samstag
20.00 Tagesschau

20.15 Hartwig Seeler – Gefährliche Erinnerung
21.45 Die Bestatterin ...
23.15 Tagesthemen
23.35 Das Wort zum Sonntag
23.40 Hauptkommissar Jan Fabel

ZDF

16.00 Bares für Rares
17.00 heute Xpress
17.05 Länderspiegel
17.35 plan b
18.05 SOKO Wien
19.00 heute
19.20 Wetter
19.25 Der Bergdoktor

20.15 Fußball: Nations League
23.00 Das aktuelle Sport-studio
0.00 heute Xpress
0.05 heute-show
0.35 Am wilden Fluss

RTL

12.45 Formel 1: GP der Türkei
14.15 Der Blaublicht-Report
15.40 Der Blaublicht-Report
16.45 Der Blaublicht-Report
17.45 Best of ...
18.45 RTL aktuell
19.05 Life – Menschen, Momente, Geschichten

20.15 Das Supertalent – weltweit
0.20 Das Supertalent – weltweit Show

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 Auf Streife – Die Spezialisten
19.55 Sat.1 Nachrichten

20.15 Trolls
22.00 Hangover 3
23.55 Dirty Cops – War on Everyone
1.45 Hangover 3

PRO 7

16.30 Two and a Half Men
17.00 Last Man Standing
17.30 Last Man Standing
18.00 Newstime
18.10 Die Simpsons
18.35 Die Simpsons
19.05 Galileo

20.15 Star Trek Into Darkness
22.55 Star Trek: Nemesis
1.05 Star Trek Into Darkness

RTL ZWEI

14.15 Die Schnäppchenhäuser – Jeder Cent zählt
15.15 Die Schnäppchenhäuser – Jeder Cent zählt
16.15 Hartz und herzlich – Tag für Tag Rostock
18.15 Hartz und herzlich – Tag für Tag Rostock

20.15 The Wave – Die Todeswelle
22.20 Zodiac – Die Zeichen der Apokalypse
0.05 The 6th Day

VOX

15.50 Shopping Queen
16.55 Die Pferdeprofis
18.00 hund-katzemaus
19.10 Der Hundeprofi – Ritters Team
20.15 96 Hours – Taken 2
22.00 Actionthriller, F/USA/TRK
22.00 Die Hölle – Inferno
2016
0.30 96 Hours – Taken 2
Actionthriller, F/USA/TRK
2012

20.15 Tatort: Parasomnia
21.45 Anne Will
22.45 Tagesthemen
23.05 ttt
23.35 Das Glück an meiner Seite
1.10 Tagesschau

KABEL EINS

12.45 Castle
13.35 Castle
14.30 Castle
15.25 Castle
16.25 News
16.35 Scorpion
17.30 Scorpion
18.25 Scorpion
19.15 Scorpion
20.15 Hawaii Five-0
21.15 Hawaii Five-0
22.15 Lucifer
23.15 Lucifer
0.15 Hawaii Five-0

20.15 Altes Land – Ankommen
21.45 heute-journal
22.15 Vienna Blood
23.50 ZDF-History
0.35 heute Xpress

NDR

16.00 Rute raus, der Spaß beginnt!
17.30 Wie geht das?
17.00 Wie geht das?
17.30 Tim Mälzer kocht!
18.00 Nordtour
18.45 DAS!
19.30 Ländermagazine
20.00 Tagesschau
20.15 Das Beste aus „Verstehen Sie Spaß?“
23.25 Früher war alles besser
0.10 deep und deutlich

20.15 Skyscraper
22.05 Walking Tall – Auf eigene Faust
23.40 Skyscraper
1.30 Der Blaublicht-Report
2.25 Der Blaublicht-Report

3SAT

19.00 heute
19.20 Frühche des Zorns
20.00 Tagesschau
20.15 Der Mensch erscheint im Holozän
22.00 Kunst hoch 2
22.45 Radical Disco
23.00 Auf brennender Erde
2008
1.05 lebens.art

20.15 The Voice of Germany
22.45 Luke! Die Great-nightshow
0.55 Die Martina-Hill-Show
1.20 Rabenmütter Show

WDR

17.45 Kochen mit Martina
18.15 Westart
18.45 Aktuelle Stunde
19.30 Lokalzeit
20.00 Tagesschau
20.15 Tatort: Verrat
21.45 Drechslers zweite Chance
23.00 Komödie, D
2002
23.10 Treffer
2002
0.55 Tatort: Verrat

20.15 Ready Player One
23.00 Newpiercer
1.25 Star Trek Beyond

ORF 2

19.23 Wetter
19.30 ZIB
19.51 Wetter
19.56 Sport aktuell
20.05 Seitenblicke
20.15 Hansi Hinterseer
21.55 ZIB
22.05 Karl Merkatz
22.55 Der Bockerer III
2000
0.25 Der Bulle von Tölz
2019
1998

20.15 Die Welle
22.25 Almanya – Willkommen in Deutschland
0.25 Iron Man 3
2.35 Die Welle

ARD

17.00 Tagesschau
17.15 Brisant
18.00 Wer weiß denn so was?
18.50 Morden im Norden
19.45 Wissen vor acht – Zukunft
19.50 Wetter
19.55 Börse
20.00 Tagesschau

20.15 Expedition Arktis
21.45 Hart aber fair
22.45 Tagesthemen
23.20 Ich bin Greta
0.50 Nachtmagazin

ZDF

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 Altes Land – Bleiben
21.45 heute-journal
22.15 Die purpurnen Flüsse
23.55 heute journal update
0.10 Meine Tochter – Figlia Mia

RTL

17.00 Die Superhändler – 4 Räume, 1 Deal
17.30 Unter uns
18.00 Explosiv – Das Magazin
18.30 Exklusiv – Das Star-Magazin
18.45 RTL aktuell
19.05 Alles was zählt
19.40 GZSZ

20.15 Bauer sucht Frau
22.15 Extra – Das RTL Magazin
23.25 Spiegel TV
0.00 RTL Nachtjournal
0.30 Die Alltagskämpfer
1.15 Ohne Filter Reportage

SAT.1

15.00 Auf Streife – Die Spezialisten
16.00 Klinik am Südring
17.00 Richter und Sindera – Ein Team für harte Fälle
17.30 K11
18.00 Buchstaben Battle
19.05 Gold Rings
19.55 Sat.1 Nachrichten

20.15 Lebensretter hautnah – Wenn jede Sekunde zählt
22.15 akte
23.15 Focus TV – Reportage
0.20 SAT.1 Reportage Reihe
1.15 akte
2.05 So gesehen

PRO 7

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

20.15 The Masked Singer
23.10 Late Night Berlin
0.20 The Voice of Germany
2.35 The Voice: Comeback Stage

RTL ZWEI

14.00 Die Schnäppchenhäuser
15.00 Hartz und herzlich – Tag für Tag Benz-Baracken
16.55 RTLZWEI News
17.05 Krass Schule
18.05 Köln 50667
19.05 Berlin – Tag & Nacht

20.15 Armes Deutschland – Deine Kinder
22.15 Armes Deutschland – Stempeln oder abrackern?
0.15 Reeperbahn privat! Das Wahre Leben auf dem Kiez

ARD
17.00 Tagesschau **17.15** Brisant **18.00** Wer weiß denn sowas? **18.50** WaPo Bodensee **19.45** Sportschau vor acht **19.50** Wetter **19.55** Börse **20.00** Tagesschau



20.15 Fußball: Nations League 6. Spieltag: Spanien – Deutschland; anschließend Zsfsg. von Spielen
23.30 Sportschau Club **0.00** Nachtmagazin **0.20** Red Lights Mystery-Thriller, E/CDN 2012

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



20.15 Inga Lindström: Die zweite Chance Drama, D 2015
21.45 heute-journal
22.15 Rosamunde Pilcher: Lizenz zum ... Liebesmelodram, D 2016
23.45 Markus Lanz Talk **0.55** heute journal update

RTL
17.00 Die Superhändler – 4 Räume, 1 Deal **17.30** Unter uns **18.00** Explosiv – Das Magazin **18.30** Exklusiv – Das Star-Magazin **18.45** RTL aktuell **19.05** Alles was zählt **19.40** GZSZ



20.15 Wer wird Millionär? Prominenten-Special. Markus Lanz ist zum ersten Mal Gast bei Günther Jauch. Er spendet seinen Gewinn den Erdbebenopfern in Nepal.
0.00 RTL Nachtjournal **0.35** Ex on the Beach

SAT.1
15.00 Auf Streife – Die Spezialisten **16.00** Klinik am Südring **17.00** Richter und Sindera – Ein Team für harte Fälle **17.30** K11 **18.00** Buchstaben Battle **19.00** 5 Gold Rings **19.55** Sat.1 Nachrichten



20.15 Navy CIS Krimiserie Das Glück der Iren
21.15 Navy CIS: L.A. Krimiserie. Die Hand im Sand
22.15 Bull Krimiserie. Sturz ins Dunkel. Mit M. Weatherly
23.15 Navy CIS: L.A.
0.10 Navy CIS **1.50** Navy CIS: L.A.

PRO 7
15.30 The Big Bang Theory **16.00** The Big Bang Theory **16.30** The Big Bang Theory **17.00** taff **18.00** Newstime **18.10** Die Simpsons **18.35** Die Simpsons **19.05** Galileo



20.15 Nerve Thriller, USA 16 Mit Emma Roberts
22.10 Ready Player One Sci-Fi-Film, USA/IND 2018. Mit Tye Sheridan
0.50 Nerve Thriller, USA 16
2.25 Spätnachrichten
2.30 Frozen – Eiskalter Abend Thriller, USA 10

RTL ZWEI
14.00 Die Schnäppchenhäuser **15.00** Hartz und herzlich – Tag für Tag Benz-Baracken **16.55** RTLZWEI News **17.05** Krass Schule **18.05** Köln 50667 **19.05** Berlin – Tag & Nacht



20.15 Hartz und herzlich – Tag für Tag Benz-Baracken Alleinerziehende Mütter
22.15 Hartz und herzlich Dokureihe. Niedergörsdorf – Altes Lager
0.15 Autopsie Dokureihe **1.10** Die Forensik-Detektive

VOX
15.00 Shopping Queen **16.00** Die schönste Braut **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 Allestester – Spezial **22.15** Hot oder Schrott – Die Allestester **23.15** Prominent! **0.10** vox 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** Outbreak – Lautlose Killer **22.00** Katastrophenfilm, USA 1995 **22.55** True Lies – Wahre Lügen **23.00** Actionthriller, USA 1994 **1.40** Kabel Eins Late News

NDR
18.15 Die Nordreportage **18.45** DAS! **19.30** Ländermagazine **20.00** Tagesschau **20.15** Visite **21.15** Panorama 3 **21.45** NDR Info **22.00** Over Water – Im Netz der Lügen **22.45** Over Water – Im Netz der Lügen **23.30** Weltbilder **0.00** Die Götter von Molenbeek. Dokumentarfilm, FIN 2019

3SAT
18.30 nano **19.00** heute **19.20** Kulturzeit **20.00** Tagesschau **20.15** Brandnächte **20.15** Kriminalfilm, D 2017 **21.45** kinokino **22.00** ZIB 2 **22.25** makro **22.55** Geschmack der Hoffnung – Taste of Hope **0.00** Reporter **0.30** 10vor10

WDR
16.15 Hier und heute **18.15** Servicezeit **18.45** Aktuelle Stunde **20.00** Tagesschau **20.15** Abenteuer Erde **21.00** Quarks **21.45** WDR aktuell **22.15** Tatort: Mörderspiele **22.15** Tatort: Mörderspiele **22.15** Tatort: Rechnung mit einer Unbekannten **23.00** Krimireihe, D 1978 **1.10** Quarks

ORF 2
19.00 Bundesland heute **19.23** Wetter **19.30** ZIB **19.51** Wetter **19.56** Sport aktuell **20.05** Seitenblicke **20.15** Universum **21.05** Report **22.00** ZIB 2 **22.25** Eurromillionen **22.35** kreuz und quer **23.25** kreuz und quer **0.05** Progr. nach Ansage

ARD
17.00 Tagesschau **17.15** Brisant **18.00** Wer weiß denn sowas? **18.50** Hubert ohne Staller **19.45** Wissen vor acht – Werkstatt **19.50** Wetter **19.55** Börse **20.00** Tagesschau



20.15 Ökozid Drama, D 20 Mit Friederike Becht
21.45 Maischberger Talk **22.45 Tagesthemen**
23.20 Aufschrei der Jugend Generation „Fridays for Future“. Dokufilm, D 20. Regie: K. Pitterling
0.50 Nachtmagazin

ZDF
17.10 hallo deutschland **17.45** Dietrich Grönemeyer – Leben ist mehr! **18.00** SOKO Wismar **18.54** Lotto am Mittwoch **19.00** heute **19.20** Wetter **19.25** Heldt



20.15 Aktenzeichen XY ... ungelöst Magazin U.a.: Wer bekommt den XY-Preis 2020?
21.45 heute-journal
22.15 auslandsjournal
22.45 ZDFzoom Doku **23.15** Markus Lanz Talk **0.30** heute journal update

RTL
17.00 Die Superhändler – 4 Räume, 1 Deal **17.30** Unter uns **18.00** Explosiv – Das Magazin **18.30** Exklusiv – Das Star-Magazin **18.45** RTL aktuell **19.05** Alles was zählt **19.40** GZSZ



20.15 Die Bachelorette Doku-Soap. Melissa sucht einen humorvollen Mann mit Kampfgeist.
22.15 stern TV Magazin Mod.: Steffen Hallaschka
0.00 RTL Nachtjournal **0.30** CSI: Den Tätern auf der Spur Krimiserie

SAT.1
15.00 Auf Streife – Die Spezialisten **16.00** Klinik am Südring **17.00** Richter und Sindera – Ein Team für harte Fälle **17.30** K11 **18.00** Buchstaben Battle **19.00** 5 Gold Rings **19.55** Sat.1 Nachrichten



20.15 Hochzeit auf den ersten Blick Doku-Soap Bindungswillige Singles werden von Experten nach verschiedensten Gesichtspunkten zu Paaren zusammengestellt.
23.05 Verrückt nach Liebe **0.00** Das große Backen

PRO 7
15.30 The Big Bang Theory **16.00** The Big Bang Theory **16.30** The Big Bang Theory **17.00** taff **18.00** Newstime **18.10** Die Simpsons **18.35** Die Simpsons **19.05** Galileo



20.15 Grey's Anatomy Serie. Ungewissheit
21.15 Seattle Firefighters Serie. Wir sehen uns
22.15 Atlanta Medical Wettlauf gegen die Zeit
23.15 Two and a Half Men
23.45 Two and a Half Men
0.10 Two and a Half Men

RTL ZWEI
14.00 Die Schnäppchenhäuser **15.00** Hartz und herzlich – Tag für Tag Benz-Baracken **16.55** RTLZWEI News **17.05** Krass Schule **18.05** Köln 50667 **19.05** Berlin – Tag & Nacht



20.15 Die Wollnys Doku-Soap. Großputz & Geburtstagsvorbereitungen
21.15 Die Wollnys Doku-Soap. Harald wird 60!
22.15 Promis auf Hartz IV
0.15 Armes Deutschland – Deine Kinder
1.55 Autopsie Dokureihe

VOX
15.00 Shopping Queen **16.00** Die schönste Braut **17.00** Zwischen Tüll und Tränen **18.00** First Dates – Ein Tisch für zwei **19.00** Das perfekte Dinner **20.15** Lucie. Läuft doch! **21.10** Lucie. Läuft doch! **22.10** Chicago Med **23.05** New Amsterdam **0.00** New Amsterdam **0.55** nachrichten

KABEL EINS
17.55 Mein Lokal, Dein Lokal – Der Profi kommt **18.55** Achtung Kontrolle! Wir kümmern uns drum **20.15** Der Tag, an dem die Erde stillstand **21.00** Sci-Fi-Film, USA/CDN 2008 **22.25** Red Planet **23.00** Sci-Fi-Film, USA/AUS 2000 **0.35** Der Tag, an dem die Erde stillstand **23.00** Sci-Fi-Film, USA/CDN 2008

NDR
18.15 Die Nordreportage **18.45** DAS! **19.30** Ländermagazine **20.00** Tagesschau **20.15** Expedition ins Tierreich **21.00** Expedition Arktis **21.45** NDR Info **22.00** Big Dating **22.30** Big Dating **22.55** extra 3 **23.25** Zapp **23.55** 7 Tage ... **0.25** Die Erbschaft

3SAT
18.30 nano **19.00** heute **19.20** Kulturzeit **20.00** Tagesschau **20.15** 45 Min **21.00** Die Story **21.45** Erlebnisreisen **22.00** ZIB 2 **22.25** Das Verschwinden **23.10** Transpa **0.00** Drama, D 2012. Mit Luisa Sappelt **0.35** 10vor10 **1.05** Stöckl

WDR
18.45 Aktuelle Stunde **20.00** Tagesschau **20.15** Markt **21.00** Hunde verstehen! **21.45** WDR aktuell **22.15** Reparieren statt Wegwerfen **23.00** Die Waldreiter **23.45** Die rote Linie – Widerstand im Hambacher Forst **0.15** Dokumentarfilm, D 2019 **1.15** Maischberger

ORF 2
19.56 Sport aktuell **20.05** Seitenblicke **20.15** Die Eifelpraxis **20.15** Rachegeplüste. Drama, D 2018 **21.50** Autofocus **22.00** ZIB 2 **22.30** WELTjournal **23.05** WELTjournal + **23.50** Programm nach Ansage **1.20** Die Eifelpraxis **1.20** Rachegeplüste. Drama, D 2018 **2.50** Autofocus

ARD
17.15 Brisant **18.00** Wer weiß denn sowas? **18.50** In aller Freundschaft – Die jungen Ärzte **19.45** Wissen vor acht – Natur **19.50** Wetter **19.55** Börse **20.00** Tagesschau



20.15 Der Lissabon-Krimi: Zum Schweigen verurteilt Krimi, D 20
21.45 Kontraste Magazin **22.15** Tagesthemen **22.50** Wie immer, Nuhr anders **23.05** Das Gipfeltreffen **0.05** Nachtmagazin

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



20.15 Die Bergretter Serie. Loslassen
21.45 heute-journal
22.15 maybrit illner Talk **23.15** Markus Lanz Talk **0.30** heute journal update **0.45** Filmgorillas **0.55** Heldt **1.40** Notruf Hafenkante

RTL
17.30 Unter uns **18.00** RTL-Spendenmarathon 2020 – Der Start **18.30** Exklusiv – Das Star-Magazin **18.45** RTL aktuell **19.05** RTL-Spendenmarathon 2020 **19.10** Alles was zählt **19.40** GZSZ



20.15 Wer wird Millionär? Prominenten-Special Mod.: Günther Jauch
23.30 RTL-Spendenmarathon 2020 – Die Hilfe der Stars Reportage
0.15 RTL Nachtjournal **0.45** RTL-Spendenmarathon 2020 Bericht

SAT.1
15.00 Auf Streife – Die Spezialisten **16.00** Klinik am Südring **17.00** Richter und Sindera – Ein Team für harte Fälle **17.30** K11 **18.00** Buchstaben Battle **19.00** 5 Gold Rings **19.55** Sat.1 Nachrichten



20.15 Harry Potter und der Orden des Phönix Fantasyfilm, USA/GB 2007 Mit Daniel Radcliffe
23.00 Criminal Minds Krimiserie. Zeit zu gehen
23.55 Criminal Minds
0.45 Criminal Minds
1.35 Criminal Minds

PRO 7
15.30 The Big Bang Theory **16.00** The Big Bang Theory **16.30** The Big Bang Theory **17.00** taff **18.00** Newstime **18.10** Die Simpsons **18.35** Die Simpsons **19.05** Galileo



20.15 The Voice of Germany Show. Battle (4/5)
23.00 red. Magazin
0.00 o2 Music Roadtrip Show. Gäste: Silbermond
1.00 The Masked Singer Show. Rateteam: Sonja Zietlow, Bülent Ceylan
3.10 Spätnachrichten

RTL ZWEI
15.00 Hartz und herzlich – Tag für Tag Benz-Baracken **16.55** RTLZWEI News **17.05** Krass Schule **18.05** Köln 50667 **18.50** Berlin – Tag & Nacht **19.05** Berlin – Tag & Nacht



20.15 Hartes Deutschland – Leben im Brennpunkt Reihe. Leipzig
22.15 Reeperbahn privat! Das wahre Leben auf dem Kiez Dokureihe
0.15 Hartz und herzlich – Tag für Tag Benz-Baracken Doku-Soap

VOX
15.00 Shopping Queen **16.00** Die schönste Braut **17.00** Zwischen Tüll und Tränen **18.00** First Dates – Ein Tisch für zwei **19.00** Das perfekte Dinner **20.15** Snow White and the Huntsman **22.00** Fantasyfilm, USA/GB 2012 **22.50** Underworld: Blood Wars **0.35** vox 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** Die Klinik – Ärzte, Helfer, Diagnosen **22.20** K1 Magazin **23.20** Trucker Babes – 400 PS in Frauenhand **1.15** Kabel Eins Late News **1.20** Die Klinik

NDR
18.15 Die Nordreportage **18.45** DAS! **19.30** Ländermagazine **20.00** Tagesschau **20.15** mareTV **21.00** mareTV **21.45** NDR Info **22.00** Mord mit Aussicht **22.50** Mord mit Aussicht **23.35** Wenn die Deiche brechen **0.20** Wenn die Deiche brechen **0.20** Wenn die Deiche brechen **0.20** Herzenswärme

3SAT
19.20 Kulturzeit **20.00** Tagesschau **20.15** Extremer Kinderwunsch – Gebärmuttertransplantation **21.00** scobel **22.00** ZIB 2 **22.25** auslandsjournal extra **22.55** Weltspiegel-Reportage **23.25** Weltspiegel-Reportage **23.50** Zapp **0.20** 10vor10 **0.50** Maischberger

WDR
16.00 WDR aktuell **16.15** Hier und heute **18.15** Servicezeit **18.45** Aktuelle Stunde **20.00** Tagesschau **20.15** Ihre Meinung **21.45** WDR aktuell **22.15** Frau tv **22.45** Menschen hautnah **23.30** Menschen hautnah **0.15** Reparieren statt Wegwerfen **1.00** Jazzline **2.40** Erlebnisreisen

ORF 2
18.51 infos & tipps **19.00** Bundesland heute **19.23** Wetter **19.30** ZIB **19.51** Wetter **19.56** Sport aktuell **20.05** Seitenblicke **20.15** Die Rosenheim-Cops **21.05** Am Schauplatz **22.00** ZIB 2 **22.30** Eco **23.05** Stöckl **0.05** Die Gottesanbeterin **0.15** Komödie, A/D 2001

ARD Das Erste

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

20.15 Hochzeitsstrudel und Zwetschgenglück Romantisch-Komödie, D 20

21.45 Tagesthemen

22.15 Tator: Tod im All Krimireihe, D 1997

23.45 Hauptkommissar Jan Fabel Krimi, D 18

1.15 Tagesschau

ZDF ZDF

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

20.15 Die Chefin Krimiserie, Verzockt

21.15 SOKO Leipzig Krimiserie, Dr. Anwar

22.00 heute-journal

22.30 heute-show

23.00 ZDF Magazin Royale

23.30 aspekte Reihe

0.15 heute journal update

RTL RTL

17.05 Die Superhändler 17.30 Unter uns 18.00 RTL-Spendenmarathon 2020 - Das Finale 18.30 Exclusiv - Das Star-Magazin 18.45 RTL aktuell 19.05 Alles was zählt 19.40 GZSZ

20.15 Ninja Warrior Germany - Die stärkste Show Deutschlands 2. Halbfinale. Moderation: Jan Köppen, Laura Wonnor, Frank Buschmann

23.00 Darf er das? - Die Chris Tall Show

0.00 RTL Nachtjournal

SAT.1 SAT.1

15.00 Auf Streife - Die Spezialisten 16.00 Klinik am Südring 17.00 Richter und Sindera - Ein Team für harte Fälle 17.30 K11 18.00 Buchstaben Battle 19.05 Gold Rings 19.55 Sat.1 Nachrichten

20.15 Luke! Die Greatnight-show Luke vs. Köln Mod.: Luke Mockridge

23.10 Die Martina-Hill-Show

23.40 Rabenmütter Show

0.10 Switch Reloaded Show

0.40 Switch Reloaded Show

1.10 Sechserpack Show

1.35 Sechserpack Show

PRO 7 PRO 7

15.05 The Middle 15.30 The Big Bang Theory 16.00 The Big Bang Theory 16.30 The Big Bang Theory 17.00 taff 18.00 Newstime 18.10 Die Simpsons 18.35 Die Simpsons 19.05 Galileo

20.15 The Amazing Spider-Man Actionfilm, GB/USA 2012. Mit A. Garfield

23.05 Das Morgan Projekt Sci-Fi-Horror, USA 16

0.45 The Philosophers - Die Bestimmung Drama, USA/INO 2013

2.40 Watch Me Magazin

RTL ZWEI RTL ZWEI

14.00 Die Schnäppchenhäuser 15.00 Hartz und herzlich - Tag für Tag Benz-Baracken 16.55 RTLZWEI News 17.05 Krass Schule 18.05 Köln 50667 19.05 Berlin - Tag & Nacht

20.15 The Dark Knight Rises Actionfilm, GB/USA 2012. Mit Christian Bale

23.30 Final Score Actionfilm, GB 2018 Mit Pierce Brosnan

1.30 The Dark Knight Rises Actionfilm, GB/USA 2012. Mit Christian Bale

VOX VOX

16.00 Die schönste Braut 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 23.05 Chicago P.D. 0.00 Chicago P.D.

20.15 Klein gegen Groß - Das unglaubliche Duell

23.30 Tagesthemen

23.50 Das Wort zum Sonntag Magazin

23.55 Donna Leon Beweise, dass es böse ist. Krimireihe, D 2005

1.25 Tagesschau

KABEL EINS 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 Blue Bloods - Crime Scene New York 21.15 Blue Bloods - Crime Scene New York 22.15 Navy CIS 23.15 Navy CIS 0.10 Navy CIS

20.15 Der Kommissar und das Meer Aus glücklichen Tagen

21.45 Der Kriminalist

22.45 heute-journal

23.00 Das aktuelle Sportstudio Magazin

0.25 heute Xpress

NDR NDR

17.10 Leopard, Seebär & Co. 17.15 Die Nordreportage 18.45 DAS! 19.30 Ländermagazine 20.00 Tagesschau 20.15 die nordstory 21.15 Unterwegs auf der Luftlinie 21.45 NDR Info 22.00 NDR Talk Show 0.00 Hanns-Joachim-Friedrichs-Preis

20.15 Das Supertalent Show. Neu-Juror Chris Tall hat sich ein Ziel gesetzt: "Ich werde dafür sorgen, dass diesmal kein Hund gewinnt!"

23.00 Mario Barth & Friends

0.10 Das Supertalent

2.30 Mario Barth & Friends

3SAT 3SAT

17.00 Terra X 17.45 Terra X 18.30 nano 19.00 heute 19.20 Kulturzeit 20.00 Tagesschau 20.15 Die Frau vom Checkpoint Charlie (1/2) Drama, D 2007 21.45 Erlebnisreisen 22.00 ZIB 2 22.25 In den Straßen der Bronx. Drama, USA 1993 0.15 10vor10

20.15 BFG - Big Friendly Giant Fantasyfilm, GB/USA/IND 2016

22.35 Lemony Snicket - Rätselhafte Ereignisse Fantasyfilm, USA/D 04

0.40 Pathfinder - Fährte des Kriegers Actionfilm, USA/CDN 07

WDR WDR

16.15 Hier und heute 18.15 Das Gleiche in grün: Kleidung 18.45 Aktuelle Stunde 20.00 Tagesschau 20.15 Unser Land in den 60ern 21.00 Unser Westen, Unsere cleveren Ideen 21.45 WDR aktuell 22.00 Kölner Treff 23.30 Alles könnte gut sein 0.15 Kölner Treff

20.15 Schlag den Star In bis zu 15 Spielrunden geht es bei Elton um Wettkampf und Fitness, um Blamieren oder Kassieren.

0.15 Schlag den Star

2.10 The Defender Actionfilm, USA/GB/D/RUM 2004

ORF 2 ORF 2

17.30 Studio 2 18.30 Konkret 18.51 infos & tips 19.00 Bundesland heute 19.23 Wetter 19.30 ZIB 19.51 Wetter 19.56 Sport aktuell 20.05 Seitenblicke 20.15 Die Chefin 21.20 Vera 22.00 ZIB 2 22.25 Euromillionen 22.35 Unversum History 0.05 Outlander

20.15 The Wave - Die Todeswelle Katastrophenfilm, N/S 15 Mit Kristoffer Joner

22.20 Zodiac - Die Zeichen der Apokalypse Sci-Fi-Film, CDN 2014

0.05 The 6th Day Sci-Fi-Film, USA 2000

VOX VOX

15.50 Shopping Queen 16.55 Die Pferdeprofis 18.00 hundkatzenmaus 19.10 Der Hundeprofi - Rütters Team 20.15 96 Hours - Taken 3 Actionthriller, USA/E/F 2014 22.25 Snow White and the Huntsman Fantasyfilm, USA/GB 2012 0.50 96 Hours - Taken 3 Actionthriller, USA/E/F 2014

20.15 Tator: Die Ferien des Monsieur Murot Krimireihe, D 2020

21.45 Anne Will Diskussion

22.45 Tagesthemen

23.05 ttt Magazin

23.35 Druckfrisch Magazin

0.05 Bericht vom Parteitag der Grünen Bericht

KABEL EINS KABEL EINS

12.40 Castle 13.35 Castle 14.30 Castle 15.25 EUREKA 16.20 News 16.35 EUREKA 17.30 EUREKA 18.20 EUREKA 19.15 EUREKA 20.15 Hawaii Five-0 21.15 Hawaii Five-0 22.15 Lucifer 23.15 Lucifer 23.15 Hawaii Five-0 1.05 Hawaii Five-0 Unter Wasser

20.15 Katie Fforde ... Romanze, D 2020

21.45 heute-journal

22.15 Vienna Blood Krimireihe, GB 2019

23.45 ZDF-History Doku

0.30 Bericht vom Parteitag von Bündnis 90/Die Grünen in Karlsruhe

NDR NDR

16.00 Wildes Deutschland 17.35 Tim Mälzer kocht! 18.00 Nordtour 18.45 DAS! 19.30 Ländermagazine 20.00 Tagesschau 20.15 24 Milchkuhe und kein Mann Romanze, D 2013 21.45 Ostfriesisch für Anfänger Komödie, D 2016 23.15 Kroymann 23.45 Kroymann 0.15 Kroymann

20.15 Fifty Shades of Grey - Befreite Lust Erotikfilm, USA 2018

22.20 Fifty Shades of Grey und die Wirklichkeit Dokumentarfilm, D 2017

23.40 Fifty Shades of Grey - Befreite Lust Erotikfilm, USA 2018

3SAT 3SAT

19.00 heute 19.20 100 Jahre Berlinograd. Der russische Mythos an der Spree 20.00 Tagesschau 20.15 Amen Saleikum - Fröhliche Weihnachten Komödie, CH 2019 21.45 Der König von Köln Komödie, D 2019 23.10 Chloe Thriller, USA/CDN/F 2009 0.40 lebens.art Magazin

20.15 The Voice of Germany Show. Battle (5/5). Es geht in eine neue Runde der Battles. Den Coaches fällt die Entscheidung nicht immer leicht.

22.35 Luke! Die Great-nightshow Show

1.20 Die Martina-Hill-Show

WDR WDR

17.45 Kochen mit Martina und Moritz 18.15 Westart 18.45 Aktuelle Stunde 19.30 Lokalzeit 20.00 Tagesschau 20.15 1LIVE Krone 2020 21.45 Mitternachtsspitzen 22.45 Sträter Show 23.30 Die Caroline Kebekus Show 0.15 1LIVE Krone 2020 2.15 Sträter

20.15 Solo: A Star Wars Story Sci-Fi-Film, USA 2018 Mit Alden Ehrenreich

23.00 The Amazing Spider-Man Actionfilm, USA 2012. Mit A. Garfield

1.30 Immortal - Die Rückkehr der Götter Mysterythriller, F/GB 04

ORF 2 ORF 2

19.56 Sport aktuell 20.05 Seitenblicke 20.15 Donna Leon Tod zwischen den Zeilen. Krimireihe, D 2017 21.50 ZIB 22.00 Tator: Franziska Krimireihe, D 2014 23.30 Der Bulle von Tölz Eine tödliche Affäre. Krimireihe, D 1999 2.30 Colombo Tod am Strand. Krimireihe, USA 1975

20.15 Das ist das Ende Komödie, USA 2013

22.05 Wenn du stirbst, zieht dein ganzes Leben ... Drama, USA 2017

23.55 Viral Horrorfilm, USA 16

1.35 School of the Living Dead ... Horror-Komödie, USA 2012

VOX VOX

17.59 Gewinnzahlen Dt. Fernloslotterie 18.00 Tagesschau 18.05 Bericht aus Berlin Magazin 18.30 Sportschau 19.20 Weltspiegel Magazin 20.00 Tagesschau

20.15 Tator: Die Ferien des Monsieur Murot Krimireihe, D 2020

21.45 Anne Will Diskussion

22.45 Tagesthemen

23.05 ttt Magazin

23.35 Druckfrisch Magazin

0.05 Bericht vom Parteitag der Grünen Bericht

KABEL EINS KABEL EINS

17.00 heute 17.10 Sportreportage 17.55 ZDF.reportage 18.25 Terra Xpress 18.55 Aktion Mensch Gewinner Magazin 19.00 heute 19.10 Berlin direkt 19.30 Terra X

20.15 Katie Fforde ... Romanze, D 2020

21.45 heute-journal

22.15 Vienna Blood Krimireihe, GB 2019

23.45 ZDF-History Doku

0.30 Bericht vom Parteitag von Bündnis 90/Die Grünen in Karlsruhe

NDR NDR

12.55 Das Supertalent Life - Menschen, Momente, Geschichten 16.45 Explosiv - Weekend 17.45 Exclusiv - Weekend 18.45 RTL aktuell 19.05 Die Versicherungsdetective

20.15 Fifty Shades of Grey - Befreite Lust Erotikfilm, USA 2018

22.20 Fifty Shades of Grey und die Wirklichkeit Dokumentarfilm, D 2017

23.40 Fifty Shades of Grey - Befreite Lust Erotikfilm, USA 2018

3SAT 3SAT

12.40 BFG - Big Friendly Giant Fantasyfilm, GB/USA/IND 2016

14.55 Harry Potter und der Orden des Phönix Fantasyfilm, USA/GB 2007 17.25 Das große Backen 19.55 Sat.1 Nachrichten

20.15 The Voice of Germany Show. Battle (5/5). Es geht in eine neue Runde der Battles. Den Coaches fällt die Entscheidung nicht immer leicht.

22.35 Luke! Die Great-nightshow Show

1.20 Die Martina-Hill-Show

WDR WDR

17.00 taff weekend. Magazin 18.00 Newstime 18.10 Die Simpsons Zeichentrickserie. Die erste Liebe 18.35 Die Simpsons Zeichentrickserie 19.05 Galileo Spezial. Magazin

20.15 Solo: A Star Wars Story Sci-Fi-Film, USA 2018 Mit Alden Ehrenreich

23.00 The Amazing Spider-Man Actionfilm, USA 2012. Mit A. Garfield

1.30 Immortal - Die Rückkehr der Götter Mysterythriller, F/GB 04

ORF 2 ORF 2

15.15 Hartz und herzlich - Tag für Tag Benz-Baracken Doku-Soap. Finanzielle Sorgen 17.15 Mein neuer Alter Doku-Soap. Ersatz für BMW mit Motorschaden 18.15 GRIP - Das Motormagazin

20.15 Das ist das Ende Komödie, USA 2013

22.05 Wenn du stirbst, zieht dein ganzes Leben ... Drama, USA 2017

23.55 Viral Horrorfilm, USA 16

1.35 School of the Living Dead ... Horror-Komödie, USA 2012

ARD
17.00 Tagesschau **17.15** Brisant **18.00** Wer weiß denn sowas? **18.50** Morden im Norden **19.45** Wissen vor acht – Zukunft **19.50** Wetter **19.55** Börse **20.00** Tagesschau



20.15 „Gott“ von Ferdinand von Schirach **21.45** Hart aber fair **22.55** Tagesthemen **23.30** Das große Artensterben **0.15** Vertreibung Odsun – Das Sudetenland

ZDF
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 Unter anderen Umständen **21.45** heute-journal **22.15** Die purpurnen Flüsse **23.45** heute journal update

RTL
17.00 Die Superhändler – 4 Räume, 1 Deal **17.30** Unter uns **18.00** Explosiv – Das Magazin **18.30** Exklusiv – Das Star-Magazin **18.45** RTL aktuell **19.05** Alles was zählt **19.40** GZSZ



20.15 Bauer sucht Frau **22.15** Extra Magazin **23.25** Spiegel TV Magazin **0.00** RTL Nachtjournal

SAT.1
15.00 Auf Streife – Die Spezialisten **16.00** Klinik am Südring **17.00** Richter und Sindera – Ein Team für harte Fälle **17.30** K11 **18.00** Buchstaben Battle **19.00** 5 Gold Rings **19.55** Sat.1 Nachrichten



20.15 Sister Act – Eine himmlische Karriere **22.20** akte. Magazin **23.25** Focus TV – Reportage **0.25** SAT.1 Reportage **1.25** akte. Spezial Magazin **2.15** So gesehen Magazin **2.20** Criminal Minds

PRO 7
14.10 Two and a Half Men **14.40** The Middle **15.05** The Middle **15.35** The Big Bang Theory **17.00** taif **18.00** Newstime **18.10** Die Simpsons **18.35** Die Simpsons **19.05** Galileo



20.15 Die Simpsons **20.45** Die Simpsons **21.15** The Big Bang Theory **21.45** The Big Bang Theory **22.15** The Big Bang Theory **22.40** The Big Bang Theory **23.10** Late Night Berlin Show **0.20** The Big Bang Theory

RTL ZWEI
14.00 Die Schnäppchenhäuser **15.00** Hartz und herzlich – Tag für Tag Benz-Baracken **16.55** RTLZWEI News **17.05** Krass Schule **18.05** Köln 50667 **19.05** Berlin – Tag & Nacht



20.15 3 Familien – 3 Chancen! Das große Sozialexperiment **22.15** Armes Deutschland – Stempeln oder abrackern? **0.15** Reeperbahn privat! Das wahre Leben auf dem Kiez

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 **19.55** Börse **20.00** Tagesschau



20.15 Falk **21.00** Falk **21.45** FAKT **22.15** Tagesthemen **22.50** Nachtcafé **0.20** Nachtmagazin **0.40** Falk **1.25** Falk **2.10** Tagesschau

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



20.15 Der große Tchibo-Report **21.00** Frontal 21 **21.45** heute-journal **22.15** Grün bleibt unsere Hoffnung **23.00** Leschs Kosmos **23.30** Markus Lanz **0.45** heute journal update

RTL
17.00 Die Superhändler – 4 Räume, 1 Deal **17.30** Unter uns **18.00** Explosiv – Das Magazin **18.30** Exklusiv – Das Star-Magazin **18.45** RTL aktuell **19.05** Alles was zählt **19.40** GZSZ



20.15 Wer wird Millionär? **23.15** Wer wird Millionär? – Das Phänomen Doku **0.00** RTL Nachtjournal **0.30** Ex on the Beach **1.20** Bones **2.15** Bones **3.05** Der Lehrer **4.00** Sekretärinnen

SAT.1
15.00 Auf Streife – Die Spezialisten **16.00** Klinik am Südring **17.00** Richter und Sindera – Ein Team für harte Fälle **17.30** K11 **18.00** Buchstaben Battle **19.00** 5 Gold Rings **19.55** Sat.1 Nachrichten



20.15 Navy CIS **21.15** Navy CIS: L.A. **22.15** Bull **23.15** Navy CIS: L.A. **0.10** Navy CIS **1.05** Navy CIS: L.A. **1.50** Navy CIS: L.A.

PRO 7
16.05 The Big Bang Theory **16.30** The Big Bang Theory **17.00** taif **18.00** Newstime **18.10** Die Simpsons **18.35** Die Simpsons **19.05** Galileo **20.00** red.. Magazin



20.15 The Masked Singer **23.55** red. Spezial Magazin **0.25** o2 Music Roadtrip **1.25** The Voice of Germany **3.35** The Voice: Comeback Stage by SEAT **3.50** Spätnachrichten **3.55** 2 Broke Girls

RTL ZWEI
14.00 Die Schnäppchenhäuser **15.00** Hartz und herzlich – Tag für Tag Benz-Baracken **16.55** RTLZWEI News **17.05** Krass Schule **18.05** Köln 50667 **19.05** Berlin – Tag & Nacht



20.15 Hartz Rot Gold – Armutskarte Deutschland **22.10** Hartz und herzlich **0.10** Autopsie **1.05** Die Forensik-Detektive **1.55** Die Forensiker **2.35** Die Forensiker

ARD
17.00 Tagesschau **17.15** Brisant **18.00** Wer weiß denn sowas? **18.50** Hubert ohne Staller **19.45** Wissen vor acht – Werkstatt **19.50** Wetter **19.55** Börse **20.00** Tagesschau



20.15 Einer wie Erika **21.45** Plusminus **22.15** Tagesthemen **22.50** maischberger. die woche **0.05** Nachtmagazin **0.25** Einer wie Erika

ZDF
17.00 heute **17.10** hallo deutschland **17.45** Leute heute **18.00** SOKO Wismar **18.50** Lotto am Mittwoch **19.00** heute **19.20** Wetter **19.25** Heldt



20.15 Markus Lanz **22.15** heute-journal **22.45** Deutscher Zukunftspreis 2020 **23.30** ZDFzoom **0.15** heute journal update **0.30** Goldgrube Wohnungsgen – Spekulanten gegen Mieter

RTL
17.00 Die Superhändler – 4 Räume, 1 Deal **17.30** Unter uns **18.00** Explosiv – Das Magazin **18.30** Exklusiv – Das Star-Magazin **18.45** RTL aktuell **19.05** Alles was zählt **19.40** GZSZ



20.15 Die Bachelorette **22.15** stern TV Magazin **0.00** RTL Nachtjournal **0.30** CSI: Den Tätern auf der Spur **1.20** CSI: Den Tätern auf der Spur **2.15** CSI: Den Tätern auf der Spur

SAT.1
15.00 Auf Streife – Die Spezialisten **16.00** Klinik am Südring **17.00** Richter und Sindera – Ein Team für harte Fälle **17.30** K11 **18.00** Buchstaben Battle **19.00** 5 Gold Rings **19.55** Sat.1 Nachrichten



20.15 Hochzeit auf den ersten Blick **23.05** Hochzeit auf den ersten Blick: Tatsächlich Liebe?! **0.00** Das große Backen

PRO 7
15.35 The Big Bang Theory **16.05** The Big Bang Theory **16.30** The Big Bang Theory **17.00** taif **18.00** Newstime **18.10** Die Simpsons **18.35** Die Simpsons **19.05** Galileo



20.15 Grey's Anatomy **21.15** Seattle Firefighters **22.15** Seattle Firefighters **23.15** Two and a Half Men **23.45** Two and a Half Men **0.10** Two and a Half Men

RTL ZWEI
14.00 Die Schnäppchenhäuser **15.00** Hartz und herzlich – Tag für Tag Benz-Baracken **16.55** RTLZWEI News **17.05** Krass Schule **18.05** Köln 50667 **19.05** Berlin – Tag & Nacht



20.15 Die Reimanns – Ein außergewöhnliches Leben **21.15** Die Reimanns – Ein außergewöhnliches Leben **22.15** Promis auf Hartz IV **0.15** Armes Deutschland **1.50** Autopsie

ARD

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



20.15 Der Lissabon-Krimi: Die verlorene Tochter Im Krimi, D 2020

21.45 Panorama Magazin

22.15 Tagesthemen

22.50 Nuhr im Ersten

23.35 Drei. Zwo. Eins. Michl Müller Show

0.20 Nachtmagazin

ZDF

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 Krimiserie



20.15 Die Bergretter Im Gipfelbuch

21.45 heute-journal

22.15 maybrit illner

23.15 Markus Lanz

0.30 heute journal update Nachrichten

0.45 Filmgorillas Magazin

0.55 Heldt Krimiserie

RTL

17.00 Die Superhändler – 4 Räume, 1 Deal 17.30 Unter uns 18.00 Explosiv – Das Magazin 18.30 Exclusiv – Das Star-Magazin 18.45 RTL aktuell 19.05 Alles was zählt 19.40 GZSZ



20.15 Sascha Grammel live! Fast fertig! Show

21.50 Sascha Grammel – Hinter den Kulissen

22.15 Özcan Cosar live! Old School Show

0.00 RTL Nachtjournal

0.30 CSI: Miami Krimiserie

1.20 CSI: Miami Krimiserie

SAT.1

15.00 Auf Streife – Die Spezialisten 16.00 Klinik am Südring 17.00 Richter und Sindera – Ein Team für harte Fälle 17.30 K11 18.00 Buchstaben Battle 19.00 5 Gold Rings 19.55 Sat.1 Nachrichten



20.15 Harry Potter und der Halbblutprinz Fantasyfilm, USA/GB 2009 Mit Daniel Radcliffe

23.25 Criminal Minds

0.20 Criminal Minds

1.15 Criminal Minds

2.00 Criminal Minds

2.45 Criminal Minds

PRO 7

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



20.15 The Voice of Germany Show. Sing-Off (1/3)

22.50 red. Magazin

23.55 Joko & Klaas gegen ProSieben Show

2.05 Spätnachrichten

2.10 American Football: NFL Pittsburgh Steelers – Baltimore Ravens

RTL ZWEI

14.00 Die Schnäppchenhäuser 15.00 Hartz und herzlich – Tag für Tag Benz-Baracken 16.55 RTLZWEI News 17.05 Krass Schule 18.05 Köln 50667 19.05 Berlin – Tag & Nacht



20.15 Hartes Deutschland – Leben im Brennpunkt Reihe. Hamburg

22.15 Reeperbahn privat! Das wahre Leben auf dem Kiez

0.15 Hartz Rot Gold – Armutskarte Deutschland Reportagerihe

VOX

15.00 Shopping Queen 16.00 Die schönste Braut 17.00 Zwischen Tüll und Tränen 18.00 First Dates – Ein Tisch für zwei 19.00 Das perfekte Dinner 20.15 Der Hobbit – Eine unerwartete Reise Fantasyfilm, USA/NZ 2012 23.55 vox nachrichten 0.15 Medical Detectives 1.15 Medical Detectives



20.15 Ziemlich russische Freunde Komödie, D 2020. Mit O. Mommsen

21.45 Tagesthemen

22.15 Tatort: Einmal täglich Krimireihe, D 2000

23.45 Der Kommissar und die Alpen Schwarze Piste. Krimireihe, 116

KABEL EINS

15.50 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 Rosins Restaurants – Ein Sternekoch räumt auf! 22.20 K1 Magazin 0.25 Trucker Babes – 400 PS in Frauenhand 2.10 Late News



20.15 Die Chefin Krimiserie. Kaltblütig

21.15 SOKO Leipzig

22.00 heute-journal

22.30 heute-show

23.00 ZDF Magazin Royale Talkshow

23.30 aspekte Reihe

0.15 heute journal update

NDR

18.15 Die Nordreportage 18.45 DAS! 19.30 Ländermagazine 20.00 Tagesschau 20.15 Länder – Menschen – Abenteuer 21.00 Länder – Menschen – Abenteuer 21.45 NDR Info 22.00 Mord mit Aussicht 22.50 Zorn Vom Lieben und Sterben. Krimi, D 2015 0.20 Truman Capote



20.15 Ninja Warrior Germany – Die stärkste Show Deutschlands

23.00 Darf er das? – Die Chris Tall Show Show

0.00 RTL Nachtjournal

0.30 Ninja Warrior Germany – Die stärkste Show Deutschlands

3SAT

17.45 unterwegs 18.30 nano 19.00 heute 19.20 Kulturzeit 20.00 Tagesschau 20.15 Das letzte Problem Kriminalfilm, A 2019 21.45 Nachtschicht Wir sind die Polizei. Krimireihe, D 2010 23.15 Mörderisches Tal – Pregau Der große Tag. Krimireihe, D/A 2016 0.45 Zapp



20.15 Pretty in Plüsch – die schrägste Gesangs-show Deutschlands

22.45 Rabenmütter Show

23.15 Rabenmütter Show

23.45 Switch Reloaded Show

0.15 Switch Reloaded Show

0.45 Sechserpack Show

1.10 Sechserpack Show

WDR

16.15 Hier und heute 18.00 WDR aktuell / Lokalzeit 18.15 Servicezeit 18.45 Aktuelle Stunde 20.00 Tagesschau 20.15 Konfrontation 21.00 Feuer & Flamme 21.45 WDR aktuell 22.15 Frau tv 22.45 Menschen hautnah 23.30 Menschen hautnah 0.00 Menschen hautnah



20.15 Hitman: Agent 47 Actionthriller, USA/GB/D/CDN 2015


22.10 Run All Night Actionfilm, USA 2015

0.20 An jedem verdammten Sonntag Drama, USA 1999

3.15 Watch Me Magazin

ORF 2

18.51 infos & tips 19.00 Bundesland heute 19.23 Wetter 19.30 ZIB 19.51 Wetter 19.56 Sport aktuell 20.05 Seitenblicke 20.15 Die Rosenheim-Cops 21.05 Am Schauspielplatz 22.00 ZIB 2 22.30 Eco 23.05 Stöckl. 0.05 Astrid Biografie, S/DK 2018



20.15 Iron Man Sci-Fi-Film, USA 2008 Mit Robert Downey Jr.

22.45 Max Steel Actionfilm, USA/GB 2016

0.30 Iron Man Sci-Fi-Film, USA 2008

2.35 Max Steel Actionfilm, USA/GB 2016

ARD

17.00 Tagesschau 17.10 Brisant 17.47 Das Wetter im Ersten 17.50 Tagesschau 18.00 Sportschau 18.30 Sportschau 19.57 Lotto am Samstag 20.00 Tagesschau



20.15 Das Adventsfest der 100.000 Lichter

23.30 Tagesthemen

23.50 Das Wort zum Sonntag Magazin

23.55 Donna Leon Verschwiegene Kanäle Krimireihe, D 2005

1.25 Tagesschau

ZDF

16.40 Skispringen: Weltcup 17.30 Rodeln: Weltcup 17.40 Skispringen: Weltcup 2. Durchgang 18.25 Erlebnis Balthikum 19.00 heute 19.20 Wetter 19.25 Der Bergdoktor



20.15 Wilsberg Alles Lüge. Krimireihe, D 2020 Mit Leonard Lansink

21.45 Der Kriminalist

22.45 heute-journal

23.00 Das aktuelle Sportstudio

0.25 heute Xpress

0.30 heute-show

RTL

15.00 Formel 1: Großer Preis von Bahrain 15.45 Formel 1: Großer Preis von Bahrain 17.15 Der Blaulich-Report 17.45 Best of ...! 18.45 RTL aktuell 19.05 Life – Menschen, Momente, Geschichten



20.15 Das Supertalent Show. Jury: Dieter Bohlen, Bruce Darnell, Evelyn Burdecki, Chris Tall

22.30 Mario Barth & Friends Gäste u. a.: Ilka Bessin, Simon Pearce

23.40 Das Supertalent

1.45 Mario Barth & Friends

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 Auf Streife – Die Spezialisten 19.55 Sat.1 Nachrichten



20.15 Die Insel der besonderen Kinder Abenteuerfilm, USA/GB/B/CDN 2016

22.50 Hüter der Erinnerung Sci-Fi-Film, USA/SA/CDN 2014

0.40 Stormbreaker Actionfilm, GB/USA/D 06

PRO 7

16.30 Two and a Half Men 17.00 Last Man Standing. Schwestermonster 17.30 Last Man Standing 18.00 Newstime 18.10 Die Simpsons 18.35 Die Simpsons 19.05 Galileo



20.15 Das Duell um die Welt – Team Joko gegen Team Klaas Show Die beste Show der Welt Show. Mit Joko Winterscheidt, Klaas Heuer-Umlauf

0.10 Run All Night Actionfilm, USA 2015

RTL ZWEI

14.15 „Die Schnäppchenhäuser“ Spezial 16.15 Hartz und herzlich – Tag für Tag Benz-Baracken 17.30 Last Man Standing 18.00 Newstime 18.10 Die Simpsons 18.35 Die Simpsons 19.05 Galileo



20.15 Poseidon Actionfilm, USA 2006

22.05 Asteroid – Zerstörung aus dem All Katastrophenfilm, USA 2015

23.50 Ictastrophe Sci-Fi-Film, USA 2014

1.30 Poseidon Actionfilm, USA 2006

| | | | | | |
|--|--|--|--|--|---|
| ARD 17.30 Lieder zum Advent 17.59 Gewinnzahlen Deutsche Fernsehlotterie 18.00 Tagesschau 18.05 Bericht aus Berlin 18.30 Sportschau 19.20 Weltspiegel 20.00 Tagesschau  20.15 Tatort: In der Familie (1/2) 20 Krimireihe, D 2020 21.45 Anne Will 22 Diskussion 22.45 Tagesthemen 23.05 ttt 23.35 Carol 1.25 Tagesschau | ZDF 16.40 Skispringen: Weltcup 17.20 Sportreportage 17.55 Adrenalinkonzert aus Dresden 18.55 Aktion Mensch Gewinner 19.00 heute 19.10 Berlin direkt 19.30 Terra X  20.15 Inga Lindström: Das gestohlene Herz 20 Romanze, D 2020 21.45 heute-journal 22.15 Vienna Blood 23.45 Precht 0.25 ZDF-History | RTL 16.00 Formel 1: Großer Preis von Bahrain. Das Rennen. Moderation: 17.55 Formel 1: Großer Preis von Bahrain 18.15 Exklusiv 18.45 RTL aktuell 19.05 Die Versicherungsdetective  20.15 Bad Moms 2 20 Komödie, USA/CHN 2017 Mit Mila Kunis. Regie: Jon Lucas, Scott Moore 22.10 Atomic Blonde 20 Actionthriller, USA/D/S/H 2017. Mit Charlize Theron 0.25 Bad Moms 2 20 Komödie, USA/CHN 2017 | SAT.1 12.00 Die Insel der besonderen Kinder 12.30 Abenteuerfilm, USA/GB/B/CDN 16 14.35 Harry Potter und der Halbblutprinz 17.00 Fantasyfilm, USA/GB 2009 17.30 Das große Backen 19.55 Sat.1 Nachrichten  20.15 The Voice of Germany 22.35 Pretty in Plüsch – die schrägste Gesangs-show Deutschlands 0.45 Rabenmütter Show 1.15 Rabenmütter Show 1.40 The Voice: Comeback Stage by SEAT Show | PRO 7 12.20 Wer 4 sind 12.30 Dokumentarfilm, D 2019 14.30 The Voice of Germany 17.00 taff week-end 18.00 Newstime 18.10 Die Simpsons 18.35 Die Simpsons 19.05 Galileo Spezial  20.15 Deadpool 20 Actionfilm, USA 2016 22.15 American Football: NFL 12. Spieltag 1.35 Deadpool 3.25 Im Fadenkreuz: Seal Team 8 20 Actionfilm, USA 2014 | RTL ZWEI 13.15 Hartz und herzlich – Tag für Tag Benz-Baracken 15.15 Hartz und herzlich – Tag für Tag Benz-Baracken Doku-Soap 17.15 Mein neuer Alter 18.15 GRIP – Das Motormagazin  20.15 Asterix & Obelix – Im Auftrag Ihrer Majestät 20 Komödie, F/VE/H 12 Mit Gérard Philipe 22.30 Prog. nach Ansage 0.45 Prog. nach Ansage 2.40 Asterix & Obelix – Im Auftrag Ihrer Majestät 20 Komödie, F/VE/H 12 |
|--|--|--|--|--|---|

| | | | | | |
|--|--|--|---|---|--|
| ARD 17.00 Tagesschau 17.15 Brisant 18.00 Wer weiß denn sowas? 18.50 Mord im Norden 19.45 Wissen vor acht – Zukunft 19.50 Wetter 19.55 Börse 20.00 Tagesschau  20.15 Alexander Gerst auf Expedition 20 Doku 21.00 Hart aber fair 22 Moderation: Frank Plasberg 22.15 Tagesthemen 22.50 Krebsmedikamente 23.35 Was glaubt Deutschland? 0.20 Nachtmagazin | ZDF 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 Das Verhör in der Nacht 20 Kriminalfilm, D 19. Mit Charly Hübner 21.45 heute-journal 22.15 Die purpurnen Flüsse 20 Das Ritual. Krimireihe, F/B/D 2019 23.50 heute journal update 20 Nachrichten | RTL 17.00 Die Superhändler – 4 Räume, 1 Deal 17.30 Unter uns 18.00 Explosiv – Das Magazin 18.30 Exklusiv – Das Star-Magazin 18.45 RTL aktuell 19.05 Alles was zählt 19.40 GZSZ  20.15 Bauer sucht Frau 20 Moderation: Inka Bause 22.15 Extra Magazin 23.25 Spiegel TV Magazin 0.00 RTL Nachtjournal 0.30 Die Alltagskämpfer – Überleben in Deutschland Reihe 1.15 Ohne Filter Reportage | SAT.1 15.00 Auf Streife – Die Spezialisten 16.00 Klinik am Südring 17.00 Richter und Sindera – Ein Team für harte Fälle 17.30 K11 18.00 Buchstaben Battle 19.00 5 Gold Rings 19.55 Sat.1 Nachrichten  20.15 Sister Act 2 – In göttlicher Mission 22.30 akte. Magazin 23.25 Focus TV – Reportage 0.30 SAT.1 Reportage 1.20 akte. Spezial 2.10 So gesehen Magazin 2.15 Criminal Minds | PRO 7 15.40 The Big Bang Theory 16.05 The Big Bang Theory 16.30 The Big Bang Theory 17.00 taff 18.00 Newstime 18.10 Die Simpsons 18.35 Die Simpsons 19.05 Galileo  20.15 Jenke. 22.25 ProSieben Reportage 23.30 Late Night Berlin Show 0.35 The Voice of Germany 2.50 2 Broke Girls 3.15 The Last Man on Earth 3.35 The Last Man on Earth | RTL ZWEI 14.00 Die Schnäppchenhäuser 15.00 Hartz und herzlich – Die Benz-Baracken von Mannheim 16.55 RTLZWEI News 17.05 Krass Schule 18.05 Köln 50667 19.05 Berlin – Tag & Nacht  20.15 3 Familien – 3 Chancen! Das große Sozialesperiment 22.15 Armes Deutschland – Stempeln oder abrackern? 0.15 Dokureihe Reeperbahn privat! Das wahre Leben auf dem Kiez 20 Dokureihe |
|--|--|--|---|---|--|

| | | | | | |
|--|---|---|--|---|---|
| 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 19.55 Börse 20.00 Tagesschau  20.15 Falk 21.00 In aller Freundschaft 21.45 Report Mainz 22.15 Tagesthemen 22.50 NDR Talk Show 0.50 Nachtmagazin 1.10 Falk 1.55 In aller Freundschaft 20 Ausgebremst | ZDF 16.10 Die Rosenheim-Cops 17.00 heute 17.10 hallo deutschland 17.45 Leute heute 18.00 SOKO Köln 19.00 heute 19.20 Wetter 19.25 Die Rosenheim-Cops  20.15 Wir bauen auf! 20 Doku. Privatfilme aus der Nachkriegszeit 21.00 Frontal 21 21.45 heute-journal 22.15 Mehr als Sarg und Service 22.45 Mann, Sieber! 23.15 Markus Lanz 20 Talk | RTL 17.00 Die Superhändler – 4 Räume, 1 Deal 17.30 Unter uns 18.00 Explosiv – Das Magazin 18.30 Exklusiv – Das Star-Magazin 18.45 RTL aktuell 19.05 Alles was zählt 19.40 GZSZ  20.15 Der König der Rindsköpfe Show 0.00 RTL Nachtjournal 0.30 Ex on the Beach 1.25 Bones 2.20 Bones 3.10 Der Lehrer 4.05 Sekretärinnen – Überleben von 9 bis 5 | SAT.1 15.00 Auf Streife – Die Spezialisten 16.00 Klinik am Südring 17.00 Richter und Sindera – Ein Team für harte Fälle 17.30 K11 18.00 Buchstaben Battle 19.00 5 Gold Rings 19.55 Sat.1 Nachrichten  20.15 Aus Haut und Knochen 22.20 akte. Spezial Magazin 23.20 SAT.1 Reportage 0.25 Sister Act 2 – In göttlicher Mission 2.15 Auf Streife – Die ... 3.05 Auf Streife – Die ... | PRO 7 15.35 The Big Bang Theory 16.05 The Big Bang Theory 16.30 The Big Bang Theory 17.00 taff 18.00 Newstime 18.10 Die Simpsons 18.35 Die Simpsons 19.05 Galileo  20.15 Die Show mit dem Sortieren Show 22.30 Galileo Big Pictures 0.25 Jenke. 2.10 ProSieben Reportage 3.05 Spätnachrichten 3.10 2 Broke Girls 3.25 How I Met Your Mother 20 Sitcom | RTL ZWEI 14.00 Die Schnäppchenhäuser 15.00 Hartz und herzlich – Die Benz-Baracken von Mannheim 16.55 RTLZWEI News 17.05 Krass Schule 18.05 Köln 50667 19.05 Berlin – Tag & Nacht  20.15 Hartz Rot Gold – Armutskarte Deutschland 22.15 Hartz und herzlich 0.15 Autopsie Dokureihe 1.05 Die Forensik-Detective 1.55 Die Forensiker 2.40 Die Forensiker |
|--|---|---|--|---|---|

ARD

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



20.15 Das Geheimnis des Totenwaldes (1/3) Kriminalfilm, D 2020 Mit Matthias Brandt 21.45 Plusminus Magazin 22.15 Tagesthemen maischberger. die woche Talkshow 0.05 Nachtmagazin

ZDF

17.00 heute 17.10 hallo deutschland 17.45 Leute heute 18.00 SOKO Wismar 18.54 Lotto am Mittwoch 19.00 heute 19.20 Wetter 19.25 Heldt



20.15 Die schönsten Weihnachts-Hits Show 22.00 heute-journal 22.30 auslandsjournal 23.00 ZDFzoom 23.30 Markus Lanz 0.45 heute journal update Nachrichten 1.00 Prog. n. Ansage

RTL

17.00 Die Superhändler - 4 Räume, 1 Deal 17.30 Unter uns 18.00 Explosiv - Das Magazin 18.30 Exclusiv - Das Star-Magazin 18.45 RTL aktuell 19.05 Alles was zählt 19.40 GZSZ



20.15 Die Bachelorette Doku-Soap 22.15 stern TV Magazin. Drogen im Gepäck: So geht der Zoll gegen dreiste Schmuggler vor 0.00 RTL Nachtjournal 0.30 CSI: Den Tätern auf der Spur Krimiserie

SAT.1

15.00 Auf Streife - Die Spezialisten 16.00 Klinik am Südring 17.00 Richter und Sindera - Ein Team für harte Fälle 17.30 K11 18.00 Buchstaben Battle 19.00 5 Gold Rings 19.55 Sat.1 Nachrichten



20.15 Hochzeit auf den ersten Blick Doku-Soap. Experte: Dr. Sandra Köhldorfer, Beate Quinn, Markus Ernst 23.05 Hochzeit auf den ersten Blick: Tatsächlich Liebe?! Show 0.05 Das große Backen

PRO 7

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



20.15 Seattle Firefighters Dunkle Schatten 21.15 Seattle Firefighters 22.15 X-Men Origins: Wolverine Sci-Fi-Film, USA/GB 2009 0.20 First Fantasy: Die Mächte in dir Animationsfilm, USA/J 2001

RTL ZWEI

14.00 Die Schnäppchenhäuser 15.00 Hartz und herzlich - Die Benz-Baracken von Mannheim 16.55 RTLZWEI News 17.05 Krass Schule 18.05 Köln 50667 19.05 Berlin - Tag & Nacht



20.15 Die Reimanns - Ein außergewöhnliches Leben Doku-Soap 21.15 Die Reimanns - Ein außergewöhnliches Leben Doku-Soap 22.15 Promis auf Hartz IV 0.15 Armes Deutschland 1.50 Autopsie Dokureihe

VOX

15.00 Shopping Queen 16.00 Die schönste Braut 17.00 Zwischen Tüll und Tränen 18.00 First Dates - Ein Tisch für zwei 19.00 Das perfekte Dinner 20.15 Lucie. Lläuft doch! 21.15 Lucie. Lläuft doch! 22.15 Chicago Med 23.10 New Amsterdam 0.05 New Amsterdam 1.00 vox nachrichten

KABEL EINS

15.50 News 16.00 Navy CIS 16.55 Abenteuer Leben täglich 17.55 Mein Lokal, Dein Lokal - Der Profi kommt 18.50 Achtung Kontrolle! Wir kümmern uns drum 20.15 Ocean's Twelve Komödie, USA 2004 22.55 Indiana Jones und der Tempel des Todes Abenteuerfilm, USA 1984 1.10 Watch Me

NDR

18.15 Die Nordreportage 18.45 DAS! 19.30 Ländermagazine 20.00 Tagesschau 20.15 Expeditionen ins Tierreich 21.00 Expeditionen ins Tierreich 21.45 NDR Info 22.00 Big Dating 22.25 Big Dating 22.50 extra 3 23.20 Zapp 23.50 7 Tage ... 0.20 Die Erbschaft

3SAT

19.20 Kulturzeit 20.00 Tagesschau 20.15 Corona 2020 - Kampf um den Impfstoff 21.00 Corona 2020 - Schock und Versagen 21.45 Madeira - Jewel im Atlantik 22.00 ZIB 2 22.25 Das Verschwinden 23.10 Operation Zucker Drama, D 2012 0.40 10vor10

WDR

18.15 Servicezeit 18.45 Aktuelle Stunde 20.00 Tagesschau 20.15 Markt 21.00 Der Haushalts-Check mit Yvonne Willichs 21.45 WDR aktuell 22.15 Können kämpft 23.00 Der Zürich-Krimi Borchert und die letzte Hoffnung. Krimireihe, D 2018 0.30 maischberger. die woche

ORF 2

19.23 Wetter 19.30 ZIB 19.51 Wetter 19.56 Sport aktuell 20.05 Seitenblicke 20.15 Eltern mit Hindernissen Komödie, D 2020 21.50 Autofocus 22.00 ZIB 2 22.30 WELTjournal 23.05 WELTjournal + 23.50 Marshall Biografie, CHN/HK/USA 2017

ARD

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



20.15 Wolfsland Kein Entkommen. Krimireihe, D 20. Regie: Till Franzen 21.45 Monitor Magazin Berichte zur Zeit 22.15 Tagesthemen 22.50 extra 3 Magazin 23.35 Browser Ballett 0.05 Nachtmagazin

ZDF

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 Krimiserie



20.15 Die Bergretter Eiskalte Wahrheit 21.45 heute-journal 22.15 maybrit illner 23.15 Markus Lanz 0.30 heute journal update Nachrichten 0.45 Filmgorillas Magazin 0.55 Heldt Krimiserie

RTL

17.00 Die Superhändler - 4 Räume, 1 Deal 17.30 Unter uns 18.00 Explosiv - Das Magazin 18.30 Exclusiv - Das Star-Magazin 18.45 RTL aktuell 19.05 Alles was zählt 19.40 GZSZ



20.15 Ehrlich Brothers live! Show. Fabrik der Träume 22.15 Nach Ansage 0.00 RTL Nachtjournal 0.30 CSI: Miami Krimiserie 1.20 CSI: Miami Krimiserie 2.15 CSI: Miami Krimiserie 3.05 CSI: Miami Krimiserie 3.55 Der Blaulicht-Report

SAT.1

15.00 Auf Streife - Die Spezialisten 16.00 Klinik am Südring 17.00 Richter und Sindera - Ein Team für harte Fälle 17.30 K11 18.00 Buchstaben Battle 19.00 5 Gold Rings 19.55 Sat.1 Nachrichten



20.15 Wunder Drama, USA/HK/CDN 2017 Mit Julia Roberts 22.30 Criminal Minds 23.30 Criminal Minds 0.20 Criminal Minds 1.15 Criminal Minds 2.05 Criminal Minds 2.50 Criminal Minds

PRO 7

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



20.15 Teddy gönnt dir! Show 22.30 red. Magazin 23.25 Big Stories Show Laughsongs - Die lustigsten Musikvideos 0.25 ProSieben FUN in Concert Konzert 1.15 Die Show mit dem Sortieren

RTL ZWEI

13.00 Die Schnäppchenhäuser 14.00 Die Schnäppchenhäuser 15.00 Hartz und herzlich 16.55 RTLZWEI News 17.05 Krass Schule 18.05 Köln 50667 19.05 Berlin - Tag & Nacht



20.15 Hartes Deutschland - Leben im Brennpunkt Reihe. Frankfurt 22.15 Reeperbahn privat! Das wahre Leben auf dem Kiez 0.15 Hartz Rot Gold - Armutskarte Deutschland Reportagerihe

VOX

15.00 Shopping Queen 16.00 Die schönste Braut 17.00 Zwischen Tüll und Tränen 18.00 First Dates - Ein Tisch für zwei 19.00 Das perfekte Dinner 20.15 Rapunzel - Neuverföhnt Animationsfilm, USA 2010 22.10 Redemption - Stunde der Vergeltung Actionfilm, GB/USA 2013 0.10 nachrichten

KABEL EINS

15.50 News 16.00 Navy CIS 16.55 Abenteuer Leben täglich 17.55 Mein Lokal, Dein Lokal 18.55 Achtung Kontrolle! 20.15 Rosins Restaurants - Ein Sternkoch räumt auf 22.15 K1 Magazin 0.15 PS Perlen - Make-Up & Motoröl 2.05 Kabel Eins Late News 2.10 Rosins Restaurants

NDR

18.00 Ländermagazine 18.15 Die Nordreportage 18.45 DAS! 19.30 Ländermagazine 20.00 Tagesschau 20.15 mareTV 21.00 mareTV 21.45 NDR Info 22.00 Nord bei Nordwest Dinge des Lebens. Krimireihe, D 2020 23.30 Zorn Wo kein Licht. Kriminalfilm, D 2015 1.00 extra 3

3SAT

15.20 Unbekanntes Korsika 16.10 Universum 17.00 Universum 18.30 nano 19.00 heute 19.20 Kulturzeit 20.00 Tagesschau 20.15 Wissen aktuell 22.00 ZIB 2 22.25 auslandsjournal extra 22.55 Einsatz in Alaska 23.35 Zapp 0.05 10vor10

WDR

16.15 Hier und heute 18.00 WDR aktuell / Lokalzeit 18.15 Servicezeit 18.45 Aktuelle Stunde 20.00 Tagesschau 21.00 Feuer & Flamme 21.45 WDR aktuell 22.15 Frau tv 22.45 Menschen hautnah 23.30 Das Talent des Genesis Potini Drama, NZ 2014 1.30 Jazzline

ORF 2

18.51 infos & tipps 19.00 Bundesland heute 19.23 Wetter 19.30 ZIB 19.51 Wetter 19.56 Sport aktuell 20.05 Seitenblicke 20.15 Die Rosenheim-Cops 21.05 Menschen und Mächte 22.00 ZIB 2 22.30 Eco 23.05 Stöckl Komödie, A/D 1998

ARD

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



20.15 Pohlmann und die Zeit der Wünsche Komödie, D 2020 21.45 Tagesthemen 22.15 Schuss in der Nacht - Die Ermordung Walter Lübckes Dokumentarfilm, D 2020 23.45 Tagesschau

ZDF

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



20.15 Die Chefin Krimiserie. Wetten, dass...? 21.15 SOKO Leipzig 22.00 heute-journal 22.30 heute-show 23.00 ZDF Magazin Royale Talkshow 23.30 Das Literarische Quartett Talk

RTL

17.00 Die Superhändler - 4 Räume, 1 Deal 17.30 Unter uns 18.00 Explosiv - Das Magazin 18.30 Exclusiv - Das Star-Magazin 18.45 RTL aktuell 19.05 Alles was zählt 19.40 GZSZ



20.15 Ninja Warrior Germany - Die stärkste Show Deutschlands Show. Das große Finale 23.00 Ninja Warrior Germany - Das Phänomen 0.00 RTL Nachtjournal 0.30 Ninja Warrior Germany Das große Finale

SAT.1

15.00 Auf Streife - Die Spezialisten 16.00 Klinik am Südring 17.00 Richter und Sindera - Ein Team für harte Fälle 17.30 K11 18.00 Buchstaben Battle 19.00 5 Gold Rings 19.55 Sat.1 Nachrichten



20.15 Pretty in Plüsch - die schrägste Gesangs-show Deutschlands Show. Jury: Sarah Lombardi, Hans Sigl 22.45 Rabenmütter Show 23.15 Rabenmütter Show 23.45 Switch Reloaded Show 0.15 Switch Reloaded Show

PRO 7

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



20.15 The First Avenger: Civil War Actionfilm, USA 2016 23.15 Captain America: The First Avenger Actionfilm, USA 2011 1.25 X-Men Origins: Wolverine Sci-Fi-Film, USA/GB 2009

RTL ZWEI

14.00 Die Schnäppchenhäuser 15.00 Hartz und herzlich - Rückkehr in die Benz-Baracken von Mannheim 16.55 RTLZWEI News 17.05 Krass Schule 18.05 Köln 50667 19.05 Berlin - Tag & Nacht



20.15 Spider-Man Actionfilm, USA 2002 Mit Tobey Maguire 22.35 Hulk Sci-Fi-Film, USA 2003. Mit Eric Bana 1.20 Equilibrium Sci-Fi-Horror, USA 2002 3.00 Spider-Man Actionfilm, USA 2002

VOX

15.00 Shopping Queen 16.00 Die schönste Braut 17.00 Zwischen Tüll und Tränen 18.00 First Dates - Ein Tisch für zwei 19.00 Das perfekte Dinner 20.15 Law & Order 21.15 Law & Order 22.10 Law & Order 23.05 Chicago P.D. 0.00 Chicago P.D. 0.55 vox nachrichten 1.15 Medical Detectives

KABEL EINS

15.50 News 16.00 Navy CIS 16.55 Abenteuer Leben täglich 17.55 Mein Lokal, Dein Lokal 18.50 Achtung Kontrolle! 20.15 Blue Bloods - Crime Scene New York 21.15 Blue Bloods - Crime Scene New York 22.15 Blue Bloods - Crime Scene New York 23.15 Navy CIS 0.10 Navy CIS

NDR

16.20 Mein Nachmittag 17.10 Leopard, Seebär & Co. 18.00 Ländermagazine 18.15 Die Nordreportage 18.45 DAS! 19.30 Ländermagazine 20.00 Tagesschau 20.15 die nord-tv 21.15 Die Vergessenen 21.45 NDR Info 22.00 NDR Talk Show 0.00 Käpt'n's Dinner

3SAT

19.00 heute 19.20 Kulturzeit 20.00 Tagesschau 20.15 Der kalte Himmel (1/2) Drama, D 2011 21.45 Erlebnisreisen-Tipp 22.00 ZIB 2 22.25 Die Logan Verschwörung Actionthriller, USA/GB/CDN/B 2012 0.00 A Gang Story - Eine Frage der Ehre Gangsterfilm, F/B 2011

WDR

18.00 WDR aktuell / Lokalzeit 18.15 Hogräfer & Binkenstein 18.45 Aktuelle Stunde 20.00 Tagesschau 20.15 Unser Land in den 60ern Dokureihe 21.00 Unser Westen, unser Wohnen 21.45 WDR aktuell 22.00 Kölner Treff 23.30 Hirschhausens Sprechstunde 0.15 Kölner Treff

ORF 2

19.00 Bundesland heute 19.23 Wetter 19.30 ZIB 19.51 Wetter 19.56 Sport aktuell 20.05 Seitenblicke 20.15 Die Chefin 21.20 Vera 22.00 ZIB 2 22.25 Euromillionen 22.35 Universum History 23.20 Outlander 0.45 Columbo Schreib oder stirb. Krimireihe, USA 1974

AKZENT - HOTELS -



Hier unser Gästemagazin
einfach downloaden



Telefon + 49 53 21 / 75 91 40 Fax · + 49 53 21 / 75 91 49 · Spitalstraße 1 · D-38640 Goslar · www.akzent.de · info@akzent.de

Pinterest · Facebook · Instagram



Werden Sie unser

AKZENT Stammgast

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

Ihre Treue belohnen wir!

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

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

Wie?

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

