

# HOTEL AKZENTE

03.07.2021 - 30.07.2021



Endlich



wieder



Urlaubsbilder



sammeln!



Wir



freuen



uns



riesig



euch



wieder



in



ganz



Deutschland



begrüßen



zu dürfen.



Restart 2021





## Gewinnen Sie 2 Übernachtungen im AKZENT Hotel „Berlin“ in der Lüneburger Heide



### Ihr Gewinn

Besonders bekannt ist die Region zwischen Hamburg, Bremen und Hannover natürlich für die Erica- damit ist keine Frau gemeint, sondern eine Heidepflanze, die im Spätsommer den ganzen Landstrich in ein sattes Lila taucht. Aber auch außerhalb der Blütezeit ist die Lüneburger Heide ein Paradies für Wanderer, Radfahrer und Naturliebhaber. Lösen Sie unser **AKZENT**-Rätsel und mit etwas Glück können Sie demnächst den einzigartigen Naturpark Lüneburger Heide entdecken und sich im AKZENT Hotel Berlin rundum verwöhnen lassen.

Das **AKZENT** Hotel Berlin liegt mitten im beliebten Ferienort Bad Bevensen, der seit 1975 auch als Heilbad anerkannt ist und auch das einzige Mineralheilbad der Lüneburger Heide sein Eigen nennen kann. Die Jod-Sole-Therme liegt nur wenige Gehminuten vom **AKZENT** Hotel entfernt und lädt zum Entspannen und Baden ein. Als sogenanntes ThermePlus Hotel erhalten alle Gäste des Hauses täglich freien und unbegrenzten Eintritt in die Jod-Sole-Therme.

Zurück im Hotel stehen den Gästen insgesamt 27 helle und freundlich eingerichtete Zimmer zur Auswahl. Die komfortablen Zimmer verteilen sich auf drei Etagen und verfügen größtenteils über einen Balkon oder eine Terrasse. Abgerundet wird das Angebot mit einem hauseigenen Restaurant und Café, welche den Gästen leckeren Kuchen, ein ausgewogenes Frühstück und am Abend auch Köstlichkeiten aus der Region und saisonale Spezialitäten bietet.

Kupferstich	Vorbild, Hochziel Übereinkunft	Popmusik d. 60er-Jahre Flussarm i. Rheindelta	Körperteil Eskimo-Boot	von Tieren angelegte Brutstätte	Fabelvogel
↳	↙	○ <sub>3</sub>			
anhalten des Klagen	▶				
Marsch-pause	▶			Nebenfluss der Aller nicht unten	○ <sub>4</sub>
↳	↘	○ <sub>5</sub>	Elternteil Kosenamen engl. Dramenkönig		
ein heimischer Süßwasser-speisefisch		Zugmaschine (Kzw.) Materieteilchen			Pastenbehälter
Künstler Düsenflugzeug	▶	○ <sub>2</sub>		kroatische Adria-insel	Autozeichen für Finnland
↳			Ferngespräch italien. Artikel	○ <sub>1</sub>	
Farbe beim Roulette Internet-sprache	○ <sub>6</sub>			Reifeprüfung (Kurzwort)	
↳			gleichmäßig hoch		

**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**

**Ihre Gastgeber**  
Familie Narres

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

### Spielregeln

Gewinnen Sie zwei Übernachtungen inkl. Frühstück für zwei Personen im Doppelzimmer im **AKZENT** Hotel „Berlin“ in der Lüneburger Heide! Senden Sie Ihre Lösung bis zum 30.07.2021 handschriftlich unter Angabe Ihrer Anschrift und eMail-Adresse an: **AKZENT** Marketingzentrale - Stichwort „Kreuzworträtsel“ - Spitalstraße 1 - 38640 Goslar oder per Mail an info@akzent.de mit dem Betreff „Kreuzworträtsel“. Die Gewinner werden schriftlich benachrichtigt. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

Ja, ich möchte bis auf Weiteres den AKZENT Newsletter erhalten

**AUSFÜLLEN UND EINSENDEN:**  
Lösungswort:

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

**Viel Glück!**

## Liebe Leser\*innen,

Nach dem gefühltest längsten Winter seit langem, können wir nun endlich unsere Terrassen, Restaurants, Biergärten und Hotelzimmer wieder für Sie öffnen. Wir freuen uns riesig Sie nach über 6 Monaten endlich wieder begrüßen zu dürfen und gemeinsam mit Ihnen den Sommer zu genießen. Lassen Sie sich in dieser **AKZENTe** endlich wieder inspirieren. Vor allem bei Ihren Reisezielen. ;)

Wie Goethe schon sagte, „Warum in die Ferne schweifen, wenn das Gute liegt so Nah?“ Entdecken Sie die schönsten Ausflugsziele in Deutschland, von Nord nach Süd. Außerdem haben wir in dieser **AKZENTe** gleich zwei Hotelportraits für Sie! Eines davon, von unserem neuen **AKZENT** Hotel Merfelder Hof in Dülmen, welches definitiv einen Besuch wert ist! Was sich sonst noch so über das halbe Jahr bei den **AKZENT** Hotels getan hat, erfahren Sie auf Seite 19.

Aber auch kulinarisch gibt es in diesem Monat wieder viel zu entdecken. Sie wollten schon immer einmal mehr über die vegetarische und vegane Küche lernen? Alle Basics für den Einstieg und interessante Rezept finden sie unter dem Themenbereich „Essen & Trinken“. Passend um erfrischt in den Sommer zu starten, finden Sie auf Seite 20 leckere Rezepte für sommerliche Bowlen.

Wir wünschen Ihnen endlich wieder viel Spaß beim Lesen und inspirieren lassen, durch die aktuelle **AKZENTe** und wünschen Ihnen einen super Start in den Sommer 2021. Bleiben Sie gesund!

M. Grönding

Ihre Meike Grönding



20 | Frisch, Fruchtig & Lecker  
Sommerliche Bowlen

## Inhaltsverzeichnis

2

### Rätsel

Kreuzwörterrätsel mit tollen Preisen

4

### Reisen & Regionales

Ausflugsziele in Deutschland

8

### Hotelpotrait

AKZENT Hotel Berlin – 10-jähriges Jubiläum

10

### Essen & Trinken

Einstieg in die vegane Küche: die Basics!

13

### Verschiedenes

Vegan, koscher, laktosefrei - Ernährung Extrem

14

### Hotelpotrait

AKZENT Hotel Merfelder Hof

### Sport & Outdoor

Aktivurlaub im Sattel

16

### AKZENT Aktuell

AKZENT Hotels Hinter den Kulissen

19

### Lifestyle

Frisch, Fruchtig & Lecker Sommerliche Bowlen

20

### Verschiedenes

Das passiert im Juli

22

### Fernsehprogramm

Vom 03. bis 30. Juli 2021

22



# VON NORD NACH SÜD...

Es muss nicht immer die Südsee sein, entdecke Deutschlands schönste Ausflugsziele

“WARUM IN DIE FERNE SCHWEIFEN,  
WENN DAS GUTE LIEGT SO NAH?“

— Goethe

Dieses Sprichwort lehnt sich an einem Gedicht Goethes an und ist in den heutigen Zeiten aktueller denn je. Momentan stellen Fernreisen Pandemie bedingt noch eine echte Herausforderung dar. Warum sich also nicht mal Goethes Gedicht zu Herzen nehmen und die eigene Heimat entdecken? Besonders im letzten Jahr hat sich daher ein Trend namens “Mikroabenteuer” durchgesetzt.

## AUS DEM ALLTAG AUSBRECHEN

Das Prinzip des Mikroabenteuer besteht allerdings nicht erst seit dem letzten Jahr, sondern bereits 2014 prägte der britische Abenteuerer Alastair Humphreys den Begriff und veröffentlichte ein Buch mit dem gleichnamigen Titel. Bei den kleinen Abenteuern geht es nicht darum besonders weit zu reisen oder besonders gefährliche Dinge zu tun, sondern vor allem aus dem eigenen Alltag ausbrechen.

Daher sind die Abenteuer in der Regel lokal, kurz und einfach in den Alltag zu integrieren. Auch das Entdecken der eigenen Region kann also ein Mikroabenteuer sein und Schwung in den Alltagstrott bringen. Gemessen an der Vielfältigkeit an verschiedenen Landschaften, Ausflugszielen und Kulturgütern bietet Deutschland eine wunderbare Spielwiese für große und kleine Abenteuer. Von geschützten Naturparks, über imposante Wasserfälle und historischen Schlössern findet man von Nord bis Süd abwechslungsreiche Ausflugsziele für Groß und Klein.

Immer in der Nähe: die Hotels der **AKZENT** Kooperation! Engagierte Gastgeber, die mit viel Freude und Leidenschaft jedem Gast die perfekte Auszeit ermöglichen möchten- das zeichnet die familiengeführte **AKZENT** Hotels in ganz Deutschland aus.



## 1. HOCH HINAUS AUF DIE ZUGSPITZE!

2.962 Meter- wer etwas Höhenluft schnuppern will, der sollte dem bekanntesten Gipfel Deutschlands, der Zugspitze, einen Besuch abstatten. Der höchste Berg des Landes eignet sich als perfektes Ausflugsziel für alle Alpenfans. Das Beste: nicht nur Bergsteigern und Sportlern ist der atemberaubende Ausblick und der 360 Grad Rundumblick von der Zugspitze vergönnt. Dank gleich drei verschiedener, moderner Bergbahnen kann jeder das Massiv erreichen- ganz ohne sportliche Herausforderung. Wer beim Ausflug dennoch gerne ein paar Schweißperlen vergießen möchte, dem stehen viele verschiedene Wanderwege zur Verfügung.

Der perfekte Ausgangspunkt für einen Ausflug zur Zugspitze bietet das **AKZENT** Hotel Alpenrose. Nur etwa eine Stunde Fahrtzeit von der Zugspitze entfernt, begeistert das **AKZENT** Hotel nicht nur



mit einem wunderschönen Blick auf das Bergpanorama, sondern auch mit seiner charmant- traditionellen Einrichtung im Allgäuer Landhausstil. Seit über 30 Jahren ist das Haus im Familienbesitz und eine herzliche Gastfreundschaft ist der Familie Krautheimer besonders wichtig.



**AKZENT Hotel** ★★★  
**Alpenrose**  
Jupiterstr. 9  
87484 Nesselwang  
**Telefon:** 08361 9204 0  
**Email:** info@alpenrose.de  
**www.alpenrose.de**

Ihre Gastgeber  
Familie Krautheimer



## 2. FÜR GENIESSER UND WEINLIEBHABER

Eine Strecke von 544 Kilometer durch insgesamt drei Länder legt die Mosel auf ihrem Weg zurück, bevor sie bei Koblenz dann in den Rhein mündet. Entlang des Flusses gibt es also einiges zu entdecken. Beliebtes Ausflugsziel ist die Moselschleife bei Bremm in Rheinland-Pfalz. Natürlich hat die Mosel nicht nur eine Schleife, sondern schlängelt sich in verschiedensten Windungen durch die Landschaft, aber bei Bremm bietet der Fluss ein besonders nettes Fotomotiv.

Aber noch ein anderes Highlight finden Besucher in Bremm, nämlich den steilsten Weinberg Europas. 380 Meter hoch ist der Weinberg und weist dabei eine Hangneigung von bis zu 65 Grad auf. Der Gipfel, von dem man einen tollen Blick auf die Moselschleife hat, ist auch mit dem Auto zu erreichen. Wer allerdings gut zu Fuß ist und Lust auf ein kleines Abenteuer hat, der sollte den Weinberg über den Calmont-Klettersteig erklimmen. Dabei geht es nicht nur mithilfe von Leitern und Treppen den Hang hinauf, sondern mit etwas Glück kann man auch, den Weinbauern bei der Ernte über die Schulter schauen.

In Rheinland-Pfalz freuen sich gleich zwei verschiedene **AKZENTE** Gastgeber auf einen Besuch. Das **AKZENT Hotel Roter Ochse** liegt in der Nähe von Koblenz inmitten des malerischen und historischen Städtchens Rhens. Bei einem guten Glas Wein und einem Braten mit Wildfleisch aus dem hoteleigenem Jagdrevier können Gäste nach einem Ausflug zur Moselschleife hier entspannt den Tag ausklingen lassen. Genau wie das **AKZENT Hotel Roter Ochse** liegt auch das **AKZENT Hotel Berg's** alte Bauernschänke im UNSECO Welterbe Oberes Mittelrheintal. Zwischen Weinbergen, der Mosel und dem Rhein bietet das **AKZENT Hotel Berg's** alte Bauernschänke der perfekte Ausgangspunkt für Ausflüge in der Region. Das Hotel besteht aus einem Ensemble von gleich drei verschiedenen historischen Fachwerkhäusern, sodass Gästen hier eine große Auswahl an verschiedenen Zimmern zur Verfügung stehen.



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

Ihre Gastgeber  
Familie Berg




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

Ihre Gastgeber  
Familie Kochhäuser



## 3. DRSCHUNGEFFELING IM SCHWARZWALD

Giftgrünes Moos, unzählige Wasserläufe und urige Pflanzen- bei einem Ausflug zur Wutachschlucht könnte man fast denken man wäre im Filmset von Jurassic Park- und nicht im Schwarzwald- gelandet. Die Wutachschlucht ist der größte Canyon in Deutschland und bis zu 170 Meter hohe Felswände an denen sich die Wutach und viele kleine Nebenflüsse schmiegen, sorgen für eine besonders wilde Landschaftskulisse. Um das urwüchsige Flusstal und den Canyon zu erkunden, lohnt sich eine Wanderung am Flussufer entlang. Neben der Wutachschlucht bietet der Schwarzwald natürlich noch einige andere, spannende Ausflugsziele wie zum Beispiel die Triberger Wasserfälle. Inmitten einer urigen Waldlandschaft stürzt das Wasser hier über 160 Meter in die Tiefe. Damit zählen die Triberger Wasserfälle zu den höchsten und beeindruckendsten Wasserfällen Deutschlands. Übrigens werden die Wasserfälle in der dunklen Jahreszeit bis 22 Uhr beleuchtet, sodass in den Abendstunden eine ganz besondere Atmosphäre herrscht.

Um die beiden Ausflugsziele zu erkunden bieten gleich zwei Hotels der **AKZENT** Kooperation die passende Unterkunft. Das **AKZENT Hotel Kaltenbach** liegt mitten in Triberg, sodass die Wasserfälle wirklich nur einen Katzensprung entfernt sind. Zudem gehört ein großzügiger Wellnessbereich, der mit finnischer Sauna und Aroma-Dampfgrotte, ausgestattet ist zum Hotel. Das **AKZENT Hotel Lawine** in Todtnau ist der perfekte Startpunkt für eine Wanderung rund um die Wutachschlucht. Um danach wieder zu Kräften zu kommen bietet das **AKZENT Hotel Lawine** als Mitglied der Naturparkwirte-Vereinigung in dem hoteleigenen Restaurant badische Spezialitäten und saisonalen Köstlichkeiten aus der Region.



**AKZENT Hotel** ★★★  
**Lawine**  
Fahl 7  
79674 Todtnau-Fahl  
**Telefon:** 07676 933 30  
**Email:** hotel@lawine.de  
**www.lawine.de**

Ihre Gastgeber  
Familie Wasmer-Mink




**AKZENT Hotel**  
**Kaltenbach**  
Oberort 3  
78141 Schönwald  
**Telefon:** 07722-9635-0  
**Email:** info@hotel-kaltenbach.com  
**www.Hotel-Kaltenbach.com**

Ihre Gastgeber  
Familie Kaltenbach




© Marian - stock.adobe.com





© maylat - stock.adobe.com

#### 4. SCHLOSS MARIENBURG: WIE IM MÄRCHEN!

Klar, denkt man an märchenhafte Schlösser in Deutschland schiebt sich wohl direkt das Bild vom Schloss Neuschwanstein vor das innere Auge! Aber neben dem berühmtesten Schloss gibt es natürlich noch viele weitere Burgen und historische Gemäuer im ganzen Land zu entdecken. So wie das Schloss Marienburg südlich von Hannover. Imposant thront das Schloss auf einem bewaldeten Hügel und gilt als einer der bedeutendsten neugotischen Bauten des Landes. Heute dienen die beeindruckenden Räume als Museum und auch der Hauptturm ist für Besucher zugänglich.

Und märchenhaft geht es weiter, denn das **AKZENT** Park Hotel Ahrbergen ist nicht nur Ausgangspunkt für Ausflüge rund um Hannover, sondern bietet seinen Gästen einen geradezu königlichen Rundum-Service. Absolut ruhig gelegen, mit einer hervorragenden Küche und erlesenen Weinen, lädt das **AKZENT** Hotel nach einem Urlaubstag voll neuer, spannender Eindrücke zum Entspannen ein.

	<b>AKZENT Park.Hotel</b> ★★★★★ <b>Ahrbergen</b>	
	Liebigstraße 35 31180 Giesen <b>Telefon:</b> 05066 70550 <b>Email:</b> info@parkhotel-ahrbergen.de <b>www.parkhotel-ahrbergen.de</b>	
Ihre Gastgeberin Nicole Lams		

#### 4. EIN BESUCH BEI DEN HEIDSCHNUCKEN!

Erica heißt die Pflanze, die für die Farbenpracht der größten zusammenhängenden Heidefläche Mitteleuropas verantwortlich ist. Im Spätsommer blühen die Pflanzen in einem satten Lila und machen die Lüneburger Heide zu einem beliebten Ausflugsziel. Natürlich ist die Heide auch außerhalb der Blütezeit der Erica einen Ausflug wert. Am besten erkundet man die einzigartige Naturlandschaft zu Fuß oder mit dem Rad. Besonders eine kleine Wanderung auf die höchste Erhebung der Heide, den Wilseder Berg, lohnt sich. Denn von hier oben hat man einen wunderbaren Ausblick über die Heide und kann mit etwas Glück auch ein paar Heidschnucken ausfindig machen. Die Schafe ziehen mit ihrer Herde und ihrem Schäfer das ganze Jahr über die Heideflächen.



© adidesigner23 - stock.adobe.com



Mitten in der Lüneburger Heide finden Ausflugsgäste mit dem **AKZENT Hotel Berlin** eine Übernachtungsmöglichkeit, die nicht nur ruhig und idyllisch gelegen ist, sondern ihnen auch noch freien Eintritt in die JodSoleTherme spendiert. Und die ist, als einziges Heilbad in der Region, genau das Richtige um zu Entspannen und den Ausflug ausklingen zu lassen. Wer mit der ganzen Familie unterwegs ist und ein wenig mehr Abenteuer sucht, der sollte dem nahegelegenen Heidepark Soltau einen Besuch abstatten. In dem zweitgrößten Vergnügungsparks Deutschlands warten über 43 aufregende Fahrgeschäfte auf die Besucher. Über rasante Achterbahnfahrten, einem freien Fall aus 71 Meter Höhe oder einer eher gemächliche Floßfahrt durch die Drachengrotte ist hier für jede Altersgruppe und Abenteuerlust das Passende dabei.



**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**



**Ihre Gastgeber**  
Familie Narres

## SCHNUPPERTAGE IN DER HEIDE

Bad Bevensen liegt im Städtedreieck Hannover, Hamburg und Bremen. Auf Grund der verkehrsgünstigen Lage sind tolle Ausflugsziele in der Region problemlos mit dem Auto zu erreichen. So befinden sich der Heidepark Soltau, Erlebnis Zoo Hannover, Hagenbecks Tierpark, sowie der Wildpark Lüneburger Heide und der Vogelpark Walsrode in unmittelbarer Umgebung.

- 5 x Übernachtung mit HP
- 1 x Kaffeegedeck
- 1 x Begrüßungsgetränk
- 1 x freier Eintritt ins Salinarium
- 5 x kostenfreier & unbegrenzter Eintritt in die Jod-Sole-Therme inkl. Saunalandschaften

Buchbar: März, April, Juni, Juli & November

Doppelzimmer p.P. ab 365 Euro  
Einzelzimmer ab 399 Euro



© BUGA Erfurt 2021 GmbH



© BUGA Erfurt 2021 GmbH



© BUGA Erfurt 2021 GmbH

## 5. BLUMIGE AUSSICHTEN: BUNDESGARTENSCHAU IN ERFURT

Zwar zeitlich begrenzt, aber definitiv eines der buntesten Ausflugsziele in diesem Jahr ist die Bundesgartenschau in Erfurt. Für insgesamt 171 Tage bringt die Bundesgartenschau Erfurt zum Blühen. Unter freiem Himmel ist die Gartenschau der Superlative also ein perfektes Ausflugsziel für den Sommer. Insgesamt bietet die BUGA 4 m<sup>2</sup> Ausstellungsfläche, 87.000 m<sup>2</sup> Blumen- und Pflanzenmeer, über 50 Themen- und Schaugärten, 23 Blumenhallenschauen, Ausstellungen und viele weitere Attraktionen. Die Bundesgartenschau findet auf dem Petersberg, rund um die barocke Stadtfestung und im Gartendenkmal egapark, der als schönsten Garten Thüringens gilt, statt. Der perfekte Gastgeber um die Bundesgartenschau in vollen Zügen genießen zu können, ist das Team rund um Mario Peschke vom **AKZENT Hotel zur Post**. Bereits seit 19 Jahren sorgt das **AKZENT Hotel** mit herzlicher Thüringer Gastfreundschaft und zuvorkommender Service für seine Gäste.



**Ihr Gastgeber**  
Mario Peschke

**AKZENT Hotel** ★★ ★★  
**Zur Post**

Lauchgrundstraße 16  
99891 Bad Tabarz  
**Telefon:** 036259 66 60  
**Email:** info@hotel-tabarz.de  
**www.hotel-tabarz.de**





© marjin - stock.adobe.com





# AKZENT Hotel Berlin

10-jähriges Jubiläum in der Lüneburger Heide

Kräftiges Lila soweit das Auge reicht – genau dafür ist die Lüneburger Heide bekannt und lockt jedes Jahr zur Heideblüte im August und September Urlauber aus aller Welt in die Region. Seit 1921 stehen die Flächen rund um den Wilseder Berg schon unter Naturschutz und bilden somit nicht nur einer der ältesten Naturschutzgebiete des Landes, sondern auch die größte zusammenhängende Heidefläche Europas. Mit geschnürten Wanderschuhen oder auf dem Sattel eines Rads lässt sich die Region besonders gut entdecken. Mittendrin im ganzen Urlaubstrubel sorgt das familiengeführte **AKZENT** Hotel Berlin für eine erholsame Auszeit vom Alltag.

## Erholung mitten im Kurzentrum von Bad Bevensen

Entspannen, zur Ruhe kommen und aus dem Alltagstrott ausbrechen – dafür ist ein Urlauber oder ein verlängertes Wochenende genau das Richtige! Besonders in Bad Bevensen, einem kleinen Ort und dem einzigen Mineralheilbad in der Lüneburger Heide, können Erholungssuchende genüsslich das Nichtstun genießen. Der Heidekurort ist nämlich vor allem für seine Jod-Sole-Therme bekannt. Mit mehr als 1.000 Quadratmeter Wasserfläche gehört die beliebte Therme zu den größten in Norddeutschland und begeistert Besucher mit verschiedenen Gesundheitsbecken und viel-

seitigen Wellnessangeboten. Mitten im Zentrum des Kurortes und nur einen Katzensprung von der Therme entfernt hat das **AKZENT** Hotel Berlin seinen Standort und ist damit Anlaufpunkt Nummer Eins, für alle Besucher, die Wert auf Entspannung und Erholung legen. Kein Wunder also, dass das Hotel dieses Jahr schon sein 10-jähriges Jubiläum feiert.

## Ein Blick zurück- und ein Ausblick in die Zukunft

Im Jahr 2011 übernahmen die heutigen Besitzer, Susanne und Markus Narres, das Haus von einem befreundeten Pärchen und machten es zu dem, was es heute ist – eines der führenden Häuser im Kurort Bad Bevensen. Aus einem kleinen Café wurde nach und nach dank umfangreicher Sanierungen, Modernisierung und Umbauten ein drei Sterne Garni Hotel mit 30 Zimmern. In den 10 Jahren ist nicht nur die Familie Narres gewachsen, sodass die nächste Generation schon in den Startlöchern steht, sondern auch das Team im **AKZENT** Hotel Berlin beläuft sich mittlerweile auf 10 Mitarbeitern, welche Familie Narres teilweise schon seit der Übernahme unterstützen. Aber für Familie Narres ist das Jubiläum nicht nur ein Anlass zurückzuschauen, sondern auch um über die Zukunft nachzudenken. Eine Zukunft, die auch im **AKZENT** Hotel Berlin nachhaltiger werden soll.





## Ökologie und Ökonomie lassen sich kombinieren

So wurde das Haus bereits zum dritten Mal von Viabono mit der Klasse A zertifiziert und gehörte zu einer der ersten Häuser der **AKZENT** Kooperation, welches diese Auszeichnung erhielt. 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. Auch für das **AKZENT** Hotel Berlin wird so ein individueller CO2-Fußabdruck ermittelt und die Zertifizierung erfolgt nur durch einen entsprechenden Ausgleich und Maßnahmen- hin zu einem klimaneutraleren Betrieb.

## Klimaneutral übernachten in der Lüneburger Heide

Durch Viabono erhält Familie Narres eine genaue Ist-Analyse ihres momentanen CO2-Fußabdrucks. Dank dieser 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. Auch an verschiedenen Modellen um die Anreise der Besucher umweltfreundlicher zu machen wird im **AKZENT** Hotel Berlin gearbeitet. „Wir sind zum Beispiel mit dem Dienstradleasing-Anbieter JobRad im Gespräch und wollen in Zukunft auch versuchen Fahrgemeinschaften für unsere Gäste zu organisieren“, sagt Narres.

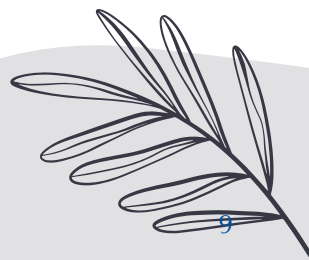
Aber für Familie Narres sind es vor allem die kleinen Dinge, die auch jeder einzelne umsetzen kann, die zu mehr Nachhaltigkeit beitragen. So kommen beim Frühstück nur noch unverpackte Lebensmittel auf das Buffet, um Müll zu vermeiden. Zudem wird besonders beim Einkauf für die hoteleigene Küche auf Regionalität und kurze Lieferwege geachtet. „Das sind zwar nur kleine Maßnahmen, die im Großen und Ganzen trotzdem helfen den CO2-Fußabdruck zu verringern und die Zukunft unseres Hauses zu sichern“, 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**







# Hülsenfrüchte, Tofu & Co<sup>🌿</sup>

Einstieg in die vegane Küche: die Basics!

Vegan- das war bis vor einigen Jahren für viele noch ein Synonym für trockene, langweilige Gerichte mit exotischen und teuren Zutaten, die man nur mit etwas Glück in bestimmten Lebensmittelläden auftreiben konnte. Produkte wie Hafermilch, Mandelmus oder sogar vegane Fleischalternativen waren oft nur online zu bekommen und wer sich trotzdem vegan ernähren wollte, musste sich in Verzicht üben. Seit etwa 10 Jahren lässt sich allerdings ein Trend erkennen: immer mehr Menschen ernähren sich vegetarisch oder vegan. Laut aktuellen Studien ernähren sich in Deutschland zwischen 1,13 und 2,6 Millionen Menschen vegan – noch 2008 waren es weniger als 80.000. So sprechen vegane Produkte heute eine viel größere Zielgruppe an und sind längst nicht mehr nur in ihrer kleinen Nische zu finden.

Immer mehr Hersteller bringen vegane Lebensmittel auf den Markt, die ihren Originalen wie Milch und Wurst geschmacklich immer näher kommen. Bestes Beispiel dafür ist der Wursthersteller „Rügenwalder Mühle“. Im letzten Jahr machte das Unternehmen erstmals mehr Umsatz mit seinen vegetarischen und veganen Ersatzprodukten als mit ihren klassischen Fleischwaren. Für eine gesunde, vegane Ernährung sollte man allerdings nicht nur Fleischersatzprodukte zu sich nehmen, sondern auch darauf achten wie man seinem Körper trotzdem genügend Eiweiß, Mineralstoffe

und Eisen versorgt. Wir erklären dir hier deshalb die veganen Basics- ganz ohne exotische Zutaten!

## 1. GESUND UND VIELSEITIG: TOFU

Geraspelt, gewürfelt oder krümelig: auch wenn Tofu der Ruf eines geschmackslosen und langweiligen Lebensmittel voraussetzt ist dieser vielseitig einsetzbar und eine gute Eiweißquelle. Auf 100g enthält Tofu, nämlich 15,7g Eiweiß und dafür kaum Fett. Hergestellt wird Tofu aus zerkleinerten Sojabohnen und er lässt sich nicht nur in vielen Gerichten verarbeiten, sondern ist auch in verschiedenen Sorten erhältlich. Jede Sorte Tofu bringt so unterschiedliche Geschmäcker und Eigenschaften mit. Seidentofu eignet sich gut für die Herstellung cremiger Aufstriche oder leckere Desserts wie veganen Schokopudding.

Der bekannteste „Natur“ Tofu ist eher geschmacksneutral und wird gerne in der asiatischen Küche in Currys oder Suppen verwendet, da er mit den verschiedensten Gewürzen und Soßen mariniert werden kann. Der Räuchertofu hat, wie sein Name schon verrät, ein leicht rauchiges Aroma und macht sich gut als Fleischersatz in deftigen Eintöpfen. Etwas unbekannter aber ein echter Exportschla-





ger aus Indonesien ist Tempeh. Genau wie Tofu besteht Tempeh ebenfalls aus Sojabohnen. Diese werden gegart und dann fermentiert, was ihnen ein nussiges Aroma verleiht.

## 2. GROSSE SATTMACHER FÜR KLEINES GELD: HÜLSENFRÜCHTE

Eine vegane Ernährung kann schon ins Geld gehen, denn oft sind die Ersatzprodukte im Supermarkt teurer als tierische Produkte. Wer also seinen Geldbeutel schonen und sich trotzdem gesund & vegan ernähren will, der sollte Hülsenfrüchte in seinen Speiseplan integrieren. Kichererbsen, Linsen, Erbsen und Bohnen sind nicht nur super Proteinquellen, sondern machen auch richtig lange satt. Hülsenfrüchte enthalten jede Menge Vitamin B, Magnesium und Eisen und sind meistens in getrockneter oder schon vorgekochter Variante erhältlich. Wer getrocknete Hülsenfrüchte kauft, spart zwar Geld, aber muss diese vor der Weiterverarbeitung meistens über Nacht in Wasser einweichen lassen. Wenn es also schnell gehen muss, kann man auch auf die bereits vorgegarten Produkte zurückgreifen. Besonders beliebt und vielseitig einsetzbar ist dabei die Kichererbse. Sie macht sich gut in leckeren Eintöpfen, als Hummus auf dem Brot oder im Ofen getrocknet und mit ein paar Gewürzen gemixt als gesunder Knabbersnack. Die Flüssigkeit der bereits vorgegarten Kichererbse aus dem Supermarkt dient übrigens oft auch als Eiersatz. Diese lässt sich nämlich genauso steif schlagen wie Eiweiß und findet daher häufig beim Backen Verwendung.

## 3. ZUM BACKEN UND SNACKEN: NÜSSE

Nüsse dürfen in der veganen Küche auf keinen Fall fehlen. Als gesunder Snack, als Grundlage zum Backen oder um dem morgendlichen Müsli das gewisse Etwas zu verleihen: Nüsse sind le-

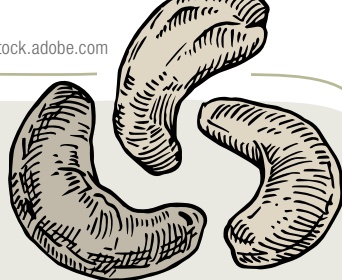
cker und stecken voller gesunder Fette. Besonders Walnüsse sind reich an Omega-3 und ungesättigten Fetten. Aber auch Mandeln enthalten viel Calcium, Magnesium und Kalium. Beliebt in der veganen Küche sind auch Cashew-Nüsse, die zum Beispiel in eine Frischkäsealternative verwandelt werden können. Über Nacht eingeweicht und dank ihres nussigen Aromas kommen die Cashews in Sachen Konsistenz und Geschmack nah ans Original- ganz ohne tierische Inhaltsstoffe.

## 4. HAFER, SOJA ODER ERBSEN: MILCHERSATZPRODUKTE

Ob morgens zum Kaffee oder als Basis fürs Müsli: während der Verzicht auf Fleisch für die meisten noch ganz leicht ist, wird es bei Milchprodukten schon deutlich schwieriger. Zum Glück gibt es mittlerweile eine große Auswahl an veganen Alternativen. Joghurt in verschiedenen Geschmacksrichtungen auf Sojabasis findet man eigentlich in jedem Supermarkt. Auch für Kuhmilch findet man mittlerweile Alternativen aus Hafer, Soja oder sogar Erbsen. In Sachen Käse hat sich hier in den letzten Jahren ebenfalls einiges getan. Die Auswahl ist zwar noch nicht ganz so vielfältig wie beim Milch- und Joghurtersatz, aber auch hier findet man verschiedene Hersteller die Scheibenkäse und sogar Käse zum Überbacken von Aufläufen oder als Pizzabelag anbieten. Generell gilt bei allen Ersatzprodukten: probieren geht über studieren! Verschiedene Grundbasen wie Soja, Hafer oder Nüsse bringen von Hersteller zu Hersteller ganz unterschiedliche Geschmacksnuancen und Konsistenzen mit.







## Veganer Frischkäse

250 g Cashewkerne ~ 2 EL Hefeflocken ~ 4 EL Apfelessig ~ 1 Bio-Zitrone ~ Salz ~ Pfeffer ~ Knoblauch ~ frische Kräuter nach Belieben

Cashewkerne in eine große Schüssel füllen. So viel Wasser dazu gießen, dass sie bedeckt sind und über Nacht einweichen. Cashews durch ein Sieb gießen und abtropfen lassen. Zitrone auspressen. Cashews, Hefeflocken, Apfelessig, 2 EL Zitronensaft, 80 ml Wasser, 1 TL Salz und 1 Prise Pfeffer in einen Mixer geben. Solange mixen, bis die Masse eine cremige Konsistenz hat. Bei Bedarf esslöffelweise mehr Wasser dazugeben. Schnittlauch waschen, trocken schütteln, in Röllchen schneiden und unter den veganen Frischkäse rühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

## Erdnussauce

20g Erdnussbutter ~ 15ml Sojasauce ~ 1 Zitrone (ausgepresst) ~ 15ml Ahornsirup ~ 8ml Sesamöl ~ Chili ~ Salz ~ Pfeffer

Alle Zutaten in eine Schüssel geben und so lange verrühren, bis eine cremige Konsistenz entsteht. Nach Geschmack mit Salz, Chili und Pfeffer würzen.



## Knuspriger Tofu aus dem Ofen

200g Tofu ~ 15ml Sojasauce ~ 8ml Sesamöl ~ 8ml Ahornsirup ~ 2 EL Speisestärke ~ Chilipulver ~ Paprika ~ Salz ~ Pfeffer

Den Tofu in ein Geschirrhandtuch wickeln und mit einem Topf beschweren, sodass evtl. Flüssigkeit austritt. Backofen auf 200Grad vorheizen und ein Backblech mit Backpapier auslegen.

Nach ca. 20 Minuten den Tofu in mundgerechte Würfel schneiden und in eine Schüssel geben. Mit den anderen Zutaten gut mixen und die Gewürze etwa 20 Minuten einziehen lassen. Man kann den Tofu auch über Nacht marinieren, dann wird der Geschmack noch intensiver. Zum Schluss die Stärke hinzugeben und gut vermengen. Die Würfel im Ofen ca. 15 Minuten backen bis sie knusprig sind.



natural

## Hummus

1 Dose Kichererbsen (400g) ~ 2 Zehen Knoblauch ~ ½ Zitrone ~ 3 EL Olivenöl ~ 2 EL Tahini ~ ½ TL Salz ~ Pfeffer ~ Kreuzkümmel

Seihe die Kichererbsen aus der Dose ab und lass diese kurz abtrocknen. Falls du getrocknete Kichererbsen benutzt, musst du diese zuerst für zwölf Stunden in Wasser einweichen und anschließend für eine Stunde kochen. Mehr dazu: Kichererbsen kochen oder einweichen Schneide den Knoblauch klein oder presse ihn mit einer Knoblauchpresse. Gib ihn zu den Kichererbsen hinzu. Gib alle weiteren Zutaten hinzu. Püriere so lange, bis du eine weiche Masse ohne Klumpen erhältst. Falls die Konsistenz zu dick ist, gib einfach noch etwas Zitronensaft oder Wasser hinzu.



# WISSENSWERTE FAKTEN!

Vegan, kosher, laktosefrei - heute existieren zahlreiche, sehr unterschiedliche Ernährungsformen. Manche verzichten auf Fleisch, manche sogar auf alle tierischen Produkte, wieder andere essen keine Kohlenhydrate oder ernähren sich wie zur Steinzeit. Hier erfahrt ihr mehr.

## WUSSTEN SIE, DASS ...

... es auf der Welt in etwa 600 verschiedene Pastasorten gibt? Zu den beliebtesten in Deutschland zählen übrigens Spaghetti.

... die Furcht vor Gemüse einen Namen hat? Man nennt Sie Lachanophobie.

... Coca Cola ohne Farbstoff grün wäre?

... Paprika das Gemüse mit dem größten Vitamin C Gehalt ist?

... Möhren ursprünglich mal lila oder weiß waren? Erst die Holländer züchteten der Karotte ihre orange Farbe an, angeblich um das niederländische Königshaus „Oranien-Nassau“ zu ehren.

... das teuerste Lebensmittel der Welt aus China kommt? Der Da-Hong-Pao-Tee wird aus einer seltenen Pflanze gewonnen, von denen es nur noch sehr wenige gibt. Daher kann man den Tee auch nicht käuflich erwerben, sondern er wird nur besonderen Staatsgästen als Geschenk überreicht.



LOW CARB



VEGETARISCH



KETO



PALEO

wenig Kohlenhydrate (nur 20 - 150 g Carbs)

verzichtet auf zuckerhaltige Lebensmittel (Nudeln, Reis, Brot, ...)

Vollkornprodukte statt Weizen

viel Gemüse, Fett (z.B. Nüsse) & Eiweiß (Fisch & Fleisch)

verzichtet auf Fleisch & Fisch,

erlaubt sind Erzeugnisse, die vom lebenden Tier stammen, wie Milch, Eier & Honig

Vegan = ausschließlich pflanzliche Nahrungsmittel

Pescetarier = kein Fleisch aber Fisch & Meerestiere

kohlenhydratarme, fettreiche Ernährung

75% Fett, 20% Protein & 5% Kohlenhydrate

verlagert den Stoffwechsel des Körpers von Kohlenhydraten zu Fett

effiziente Steigerung der Fettverbrennung

verbesserung des Blutzuckerspiegels

erlaubt ist, was schon in der Steinzeit gejagt, gesammelt, gepflückt und gefischt werden konnte

Erlaubt sind Gemüse, Beeren, Nüsse, Samen, Fleisch, Fisch & Eier

Getreide, Zucker, Süßstoffe, Hülsenfrüchte, Milchprodukte, Zusatzstoffe sowie Alkohol sind tabu





## Im Herzen des Münsterlandes

Mystisch wabert der Nebel über die Wiesen und wer es geschafft hat sich so früh aus den gemütlichen Betten des **AKZENT** Hotels Merfelder Hof zu erheben, wird mit einem ganz besonderen Erlebnis belohnt. Aufmerksam gespitzte Ohren, wachsame Augen und dampfende Nüstern: Die Wald-, Heide- und Wiesengebiete rund um das **AKZENT** Hotel sind die Heimat von mehr als 300 frei und wild lebenden Pferden. Die in kleineren Gruppen umherziehenden Tiere in den stillen Morgenstunden zu beobachten macht einen Ausflug ins Grüne zu einem einzigartigen Abenteuer.

Die Wildpferde sind die Attraktion in Dülmen – natürlich kann man ihnen auch zu jeder anderen Tageszeit einen Besuch abstatten und den Lebensraum der Tiere zu Fuß oder mit dem Rad erkunden. Schließlich sind Dülmen und das **AKZENT** Hotel Merfelder Hof direkt am Radwegenetz des Münsterlandes angeschlossen und der ideale Ausgangspunkt für viele kleine und große Wander- oder Radtouren durch die Region.

### Wilde Tiere im Merfelder Bruch

Die Pferde im Merfelder Bruch wurden bereits im Jahr 1316 das erste Mal urkundlich erwähnt und sind daher seit langer Zeit fester Bestandteil der Landschaft rund um Dülmen. Durch die immer umfassendere Kultivierung der Landschaft wurden die Pferde, die damals mehrere tausende Hektar von Land durchstreiften, immer mehr zurückgedrängt. In der Mitte des 19. Jahrhunderts nahm sich die Familie des Herzogs von Croy den Wildpferden an und verschaffte den Tieren einen geschützten Lebensraum.

Über 400 Hektar erstreckt sich der Wildpferdepark heute. Die Heimat der Pferde besteht aus Heide- und Moorflächen, sowie einigen kleineren Nadel- und Eichenwäldern. So finden die Wildpferde einen abwechslungsreichen Lebensraum in dem sie ohne menschliche Hilfe überleben. Weder bei Krankheiten noch bei Geburten greift der Mensch ein und so entstand eine widerstandsfähige Herde, die heute als letzte Wildpferdeherde Europas gilt.

### Wie im wilden Westen: Wildpferdefang im Mai

Einmal im Jahr kommen die zähen Pferde dann aber doch in den Kontakt mit Menschen: Am letzten Samstag im Mai findet traditionell der sogenannte „Wildpferdefang“ statt. Dabei wird die ganze Herde zusammengetrieben und die jungen Hengste werden von ihrer Herde getrennt und verlost und versteigert. Die Jährlinge werden dabei von jungen Männern aus der Umgebung mit der Hand gefangen. Zum Ende des Tages wird die Herde unter großem Jubel der Besucher zurück in den Merfelder Bruch gelassen.

Bereits seit 1907 wird der Wildpferdefang durchgeführt. Ohne die Trennung der jungen Tiere würde es in der Herde zu gefährlichen Rankämpfen um die Stuten kommen. Eine steigende Anzahl der Pferde würde zudem das Nahrungsangebot des Reservats sprengen. Der Kartenvorverkauf für dieses traditionelle Event startet in der Regel im September und Anfang November. Wer an dem beliebten Spektakel auf der Wildpferdebahn teilnehmen möchte, sollte sich daher möglichst früh um Eintrittskarten kümmern.



## Übernachten wie zu Hause!

Apropos langjährige Tradition: das **AKZENT** Hotel Merfelder Hof ist seit über 100 Jahren im Familienbesitz und bietet so seinen Gästen nicht nur die perfekte Übernachtungsmöglichkeit mitten in Dülmen, sondern blickt auch auf eine lange Tradition im Zeichen der Gastfreundschaft zurück. Besonders eine familiäre und herzliche Atmosphäre sind dem Team des **AKZENT** Hotels wichtig. Gepaart mit modernen Zimmern, gemütlichen Betten und der Lage direkt am herzoglichen Wildpark wird der Merfelder Hof so zum perfekten Ausgangspunkt um das Münsterland zu erkunden.

Auch für das leibliche Wohl wird im **AKZENT** Hotel Merfelder Hof bestens gesorgt. Das hoteleigene Restaurant lässt die Übernachtungsgäste nicht nur mit einem reichhaltigen Frühstück in den Tag starten, sondern serviert am Abend typische regionale und westfälische Köstlichkeiten.

Im Sommer lädt die großzügige Terrasse zum beisammen sitzen und Urlaubspläne schmieden ein – und Gründe um Pläne zu schmieden gibt es hier im Herzen des Münsterlandes genug, denn die Region ist reich an Sehenswürdigkeiten und Möglichkeiten.

Insgesamt stehen dem Besucher des **AKZENT** Hotels 52 Einzel-/Doppelzimmer zur Verfügung. Verschiedene Tagungs- und Veranstaltungsräume für bis zu 100 Personen runden das Angebot ab und bieten beste Voraussetzungen für die Durchführung von Tagungen, Sitzungen, Konferenzen und Seminaren.



Ihre Gastgeber  
Familie Waltring

**AKZENT Hotel** ★★★   
**Merfelder Hof**

Borkener Straße 60  
48249 Dülmen  
**Telefon:** 02594 97 00  
**Email:** [info@merfelder-hof.de](mailto:info@merfelder-hof.de)  
**www.merfelder-hof.de**



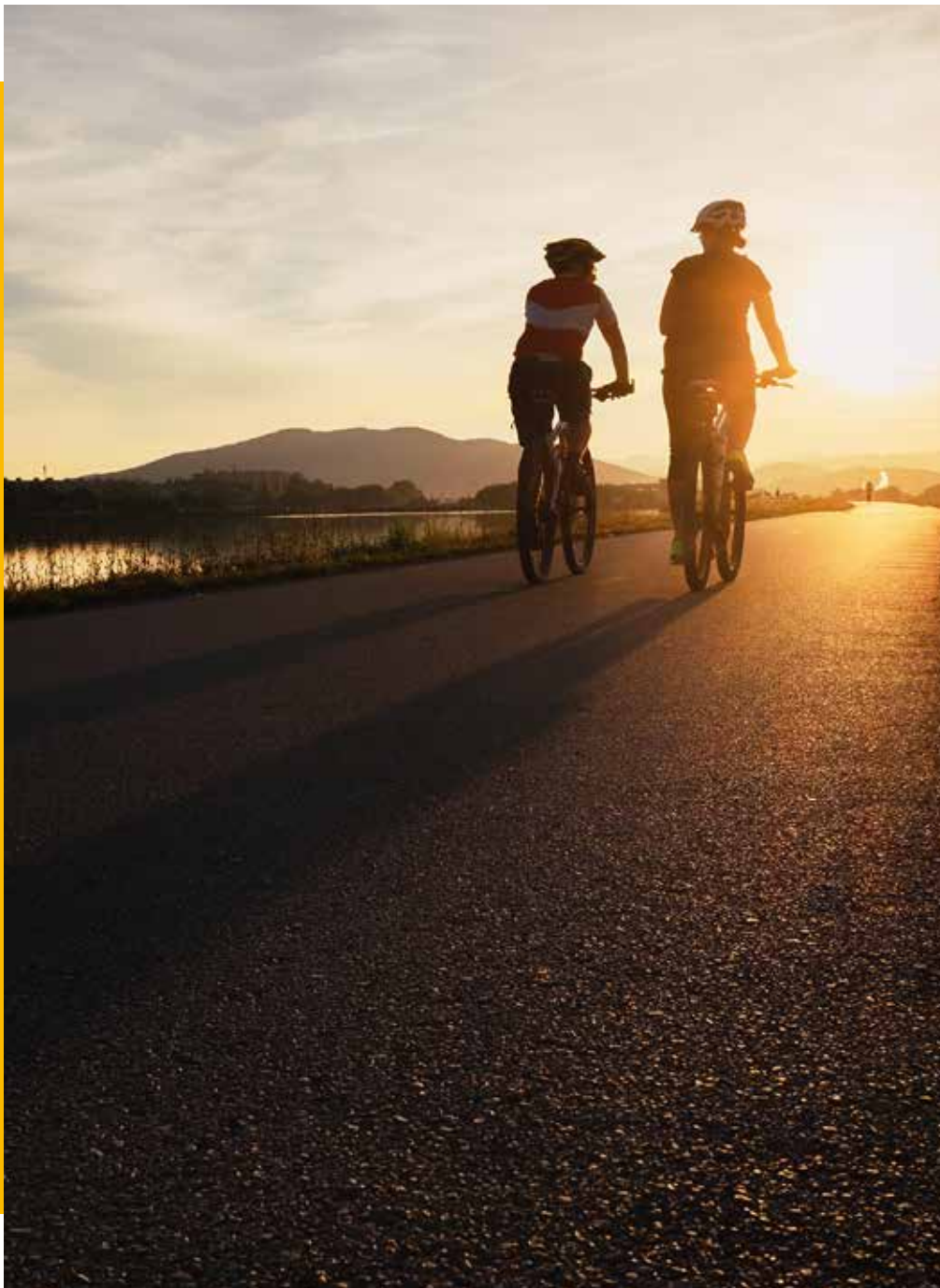
Im **AKZENT** Hotel Merfelder Hof gibt es insgesamt 52 Einzel- und Doppelzimmer aufgeteilt in den Kategorien: Standard, Business, Business Plus und Komfort





# AKTIVURLAUB IM SATTEL

Ob für einen kleinen Ausflug oder aber als mehrtägige Radtour mit kleinen Zwischenstopps zur Übernachtung: in Deutschland finden Radsportler viele, abwechslungsreiche Touren in verschiedenen Schwierigkeitsgraden.



© Soloviova Ludmyla - stock.adobe.com

Immer mit dabei- die Gastgeber der **AKZENT** Hotel Kooperation! Entlang der verschiedensten Radtouren bieten die **AKZENT** Hotels die perfekte Möglichkeit, um in familiären Ambiente die Energiereserven wieder neu aufzuladen. Viele der Gastgeber verleihen auch Fahrräder oder E-Bikes, sodass Besucher ohne viel Aufwand die vielseitigen Urlaubsregionen rund um die **AKZENT** Hotels per Rad erkunden können. Als Sportgerät oder als Fortbewegungsmittel um von A nach B zu kommen: Fahrradfahren liegt im Trend. Kein Wunder, denn schließlich

ist Radfahren nicht nur klimafreundlich und kostensparend, sondern hält auch fit. Eine halbe Stunde lockeres Radfahren zum Beispiel zum Büro kann bis zu 350 Kalorien verbrennen. Auch die neuen E-Bikes werden immer beliebter. Die Modelle mit Elektromotor galten bis vor ein paar Jahren noch als uncool und wurden hauptsächlich von älteren Menschen genutzt. Dank schicken Designs, einer verbesserten Reichweite und neuen Einsatzgebieten wie zum Beispiel bei Lastenrädern sieht man die Elektrobikes immer häufiger auf der Straße.





© Gorilla - stock.adobe.com

BEI KEINER ANDEREN ERFINDUNG

IST DAS **NÜTZLICHE** MIT DEM

**ANGENEHMEN** SO INNIG

VERBUNDEN, WIE BEIM **FAHRRAD.**

– Adam Opel

## DER LÄNGSTE RADWEG DER WELT

Sand und Meer so weit das Auge reicht, und zwar auf dem längsten Radweg der Welt, bei dem ein Großteil der Strecke sogar durch Deutschland verläuft. Insgesamt über 6000 Kilometer erstreckt sich die North Sea Cycle Route und ist damit die längste, beschilderte Radroute der Welt. Von Schottland über England, Belgien, Holland, Deutschland, Dänemark, Schweden bis nach Norwegen schlängelt sich die Radroute durch insgesamt acht Länder immer an der Küste der Nordsee entlang. Etwa 900 Kilometer der Strecke befinden sich dabei in Deutschland und führt einen von Hamburg entlang der Elbe über Büsum, St. Peter-Ording und Husum bis nach Dänemark. Die Strecke entlang der Küste begeistert nicht nur mit verschiedenen, idyllischen Landschaften, sondern ist größtenteils auch flach und somit besonders angenehm zu fahren. Der Nordseeküsten-Radweg lässt sich außerdem gut in verschiedene Teilstrecken einteilen, sodass der Radweg auch bei einem kürzeren Urlaub erkundet werden kann.

## ZWISCHEN DÜNEN UND ELEGANTEN SEEBÄDERN

Wer nicht genug vom Meerblick bekommen kann, der sollte sich mit seinem Drahtesel zur Ostsee begeben. Im Rahmen der Baltic Sea Cycling Tour kann man hier auf 438 Kilometern von Schleswig-Holstein über Flensburg bis nach Travemünde radeln. Große Teile der Strecke führen durch idyllische Dünenlandschaften oder direkt am Meer entlang. Die Strecke des Ostseeküstenwegs ist auch für Anfänger geeignet, da keine großen Steigungen oder Höhenunterschiede bewältigt werden müssen. Aber keiner Sorge, entlang der Strecke gibt es genügend Gelegenheiten für Pausen. Zum Beispiel die Unesco-Welterbe Stadt Wismar, das Seebad Warnemünde oder wie wäre es mit einem Zwischenstopp auf Deutschlands größter Insel? Der Ostseeradweg führt einmal um Rügen herum, sodass sich so auch die Gelegenheit ergibt die sagenumwobenen Kreidefelsen zu besichtigen. Entlang der Strecke können Radler in verschiedenen Hotels der **AKZENTe** Kooperation einkehren. Das **AKZENT** Waldhotel Rügen verwöhnt seine Gäste nicht nur mit großen und geschmackvoll eingerichteten Zimmern, sondern auch einem beheiztem Schwimmbad mit Whirlpool, einer großen Wellness-Anlage und mit 6 verschiedenen Saunen.



**AKZENT** ★★★★★   
**Waldhotel Göhren**

Waldstraße 7  
18586 Ostseebad Göhren  
**Telefon:** 038308 5 05 00  
**Email:** [urlaub@waldhotelgoehren.de](mailto:urlaub@waldhotelgoehren.de)  
**www.waldhotelgoehren.de**



## IMMER ENTLANG DER ELBE

Bei verschiedenen Rankings ist diese Radtour immer ganz vorne mit dabei: Der Elberadweg führt- wie der Name schon erahnen





lässt- immer an der Elbe entlang und ist einer der beliebtesten Fernradwege. Insgesamt 1.300 Kilometer schlängelt sich der Radweg von Cuxhaven bis weit über die Grenze nach Tschechien hinein. Wer also den ganzen Weg erkunden möchte, sollte genügend Zeit und Ausdauer mitbringen. Teilstrecken des Elberadwegs lassen sich allerdings auch super in kleineren Etappen oder Wochenendausflügen erkunden. Eine besonders abwechslungsreiche Route führt dabei durch die Sächsische Schweiz. Die Etappe von Bad Schandau bis nach Meißen ist 80 Kilometer lang und bietet nicht nur Natur, sondern auch Kultur. Wer die Sächsische Schweiz nicht nur auf der Durchreise erleben will, sondern auch den dazugehörigen Nationalpark mit seinen bizarren Felsformationen und das Elbsandsteingebirge entdecken möchte, sollte seinen Kurzurlaub im **AKZENT Hotel Residence** in Bautzen ausklingen lassen. Schon der Weg zum Hotel lässt Gäste die Reize der über 1000-jährigen Stadt erahnen. Über die Dächer der Bautzener Altstadt und die durchfließende Spree genießen Übernachtungsgäste im familiengeführten **AKZENT Hotel Residence** den direkten Blick auf die erhaltene Stadtmauer mit deren Burg und Wasserturm. Für das leibliche Wohl während des Aufenthalts sorgt das hoteleigene Restaurant, welches gut-bürgerliche und regionale Gerichte aufischt.



**AKZENT Hotel** ★★★  
**Residence**

Withener Straße 32  
02625 Bautzen  
**Telefon:** 03591 35 57 00  
**Email:** info@residence-bautzen.de  
**www.bautzen-hotels.de**



**Ihr Gastgeber**  
Herr Pfützner

## EINMAL UM DEN BODENSEE

Zwischen Wasser, Bergen und idyllischen Dörfern: der Bodensee-Radweg führt Fahrradfahrer einmal rund um den drittgrößten See Mitteleuropas. Insgesamt ist dabei eine Strecke von 270 Kilometern zurückzulegen. Trainierte Radler oder Besitzer von E-Bikes können die Strecke also sogar an einem Wochenende schaffen. Für alle die es etwas ruhiger angehen lassen wollen können sich die Umrundung in kleinere Etappen einteilen oder sogar von einem, festen Standort einzelne Teilstrecken erkunden. Dank verschiedener Schiffs- und Bahnverbindungen auf und um den See

kann der Radweg so in einzelne Tages- oder Halbtagestouren unterteilt werden. Ein guter Standort um den Bodensee zu erkunden ist das **AKZENT Hotel Löwen** in Langenargen. Das **AKZENT Hotel** liegt direkt am Wasser und bietet seinen Gästen komfortabel und maritim eingerichtete Einzel- und Doppelzimmer. Wer nicht mit dem eigenen Rad anreist, aber trotzdem den Bodensee-Radweg erkunden möchte, der findet im hoteleigenen Fahrradverleih das passende Rad dazu.



**AKZENT Hotel** ★★★★★  
**Löwen**

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



**Ihre Gastgeber**  
Familie Buck

## RADURLAUB? ABER BITTE MIT PRÄDIKAT!

Hotels und Restaurants werden mit Sternen ausgezeichnet und zertifiziert, damit für die Gäste ein bestimmter Qualitätsstandard erhalten wird. Der Allgemeine Deutsche Fahrrad Club (ADFC) hat sich zur Aufgabe gemacht Radrouten und Urlaubsregionen auszuzeichnen und zu bewerten. Unter anderem werden bei der Beurteilung Kriterien wie attraktive Radwege, kluge Beschilderung, Sehenswürdigkeiten und auch Fahrradverleih- und Reparaturservice bewertet. Eine Region, die vom ADFC ausgezeichnet wurde, ist die „RadReiseRegion“ Uelzen. Für Aktivurlauber und vor allem Radfahrer bietet die Heideregion somit ideale Rahmenbedingungen für tolle Erlebnisse. Ein in etwa 900 km langes Streckennetz und insgesamt 36 verschiedene Themen-Touren lassen keine Langeweile aufkommen und bieten spannende Routen von gemütlich bis anspruchsvoll.

Mitten in der Region und der bekannten Lüneburger Heide empfängt das **AKZENT Hotel Berlin** nicht nur Radsportbegeisterte, sondern alle Besucher die auf der Suche nach einmaligen Urlaubserlebnissen sind. Im **AKZENT Hotel Berlin** genießen Gäste moderne Zimmer und freien Eintritt in die JodSole-Therme, dem einzigen Heilbad in der Region- genau das Richtige um nach einer Radtour zu Entspannen und wieder zu Kräften zu kommen.



**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**



**Ihre Gastgeber**  
Familie Narres

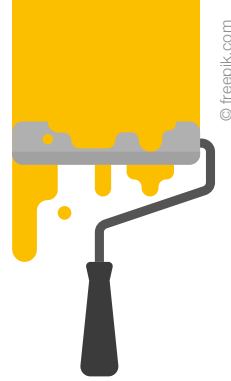
## MIT DEM RAD DURCH DIE HEIDE

Die Heideregion Uelzen wurde erneut vom ADFC ausgezeichnet worden. Die leichte hügelige Landschaft entlang an kleinen Flüssen und Bächen, Heideflächen und Auenlandschaften laden zum Radfahren förmlich ein. Bad Bevensen bietet sich als Ausgangspunkt für kleinere und größere Erkundungstouren an.

- 4 x Übernachtung
- 4 x Frühstück
- 2 x Abendessen im Rahmen der Halbpension (2-Gang-Menü)
- 4 x kostenfreier & unbegrenzter Eintritt in die Jod-Sole-Therme inkl. Saunalandschaften

Doppelzimmer p.P. ab 310 Euro  
Einzelzimmer ab 345 Euro

# HINTER DEN *Kulissen*



© freepik.com



Wir freuen uns riesig, Euch wieder in den **AKZENT** Hotels begrüßen zu können. Seit über einem halben Jahr, konnten wir nicht das tun, was wir am besten können – Gastgeber sein. Doch waren wir in der Zeit selbstverständlich nicht untätig! Es wurden sämtliche Möglichkeiten ausgenutzt, um auch während dieser Zeit so gut es ging für Euch da zu sein. Diejenigen die nicht die Möglichkeiten hatten, haben unter anderem fleißig renoviert. Was sich in dieser, gefühlt jahrelangen Zeit getan hat, haben wir Euch hier kurz zusammengefasst:

## **AKZENT Hotel Hubertus**

Neben einem verstärkten Abholservice für Speisen, gab es in Melle Ende Februar eine virtuelle Grünkohlwanderung. Hierbei führte der heimische Bauer Edu die Teilnehmer durch den Ort, um die Geschichte von Melle und diverse Anekdoten zu erzählen. Passend hierzu, bot das **AKZENT** Hotel hier Grünkohlspeisen zum Abholen an. Auch in den Räumlichkeiten hat sich einiges getan (der große Festsaal musste weichen).



## **AKZENT Hotel Jonathan**

Alles neu macht der Februar hieß es auch in Lippstadt. Hier wurden 26 Zimmer komplett renoviert und neu eingerichtet. Es wurde ein komplett neues Schließsystem installiert und die Zimmer wurden mit einer digitalen Gästemappe ausgestattet. Ein Besuch, um alle Neuerungen zu entdecken, lohnt sich hier allemal.

## **AKZENT Hotel Höhenblick**

Auch in Mühlhausen im Thäle wurde fleißig gewerkelt. In den Wintermonaten wurden zwei Stockwerke des Gästehauses komplett umgebaut. Aus 7 Zimmern wurden 4 Apartments, welche mit einer vollausgestatteten Küche und einem Ess- und Arbeitsbereich zu längeren Aufenthalten einlädt.



## **AKZENT Roter Ochse**

In Rhens ist in den letzten Monaten so einiges passiert. Ein neuer Rezeptionsbereich ist entstanden, die Küche wurde renoviert, Umbau und Ummummerierung der Zimmer, neue Möbel und und und. Künftige Gäste können sich also auf viel Neues freuen.



## **AKZENT Hotel Möhringer Hof**

In Stuttgart hat man während des Corona-Lockdowns zu anderen Methoden gegriffen. Das Haus, welches eigentlich ein Garni-Hotel ist, bot während des Lockdowns ein Wohnmobildinner an. Hierfür stellte sich die Inhaberin Frau Wegener in die kleine Küche und verzauberte ihre Gäste mit gutbürgerlicher schwäbischer Hausmannskost.



**In Stuttgart gab es ein ganz besonderes Außer-Haus-Angebot**

**FORTSETZUNG FOLGT** *im August...*



Frisch, Fruchtig & einfach lecker

# SOMMERLICHE BOWLEN



Gekühltes Bier, spritziger Aperol oder eine Weißweinschorle- das sind die typischen Getränke für einen Grillabend oder die nächste Gartenparty. Wer für etwas Abwechslung sorgen möchte, für den eignen sich Bowlen hervorragend, denn ob mit oder ohne Alkohol überzeugt das Getränk mit einfacherer Zubereitung und zahlreichen verschiedenen Varianten.

## COMEBACK AUS DEN 70ER JAHREN

Zugegeben die Bowle hat ein etwas angestaubtes Image. Große Kristallschalen, Früchte aus der Dose und bunte Plastikspieße: die klassische Bowle durfte in den 70er und 80er Jahren bei keiner Party fehlen und erlebt in den letzten Jahre ein erfrischendes Comeback. Statt gezuckerte Früchte aus der Dose finden frische Zutaten wie Kräuter, Beeren oder Blumen den Weg in die moderne Bowle.

Erfunden wurde das Mischgetränk allerdings nicht erst vor 40 Jahren, sondern das Urrezept lässt sich sogar bis ins Mittelalter zurückverfolgen. Damals wurde die Maibowle noch als Medizin aus Johannisbeeren und einer Mischung aus Reben hergestellt. Heute ist die Grundlage der Bowle meistens ein Weißwein, der mit Sekt, Saft oder Limonade aufgegossen wird.

## BOWLE: ALLES AUS EINER SCHALE

Auch wenn die Waldmeister-Bowle wohl schon im Mittelalter gebraut wurde, stammen die Grundlagen und auch der Name der heutigen, eher fruchtigem Bowle wohl eher aus der Kolonialzeit. So sollen britische Offiziere in Indien sich die ersten Bowlen von ihren Dienern mit vielen, frischen, tropischen Früchten und Gewürzen zubereitet lassen haben: mit vielen frischen, tropischen Früchten und Gewürzen. Als Wundermittel gegen Langeweile und als Stärkung des Körpers galt der Mix aus mindestens fünf verschiedenen Zutaten.

Da alle Zutaten zusammen in einer großen Schüssel vermischt und serviert wurde, leitete sich dadurch auch schnell der passende Namen für das Lieblingsgetränk der englischen Offiziere ab. Aus der englischen Bezeichnung für Schüssel (Bowl) wurde so irgendwann die Bowle und das fruchtige Getränk, welches zunächst nur dem Adel und der oberen Gesellschaftsschichten vorbehalten gewesen war, entwickelte sich nach und nach zum echten Partydrink für Jedermann.

c.h.e.e.r.s

# ERDBEER BOWLE

1 Flasche Weißwein  
1 Flasche Sekt  
1 Bio-Zitrone  
300g frische Erdbeeren  
Zucker  
Zitronenmelisse



# SANGRIA

2 Bio Orangen  
1 Bio Zitrone  
2 Pfirsiche  
1 l kräftiger Rotwein  
5cl Brandy  
5cl Orangenlikör  
0,33 l Zitronenlimo



# GURKEN BOWLE

2 Gurken  
2 Bio- Orangen  
1 Bio-Limette  
200g Erdbeeren  
1 Flasche Pimm's  
2 Flaschen Ginger Ale  
Minze nach Belieben

© Valenty - stock.adobe.com





# DAS PASSIERT IM JULI



## Es regnet Frösche

... vielleicht nicht bildlich, denn die Frösche fallen zwar nicht vom Himmel, aber werden im Juli zu Landbewohnern. In Seen, Teichen und anderen stehenden Gewässern sind die Kaulquappen zu kleinen Fröschen herangewachsen und verlassen nun ihre Laichgewässer. Das führt dazu, dass plötzlich - wie aus heiterem Himmel - hunderte von Frösche zu sehen sind. Aber keine Sorge, denn was rund um den Tümpel im eigenen Garten fast wie eine Invasion wirkt, regelt die Natur von ganz allein. Durch natürliche Fressfeinde reduziert sich die Anzahl der kleinen Frösche rasant: nur etwa ein Prozent überlebt nach dem Umzug vom Wasser aufs Land.

## Zeit zum Planschen

Im Juli herrscht in den Freibädern Hochsaison. Wer also in Ruhe seine Bahnen ziehen oder sich in der Sonne räkeln möchte, sollte früh genug vor Ort sein. Für alle die Sandstrände, kleine Buchten und natürliche Gewässer dem Freibad vorziehen, ist der Besuch beim nächsten Badensee die passende Alternative. In Deutschland gibt es in etwa 12.000 Seen, allerdings sind nur etwa 2.000 von ihnen als Badestellen klassifiziert.

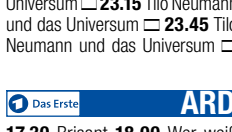

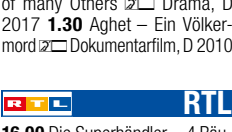
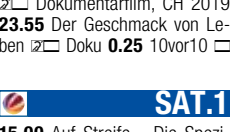


Vor dem Ausflug sollte man also prüfen, ob das Schwimmen im Gewässer der Wahl überhaupt erlaubt ist oder ob der See zum Beispiel unter Naturschutz steht. An ausgewiesenen Badestellen wird außerdem die Wasserqualität kontinuierlich überprüft und überwacht. Der größte See Deutschlands ist übrigens die Müritz in Mecklenburg-Vorpommern.



Das Erste	ARD	ZDF	ZDF	RTL	RTL	SAT.1	PRO 7	RTL ZWEI			
17.30 Brisant 18.10 Tagesschau 18.20 Tür an Tür 18.25 Komödie, D 2013. Mit Thekla Carola Wied. Regie: Matthias Steurer 19.50 Wetter 19.57 Lotto am Samstag 20.00 Tagesschau	15.15 Bares für Rares – Lieblingsstücke 16.25 Die Rosenheim-Cops 17.15 heute Xpress 17.20 SOKO Kitzbühel 18.10 SOKO Kitzbühel 19.00 heute 19.20 Wetter	12.45 Der Blaulicht-Report 13.45 Der Blaulicht-Report 14.45 Die 100 ... 17.45 Best of ...! 18.45 RTL aktuell 19.05 Life – Menschen, Momente, Geschichten Magazin	16.00 Die Ruhrpottwache 16.30 Die Ruhrpottwache 16.59 So gesehen. Magazin 17.00 Die Ruhrpottwache 17.30 Die Ruhrpottwache 18.00 110 Notruf Hamburg 19.55 Sat.1 Nachrichten	16.15 Two and a Half Men 16.40 Two and a Half Men 17.10 Young Sheldon 17.35 Young Sheldon 18.00 Newstimate 18.10 Die Simpsons 18.40 Die Simpsons 19.05 Galileo	15.15 Die Schnäppchenhäuser – Jeder Cent zählt 16.15 Die Schnäppchenhäuser 17.15 Die Schnäppchenhäuser 18.15 Das Messie-Team – Start in ein neues Leben	20.15 Donna Leon 20.15 Tod zwischen den Zeilen Krimireihe, D 2017 21.45 Die Diplomatin ... Krimireihe, D 2016 23.15 Tagesthemen 23.35 Wort zum Sonntag 23.40 Wolfsland Tief im Wald. Krimifilm, D 2016	20.15 Wilsberg 20.15 Mörderische Rendite. Krimireihe, D 18 Fußball-EM: Programmänderung möglich 21.45 Ein starkes Team Krimireihe, D 2017 23.15 heute-journal 23.30 Killer Elite Actionfilm, GB/AUS 2011	20.15 Die 80er Show Show. Gäste: Boris Becker, Verona Pooth, San Diego Pooth, Giovanni Zarrella, Matze Knop. Im Showteil: Maggie Reilly, Joachim Witt, Gestört aber Geil 0.35 Take Me Out Show	20.15 Happy Family Animationsfilm, D/GB 2017 22.10 Abraham Lincoln: Vampirjäger Horrorfilm, USA/RUS 2012 Mit Benjamin Walker 0.20 The Butterfly Effect Thriller, USA/CDN 2004. Mit A. Kutcher	20.15 Zum Ausziehen verführt Liebeskomödie, USA 2006 22.10 Alles erlaubt – Eine Woche ohne Regeln Komödie, USA 2011 0.20 Wolverine – Weg des Kriegers Fantasyfilm, USA/GB 2013	20.15 Hartes Deutschland – Leben im Brennpunkt Reihe. Frankfurt 22.15 Dickes Deutschland – Unser Leben mit Übergewicht Reportage. Thomas (47) 0.15 Kriminell. Weggesperrt. Entlassen.
VOX	VOX	KABEL EINS	KABEL EINS	NDR	NDR	3SAT	3SAT	WDR	WDR	ORF 2	ORF 2
14.50 Shopping Queen 15.50 Shopping Queen Doku-Soap 16.55 Der V.I.P. Hundeprofil 18.00 hundkatzenmaus 19.10 Martin Rütters Helden auf vier Pfoten 20.15 Im Körper des Feindes Actionfilm, USA 1997 22.55 The Last Stand Actionthriller, USA 2013 0.55 Medical Detectives	12.40 Castle 13.35 Castle 14.30 Castle 15.25 Scorpion 16.25 News 16.35 Scorpion 17.35 Scorpion 18.25 Scorpion 19.15 Scorpion 20.15 MacGyver 21.15 MacGyver 22.15 MacGyver 23.15 Lethal Weapon 0.10 Criminal Minds 1.05 Criminal Minds	16.45 WaPo Bodensee 17.35 #Schreibergartenglück 18.00 Nordtour 18.45 DAS! 19.30 Ländermagazine 20.00 Tagesschau 20.15 Die 30 schönsten Hits der 90er 21.45 Boy Bands 23.15 Strip, Sex & Crime: Die Geschichte der Chippendales 0.10 Die NDR-Quizshow	19.18 3sat-Wetter 19.20 Stefan George – Das geheime Deutschland 20.00 Tagesschau 20.15 Eröffnungskonzert Rheingau Musik Festival 2021 21.45 Der Klang Salzburgs Mozarts Vermächtnis 22.35 Precht 23.20 A War Drama, DK/F 2015 1.10 lebens.art	17.45 Kochen mit Martina und Moritz 18.15 Meisterküche 18.45 Aktuelle Stunde 19.30 Lokalzeit 20.00 Tagess. 20.15 Ziemlich russische Freunde Komödie, D 2020 21.40 Der Metzger muss nachsitzen Kriminallfilm, D 2015 23.10 Irene Huss, Kripo Göteborg 0.40 Jonathan Drama, D 2016	20.05 Seitenblicke 20.15 Donna Leon Tod zwischen den Zeilen. Krimireihe, D 2017 21.50 ZIB 22.00 Donna Leon Das Gesetz der Lagune. Krimireihe, D 2006 23.30 Colombo Wein ist dicker als Blut. Krimireihe, USA 1973 1.00 Ein Herz wird wieder jung Komödie, A 1999						

<b>Das Erste</b> <b>ARD</b> <b>14.03</b> Radsport: Tour de France 9. Etappe: Cluses – Tignes <b>18.30</b> Sportschau <b>18.30</b> DFB-Pokalauflösung: 1. Hauptrunde. <b>19.20</b> Weltpolitik Magazin. Moderation: Isabel Schayani <b>20.00</b> Tagesschau  <b>20.15</b> <b>20.15</b> <b>Tatort: Die Kunst des Krieges</b> <b>18.30</b> Krimireihe, A 2016 <b>21.45</b> <b>Brokenwood – Mord in Neuseeland</b> <b>18.30</b> Sterben oder nicht sterben Krimireihe, NZ 2015 <b>23.15</b> <b>Tagesthemen</b> <b>23.35</b> <b>ttt</b> Magazin	<b>ZDF</b> <b>17.10</b> sportstudio reportage <b>18.25</b> Kanalhelden <b>18.30</b> Terra Xpress <b>18.55</b> Aktion Mensch Gewinner <b>19.00</b> heute <b>19.10</b> Berlin direkt – Sommerinterview <b>19.30</b> Terra X  <b>20.15</b> <b>20.15</b> <b>Katie Fförde: Meine verrückte Familie</b> <b>18.30</b> Liebeskomödie, D 2017 <b>21.45</b> <b>heute-journal</b> <b>22.15</b> <b>Inspector Barnaby</b> <b>18.30</b> Ein letzter Tropfen Krimireihe, GB 2015 <b>23.45</b> <b>ZDF-History</b> <b>0.30</b> heute Xpress	<b>RTL</b> <b>14.40</b> Martin Rütter <b>15.40</b> Martin Rütter – Die Welpen kommen <b>16.45</b> Explosiv – Weekend <b>17.45</b> RTL aktuell <b>18.45</b> RTL aktuell <b>19.05</b> Martin Rütter  <b>20.15</b> <b>20.15</b> <b>The Da Vinci Code – Sakrileg</b> <b>18.30</b> Mysterythriller, USA/F/GB/MLT 2006. Mit Tom Hanks <b>23.05</b> <b>illuminati</b> <b>18.30</b> Thriller, USA/1 2009. Mit Tom Hanks <b>1.45</b> <b>The Da Vinci Code – Sakrileg</b> <b>18.30</b> Mysterythriller, USA/F/GB/MLT 06	<b>SAT.1</b> <b>13.35</b> 111 Knallerpärchen! <b>15.45</b> Happy Family <b>18.30</b> Animationsfilm, D/GB 2017 <b>17.40</b> Das große Backen – Die Profis. Die drei verbliebenen Teams sollen jeweils 25 Eclairs kreieren. <b>19.55</b> Sat.1 Nachrichten  <b>20.15</b> <b>20.15</b> <b>Manhattan Queen</b> <b>18.30</b> Romantikkomödie, USA 2018. Mit Jennifer Lopez <b>22.30</b> <b>Parker</b> <b>18.30</b> Actionthriller, USA 2013. Mit Jason Statham, Jennifer Lopez <b>0.50</b> <b>Manhattan Queen</b> <b>18.30</b> Romantikkomödie, USA 2018. Mit Jennifer Lopez	<b>PRO 7</b> <b>15.05</b> Big Countdown <b>17.00</b> taff <b>18.00</b> Newstime <b>18.10</b> Die Simpsons <b>18.40</b> Die Simpsons <b>19.05</b> Galileo Plus <b>19.05</b> Galileo Plus <b>19.05</b> Galileo Plus <b>19.05</b> Galileo Plus <b>19.05</b> Galileo Plus <b>19.05</b> Galileo Plus  <b>20.15</b> <b>20.15</b> <b>King Arthur: Legend of the Sword</b> <b>18.30</b> Fantasyfilm, GB/USA/AUS 17 <b>22.55</b> <b>Prometheus – Dunkle Zeichen</b> <b>18.30</b> Sci-Fi-Film, USA/GB 2012 <b>1.25</b> <b>King Arthur: Legend of the Sword</b> <b>18.30</b> Fantasyfilm, GB/USA/AUS 17	<b>RTL ZWEI</b> <b>14.15</b> Die Schnäppchenhäuser <b>15.15</b> Die Schnäppchenhäuser <b>16.15</b> Die Schnäppchenhäuser – Jeder Cent zählt <b>17.15</b> Mein neuer Alter <b>18.15</b> GRIP – Das Motormagazin  <b>20.15</b> <b>20.15</b> <b>Creed – Rocky's Legacy</b> <b>18.30</b> Drama, USA 15 <b>22.55</b> <b>Close Up</b> <b>18.30</b> Porträtreihe <b>23.30</b> <b>Escape Plan 2 – Hades</b> <b>18.30</b> Thriller, USA/CHN 2018. Mit S. Stallone <b>1.15</b> <b>Chuck – Der wahre Rocky</b> <b>18.30</b> Biografie, USA 2016. Mit Liev Schreiber
--	--	---	---	--	---

<b>Das Erste</b> <b>ARD</b> <b>17.00</b> Tagesschau <b>17.15</b> Brisant <b>18.00</b> Wer weiß denn sowas? <b>18.50</b> Großstadtrevier <b>19.45</b> Wissen vor acht – Zukunft <b>19.50</b> Wetter <b>19.55</b> Börse <b>20.00</b> Tagesschau  <b>20.15</b> <b>20.15</b> <b>Trautmann</b> <b>18.30</b> Biografie, D/GB 2018 <b>22.05</b> <b>Vom Nazi zum englischen Fußballidol</b> <b>22.35</b> <b>Tagesthemen</b> <b>23.10</b> <b>Abflug aus der Pandemie</b> <b>18.30</b> Dokureihe <b>23.55</b> <b>Spielball der Weltpolitik</b> <b>18.30</b> Doku	<b>ZDF</b> <b>16.10</b> Die Rosenheim-Cops <b>17.00</b> heute <b>17.10</b> hallo deutschland <b>17.45</b> Leute heute <b>18.00</b> SOKO München <b>19.00</b> heute <b>19.20</b> Wetter <b>19.25</b> WISO  <b>20.15</b> <b>20.15</b> <b>Nord Nord Mord</b> <b>18.30</b> Sievers und die tödliche Liebe. Kriminalfilm, D 2020. Mit Julia Brendler <b>21.45</b> <b>heute-journal</b> <b>22.15</b> <b>Entscheidung in der Tiefe</b> <b>18.30</b> Actionthriller, F 2019. Mit F. Civil <b>0.00</b> heute journal update	<b>RTL</b> <b>16.00</b> Die Superhändler – 4 Räume, 1 Deal <b>16.30</b> Die Versicherungsdetektive <b>17.30</b> Unter uns <b>18.00</b> Explosiv <b>18.30</b> Exklusiv <b>18.45</b> RTL aktuell <b>19.05</b> Alles was zählt <b>19.40</b> GZSZ  <b>20.15</b> <b>20.15</b> <b>Extra Spezial: Das große Live Experiment – Gefangen im Meer</b> <b>18.30</b> Reportage <b>22.15</b> <b>Extra – Das RTL Magazin</b> <b>18.30</b> Magazin <b>23.25</b> <b>Spiegel TV</b> <b>18.30</b> Magazin <b>0.00</b> <b>RTL Nachtjournal</b> <b>0.30</b> <b>Die Alltagskämpfer</b> <b>18.30</b>	<b>SAT.1</b> <b>15.00</b> Auf Streife – Die Spezialisten <b>16.00</b> Klinik am Südring <b>17.00</b> Die Ruhrpottwache <b>17.30</b> K11 <b>18.00</b> Rolling – Das Quiz mit der Münze. Show <b>19.00</b> Buchstaben Battle <b>19.55</b> Sat.1 Nachrichten  <b>20.15</b> <b>20.15</b> <b>Mein Date, mein bester Freund &amp; Ich</b> <b>18.30</b> Show <b>18.30</b> Acht Single-Frauen gehen zusammen mit ihren schulden besten Freunden auf die Suche nach ihren Traumännern. <b>23.05</b> <b>Promis Privat</b> <b>18.30</b> Focus TV – Reportage	<b>PRO 7</b> <b>15.35</b> The Big Bang Theory <b>16.00</b> The Big Bang Theory <b>16.30</b> The Big Bang Theory <b>17.00</b> taff <b>18.00</b> Newstime <b>18.10</b> Die Simpsons <b>18.40</b> Die Simpsons <b>19.05</b> Galileo  <b>20.15</b> <b>20.15</b> <b>The Big Bang Theory</b> <b>20.45</b> <b>The Big Bang Theory</b> <b>21.10</b> <b>The Big Bang Theory</b> <b>21.45</b> <b>The Big Bang Theory</b> <b>22.10</b> <b>The Big Bang Theory</b> <b>22.40</b> <b>The Big Bang Theory</b> <b>23.10</b> <b>The Big Bang Theory</b> <b>23.35</b> <b>The Big Bang Theory</b> <b>0.00</b> <b>The Big Bang Theory</b>	<b>RTL ZWEI</b> <b>14.55</b> Die Reimanns – Ein außergewöhnliches Leben <b>15.55</b> Hartz und herzlich – Tag für Tag Rostock <b>18.05</b> Köln 50667 <b>19.05</b> Berlin – Tag & Nacht <b>19.05</b> Berlin – Tag & Nacht <b>19.05</b> Berlin – Tag & Nacht  <b>20.15</b> <b>20.15</b> <b>Clever wohnen – Mehr Platz für uns!</b> <b>18.30</b> Familie Hoffmann – Leben im Durchgangszimmer <b>21.15</b> <b>„Die Schnäppchenhäuser“ Spezial</b> <b>23.15</b> <b>Die Schnäppchenhäuser – Jeder Cent zählt</b> <b>18.30</b> exklusiv – Reportage <b>0.15</b>
--	--	---	--	--	--

<b>Das Erste</b> <b>ARD</b> <b>17.00</b> Tagesschau <b>17.15</b> Brisant <b>18.00</b> Wer weiß denn sowas? <b>18.50</b> Großstadtrevier <b>19.45</b> Wissen vor acht – Zukunft <b>19.50</b> Wetter <b>19.55</b> Börse <b>20.00</b> Tagesschau  <b>20.15</b> <b>20.15</b> <b>Trautmann</b> <b>18.30</b> Biografie, D/GB 2018 <b>22.05</b> <b>Vom Nazi zum englischen Fußballidol</b> <b>22.35</b> <b>Tagesthemen</b> <b>23.10</b> <b>Abflug aus der Pandemie</b> <b>18.30</b> Dokureihe <b>23.55</b> <b>Spielball der Weltpolitik</b> <b>18.30</b> Doku	<b>ZDF</b> <b>16.10</b> Die Rosenheim-Cops <b>17.00</b> heute <b>17.10</b> hallo deutschland <b>17.45</b> Leute heute <b>18.00</b> SOKO Köln <b>19.00</b> heute <b>19.20</b> Wetter <b>19.25</b> WISO  <b>20.15</b> <b>20.15</b> <b>Nord Nord Mord</b> <b>18.30</b> Sievers und die tödliche Liebe. Kriminalfilm, D 2020. Mit Julia Brendler <b>21.45</b> <b>heute-journal</b> <b>22.15</b> <b>Entscheidung in der Tiefe</b> <b>18.30</b> Actionthriller, F 2019. Mit F. Civil <b>0.00</b> heute journal update	<b>RTL</b> <b>16.00</b> Die Superhändler – 4 Räume, 1 Deal <b>16.30</b> Die Versicherungsdetektive <b>17.30</b> Unter uns <b>18.00</b> Explosiv <b>18.30</b> Exklusiv <b>18.45</b> RTL aktuell <b>19.05</b> Alles was zählt <b>19.40</b> GZSZ  <b>20.15</b> <b>20.15</b> <b>Extra Spezial: Das große Live Experiment – Gefangen im Meer</b> <b>18.30</b> Reportage <b>22.15</b> <b>Extra – Das RTL Magazin</b> <b>18.30</b> Magazin <b>23.25</b> <b>Spiegel TV</b> <b>18.30</b> Magazin <b>0.00</b> <b>RTL Nachtjournal</b> <b>0.30</b> <b>Die Alltagskämpfer</b> <b>18.30</b>	<b>SAT.1</b> <b>15.00</b> Auf Streife – Die Spezialisten <b>16.00</b> Klinik am Südring <b>17.00</b> Die Ruhrpottwache <b>17.30</b> K11 <b>18.00</b> Rolling – Das Quiz mit der Münze. Show <b>19.00</b> Buchstaben Battle <b>19.55</b> Sat.1 Nachrichten  <b>20.15</b> <b>20.15</b> <b>Mein Date, mein bester Freund &amp; Ich</b> <b>18.30</b> Show <b>18.30</b> Acht Single-Frauen gehen zusammen mit ihren schulden besten Freunden auf die Suche nach ihren Traumännern. <b>23.05</b> <b>Promis Privat</b> <b>18.30</b> Focus TV – Reportage	<b>PRO 7</b> <b>15.35</b> The Big Bang Theory <b>16.00</b> The Big Bang Theory <b>16.30</b> The Big Bang Theory <b>17.00</b> taff <b>18.00</b> Newstime <b>18.10</b> Die Simpsons <b>18.40</b> Die Simpsons <b>19.05</b> Galileo  <b>20.15</b> <b>20.15</b> <b>The Big Bang Theory</b> <b>20.45</b> <b>The Big Bang Theory</b> <b>21.10</b> <b>The Big Bang Theory</b> <b>21.45</b> <b>The Big Bang Theory</b> <b>22.10</b> <b>The Big Bang Theory</b> <b>22.40</b> <b>The Big Bang Theory</b> <b>23.10</b> <b>The Big Bang Theory</b> <b>23.35</b> <b>The Big Bang Theory</b> <b>0.00</b> <b>The Big Bang Theory</b>	<b>RTL ZWEI</b> <b>14.55</b> Die Reimanns – Ein außergewöhnliches Leben <b>15.55</b> Hartz und herzlich – Tag für Tag Rostock <b>18.05</b> Köln 50667 <b>19.05</b> Berlin – Tag & Nacht <b>19.05</b> Berlin – Tag & Nacht <b>19.05</b> Berlin – Tag & Nacht  <b>20.15</b> <b>20.15</b> <b>Clever wohnen – Mehr Platz für uns!</b> <b>18.30</b> Familie Hoffmann – Leben im Durchgangszimmer <b>21.15</b> <b>„Die Schnäppchenhäuser“ Spezial</b> <b>23.15</b> <b>Die Schnäppchenhäuser – Jeder Cent zählt</b> <b>18.30</b> exklusiv – Reportage <b>0.15</b>
---	--	--	---	---	---

<b>Das Erste</b> <b>ARD</b> <b>17.00</b> Tagesschau <b>17.15</b> Brisant <b>18.00</b> Wer weiß denn sowas? <b>18.50</b> Großstadtrevier <b>19.45</b> Wissen vor acht – Natur <b>19.50</b> Wetter <b>19.55</b> Börse <b>20.00</b> Tagesschau  <b>20.15</b> <b>20.15</b> <b>Die Inselärztin</b> <b>18.30</b> Neustart auf Mauritius Drama, D 2017 <b>21.45</b> <b>Die Inselärztin</b> <b>18.30</b> Notfall im Paradies Drama, D 2018 <b>23.15</b> <b>Tagesthemen</b> <b>23.50</b> <b>Im Niemandsland</b> <b>18.30</b> Drama, D 2019	<b>ZDF</b> <b>16.10</b> Die Rosenheim-Cops <b>17.00</b> heute <b>17.10</b> hallo deutschland <b>17.45</b> Leute heute <b>18.00</b> SOKO Köln <b>19.00</b> heute <b>19.20</b> Wetter <b>19.25</b> WISO  <b>20.15</b> <b>20.15</b> <b>Das Traumschiff</b> <b>18.30</b> Unterhaltungsserie. Kuba <b>18.30</b> <b>Fußball-EM: Programmänderung möglich</b> <b>21.45</b> <b>Kreuzfahrt ins Glück</b> <b>18.30</b> Hochzeitstour an die Loire <b>23.15</b> <b>heute-journal</b> <b>23.45</b> <b>Markus Lanz</b> <b>18.30</b> <b>0.55</b> heute Xpress	<b>RTL</b> <b>16.00</b> Die Superhändler – 4 Räume, 1 Deal <b>16.30</b> Die Versicherungsdetektive <b>17.30</b> Unter uns <b>18.00</b> Explosiv <b>18.30</b> Exklusiv <b>18.45</b> RTL aktuell <b>19.05</b> Alles was zählt <b>19.40</b> GZSZ  <b>20.15</b> <b>20.15</b> <b>Die 100 ...</b> <b>18.30</b> U. a.: scheinbar schönsten Wege zum Glück / Raffi sucht in den Straßenritzen New Yorks nach Gold <b>23.00</b> <b>Hotel Verschmitzt – Auf die Ohren, fertig, los!</b> <b>18.30</b> Show <b>0.00</b> <b>RTL Nachtjournal</b>	<b>SAT.1</b> <b>15.00</b> Auf Streife – Die Spezialisten <b>16.00</b> Klinik am Südring <b>17.00</b> Die Ruhrpottwache <b>17.30</b> K11 <b>18.00</b> Rolling – Das Quiz mit der Münze. Show <b>19.00</b> Buchstaben Battle <b>19.55</b> Sat.1 Nachrichten  <b>20.15</b> <b>20.15</b> <b>110 Notruf Autobahn! Drogenschmugglern auf der Spur</b> <b>18.30</b> Reportage <b>22.20</b> <b>akte</b> <b>18.30</b> Magazin. Mod.: Claudia von Brauchitsch <b>23.20</b> <b>Spiegel TV – Reportage</b> <b>18.30</b> <b>0.15</b> <b>Spiegel TV – Reportage</b> <b>18.30</b> <b>1.20</b> <b>So gesehen</b> <b>18.30</b> Magazin <b>1.25</b> <b>Die Ruhrpottwache</b>	<b>PRO 7</b> <b>15.35</b> The Big Bang Theory <b>16.00</b> The Big Bang Theory <b>16.30</b> The Big Bang Theory <b>17.00</b> taff <b>18.00</b> Newstime <b>18.10</b> Die Simpsons <b>18.40</b> Die Simpsons <b>19.05</b> Galileo  <b>20.15</b> <b>20.15</b> <b>Darüber rätselt die Welt: Die überraschendsten TG-Geschichten</b> <b>18.30</b> Show <b>18.30</b> U. a.: Wieso kann ein Mann schweben? <b>22.45</b> <b>Big Countdown Show</b> <b>18.30</b> <b>1.05</b> <b>Die Alm – Promis</b> <b>18.30</b> schweiß und Edelweiß	<b>RTL ZWEI</b> <b>14.55</b> Die Reimanns – Ein außergewöhnliches Leben <b>15.55</b> Hartz und herzlich – Tag für Tag Rostock <b>18.05</b> Köln 50667 <b>19.05</b> Berlin – Tag & Nacht <b>19.05</b> Berlin – Tag & Nacht <b>19.05</b> Berlin – Tag & Nacht  <b>20.15</b> <b>20.15</b> <b>Kleine Helden ganz groß! – Wenn Kinder kämpfen müssen</b> <b>18.30</b> Leben und Tod <b>21.15</b> <b>Armes Deutschland – Deine Kinder</b> <b>23.15</b> <b>Außergewöhnliche Menschen</b> <b>18.30</b> Reihe <b>18.30</b> <b>Autopsie</b> <b>18.30</b> Dokureihe <b>0.20</b>
---	---	---	--	--	---

<b>Das Erste</b> <b>ARD</b> <b>17.00</b> Tagesschau <b>17.15</b> Brisant <b>18.00</b> Wer weiß denn sowas? <b>18.50</b> Großstadtrevier <b>19.45</b> Wissen vor acht – Natur <b>19.50</b> Wetter <b>19.55</b> Börse <b>20.00</b> Tagesschau  <b>20.15</b> <b>20.15</b> <b>Die Inselärztin</b> <b>18.30</b> Neustart auf Mauritius Drama, D 2017 <b>21.45</b> <b>Die Inselärztin</b> <b>18.30</b> Notfall im Paradies Drama, D 2018 <b>23.15</b> <b>Tagesthemen</b> <b>23.50</b> <b>Im Niemandsland</b> <b>18.30</b> Drama, D 2019	<b>ZDF</b> <b>16.10</b> Die Rosenheim-Cops <b>17.00</b> heute <b>17.10</b> hallo deutschland <b>17.45</b> Leute heute <b>18.00</b> SOKO Köln <b>19.00</b> heute <b>19.20</b> Wetter <b>19.25</b> WISO  <b>20.15</b> <b>20.15</b> <b>Das Traumschiff</b> <b>18.30</b> Unterhaltungsserie. Kuba <b>18.30</b> <b>Fußball-EM: Programmänderung möglich</b> <b>21.45</b> <b>Kreuzfahrt ins Glück</b> <b>18.30</b> Hochzeitstour an die Loire <b>23.15</b> <b>heute-journal</b> <b>23.45</b> <b>Markus Lanz</b> <b>18.30</b> <b>0.55</b> heute Xpress	<b>RTL</b> <b>16.00</b> Die Superhändler – 4 Räume, 1 Deal <b>16.30</b> Die Versicherungsdetektive <b>17.30</b> Unter uns <b>18.00</b> Explosiv <b>18.30</b> Exklusiv <b>18.45</b> RTL aktuell <b>19.05</b> Alles was zählt <b>19.40</b> GZSZ  <b>20.15</b> <b>20.15</b> <b>Die 100 ...</b> <b>18.30</b> U. a.: scheinbar schönsten Wege zum Glück / Raffi sucht in den Straßenritzen New Yorks nach Gold <b>23.00</b> <b>Hotel Verschmitzt – Auf die Ohren, fertig, los!</b> <b>18.30</b> Show <b>0.00</b> <b>RTL Nachtjournal</b>	<b>SAT.1</b> <b>15.00</b> Auf Streife – Die Spezialisten <b>16.00</b> Klinik am Südring <b>17.00</b> Die Ruhrpottwache <b>17.30</b> K11 <b>18.00</b> Rolling – Das Quiz mit der Münze. Show <b>19.00</b> Buchstaben Battle <b>19.55</b> Sat.1 Nachrichten  <b>20.15</b> <b>20.15</b> <b>110 Notruf Autobahn! Drogenschmugglern auf der Spur</b> <b>18.30</b> Reportage <b>22.20</b> <b>akte</b> <b>18.30</b> Magazin. Mod.: Claudia von Brauchitsch <b>23.20</b> <b>Spiegel TV – Reportage</b> <b>18.30</b> <b>0.15</b> <b>Spiegel TV – Reportage</b> <b>18.30</b> <b>1.20</b> <b>So gesehen</b> <b>18.30</b> Magazin <b>1.25</b> <b>Die Ruhrpottwache</b>	<b>PRO 7</b> <b>15.35</b> The Big Bang Theory <b>16.00</b> The Big Bang Theory <b>16.30</b> The Big Bang Theory <b>17.00</b> taff <b>18.00</b> Newstime <b>18.10</b> Die Simpsons <b>18.40</b> Die Simpsons <b>19.05</b> Galileo  <b>20.15</b> <b>20.15</b> <b>Darüber rätselt die Welt: Die überraschendsten TG-Geschichten</b> <b>18.30</b> Show <b>18.30</b> U. a.: Wieso kann ein Mann schweben? <b>22.45</b> <b>Big Countdown Show</b> <b>18.30</b> <b>1.05</b> <b>Die Alm – Promis</b> <b>18.30</b> schweiß und Edelweiß	<b>RTL ZWEI</b> <b>14.55</b> Die Reimanns – Ein außergewöhnliches Leben <b>15.55</b> Hartz und herzlich – Tag für Tag Rostock <b>18.05</b> Köln 50667 <b>19.05</b> Berlin – Tag & Nacht <b>19.05</b> Berlin – Tag & Nacht <b>19.05</b> Berlin – Tag & Nacht  <b>20.15</b> <b>20.15</b> <b>Kleine Helden ganz groß! – Wenn Kinder kämpfen müssen</b> <b>18.30</b> Leben und Tod <b>21.15</b> <b>Armes Deutschland – Deine Kinder</b> <b>23.15</b> <b>Außergewöhnliche Menschen</b> <b>18.30</b> Reihe <b>18.30</b> <b>Autopsie</b> <b>18.30</b> Dokureihe <b>0.20</b>
---	---	---	--	--	---



<b>ARD</b> <b>18.00</b> Wer weiß denn sowas? <b>18.50</b> Watzmann ermittelt Der Fischer vom Königssee <b>19.45</b> Wissen vor acht – Werkstatte <b>19.50</b> Wetter <b>19.55</b> Börse <b>20.00</b> Tagesschau	<b>ZDF</b> <b>17.00</b> heute <b>17.10</b> hallo deutschland <b>17.45</b> Leute heute <b>18.00</b> SOKO Wismar <b>18.54</b> Lotto am Mittwoch <b>19.00</b> heute <b>19.20</b> Wetter <b>19.25</b> Heldt	<b>RTL</b> <b>16.00</b> Die Superhändler – 4 Räume, 1 Deal <b>16.30</b> Die Versicherungsdetektive <b>17.30</b> Unter uns <b>18.00</b> Explosiv <b>18.30</b> Exklusiv <b>18.45</b> RTL aktuell <b>19.05</b> Alles was zählt <b>19.40</b> GZSZ	<b>SAT.1</b> <b>15.00</b> Auf Streife – Die Spezialisten <b>16.00</b> Klinik am Südring <b>17.00</b> Die Ruhrpottwache <b>17.30</b> K11 <b>18.00</b> Rolling – Das Quiz mit der Münze. Show <b>19.00</b> Buchstaben Battle <b>19.55</b> Sat.1 Nachrichten	<b>PRO 7</b> <b>15.35</b> The Big Bang Theory <b>16.00</b> The Big Bang Theory <b>16.30</b> The Big Bang Theory <b>17.00</b> taff <b>18.00</b> Newstime <b>18.10</b> Die Simpsons <b>18.40</b> Die Simpsons <b>19.05</b> Galileo	<b>RTL ZWEI</b> <b>14.55</b> Die Reimanns – Ein außergewöhnliches Leben <b>15.55</b> Hartz und herzlich – Tag für Tag <b>18.05</b> Köln 50667 <b>19.05</b> Berlin – Tag & Nacht <b>19.05</b> Doku-Soap. Schuld und Trauer
 <b>20.15</b> Der Bozen-Krimi: In der Falle Kriminalfilm, D 2017 <b>21.45</b> Der Bozen-Krimi: Leichte Beute Kriminalfilm, D 2018 <b>23.15</b> Tagesthemen <b>23.50</b> Soldaten Dokufilm, D 21 <b>1.30</b> Tagesschau	 <b>20.15</b> Das Traumschiff Unterhaltungsserie. Kuba Fußball-EM: Programmänderung möglich <b>21.45</b> Kreuzfahrt ins Glück Hochzeitsreise an die Loire <b>23.15</b> heute-journal <b>23.45</b> Markus Lanz <b>0.55</b> heute Xpress	 <b>20.15</b> Mario Barth präsentiert Show. Die Wahrheit über Mann und Frau <b>22.15</b> stern TV Magazin 1.400 Kilometer grünes Band: Joey Kellys Ultramarathon entlang der alten innerdeutschen Grenze <b>0.00</b> RTL Nachtjournal	 <b>20.15</b> Herztöne Roman-tikkomödie, D 2013 <b>22.20</b> Sind denn alle Männer Schweine? Roman-tikkomödie, D 2010 <b>0.20</b> Herztöne Roman-tikkomödie, D 2013 <b>2.10</b> Auf Streife – Die Spezialisten	 <b>20.15</b> Freundschaft Plus Liebeskomödie, USA/GB 2011. Mit N.Portman <b>22.35</b> 9-1-1 Notruf L.A. Athenas Geheimnis <b>23.35</b> 9-1-1 Notruf L.A. <b>0.30</b> Freundschaft Plus Liebeskomödie, USA/GB 2011. Mit N. Portman	 <b>20.15</b> Zuhause im Glück – Unser Einzug in ein neues Leben <b>22.15</b> Das Messie-Team – Start in ein neues Leben Doku-Soap Zwei Brüder im Chaos <b>0.10</b> Unsolved Mysteries <b>1.00</b> Unsolved Mysteries

<b>VOX</b> <b>15.00</b> Shopping Queen <b>16.00</b> 4 Hochzeiten und eine Traumreise <b>17.00</b> Zwischen Tüll und Tränen <b>18.00</b> First Dates <b>19.00</b> Das perfekte Dinner <b>20.15</b> Bones <b>21.15</b> Bones <b>22.10</b> Bones <b>23.05</b> Bones <b>0.00</b> vox nachrichten <b>0.20</b> Medical Detectives <b>1.20</b> Medical Detectives	<b>KABEL EINS</b> <b>15.50</b> News <b>16.00</b> Navy CIS <b>16.55</b> Abenteuer Leben täglich <b>17.55</b> Mein Lokal, Dein Lokal <b>18.55</b> Achtung Kontrolle! <b>20.15</b> heute-journal D/CDN/USA 2001 <b>22.55</b> True Crime – Ein wahres Verbrechen Thriller, USA 1999 <b>1.30</b> The Score Thriller, D/CDN/USA 2001	<b>NDR</b> <b>18.45</b> DAS! <b>19.30</b> Ländermagazine <b>20.00</b> Tagesschau <b>20.15</b> Expeditionen ins Tierreich <b>21.00</b> Expeditionen ins Tierreich <b>21.45</b> NDR Info <b>22.00</b> Großstadttrevier <b>22.50</b> Morddeutschland <b>23.20</b> Morddeutschland <b>23.50</b> Dittsche – Das wirklich wahre Leben <b>0.20</b> Quizz dich auf 1!	<b>3sat</b> <b>19.20</b> Traumhafte Bahnstrecken der Schweiz <b>20.00</b> Tagesschau <b>20.15</b> Alle Zeit der Welt Komödie, D 2011 <b>21.40</b> Erlebnisreisen-Tipp <b>22.00</b> ZIB 2 <b>22.25</b> Die Informantinnen – Der Fall Lissabon Kriminalfilm, D 2019 <b>23.55</b> Mord im Loft Thriller, B/USA 2014 <b>1.30</b> 10vor10	<b>WDR</b> <b>18.15</b> Hilfe Haushalt! Yvonne und Daniel im Einsatz <b>18.45</b> Aktuelle Stunde <b>20.00</b> Tagesschau <b>20.15</b> Markt <b>21.00</b> Die Tricks... <b>21.45</b> WDR aktuell <b>22.15</b> Ohne Schnitzel geht es nicht <b>23.00</b> Ohne Schnitzel geht es nicht <b>23.45</b> Phoenixsee <b>0.30</b> Phoenixsee	<b>ORF 2</b> <b>20.05</b> Seitenblicke <b>20.15</b> Rosamunde Pilcher: Haustausch mit Hindernissen Liebesfilm, D 2016 <b>21.50</b> Reisezeit – Zurück zur Natur <b>22.00</b> ZIB 2 <b>22.30</b> WELTjournal <b>23.05</b> WELTjournal Zwei Brüder im Chaos <b>23.50</b> Gandhi Biografie, GB/IND 1982 <b>2.45</b> Die Rosenheim-Cops
<b>ARD</b> <b>16.05</b> Radsport <b>17.30</b> Brisant <b>18.00</b> Wer weiß denn sowas? <b>18.50</b> In aller Freundschaft – Die jungen Ärzte <b>19.45</b> Wissen vor acht <b>19.50</b> Wetter <b>19.55</b> Börse <b>20.00</b> Tagesschau	<b>ZDF</b> <b>16.10</b> Die Rosenheim-Cops <b>17.00</b> heute <b>17.10</b> hallo deutschland <b>17.45</b> Leute heute <b>18.00</b> SOKO Stuttgart <b>19.00</b> heute <b>19.20</b> Wetter <b>19.25</b> Notruf Hafenkante	<b>RTL</b> <b>16.30</b> Die Versicherungsdetektive <b>17.30</b> Unter uns <b>18.00</b> Explosiv <b>18.30</b> Exklusiv <b>18.45</b> RTL aktuell <b>19.04</b> Klima Update <b>19.05</b> Alles was zählt <b>19.40</b> GZSZ	<b>SAT.1</b> <b>15.00</b> Auf Streife – Die Spezialisten <b>16.00</b> Klinik am Südring <b>17.00</b> Die Ruhrpottwache <b>17.30</b> K11 <b>18.00</b> Rolling – Das Quiz mit der Münze. Show <b>19.00</b> Buchstaben Battle <b>19.55</b> Sat.1 Nachrichten	<b>PRO 7</b> <b>15.35</b> The Big Bang Theory <b>16.00</b> The Big Bang Theory <b>16.30</b> The Big Bang Theory <b>17.00</b> taff <b>18.00</b> Newstime <b>18.10</b> Die Simpsons <b>18.40</b> Die Simpsons <b>19.05</b> Galileo	<b>RTL ZWEI</b> <b>14.55</b> Die Reimanns – Ein außergewöhnliches Leben <b>15.55</b> Hartz und herzlich – Tag für Tag <b>18.05</b> Köln 50667 <b>19.05</b> Berlin – Tag & Nacht <b>19.05</b> Doku-Soap. Ausweichmanöver
 <b>20.15</b> Der Amsterdam-Krimi: Das verschwundene Kind Krimi, D 2020 <b>21.45</b> Monitor Magazin <b>22.15</b> Tagesthemen <b>22.50</b> Die Carolin Kebekus Show Show <b>23.35</b> SchleichFernsehen <b>0.20</b> Nachtmagazin	 <b>20.15</b> Die Bergretter Abenteuerserie. Verbotene Liebe. Mit S. Ströbel <b>21.45</b> heute-journal <b>22.15</b> maybrit illner Talk <b>23.15</b> Markus Lanz Talk <b>0.30</b> heute journal update <b>0.45</b> Filmgorillas Magazin <b>0.55</b> Heldt	 <b>20.15</b> War es Mord? Die geheime Todesakte Maradona Reportage <b>22.15</b> Die Obduktion Doku-Soap. Moderation: Jan Josef Liefers, Michael Tsokos <b>0.05</b> RTL Nachtjournal <b>0.40</b> CSI: Miami Am Haken	 <b>20.15</b> MacGyver Refugium für die Unterwelt <b>21.15</b> MacGyver Viro-486 <b>22.15</b> FBI: Most Wanted Krimiserie. Manipuliert <b>23.15</b> FBI: Most Wanted Krimiserie. Gewinnerlos <b>0.15</b> Criminal Minds <b>1.10</b> Criminal Minds	 <b>20.15</b> Die Alm – Promischiweiß und Edelweiß Show <b>22.45</b> red. Magazin <b>23.45</b> o2 Music Roadtrip <b>0.45</b> Darüber rätselt die Welt: Die überraschendsten TV-Geschichten Show	 <b>20.15</b> Kriminell. Weggesperrt. Entlassen. <b>22.15</b> Der Jugendknast – Deutschlands jüngste Verbrecher <b>23.15</b> Der Jugendknast – Deutschlands jüngste Verbrecher <b>0.15</b> Hartes Deutschland

<b>ARD</b> <b>16.05</b> Radsport: Tour de France <b>17.30</b> Brisant <b>18.00</b> Wer weiß denn sowas? <b>18.50</b> Quizduell-Olymp Show <b>19.45</b> Sprüche vor acht <b>19.50</b> Wetter <b>19.55</b> Börse <b>20.00</b> Tagesschau	<b>ZDF</b> <b>16.10</b> Die Rosenheim-Cops <b>17.00</b> heute <b>17.10</b> hallo deutschland <b>17.45</b> Leute heute <b>18.00</b> SOKO Wien <b>19.00</b> heute <b>19.20</b> Wetter <b>19.25</b> Bettys Diagnose	<b>RTL</b> <b>16.00</b> Die Superhändler – 4 Räume, 1 Deal <b>16.30</b> Die Versicherungsdetektive <b>17.30</b> Unter uns <b>18.00</b> Explosiv <b>18.30</b> Exklusiv <b>18.45</b> RTL aktuell <b>19.05</b> Alles was zählt <b>19.40</b> GZSZ	<b>SAT.1</b> <b>15.00</b> Auf Streife – Die Spezialisten <b>16.00</b> Klinik am Südring <b>17.00</b> Die Ruhrpottwache <b>17.30</b> K11 <b>18.00</b> Rolling – Das Quiz mit der Münze. Show <b>19.00</b> Buchstaben Battle <b>19.55</b> Sat.1 Nachrichten	<b>PRO 7</b> <b>15.05</b> The Middle <b>15.35</b> The Big Bang Theory <b>16.00</b> The Big Bang Theory <b>16.30</b> The Big Bang Theory <b>17.00</b> taff <b>18.00</b> Newstime <b>18.10</b> Die Simpsons <b>18.40</b> Die Simpsons <b>19.05</b> Galileo	<b>RTL ZWEI</b> <b>14.55</b> Die Reimanns – Ein außergewöhnliches Leben <b>15.55</b> Hartz und herzlich – Tag für Tag <b>18.05</b> Köln 50667 <b>19.05</b> Berlin – Tag & Nacht Doku-Soap. Eifer sucht, was Leiden schafft
 <b>20.15</b> Käthe und ich – Dornröschen Drama, D 2019. Mit C. Schechinger <b>21.45</b> Tagesthemen <b>22.15</b> Tatort: Mord Ex Machina Krimireihe, D 17 <b>23.45</b> Kommissar Wallander Mittsommernord Krimireihe, GB 2008	 <b>20.15</b> Der Alte Krimiserie <b>21.15</b> Letzte Spur Berlin Krimi <b>22.00</b> heute-journal <b>22.30</b> Sommernachtsmusik – Open Air aus München <b>23.30</b> Heroes – Aus dem Leben von Comedians <b>0.00</b> heute journal update	 <b>20.15</b> Die ultimative Chart-Show Show. Die erfolgreichsten Sommerparty-Hits. Gäste: No Angels, Stereoact, Michael Patrick Kelly, Mo'Nique, Illra, Álvaro Soler, Lou Bega, Leony, u.a. <b>0.05</b> RTL Nachtjournal	 <b>20.15</b> 99 – Einer schlägt sie alle! Show. Moderation: Johanna Klum, Florian Schmidt-Sommerfeld <b>23.35</b> Genial daneben Gäste: Hella von Sinnen, Wigald Boning, Guido Cantz, Till Reiners, u.a. <b>0.35</b> Sechserpack Show	 <b>20.15</b> Predator – Upgrade Sci-Fi-Horror, USA/CDN 2018. Mit Boyd Holbrook <b>22.25</b> Alien: Covenant Sci-Fi-Film, USA/GB 2017 Mit Michael Fassbender <b>1.05</b> Aliens vs. Predator 2 Sci-Fi-Horror, USA/MEX 2007	 <b>20.15</b> Cast Away: Verschollen Abenteuerfilm, USA 2000 <b>23.10</b> Close Up Porträtreihe. Die Tom Hanks Story <b>23.40</b> Cold Skin – Insel der Kreaturen Abenteuerfilm, F/E 2017 <b>1.40</b> Cast Away: Verschollen Abenteuerfilm, USA 2000
<b>VOX</b> <b>15.00</b> Shopping Queen <b>16.00</b> 4 Hochzeiten und eine Traumreise <b>17.00</b> Zwischen Tüll und Tränen <b>18.00</b> First Dates <b>19.00</b> Das perfekte Dinner <b>20.15</b> Magnum P.I. Scheiden tut weh <b>21.15</b> Magnum P.I. USA/CHN 2013 <b>0.45</b> vox nachrichten	<b>KABEL EINS</b> <b>15.50</b> News <b>16.00</b> Navy CIS <b>16.55</b> Abenteuer Leben täglich <b>17.55</b> Mein Lokal, Dein Lokal <b>18.55</b> Achtung Kontrolle! Criminal Minds <b>20.15</b> Criminal Minds <b>22.15</b> Criminal Minds <b>23.15</b> Bosch <b>0.15</b> Bosch Jeder zählt <b>1.15</b> Late News <b>1.20</b> Criminal Minds	<b>NDR</b> <b>17.00</b> NDR Info <b>17.10</b> Seehund, Puma & Co. Ländermagazine <b>18.15</b> Die Nordreportage <b>18.45</b> DAS! <b>19.30</b> Ländermagazine <b>20.00</b> Tagesschau <b>20.15</b> die nordstory <b>21.15</b> Traumhäuser im Norden <b>21.45</b> NDR Info <b>22.00</b> NDR Talk Show <b>0.00</b> Käpt'ns Dinner	<b>3sat</b> <b>17.30</b> Terra X <b>18.15</b> Terra X <b>19.00</b> heute <b>19.18</b> 3sat-Wetter <b>19.20</b> Wunderwelt Schweiz <b>20.00</b> Tagesschau <b>20.15</b> Berlin 36 Drama, D 2009 <b>21.50</b> Erlebnisreisen-Tipp <b>22.00</b> ZIB 2 <b>22.25</b> Eine offene Rechnung Drama, USA/GB/H/ISR 2010 <b>0.10</b> 10vor10	<b>WDR</b> <b>18.15</b> Björn Freitag kocht grenzenlos köstlich <b>18.45</b> Aktuelle Stunde <b>20.00</b> Tagesschau <b>20.15</b> Klein, kleiner, Tinsy House <b>21.00</b> Unser Westen, unser Wohnen <b>21.45</b> WDR aktuell <b>22.00</b> Kölner Treff <b>23.30</b> Freitagnacht Jews <b>23.55</b> Kölner Treff <b>1.25</b> Ohjaaa! Sex lieben Dokureihe	<b>ORF 2</b> <b>20.05</b> Seitenblicke <b>20.15</b> Nord bei Nordwest Dinge des Lebens. Krimireihe, D 2020 <b>21.50</b> „Seitenblicke“ Sommerbühnen <b>22.00</b> ZIB 2 <b>22.25</b> Euroimilien <b>22.30</b> Universum History <b>23.20</b> Outlander History <b>0.15</b> Nord bei Nordwest Dinge des Lebens. Krimireihe, D 2020



<b>Das Erste</b> <b>ARD</b>	<b>Das Erste</b> <b>ZDF</b>	<b>Das Erste</b> <b>RTL</b>	<b>Das Erste</b> <b>SAT.1</b>	<b>Das Erste</b> <b>PRO 7</b>	<b>Das Erste</b> <b>RTL ZWEI</b>
14.30 Radsport: Tour de France 14. Etappe: Carcassonne – Quillan 17.15 Brisant 18.00 Sport-schau 19.00 EURO-Rückblick 2020 19.50 Wetter 19.57 Lotto am Samstag 20.00 Tagesschau	17.00 heute Xpress 17.05 Länderspiegel 17.35 plan b 18.05 SOKO Kitzbühel 19.00 heute 19.20 Wetter 19.25 Das große Deutschland-Quiz	12.50 Der Blaulicht-Report 13.50 Der Blaulicht-Report 14.50 Die 100... 17.45 Best of...! 18.45 RTL aktuell 19.04 Klima Update 19.05 Life – Menschen, Momente, Geschichten	16.30 Die Ruhrpottwache 16.59 So gesehen 17.00 Die Ruhrpottwache 17.30 Die Ruhrpottwache 18.00 110 Notruf Autobahn! Drogenschmugglern auf der Spur 19.55 Sat.1 Nachrichten	16.10 Two and a Half Men 16.40 Two and a Half Men 17.05 Young Sheldon 17.30 Die Young Sheldon 18.00 Newstime 18.10 Die Simpsons 18.40 Die Simpsons 19.05 Galileo	16.20 Die Schnäppchenhäuser – Der Traum vom Eigenheim: Wir ziehen ein 17.20 Die Schnäppchenhäuser – Der Traum vom Eigenheim: Wir ziehen ein 18.15 Das Messie-Team
 20.15 Charlotte Link – Im Tal des Fuchses Krimi, D 19 21.45 Charlotte Link – Die Entscheidung Krimifilm, D 2019 23.15 Tagesthemen 23.35 Das Wort zum Sonntag 23.40 Wolfsland Der steinerne Gast. Krimi, D 18	 20.15 50 Jahre ZDF-Hitparade – Die Zugabe Show. Gäste: Roland Kaiser, Jürgen Drews, Paola Felix, Peggy March, u.a. 22.45 heute-journal 23.00 Das aktuelle Sportstudio 0.00 heute Xpress	 20.15 Die lustigsten Fernsehmomente der Welt Show. Die große und bunte Welt des Fernsehens am Samstagabend! 0.25 Take Me Out Show Moderation: Ralf Schmitz 1.25 Take Me Out 2.15 Take Me Out	 20.15 Coco – Lebendiger als das Leben Animationsfilm, USA/MEX 2017 22.15 Formel E: FIA-WM 23.45 Layer Cake – Hierarchie der Gewalt Thriller, GB 2004 1.50 Twisted: Der erste Verdacht Thriller, USA/D 04	 20.15 Das Beste aus Duell um die Welt – Team Joko gegen Team Klaas Im Kampf um den Weltmeistertitel jagen sich Joko und Klaas rund um den Erdball. 0.00 Die beste Show der Welt Show	 20.15 Kiez knallhart: Berlin-Neukölln Reportagereihe. Großrazzia in Neukölln: Im Einsatz gegen kriminelle Clans 22.15 Kiez knallhart: Berlin-Neukölln Reportage 0.15 Kriminell. Weggesperrt. Entlassen.

<b>Das Erste</b> <b>VOX</b>	<b>Das Erste</b> <b>KABEL EINS</b>	<b>Das Erste</b> <b>NDR</b>	<b>Das Erste</b> <b>NDR</b>	<b>Das Erste</b> <b>3SAT</b>	<b>Das Erste</b> <b>WDR</b>	<b>Das Erste</b> <b>ORF 2</b>
15.50 Shopping Queen 16.55 Der V.I.P. Hundeprofi 18.00 hundkatzenmaus 19.10 Das geheime Leben unserer Hausti-ere 20.15 21 Jump Street Actionkomödie, USA 2012 22.30 Terminator 3 – Rebellion der Maschinen Actionfilm, USA/D/GB 2003 0.40 Medical Detectives	12.40 Castle 13.35 Castle 14.30 Castle 15.30 Scorpion 16.25 News 16.35 Scorpion 17.35 Scorpion 18.25 Scorpion 19.15 Scorpion 20.15 MacGyver 21.15 MacGyver 22.15 MacGyver 23.15 MacGyver 0.10 Criminal Minds 1.05 Criminal Minds	20.15 Arbitrage – Der Preis der Macht Drama, USA/PL 2012 21.55 Die Erfolgsstory „Drei Te-nöre“ – Triumph, Tränen und Tantiemen Dokumentarfilm, D 2020 23.25 Polizeiruf 110: Gefährliche Küsse Krimireihe, D 1996 0.55 Arbitrage – Der Preis der Macht Drama, USA/PL 2012	17.30 Liebe und andere Unfälle Komödie, CH 2012 19.00 heute 19.18 3sat-Wetter 19.20 Queer Balkan 20.00 Tagesschau 20.15 Lang Langs Goldberg-Variationen 21.15 Klassik am Odeonsplatz 22.36 Strawale alias Jürgen Böttcher 23.05 Phoenix Drama, D/PL 2014 0.35 lebens.art	17.45 Kochen mit Martina und Moritz 18.15 Einfach und köstlich – Kochen mit Björn Freitag 18.45 Aktuelle Stunde 19.30 Lokalzeit 20.00 Tagesschau 20.15 Quiz ohne Grenzen 23.25 Glückslieder! 50 Songs, die glücklich machen 0.55 David Garrett in Verona	19.00 Bundesland heute 19.23 Wetter 19.30 Zeit im Bild 19.51 Wetter 19.56 Sport aktuell 20.05 Seitenblicke 20.15 Wenn die Musi spielt – Sommer Open Air 22.45 ZIB 22.55 Narrisch großer Sommer 0.35 Der Bulle von Tölz Bauernhochzeit. Krimireihe, D 1997	

<b>Das Erste</b> <b>ARD</b>	<b>Das Erste</b> <b>ZDF</b>	<b>Das Erste</b> <b>RTL</b>	<b>Das Erste</b> <b>SAT.1</b>	<b>Das Erste</b> <b>PRO 7</b>	<b>Das Erste</b> <b>RTL ZWEI</b>
17.59 Gewinnzahlen Dt. Fernsehlotterie 18.00 Tagesschau 18.05 Bericht aus Berlin – Sommerinterview 18.30 Sportschau 19.20 Weltspiegel 20.00 Tagesschau	17.55 Deutschlands größtes Tierheim 18.25 Terra Xpress 18.55 Aktion Mensch Gewinner 19.00 heute 19.10 Berlin direkt – Sommerinterview 19.30 Terra X	14.40 Martin Rütter – Die Welpen kommen 15.40 Martin Rütter – Die Welpen kommen 16.45 Explosiv – Weekend 17.45 Exklusiv – Weekend 18.45 RTL aktuell 19.05 Martin Rütter	15.15 Megamind Animationsfilm, USA 2010 17.05 Coco – Lebendiger als das Leben Animationsfilm, USA/MEX 2017 19.10 Sat.1 Nachrichten 19.15 Formel E: FIA-Weltmeisterschaft	17.00 taff weekend 18.00 Newstime 18.10 Die Simpsons 18.40 Die Simpsons 19.05 Galileo Plus Magazin. Grenzbereiche – So reich! Was wir für Geld alles tun	14.20 Die Schnäppchenhäuser 15.15 Die Schnäppchenhäuser – Jeder Cent zählt 17.15 Mein neuer Alter 18.15 GRIP – Das Motormagazin
 20.15 Tatort: Spieglein, Spieglein Krimireihe, D 2019 21.45 Tatort: Lakritz Krimireihe, D 2019 23.15 Tagesthemen 23.35 ttt Magazin 0.05 Prof. Wall im Bordell Komödie, D 2019	 20.15 sportstudio live 21.00 Fußball: Europameisterschaft Finale: W49 – W50 23.00 sportstudio live – UEFA EURO 2020 23.30 heute Xpress 23.35 Lucy Actionfilm, D/TWN/CDN/F/USA 14	 20.15 Mamma Mia! Here We Go Again Musicalfilm, J/GB/USA 2018 22.25 Peppermint: Angel of Vengeance Action-thriller, USA/HK 2018 0.25 Mamma Mia! Here We Go Again Musicalfilm, J/GB/USA 2018	 20.20 Love Vegas Romantikkomödie, USA 2008 Mit Cameron Diaz 22.35 Bad Teacher Komödie, USA 2011 0.25 Love Vegas Romantikkomödie, USA 2008 2.15 Bad Teacher Komödie, USA 2011	 20.15 Terminator: Genisys Sci-Fi-Film, USA/CDN 2015. Mit Arnold Schwarzenegger 22.55 Predator – Upgrade Sci-Fi-Horror, USA/CDN 2018. Mit Boyd Holbrook 1.10 Alien: Covenant Sci-Fi-Film, USA/GB 2017	 20.15 The Circle Thriller, F/VAE/USA 2017 Mit Emma Watson Regie: James Ponsoldt 22.25 Terminal Komödie, USA 2004. Mit Tom Hanks, Stanley Tucci 1.10 The Circle Thriller, F/VAE/USA 2017

<b>Das Erste</b> <b>VOX</b>	<b>Das Erste</b> <b>KABEL EINS</b>	<b>Das Erste</b> <b>NDR</b>	<b>Das Erste</b> <b>NDR</b>	<b>Das Erste</b> <b>3SAT</b>	<b>Das Erste</b> <b>WDR</b>	<b>Das Erste</b> <b>ORF 2</b>
12.10 Criminal Intent 13.05 Criminal Intent 14.00 Criminal Intent 14.55 21 Jump Street Actionkomödie, USA 2012 17.00 auto mobil 18.10 Biete Rost-laube, suche Traumauto 19.10 Hot oder Schrott 20.15 Promi Shopping Queen 23.25 Prominent! 0.10 Medical Detectives	12.55 Amore unter Palmen 14.00 Amore unter Palmen 15.05 Mein Lokal, Dein Lokal 16.05 News 16.15 Mein Lokal, Dein Lokal 17.15 Mein Lokal, Dein Lokal 18.15 Mein Lokal, Dein Lokal 19.15 Mein Lokal, Dein Lokal 20.15 Trucker Babes 22.10 Trucker Babes 0.20 Trucker Babes	16.00 Heimatküche 16.30 Sass: So isst der Norden 17.00 Bingo! – Die Umweltlotterie 18.00 Nordsee-report 18.45 DAS! 19.30 Ländermagazine 20.00 Tagesschau 20.15 Europas Seen, die Sie kennen sollten 21.45 Kaum zu glauben! Show 23.45 Total normal 0.15 Geheimnisvolles Tokio	18.45 Ein Hund kam in die Küche Krimi, A 2002 20.15 Ein Taunuskrimi (1/2) Böser Wolf. Krimi, D 2015 21.45 Ein Taunuskrimi (2/2) Böser Wolf. Krimifilm, D 2015 23.15 Polizeiruf 110: Der Tod macht Engel aus uns allen Krimireihe, D 2013 0.40 Der Chinese (1/2) Thriller, D/A/S 2011	16.20 Rentnercoops 17.10 Tierärztin Dr. Mertens 18.00 Tiere suchen ein Zuhause 18.45 Aktuelle Stunde 19.30 Lokalzeit-Geschichten 20.00 Tagesschau 20.15 Wunderschön! 21.45 Mord mit Aussicht 23.30 Mord mit Aussicht 23.20 Meuchelbeck 0.10 Meuchelbeck	19.51 Wetter 19.56 Sport aktuell 20.05 Seitenblicke 20.15 Tatort: Spieglein, Spieglein Krimireihe, D 2019 21.50 ZIB 2 am Sonntag 22.15 Cinema Austria – Die ersten 112 Jahre 23.50 Ciao Chérie. Liebesdrama, A 2017 1.15 Tatort: Spieglein, Spieglein Krimireihe, D 2019	

<b>Das Erste</b> <b>ARD</b>	<b>Das Erste</b> <b>ZDF</b>	<b>Das Erste</b> <b>RTL</b>	<b>Das Erste</b> <b>SAT.1</b>	<b>Das Erste</b> <b>PRO 7</b>	<b>Das Erste</b> <b>RTL ZWEI</b>
17.00 Tagesschau 17.15 Brisant 18.00 Gefragt – Gejagt 18.50 Großstadtrevier 19.45 Wissen vor acht – Zukunft 19.50 Wetter 19.55 Börse 20.00 Tagesschau	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	16.00 Die Superhändler – 4 Räume, 1 Deal 16.30 Die Versicherungsdetective 17.30 Unter uns 18.00 Explosiv 18.30 Exklusiv 18.45 RTL aktuell 19.05 Alles was zählt 19.40 GZSZ	15.00 Auf Streife – Die Spezialisten 16.00 Klinik am Südring 17.00 Die Ruhrpottwache 17.30 K11 18.00 Rolling – Das Quiz mit der Münze. Show 19.00 Buchstaben Battle 19.55 Sat.1 Nachrichten	15.35 The Big Bang Theory 16.00 The Big Bang Theory 16.30 The Big Bang Theory 17.00 taff 18.00 Newstime 18.10 Die Simpsons 18.40 Die Simpsons 19.05 Galileo	15.00 Die Reimanns – Ein außergewöhnliches Leben 16.00 Hartz und herzlich – Tag für Tag Rostock 18.05 Köln 50667 – Doku-Soap 19.05 Berlin – Tag & Nacht Doku-Soap
 20.15 Monsieur Claude 2 Komödie, F 2019 21.50 Exklusiv im Ersten 22.20 Tagesthemen 22.55 Geld. Macht. Politik. – Die Volksvertreter und der Druck der Lobby 23.40 Echtes Leben 0.25 Nachtmagazin	 20.15 Unter anderen Umständen Im finsternen Tal. Krimireihe, D 2019. Mit Natalia Wörner 21.45 heute-journal 22.15 Halt nicht an! Horrorfilm, NL/B 2019 23.35 heute journal update 23.50 Boys Dokureihe	 20.15 Wer wird Millionär? Show. Gemeinsam holen wir die Million. Moderation: Günther Jauch 22.15 Extra – Das RTL Magazin Magazin 23.25 Spiegel TV Magazin 0.00 RTL Nachtjournal 0.30 Die Alltagskämpfer	 20.15 Mein Date, mein bester Freund & Ich Show Acht Single-Frauen ziehen mit ihren schwulen besten Freunden in eine Villa auf Teneriffa. 22.50 Promis Privat 23.45 Focus TV – Reportage 0.50 110 Notruf Autobahn!	 20.15 The Big Bang Theory 20.45 The Big Bang Theory 21.15 The Big Bang Theory 21.45 The Big Bang Theory 22.10 The Big Bang Theory 22.40 The Big Bang Theory 23.05 The Big Bang Theory 23.35 The Big Bang Theory 0.00 The Big Bang Theory	 20.15 Clever wohnen – Mehr Platz für uns! Doku-Soap. Familie Eiting – Problem: Kinderzimmer 21.15 „Die Schnäppchenhäuser“ Spezial 23.15 Die Schnäppchenhäuser – Jeder Cent zählt 0.15 exklusiv – Reportage

<b>Das Erste</b> <b>VOX</b>	<b>Das Erste</b> <b>KABEL EINS</b>	<b>Das Erste</b> <b>NDR</b>	<b>Das Erste</b> <b>NDR</b>	<b>Das Erste</b> <b>3SAT</b>	<b>Das Erste</b> <b>WDR</b>	<b>Das Erste</b> <b>ORF 2</b>
15.00 Shopping Queen 16.00 4 Hochzeiten und eine Traumreise 17.00 Zwischen Trill und Tränen 18.00 First Dates 19.00 Das perfekte Dinner 20.15 Die Hitwiser 23.45 vox nachrichten 0.05 Medical Detectives 1.05 Medical Detectives 1.55 Medical Detectives	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! 20.15 Matrix Sci-Fi-Film, USA 1999 23.10 Sucker Punch Actionfilm, USA/CDN 2011 1.25 Kabel Eins Late News 1.30 Matrix Sci-Fi-Film, USA 1999	18.00 Ländermagazine 18.15 Die Nordreportage 18.45 DAS! 19.30 Ländermagazine 20.00 Tagesschau 20.15 Markt 21.00 Die Tricks... 21.45 NDR Info 22.00 Unternehmen Peticotat Komödie, USA 1959 23.55 Vorstandstrockner Komödie, D 2015 1.25 Die Tricks...	19.00 heute 19.18 3sat-Wetter 19.20 Hoch hinaus – Das Expeditionsteam 20.00 Tagesschau 20.15 Mit Vollampf durch die Toskana 21.05 Die geheimen Gärten von Lucca Doku 22.00 ZIB 2 22.25 Usedom – Der freie Blick aufs Meer Doku-film, D 2017 0.00 Waldgold	16.15 Hier und heute 18.00 WDR aktuell / Lokalzeit 18.15 Wir werden Camper 18.45 Aktuelle Stunde 20.00 Tagesschau 20.15 Der Vorkoster 21.00 Lecker an Bord 21.45 WDR aktuell 22.15 Zum Lachen ins Revier 22.25 Ladies Night Classics 0.00 Wer weiß denn sowas?	19.56 Sport aktuell 20.05 Seitenblicke 20.15 Liebes-schichten und Heiratssachen 21.05 Thema 22.00 ZIB 2 22.30 kultur-Montag 23.30 Der Traum vom Gesamtikonwerk 23.55 Belle de Jour – Schöne des Tages Drama, F/167 1.35 Liebes-schichten und Heiratssachen	



ARD

16.05 Radsport: Tour de France 17.35 Brisant 18.00 Gefragt - Gejagt 18.50 WaPo Bodensee 19.45 Wissen vor acht - Natur 19.50 Wetter 19.55 Börse 20.00 Tagesschau



20.15 In aller Freundschaft 21.00 In aller Freundschaft 21.45 Report Mainz 22.15 Tagesthemen 22.50 Die Frau des Nobelpreisträgers 0.25 Nachtmagazin

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 Erben 21.00 Royale Erben 21.45 heute-journal 22.15 Der blinde Fleck in meinem Leben 22.45 Markus Lanz 0.00 heute journal update

RTL

16.00 Die Superhändler - 4 Räume, 1 Deal 16.30 Die Versicherungsdetektive 17.30 Unter uns 18.00 Explosiv 18.30 Exklusiv 18.45 RTL aktuell 19.05 Alles was zählt 19.40 GZSZ



20.15 Take Me Out - XXL 22.15 Die 50 (1/5) 0.00 RTL Nachtjournal 0.30 CSI: Miami 1.20 CSI: Miami

SAT.1

15.00 Auf Streife - Die Spezialisten 16.00 Klinik am Südring 17.00 Die Ruhrpottwache 17.30 K11 18.00 Rolling - Das Quiz mit der Münze 19.00 Buchstaben Battle 19.55 Sat.1 Nachrichten



20.15 110 Notruf Autobahn! Diebesbanden auf der Spur 22.20 akte. Magazin 23.20 Focus TV - Reportage 0.20 Focus TV - Reportage

PRO 7

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



20.15 Wer stiehlt mir die Show? 23.20 Die Alm - Promischiweiß und Edelweiß 1.35 Big Stories Show

RTL ZWEI

15.00 Die Reimanns - Ein außergewöhnliches Leben 16.00 Hartz und herzlich - Tag für Tag Rostock 18.05 Köln 50667 19.05 Berlin - Tag & Nacht 20.00 Doku-Soap. Ein letzter Abschied



20.15 Kleine Kinder ganz groß! 21.15 Armes Deutschland - Deine Kinder 23.15 Außergewöhnliche Menschen 0.15 Autopsie - Mysteriöse Todesfälle

VOX

15.00 Shopping Queen 16.00 4 Hochzeiten und eine Traumreise 17.00 Zwischen Tüll und Tränen 18.00 First Dates 19.00 Das perfekte Dinner 20.15 Fironcks 23.45 Ab ins Beet! 0.45 Medical Detectives

KABEL EINS

15.50 News 16.00 Navy CIS 16.55 Abenteuer Leben 17.55 Mein Lokal, Dein Lokal 18.55 Achtung Kontrolle! 20.15 Der Soldat James Ryan 23.45 U-571 0.00 heute journal update

NDR

18.45 DAS! 19.30 Ländermagazine 20.00 Tagesschau 20.15 Visite 21.00 Dr. Wimmer Talk 21.45 NDR Info 22.00 Tatort: Tod vor Scharhörn 23.00 CSI: Miami 1.00 Treckerfahrer dürfen das!

3SAT

19.20 Hoch hinaus - Das Expeditionsteam 20.00 Tagesschau 20.15 Polizeiruf 110: Die verlorene Tochter 21.45 kinokino 22.00 ZIB 2 22.25 Spreewaldkrimi - Zwischen Tod und Leben 23.55 Reporter 0.25 10vor10

WDR

18.15 Das Gleiche in Grün 18.45 Aktuelle Stunde 20.00 Tagesschau 20.15 Tator: Schwanensee 21.45 WDR aktuell 22.15 Tator: Mördergrube 23.40 Tator: Kressin und der Mann mit dem gelben Koffer 1.05 Rentnercopcs

ORF 2

19.30 ZIB 19.51 Wetter 19.56 Sport aktuell 20.05 Seitenblicke 20.15 Universum 21.05 Report 22.00 ZIB 2 22.25 Euromillionen 23.30 Kreuz und quer 23.30 Der Club der singenden Metzger 1.00 Easy Rider 1.05 Roadmovie, USA 1969

ARD

17.15 Brisant 18.00 Gefragt - Gejagt 18.50 Rentnercopcs 19.45 Wissen vor acht - Werkstatt 19.50 Wetter 19.55 Börse 20.00 Tagesschau



20.15 Klassentreffen 21.45 Plusminus 22.15 Tagesthemen 22.50 Liebe war es nie 0.10 Nachtmagazin 0.30 Klassentreffen

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 AktENZEICHEN XY ... ungelöst 21.45 heute-journal 22.15 auslandsjournal 22.45 ZDFzoom 23.15 Markus Lanz 0.30 heute journal update 0.45 Kampf auf der Bosporus-Brücke

RTL

16.00 Die Superhändler - 4 Räume, 1 Deal 16.30 Die Versicherungsdetektive 17.30 Unter uns 18.00 Explosiv 18.30 Exklusiv 18.45 RTL aktuell 19.05 Alles was zählt 19.40 GZSZ



20.15 Die Bachelorette 22.15 stern TV 0.00 RTL Nachtjournal

SAT.1

15.00 Auf Streife - Die Spezialisten 16.00 Klinik am Südring 17.00 Die Ruhrpottwache 17.30 K11 18.00 Rolling - Das Quiz mit der Münze 19.00 Buchstaben Battle 19.55 Sat.1 Nachrichten



20.15 Dem Horizont so nah 22.40 Klinik unter Palmen 0.45 Dem Horizont so nah

PRO 7

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



20.15 Grey's Anatomy 21.15 Seattle Firefighters 22.15 Frau Jordan stellt gleich 23.15 Frau Jordan stellt gleich 23.45 Frau Jordan stellt gleich

RTL ZWEI

15.00 Die Reimanns - Ein außergewöhnliches Leben 16.00 Hartz und herzlich - Tag für Tag Rostock 18.05 Köln 50667 19.05 Berlin - Tag & Nacht 20.00 Doku-Soap. Ungewollte Chancen



20.15 Kampf der Realistars 22.40 Prominent und obdachlos 0.40 Unsolved Mysteries

VOX

15.00 Shopping Queen 16.00 4 Hochzeiten und eine Traumreise 17.00 Zwischen Tüll und Tränen 18.00 First Dates 19.00 Das perfekte Dinner 20.15 Bones 21.15 Bones 22.10 Bones 23.05 Bones 0.00 Medical Detectives 1.20 Medical Detectives

KABEL EINS

15.50 News 16.00 Navy CIS 16.55 Abenteuer Leben 17.55 Mein Lokal, Dein Lokal 18.55 Achtung Kontrolle! 20.15 Scott & Huutsch. 22.25 Die Tom Hanks Story 23.40 Der Soldat James Ryan 2.50 Watch Me

NDR

18.00 Ländermagazine 18.15 Die Nordreportage 18.45 DAS! 19.30 Ländermagazine 20.00 Tagesschau 20.15 Wildes Baltikum 21.00 Wildes Baltikum 21.45 NDR Info 22.00 Großstadtrevue 23.50 Dittsche 0.20 Quizz dich auf 1!

3SAT

19.18 3sat-Wetter 19.20 Hoch hinaus - Das Expeditionsteam 20.00 Tagesschau 20.15 Polizeiruf 110: Der Verurteilte 21.00 Krimireihe, D 2020 21.40 Erlebnisreisen 22.00 ZIB 2 22.25 Spreewaldkrimi - Tödliche Heimkehr 23.55 10vor10 0.25 Stöckl

WDR

20.15 Das Beste im Westen - Daniel Abmanns Sommer-Highlights 21.00 Der Haushalts-Check mit Yvonne Willicks 21.45 WDR aktuell 22.15 Der Traum von Olympia 23.45 Vom Traum zum Terror - München 72 1.15 Das Beste im Westen - Daniel Abmanns Sommer-Highlights

ORF 2

20.15 Rosamunde Pilcher: Morgens stürmisch, abends Liebe 21.50 Reisezeit - Zurück zur Natur 22.00 ZIB 2 22.30 Menschen und Mächte 23.25 The King's Choice - Angriff auf Norwegen 1.30 Liebe auf vier Pfoten 0.20 Komödie, D 2006

ARD

17.35 Brisant 18.00 Gefragt - Gejagt 18.50 In aller Freundschaft 19.45 Wissen vor acht - Werkstatt 19.50 Wetter 19.55 Börse 20.00 Tagesschau



20.15 Der Kroatien-Krimi: Tote Mädchen 21.45 Kontraste 22.15 Tagesthemen 22.50 Die Carolin 23.35 SchleichFernsehen 0.20 Nachtmagazin

ZDF

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



20.15 Die Bergretter 21.45 heute-journal 22.15 maybrit illner 23.15 Markus Lanz 0.30 heute journal update 0.45 Filmgorillas

RTL

16.00 Die Superhändler - 4 Räume, 1 Deal 16.30 Die Versicherungsdetektive 17.30 Unter uns 18.00 Explosiv 18.30 Exklusiv 18.45 RTL aktuell 19.05 Klima Update 19.40 GZSZ



20.15 RTL Spezial 0.00 RTL Nachtjournal 0.30 CSI: Miami 1.20 CSI: Miami 2.15 CSI: Den Tätern auf der Spur

SAT.1

15.00 Auf Streife - Die Spezialisten 16.00 Klinik am Südring 17.00 Die Ruhrpottwache 17.30 K11 18.00 Rolling - Das Quiz mit der Münze 19.00 Buchstaben Battle 19.55 Sat.1 Nachrichten



20.15 MacGyver 21.15 MacGyver 22.20 FBI: Most Wanted 23.15 FBI: Most Wanted 0.10 Criminal Minds 1.10 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 18.40 Die Simpsons 19.05 Galileo



20.15 Die Alm - Promischiweiß und Edelweiß 22.45 red. Magazin 23.45 Big Stories 0.45 Wer stiehlt mir die Show? Show

RTL ZWEI

15.00 Die Reimanns - Ein außergewöhnliches Leben 16.00 Hartz und herzlich - Tag für Tag Rostock 18.05 Köln 50667 19.05 Berlin - Tag & Nacht 20.00 Doku-Soap. Keine Ruhe vor dem Sturm



20.15 Kriminell. Weggesperrt. Entlassen. 22.15 Der Jugendknast - Deutschlands jüngste Verbrecher 23.15 Der Jugendknast 0.20 Kiez knallhart: Berlin-Neukölln

VOX

15.00 Shopping Queen 16.00 4 Hochzeiten und eine Traumreise 17.00 Zwischen Tüll und Tränen 18.00 First Dates 19.00 Das perfekte Dinner 20.15 Der dunkle Turm 21.17 Mit Idris Elba 22.05 Léon - Der Profi 0.50 Medical Detectives

KABEL EINS

15.50 News 16.00 Navy CIS 16.55 Abenteuer Leben 17.55 Mein Lokal, Dein Lokal 18.55 Achtung Kontrolle! 20.15 Achtung Abzocke - Urlaubsbetrüger auf der Spur 22.25 K1 Magazin 23.25 Achtung Abzocke - Urlaubsbetrüger auf der Spur 1.20 Late News 1.25 Trucker Babes

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 Der Bozenkrimi: Am Abgrund 23.00 Mankells Wallander 0.55 NDR Comedy Spezial

3SAT

19.20 Hoch hinaus - Das Expeditionsteam 20.00 Tagesschau 20.15 Kommissar Marthaler - Die Braut im Schnee 22.00 ZIB 2 22.25 Spreewaldkrimi - Zeit der Wölfe 23.55 Weltspiegel-Reportage 0.25 10vor10




WDR

20.15 Abenteuer Erde 21.00 Lettlands weiße Küste 21.45 WDR aktuell 22.15 Menschen hautnah 22.45 Menschen hautnah 23.45 1001 Nacht: Der Verzweifelte 1.50 1001 Nacht: Der Entzückte

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 Rosenheim-Cops 21.05 Am Schauplatz Gericht 22.00 ZIB 2 22.30 Eco 23.05 Stöckl 0.05 Die Gottesanbeterin 0.20 Komödie, A/D 2001



<b>Das Erste</b> <b>ARD</b> <b>16.05</b> Radsport: Tour de France 4 Hochzeiten und eine Traumreise <b>17.25</b> Brisant <b>18.00</b> Ge- fragt – Gejagt <b>18.50</b> Quizdu- ell-Olymp <b>19.45</b> Sprüche vor acht <b>19.50</b> Wetter <b>19.55</b> Börse <b>20.00</b> Tagesschau	<b>Das Erste</b> <b>ZDF</b> <b>16.10</b> Die Rosenheim-Cops <b>17.00</b> heute <b>17.10</b> hal- lo deutschland <b>17.45</b> Leute heute <b>18.00</b> SOKO Wien <b>19.00</b> heute <b>19.20</b> Wetter <b>19.25</b> Bettys Diagnose	<b>Das Erste</b> <b>RTL</b> <b>16.00</b> Die Superhändler – 4 Räu- me, 1 Deal <b>16.30</b> Die Versiche- rungsdetektive <b>17.30</b> Unter uns <b>18.00</b> Exklusiv <b>18.30</b> Exclu- siv <b>18.45</b> RTL aktuell <b>19.05</b> Alles was zählt <b>19.40</b> GZSZ	<b>Das Erste</b> <b>SAT.1</b> <b>15.00</b> Auf Streife – Die Spezi- alisten <b>16.00</b> Klinik am Südring <b>17.00</b> Die Ruhrpottwoche <b>17.30</b> K11 <b>18.00</b> Rolling – Das Quiz mit der Münze. Show <b>19.00</b> Buchsta- ben Battle <b>19.55</b> Sat.1 Nachrichten	<b>Das Erste</b> <b>PRO 7</b> <b>15.35</b> The Big Bang Theory <b>16.00</b> The Big Bang Theory <b>16.30</b> The Big Bang Theory <b>17.00</b> taff <b>18.00</b> Newstime <b>18.10</b> Die Simpsons <b>18.40</b> Die Simpsons <b>19.05</b> Galileo	<b>Das Erste</b> <b>RTL ZWEI</b> <b>15.00</b> Die Reimanns – Ein au- bergewöhnliches Leben <b>16.00</b> Hartz und herzlich – Tag für Tag Rostock <b>18.05</b> Köln 50667 <b>19.05</b> Doku-Soap Berlin – Tag & Nacht <b>19.05</b> Doku-Soap
 <b>20.15</b> Käthe und ich – Das Findelkind Drama, D 2019 <b>21.45</b> Tagesthemen <b>22.15</b> Tatort: Wehrlos Krimireihe, A 2017 <b>23.45</b> Kommissar Wallan- der... Krimireihe, GB/USA/S/D 2010	 <b>20.15</b> Der Alte Das perfekte Glück <b>21.15</b> Letzte Spur Berlin <b>22.00</b> heute-journal <b>22.30</b> Queens of Comedy Show <b>23.00</b> aspekte <b>23.45</b> heute journal update <b>0.00</b> Täterjagd <b>0.00</b> Doku	 <b>20.15</b> Die RTL Sommerspiele Show. U. a.: Ringen, Herren / Tischtennis, Herren / Bahnrad Sprint, Herren / 50 m Freistil Schwimmen, Damen <b>0.00</b> RTL Nachtjournal <b>0.30</b> Die RTL Sommerspiele Show	 <b>20.15</b> 99 – Einer schlägt sie alle! Mod.: Johanna Klum, Florian Schmidt- Sommerfeld. 100 Kandi- daten kämpfen in 98 Spielen um ein Preisgeld von 99.000 Euro. <b>23.35</b> Genial daneben <b>0.40</b> Sechserpack Show	 <b>20.15</b> Der Marsianer – Rettet Mark Watney Sci-Fi-Film, GB/H/JOR/USA 2015 <b>23.20</b> Terminator: Genisys Sci-Fi-Film, USA/CAN 2015 <b>1.50</b> Watch Me Magazin <b>2.00</b> Spätnachrichten	 <b>20.15</b> Van Helsing Fantasyfilm, USA/CZ/RUM 2004. Mit H. Jackman <b>22.50</b> Pitch Black – Planet der Finsternis Thriller, USA/AUS 2000 Mit Vin Diesel <b>1.00</b> Last Days on Mars Sci-Fi-Horror, GB 2013

<b>Das Erste</b> <b>VOX</b> <b>15.00</b> Shopping Queen <b>16.00</b> 4 Hochzeiten und eine Traumreise <b>17.00</b> Zwischen Tüll und Tränen <b>18.00</b> First Dates – Ein Tisch für zwei <b>19.00</b> Das perfekte Dinner <b>20.15</b> Magnum P.I. <b>21.15</b> Magnum P.I. <b>22.10</b> Der dunkle Turm <b>22.10</b> Fantasyfilm, USA 2017 <b>0.00</b> vox nachrichten	<b>Das Erste</b> <b>KABEL EINS</b> <b>15.50</b> News <b>16.00</b> Navy CIS <b>16.55</b> Abenteuer Leben täglich <b>17.55</b> Mein Lokal, Dein Lokal – Der Profi kommt <b>18.55</b> Achtung Kontrolle! <b>20.15</b> Criminal Minds Krimireihe, Miss 45 <b>21.15</b> Criminal Minds <b>22.15</b> Navy CIS <b>23.15</b> Navy CIS: New Or- leans <b>0.15</b> Navy CIS: New Orleans	<b>Das Erste</b> <b>NDR</b> <b>16.15</b> Die Tierärzte <b>17.00</b> NDR Info <b>17.10</b> Seehund, Puma & Co. <b>18.00</b> Ländermagazine <b>18.15</b> Die Nordreportage <b>18.45</b> DAS! <b>19.30</b> Ländermagazine <b>20.00</b> Tagesschau <b>20.15</b> die nord- story <b>21.15</b> Abenteuer Kanu- Tour <b>21.45</b> NDR Info <b>22.00</b> 3 nach 9 <b>0.00</b> Lebenslieder	<b>Das Erste</b> <b>NDR</b> <b>19.20</b> Hoch hinaus – Das Ex- peditionsteam <b>20.00</b> Tages- schau <b>20.15</b> München 72 – Das Attentat <b>20.20</b> Drama, D 2012 <b>21.45</b> Reiseziel Elba <b>22.00</b> ZIB 2 <b>22.25</b> James Patter- son: Alex Cross <b>22.55</b> Actionfilm, USA/F 2012 <b>23.55</b> 10vor10 Nachrichten <b>0.25</b> Kroymann	<b>Das Erste</b> <b>3SAT</b> <b>18.00</b> WDR aktuell / Lokalzeit <b>18.15</b> Björn Freitag kocht gren- zenlos köstlich <b>18.45</b> Aktuelle Stunde <b>20.00</b> Tagesschau <b>20.15</b> Der Himmel über NRW <b>21.00</b> Mein Urlaub – Dein Urlaub <b>21.45</b> WDR aktuell <b>22.00</b> Kölner Treff <b>23.30</b> Freitagnacht Jews <b>23.55</b> Kölner Treff	<b>Das Erste</b> <b>WDR</b> <b>18.00</b> WDR aktuell / Lokalzeit <b>18.15</b> Björn Freitag kocht gren- zenlos köstlich <b>18.45</b> Aktuelle Stunde <b>20.00</b> Tagesschau <b>20.15</b> Der Himmel über NRW <b>21.00</b> Mein Urlaub – Dein Urlaub <b>21.45</b> WDR aktuell <b>22.00</b> Kölner Treff <b>23.30</b> Freitagnacht Jews <b>23.55</b> Kölner Treff	<b>Das Erste</b> <b>ORF 2</b> <b>19.23</b> Wetter <b>19.30</b> ZIB <b>19.51</b> Wetter <b>19.56</b> Sport aktu- ell <b>20.05</b> Seitenblicke <b>20.15</b> Nord bei Nordwest <b>20.15</b> Ein Killer und ein halber. Krimireihe, D 2020 <b>21.50</b> „Seitenblicke“ Sommerbüh- ne <b>22.00</b> ZIB 2 <b>22.25</b> Euro- millionen <b>22.35</b> Universum History <b>0.10</b> Outlander
--	---	---	---	--	---	---

<b>Das Erste</b> <b>ARD</b> <b>15.00</b> Radsport: Tour de France. 20. Etappe: Libourne – Saint- Emilion <b>18.00</b> Sportschau <b>18.55</b> Zeichen und Wunder <b>19.50</b> Wetter <b>19.57</b> Lotto am Samstag <b>20.00</b> Tagesschau	<b>Das Erste</b> <b>ZDF</b> <b>16.10</b> Die Rosenheim-Cops <b>17.00</b> heute Xpress <b>17.05</b> Län- derspiegel <b>17.35</b> plan b <b>18.05</b> SOKO Kitzbühel <b>19.00</b> heute <b>19.20</b> Wetter <b>19.25</b> Das große Deutschland-Quiz	<b>Das Erste</b> <b>RTL</b> <b>14.50</b> Der Blaulicht-Report <b>15.50</b> Die 50 (1) größten Schla- massel der Welt. Dokufilm, D 2021 <b>17.45</b> Best of...! <b>18.45</b> RTL aktuell <b>19.04</b> Klima Update <b>19.05</b> Die RTL Sommerspiele	<b>Das Erste</b> <b>SAT.1</b> <b>15.55</b> Die Ruhrpottwoche <b>16.25</b> Die Ruhrpottwoche <b>16.59</b> So ge- hen <b>17.00</b> Die Ruhrpottwoche <b>17.30</b> Die Ruhrpottwoche <b>18.00</b> 110 Not- ruf Autobahn! Diebesbanden auf der Spur <b>19.55</b> Sat.1 Nachrichten	<b>Das Erste</b> <b>PRO 7</b> <b>16.10</b> Two and a Half Men <b>16.35</b> Two and a Half Men <b>17.05</b> Young Sheldon <b>17.30</b> Young Sheldon <b>18.00</b> Newstime <b>18.10</b> Die Simpsons <b>18.40</b> Die Simpsons <b>19.05</b> Galileo	<b>Das Erste</b> <b>RTL ZWEI</b> <b>14.15</b> Die Schnäppchenhäuser – Je- der Cent zählt <b>15.15</b> Die Schnäpp- chenhäuser – Jeder Cent zählt <b>16.15</b> „Die Schnäppchenhäu- ser“ Spezial <b>18.15</b> Das Messie- Team – Start in ein neues Leben
 <b>20.15</b> Verstehen Sie Spaß? Mit Amira Pocher, Laura Wontorra, Wotan Wilke Möhring u.a. <b>23.15</b> Tagesthemen <b>23.35</b> Das Wort zum Sonntag <b>23.40</b> Wolfsland Irrlicht- Krimifilm, D 2018 <b>1.10</b> Tagesschau	 <b>20.15</b> München Mord Leben und Sterben in Schwabing. Krimi, D 19 Mit Bernadette Heerwagen <b>21.45</b> Die Chefin Krimi- serie. Abrechnung <b>22.45</b> heute-journal <b>23.00</b> Das akt. Sportstudio <b>0.00</b> heute Xpress	 <b>20.15</b> Die RTL Sommerspiele Mod.: Laura Papen- dick, Daniel Hartwich Mit Elmar Paulke, Wolf- Christoph Paulke. Aus der QUARTERBACK Im- mobilien ARENA, Leipzig <b>0.00</b> Take Me Out – XXL <b>1.45</b> Die RTL Sommerspiele	 <b>20.15</b> Pan Abenteuerfilm, USA/GB/AUS 2015 Mit Levi Miller <b>22.35</b> Die Insel der beson- deren Kinder Abenteuerfilm, USA/ GB/B/CAN 2016 <b>1.15</b> Constantine Horrorfilm, USA/D 2005 <b>0.15</b> Schlag den Star Show	 <b>20.15</b> Schlag den Star Show Moderation: Elton. Kom- mentar: Ron Ringtong Zwei wettkampflustige Kandidaten beweisen in bis zu 15 Runden Kampfgeist, Fitness, Ge- schicklichkeit und Grips. <b>0.15</b> Schlag den Star Show	 <b>20.15</b> Kiez knallhart: Berlin- Neukölln <b>0.00</b> Reportage- reihe. Nach dem Drogen- absturz: Aylin bekommt eine neue Chance <b>22.15</b> Kiez knallhart: Berlin- Neukölln <b>0.00</b> Reihe <b>0.15</b> Kriminell. Wegge- sperrt. Entlassen.

<b>Das Erste</b> <b>VOX</b> <b>14.50</b> Shopping Queen <b>15.50</b> Shopping Queen <b>16.55</b> Der V.I.P. Hundeprofi <b>18.00</b> hund- katzenaus <b>19.10</b> Das geheime Leben unserer Haustiere <b>20.15</b> Im Netz der Versuchung <b>20.15</b> Mystery, GB/USA 2019 <b>22.25</b> Léon – Der Profi <b>0.10</b> Actionfilm, USA/F 1994 <b>1.05</b> Medical Detectives	<b>Das Erste</b> <b>KABEL EINS</b> <b>12.45</b> Castle <b>13.40</b> Castle <b>14.35</b> Castle <b>15.30</b> Scorpion <b>16.25</b> News <b>16.35</b> Scorpion <b>17.30</b> Scorpion <b>18.25</b> Scorpion <b>19.15</b> Scorpion <b>20.15</b> Hawaii Five-0 <b>21.15</b> Hawaii Five-0 <b>22.15</b> MacGyver <b>23.15</b> Let- tal Weapon <b>0.10</b> Criminal Minds <b>1.05</b> Criminal Minds	<b>Das Erste</b> <b>NDR</b> <b>16.45</b> WaPo Bodensee <b>17.35</b> Gartenzeit <b>18.00</b> Nordtour <b>18.45</b> DAS! <b>19.30</b> Länderma- gazine <b>20.00</b> Tagesschau <b>20.15</b> 35 Jahre Sketchup <b>21.45</b> Der letzte Zug von Gun Hill Western, USA 1959 <b>23.15</b> Die Unbeug- same – Jane Got a Gun Western, USA 2015 <b>0.45</b> Nordtour	<b>Das Erste</b> <b>NDR</b> <b>17.30</b> Muttis Liebling Komö- die, A/D 2007 <b>19.00</b> heute <b>19.18</b> 3sat-Wetter <b>19.20</b> Queer Cinema <b>20.00</b> Tagesschau <b>20.15</b> <b>20.15</b> Klassik am Odeonsplatz: Yuja Wang <b>21.30</b> Happy Bir- thday – Riccardo Muti <b>23.15</b> Ich, Daniel Blake <b>0.50</b> lebens.art	<b>Das Erste</b> <b>3SAT</b> <b>18.15</b> Einfach und köstlich – Ko- chen mit Björn Freitag <b>18.45</b> Aktuelle Stunde <b>19.30</b> Lo- kalzeit <b>20.00</b> Tagesschau <b>20.15</b> Zwischen zwei Herzen Komödie, D 2019 <b>21.40</b> Die Ca- rolin Kebekus Show <b>22.25</b> Sträter <b>23.10</b> Programm nach Ansage <b>4.45</b> Wunderschön!	<b>Das Erste</b> <b>WDR</b> <b>18.15</b> Einfach und köstlich – Ko- chen mit Björn Freitag <b>18.45</b> Aktuelle Stunde <b>19.30</b> Lo- kalzeit <b>20.00</b> Tagesschau <b>20.15</b> Zwischen zwei Herzen Komödie, D 2019 <b>21.40</b> Die Ca- rolin Kebekus Show <b>22.25</b> Sträter <b>23.10</b> Programm nach Ansage <b>4.45</b> Wunderschön!	<b>Das Erste</b> <b>ORF 2</b> <b>20.15</b> Donna Leon Stille Was- ser. Krimireihe, D 2019 <b>21.50</b> ZIB <b>22.00</b> Donna Leon <b>0.00</b> Die dunkle Stunde der Serenissima. Krimirei- he, D 2008 <b>23.30</b> Stars unter Pal- men – Die Preisverleihung der 74. Filmfestspiele von Cannes <b>23.45</b> Der rosarote Panther kehrt zurück <b>0.00</b> Krimikomödie, USA/GB 1975
---	--	---	---	--	---	---

<b>Das Erste</b> <b>ARD</b> <b>15.35</b> Sportschau <b>16.00</b> „Der Tanz des Gorillas: Radprofi André Greipel im Portrait“. Film von Laura Trust / Radsport: Tour de France, 21. Etap- pe <b>19.19</b> Fernsehlotterie <b>19.20</b> Weltspiegel <b>20.00</b> Tagesschau	<b>Das Erste</b> <b>ZDF</b> <b>17.55</b> Große Freiheit Wohn- mobil <b>18.25</b> Terra Xpress <b>18.55</b> Aktion Mensch Ge- winner <b>19.00</b> heute <b>19.10</b> Berlin direkt – Sommerin- terview <b>19.30</b> Terra X	<b>Das Erste</b> <b>RTL</b> <b>15.40</b> Martin Rütter – Die Wel- pen kommen <b>16.45</b> Explotiv – Weekend <b>17.45</b> Exclu- siv – Weekend <b>18.45</b> RTL aktuell <b>19.05</b> Martin Rüt- ter – Die Welpen kommen	<b>Das Erste</b> <b>SAT.1</b> <b>15.40</b> Pan Abenteuerfilm, USA/GB/AUS 2015 <b>17.55</b> Julia Leischik sucht: Bitte melde Dich <b>18.55</b> Julia Leischik sucht: Bitte melde Dich. Reportage- reihe <b>19.55</b> Sat.1 Nachrichten	<b>Das Erste</b> <b>PRO 7</b> <b>17.00</b> taff weekend <b>18.00</b> New- stime <b>18.10</b> Die Simpsons <b>18.40</b> Die Simpsons <b>19.05</b> Galileo Plus <b>19.20</b> Grenzgebiete – So tolerant! Wie offen sind wir wirklich?	<b>Das Erste</b> <b>RTL ZWEI</b> <b>15.15</b> Die Schnäppchenhäu- ser – Der Traum vom Eigenheim <b>16.15</b> Die Schnäppchen- häuser – Jeder Cent zählt <b>17.15</b> Mein neuer Alter <b>18.15</b> GRIP – Das Motormagazin
 <b>20.15</b> Tatort: Allmächtig Krimireihe, D 2013 Mit Miroslav Nemec <b>21.45</b> Brokenwood – Mord in Neuseeland Benzin im Blut. Krimireihe, NZ 2016 Mit Neill Rea <b>23.15</b> Tagesthemen <b>23.35</b> ttt <b>0.00</b> Magazin	 <b>20.15</b> Rosamunde Pilcher: Morgens stürmisch, abends Liebe Liebesfilm, D 2019 <b>21.45</b> heute-journal <b>22.15</b> Inspector Barnaby Und wo sind die Leichen? Krimireihe, GB 2016 <b>23.45</b> ZDF-History	 <b>20.15</b> Fast and the Furious 8 Abenteuerfilm, CHN/ USA/J 17. Mit Vin Diesel <b>22.55</b> Wild Card <b>0.00</b> Actionfilm, USA 15. Mit J. Statham <b>0.40</b> Fast and the Furious 8 Abenteuerfilm, CHN/USA/J 2017 <b>2.55</b> CSI: NY <b>0.00</b> Seitenwechsel	 <b>20.15</b> Patriots Day Thriller, USA/HK 2016. Mit Mark Wahlberg. Regie: P. Berg <b>22.55</b> Shooter – Der Scharf- schütze Actionthriller, USA 2007. Mit Mark Wahlberg. Regie: A. Fuqua <b>1.20</b> Patriots Day Thriller, USA/HK 2016	 <b>20.15</b> Spider-Man: A New Universe Animations- film, USA 2018 <b>22.40</b> Escape Room Horrorfilm, USA/SA 2019. Mit Taylor Russell <b>0.50</b> Spider-Man: A New Universe Animations- film, USA 2018	 <b>20.15</b> Der Babyator Actionkomödie, USA/ CAN 2005. Mit Vin Diesel <b>22.05</b> Real Steel: Stahlharte Gegner Action- film, USA/IND 2011 Mit Hugh Jackman <b>0.35</b> Kill Switch Action- thriller, USA/NL/D 2017

<b>Das Erste</b> <b>VOX</b> <b>12.25</b> Criminal Intent <b>13.20</b> Criminal Intent <b>14.15</b> Criminal Intent <b>15.10</b> Criminal Intent <b>16.05</b> Criminal Intent <b>17.00</b> auto mobil <b>18.10</b> Biete Rostlaube, su- che Traumauto <b>19.10</b> Die Beet- Brüder <b>20.15</b> Hot oder Schrott – Promi Spezial <b>23.30</b> Prominent <b>0.15</b> Medical Detectives	<b>Das Erste</b> <b>KABEL EINS</b> <b>13.55</b> Amore unter Palmen <b>15.00</b> Mein Lokal, Dein Lokal <b>16.00</b> News <b>16.15</b> Mein Lokal, Dein Lo- kal <b>17.15</b> Mein Lokal, Dein Lo- kal <b>18.15</b> Mein Lokal, Dein Lo- kal <b>19.10</b> Mein Lokal, Dein Lokal <b>20.15</b> Mein Lokal, Dein Lokal <b>20.15</b> Trucker Babes – 400 PS in Fra- uenhand <b>22.15</b> Abenteuer Leben am Sonntag <b>0.20</b> Trucker Babes	<b>Das Erste</b> <b>NDR</b> <b>16.00</b> Heimatköche <b>16.30</b> Sass: So isst der Norden <b>17.00</b> Bingo! – Die Umweltlotterie <b>18.00</b> Rund um den Michel <b>18.45</b> DAS! <b>19.30</b> Ländermagazine <b>20.00</b> Ta- gesschau <b>20.15</b> Sommer in Eu- ropa <b>21.45</b> Kaum zu glauben! <b>22.45</b> Na siehste! <b>23.30</b> Total nor- mal <b>0.00</b> Quizz dich auf 1!	<b>Das Erste</b> <b>NDR</b> <b>19.40</b> Schätze der Welt – Erbe der Menschheit <b>20.00</b> Tages- schau <b>20.15</b> Puffpuffs Happy Hour <b>21.00</b> Die Anstalt <b>21.45</b> Ihr seid natürlich eingeladen Komödie, D 2018 <b>23.15</b> Tödliche Augenblicke <b>0.00</b> Kriminal- film, USA 2009 <b>0.40</b> Über Öster- reich – Die dritte Erkundung	<b>Das Erste</b> <b>3SAT</b> <b>16.20</b> Rentnercoops <b>17.10</b> Tier- ärztin Dr. Mertens <b>18.00</b> Tie- re suchen ein Zuhause <b>18.45</b> Aktuelle Stunde <b>19.30</b> Lokal- zeit-Geschichten <b>20.00</b> Tages- schau <b>20.15</b> Wunderschön! <b>21.45</b> Mord mit Aussicht <b>22.30</b> Mord mit Aussicht <b>23.20</b> Meu- chelbeck <b>0.05</b> Meuchelbeck	<b>Das Erste</b> <b>WDR</b> <b>16.20</b> Rentnercoops <b>17.10</b> Tier- ärztin Dr. Mertens <b>18.00</b> Tie- re suchen ein Zuhause <b>18.45</b> Aktuelle Stunde <b>19.30</b> Lokal- zeit-Geschichten <b>20.00</b> Tages- schau <b>20.15</b> Wunderschön! <b>21.45</b> Mord mit Aussicht <b>22.30</b> Mord mit Aussicht <b>23.20</b> Meu- chelbeck <b>0.05</b> Meuchelbeck	<b>Das Erste</b> <b>ORF 2</b> <b>19.17</b> Lotto 6 aus 45 mit Joker <b>19.30</b> Zeit im Bild <b>19.51</b> Wetter <b>19.56</b> Sport aktuell <b>20.05</b> Sei- tenblicke <b>20.15</b> Tatort: Allmächtig Krimireihe, D 2013 <b>21.50</b> ZIB 2 am Sonntag <b>22.15</b> Mein Eisen- stadt <b>23.20</b> Alltagsgeschichte <b>0.05</b> Der Bulle von Tölz <b>0.10</b> Palermo ist nah. Krimireihe, D 1995
---	--	---	--	--	---	---



ARD

17.00 Tagesschau 17.15 Brisant 18.00 Gefragt - Gejagt 18.50 Großstadtrevier 19.45 Wissen vor acht - Zukunft 19.50 Wetter 19.55 Börse 20.00 Tagesschau



20.15 Green Book - Eine besondere Freundschaft 22.15 Tagesthemen 22.50 Querdenker 23.35 Die kalten Ringe 0.20 Nachtmagazin 0.40 Tator: Allmächtig

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 Neben der Spur - Erlöse mich 21.45 heute-journal 22.15 Non-Stop 23.50 heute journal update 0.05 Treffen sich zwei

RTL

16.30 Die Versicherungsdetektive 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? 22.15 Extra - Das RTL Magazin 23.25 Spiegel TV 0.00 RTL Nachtjournal 0.30 Die Alltagskämpfer 1.15 Ohne Filter 1.45 CSI: NY

SAT.1

15.00 Auf Streife - Die Spezialisten 16.00 Klinik am Südring 17.00 Die Ruhrpottwache 17.30 K11 18.00 Rolling - Das Quiz mit der Münze. Show 19.00 Buchstaben Battle 19.55 Sat.1 Nachrichten



20.15 Mein Date, mein bester Freund & Ich Show 22.50 Promis Privat 23.50 Focus TV - Reportage 0.55 110 Notruf Autobahn! 2.30 Auf Streife - Die Spezialisten

PRO 7

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



20.15 The Big Bang Theory 20.45 The Big Bang Theory 21.15 The Big Bang Theory 21.45 The Big Bang Theory 22.15 The Big Bang Theory 22.40 The Big Bang Theory 23.05 The Big Bang Theory 23.30 The Big Bang Theory 0.00 The Big Bang Theory

RTL ZWEI

15.00 Die Reimanns - Ein außergewöhnliches Leben 16.00 Hartz und herzlich - Tag für Tag Benz-Baracken 18.05 Köln 50667 19.05 Berlin - Tag & Nacht Doku-Soap



20.15 Clever wohnen - Mehr Platz für uns! 21.15 „Die Schnäppchenhämper“ Spezial 23.15 Käufer der Realistars 1.35 exklusiv: Reportage

VOX

17.00 Zwischen Tüll und Tränen 18.00 First Dates 19.00 Das perfekte Dinner 20.15 Die Hitwiser Show. Rateteam: Oliver Pocher & Mola Adebisi, Sophia Thomalla & Silvio Heinewetter, Uwe Ochsenknecht & Wilson Gonzalez, Faisal Kavusi & Oana Nechiti 23.45 vox nachrichten

KABEL EINS

15.50 News 16.00 Navy CIS: L.A. 16.55 Abenteuer Leben täglich 17.55 Mein Lokal, Dein Lokal 18.55 Achtung Kontrolle! 20.15 Matrix Reloaded Sci-Fi-Film, USA 2003. Mit Keanu Reeves 23.10 The Matrix Revolutions Sci-Fi-Film, USA 2003. Mit Keanu Reeves 1.30 Late News

NDR

18.00 Ländermagazine 18.15 Die Nordreportage 18.45 DAS! 19.30 Ländermagazine 20.00 Tagesschau 20.15 Markt 21.00 Was kostet: Fitness? 21.45 NDR Info 22.00 Ein Herz und eine Krone Romanze, USA/1953 23.55 Einmal bitte alles Komödie, D 2017

3sat

19.20 Pop Around - The Video Stars 20.00 Tagesschau 20.15 Geheimnisvolles Tokio 21.00 Geheimnisvolles Tokio 22.00 ZIB 2 22.25 Sternstunde Kunst 23.15 Fokus Japan - Unterwegs mit Patrick Rohr 0.50 Dokufilm, CH 2020 0.50 Der blinde Fleck in meinem Leben

WDR

18.00 WDR aktuell / Lokalzeit 18.15 Wir werden Camper 18.45 Aktuelle Stunde 20.00 Tagesschau 20.15 Der Vorkoster 21.00 Lecker an Bord - Eine kulinarische Sommerreise 21.45 WDR aktuell 22.15 Zum Lachen ins Revier 23.00 Ladies Night Classics 23.40 Wer weiß denn sowas?

ORF 2

19.51 Wetter 19.56 Sport aktuell 20.05 Seitenblicke 20.15 Liebesg'schichten und Heiratssachen 21.05 Thema 22.00 ZIB 2 22.30 kulturMontag 23.30 Die neue Buhlschaft - Verena Altenberger im Gespräch mit Susanna Schwarzer 0.00 Julieta Drama, E 2016

ARD

17.00 Tagesschau 17.15 Brisant 18.00 Gefragt - Gejagt 18.50 WaPo Bodensee 19.45 Wissen vor acht - Natur 19.50 Wetter 19.55 Börse 20.00 Tagesschau



20.15 Die Kanzlei 21.00 In aller Freundschaft 21.45 Report München 22.15 Tagesthemen 22.50 Gloria - Das Leben wartet nicht Komödie, USA/CHI 2018 0.20 Nachtmagazin

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 Die NIVEA-Story 21.00 frontal 21.45 heute-journal 22.15 Die Anstalt 23.00 Leschs Kosmos 23.30 Markus Lanz 0.45 heute journal update 1.00 Non-Stop Thriller, USA/F/GB/CDN 2014

RTL

16.30 Die Versicherungsdetektive 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 Take Me Out - XXL 22.15 Die 50 niedrigsten Tiergeschichten 0.00 RTL Nachtjournal 0.30 CSI: Miami 1.20 CSI: Miami Krimiserie. Jagdrevier

SAT.1

15.00 Auf Streife - Die Spezialisten 16.00 Klinik am Südring 17.00 Die Ruhrpottwache 17.30 K11 18.00 Rolling - Das Quiz mit der Münze. Show 19.00 Buchstaben Battle 19.55 Sat.1 Nachrichten



20.15 Lebensretter hautnah - Wenn jede Sekunde zählt 22.20 akte. Magazin 23.20 Spiegel TV - Reportage Reihe 0.15 SAT.1 Reportage 1.15 So gesehen Magazin 1.20 Die Ruhrpottwache

PRO 7

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



20.15 Wer stiehlt mir die Show? 23.00 Die Alm - Promischweiß und Edelweiß 1.25 Spätnachrichten

RTL ZWEI

15.00 Die Reimanns 16.00 Hartz und herzlich - Tag für Tag Benz-Baracken 18.05 Köln 50667 19.05 Berlin - Tag & Nacht Doku-Soap. Einer für alle und alle für einen!



20.15 Kleine Helden ganz groß! 21.15 Armes Deutschland - Deine Kinder 23.15 Außergewöhnliche Menschen 0.20 Autopsie Dokureihe 1.10 Autopsie Dokureihe

VOX

16.00 4 Hochzeiten und eine Traumreise 17.00 Zwischen Tüll und Tränen 18.00 First Dates 19.00 Das perfekte Dinner Doku-Soap. Tag 2: Florian, Bamberg 20.15 Programm nach Anzeige 23.45 Ab ins Beet! Die Garten-Soap 0.45 vox nachrichten 1.05 Medical Detectives

KABEL EINS

15.50 News 16.00 Navy CIS: L.A. 16.55 Abenteuer Leben täglich 17.55 Mein Lokal, Dein Lokal 18.55 Achtung Kontrolle! 20.15 Mr. Deeds Komödie, USA 2002. Mit Adam Sandler 22.20 Immer Ärger mit Sgt. Bilko. Komödie, USA 1996. Mit Steve Martin 0.15 Mr. Deeds Komödie, USA 2002

NDR

18.00 Ländermagazine 18.15 Die Nordreportage 18.45 DAS! 19.30 Ländermagazine 20.00 Tagesschau 20.15 Visite 21.00 Dr. Wimmer Talk 21.45 NDR Info 22.00 Tator: Königskinder Krimireihe, D 2010 23.30 Tator: ... und dann ist Zahltag. Krimireihe, D 1976 1.05 Treckerfahrer dürfen das!

3sat

19.00 heute 19.18 3sat-Wetter 19.20 Pop Around - The Video Stars 20.00 Tagesschau 20.15 Polizeiruf 110: Das Beste für mein Kind Krimireihe, D 2017. Mit Maria Simon 21.45 kinokino 22.00 ZIB 2 22.25 Hard Sun (1/3) Krimireihe, GB 2018 0.10 Reporter

WDR

16.15 Hier und heute 18.00 WDR aktuell / Lokalzeit 18.15 Das Gleiche in Grün 18.45 Aktuelle Stunde 20.00 Tagesschau 20.15 Tator: Niemals ohne mich Krimireihe, D 2020 21.45 WDR aktuell 22.15 Tator: Mörderspiele Krimireihe, D 2004 23.40 Tator: Stille Wasser Krimireihe, D 2011

ORF 2

19.56 Sport aktuell 20.05 Seitenblicke 20.15 Universum 21.05 Herrschaftszeit 22.00 ZIB 2 22.25 EuroMillionen 22.35 kreuz und quer gedacht 23.20 Der Teufelsgeiger Biografie, D/1 2013 1.10 Vertigo - Aus dem Reich der Toten 1.20 Psychothriller, USA 1958

ARD

16.10 Verrückt nach Meer 17.00 Tagesschau 17.15 Brisant 18.00 Gefragt - Gejagt 18.50 Rentner-cops 19.45 Wissen vor acht - Werkstatt 19.50 Wetter 19.55 Börse 20.00 Tagesschau



20.15 Was wir wussten - Risiko Pille 21.45 Plusminus 22.15 Tagesthemen 22.50 Das Impfdrama 0.20 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 Bares für Rares 21.45 heute-journal 22.15 Die Rückkehr der Taliban 22.45 Das System Nike - Siegen um jeden Preis 23.30 Markus Lanz 0.45 heute journal update

RTL

16.30 Die Versicherungsdetektive 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 22.15 U.a.: Erbenmittler im Einsatz: Was passiert mit dem Millionenvermögen nach dem Tod? 0.00 RTL Nachtjournal 0.30 CSI: Miami

SAT.1

15.00 Auf Streife - Die Spezialisten 16.00 Klinik am Südring 17.00 Die Ruhrpottwache 17.30 K11 18.00 Rolling - Das Quiz mit der Münze. Show 19.00 Buchstaben Battle 19.55 Sat.1 Nachrichten



20.15 Der Schuh des Manitu - Extra Large 22.15 Keinohrhasen 0.35 Der Schuh des Manitu - Extra Large

PRO 7

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



20.15 Grey's Anatomy 21.15 Seattle Firefighters 22.15 Frau Jordan stellt gleich 23.15 Frau Jordan stellt gleich 23.45 Frau Jordan stellt gleich 0.50 Joko gegen Klaas

RTL ZWEI

15.00 Die Reimanns - Ein außergewöhnliches Leben 16.00 Hartz und herzlich - Tag für Tag Benz-Baracken 18.05 Köln 50667 19.05 Berlin - Tag & Nacht Doku-Soap. Hiebe statt Liebe



20.15 Kampf der Realistars 22.15 Prominent und obdachlos 0.15 Unsolved Mysteries

VOX

15.00 Shopping Queen 16.00 4 Hochzeiten und eine Traumreise 17.00 Zwischen Tüll und Tränen 18.00 First Dates 19.00 Das perfekte Dinner 20.15 Bones Ein Wind, der vom Tod erzählt 21.15 Bones 22.10 Bones 23.05 Bones 0.00 vox nachrichten 0.20 Medical Detectives

KABEL EINS

15.50 News 16.00 Navy CIS: L.A. 16.55 Abenteuer Leben täglich 17.55 Mein Lokal, Dein Lokal 18.55 Achtung Kontrolle! 20.15 Wer ist Hanna? Mysterythriller, USA/GB/D 2011. Mit Saoirse Ronan 22.30 Matrix Reloaded Sci-Fi-Film, USA 2003 1.15 Watch Me - das Kinomagazin

NDR

18.15 Wie geht das? 18.45 DAS! 19.30 Ländermagazine 20.00 Tagesschau 20.15 Stadt, Land, Fuchs! 21.00 Expeditionen ins Tierreich 21.45 NDR Info 22.00 Großstadtrevier 22.50 NDR Comedy Spezial 23.50 Dietsch - Das wirklich wahre Leben 0.20 Quizz dich auf 1!

3sat

19.00 heute 19.18 3sat-Wetter 19.20 Pop Around - The Video Stars 20.00 Tagesschau 20.15 Polizeiruf 110: Tod einer Toten Krimireihe, D 2020 21.40 Erlebnisreisen 22.00 ZIB 2 22.25 Hard Sun (2/3) Krimireihe, GB 2018 0.10 10vor10 0.40 Stöckl

WDR

20.00 Tagesschau 20.15 Das Beste im Westen - Daniel Aßmanns Sommer-Highlights 21.00 Der Haushalts-Check 21.45 WDR aktuell 22.15 Kritisch reisen 23.00 Weil du nur einmal lebst - Die Toten Hosen auf Tour 20.00 Dokufilm, D 2019 0.30 Die Toten Hosen - Krach der Republik

ORF 2

19.30 ZIB 19.51 Wetter 19.56 Sport aktuell 20.05 Seitenblicke 20.15 Inga Lindström: Klang der Sehnsucht Liebesmelodram, D/S 2019 21.50 Autofocus 22.00 ZIB 2 22.30 WELTjournal 23.05 WELTjournal 23.50 The Birdcage - Ein Paradies für schräge Vögel Komödie, USA 1996



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



20.15 Der Kroatien-Krimi:  
Tränenhochzeit  
Kriminalfilm, D 2020  
21.45 Panorama  
22.15 Tagesthemen  
22.50 Ladies Night Show  
23.35 Drei. Zwo. Eins.  
Michl Müller Show  
0.20 Nachtmagazin

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 Mutter kündigt  
Komödie, D 2021  
Mit Maren Kroymann  
21.45 heute-journal  
22.15 Für & Wider – Die  
ZDF-Wahlduelle  
23.15 Markus Lanz  
0.30 heute journal update  
0.45 Filmgorillas

16.30 Die Versicherungsdetektive  
17.30 Unter uns 18.00  
Explosiv – Das Magazin 18.30  
Exklusiv – Das Star-Magazin  
18.45 RTL aktuell 19.04 Klima  
Update 19.05 Alles was zählt



19.40 GZSZ  
Mit Valentina Pahde  
20.15 Progr. nach Ansage  
22.15 Progr. nach Ansage  
0.00 RTL Nachtjournal  
0.30 CSI: Miami  
Arena der Antagonisten  
1.20 CSI: Miami  
Gesichter der Kunst

15.00 Auf Streife – Die Spezi-  
alisten 16.00 Klinik am Südring  
17.00 Die Ruhrpottwache 17.30  
K11 18.00 Rolling – Das Quiz mit  
der Münze. Show 19.00 Buchsta-  
ben Battle 19.55 Sat.1 Nachrichten



20.15 MacGyver  
Die Wildnis der Spiegel  
21.15 MacGyver Quarantäne  
22.15 FBI: Most Wanted  
Kopf der Schlange  
23.15 FBI: Most Wanted  
Krimiserie. Racheengel  
0.15 Criminal Minds  
1.10 Criminal Minds

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



20.15 Die Alm –  
Promischweiß und  
Edelweiß Show  
22.45 red. Magazin  
23.45 Horror Tattoos –  
Deutschland, wir ret-  
ten deine Haut Duisburg  
1.05 Wer stiehlt mir die  
Show? Show

15.00 Die Reimanns – Ein au-  
bergewöhnliches Leben  
16.00 Hartz und herzlich – Tag  
für Tag Benz-Baracken  
18.05  
Köln 50667 19.05 Ber-  
lin – Tag & Nacht Doku-Soap



20.15 Hartes Deutschland –  
Leben im Brennpunkt  
22.15 Der Jugendknast –  
Deutschlands jüngste  
Verbrecher  
23.15 Der Jugendknast –  
Deutschlands jüngste  
Verbrecher  
0.15 Kiez knallhart

VOX VOX

16.00 4 Hochzeiten und eine  
Traumreise 17.00 Zwischen Tüll  
und Tränen 18.00 First Dates  
19.00 Das perfekte Dinner  
20.15 Ich – Einfach unverbess-  
erlich 2 Animationsfilm, F/J/USA  
2013 22.10 Walking Tall – Auf  
eigene Faust Actionfilm, USA  
2004 23.45 vox nachrichten

KABEL EINS

15.50 News 16.00 Navy CIS: L.A.  
16.55 Abenteuer Leben täg-  
lich 17.55 Mein Lokal, Dein Lokal  
18.55 Achtung Kontrolle! 20.15  
Achtung Abzocke – Urlaubsbe-  
trügern auf der Spur 22.20 K1  
Magazin 23.25 Achtung Abzocke  
– Urlaubsbetrügern auf der Spur  
1.20 Kabel Eins Late News

NDR NDR

19.30 Ländermagazine 20.00 Ta-  
gesschau 20.15 Länder – Men-  
schen – Abenteuer 21.00 Län-  
der – Menschen – Abenteuer  
21.45 NDR Info 22.00 Der Bo-  
zen-Krimi: In der Falle Krimifilm,  
D 2017 23.30 Mankells Wallander  
2 Diebe. Krimifilm, S/D/DK/N/FIN  
2010 0.55 NDR Comedy Spezial

3sat 3SAT

19.00 heute 19.18 3sat-Wetter  
19.20 Pop Around – The Video  
Stars 20.00 Tagesschau  
20.15 Kommissar Marthaler – Par-  
titure des Todes Krimifilm, D  
2014 21.45 Das Rauschen der Isar  
22.00 ZIB 2 22.25 Hard  
Sun (3/3) Krimireihe, GB 2018  
0.10 10vor10 0.40 Reporter

WDR WDR

18.45 Aktuelle Stunde 20.00  
Tagesschau 20.15 Abenteuer  
Erde 21.00 Traumhaftes Taiwan  
21.45 WDR aktuell 22.15  
Menschen hautnah 22.35 Men-  
schen hautnah 22.55 Menschen  
hautnah 23.15 Neue Heimat –  
Mein Leben als Syrer 23.35  
Siddarth. Drama, IND/CDN 2013

ORF 2 ORF 2

18.51 infos & tipps 19.00 Bun-  
desland heute 19.23 Wetter  
19.30 ZIB 19.51 Wetter  
19.56 Sport aktuell 20.05 Sei-  
tenblicke 20.15 Die Rosenheim-  
Cops 21.05 Am Schauplatz  
22.00 ZIB 2 22.30 Eco-  
23.05 Stöckl. Drama, D 2014

Das Erste ARD

16.10 Verrückt nach Meer 17.00  
Tagesschau 17.15 Brisant  
18.00 Gefragt – Gejagt 18.50 Quizdu-  
ell-Olymp 19.45 Sprüche vor  
acht 19.50 Wetter 19.55  
Börse 20.00 Tagesschau



20.15 Praxis mit Meerblick  
Unter Campen  
Familienfilm, D 2019  
21.45 Tagesthemen  
22.15 Schimanski  
Kinder der Hölle. Krimireihe, D 01  
23.45 Kommissar Wallan-  
der ... Krimireihe,  
GB/USA/S/D 2010

ZDF

17.00 heute 17.10 hallo  
deutschland 17.45 Leu-  
te heute 18.00 SOKO Wien  
19.00 heute 19.20  
Wetter 19.25 Bettys Dia-  
gnose Auf Herz und Nieren



20.15 Der Alte  
Die Kunst des Scheiterns  
21.15 Letzte Spur Berlin  
Krimiserie. Liebesverrat  
22.00 heute-journal  
22.45 Queens of Comedy  
23.15 aspekte Reihe  
0.00 heute journal update  
0.15 Helene Buchhorst

RTL

16.30 Die Versicherungsdetektive  
17.30 Unter uns 18.00  
Explosiv – Das Magazin 18.30  
Exklusiv – Das Star-Magazin  
18.45 RTL aktuell 19.05 Al-  
les was zählt 19.40 GZSZ



20.15 Top Dog Germany –  
Der beste Hund  
Deutschlands Show  
22.30 The Wheel – Promis  
drehen am Rad  
0.20 RTL Nachtjournal  
0.55 Top Dog Germany –  
Der beste Hund  
Deutschlands

SAT.1

17.00 Die Ruhrpottwache 17.30  
K11 18.00 Rolling. Show 19.00  
ran Fußball 19.30 Fußball: 2.  
Bundesliga. Countdown 19.55  
Sat.1 Nachrichten 20.05 Fuß-  
ball: 2. Bundesliga. Countdown



20.30 Fußball: 2. Bundesliga  
1. Spieltag. Mod.: Matthi-  
as Opdenhövel. Kommen-  
tar: Wolff-Christoph Fuss  
22.20 Fußball: 2. Bundesliga  
Highlights. Moderation:  
Matthias Opdenhövel  
23.00 ran Late Night  
0.00 Sechserpack Show

PRO 7

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



20.15 Stuber – 5 Sterne  
Undercover  
Actionfilm, USA 2019  
22.10 War Dogs  
Tragikomödie, USA/KPU/RUM  
2016. Mit Jonah Hill  
0.30 Stuber – 5 Sterne  
Undercover  
Actionfilm, USA 2019

RTL ZWEI

15.00 Die Reimanns – Ein au-  
bergewöhnliches Leben  
16.00 Hartz und herzlich – Tag  
für Tag Benz-Baracken  
18.05  
Köln 50667 19.05 Ber-  
lin – Tag & Nacht Doku-Soap



20.15 Déjà Vu – Wettlauf  
gegen die Zeit  
Thriller, USA/GB 2006  
Mit Denzel Washington  
22.50 Surrogates –  
Mein zweites Ich  
Sci-Fi-Film, USA 2009  
0.30 Final Score  
Actionfilm, GB 2018

VOX VOX

16.00 4 Hochzeiten und eine  
Traumreise 17.00 Zwischen Tüll  
und Tränen 18.00 First Dates  
Ein Tisch für zwei 19.00 Das  
perfekte Dinner 20.15 Mag-  
num P.I. 21.15 Magnum P.I.  
22.10 Ich – Einfach unverbess-  
erlich 2 Animationsfilm, F/J/  
USA 2013 0.00 vox nachrichten

KABEL EINS

15.50 News 16.00 Navy CIS: L.A.  
16.55 Abenteuer Leben täg-  
lich 17.55 Mein Lokal, Dein Lo-  
kal – Der Profi kommt 18.55 Ach-  
tung Kontrolle! 20.15 Criminal  
Minds Krimiserie. Der geheime  
Platz 21.15 Criminal Minds  
22.15 Navy CIS 23.15 Navy  
CIS: New Orleans 0.10 Navy CIS

NDR NDR

16.15 Die Tierärzte 17.00 NDR  
Info 17.10 Seehund, Puma & Co.  
18.00 Ländermagazine 18.15  
Die Nordreportage 18.45 DAS!  
19.30 Ländermagazine 20.00  
Tagesschau 20.15 die nordstory  
21.15 Abenteuer Kanu-Tour  
21.45 NDR Info 22.00 NDR  
Talk Show 0.00 Lebenslieder

3sat 3SAT

19.00 heute 19.18 3sat-Wet-  
ter 19.20 Pop Around – The  
Video Stars 20.00 Tagesschau  
20.15 Tod im Internet (1/2)  
20.15 Polthriller, D 2017 22.00  
ZIB 2 22.25 Jesse Stone:  
Lost in Paradise Krimifilm,  
USA/CDN 2015 23.50 Bandicás  
Westernkomödie, F/MEX/USA 2006

WDR WDR

18.15 Björn Freitag kocht gren-  
zenlos köstlich 18.45 Aktuel-  
le Stunde 20.00 Tagesschau  
20.15 Der Jahrhundertregen –  
Als Münster in den Fluten unter-  
ging 21.00 Wir werden Camper  
21.45 WDR aktuell 22.00  
Kölnner Treff 23.30 Freitag-  
nacht Jews 0.00 Kölner Treff

ORF 2 ORF 2

19.23 Wetter 19.30 ZIB  
19.51 Wetter 19.56 Sport aktuell  
20.05 Seitenblicke 20.15 Die  
Toten vom Bodensee – Fluch aus  
der Tiefe Krimifilm, D/A  
2019 21.50 „Seitenblicke“ Som-  
merbühne 22.00 ZIB 2 22.25  
Euromillionen 22.35 Universum  
History 0.05 Outlander

Das Erste ARD

16.30 Deutschland-Reportage  
17.00 Tagesschau 17.10 Bri-  
sant 17.50 Tagesschau 18.00  
Sportschau 19.05 Malaika Mih-  
ambo 19.50 Wetter 19.57 Lotto  
am Samstag 20.00 Tagesschau



20.15 Harter Brocken:  
Der Geheimcode  
Kriminalfilm, D 2019  
21.45 Allmen und das Ge-  
heimnis der Dahlien  
Kriminalfilm, D 19  
23.15 Tagesthemen  
23.35 Das Wort zum  
Sonntag Magazin

ZDF

17.00 heute Xpress 17.05  
Länderspiegel 17.35  
plan b 18.05 SOKO Kitz-  
bühel 19.00 heute  
19.20 Wetter 19.25 Das  
große Deutschland-Quiz



20.15 Gottschalks große  
90er-Show  
Show. Mit Sasha, Arabella  
Kiesbauer u. a.  
23.00 heute-journal  
23.30 Good Kill – Tod  
aus der Luft  
Drama, USA 2014  
1.05 heute Xpress

RTL

13.50 Der Blaulicht-Report  
14.50 Der Blaulicht-Report  
15.50 Die 50 17.45 Best of  
... 18.45 RTL aktuell 19.04  
Klima Update 19.05 Life – Men-  
schen, Momente, Geschichten



20.15 Top Dog Germany –  
Der beste Hund  
Deutschlands Show  
22.30 The Wheel – Promis  
drehen am Rad  
0.20 Take Me Out – XXL  
2.00 Top Dog Germany –  
Der beste Hund  
Deutschlands

SAT.1

13.00 Tourenwagen: DTM 15.00  
Formel E: FIA-Weltmeisterschaft  
16.59 So gesehen 17.00 Die  
Ruhrpottwache 18.00 Lebensret-  
ter hautnah – Wenn jede Sekunde  
zählt 19.55 Sat.1 Nachrichten



20.15 R.E.D. – Älter, Härter,  
Besser  
Actionkomödie, USA/CHN 2010  
Mit Bruce Willis  
22.30 Unknown Identity  
Actionthriller, USA/D/F/  
GB 11. Mit Liam Neeson  
0.50 Shooter  
Actionthriller, USA 2007

PRO 7

16.05 Two and a Half Men  
16.30 Two and a Half Men  
17.00 Outmatched 17.30 Out-  
matched 18.00 Newstime 18.10  
Die Simpsons 18.40 Die  
Simpsons 19.05 Galileo



20.15 Die besten TV-  
Streiche by Pro-  
Sieben Show  
0.25 Joko gegen Klaas –  
Das Duell um die Welt  
Show. Gastgeber:  
Jeannine Michaelsen  
3.25 Team America  
Animationsfilm, USA/D 04

RTL ZWEI

15.15 Die Schnäppchenhäuser –  
Jeder Cent zählt 16.15 Hartz  
und herzlich – Tag für Tag Benz-  
Baracken 18.15 Hartz und her-  
zlich – Tag für Tag Benz-Baracken  
Doku-Soap. Klare Verhältnisse



20.15 Hartz und herzlich –  
Tag für Tag Benz-  
Baracken  
22.15 Hartz und herzlich –  
Tag für Tag Benz-  
Baracken Doku-Soap  
0.10 Hartz und herzlich –  
Tag für Tag Benz-  
Baracken

VOX VOX

15.50 Shopping Queen 16.55  
Der V.I.P. Hundepflege 18.00  
hundkatzenzema 19.10 Das ge-  
heimliche unserer Haustiere  
20.15 Pitch Perfect – Die Bühne  
gehört uns Musikkomödie, USA  
2012 22.30 Walking Tall – Auf  
eigene Faust Actionfilm, USA  
2004 0.05 Medical Detectives

KABEL EINS

12.45 Castle 13.40 Castle  
14.35 Scorpion 15.30 Scorpion  
16.25 News 16.40 Scorpion  
17.35 Scorpion 18.25 Scorpion  
19.15 Scorpion 20.15  
Hawaii Five-0 Der nächste Zug  
21.15 Hawaii Five-0 22.15  
MacGyver 23.15 Lethal We-  
apon 0.10 Criminal Minds

NDR NDR

16.45 WaPo Bodensee 17.35  
Gartenzeit 18.00 Nordtour  
18.45 DAS! 19.30 Länder-  
magazine 20.00 Tagesschau  
20.15 Kaum zu glauben! XXL  
Show 22.15 Unsere Väter – die  
größten Showmaster Deutsch-  
lands 0.35 Tatort: Platzverweis  
für Trimmel. Krimireihe, D 1973

3sat 3SAT

18.00 zdf@bauhaus 19.00  
zdf@bauhaus 20.00 Jan De-  
lay & Disko No. 1: Earth, Wind &  
Feiern Live 2021 21.15 Dua  
Lipa: Studio 2054 22.25 LINDE-  
MANN – Live In Moscow 23.55  
Ellie Goulding: Live at the Victoria  
& Albert Museum 0.50 Little  
Mix: LM 5 – The Tour Film

WDR WDR

17.15 Viel für wenig 17.45 Ko-  
chen mit Martina und Moritz  
18.15 Meisterküche 18.45 Aktuel-  
le Stunde 19.30 Lokaltzeit  
20.00 Tagesschau 20.15  
Die Kulthits Countdown Show  
21.45 Die Carolin Kebekus Show  
22.30 Auf in den Urlaub 0.00  
Von Rudi Carrell bis Boney M.

ORF 2 ORF 2

19.00 Bundesland heute 19.23  
Wetter 19.30 Zeit im Bild  
19.51 Wetter 19.56 Sport aktu-  
ell 20.05 Seitenblicke 20.15  
Stars am Wörthersee 22.35  
ZIB 2 22.45 Klassik am Dom  
2021: David Garrett & Band – In-  
ternitativ 0.00 Der Bulle von Tölz  
Mord im Chor. Krimireihe, D 2000

Donnerstag, 22. Juli 2021

Freitag, 23. Juli 2021

Samstag, 24. Juli 2021



ARD

17.30 Leben ohne Erinnerung ... 17.59 Deutsche Fernsehlotterie ... 18.00 Tagesschau ... 18.05 Bericht aus Berlin ... 18.30 Sportschau ... 19.20 Weltspiegel ... 20.00 Tagesschau



20.15 Tator: Kaputt ... 21.45 Brokenwood - Mord in Neuseeland ... 23.15 Tagesthemen ... 23.45 ttt ... 0.15 Tamara Danz

ZDF

17.10 Das System Nike ... 17.55 Schrott und Schätze ... 18.25 Terra Xpress ... 18.55 Aktion Mensch Gewinner ... 19.00 heute ... 19.10 Berlin direkt ... 19.30 Terra X



20.15 Inga Lindström: Klang der Sehnsucht ... 21.45 heute-journal ... 22.15 Ein Fall für zwei ... 23.15 Olympische Sommerspiele Tokio 2020

RTL

14.40 Die Versicherungsdetektive ... 15.40 Martin Rütter ... 16.45 Explosiv ... 17.45 Exclusiv ... 18.45 RTL aktuell ... 19.05 Martin Rütter



20.15 White House Down ... 22.55 Air Force One ... 1.30 Walking Tall - Auf eigene Faust

SAT.1

16.20 Auf Streife ... 16.55 SAT.1 Reportage ... 17.55 Julia Leischik sucht: Bitte melde Dich ... 18.55 Julia Leischik sucht: Bitte melde Dich ... 19.55 Sat.1 Nachrichten



20.15 Abgang mit Stil ... 22.10 R.E.D. - Älter, Härter, Besser ... 0.30 Unknown Identity

PRO 7

17.00 taff weekend. Magazin ... 18.00 Newstime ... 18.10 Die Simpsons ... 18.35 Die Simpsons ... 19.05 Galileo Plus ... 19.05 Magazin. Grenzbereiche



20.15 Shape of Water - Das Flüstern des Wassers ... 22.50 Criminal Squad ... 1.25 Shape of Water - Das Flüstern des Wassers

RTL ZWEI

15.15 Die Schnäppchenhäuser - Der Traum vom Eigenheim ... 16.15 Die Schnäppchenhäuser - Jeder Cent zählt ... 17.15 Mein neuer Alter ... 18.15 GRIP - Das Motormagazin



20.15 The Quake - Das große Beben ... 22.25 The Wave - Die Todeswelle ... 0.30 Asteroid - N/STörung aus dem All

VOX

13.10 Criminal Intent ... 14.00 Criminal Intent ... 14.50 Pitch Perfect ... 17.00 auto mobil ... 19.10 Die Beet-Brüder ... 20.15 Hot oder Schrott ... 23.20 Promi Spezial ... 0.05 Medical Detectives

KABEL EINS

15.00 Mein Lokal, Dein Lokal ... 16.00 News ... 16.10 Mein Lokal, Dein Lokal ... 17.10 Mein Lokal, Dein Lokal ... 18.10 Mein Lokal, Dein Lokal ... 19.10 Mein Lokal, Dein Lokal ... 20.15 Trucker Babes ... 22.15 Abenteuer Leben ... 0.20 Trucker Babes

NDR

16.30 Sass: So isst der Norden ... 17.00 Bingo! ... 18.00 Hanseblick ... 18.45 DAS! ... 19.30 Ländermagazine ... 20.00 Tagesschau ... 20.15 Rheingold ... 20.14 Na siehste! ... 22.45 Na siehste! ... 0.00 Quiz dich auf !!

3SAT

19.10 NZZ Format ... 19.40 Schätze der Welt ... 20.00 Tagesschau ... 20.15 Die Anstalt ... 21.00 Michael Altinger ... 21.45 Familie Bundschuh ... 20.15 Wunderschön! ... 21.45 Mord mit Aussicht ... 22.30 Mord mit Aussicht ... 23.20 Meuchelbeck ... 0.10 Meuchelbeck

WDR

16.20 Rentnercops ... 17.10 Tierärztin Dr. Mertens ... 18.00 Tiere suchen ein Zuhause ... 18.45 Aktuelle Stunde ... 19.30 Lokalzeit Geschichten ... 20.00 Tagess. ... 20.15 Wunderschön! ... 21.45 Mord mit Aussicht ... 22.30 Mord mit Aussicht ... 23.20 Meuchelbeck ... 0.10 Meuchelbeck

ORF 2

18.25 Österreich-Bild ... 19.00 Bundesland heute ... 19.17 Lotto ... 19.30 ZIB ... 19.51 Wetter ... 19.56 Sport aktuell ... 20.05 Seitenblicke ... 20.15 Tatort: Kaputt ... 21.10 Mein Linz ... 23.20 Effie Emmellen ... 0.35 Österreich-Bild

ARD

17.00 Tagesschau ... 17.15 Brisant ... 18.00 Gefragt - Gejagt ... 18.50 Großstadtrevier ... 19.45 Wissen vor acht ... 19.55 Börse ... 20.00 Tagesschau



20.15 The Mule ... 22.00 Exclusiv im Ersten ... 23.15 SÖS - Werfen im Überlebenskampf ... 0.00 Tagesschau ... 0.10 Olympische Sommerspiele Tokio 2020

ZDF

15.05 Olympische Sommerspiele Tokio 2020 ... 17.00 heute ... 17.10 hallo deutschland ... 17.45 Leute heute ... 18.00 SOKO München ... 19.00 heute ... 19.20 Wetter ... 19.25 WISO



20.15 Die Toten vom Bodensee - Fluch aus der Tiefe ... 21.45 heute-journal ... 22.30 Jeder gegen Jeden ... 0.00 heute journal update

RTL

16.30 Die Versicherungsdetektive ... 17.30 Unter uns ... 18.00 Explosiv ... 18.45 Das Star-Magazin ... 19.05 RTL aktuell ... 19.05 Alles was zählt ... 19.40 GZSZ



20.15 Wer wird Millionär? ... 22.15 Extra - Das RTL Magazin ... 23.25 Spiegel TV ... 0.00 RTL Nachtjournal ... 0.30 Die Alltagskämpfer - ÜberLeben in Deutschland

SAT.1

15.00 Auf Streife ... 16.00 Klinik am Südring ... 17.00 Die Ruhrpottwache ... 17.30 K11 ... 18.00 Rolling ... 19.00 Buchstaben Battle ... 19.55 Sat.1 Nachrichten



20.15 Mein Date, mein besserer Freund ... 22.50 Promis Privat ... 23.45 Focus TV - Reportage ... 0.50 Lebensretter hautnah - Wenn jede Sekunde zählt ... 2.35 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 ... 18.40 Die Simpsons ... 19.05 Galileo



20.15 Next ... 22.10 The Big Bang Theory ... 22.40 The Big Bang Theory ... 23.05 The Big Bang Theory ... 23.35 The Big Bang Theory ... 0.00 The Big Bang Theory

RTL ZWEI

15.00 Die Reimanns ... 16.00 Hartz und herzlich ... 18.05 Köln 50667 ... 19.05 Berlin - Tag & Nacht ... Doku-Soap. Konsequenzen



20.15 Clever wohnen - Mehr Platz für uns! ... 21.15 „Die Schnäppchenhäuser“ Spezial ... 23.15 Kampf der Realistytars ... 1.10 exklusiv - Die Reportage

VOX

16.00 4 Hochzeiten und eine Traumreise ... 17.00 Zwischen Tüll und Tränen ... 19.00 Das perfekte Dinner ... 20.15 Die Hitwisser ... 23.45 vox nachrichten ... 2.40 Medical Detectives

KABEL EINS

15.50 News ... 16.00 Navy CIS: L.A. ... 16.55 Abenteuer Leben ... 17.55 Mein Lokal, Dein Lokal ... 18.55 Achtung Kontrolle! ... 20.15 True Lies ... 21.45 heute-journal ... 23.15 Alarmstufe: Rot ... 1.20 Late News

NDR

17.10 Seehund & Co. ... 18.00 Ländermagazine ... 18.15 Die Nordreportage ... 18.45 DAS! ... 19.30 Ländermagazine ... 20.00 Tagesschau ... 20.15 Markt ... 21.00 Was kostet: Wandern? ... 21.45 NDR Info ... 22.00 Sabrina ... 23.50 Mängel exemplar ... 0.00 Tragikomödie

3SAT

17.30 Kielings wilde Welt ... 18.15 Kielings wilde Welt ... 19.00 heute ... 19.18 3sat-Wetter ... 19.20 WELTJournal ... 20.00 Tagesschau ... 20.15 Abenteuer Alpen ... 21.45 Unseres wildes Schweiz ... 22.00 ZIB 2 ... 22.25 Könige der Welt ... 23.55 Mama Held

WDR

18.00 WDR aktuell / Lokalzeit ... 18.15 Wir werden Camper ... 18.45 Aktuelle Stunde ... 20.00 Tagesschau ... 20.15 Land und lecker ... 21.00 Lecker an Bord ... 21.45 WDR aktuell ... 22.15 Zum Lachen ins Revier ... 23.45 Wer weiß denn sowas? ... 0.25 Wer weiß denn sowas?

ORF 2

19.30 ZIB ... 19.51 Wetter ... 19.56 Sport aktuell ... 20.05 Seitenblicke ... 20.15 Liebesg'schichten und Heiratssachen ... 21.05 Thema ... 22.00 ZIB 2 ... 22.30 Kulturmontag Spezial ... 23.30 Eine Stadt als Bühne ... 0.00 Tatort: Kaputt

ARD

17.00 Tagesschau ... 17.15 Brisant ... 18.00 Gefragt - Gejagt ... 18.50 WaPo Bodensee ... 19.45 Wissen vor acht - Natur ... 19.50 Wetter ... 19.55 Börse ... 20.00 Tagesschau



20.15 Die Kanzlei ... 21.00 In aller Freundschaft ... 21.45 FAKT ... 22.15 Tagesthemen ... 23.00 Parasite ... 1.05 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 IKEA: Die Insider ... 21.00 frontal ... 21.45 heute-journal ... 22.30 Verzockt - Wenn Glücksspiel zur Sucht wird ... 23.00 Markus Lanz ... 0.15 heute journal update ... 0.30 Ein Fall für zwei

RTL

16.30 Die Versicherungsdetektive ... 17.30 Unter uns ... 18.00 Explosiv ... 18.45 Das Star-Magazin ... 19.05 RTL aktuell ... 19.05 Alles was zählt ... 19.40 GZSZ



20.15 Take Me Out - XXL ... 22.15 Die 50 ... 0.00 RTL Nachtjournal ... 0.30 CSI: Miami ... 1.15 CSI: Miami ... 2.10 CSI: Den Tätern auf der Spur

SAT.1

15.00 Auf Streife ... 16.00 Klinik am Südring ... 17.00 Die Ruhrpottwache ... 17.30 K11 ... 18.00 Rolling ... 19.00 Buchstaben Battle ... 19.55 Sat.1 Nachrichten



20.15 Lebensretter hautnah - Wenn jede Sekunde zählt ... 22.30 akte. Magazin ... 23.30 Spiegel TV - Reportage ... 0.30 SAT.1 Reportage ... 1.25 So gesehen Magazin ... 1.30 Die Ruhrpottwache

PRO 7

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



20.15 Wer stiehlt mir die Show? ... 23.00 Die Alm - Promis schweiß und Edelweiß ... 1.25 Spätnachrichten

RTL ZWEI

15.00 Die Reimanns ... 16.00 Hartz und herzlich ... 18.05 Köln 50667 ... 19.05 Berlin - Tag & Nacht ... Doku-Soap. Frei und doch gefangen



20.15 Kleine Helden ganz groß! - Wenn Kinder kämpfen müssen ... 21.15 Armes Deutschland - Deine Kinder ... 23.15 Außergewöhnliche Menschen ... 0.20 Autopsie Magazin ... 1.10 Autopsie

VOX

15.00 Shopping Queen ... 16.00 4 Hochzeiten und eine Traumreise ... 17.00 Zwischen Tüll und Tränen ... 18.00 First Dates ... 19.00 Das perfekte Dinner ... 20.15 Die wundervolle Welt der Liebe ... 23.20 Ab ins Beet! ... 0.40 Medical Detectives

KABEL EINS

15.50 News ... 16.00 Navy CIS: L.A. ... 16.55 Abenteuer Leben ... 17.55 Mein Lokal, Dein Lokal ... 18.55 Achtung Kontrolle! ... 20.15 Super 8 ... 20.11. Mit Joel Courtney ... 22.35 Die Legende von Aang ... 0.30 Super 8 ... 0.30 Sci-Fi-Film

NDR

18.15 Die Nordreportage ... 18.45 DAS! ... 19.30 Ländermagazine ... 20.00 Tagesschau ... 20.15 Visite ... 21.00 Dr. Wimmer Talk ... 22.00 Tatort: Väter ... 22.00 Tatort: Väter ... 23.25 Tatort: Das stille Geschäft ... 1.00 Was kostet: Wandern?

3SAT

19.00 heute ... 19.18 3sat-Wetter ... 19.20 WELTJournal ... 20.00 Tagesschau ... 20.15 Ein Tauschkrimi ... 21.45 kinokino ... 22.00 ZIB 2 ... 22.25 Schnell ermittelt ... 23.50 Mörderisches Tal ... 1.20 10vor10

WDR

18.00 WDR aktuell / Lokalzeit ... 18.15 5 Fallen - 2 Experten ... 18.45 Aktuelle Stunde ... 20.00 Tagesschau ... 20.15 Tatort: Tollwut ... 21.45 WDR aktuell ... 22.15 Tatort: Kindstod ... 23.40 Tatort: Der Spezialist ... 1.05 Rentnercops

ORF 2

19.00 Bundesland heute ... 19.30 ZIB ... 19.51 Wetter ... 19.56 Sport aktuell ... 20.05 Seitenblicke ... 20.15 Universum ... 22.00 ZIB 2 ... 22.25 Euromillionen ... 22.35 kreuz und quer gedacht ... 23.20 Salzburg - eine Kunst Geschichte



<b>Das Erste</b> <b>ARD</b> <b>17.00</b> Tagesschau <b>17.15</b> Brisant <b>18.00</b> Gefragt – Gejagt <b>18.50</b> Rentnercops <b>19.45</b> Wissen vor acht – Werkstatt <b>19.50</b> Wetter <b>19.55</b> Börse <b>20.00</b> Tagesschau	<b>Das Erste</b> <b>ARD</b> <b>17.00</b> heute <b>17.10</b> hallo deutschland <b>17.45</b> Leute heute <b>18.00</b> SOKO Wismar <b>18.54</b> Lotto am Mittwoch <b>19.00</b> heute <b>19.20</b> Wetter <b>19.25</b> Heldt <b>Abgeschminkt</b>	<b>Das Erste</b> <b>ARD</b> <b>16.30</b> Die Versicherungsdetektive <b>17.30</b> Unter uns <b>18.00</b> Explosiv – Das Magazin <b>18.30</b> Exklusiv – Das Star-Magazin <b>18.45</b> RTL aktuell <b>19.05</b> Alles was zählt <b>19.40</b> GZSZ	<b>Das Erste</b> <b>ARD</b> <b>15.00</b> Auf Streife – Die Spezialisten <b>16.00</b> Klinik am Südring <b>17.00</b> Die Ruhrpottwache <b>17.30</b> K11 <b>18.00</b> Rolling – Das Quiz mit der Münze. Show <b>19.00</b> Buchstaben Battle <b>19.55</b> Sat.1 Nachrichten	<b>Das Erste</b> <b>ARD</b> <b>15.35</b> The Big Bang Theory <b>16.05</b> The Big Bang Theory <b>16.30</b> The Big Bang Theory <b>17.00</b> taff <b>18.00</b> Newstime <b>18.10</b> Die Simpsons <b>18.40</b> Die Simpsons <b>19.05</b> Galileo	<b>Das Erste</b> <b>ARD</b> <b>15.00</b> Die Reimanns – Ein außergewöhnliches Leben <b>16.00</b> Hartz und herzlich – Tag für Tag Benz-Baracken <b>18.05</b> Köln 50667 <b>19.05</b> Berlin – Tag & Nacht <b>Doku-Soap</b>
 <b>20.15</b> Die Diva, Thailand und wir! <b>20.15</b> Komödie, D/A 2016 Mit Hannelore Elsner <b>21.45</b> Plusminus <b>22.15</b> Tagesthemen <b>23.00</b> Tunnel der Freiheit <b>0.30</b> Nachtmagazin	 <b>20.15</b> Sully <b>20.15</b> Drama, USA 2016 Mit Tom Hanks Regie: Clint Eastwood <b>21.45</b> heute-journal <b>22.30</b> auslandsjournal <b>23.00</b> ZDFzoom <b>23.30</b> Markus Lanz <b>0.45</b> heute journal update	 <b>20.15</b> Die Bachelorette <b>22.15</b> stern TV <b>0.00</b> RTL Nachtjournal <b>0.30</b> CSI: Miami <b>1.20</b> CSI: Miami <b>0.30</b> Die Kraft der Gerechten <b>1.20</b> CSI: Miami <b>0.30</b> Schöner Gigolo, toter Gigolo	 <b>20.15</b> (T)Raumschiff Surprise – Periode 1 <b>22.05</b> Zweiohrküken <b>0.45</b> (T)Raumschiff Surprise – Periode 1	 <b>20.15</b> Grey's Anatomy – Die jungen Ärzte <b>21.15</b> Seattle Firefighters – Die jungen Helden <b>22.15</b> Frau Jordan stellt gleich <b>23.45</b> Frau Jordan stellt gleich	 <b>20.15</b> Kampf der Realistystars <b>22.15</b> Prominent und obdachlos <b>0.15</b> Unsolved Mysteries <b>1.10</b> Unsolved Mysteries

**Mittwoch, 28. Juli 2021**

<b>Das Erste</b> <b>ARD</b> <b>17.00</b> Tagesschau <b>17.15</b> Brisant <b>18.00</b> Gefragt – Gejagt <b>18.50</b> In aller Freundschaft – Die jungen Ärzte <b>19.45</b> Wissen vor acht – Mensch <b>19.50</b> Wetter <b>19.55</b> Börse <b>20.00</b> Tagesschau	<b>Das Erste</b> <b>ARD</b> <b>16.10</b> Die Rosenheim-Cops <b>17.00</b> heute <b>17.10</b> hallo deutschland <b>17.45</b> Leute heute <b>18.00</b> SOKO Stuttgart <b>19.00</b> heute <b>19.20</b> Wetter <b>19.25</b> Notruf Hafenkante	<b>Das Erste</b> <b>ARD</b> <b>17.30</b> Unter uns <b>18.00</b> Explosiv – Das Magazin <b>18.30</b> Exklusiv – Das Star-Magazin <b>18.45</b> RTL aktuell <b>19.04</b> Klima Update <b>19.05</b> Alles was zählt <b>19.40</b> GZSZ	<b>Das Erste</b> <b>ARD</b> <b>15.00</b> Auf Streife – Die Spezialisten <b>16.00</b> Klinik am Südring <b>17.00</b> Die Ruhrpottwache <b>17.30</b> K11 <b>18.00</b> Rolling – Das Quiz mit der Münze. Show <b>19.00</b> Buchstaben Battle <b>19.55</b> Sat.1 Nachrichten	<b>Das Erste</b> <b>ARD</b> <b>15.35</b> The Big Bang Theory <b>16.05</b> The Big Bang Theory <b>16.30</b> The Big Bang Theory <b>17.00</b> taff <b>18.00</b> Newstime <b>18.10</b> Die Simpsons <b>18.40</b> Die Simpsons <b>19.05</b> Galileo	<b>Das Erste</b> <b>ARD</b> <b>15.00</b> Die Reimanns – Ein außergewöhnliches Leben <b>16.00</b> Hartz und herzlich – Tag für Tag Benz-Baracken <b>18.05</b> Köln 50667 <b>19.05</b> Berlin – Tag & Nacht <b>Doku-Soap</b>
 <b>20.15</b> Wolfsland <b>21.45</b> Monitor <b>22.15</b> Tagesthemen <b>23.00</b> extra 3 <b>23.45</b> Inas Nacht <b>0.45</b> Nachtmagazin	 <b>20.15</b> Eine ganz heiße Nummer 2.0 <b>21.45</b> heute-journal <b>22.30</b> Für & Wider – Die ZDF-Wahlduelle <b>23.30</b> Markus Lanz <b>0.45</b> heute journal update	 <b>20.15</b> Alarm für Cobra 11 <b>21.15</b> Alarm für Cobra 11 <b>22.15</b> Alarm für Cobra 11 <b>23.15</b> Alarm für Cobra 11 <b>0.05</b> RTL Nachtjournal	 <b>20.15</b> MacGyver <b>21.15</b> MacGyver <b>22.20</b> FBI: Most Wanted <b>23.15</b> FBI: Most Wanted <b>0.10</b> Criminal Minds <b>1.00</b> Criminal Minds	 <b>20.15</b> Die Alm – Promischiweiß und Edelweiß <b>22.45</b> Der Talk danach <b>23.45</b> red. Magazin <b>0.15</b> Wer stiehlt mir die Show? Show	 <b>20.15</b> Hartes Deutschland – Leben im Brennpunkt <b>22.15</b> Das Messie-Team <b>0.20</b> Der Trödeltrupp <b>1.10</b> Der Trödeltrupp <b>1.55</b> Der Trödeltrupp

**Donnerstag, 29. Juli 2021**

<b>Das Erste</b> <b>ARD</b> <b>17.00</b> Tagesschau <b>17.15</b> Brisant <b>18.00</b> Gefragt – Gejagt <b>18.50</b> Quizduell-Olymp <b>19.45</b> Sprüche vor acht <b>19.50</b> Wetter <b>19.55</b> Börse <b>20.00</b> Tagesschau	<b>Das Erste</b> <b>ARD</b> <b>15.05</b> Olympische Sommerspiele Tokio 2020 <b>17.00</b> heute <b>17.10</b> hallo deutschland <b>17.45</b> Leute heute <b>18.00</b> SOKO Wien <b>19.00</b> heute <b>19.20</b> Wetter <b>19.25</b> Bettys Diagnose	<b>Das Erste</b> <b>ARD</b> <b>16.30</b> Die Versicherungsdetektive <b>17.30</b> Unter uns <b>18.00</b> Explosiv – Das Magazin <b>18.30</b> Exklusiv – Das Star-Magazin <b>18.45</b> RTL aktuell <b>19.05</b> Alles was zählt <b>19.40</b> GZSZ	<b>Das Erste</b> <b>ARD</b> <b>15.00</b> Auf Streife – Die Spezialisten <b>16.00</b> Klinik am Südring <b>17.00</b> Die Ruhrpottwache <b>17.30</b> K11 <b>18.00</b> Rolling – Das Quiz mit der Münze. Show <b>19.00</b> Buchstaben Battle <b>19.55</b> Sat.1 Nachrichten	<b>Das Erste</b> <b>ARD</b> <b>15.35</b> The Big Bang Theory <b>16.05</b> The Big Bang Theory <b>16.30</b> The Big Bang Theory <b>17.00</b> taff <b>18.00</b> Newstime <b>18.10</b> Die Simpsons <b>18.40</b> Die Simpsons <b>19.05</b> Galileo	<b>Das Erste</b> <b>ARD</b> <b>15.00</b> Die Reimanns – Ein außergewöhnliches Leben <b>16.00</b> Hartz und herzlich – Tag für Tag Benz-Baracken <b>18.05</b> Köln 50667 <b>19.05</b> Berlin – Tag & Nacht <b>Doku-Soap</b>
 <b>20.15</b> Praxis mit Meerblick <b>21.45</b> Tagesthemen <b>22.25</b> Schimanski <b>23.55</b> Olympische Sommerspiele Tokio 2020	 <b>20.15</b> Der Alte <b>21.15</b> Letzte Spur Berlin <b>22.00</b> heute-journal <b>22.45</b> Queens of Comedy <b>23.15</b> aspekte <b>0.00</b> heute journal update <b>0.15</b> Täterjagd	 <b>20.15</b> Top Dog Germany – Der beste Hund Deutschlands <b>23.30</b> Die Wheel – Promis drehen am Rad <b>0.20</b> RTL Nachtjournal	 <b>20.15</b> 99 – Einer schlägt sie alle! <b>23.30</b> Genial daneben <b>0.35</b> Sechserpack <b>1.30</b> Sechserpack <b>1.55</b> Die dreisten drei Show	 <b>20.15</b> American Sniper <b>22.55</b> Codename U.N.C.L.E. <b>1.20</b> American Sniper	 <b>20.15</b> Inside Man <b>22.50</b> Das Tribunal <b>1.10</b> Red Dawn

**Freitag, 30. Juli 2021**

<b>Das Erste</b> <b>ARD</b> <b>16.10</b> Verrückt nach Meer <b>17.00</b> Tagesschau <b>17.15</b> Brisant <b>18.00</b> Gefragt – Gejagt <b>18.50</b> Quizduell-Olymp <b>19.45</b> Sprüche vor acht <b>19.50</b> Wetter <b>19.55</b> Börse <b>20.00</b> Tagesschau	<b>Das Erste</b> <b>ARD</b> <b>15.05</b> Olympische Sommerspiele Tokio 2020 <b>17.00</b> heute <b>17.10</b> hallo deutschland <b>17.45</b> Leute heute <b>18.00</b> SOKO Wien <b>19.00</b> heute <b>19.20</b> Wetter <b>19.25</b> Bettys Diagnose	<b>Das Erste</b> <b>ARD</b> <b>16.30</b> Die Versicherungsdetektive <b>17.30</b> Unter uns <b>18.00</b> Explosiv – Das Magazin <b>18.30</b> Exklusiv – Das Star-Magazin <b>18.45</b> RTL aktuell <b>19.05</b> Alles was zählt <b>19.40</b> GZSZ	<b>Das Erste</b> <b>ARD</b> <b>15.00</b> Auf Streife – Die Spezialisten <b>16.00</b> Klinik am Südring <b>17.00</b> Die Ruhrpottwache <b>17.30</b> K11 <b>18.00</b> Rolling – Das Quiz mit der Münze. Show <b>19.00</b> Buchstaben Battle <b>19.55</b> Sat.1 Nachrichten	<b>Das Erste</b> <b>ARD</b> <b>15.35</b> The Big Bang Theory <b>16.05</b> The Big Bang Theory <b>16.30</b> The Big Bang Theory <b>17.00</b> taff <b>18.00</b> Newstime <b>18.10</b> Die Simpsons <b>18.40</b> Die Simpsons <b>19.05</b> Galileo	<b>Das Erste</b> <b>ARD</b> <b>15.00</b> Die Reimanns – Ein außergewöhnliches Leben <b>16.00</b> Hartz und herzlich – Tag für Tag Benz-Baracken <b>18.05</b> Köln 50667 <b>19.05</b> Berlin – Tag & Nacht <b>Doku-Soap</b>
 <b>20.15</b> Praxis mit Meerblick <b>21.45</b> Tagesthemen <b>22.25</b> Schimanski <b>23.55</b> Olympische Sommerspiele Tokio 2020	 <b>20.15</b> Der Alte <b>21.15</b> Letzte Spur Berlin <b>22.00</b> heute-journal <b>22.45</b> Queens of Comedy <b>23.15</b> aspekte <b>0.00</b> heute journal update <b>0.15</b> Täterjagd	 <b>20.15</b> Top Dog Germany – Der beste Hund Deutschlands <b>23.30</b> Die Wheel – Promis drehen am Rad <b>0.20</b> RTL Nachtjournal	 <b>20.15</b> 99 – Einer schlägt sie alle! <b>23.30</b> Genial daneben <b>0.35</b> Sechserpack <b>1.30</b> Sechserpack <b>1.55</b> Die dreisten drei Show	 <b>20.15</b> American Sniper <b>22.55</b> Codename U.N.C.L.E. <b>1.20</b> American Sniper	 <b>20.15</b> Inside Man <b>22.50</b> Das Tribunal <b>1.10</b> Red Dawn



# AKZENT - HOTELS -



Hier unser Gästemagazin  
einfach downloaden



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

Pinterest · Facebook · Instagram



Werden Sie unser

**AKZENT Stammgast**

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

*Ihre Treue belohnen wir!*

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

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

*Wie?*

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

