

# HOTEL AKZENTe

NIMM  
MICH MIT

Mit TV Programm vom 03.04.2022 - 29.04.2021



AKZENT Hotel Klingenstein

AKZENT Hotel Ottobeuren

## Hopfen & Malz Biergenuss

Schnelle Gerichte

Saisonkalender Obst & Gemüse

Earth-Day



## Gewinnen Sie 1 Übernachtung für zwei im AKZENT Hotel Aufkirchen bei Erding



### IHR GEWINN

Das Rätsel der **AKZENTe** Ausgabe für April entführt die Gewinner\*innen in die Karibik. Na ja, zumindest fast, denn wenn Sie unser Rätsel lösen, gewinnen Sie ein Erlebniswochenende im **AKZENT Hotel Aufkirchen**, inklusive Karibikfeeling in der Therme Erding. Die größte Therme der Welt liegt in 3 km Entfernung vom **AKZENT Hotel Aufkirchen** und bietet eine Vielzahl an Attraktionen. Ob Action im Erlebnisbad oder Entspannung in den Wellnessbereichen: die Therme Erding empfängt seine Besucher mit sommerlichen Temperaturen, türkisfarbenem Wasser und echten Südseepalmen. Insgesamt sorgen 27 Wasserrutschen mit verschiedenen Schwierigkeitsgraden bei Groß und Klein für Spaß. Wer sich einfach mal wieder treiben lassen möchte, der sollte ein Bad im „Crazy River“ oder dem großen Wellenbad nehmen. 35 verschiedene Saunen, Gesundheitsbecken und Thermalbäder sorgen für den passenden Wellnessfaktor und runden das Angebot der Therme ab. Gastgeber für das Erlebniswochenende in der Nähe von Erding ist das **AKZENT Hotel Aufkirchen**. Das **AKZENT Hotel Aufkirchen** punktet bei seinen Gästen mit moderner Ausstattung und insgesamt 72 komfortablen Zimmern. Neben einer verkehrsgünstigen Lage und modernen Zimmern, überzeugt das **AKZENT Hotel Aufkirchen** vor allem mit einem aufmerksamen, individuellen und für den Gast maßgeschneiderten 3 Sterne Service.



**AKZENT Hotel** ★★★★★  
**Aufkirchen**

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



Kupferstich	Vorbild, Hochziel Übereinkunft		Popmusik d. 60er-Jahre Flussarm i. Rheindelta		Körperglied Eskimo-boot	von Tieren angelegte Brutstätte	Fabelvogel
anhalten des Klagen							
Marsch-pause					Neben-fluss der Aller nicht unten		
				Elternteil Kosenname engl. Dramen-könig			
ein heimischer Süßwasser-speisefisch		Zugmaschi-ne (Kzw.) Materie-teilchen				Pasten-behältnis	
Künstler							Autozei-chen für Finnland
Düsen-flugzeug							
				Fern-gespräch italien. Artikel			
Farbe beim Roulette						Reife-prüfung (Kurzwort)	
Internet-sprache							
					gleich-mäßig hoch		

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

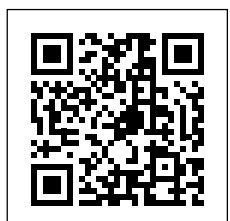
### SPIELREGELN

Gewinnen Sie eine Übernachtung inkl. Thermenerlebnis und Frühstück für zwei Personen im Doppelzimmer Komfort im **AKZENT Hotel Aufkirchen**!

Senden Sie Ihre Lösung bis zum 29.04.2022 handschriftlich unter Angabe Ihrer Anschrift und eMail-Adresse an: **AKZENT Marketingzentrale - Stichwort „Kreuzwörterrätsel“ - Spitalstraße 1 - 38640 Goslar** oder per Mail an **info@akzent.de** mit dem Betreff „Kreuzwörterrätsel“. Die Gewinner werden schriftlich benachrichtigt. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

Alle Nicht Gewinner können dieses Angebot auch unter <https://www.akzent.de/hotels/aufkirchen/arrangements> direkt buchen

IMMER TOP INFORMIERT  
Newsletter jetzt abonnieren



AUSFÜLLEN UND EINSENDEN:

Lösungswort:

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

**Viel Glück!**

## Liebe Leserinnen und Leser,

mein Name ist Pia Schnelle und seit Anfang März bin ich im Marketingteam der **AKZENT** Familie. Ich freue mich sehr auf die Zusammenarbeit und darauf mit Ihnen einen kleinen Blick in die Themen dieser **AKZENTe** Ausgabe werfen zu dürfen.

Der Frühling steht vor der Tür. Die ersten Krokusse blühen, die Welt wird so langsam wieder bunt und auch die Sonne zeigt sich vermehrt. Bei diesem Wetter genießt man doch gerne mal ein Bier unter dem freien Himmel. Daher geht es auf den nachfolgenden Seiten um eins der Lieblingsthemen der Deutschen – dem Bier. Woher kommt das Bier und wie wird es gebraut? Lassen Sie sich inspirieren und lernen Sie einige der **AKZENT** Hotels unter dem Thema Biergenuss kennen.

Ab Seite 10 erfahren Sie, wie Sie gesund durchs Jahr kommen und wann welche Obst- und Gemüsesorten Saison haben. Wer allgemein Lust auf Kultur und Natur hat, ist im Ruhgebiet genau richtig! Regionale Gerichte wie den Sauerbraten machen Lust auf mehr, viele Erlebnisse warten auf Sie. Erfahren Sie, wie Sie fit in die warme Jahreszeit starten und natürlich haben wir auch wieder leckere Rezepte für Sie parat.

Viel Spaß mit spannenden Themen und eine schöne Frühlingszeit wünscht Ihnen

*P. Schnelle*

Ihre Pia Schnelle



**16** | Rezepte – Schnelle  
20 Minuten-Gerichte

## Inhaltsverzeichnis

2

### Rätsel

Kreuzwörterrätsel mit tollen Preisen

4

### Essen & Trinken

Biergenuss in den AKZENT Hotels

9

### Kurzportrait

AKZENT Hotel Klingenstein

10

### Lifestyle

Gesund durchs Jahr – Saisonkalender

12

### Hotelportrait

AKZENT Hotel Oberhausen

14

### Gesundheit & Fitness

Fit in die warme Jahreszeit

### Essen & Trinken

Schnelle 20 Minuten-Gerichte

16

### Wissenswertes

Earth-Day

20

### Nachhaltigkeit

AKZENT Hotel Klingenstein

21

### Termine & Trends

Das passiert im April

22

### Fernsehprogramm

Vom 03. bis 29. April 2022

23



# Hopfen & Malz Biergenuss



© MoreVector - stock.adobe.com

Je nach Sorte eine satte, dunkle bis goldgelbe Farbe und eine Krone aus Schaum – auch wenn die Zahlen in den letzten Jahren eher rückläufig waren, zählt Bier immer noch zu den beliebtesten alkoholhaltigen Getränken in Deutschland. Rund 170 Liter Bier genießen die Deutschen im Jahr und auch die Herstellung des Getränks, also das Bierbrauen, liegt voll im Trend. Immer mehr Brauereien, die regionale oder sogenannte Craftbiere herstellen, schießen aus dem Boden und kreieren Biere für jeden Geschmack.

Auch in den hoteleigenen Restaurants der **AKZENT** Hotels Kooperation dürfen Pils, Weizen oder Altbier nicht auf der Getränkekarte fehlen. Ob spezielle Partnerschaften mit regionalen Brauereien oder sogar ein eigenes Brauhaus – bei den Gastgebern der **AKZENT** Hotels kommen Bierliebhaber voll auf ihre Kosten.

## DAMALS WIE HEUTE: BIER ALS KULTURGUT

Die Erfindung des Bieres verdanken wir wahrscheinlich den Ägyptern. Klar, von verschiedenen Biersorten und einer Schaumkrone war das damalige Gebräu noch weit entfernt, aber die Urform unseres heutigen Lieblingsgetränks entstand vermutlich vor fast 6.000 Jahren im Reich der Sumerer. Das damalige Urbier wurde hergestellt, indem man Brot mit Wasser vergären ließ. Durch die im Brot enthaltenen Keime und Bakterien entstand so ein trübes Getränk mit einem geringen Alkoholgehalt.

Die Sumerer waren wohl auch diejenigen, die erste Versuche unternahmen, das Getränk mit Gewürzen wie Zimt oder Honig schmackhafter zu machen. Den Sumerern folgten die Babylonier, die das Brauwesen weiter entwickelten und bereits in der Lage waren verschiedene Sorten aus unterschiedlichen Getreidearten her-

zustellen. Perfektioniert wurde die Herstellung des alkoholischen Getränkes dann von den Ägyptern. Im Gegensatz zu den Babyloniern, bei denen Bier vor allem für medizinische Anwendungen und bei religiösen Anlässen ausgeschenkt wurde, durfte bei den Ägyptern wohl auch zum Spaß getrunken werden. Auch die Kelten und Germanen brauten und verfeinerten es gerne mit Kräutern oder Beeren. Das Brauen des Getränkes war bei den Germanen übrigens reine Frauensache und das passende Equipment wie ein Braukessel gehörte in jeden Haushalt. Den germanischen Hausfrauen verdanken wir auch die schöne Schaumkrone auf unseren heutigen Biersorten, denn sie kamen als erstes auf die Idee anstatt bereits gebackenes Brot reines, gekeimtes Getreide zu vergären.

## DAS REINHEITSGEBOT: HOPFEN, GERSTENMALZ UND WASSER

Von einer einheitlichen Brauweise oder gar dem Reinheitsgebot wussten die damaligen Braumeister- und meisterinnen natürlich noch nichts. Dem Bier wurden zur damaligen Zeit auch gerne mal halluzinogene Stoffe hinzugefügt, um die berauschende Wirkung zu verstärken. So fanden zum Beispiel kleine Mengen von Fliegenpilze oder Tollkirschen den Weg in das Getränk. Die Klosterbrauereien im Mittelalter waren es dann, die erstmals versuchten, eine gewisse Ordnung in die Herstellung von Bier zu bringen.

Auch die Art des Bierbrauens änderte sich, indem man nun immer weniger Bier aus Weizen herstellte, sondern mehr auf Hopfen zurückgriff. Das Hopfenbier gewann immer mehr Beliebtheit und im Jahre 1516 führte der bayerische Herzog in Bayern erstmals das Reinheitsgebot für das Brauen von Bier ein. Das Gebot besagt damals wie heute, dass Bier nur aus Hopfen, Gerstenmalz und Wasser hergestellt werden darf.



© rikkyal - stock.adobe.com

## DEUTSCHLAND – EIN PARADIES FÜR BIERLIEBHABER

Aber nicht nur Dank des Reinheitsgebots ist Deutschland geradezu ein Paradies für Bierliebhaber. Auch die große Vielfalt an verschiedenen Sorten ist einmalig, denn hierzulande werden rund 6.000 verschiedene Biere gebraut. Dabei ist der Geschmack so unterschiedlich, wie die Regionen, aus denen das Getränk stammt. Im hohen Norden wird vor allem herbes und kräftiges Bier gebraut, im Westen Deutschlands findet man mit Kölsch und Altbier vor allem Sorten, die mit obergäriger Hefe hergestellt werden. Im Osten dagegen wird vor allem Pilsbier genossen und im Süden, der deutschen Heimat der Bierbraukunst, ist vor allem Weizenbier beliebt.

## HEIDJER BIER IM AKZENT HOTEL BERLIN

Mitten im einzigartigen Naturpark „Lüneburger Heide“, genauer gesagt im beliebten Ferienort Bad Bevensen, der seit 1975 auch als Heilbad anerkannt ist, liegt das **AKZENT** Hotel Berlin. Nur einige Kilometer weiter in Celle wird ein ganz spezielles Bier gebraut: das Heidjer. Neben der lila blühenden Erika-Pflanze und der einzigartigen Naturlandschaft ist die Lüneburger Heide natürlich auch für seine tierischen Bewohner, den Heidschnucken und ihre Schäfer



Ihre Gastgeber  
Familie Narres

### AKZENT Hotel ★★★ Berlin

Alter Wiesenweg 11  
29549 Bad Bevensen

Telefon: 05821 50 60

Email: [info@hotel-berlin-bad-bevensen.de](mailto:info@hotel-berlin-bad-bevensen.de)  
[www.hotel-berlin-bad-bevensen.de](http://www.hotel-berlin-bad-bevensen.de)



## SCHNUCKEN, SCHÄFER, SCHÄFERSTÜNDCHEN

- 3x Übernachtung inkl. Frühstück
- 1x Heidespezialitäten Menü
- 3 x Freien & unbegrenzten Eintritt in die Therme
- 1x energetische Massage
- DZ p.P. ab 270 – 315 Euro
- Einzelzimmer ab 300 – 345 Euro

bekannt. Diese halten eine jahrhundertealte Tradition aufrecht und ziehen auch heute noch mit ihren Schafherden und Hühnern durch die Heide. Kein Wunder also, dass das Etikett des „Heidje Bier“ ein Schäfer ziert. Das Bier passt daher auch besonders gut zu regionalen Spezialitäten wie Wildbratwurst, Heidschnuckenschinken und wird auch gerne in der Kombination im **AKZENT** Hotel Berlin serviert. Gebraut wird das „Heidje“ in der Carl Betz Brauerei, die als älteste, deutsche Röstmalzbierbrauerei gilt.

## KURZURLAUB FÜR GENIESSER

Auch im **AKZENT** Hotel Sonnenberg können Urlauber echten Biergenuss erleben. Beim Grillfest, dem Besuch einer lokalen Brauerei und beim Backen eines echten Bierbrottes dreht sich alles um das Lieblingsgetränk.

Das Angebot wird abgerundet durch lokale Gerichte im hauseigenen Restaurant und natürlich die einzigartige Lage des **AKZENT** Hotels, welches ganz idyllisch am Berghang über dem kleinen, historischen Ort Schotten thront. Auch in der Urlaubsregion „Vogelsberg“ rund um das **AKZENT** Hotel Sonnenberg gibt es neben regionalen Biersorten einiges zu entdecken. Egal ob beim Wandern, einem Besuch im Tier- und Erlebnispark, auf der Sommerrodelbahn ins Tal hinab rauschen, den Kletterwald durchqueren – das **AKZENT** Hotel Sonnenberg ist der perfekte Ausgangspunkt um die vielseitige Region zu erkunden. Damit sich alle Gäste rundum wohlfühlen, bieten die 30 Doppel – und 17 Einzelzimmer nicht nur eine komfortable und moderne Ausstattung, sondern auch auf einen freundlichen und engagierten Service wird in dem familiengeführten Hotel besonders viel Wert gelegt.



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



**Ihre Gastgeber**  
 Arno Mangold, Frauke Herget

### ERLEBEN SIE DIE VIELFALT DES BIERES!

Das Arrangement gilt ab 20 Personen!

- 2 x Übernachtungen mit Frühstücksbüfett
- 1 x Bieraperitif am Anreisetag
- Schwimmbad- und Saunanutzung
- Nutzung von Fitness- und Ruheraum
- Kleines Bierpräsent auf dem Zimmer
- 1 x Bierseminar im Haus mit der örtlichen Brauerei
- 1 x Hessisches Abendbüfett
- 1 x Grillabend im Biergarten oder Restaurant
- 1 x Bierbrot backen beim örtlichen Bäcker
- kostenfreie Parkplätze direkt am Haus

Doppelzimmer p.P. 182,00 Euro

Verlängerungsnacht mit Halbpension möglich:  
 Doppelzimmer p.P. 72,00 Euro

Einzelzimmerzuschlag pro Nacht 10,00 Euro

## AKZENT HOTEL HIRSCH MIT EIGENER BRAUEREI

Direkt am historischen Marktplatz gelegen bietet das **AKZENT** Hotel Hirsch nicht nur echte, fränkische Gastfreundschaft, sondern auch Bier aus der eigenen Brauerei. Das Handwerk des Brauens hat im **AKZENT** Hotel Hirsch eine lange Tradition. Bis 1990 war das **AKZENT** Hotel vor allem auch als Gasthaus und Brauerei bekannt. Im Zuge von Modernisierungen vor rund 10 Jahren wurde dann auch der Gasthausbrauerei wieder Leben eingehaucht. Seitdem wird hier unter Auf-

sicht des Braumeisters nach alter handwerklicher Tradition und streng nach dem Reinheitsgebot von 1516 gebraut. Besonders beliebt sind die saisonalen Biere und das Starkbier, welches sich vom Alkoholgehalt und Geschmack von den normalen Bieren unterscheidet. Die Tradition Starkbier zu brauen stammt übrigens noch aus dem Mittelalter und wurde zu damaligen Zeiten auch Fastenbier oder auch „flüssiges Brot“ genannt wurde. Im Mittelalter wurden die Fastenzeiten der katholischen Kirche noch etwas ernster genommen als heutzutage und man braute das starke Bier, um trotzdem genug Kalorien zu sich nehmen zu können, ohne die Regeln des Fastens zu brechen.





**AKZENT** ★★ ★★   
**Brauerei Hotel Hirsch**  
 Marktplatz 12  
 87724 Ottobeuren  
**Telefon:** 08332 796770  
**Email:** hotel@hirsch-ottobeuren.de  
**www.hirsch-ottobeuren.de**



**Ihre Gastgeber**  
 Familie Hafenrichter



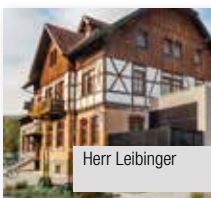


## BIER IM AKZENT HOTEL KLINGENSTEIN

Seit Mitte 2017 ist es amtlich: Die Albhöhlen, mit den Fundstätten der ältesten Eiszeitkunst, wurden zum UNESCO Weltkulturerbe ernannt. Ein Anlass für die Brauerei des **AKZENT** Hotels Klingenstein, sich ebenfalls auf eine Zeitreise zu begeben – zumindest kulinarisch.

„Wir finden es wichtig, dass auch wir unserer Heimat Tribut zollen.“, sagt Michael Leibinger. Daher wurden für den Bau des Hotels und dessen Fassade Holz aus der Region verwendet, im Restaurant werden schwäbische Spezialitäten aus regionalen Zutaten gekocht und auch beim Bier wird im **AKZENT** Hotel Klingenstein da keine Ausnahme gemacht. In Anlehnung der Eiszeitkunst hat der Braumeister des **AKZENT** Hotels ein spezielles „Urzeit“-Bier kreiert, das in verschiedenen Stilen wie Pale Ale oder Stout gebraut wird.

Das Geheimnis der geschmackvollen Biersorten ist dabei nicht nur die Braukunst, sondern auch der natürliche Ursprung der verwendeten Rohstoffe. Quellfrisches Wasser, regionale Malze, feinsten Aromahopfen prägen den Geschmack der Urbiere.



### AKZENT Hotel Hotel Klingenstein

Ulmer Straße 30  
89134 Blaustein  
**Telefon:** 07304 436 990  
**Email:** info@klingenstein.online  
**www.klingenstein.online**



Herr Leibinger

## AKZENT HOTEL LÖWEN

Das Arrangement „Hopfenregion Bodensee“ des **AKZENT** Hotels Löwen in Langenargen zeigt ganz klar, dass der Bodensee nicht nur eine Wein- und Obstregion ist, sondern auch gutes Bier zu bieten hat. Der Tettlinger Hopfen ist weltbekannt und veredelt so manches Bier in fremden Ländern. Entdecken Sie diese unbekannte Seite beim Wandern, Radeln und Verkosten...

Bei drei Übernachtungen inklusive Frühstücksbuffet erleben die Hotelbesucher wunderbare Tage am wunderschönen Nordufer des Bodensees. Im Sonnenlicht glitzert das Wasser des bekannten Sees auf einmalige Weise – dieses erfahren Gäste hautnah auf der Seeterrasse des Vier-Sterne-Hauses.



Ihre Gastgeber  
Familie Buck

### AKZENT Hotel ★★★★★ Löwen

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



## HOPFENREGION BODENSEE

Der Bodensee ist nicht nur eine Wein- und Obstregion. Auch der Tettlinger Hopfen ist weltbekannt und veredelt so manches Bier in fremden Ländern. Entdecken Sie diese unbekannte Seite beim Wandern, Radeln und Verkosten...

- 3 Übernachtungen inkl. Frühstück
- Halbpension (3gängiges Menü Hauptgang zur Wahl)
- Eintritt ins Tettlinger Hopfengut No.20 inkl. Führung
- Radtour durchs Hinterland
- Kostprobe im Langenargener Laden „Kommprobiert“
- Doppelzimmer p.P. 399,00 Euro





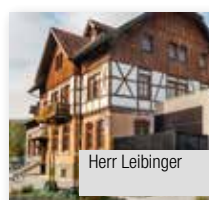
Hotel, Wirtshaus & Brauerei

# AKZENT Hotel Klingenstein

Schon von der Straße aus, ist das **AKZENT** Hotel Klingenstein mit seiner historischen Fassade mit traditionellem Fachwerk und dem Anbau mit den futuristischen Holzelementen, sichtbar für Besucher und Urlaubsgäste. Mitten im schönen Alb-Donau-Kreis können sich die Gäste im **AKZENT** Hotel Klingenstein auf ein ganz besonderes Ambiente freuen. Mit einer Mischung aus Moderne und Urigkeit lädt das erste dreistöckige Holzhotel in Süddeutschland zum Verweilen ein. Neben den hellen, lichtdurchfluteten Zimmern begeistert das Hotel vor allem mit seinem Wirtshaus und der haus-eigenen Brauerei.

## Einblicke in die Brauprozesse für Jedermann

„Wir im Klingenstein möchten unsere Heimat und unsere Umgebung, die uns schon immer beeinflusst, in den Vordergrund stellen. Wir sind stolz auf die Region um Ulm und Blaustein, da es hier so viel Wunderbares zu entdecken gibt“, sagt Michael Leibinger, Inhaber des **AKZENT** Hotel Klingenstein. Kein Wunder also, dass sich in der hauseigenen Brauerei des **AKZENT** Hotels Handwerkskunst und Heimatliebe vereinen. Gerade weil sich das Bierhandwerk in den letzten Jahrzehnten eher zu einer reinen Bierproduktion entwickelt hat, verfolgt die Brauerei des **AKZENT** Hotels Klingensteins hier einen anderen Ansatz. Der Kessel, in denen die hauseigenen Biere gebraut werden, steht offen zugänglich mitten im Haus und auch der Braumeister ist direkt vor Ort, um Fragen zu beantworten. Auch die Speisekarte im Wirtshaus des **AKZENT** Hotels werden in Abstimmung mit den Bieren erarbeitet, um die vielfältigen Aromen und Geschmäcker der gebrauten Biere noch besser zur Geltung kommen zu lassen.



**AKZENT Hotel**  
**Hotel Klingenstein**

Ulmer Straße 30  
89134 Blaustein  
**Telefon:** 07304 436 990  
**Email:** [info@klingenstein.online](mailto:info@klingenstein.online)  
**www.klingenstein.online**



## Geschmackliche Zeitreise in die Steinzeit

Seit Mitte 2017 ist es amtlich: Die Albhöhlen, mit den Fundstätten der ältesten Eiszeitkunst, wurden zum UNESCO Weltkulturerbe ernannt und liegen ganz in der Nähe des **AKZENT** Hotels Klingenstein. Ein Anlass für Michael Leibinger und sein Team, sich ebenfalls auf eine Zeitreise zu begeben – zumindest kulinarisch. „Wir finden es wichtig, dass auch wir unserer Heimat Tribut zollen“, sagt Michael Leibinger. Daher wurden für den Bau des Hotels und dessen Fassade Holz aus der Region verwendet, im Restaurant werden schwäbische Spezialitäten aus regionalen Zutaten gekocht und auch beim Bier wird im **AKZENT** Hotel Klingenstein da keine Ausnahme gemacht. In Anlehnung der Eiszeitkunst hat der Braumeister des **AKZENT** Hotels ein spezielles „Urzeit“-Bier kreiert, das in verschiedenen Stilen wie Pale Ale oder Stout gebraut wird. Das Geheimnis der geschmackvollen Biersorten ist dabei nicht nur die Braukunst, sondern auch der natürliche Ursprung der verwendeten Rohstoffe. Quellfrisches Wasser, regionale Malze, feinsten Aromahopfen prägen den Geschmack der Urbiere.



# Gesund durchs Jahr

Betrifft man heutzutage den Supermarkt, erwartet einen immer eine breite Auswahl an verschiedenen Lebensmitteln. Auch in der Obst- und Gemüseabteilung findet man mittlerweile ganzjährig Tomaten, Salat, Bananen & Co. Früher war es noch selbstverständlich, dass sich die Verfügbarkeit von frischen Lebensmitteln auch nach der Jahreszeit richteten.

Heutzutage werden durch ausgefeilte Anbausysteme etwa im Gewächshaus und Importe aus der ganzen Welt die eigentliche saisonale Verfügbarkeit von Obst und Gemüse umgangen. Der ganzjährige Anbau und natürlich die Transportwege kosten viel Energie, sodass viele Konsumenten lieber regional und saisonal einkaufen möchten. Aber wann hat das heimische Obst oder Gemüse eigentlich Saison?



- Frisch aus heimischem Anbau verfügbar
- Frisch als Lagerware aus heimischem Anbau verfügbar



	JAN	FEB	MÄR	APR	MAI	JUN	JUL	AUG	SEP	OKT	NOV	DEZ
APFEL	○	○	○	○	○			●	●	●	●	○
APRIKOSE							●	●				
BIRNE								●	●	●	○	○
BLAUBEEREN						●	●	●	●			
BROMBEEREN							●	●	●			
ERDBEEREN					●	●	●					
FEIGEN							●	●	●	●	●	
HIMBEEREN						●	●	●				
HOLUNDERBEEREN									●	●		
JOHANNESBEEREN						●	●	●				
KIRSCHEN						●	●	●				
KIWI						●	●	●	●	●	●	
MIRABELLEN							●	●	●			
PFIRSICH							●	●				
PFLAUME							●	●	●			
PHYSALIS	●	●	●	●	●	●	●					●
QUITTEN									●	●	●	
RHABRBER				●	●	●						
SANDDORN								●	●	●		
STACHELBEEREN						●	●	●				
WASSERMELONE								●	●			
WEINTRAUBEN									●	●		
ZITONE									●	●	●	



# GEMÜSE



	JAN	FEB	MÄR	APR	MAI	JUN	JUL	AUG	SEP	OKT	NOV	DEZ
BLATTSPINAT			●	●	●				●	●	●	
BLUMENKOHL					●	●	●	●	●	●		
BOHNEN							●	●	●	●		
BROKKOLI						●	●	●	●	●		
CHAMPIGNONS	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
CHINAKOHL			●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
EISBERGSALAT					●	●	●	●	●	●		
ERBSEN						●	●	●				
FELDSALAT									●	●		
FENCHEL						●	●	●	●	●	●	
FRÜHLINGSZWIEBEL			●	●	●	●	●	●	●			
GRÜNKOHL	●	●									●	●
KARTOFFELN	○	○	○	○	○	●	●	●	●	●	○	○
KOHLRABI					●	●	●	●	●	●		
KOPFSALAT							●	●	●	●		
KÜRBIS	○	○						●	●	●	●	○
LAUCH	●	●	●	●			●	●	●	●	●	●
MINI ROMANA					●	●	●	●	●			
MÖHREN	○	○	○	○	○	●	●	●	●	●	○	○
PAPRIKA							●	●	●	●		
PASTINAKEN	●	●	●								●	●
RADIESCHEN					●	●	●	●	●	●		
RETTICH				●	●	●	●	●	●	●	●	●
ROSENKOHL	●	●	●						●	●	●	●
ROTE BETE	○	○	○	○			●	●	●	●	●	○
ROTKOHL	○	○	○	○	○	●	●	●	●	●	●	○
RUCOLA				●	●	●	●	●	●	●		
SALATGURKE		●	●	●	●	●	●	●	●	●		
SELLERIE										●	●	
SPARGEL				●	●	●						
TOMATEN							●	●	●	●		
WIRSING	●	●	○		●	●	●	●	●	●	●	●
ZUCCHINI						●	●	●	●	●		
ZUCKERMATS								●	●	●		
ZWIEBEL	○	○	○	○	○	○	●	●	●	●	○	○





## AKZENT Hotel Oberhausen

### Urlaub im Herzen des Ruhrgebiets

Ob ein verlängertes Wochenende oder ein längerer Aufenthalt – wer Lust auf Kultur, Natur und spannende Urlaubserlebnisse hat, der ist im Herzen des Ruhrgebiets bestens aufgehoben. Im Ruhrgebiet zwischen Duisburg und Dortmund reihen sich viele interessante Städte aneinander. Die Wege sind kurz und besonders die alte Industriearchitektur und Zechenlandschaften werden heutzutage kreativ für Ausstellungen und spannende Veranstaltungen genutzt. Mittendrin und somit bester Ausgangspunkt, um die Region zu erkunden: die Stadt Oberhausen und das gleichnamige **AKZENT** Hotel der Familie Hagemann.

### Familienfreundliche Gastgeber mit Herz

Das Drei-Sterne-**AKZENT**-Hotel ist seit seinem Bau 1868 im Familienbesitz und verfügt über passende Übernachtungsmöglichkeiten für Urlauber, Geschäftsreisende oder einen Ausflug mit der ganzen Familie. Seit Jahrhunderten sind die Familien Bonmann und Hagemann, die Ahnen der heutigen Gastgeber des **AKZENT** Hotels Oberhausen, in der Region beheimatet und verwurzelt. So wurden die Familien bereits in alten Kirchenchroniken ca. 1.000 n.Chr. erwähnt. Ehemals als Landwirte auf zwei verschiedenen Nachbarhöfen ließ die fortschreitende Industrialisierung aus den Landwirten dann Gastwirte werden.



Und das ist die ganze Familie bis heute mit Leib und Seele. Mit viel Engagement und Herzblut führt die dreiköpfige Familie Hagemann den Betrieb und legt besonders viel Wert auf eine herzliche und familiäre Atmosphäre. Egal ob auf Durchreise oder für eine längere Auszeit: im **AKZENT** Hotel Oberhausen soll sich jeder willkommen und wohlfühlen. Insgesamt stehen Besuchern hier 30 moderne und komfortable Zimmer zur Verfügung. Für das leibliche Wohl sorgt das hoteleigene Restaurant, in dem regionale Gerichte wie Sauerbraten oder „Himmel und Erde“ serviert werden.



### Wahrzeichen Oberhausens: der Gasometer

Nach einer erholsamen Nacht und einem deftigen Abendessen erwartet die Gäste im **AKZENT** Hotel Oberhausen dann am nächsten Morgen ein reichhaltiges Frühstücksangebot. Gut gestärkt, sollte man dann auf jeden Fall dem Gasometer einen Besuch abstatten. Mit einer Höhe von 117,5 Meter ist der ehemalige Gasspeicher das Wahrzeichen der Stadt. Von hier aus hat man nicht nur einen tollen Ausblick über das Ruhrgebiet, sondern der Gasometer ist auch bekannt für seine beeindruckenden Ausstellungen.

Aufgrund der besonderen Beschaffenheit des Turms, als höchster Ausstellungsraum Europas, werden hier besonders großflächige und beeindruckende Ausstellungen gezeigt. Höhepunkt der mo-



mentanen Ausstellung ist eine Skulptur der Erde, die scheinbar im 100 Meter hohen Luftraum des Gasometers schwebt. Mit Projektionen von 58 Millionen Pixeln Auflösung, das entspricht etwa dem Siebenfachen eines digitalen Kinos, wird die Erde virtuell zum Leben erweckt.

## Auf den Spuren der Industriekultur

Aber nicht nur die Ausstellungen, sondern auch der Gasometer selbst gehört zu den größten Publikumsmagneten des Ruhrgebiets. Alte Zechen und Bergwerke zeugen von der Industrialisierung der Region. Viele der alten Gebäude werden heute, genau wie der Gasometer, für Kultur und Veranstaltungen genutzt. Am bekanntesten ist hier wohl das UNESCO Weltkulturerbe Zeche Zollverein in Essen. Das ehemalige Steinkohlebergwerk beherbergt

heute verschiedene Museen und sogar ein Werkschwimmbad inmitten einer einzigartigen Kulisse. Wer sich auf die Spuren der Industriekultur begeben möchte, der sollte sich in den Fahrradsattel schwingen und die 700 Kilometer lange „Route der Industriekultur“ erkunden. Auf meist flacher Strecke führt der Radweg zu wiederbelebten Stahlwerken, Bergwerken und alten Maschinenhallen.

## Urlaub für die ganze Familie

Oberhausen und das Ruhrgebiet bieten neben viel Kultur natürlich auch abwechslungsreiche Ausflugsziele für Groß und Klein. So befindet sich das CentrO, das größte Shopping- und Freizeitzentrum Europas, nur einen Katzensprung vom **AKZENT** Hotel Oberhausen entfernt. Neben einer Vielzahl von Boutiquen und Restaurants bietet das CentrO auch viele Freizeitattraktionen.

Eines der beliebtesten Ausflugsziele ist das SeaLife. Viele spannende Themenbereiche, wie die größte Hai-Aufzuchtstation Deutschlands, bieten spannende Einblicke in die Unterwasserwelt. Ebenfalls ein guter Anlaufpunkt für den Familienausflug ist das LEGOLAND® Discovery Centre Oberhausen. Hier dreht sich alles um die bunten Steine und das LEGOLAND® Discovery Centre bietet insgesamt über 10 verschiedene Attraktionen und Fahrgeschäfte.



**AKZENT Hotel** ★★★  
**Oberhausen**  
 Buschhausener Straße 84  
 46049 Oberhausen  
**Telefon:** 0208 857 50  
**Email:** info@akzent-hotel-oberhausen.de  
**www.akzent-oberhausen.de**



**Ihr Gastgeber**  
 Herr Siebren van Oostveen





© Gerdex - stock.adobe.com

FIT IN DIE WARME

# JAHRESZEIT

Keine Ausreden mehr! Das Wetter wird milder, die Sonne lässt sich wieder öfter blicken und das ist auch die beste Zeit, um an der eigenen Fitness zu arbeiten.

## ZIELE SETZEN

Egal welche Jahreszeit und egal ob beim Sport oder anderen Vorhaben: Menschen, die sich Ziele setzen, steigern ihre Erfolgchancen um bis zu 76 %. Je genauer man die Ziele definiert, desto erfolgreicher ist man auch. Das bedeutet im Sport- und Fitnessbereich auf ein bestimmtes Ziel, wie zum Beispiel Kilometer beim Laufen oder das gewünschte Gewicht hinzuarbeiten. Dabei sollte man sich natürlich keine unrealistischen Ziele setzen. Am besten schreibt man sich seine Ziele auf und entwickelt dazu die entsprechenden Trainingspläne.

© GarkushaArt - stock.adobe.com



## AM BALL BLEIBEN!

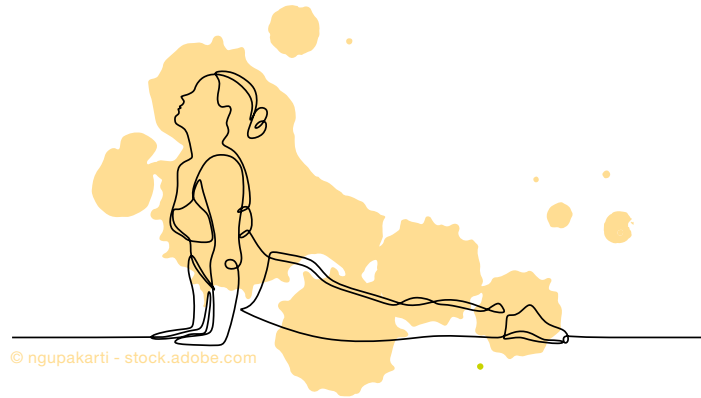
Es ist nur zu menschlich: sobald man sich ein Ziel gesetzt hat, will man dieses auch möglichst in kurzer Zeit erreichen. Daher machen viele Menschen den Fehler auf Diäten oder andere Abnehmprogramme zu setzen, die aber meistens nur einen kurzfristigen Erfolg erzielen. Schneller als man denkt, setzt dann der gefürchtete Jojo-Effekt ein. Beim Sport zahlt sich vor allem Kontinuität und Regelmäßigkeit aus.

## BESONDERS EFFEKTIV

Wer schnell seine Fitness verbessern möchte, der sollte sich mit den sogenannten "High Intensity Intervall Training" befassen. In einem Workout von einer halben oder dreiviertel Stunde werden dabei verschiedene Übungen für so ziemlich alle Körperteile absolviert. Wie der Name schon erahnen lässt, geschieht das in verschiedenen, intensiven Intervallen mit kurzen Pausen. Hier werden innerhalb kurzer Zeit viele Kalorien verbrannt.

## PAUSEN

**Egal, ob Muskelaufbau, Ausdauer oder generelle Fitness: man sollte auch ausreichend Ruhephasen und Pausen einlegen, damit sich die Muskeln von der Belastung erholen können.**



© ngupakarti - stock.adobe.com



**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**

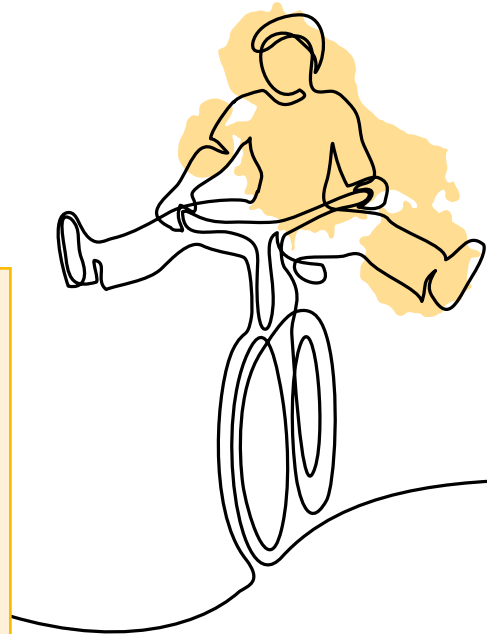
Ihre Gastgeber  
Familie Narres



## GENIESSERTAGE IN DER LÜNEBURGER HEIDE

Für Bad Bevensen steht die Gesundheit an erster Stelle. Täglich finden verschiedene Fitness- und Gesundheitskurse auf dem Programm. Die Therme sorgt im Anschluß für wohltuende Entspannung.

- |                                     |   |
|-------------------------------------|---|
| ■ 7x Übernachtung inkl. Halbpension | ■ 7x freien & unbegrenzten Eintritt in die Therme |
| ■ 2x klassische Massage (à 30 Min.) | Doppelzimmer p.P. ab 665 Euro                     |
| ■ 1x Kaffeegedeck                   | Einzelzimmer ab 720 Euro                          |



© Valenty - stock.adobe.com

## GETEILTES "LEID" ...

...ist halbes "Leid". Vielen Menschen fällt es leichter, sich zu motivieren, wenn man einen Trainingspartner hat. Egal ob Kolleg\*innen, Partner\*innen oder Freund\*innen: zusammen fühlt man sich eher verpflichtet und kann sich besser motivieren.



# SCHNELLE GERICHTE

Egal ob Mittag- und Abendessen, Frühstück oder Snack:

manchmal muss es einfach schnell gehen.

Leckere 20 Minuten Rezepte zum Nachkochen





## CREMIGE GNOCCHI

**250g Champignons · 500g Gnocchi · 50g Parmesan  
50g Mozzarella · 120ml Weißwein · 1 Bund Petersilie  
2 Knoblauchzehen · 1 Zwiebel · 500g frischen Spinat  
Butter, Salz, Pfeffer**

Knoblauch und Zwiebel schälen, fein würfeln. Champignons putzen und vierteln. In einer großen Pfanne etwas Butter zerlassen. Zwiebel, Knoblauch und Champignons in die Pfanne geben und leicht anbraten. Mit Weißwein ablöschen.

Gnocchi und Spinat hinzugeben und einige Minuten garen. In der Zwischenzeit den Parmesan reiben und den Mozzarella in kleine Stücke zupfen. In die Pfanne geben und schmelzen lassen. Petersilie fein hacken und hinzugeben.

# ASIATISCHE NUDELN

**1 Packung breite Reismudeln · 1 Paprika · 1 Karotte  
1 Packung Champignons · 300g Garnelen · 1 Bund Thai  
Basilikum · Erdnussbutter · Sojasauce · 1 Limette · 2  
Knoblauchzehen · Sriracha Sauce · Kokosmilch**

Die Paprika waschen und in feine Streifen schneiden. Karotte schälen und ebenfalls in feine Streifen schneiden. Champignons putzen und vierteln. Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen. Garnelen und Gemüse anbraten. Die Reismudeln nach Anleitung garen. In der Zwischenzeit die Soße zubereiten. Dazu Knoblauch schälen und fein hacken oder pressen. Mit Erdnussbutter, Sojasauce und Kokosmilch vermengen bis eine cremige Masse entsteht. Je nach gewünschte Schärfe Sriracha Sauce hinzugeben. Mit Salz und etwas Limettensaft abschmecken. Die Nudeln abgießen und zum Gemüse geben. Die Sauce hinzugeben und mit gehacktem Thai Basilikum servieren.



## DER WOK

Bereite das Gericht am besten im Wok, denn dieser hat den Vorteil, dass er nur am Boden extrem heiß wird. So wird durch das ständige Rühren das Gemüse mehr gedünstet als gebraten. Damit bleiben deine Zutaten nicht nur knackig, sie bewahren sich auch ihre Vitamine.

# TOMATEN-TORTELLINI

**400g Ravioli · 2 Möhren · 2 Stangen Sellerie · 1 Zucchini  
1 Zwiebel · 1 Dose stückige Tomaten · 400ml Gemüse-  
brühe · Salz, Pfeffer und Oregano**

Zwiebel und Möhren schälen und fein würfeln. Sellerie und Zucchini waschen und ebenfalls in kleine Stücke schneiden. In einem großen Topf etwas Öl erhitzen und das Gemüse darin anbraten. Die stückigen Tomaten, die Gemüsebrühe und die Tortellini dazugeben. Köcheln lassen, bis die Tortellini und das Gemüse gar sind. Mit Salz, Pfeffer und Oregano abschmecken.



## ONE POT

Sogenannte One-Pot-Gerichte liegen voll im Trend. Bei diesen Gerichten werden Zutaten wie Fleisch, Fisch, Gemüse oder auch Reis, Nudeln oder Kartoffeln in einen Topf gegeben und garen dann zusammen. Das spart nicht nur Zeit bei der Zubereitung sondern auch beim Abwasch.

# ERBSEN-RISOTTO

**200g Risotto Reis · 150 g gefrorene Erbsen · 2 Zwiebeln  
100ml Weißwein · 500ml Gemüsebrühe · 50g Butter · 1  
Bio-Zitrone · 100g Parmesan · Salz und Pfeffer**

Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein würfeln. Etwas Butter in einem großen Topf zerlassen und die Zwiebeln andünsten. Den Risotto Reis und den Knoblauch dazugeben und einige Minuten anbraten. Mit Weißwein ablöschen. In der Zwischenzeit die Gemüsebrühe in einem Topf erwärmen. Diese dann nach und zum Risotto Reis geben und ca. 20 Minuten köcheln lassen. Nach etwa 10 Minuten die tiefgefrorenen Erbsen hinzugeben. Dabei immer wieder umrühren. Den Parmesan reiben. Die Zitrone waschen, die Haut fein reiben und auspressen. Wenn der Reis gar ist, den Parmesan und die Butter hinzugeben. Kurz umrühren, bis das Risotto cremig ist. Zitronenzesten und Saft hinzugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.





## Earth Day?

Der 22. April ist Tag der Erde. Ein Tag, an dem sich die Menschen in vielen Ländern der Welt bewusst die Zeit nehmen, um unserem Planeten für die erstaunlichen natürlichen Ressourcen zu danken. Verbunden damit werden verschiedene Aktionen rund um Themen wie Umweltschutz, Erhalt der Artenvielfalt oder dem Klimawandel durchgeführt. Jedes Jahr gibt es ein anderes Leitmotiv für den Earthday. Dieses Jahr lautet das Motto: "Make every day Earth Day". Für den deutschsprachigen Raum daher: "Tu jeden Tag etwas für die Umwelt".

## Wo kann man Zuhause sparen?

Wer zu Hause klimafreundlicher leben will, hat viele Ansatzpunkte. Doch einige Bereiche sind besonders wichtig – auch wenn sie nicht sofort ins Auge fallen. Deshalb lohnt es sich, genauer hinzuschauen. So lässt sich mit wenig Aufwand möglichst viel erreichen.



## kuriose Fakten über unsere Erde

### AUS NORD WIRD SÜD

Klingt wie Science Fiction, ist aber Realität. Die magnetischen Pole der Erde tauschen tatsächlich ihre Plätze. Das passiert allerdings sehr langsam, sodass es etwa 800.000 Jahre dauert, bis der Tausch vollständig ist.

### 'NE SPUR GRÖßER

Das größte Lebewesen der Welt ist anders als man erwartet kein Wal oder Elefant. Nein, das größte Lebewesen der Welt ist ein Pilz. Der Organismus bedeckt eine Fläche von 809 Hektar und ist tausende Jahre alt.

### HEISS UND KALT

Es ist uns vielleicht oft nicht bewusst, aber auf unserem Planeten herrschen extreme Temperaturunterschiede. So wurden schon Temperaturen von fast -100 Grad gemessen, aber auch schon +60 Grad.

# AKZENT HOTEL KLINGENSTEIN

Ein Hotel aus Holz

THINK  
green



Schon aus der Ferne ist das **AKZENT** Hotel Klingenstein sichtbar. Besonders die gelungene Mischung aus traditionellem Fachwerk und dem futuristisch anmutenden Anbau aus Holz lenkt alle Blicke auf sich. Aber der Anbau des **AKZENT** Hotels Klingenstein erfüllt nicht nur ästhetische Ansprüche, sondern ist gleichzeitig auch aktiver Umweltschutz.

## HOLZ: EINER DER ÄLTESTEN BAUSTOFFE DER WELT

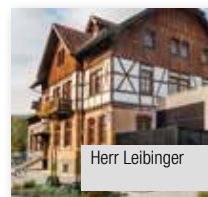
Zurück bis in die Jungsteinzeit reicht die Verwendung von Holz. Schon vor 10.000 Jahren wurde Holz von Menschen zum Bauen verwendet und noch heute kann man alte Überreste von Pfahlbauten aus der Bronzezeit bestaunen. Das zeigt: Holz ist nicht nur ein sehr alter, sondern auch ein sehr widerstandsfähiger Rohstoff.

Das weiß auch Michael Leibinger, Inhaber des **AKZENT** Hotel Klingenstein. Als es dann um die Modernisierung und den Ausbau des **AKZENT** Hotels ging, war für ihn klar, dass als Baumaterial nur Holz infrage kommen würde. "Das Bauen mit Holz ist aktiver Umweltschutz. Die Wertschöpfungskette Holz ist – im Unterschied zu anderen Baustoffen auf mineralischer oder erdölbasierter Grundlage – in der Lage, von der Rohstoffquelle bis zu seiner Verwendung in Gebäuden CO<sub>2</sub> aus der Luft unschädlich zu binden und zu speichern", sagt Michael Leibinger.

Aufgrund seiner günstigen Materialeigenschaften hilft der Baustoff Holz auch den Energieverbrauch und damit CO<sub>2</sub>-Emissionen des **AKZENT** Hotels Klingenstein signifikant zu senken. Um den Bau noch nachhaltiger zu gestalten, wurde der Auftrag von einer ortsansässigen Holzbaufirma vergeben und regionales Holz verwendet.

## HOLZAUSBAU FÜR EIN GEMÜTLICHES AMBIENTE

Nicht nur die Außenfassade des **AKZENT** Hotels ist komplett aus Holz, auch bei der Inneneinrichtung setzt das Klingenstein auf den Rohstoff. So bestehen alle 63 Zimmer des **AKZENT** Hotels komplett aus massivem Fichtenholz. "Das Holz sorgt für ein naturbelassenes Raum- und Schlafklima mit optimalem Wärme und Feuchteausgleich, eine warme Ausstrahlung, eine lebendige Haptik und somit das Gefühl von Geborgenheit. Der nachwachsende Baustoff Holz erdet den Menschen und schenkt ihm wieder die Nähe zur Natur", sagt Susanne Holzapfel, Geschäftsführerin des Klingenstein.



**AKZENT Hotel  
Hotel Klingenstein**

Ulmer Straße 30  
89134 Blaustein  
**Telefon:** 07304 436 990  
**Email:** info@klingenstein.online  
**www.klingenstein.online**

Herr Leibinger



Dieses Magazin wird auf nachhaltigem Papier gedruckt.

KLASSE FÜR SICH!\*

# DAS PASSIERT IM APRIL

Auch wenn der April seine Wetterlaunen mit Regen,

Sonne und manchmal sogar Frost austobt:

Die Natur erwacht zu blühendem Leben.



## Voll dufte

Die Auswahl an April-Blumen ist groß: All die typischen Frühlingsblumen – Tulpen, Hyazinthen, Anemonen – sind jetzt in den Blumenläden zu finden. Besonders gut kommen Blumen im April als Osterdekoration zur Geltung: Auf dem Esstisch, auf den Fensterbrettern, als Mitbringsel oder in den Osternestern.

© Anastasia Gevko - stock.adobe.com

SUPERHELD DES MONATS

# SPARGEL

SAISON: MÄRZ – JUNI



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

+ ... macht fit

+ ... reinigt das Blut

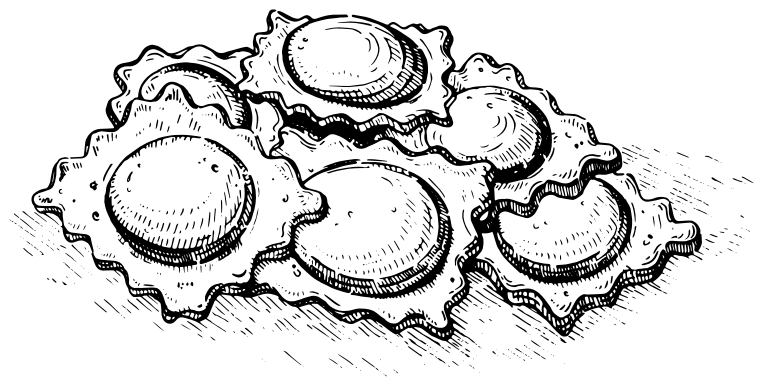
+ ... entwässert sanft

+ ... wirkt anregend

© Marek Gottschalk - stock.adobe.com

## Maultaschentag

Wussten Sie, dass der Gründonnerstag nicht nur ein christlicher Feiertag, sondern gleichzeitig auch als "Internationaler Maultaschentag" bekannt ist? Der Gründonnerstag wurde gewählt, da diese besonders in Schwaben traditionell am Donnerstag zubereitet und verzehrt. Und zur Täuschung verwendet werden! Denn der Gründonnerstag gilt im christlichen Glauben eigentlich als Fastentag, bei dem Verzehr von Fleisch verzichtet werden soll. Die Schwaben umgingen dieses Verbot, indem sie das Fleisch in den Maultaschen "versteckten". Daher werden Maultaschen in Schwaben auch manchmal noch als "Herrgottsbscheißerle" bezeichnet.



© Alex - stock.adobe.com

ARD

15.30 Tiersch verlobt ... 17.44 Gewinnzahlen ... 18.00 Bericht aus Berlin ... 18.30 Weltspiegel ... 20.00 Tagesschau



20.15 Tatort: Alles was Recht ist ... 21.45 Anne Will ... 22.45 Tagesthemen ... 23.05 ttt ... 23.35 Morgen sind wir frei ... 1.05 Tagesschau

ZDF

17.10 sportstudio reportage ... 18.00 ZDF.reportage ... 18.30 Terra Xpress ... 18.55 Aktion Mensch Gewinner ... 19.00 heute ... 19.10 Berlin direkt ... 19.30 Faszination Wasser ... Dokureihe



20.15 Freunde sind mehr ... 21.45 heute-journal ... 22.15 McDonald & Dodds ... 23.45 Prinz Philip ... Doku

RTL

13.00 Die Versicherungsdetektive ... 14.00 Die Versicherungsdetektive ... 15.05 Die Unvermittelbaren ... 17.30 Martin Rütter ... 18.45 RTL Aktuell ... 19.03 Wetter ... 19.05 Martin Rütter



20.15 Fast & Furious: Hobbs & Shaw ... 22.50 Transporter 3 ... 0.55 Fast & Furious: Hobbs & Shaw

SAT.1

15.20 Indiana Jones und das Königreich des Kristallschädels ... Actionfilm, USA 2008. Mit Harrison Ford ... 17.35 Belebte gemacht ... The Biggest Loser ... 19.55 Sat.1 Nachrichten



20.15 Bohemian Rhapsody ... 23.05 Queen - Days of our Lives ... 1.25 Queen: Live at Wembley ... 2.30 Bohemian Rhapsody

PRO 7

15.50 Zervakis & Opdenhövel. Live. Moderation: Linda Zervakis, Matthias Opdenhövel ... 17.35 Newstime ... 17.45 taff weekend. Magazin ... 19.05 Galileo Plus ... 19.05 Couchgorilla & Stubentiger (3)



20.15 Rogue One: A Star Wars Story ... 23.00 Prometheus - Dunkle Zeichen ... 1.20 300 ... Actionfilm, USA/CNDV/BUL 2006

RTL ZWEI

14.15 Die Schnäppchenhäuser ... 15.15 Die Schnäppchenhäuser ... 16.15 Der Trödeltrupp ... 17.15 Mein neuer Alter ... Doku-Soap ... 18.15 GRIP - Das Motormagazin ... Magazin



20.15 The Lucky One - Für immer der Deine ... 22.15 Love Island - Heiße Flirts und wahre Liebe ... 23.45 Zurück zu dir - Eine zweite Chance für die Liebe ... Komödie, USA 2018. Mit Asa Butterfield

VOX

12.00 Criminal Intent ... 12.55 Criminal Intent ... 13.50 I Robot ... Sci-Fi-Film, USA/D 2004 ... 16.00 Biete Rosttaube, such Traumauto ... 17.00 auto mobil ... 18.10 Ab in die Ruine! ... 19.10 Ab ins Beet! ... 20.15 Kitchen Impossible ... 23.40 Prominent! ... 0.25 Medical Detectives ... 1.25 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 ... 22.10 Abenteuer Leben am Sonntag ... 0.15 Trucker Babes - 400 PS in Frauenhand. Doku-Soap

NDR

18.45 DAS! ... 19.30 Ländermagazine ... 20.00 Tagesschau ... 20.15 Mit dem Schiff rund um die Ostsee ... Von Skandinavien ins Baltikum. Dokumentarfilm, D 2020 ... 21.45 Sportschau ... 22.05 Die NDR-Quizshow ... 22.50 Sportclub ... 23.35 Sportclub Story ... 0.05 Quizduell - Olymp

3SAT

17.05 Das indische Grabmal. Abenteuerfilm, D/F/I 1959 ... 18.45 Die Legende der Maske ... Abenteuerfilm, D 2014 ... 20.15 Lawrence von Arabien ... Monumentalfilm, GB 1962 ... 23.40 Der Geist und die Dunkelheit ... Abenteuerfilm, USA/D 1996 ... 1.20 Der Tiger von Eschnapur. Abenteuerfilm, D/F/I 1959

WDR

18.00 Hunde verstehen! ... 18.45 Aktuelle Stunde ... 19.30 Westpol ... 20.00 Tagesschau ... 20.15 Wunder schön! ... 21.45 Sportschau ... 22.15 Zeiglers wunderbare Welt des Fußballs ... 22.45 sport inside ... 23.15 Django und Sabata - Wie blutige Geier ... Italowestern, I 1970 ... 0.40 Rockpalast From the Archives

ORF 2

19.51 Wetter ... 19.56 Sport aktuell ... 20.05 Seitenblicke ... 20.15 Tatort: Alles was Recht ist. Krimireihe, A 2022 ... 21.50 ZB 2 am Sonntag ... 22.10 Im Zentrum ... 23.05 Safari ... DokuFilm, DKA 2016 ... 0.35 Paradies! Paradies! - Mein Vater, die Kurden und ich ... Dokumentarfilm, A 2017

ARD

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

ZDF

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

RTL

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

SAT.1

16.00 Klinik am Südring ... 17.00 Lenßen übernimmt ... 17.30 Lenßen übernimmt ... 18.00 K11 - Die neuen Fälle ... Doku-Soap ... 18.30 K11 ... 19.00 Let the music play - Das Hit Quiz. Show ... 19.55 Sat.1 Nachrichten

PRO 7

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

RTL ZWEI

16.00 RTLZWEI News ... 16.05 Hartz und herzlich - Tag für Tag Rostock ... 18.05 Köln 50667 ... Doku-Soap. Mutterliebe ... 19.05 Berlin - Tag & Nacht ... Doku-Soap. Vaterfreuden



20.15 Haie leben gefährlich ... 21.00 Hart aber fair ... 22.15 Tagesthemen ... 22.50 Frankreich vor der Wahl ... 23.35 Osteuropa nach dem Holocaust ... 0.20 Nachtmagazin



20.15 Trügerische Sicherheit ... 21.45 heute-journal ... 22.15 Unhinged - Außer Kontrolle ... 23.35 heute journal update ... 23.50 Sterne über uns ... Familiendrama, D 2019



20.15 Jauch gegen Sigi ... 22.15 RTL Direkt ... 22.35 Jauch gegen Sigi ... 23.25 Spiegel TV ... 0.00 RTL Nachtjournal ... 0.35 Justice - Die Justizreportage ... Reihe



20.15 Harry Potter und der Feuerkelch ... 23.20 Exklusive Einblicke ... 0.20 Harry Potter und der Feuerkelch ... 2.50 So gesehen Magazin



20.15 Grey's Anatomy - Die jungen Ärzte ... 21.15 Seattle Firefighters ... 22.15 The Big Bang Theory ... 22.40 The Big Bang Theory ... 23.10 The Big Bang Theory ... 23.35 The Big Bang Theory ... 0.00 The Big Bang Theory



20.15 Die Geissens ... 22.15 Love Island ... 23.20 Naked Attraction - Dating hautnah ... 0.20 Sex Secrets - Das macht Deutschland an! Party Animals 2 - Es geht noch wilder ... 1.15 Party Animals 2 - Es geht noch wilder ... Komödie, USA 2006

VOX

16.00 Allererste Sahn - Wer backt am besten? ... 17.00 Zwischen Tüll und Tränen ... 18.00 First Dates ... 19.00 Das perfekte Dinner ... 20.13 #VOXStimme ... 20.15 Die Höhle der Löwen ... 22.50 Goodbye Deutschland! Die Auswanderer ... 23.50 vox nachrichten ... 0.10 Medical Detectives

KABEL EINS

15.50 News ... 16.00 Navy CIS ... 16.55 Abenteuer Leben täglich ... 17.55 Mein Lokal, Dein Lokal ... 18.55 Achtung Kontrolle! ... 20.15 Creed - Rocky's Legacy ... Drama, USA 2015. Mit Michael B. Jordan ... 23.05 Blade: Trinity ... Actionfilm, USA 2004. Mit Wesley Snipes ... 1.10 Kabel Eins Late News

NDR

19.30 Ländermagazine ... 20.00 Tagesschau ... 20.15 Markt ... 21.00 Rasch durch den Garten ... 21.45 NDR Info ... 22.00 Wald oder Wüste - was kommt nach dem Fichtensterben? ... 22.45 Kulturjournal ... 23.15 Der Mann, der zuviel wusste ... Thriller, USA 1956 ... 1.10 Rasch durch den Garten

3SAT

18.30 nano ... 19.00 heute ... 19.18 3sat-Wetter ... 19.20 Kulturzeit ... 20.00 Tagesschau ... 20.15 12378 Kilometer Australien ... Dokumentarfilm, CH 2021 ... 22.00 ZIB 2 ... 22.25 Es geschah am ... Dokureihe ... 0.00 Seniorenheim oder Wohnprojekt? - Neustart mit 60+

WDR

16.15 Hier und heute ... 18.00 WDR aktuell / Lokalzeit ... 18.15 Servicezeit ... 18.45 Aktuelle Stunde ... 20.00 Tagesschau ... 20.15 Der Vorkoster ... 21.00 Garten und Lecker ... 21.45 WDR aktuell ... 22.15 Ladies Night ... 23.00 Die Vorstadtweiber ... 23.45 Die Vorstadtweiber ... 0.35 Die Vorstadtweiber

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 Millionen-Show ... 21.10 Thema ... 22.00 ZIB 2 ... 22.30 kulturMontag ... 23.15 George Orwell, Aldous Huxley ... 0.10 Tatort: Alles was Recht ist ... Krimireihe, A 2022

ARD

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

ZDF

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

RTL

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

SAT.1

16.00 Klinik am Südring ... 17.00 Lenßen übernimmt ... 17.30 Lenßen übernimmt ... 18.00 K11 ... 18.30 K11 ... 19.00 Let the music play - Das Hit Quiz. Show ... 19.55 Sat.1 Nachrichten

PRO 7

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

RTL ZWEI

15.00 Der Trödeltrupp ... 16.00 RTLZWEI News ... 16.05 Hartz und herzlich - Tag für Tag Rostock ... 18.05 Köln 50667 ... Doku-Soap. Grenzenlose Liebe ... 19.05 Berlin - Tag & Nacht ... Doku-Soap



20.15 Mord mit Aussicht ... 21.00 In aller Freundschaft ... 21.45 Report München ... 22.15 Tagesthemen ... 22.50 Beforeigners ... 23.35 Selbstoptimierung: Bin ich gut, so wie ich bin? ... Doku



20.15 ZDFzeit ... 21.00 frontal ... 21.45 heute-journal ... 22.15 Die Anstalt ... 23.00 Markus Lanz ... 0.15 heute journal update



20.15 Buying Blind ... 22.15 RTL Direkt ... 22.35 Extra - Das RTL Magazin ... 0.00 RTL Nachtjournal ... 0.35 Schwerpunkt ... 1.25 CSI: Miami Krimiserie ... 2.15 CSI: Miami



20.15 Clarice Starling - Das Erwachen der Lämmer ... 22.00 Navy CIS ... 22.55 Bull ... 0.40 Clarice Starling - Das Erwachen der Lämmer ... Krimiserie



20.15 Lucky Stars - Alles auf die Fünf! ... 22.50 Late Night Berlin Show ... 0.00 TV total Show ... 1.00 Lucky Stars - Alles auf die Fünf!



20.15 Armes Deutschland - Stempeln oder abrackern? ... 22.15 Love Island ... 23.45 Autopsie - Mysteriöse Todesfälle ... 0.45 Autopsie Dokureihe

VOX

15.00 Shopping Queen ... 16.00 Allererste Sahn - Wer backt am besten? ... 17.00 Zwischen Tüll und Tränen ... 18.00 First Dates ... 19.00 Das perfekte Dinner ... 20.15 VOX Dokumentation ... 22.10 Hot oder Schrott - Die Altestester ... 0.15 vox nachrichten ... 0.35 Medical Detectives

KABEL EINS

17.55 Mein Lokal, Dein Lokal ... 18.55 Achtung Kontrolle! ... 20.15 Shrek 2 - Der tollkühne Held kehrt zurück ... Animationsfilm, USA 2004 ... 22.05 Year One - Aller Anfang ist schwer ... Komödie, USA 2009 ... 0.00 Shrek 2 - Der tollkühne Held kehrt zurück ... Animationsfilm, USA 2004

NDR

20.15 Visite ... 21.15 Panorama 3 ... 21.45 NDR Info ... 22.00 Tatort: Keine Tricks, Herr Bülow ... 23.50 Die Erfolgsstory „Drei Tenöre“ - Triumph, Tränen und Tantiemen ... DokuFilm, D 20 ... 1.20 Tatort: Keine Tricks, Herr Bülow ... Krimi 1989

3SAT

20.00 Tagesschau ... 20.15 Ein Kind wird gesucht ... Drama, D 2017. Mit Heino Ferch ... 21.45 kinokino ... 22.00 ZIB 2 ... 22.25 makro ... 22.55 Blaulich-Geschichten - Unterwegs mit der Polizei ... Dokureihe ... 23.35 Blaulich-Geschichten - Unterwegs mit der Polizei ... 0.20 Reporter

WDR

16.15 Hier und heute ... 18.00 WDR aktuell / Lokalzeit ... 18.15 Servicezeit ... 18.45 Aktuelle Stunde ... 20.00 Tagesschau ... 20.15 Tatort: Waldlust ... Krimireihe 2018 ... 21.45 WDR aktuell ... 22.15 Tatort: Kinderlieb ... Krimireihe 1991 ... 23.40 Tatort: Unversöhnlich ... Krimireihe 1992 ... 1.10 Hubert und Staller

ORF 2

19.23 Wetter ... 19.30 ZIB ... 19.51 Wetter ... 19.56 Sport aktuell ... 20.05 Seitenblicke ... 20.15 Universum ... 21.05 Report ... 22.00 ZIB 2 ... 22.25 Euromillionen ... 22.35 kreuz und quer ... 23.20 kreuz und quer ... 0.05 Die Freibadclique ... Drama, D/CZ 2018





**ARD** Das Erste

**16.00** Fußball: WM-Qualifikation der Frauen. Deutschland – Portugal. Aus Bielefeld **18.30** Sportchau **19.00** Fußball: Bundesliga, 29. Spieltag **19.57** Lotto am Samstag **20.00** Tagesschau

**20.15** Euer Ehren **21.00** Euer Ehren **21.45** Euer Ehren **22.30** Euer Ehren **23.15** Tagesthemen **23.35** Das Wort zum Sonntag **23.40** Lebenslieder **0.25** Lebenslieder **1.10** Tagesschau

**ZDF** Das Erste

**15.15** Bares für Rares **16.10** Die Rosenheim-Cops **17.00** heute Xpress **17.05** Länderspiegel **17.35** plan heute **18.05** SOKO Wien **19.00** heute **19.20** Wetter **19.25** Die Bergretter

**20.15** Die Giovanni Zarrella Show **20.15** Show. Mit: Andrea Berg, Roland Kaiser, Beatrice Egli u.a.

**23.15** heute-journal **23.30** Das aktuelle Sportstudio **0.55** heute Xpress **1.00** heute-show

**RTL** Das Erste

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

**20.15** Deutschland sucht den Superstar **20.15** Show. Jury: Florian Silbereisen, Ilse DeLange, Toby Gad

**23.00** Absolut **0.00** Absolut **1.00** Prominent getrennt – Die Villa der Verfloresenen

**SAT.1** Das Erste

**12.30** Kühlschrank öffne dich! **14.40** Quiz für Dich **16.59** So gesehen **17.00** Let the music play **19.00** Let the music play **19.55** Sat.1 Nachrichten

**20.15** Planet der Affen: Survival **20.15** Sci-Fi-Film, USA/CAN/NZ 2017

**23.15** Planet der Affen – Revolution **23.15** Sci-Fi-Film, USA/GB/CAN 2014

**1.40** Planet der Affen: Survival **1.40** Sci-Fi-Film, USA/CAN/NZ 2017

**PRO 7** Das Erste

**16.40** Two and a Half Men **17.05** Young Sheldon **17.30** Young Sheldon **18.00** Newstime **18.10** Die Simpsons **18.40** Die Simpsons **19.05** Galileo. Magazin

**20.15** The Masked Singer **20.15** Show. Im Ganzkörperkostüm singen Prominente vor einem Rateteam, das ihre Identität lüften muss.

**23.35** The Masked Singer – red. Spezial **0.05** The Masked Singer

**RTL ZWEI** Das Erste

**14.10** Die Schnäppchenhäuser – Der Traum vom Eigenheim **15.10** Die Schnäppchenhäuser **16.15** Die Schnäppchenhäuser **17.15** Die Schnäppchenhäuser **18.15** Der Trödeltrupp

**20.15** The Beach **20.15** Drama, USA/GB 2000 Mit Leonardo DiCaprio

**22.30** Into the Blue **22.30** Actionfilm, USA 2005

**0.40** The Beach **0.40** Drama, USA/GB 2000

**2.45** Into the Blue **2.45** Actionfilm, USA 2005

**VOX** Das Erste

**17.00** Tierretter mit Herz **18.00** hundkatzenmaus **19.10** Wenn keiner guckt – Das geheimnisvolle Leben unserer Katzen **20.15** Die Schlümpfe – Das verlorene Dorf **20.17** 22.00 Stargate **20.17** Sci-Fi-Film, USA/F 1994 **0.40** Medical Detectives

**20.15** Tatort: Borowski und der Schatten des Mondes **20.15** Krimireihe, D 22

**21.45** Euer Ehren **22.30** Euer Ehren **23.15** Tagesthemen **23.35** ttt **0.05** Die Reifeprüfung

**KABEL EINS** Das Erste

**14.30** Castle **15.25** Hawaii Five-0 **16.20** News **16.35** Hawaii Five-0 **17.30** Hawaii Five-0 **18.25** Hawaii Five-0 **19.15** Hawaii Five-0 **20.15** 9-1-1 Notruf L.A. **21.15** 9-1-1 Notruf L.A. **22.20** MacGyver **23.15** MacGyver **0.15** Hawaii Five-0 **0.15** Haarscharf

**17.10** sportstudio reportage **18.00** ZDF.reportage **18.30** Terra Xpress **18.55** Aktion Mensch Gewinner **19.00** heute **19.10** Berlin direkt **19.30** Faszination Wasser

**20.15** Freunde sind mehr **20.15** Viergefühl. Drama, D 2022. Mit O. Bröcker

**21.45** heute-journal **22.15** McDonald & Dodds **22.15** Gesichter des Todes. Krimireihe, GB 2021

**23.45** Lichtgestalten. **0.30** heute Xpress

**NDR** Das Erste

**17.35** Neues aus Büttenwarder **18.00** Nordtour **18.45** DAS! **19.30** Ländermagazin **20.00** Tagesschau **20.15** Klein gegen Groß – Die Jubiläumsshow **23.35** Håkan Nesser – Van Veeterens schwerster Fall **0.15** Die NDR-Quizshow

**15.00** Die Unvermittelbaren **17.30** Martin Rütter – Die Welpen kommen **18.45** RTL Aktuell **19.03** Wetter **19.05** Martin Rütter – Die Welpen kommen **0.15** Dokureihe

**20.15** Die fantastische Reise des Dr. Dolittle Familienfilm, USA/GB/CHN 20

**22.05** Percy Jackson – Diebe im Olymp **0.25** Die fantastische Reise des Dr. Dolittle Familienfilm, USA/GB/CHN 20

**SAT.1** Das Erste

**11.20** The Voice Kids **13.55** Julie & Julia **14.00** Drama, USA 2009. Mit Meryl Streep. Regie: Nora Ephron **16.30** Leben leicht gemacht – The Biggest Loser. Show. Finale **19.55** Sat.1 Nachrichten

**20.15** Bad Spies **20.15** Actionkomödie, CDN/USA/H 2018. Mit Mila Kunis

**22.30** Taffe Mädels **22.30** Actionkomödie, USA 13 Mit Sandra Bullock

**0.55** Bad Spies **0.55** Actionkomödie, CDN/USA/H 2018. Mit Mila Kunis

**PRO 7** Das Erste

**16.10** Programm nach Ansage **16.35** Crash Games – jeder Sturz zählt. Show. Kommentar: Peter Rütten **17.35** Newstime **17.45** taff weekend. Magazin **19.05** Galileo Plus

**20.15** X-Men: Dark Phoenix **20.15** Actionfilm, USA/CAN 2019. Mit J. McAvoy

**22.30** Alien: Covenant **22.30** Sci-Fi-Film, USA/GB 2017 Mit Michael Fassbender

**0.55** X-Men: Dark Phoenix **0.55** Actionfilm, USA/CAN 2019. Mit J. McAvoy

**RTL ZWEI** Das Erste

**14.10** Die Schnäppchenhäuser – Der Traum vom Eigenheim **15.15** Die Schnäppchenhäuser **16.15** Der Trödeltrupp **17.15** Mein neuer Alter **17.15** Doku-Soap **18.15** GRIP – Das Motormagazin

**20.15** Midnight Sun – Alles für dich **20.15** Liebesmelodram, USA 2018

**22.05** Love Island **23.35** Vollblüter **23.35** Drama, USA 2017. Mit Olivia Cooke

**1.20** Drei Meter über dem Himmel **1.20** Liebesmelodram, E 2010

**ARD** Das Erste

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

**20.15** Tierische Wohngemeinschaften **20.15** Doku

**21.00** Hart aber fair **22.15** Tagesthemen **22.50** Mord an der Tankstelle **23.35** Jud Süß 2.0: Vom NS-zum Online-Antisemitismus **0.20** Nachtmagazin

**ZDF** Das Erste

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

**20.15** Endlich Witwer – Forever Young **20.15** Komödie, D 2022 Mit Joachim Król

**21.45** heute-journal **22.15** Kong: Skull Island **22.15** Actionfilm, USA/CHN 2017

**0.00** heute-journal update

**RTL** Das Erste

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

**20.15** Jauch gegen Sigl **20.15** Show. Die Revanche Mitwirkende: Günther Jauch, Hans Sigl. Moderation: Oliver Pocher

**22.15** RTL Direkt **22.35** Jauch gegen Sigl **23.25** Spiegel TV **0.00** RTL Nachtjournal

**SAT.1** Das Erste

**16.00** Klinik am Südring **17.00** Lenßen übernimmt **17.30** Lenßen übernimmt **18.00** K11 – Die neuen Fälle **18.30** K11 **19.00** Let the music play – Das Hit Quiz **19.55** Sat.1 Nachrichten

**20.15** Liebe im Sinn – Das Heiratsexperiment **22.35** Verrückt nach Liebe **23.35** Liebe im Sinn – Das Heiratsexperiment **1.45** Verrückt nach Liebe **2.35** So gesehen **2.40** Auf Streife – Die Spezialisten

**PRO 7** Das Erste

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

**20.15** Grey's Anatomy – Die jungen Ärzte **20.15** Die jungen Ärzte **21.15** Seattle Firefighters **22.15** The Big Bang Theory **22.40** The Big Bang Theory **23.10** The Big Bang Theory **23.40** The Big Bang Theory **0.05** The Big Bang Theory

**RTL ZWEI** Das Erste

**15.00** Let's Love – Eine Hütte voller Liebe **16.00** RTLZWEI News **16.05** Hartz und herzlich – Tag für Tag Rostock **18.05** Köln 50667 **19.05** Berlin – Tag & Nacht **0.20** Doku-Soap

**20.15** Die Geissens **20.15** Nicht ohne meine Tochter

**21.15** Die Geissens **22.15** Love Island **23.25** Naked Attraction – Dating hautnah **0.25** Sex Secrets – Das macht Deutschland an! **0.25** Dokureihe

**ARD**  
**17.00** Tagesschau **17.15** Brisant **18.00** Wer weiß denn sowas? **18.50** WaPo Berlin **19.45** Wissen vor acht – Natur **19.50** Wetter **19.55** Wirtschaft vor acht **20.00** Tagesschau



**20.15** Mord mit Aussicht **21.00** In aller Freundschaft **21.45** FAKT **22.15** Tagesthemen **22.50** Befreigners – Mörderische Zeiten **23.35** Frau Major und der Krieg in Europa **0.05** Nachtmagazin

**ZDF**  
**18.00** SOKO Köln **18.05** Krimiserie. Die Büber. Mit Sonja Baum **19.00** heute **19.20** Wetter **19.25** Die Rosenheim-Cops **19.30** Krimiserie. Ein Vater kommt selten allein. Mit Igor Jeftic



**20.15** ZDFzeit **20.15** Ufos – Die Fakten mit Harald Lesch **21.00** frontal **21.45** heute-journal **22.15** Don't Stop the Music **23.00** Markus Lanz **0.15** heute journal update **0.30** Kong: Skull Island Actionfilm, USA/CHN 2017

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



**20.15** Buying Blind **22.15** RTL Direkt **22.35** Extra – Das RTL Magazin **0.00** RTL Nachtjournal **0.35** Schwerpunkt **1.25** CSI: Miami Serie **2.15** CSI: Miami Serie

**SAT.1**  
**16.00** Klinik am Südring **17.00** Lenßen übernimmt **17.30** Lenßen übernimmt **18.00** K11 – Die neuen Fälle **18.30** K11 **19.00** Let the music play – Das Hit Quiz **19.55** Sat.1 Nachrichten



**20.15** Clarice Starling – Das Erwachen der Lämmer **22.00** Navy CIS **22.55** Bull Unschuld **23.50** Bull **0.45** Clarice Starling – Das Erwachen der Lämmer

**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** Lucky Stars – Alles auf die Fünf! Show Kandidaten: Lilly Becker, Charlotte Engelhardt, Daniel Boschmann u.a. **22.50** Late Night Berlin **0.00** TV total Show **1.00** Lucky Stars – Alles auf die Fünf!

**RTL ZWEI**  
**15.00** Let's Love – Eine Hütte voller Liebe **16.00** RTLZWEI News **16.05** Hartz und herzlich – Tag für Tag Rostock **18.05** Köln 50667 **19.05** Berlin – Tag & Nacht **0.00** Doku-Soap



**20.15** Armes Deutschland – Stempeln oder abrackern? **22.15** Hartz und herzlich **0.20** Autopsie Dokureihe **1.10** Autopsie Dokureihe **1.55** Autopsie Dokureihe **2.40** Die Forensiker

**VOX**  
**15.00** Shopping Queen **16.00** Allererste Sahn – Wer backt am besten? **17.00** Zwischen Tüll und Tränen **18.00** First Dates **19.00** Das perfekte Dinner **20.15** Hot oder Schrott – Die Allestester **22.15** Hot oder Schrott – Die Allestester **0.20** vox nachrichten **0.40** Medical Detectives

**KABEL EINS**  
**16.55** Abenteuer Leben täglich **17.55** Mein Lokal, Dein Lokal **18.55** Achtung Kontrolle! **20.15** Ice Age 4 – Voll verschoben **22.05** Animationsfilm, USA 2012 **22.05** Rat Race – Der nackte Wahnsinn **0.20** Wenn man vom Teufel spricht... Actionkomödie, I/USA 1991

**NDR**  
**18.45** DAS! **19.30** Ländermagazine **20.00** Tagesschau **20.15** Visite **21.15** Panorama – die Reporter **21.45** NDR Info **22.00** Tatort: Neugeborene **23.00** Krimireihe, D 2021 **23.30** Weltbilder **0.00** #Dieselgate **0.20** Die Macher-schaften der deutschen Autoindustrie. Dokumentarfilm, D 2020

**3SAT**  
**19.18** 3sat-Wetter **19.20** Kulturzeit **20.00** Tagesschau **20.15** Der Richter **20.00** Drama, D **20.18** 21.45 kinokino **22.00** ZIB 2 **22.25** makro **22.55** Blaulicht-Geschichten – Unterwegs mit der Polizei **23.35** Blaulicht-Geschichten – Unterwegs mit der Polizei **0.20** 10vor10

**WDR**  
**16.00** WDR aktuell **16.15** Hier und heute **18.00** aktuell / Lokalzeit **18.15** Servicezeit **18.45** Aktuelle Stunde **20.00** Tagesschau **20.15** Tatort: Zahltag **21.00** Krimireihe, D 2016 **21.45** WDR aktuell **22.15** Tatort: Der Fall Schimanski **23.40** Tatort: Fortuna III **0.00** Krimireihe, D 1976

**ORF 2**  
**19.00** Bundesland heute **19.23** Wetter **19.30** ZIB **19.51** Wetter **19.56** Sport aktuell **20.05** Seitenblicke **20.15** Universum **21.05** Report **22.00** ZIB 2 **22.25** Euro-milionen **22.35** kreuz und quer **23.05** kreuz und quer **0.00** Die Protokollantin

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



**20.15** Sugarlove **21.45** Plusminus **22.15** Tagesthemen **22.50** Auswärtsspiel – Die Toten Hosen in Ost-Berlin **0.05** Nachtmagazin

**ZDF**  
**17.00** heute **17.10** hallo-deutschland **17.45** Leute heute **18.00** SOKO Wis-mar **18.54** Lotto **19.00** heute **19.20** Wetter **19.25** Blutige Anfänger



**20.15** Aktenzeichen XY ... ungelöst **21.45** heute-journal **22.15** Don't Stop the Music **23.00** sportstudio UEFA Champions League **0.00** Markus Lanz

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



**20.15** Die Passion **22.30** RTL Direkt **22.45** stern TV **0.10** RTL Nachtjournal **0.45** Drogen – Zwischen Rausch und Kommerz **1.35** CSI: Miami Krimiserie **2.25** CSI: Miami

**SAT.1**  
**16.00** Klinik am Südring **17.00** Lenßen übernimmt **17.30** Lenßen übernimmt **18.00** K11 – Die neuen Fälle **18.30** K11 **19.00** Let the music play – Das Hit Quiz **19.55** Sat.1 Nachrichten



**20.15** Quiz für Dich **22.45** Halbpension mit Schmitz **23.40** Quiz für Dich **1.55** Halbpension mit Schmitz

**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** TV total **21.25** Zervakis & Odenhövel. Live. **23.10** 10 Fakten Crime **0.05** Der Weinstein-Skandal: Hollywood bricht sein Schweigen **0.40** Autopsie – Mysteriöse Todesfälle **1.30** Autopsie Dokureihe

**RTL ZWEI**  
**15.00** Let's Love – Eine Hütte voller Liebe **16.00** RTLZWEI News **16.05** Hartz und herzlich – Tag für Tag Rostock **18.05** Köln 50667 **19.05** Berlin – Tag & Nacht **0.00** Doku-Soap



**20.15** Kampf der Reality-stars **22.35** Naked Attraction – Dating hautnah **23.40** Naked Attraction – Dating hautnah **0.40** Autopsie – Mysteriöse Todesfälle **1.30** Autopsie Dokureihe

**VOX**  
**15.00** Shopping Queen **16.00** Allererste Sahn – Wer backt am besten? **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** vox nachrichten **0.20** Medical Detectives

**KABEL EINS**  
**15.50** News **16.00** Navy CIS **16.55** Abenteuer Leben täglich **17.55** Mein Lokal, Dein Lokal **18.55** Achtung Kontrolle! **20.15** Shrek der Dritte **22.05** Animationsfilm, USA 2007 **22.05** Beverly Hills Cop III **0.20** Actionkomödie, USA 1994 **0.05** Jumpin' Jack Flash. Agentenkomödie, USA 1986

**NDR**  
**18.15** Die Nordreportage **18.45** DAS! **19.30** Ländermagazine **20.00** Tagesschau **20.15** Expeditionen ins Tierreich **21.00** Die Narbe **21.45** NDR Info **22.00** extra 3 Spezial **22.30** Kroymann **23.00** Zapp **23.30** Programm nach Ansage **0.15** extra 3 Spezial

**3SAT**  
**18.30** nano **19.00** heute **19.18** 3sat-Wetter **19.20** Kulturzeit **20.00** Tagesschau **20.15** Verlorene Kindheit – weg-gesperrt in der DDR **21.00** DDR – die entsorgte Republik **22.00** ZIB 2 **22.25** Was uns nicht umbringt **0.25** Tragikomödie, D 2018 **0.25** 10vor10

**WDR**  
**18.15** Servicezeit **18.45** Aktuelle Stunde **20.00** Tagesschau **20.15** Markt **21.00** Der Haushalts-Check mit Yvonne Willicks **21.45** WDR aktuell **22.15** Zu mir oder zu dir? **23.00** Auf nach Almaty **23.45** Schwarz und deutsch **0.30** Die Toten Hosen – Krach der Republik

**ORF 2**  
**18.48** Lotto **19.00** Bundesland heute **19.23** Wetter **19.30** ZIB **19.51** Wetter **19.56** Sport aktuell **20.05** Seitenblicke **20.15** Programm nach Ansage **21.50** Reisezeit – Zurück zur Natur **22.00** ZIB 2 **22.30** WELTjournal **23.05** WELTjournal **23.50** Die Protokollantin

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



**20.15** Kommissar Dupin – Bretonische Idylle **21.45** Mord auf Shetland **23.35** Tagesthemen **0.00** Drei. Zwo. Eins. Michl Müller

**ZDF**  
**17.00** heute **17.10** hallo-deutschland **17.45** Leute heute **18.00** SOKO Stutt-gart **19.00** heute **19.20** Wetter **19.25** Not-ruf Hafenkante **0.20** Drag Queen



**20.15** Lena Lorenz **21.45** heute-journal **22.15** Don't Stop the Music **23.00** Don't Stop the Music **23.40** Markus Lanz **0.55** Filmgorillas **1.05** Line of Duty **2.05** Line of Duty

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



**20.15** Fußball: Europa League **21.00** Fußball: Europa League **23.00** Fußball: Europa League **0.00** RTL Nachtjournal **0.35** Colosso – Der Ach-terbahn-Gigant

**SAT.1**  
**16.00** Klinik am Südring **17.00** Lenßen übernimmt **17.30** Lenßen übernimmt **18.00** K11 – Die neuen Fälle **18.30** K11 **19.00** Let the music play – Das Hit Quiz **19.55** Sat.1 Nachrichten



**20.15** Kühlschrank öffne dich! – Das Duell der Kochprofis **22.30** akte. Magazin **23.30** SAT.1 Reportage **0.30** Kühlschrank öffne dich! – Das Duell der Kochprofis **2.25** Buchstaben Battle

**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** Germany's next Top-model – by Heidi Klum **23.00** red. Magazin **0.00** Germany's next Top-model – by Heidi Klum **2.20** red. Magazin **3.15** Spätnachrichten

**RTL ZWEI**  
**16.00** RTLZWEI News **16.05** Hartz und herzlich – Tag für Tag Rostock **18.05** Köln 50667 **19.05** Berlin – Tag & Nacht **0.00** Doku-Soap



**20.15** Dickes Deutschland – Unser Leben mit Übergewicht **22.15** Mensch Retter – Jede Sekunde zählt **0.15** Armes Deutschland – Stempeln oder abrackern? **0.05** Die Protokollantin

**VOX**  
**15.00** Shopping Queen **16.00** Allererste Sahn – Wer backt am besten? **17.00** Zwischen Tüll und Tränen **18.00** First Dates **19.00** Das perfekte Dinner **20.15** Avengers: Age of Ultron **20.15** James Bond 007: Sky-fall **1.55** vox nachrichten

**KABEL EINS**  
**15.50** News **16.00** Navy CIS **16.55** Abenteuer Leben täglich **17.55** Mein Lokal, Dein Lokal **18.55** Achtung Kontrolle! **20.15** Für immer Shrek **22.05** Shrek der Dritte **23.50** Ice Age 4 – Voll verschoben **0.20** Animationsfilm, USA 2012

**NDR**  
**18.15** Die Nordreportage **18.45** DAS! **19.30** Ländermagazine **20.00** Tagesschau **20.15** Län-der – Menschen – Abenteuer **21.00** Länder – Menschen – Abenteuer **21.45** NDR Info **22.00** Morden im Norden **22.50** Morden im Norden **23.35** Groß-stadtrevier **0.25** Hafenpolizei

**3SAT**  
**19.00** heute **19.18** 3sat-Wetter **19.20** Kulturzeit **20.00** Tagesschau **20.15** Das Ge-heimnis unseres Schlafs **21.00** scobel **22.00** ZIB 2 **22.25** auslandsjournal extra **22.55** Geheimnisvolle Orte **23.40** Das Heilige Grab Jesu Christi – Ein ewiger Streit **0.30** Zapp

**WDR**  
**18.15** Servicezeit **18.45** Ak-tuelle Stunde **20.00** Tages-schau **20.15** Abenteuer Erde **21.45** WDR aktuell **22.15** Eijejei – Österliche Hausmanns-kost mit Jürgen Beckers **23.15** Jürgen B. Hausmann – „Wie geht et? – Et jeh!“ **0.45** Ach du dic-kes Ei – Ostern bei Stratmanns

**ORF 2**  
**18.30** Konkret **18.51** infos & tipps **19.00** Bundesland heu-te **19.23** Wetter **19.30** ZIB **19.51** Wetter **19.56** Sport ak-tuell **20.05** Seitenblicke **20.15** Die Rosenheim-Cops **21.05** Am Schauplatz **22.00** ZIB 2 **22.30** Eco **23.05** Stöckl. **0.05** Die Protokollantin

<b>Das Erste</b> <b>ARD</b> <b>16.55</b> Urlaub mit Mama  Komödie, USA 2004 <b>18.25</b> Tagesschau <b>18.30</b> Zimmer mit Stall – Ab in die Berge  Komödie, D 2018. Mit Aglaia Szyszkowitz <b>20.00</b> Tagesschau <b>20.15</b> Praxis mit Meerblick   Schwesternherz Familienfilm, D 2022 <b>21.45</b> Frank Elstner – Noch eine Frage! <b>23.15</b> Tagesthemen <b>23.45</b> Der Trafikant  Drama, D/A 2018 <b>1.30</b> Tagesschau	<b>Das Erste</b> <b>ZDF</b> <b>13.45</b> Die zehn Gebote  Actionkomödie, USA 1956 <b>17.15</b> heute Xpress <b>17.20</b> Das Traumschiff  Bali <b>19.00</b> heute <b>19.15</b> Serengeti  Dokureihe. Kinder der Savanne <b>20.15</b> Der Alte   Krimiserie <b>21.45</b> heute-journal <b>22.00</b> Kindeswohl  Drama, USA/GB 2017 <b>23.40</b> Verschwunden im eigenen Haus  Mysterythriller, ARG/E 2013 <b>1.00</b> Hail, Caesar!  Komödie, USA/GB/J 2016	<b>Das Erste</b> <b>RTL</b> <b>17.30</b> Unter uns <b>18.00</b> Explosiv <b>18.30</b> Exclusiv – Das Star-Magazin <b>18.45</b> RTL Aktuell <b>19.03</b> RTL Aktuell – Das Wetter <b>19.05</b> Alles was zählt  Soap <b>19.40</b> GZSZ  Soap <b>20.15</b> Der König von Palma   Dramaserie. Libertad <b>21.15</b> Der König von Palma   Dramaserie. Fuegos <b>22.15</b> Mythos Ballermann – Die wahre Geschichte   Dokufilm, D 2022 <b>0.00</b> 7 Tage, 7 Köpfe <b>1.00</b> Der König von Palma	<b>Das Erste</b> <b>SAT.1</b> <b>12.50</b> Cars 3: Evolution  Animationsfilm, USA 2017 <b>14.45</b> Sherlock Gnomes  Animationsfilm, GB/USA 2018 <b>16.20</b> Promis backen privat  Das große Probbacken <b>19.55</b> Sat.1 Nachrichten <b>20.15</b> The Voice Kids   Show Battles (1/2). Coaching: Álvaro Soler, Michi Beck & Smudo, Wincent Weiss, Lena Meyer-Landrut <b>22.55</b> Let the music play – Das Hit Quiz Show <b>23.55</b> The Voice Kids   Show <b>2.10</b> Sechserpack Show	<b>Das Erste</b> <b>PRO 7</b> <b>13.15</b> Duff – Hast du keine, bist du eine  Komödie, USA 2015 <b>15.05</b> Nerve  Thriller, USA 2016 <b>16.50</b> Newstime <b>17.00</b> Galileo Big Pictures. Show. No Limits – 50 Bilder, die Grenzen überschreiten <b>20.15</b> Aquaman   Fantasyfilm, USA/AUS 2018 Mit Jason Momoa <b>23.10</b> Safe – Todsicher   Actionthriller, USA 2012 <b>0.50</b> The Code – Vertraue keinem Dieb   Thriller, USA/D 2009 <b>2.40</b> Watch Me Magazin	<b>Das Erste</b> <b>RTL ZWEI</b> <b>13.30</b> Die Reimanns <b>14.30</b> Die Reimanns <b>15.35</b> Die Reimanns <b>17.35</b> Die Reimanns <b>18.35</b> Shrek – Der tollkühne Held  Animationsfilm, USA 2001 <b>20.15</b> MIIB – Men In Black II   Sci-Fi-Komödie, USA 2002. Mit Tommy Lee Jones, Will Smith <b>21.55</b> Die letzte Festung   Drama, USA 2001 <b>0.35</b> Mad Max 3 – Jenseits der Donnerskulpten   Actionfilm, AUS/USA 85
--	---	--	---	--	---

<b>Das Erste</b> <b>ARD</b> <b>17.00</b> Tagesschau <b>17.10</b> Briant <b>17.47</b> Das Wetter im Ersten <b>17.50</b> Tagesschau <b>18.00</b> Sportschau <b>18.30</b> Sportschau <b>19.57</b> Lotto am Samstag <b>20.00</b> Tagesschau <b>20.15</b> Wer weiß denn sowas   Show. Moderation: Kai Pflaume <b>23.25</b> Tagesthemen <b>23.45</b> Das Wort zum Sonntag   Mit Julia Exning <b>23.50</b> Lebenslieder <b>0.35</b> Lebenslieder <b>1.20</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> Länderpiegel <b>17.35</b> plan <b>18.05</b> SOKO Wien <b>18.05</b> SOKO Wien <b>19.00</b> heute <b>19.20</b> Wetter <b>19.25</b> Die Bergretter <b>20.15</b> Wilsberg   Ungebetene Gäste. Krimireihe, D 22 <b>21.45</b> Die Chefin   Krimiserie <b>22.45</b> heute-journal <b>23.00</b> Das aktuelle Sportstudio <b>0.25</b> heute Xpress <b>0.30</b> Jurassic Park 3   Abenteuerfilm, USA 2001	<b>Das Erste</b> <b>RTL</b> <b>14.45</b> Die Retourenprofis <b>15.45</b> Die Retourenprofis <b>16.45</b> Explosiv <b>17.45</b> Exclusiv <b>18.45</b> RTL Aktuell <b>19.03</b> Wetter <b>19.04</b> Klima Update <b>19.05</b> Life <b>20.15</b> Deutschland sucht den Superstar   Show Jury: Florian Silbereisen, Ilse DeLange, Toby Gad <b>23.00</b> Take Me Out – XXL <b>1.00</b> Falscher Hase <b>1.55</b> Prominent getrennt – Die Villa der Verflorenen   Show	<b>Das Erste</b> <b>SAT.1</b> <b>12.25</b> Kühlschrank öffne dich! <b>14.40</b> Liebe im Sinn – Das Heiratsexperiment <b>16.59</b> So gesehen <b>17.00</b> Let the music play <b>18.00</b> Let the music play <b>19.00</b> Let the music play <b>19.55</b> Sat.1 Nachrichten <b>20.15</b> Independence Day   Sci-Fi-Film, USA 1996. Mit Will Smith <b>23.25</b> 10 Cloverfield Lane   Mystery, USA 2016 <b>1.25</b> Cloverfield <b>2.45</b> 10 Cloverfield Lane   Mystery, USA 2016	<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>17.00</b> The Kids Are Alright <b>17.30</b> The Kids Are Alright <b>18.00</b> Newstime <b>18.10</b> Die Simpsons <b>18.35</b> Die Simpsons <b>19.05</b> Galileo <b>20.15</b> The Masked Singer   Show. Im Ganzkörperkostüm singen Prominenten vor einem Rateteam, das ihre Identität lüften muss. <b>23.35</b> The Masked Singer – red. Spezial Magazin <b>0.05</b> The Masked Singer	<b>Das Erste</b> <b>RTL ZWEI</b> <b>14.15</b> Die Schnäppchenhäuser <b>15.15</b> Die Schnäppchenhäuser <b>16.15</b> Die Schnäppchenhäuser <b>17.15</b> Die Schnäppchenhäuser <b>18.15</b> Der Trödeltrupp   Doku-Soap
--	---	--	--	--	--

<b>Das Erste</b> <b>ARD</b> <b>16.15</b> Die Eifelpraxis   Rachegefühle. Drama, D 2018 <b>17.45</b> Zimmer mit Stall – Tierisch gute Ferien   Komödie, D 2019 <b>19.14</b> Gewinnzahlen <b>19.15</b> Sportschau <b>20.00</b> Tagesschau <b>20.15</b> Tatort: National feminin   Krimireihe, D 20 <b>21.45</b> Mord auf Shetland   Der Tod wartet Krimifilm, GB 2019 <b>23.35</b> Tagesthemen <b>23.55</b> Frühstück bei Monsieur Henri   Komödie, F 2015. Mit C. Brasseur	<b>Das Erste</b> <b>ZDF</b> <b>17.00</b> heute <b>17.10</b> sportstudio reportage <b>18.00</b> ZDF.reportage <b>18.30</b> Terra Xpress <b>18.55</b> Aktion Mensch Gewinner <b>19.00</b> heute <b>19.15</b> Serengeti <b>20.15</b> Das Traumschiff   Serie. Mauritius <b>21.45</b> heute-journal <b>22.00</b> Bloodlands – Die Goliath-Morde <b>23.50</b> heute Xpress <b>23.55</b> Die letzten Stunden von Jesus von Nazareth   Doku	<b>Das Erste</b> <b>RTL</b> <b>17.05</b> Ice Age – Jäger der verlorenen Eier   Animationsfilm, USA 2016 <b>17.30</b> Bauer sucht Frau – Was ist auf den Höfen los? <b>18.45</b> RTL Aktuell <b>19.03</b> Wetter <b>19.05</b> Bauer sucht Frau <b>20.15</b> Ninja Warrior Germany – Allstars   Show. Vorrunde (1/5) <b>22.30</b> Ninja Warrior Germany – Die stärkste Show Deutschlands <b>23.30</b> Ninja Warrior Germany – Die stärkste Show Deutschlands	<b>Das Erste</b> <b>SAT.1</b> <b>14.15</b> Drachenzähnen leicht gemacht   Animationsfilm, USA 10 <b>16.15</b> Drachenzähnen leicht gemacht 2   Animationsfilm, USA 18 <b>18.05</b> Smallfoot   Animationsfilm, USA 18 <b>19.55</b> Sat.1 Nachrichten <b>20.15</b> Die Eiskönigin 2   Animationsfilm, USA 19 <b>22.20</b> Plötzlich Familie   Komödie, USA 18. Mit Mark Wahlberg, Rose Byrne <b>0.35</b> Vier Brüder   Actionthriller, USA 2005 Mit Mark Wahlberg Regie: John Singleton	<b>Das Erste</b> <b>PRO 7</b> <b>15.10</b> Power Rangers   Sci-Fi-Film, USA/HK/J 2017. Mit Dacre Montgomery <b>17.25</b> Newstime <b>17.35</b> Aquaman   Fantasyfilm, USA/AUS 2018. Mit Jason Momoa. Regie: James Wan <b>20.15</b> Suicide Squad   Actionfilm, USA 2016 Mit Will Smith <b>22.40</b> Joker   Kriminalfilm, USA/CAN 2019 <b>1.00</b> Sanctum   Actionfilm, AUS/USA 2011 <b>2.55</b> Power Rangers   Sci-Fi-Film, USA/HK/J 17	<b>Das Erste</b> <b>RTL ZWEI</b> <b>14.35</b> X-Factor: Das Unfassbare <b>15.30</b> X-Factor: Das Unfassbare <b>16.30</b> X-Factor: Das Unfassbare <b>17.25</b> X-Factor: Das Unfassbare <b>18.20</b> X-Factor: Das Unfassbare <b>19.20</b> X-Factor: Das Unfassbare <b>20.15</b> Arrival   Sci-Fi-Film, USA/CAN 2016. Mit Amy Adams Regie: Denis Villeneuve <b>22.30</b> Contact   Sci-Fi-Film, USA 1997 Mit Jodie Foster <b>1.20</b> Arrival   Sci-Fi-Film, USA/CAN 2016
--	--	--	--	---	---

**ARD** Das Erste

**16.50** Die Eifelpraxis Aufbruch. Drama, D 2018. Mit Rebecca Immanuel **18.20** Tagesschau **18.30** Zimmer mit Stall – Berge versetzen Komödie, D 2019 **20.00** Tagesschau



**20.15** Tatort: Finsternis Krimireihe, D 2022


**21.45** Mord auf Shetland Falsches Spiel Kriminalfilm, GB 2019

**23.40** Tagesthematiken

**0.00** Die Gärtnerin von Versailles Liebesdrama, GB 2014

**ZDF** ZDF

**16.30** Das Leuchten der Erinnerung Tragikomödie, I/USA 2017. Mit Helen Mirren **18.15** Die Moral von der Geschicht' **19.00** heute **19.14** Wetter **19.15** Serengeti



**20.15** Ein Sommer am Gardasee Drama, D 22

**21.45** heute-journal

**22.00** Bloodlands

**23.50** heute Xpress

**23.55** Die Spezialisten Actionthriller, USA/GB/CZ 2017. Mit Naomi Rapace **1.25** Tod von Freunden

**RTL** RTL

**17.00** Miss Bodyguard Actionkomödie, USA 2015. Mit Reese Witherspoon **18.45** RTL Aktuell – Das Wetter **19.05** Bauer sucht Frau – Die neuen Bauern



**20.15** Der König von Palma A larga distancia

**21.15** Der König von Palma Dramaserie

**22.15** Palmen, Promis und Promille Reportage

**23.00** Mythos Ballermann – Die wahre Geschichte Dokufilm, D 2022

**SAT.1** SAT.1

**15.15** Independence Day Sci-Fi-Film, USA 1996 **18.00** Die Eiskönigin 2 Animationsfilm, USA 2019. Mit Kristen Bell. Regie: Chris Buck, Jennifer Lee **19.55** Sat.1 Nachrichten



**20.15** Liebe im Sinn – Das Heiratsexperiment **22.50** Verrückt nach Liebe Reportagerihe Hochzeitstieber

**23.50** Liebe im Sinn – Das Heiratsexperiment **2.10** Verrückt nach Liebe Reihe. Hochzeitstieber

**PRO 7** PRO 7

**6.50** The Masked Singer. Show **9.55** Galileo Big Picture. Magazin. Ranking XXL (1/2) **17.25** Die Newstime **17.35** Galileo 360°. Magazin. Ranking XXL (2/2)



**20.15** Jojo Rabbit Komödie, USA/NZ/CZ 2019. Mit Roman Griffin Davis Regie: Taika Waititi

**22.30** Suicide Squad Actionfilm, USA 2016. Mit Will Smith, Jared Leto

**0.50** Joker Kriminalfilm, USA/CDN 2019

**RTL ZWEI** RTL ZWEI

**14.10** Die Schnäppchenhäuser **15.15** Die Schnäppchenhäuser **16.15** Die Schnäppchenhäuser **17.15** Die Schnäppchenhäuser **18.15** Die Schnäppchenhäuser "Spezial"



**20.15** Die Geissens Das Ende einer Ära (1)

**21.15** Die Geissens Das Ende einer Ära (2)

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

**0.15** Kampf der Realistystars Show

**VOX** VOX

**16.00** Kindschöpfe 2 Komödie, USA 2013 **17.55** A World Beyond Sci-Fi-Film, USA/E/F 2015 **20.15** Die Höhle der Löwen **22.55** Goodbye Deutschland! Die Auswanderer **23.55** Medical Detectives **1.45** Medical Detectives **2.35** Medical Detectives

**KABEL EINS** KABEL EINS

**15.45** News **15.55** Zwei bärenstarke Typen. Actionkomödie, I/USA 1983 **18.05** Zwei Himmelhunde auf dem Weg zur Hölle. Komödie, I 1972 **20.15** Die Goonies Abenteuerfilm, USA 1985. Mit Sean Astin **22.40** Super 8 Sci-Fi-Film, USA 2011 **0.45** Die Goonies Abenteuerfilm, USA 1985

**NDR** NDR

**17.45** Nordtour unterwegs **18.45** DAS! Kochstudio **19.30** Ländermagazine **20.00** Tagesschau **20.15** Land zwischen den Strömen **21.45** Stimmt's? **22.30** Stimmt's? **23.15** Monsieur Claude 2 Komödie, F 2019 **2.20** Mein Norden **2.45** Hallo Niedersachsen

**3SAT** 3SAT

**19.00** heute **19.14** 3sat-Wetter **19.15** Feiern mit Osterbrut und Festtagsbraten **20.00** Tagesschau **20.15** Manche mögen's heiß Komödie, USA 1959 **22.10** Vor Hausfreunden wird gewarnt Komödie, GB 1960 **23.55** Manche mögen's heiß Komödie, USA 1959

**WDR** WDR

**18.00** Der Vorkoster **18.45** Aktuelle Stunde **19.30** Lokalzeit-Geschichten **20.00** Tagesschau **20.15** Wunderschöne Urlaubssinseln **21.45** Ein Mord mit Aussicht Kriminalfilm, D 2015 **23.10** Bernd Steller: Hurra, ab Montag ist wieder Wochenende **0.40** Jürgen Beckers

**ORF 2** ORF 2

**19.00** Bundesland heute **19.23** Wetter **19.30** ZIB **19.47** Wetter **19.53** Feierabend **20.05** Seitenblicke **20.15** Tatort: Finsternis Krimireihe, D 2022 **21.50** ZIB 2 **22.15** Jochen Rindt – Der Weltmeister aus Graz **23.00** Mein Graz **0.05** Tatort: Finsternis Krimireihe, D 2022

**ARD** Das Erste

**17.00** Tagesschau **17.15** Bricht **18.00** Wer weiß denn sowas? **18.50** WaPo Berlin **19.45** Sportschau vor acht **19.50** Wetter **19.55** Wirtschaft vor acht **20.00** Tagesschau



**20.15** Fußball: DFB-Pokal Halbfinale, Hamburger SV – SC Freiburg

**23.15** Sportschau

**23.45** Nachtmagazin

**0.05** Der Athen-Krimi: Trojanische Pferde Kriminalfilm, D 2016

**1.30** Tagesschau

**ZDF** ZDF

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



**20.15** Ein Mann namens Ove Tragikomödie, S 2015. Mit Rolf Lassgård

**22.05** heute-journal

**22.35** Die Ich-Vermesser

**23.05** Markus Lanz **0.20** heute journal update **0.35** Odd Thomas Mysterythriller, USA/GB 13

**RTL** RTL

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



**20.15** Der König von Palma Dramaserie, Esperanza. Mit Henning Baum

**21.15** Der König von Palma Dramaserie

**22.15** RTL Direkt

**22.35** Extra – Das RTL Magazin

**0.00** RTL Nachtjournal

**SAT.1** SAT.1

**15.00** Auf Streife – Die Spezialisten **16.00** Klinik am Südring **17.00** Lenßen übernimmt **17.30** Lenßen übernimmt **18.00** K11 – Die neuen Fälle **18.30** K11 **19.00** Let the music play **19.55** Sat.1 Nachrichten



**20.15** Clarice Starling – Das Erwachen der Lämmer Krimiserie Wütend / Entscheidung

**22.00** Navy CIS Krimiserie. Blutsbrüder

**22.55** Bull Geborgte Zeit

**23.55** Bull Krimiserie

**0.45** Clarice Starling

**PRO 7** PRO 7

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



**20.15** Joko & Klaas gegen ProSieben Show Gäste: Sophie Passmann, Stefanie Giesinger, Nelson Müller, Frank Rosin, Matthias Schweighöfer

**23.00** Late Night Berlin Mod.: Klaas Heufer-Umlauf

**0.10** TV total Show

**RTL ZWEI** RTL ZWEI

**15.00** Der Trödeltrupp **16.00** RTLZWEI News **16.05** Hartz und herzlich – Tag für Tag Rostock **18.05** Köln 50667 **19.05** Berlin – Tag & Nacht



**20.15** Armes Deutschland – Stempeln oder abrackern? Alleinerziehend in Deutschland

**22.15** Hartz und herzlich Frankfurt/Oder (2)

**0.15** Autopsie Dokureihe Pilars letzter Morgen / Die schlechte Nachricht

**VOX** VOX

**15.00** Shopping Queen **16.00** Zwischen Tüll und Tränen **17.00** Zwischen Tüll und Tränen **18.00** First Dates **19.00** Das perfekte Dinner **20.15** Hot oder Schrott – Die Allestester **22.15** Hot oder Schrott – Die Allestester **0.20** vox nachrichten **0.40** Medical Detectives

**KABEL EINS** KABEL EINS

**15.50** News **16.00** Navy CIS **16.55** Abenteuer Leben täglich **17.55** Mein Lokal, Dein Lokal – Der Profi kommt. **18.55** Achtung Kontrolle! **20.15** Starsky & Hutch Actionkomödie, USA 2004 **22.30** 22 Jump Street Actionkomödie, USA 2014 **0.40** Starsky & Hutch Actionkomödie, USA 2004

**NDR** NDR

**19.30** Ländermagazine **20.00** Tagesschau **20.15** Visite **21.15** Panorama 3 **21.45** NDR Info **22.00** Tatort: Das Monster von Kassel Krimireihe, D 2019 **23.30** Der neue Kalte Krieg – Unterwegs am Ende der EU **0.00** Das Geheimarchiv im Warschauer Ghetto Dokfilm, USA 2018

**3SAT** 3SAT

**19.00** heute **19.18** 3sat-Wetter **19.20** Kulturzeit **20.00** Tagesschau **20.15** Der Polizist und das Mädchen Kriminalfilm, D 2018 **21.45** kinokino **22.00** ZIB 2 **22.25** makro **22.55** Auf dem Leben – Auf der Suche nach einem fairen Gehalt **23.35** Reporter **0.10** 10vor10

**WDR** WDR

**16.15** Hier und heute **18.00** aktuell / Lokalzeit **18.15** Servicezeit **18.45** Aktuelle Stunde **20.00** Tagesschau **20.15** Tatort: Meta Krimireihe, D 2018 **21.45** WDR aktuell **22.15** Strandgut – Der Usedom-Krimi Kriminalfilm, D 2019 **23.40** Irene Huss, Kripo Göteborg **1.10** Hubert und Staller

**ORF 2** ORF 2

**19.00** Bundesland heute **19.23** Wetter **19.30** ZIB **19.56** Sport aktuell **20.05** Seitenblicke **20.15** Universum **21.05** Universum History **22.00** ZIB 2 **22.25** Euromillionen **22.35** kreuz und quer **23.20** kreuz und quer **0.05** Dämmerung über Burma Drama, A 2015

**ARD** Das Erste

**17.00** Tagesschau **17.15** Bricht **18.00** Wer weiß denn sowas? **18.50** Hubert ohne Staller **19.45** Sportschau vor acht **19.50** Wetter **19.55** Wirtschaft vor acht **20.00** Tagesschau



**20.15** Fußball: DFB-Pokal Halbfinale, RB Leipzig – 1. FC Union Berlin

**23.15** Sportschau Thema

**0.15** Nachtmagazin

**0.35** Der König von Berlin Drama, D 2017 Mit Florian Lukas

**2.05** Tagesschau

**ZDF** ZDF

**17.00** heute **17.10** hallo-deutschland **17.45** Leute heute **18.00** SOKO Wismar **18.50** Lotto **19.00** heute **19.20** Wetter **19.25** Blutige Anfänger



**20.15** Die Toten von Salzburg Wolf im Schafspelz. Krimi, A/D 19 Mit Florian Teichtmeister

**21.45** heute-journal

**22.15** auslandsjournal

**22.45** ZDFzoom **23.15** Markus Lanz Talk **0.30** heute journal update

**RTL** RTL

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



**20.15** Mario Barth deckt auf Show. Mario Barth und sein Team hören nicht auf, dem Verpöhlern von Steuergeldern Widerstand zu leisten.

**22.15** RTL Direkt

**22.35** stern TV **0.00** RTL Nachtjournal

**SAT.1** SAT.1

**15.00** Auf Streife – Die Spezialisten **16.00** Klinik am Südring **17.00** Lenßen übernimmt **17.30** Lenßen übernimmt **18.00** K11 – Die neuen Fälle **18.30** K11 **19.00** Let the music play **19.55** Sat.1 Nachrichten



**20.15** 111 tolle Traumtypen! Was macht einen Traummann aus? In der Clipshow werden 111 spezielle Traumtypen vorgestellt, mal lustig, mal skurril.

**22.20** 111 abgefahrene Verkehrsracker! Show **0.05** 111 Show

**PRO 7** PRO 7

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



**20.15** TV total Show. Moderation: Sebastian Pupfaff

**21.25** Zervakis & Opendhövel. Live. Magazin

**23.10** 10 Fakten Doku. Food Mod.: Aiman Abdallah

**0.05** Big Stories Show

**1.05** Zervakis & Opendhövel. Live. Magazin

**RTL ZWEI** RTL ZWEI

**15.00** Der Trödeltrupp **16.00** RTLZWEI News **16.05** Hartz und herzlich – Tag für Tag Rostock **18.05** Köln 50667 **19.05** Berlin – Tag & Nacht



**20.15** Kampf der Realitystars Show Es geht in die zweite Runde. Mauro Corradino steigt freiwillig aus

**23.00** Naked Attraction – Dating hautnah **0.01** Autopsie Dokureihe **1.00** Autopsie Dokureihe

**VOX** VOX

**15.00** Shopping Queen **16.00** Zwischen Tüll und Tränen **17.00** Zwischen Tüll und Tränen **18.00** First Dates **19.00** Das perfekte Dinner **20.15** Bones **21.15** Bones **22.10** Bones Eine Eiszeit vor dem Ende **23.05** Bones Serie **0.00** vox nachrichten **0.20** Medical Detectives

**KABEL EINS** KABEL EINS

**15.50** News **16.00** Navy CIS **16.55** Abenteuer Leben täglich **17.55** Mein Lokal, Dein Lokal – Der Profi kommt. Reihe. **18.55** Achtung Kontrolle! **20.15** Inception Actionthriller, USA/GB 2010. Mit Leonardo DiCaprio **23.20** Shutter Island Thriller, USA 2010 **1.50** Watch Me

**NDR** NDR

**18.45** DAS! **19.30** Ländermagazine **20.00** Tagesschau **21.00** Expeditionen ins Tierreich **21.05** Die Narbe **21.45** NDR Info **22.00** Nazijäger – Reise in die Finsternis Dokudrama, D 2021 **23.30** Wir sind alle deutsche Juden **0.50** Die Kinder von Blankenese Dokufilm, D 2010

**3SAT** 3SAT

**17.45** Bodensee **18.30** nano **19.00** heute **19.20** Kulturzeit **20.00** Tagesschau **20.15** Die SBB – Eine Polittory über tiefrote Zahlen und grüne Zukunft **21.05** Roche-Clan **22.00** ZIB 2 **22.25** Parfum **23.20** Unter Feinden **0.50** 10vor10

**WDR** WDR

**18.15** Servicezeit **18.45** Aktuelle Stunde **20.00** Tagesschau **20.15** Markt **21.00** Der HaushaltsCheck mit Yvonne Willicks Magazin **21.45** WDR aktuell **22.15** Wer hilft mir beim Sterben? **23.00** Die Hälfte der Welt gehört uns **23.50** Die Hälfte der Welt gehört uns **0.45** Programm nach Ansage

**ORF 2** ORF 2

**18.44** infos & tips **18.48** Lotto **19.00** Bundesland heute **19.23** Wetter **19.30** ZIB **19.56** Sport aktuell **20.05** Seitenblicke **20.15** Österreich vom Feinsten **21.50** Zurück zur Natur **22.00** ZIB 2 **22.30** WELTjournal **23.05** WELTjournal + **23.50** nach Ansage

**ARD**

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



20.15 Der Wien-Krimi: Blind ermittelt – Tod im Prater 20.22. Mit P. Hochmair

21.45 Monitor 22.15 Tagesthemen 22.50 extra 3 23.35 Limbus 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 Doktor Ballouz 21.00 Doktor Ballouz 21.45 heute-journal 22.15 Markus Lanz 23.15 Markit Lanz 0.30 heute journal update 0.45 Filmgorillas

**RTL**

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



20.15 stern TV Spezial 22.15 RTL Direkt 22.35 stern TV Spezial 0.00 RTL Nachtjournal 0.35 Körperkult – Wenn der Body zum Maß aller Dinge wird

**SAT.1**

14.00 Auf Streife 15.00 Auf Streife 16.00 Klinik am Südring 17.00 Lenßen übernimmt 17.30 Lenßen übernimmt 18.00 K11 18.30 K11 19.00 Let the music play 19.55 Nachrichten



20.15 Kühlschrank öffne dich! – Das Duell der Kochprofis Show 22.30 akte. Magazin 23.30 Spiegel TV – Reportage Long Covid – mein Kampf zurück ins Leben 0.30 Kühlschrank öffne dich! Show

**PRO 7**

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



20.15 Germany's next Topmodel – by Heidi Klum 23.00 red. Magazin 0.00 What about Fashion 0.55 Germany's next Topmodel – by Heidi Klum 3.15 red. Magazin

**RTL ZWEI**

15.00 Der Trödeltrupp 16.00 Doku-Soap. Marco bei Silke und Rocco 16.05 RTLZWEI News 16.05 Hartz und herzlich – Tag für Tag Rostock 18.05 Köln 50667 19.05 Berlin – Tag & Nacht



20.15 Dickes Deutschland – Unser Leben mit Übergewicht 22.15 Mensch Retter – Jede Sekunde zählt 0.15 Armes Deutschland 1.50 Der Trödeltrupp

**ARD**

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



20.15 Anna und ihr Untermieter: Dicke Luft 21.45 Tagesthemen 22.15 Tatort: Kartenhaus 23.45 Ein Fall für Annika Bengtson 0.20 Wolf. Krimireihe, S 2012

**ZDF**

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



20.15 Der Alte 21.15 Letzte Spur Berlin 22.00 heute-journal 22.30 heute-show 23.00 ZDF Magazin Royale 23.30 aspekte 0.15 heute journal update

**RTL**

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



20.15 Let's Dance Jury: Motsi Mabuse, Jorge González, Joachim Llambi 23.25 Exklusiv spezial 0.00 7 Tage, 7 Köpfe 1.00 RTL Nachtjournal 1.25 Let's Dance – Die schönsten Tänze aller Zeiten

**SAT.1**

15.00 Auf Streife 16.00 Klinik am Südring 17.00 Lenßen übernimmt 17.30 Lenßen übernimmt 18.00 K11 18.30 K11 19.00 Let the music play – Das Hit Quiz Show 19.55 Sat.1 Nachrichten



20.15 The Voice Kids 23.55 The Voice Kids 2.10 Sechserpack Show

**PRO 7**

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



20.15 Django Unchained 23.40 300: Rise of an Empire 1.30 Django Unchained

**RTL ZWEI**

15.00 Der Trödeltrupp 16.00 Doku-Soap. Marco bei Björn 16.05 RTLZWEI News 16.05 Hartz und herzlich – Tag für Tag Rostock 18.05 Köln 50667 19.05 Berlin – Tag & Nacht



20.15 Stirb langsam 22.55 John Wick: Kapitel 2 1.10 Momentum

**ARD**

16.00 Handball: DHB-Pokal 17.00 Halbfinale, SC Magdeburg – HC Erlangen. Aus Hamburg 18.00 Sportschau 18.30 Sportschau 19.57 Lotto am Samstag 20.00 Tagesschau



20.15 Die Toten am Meer – Der Wikinger 21.45 Steirerblut 23.15 Tagesthemen 23.35 Das Wort zum Sonntag 23.40 Der Zürich-Krimi

**ZDF**

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



20.15 Der Quiz-Champion – Das Promi-Special 22.45 heute-journal 23.00 Das aktuelle Sportstudio 0.25 heute Xpress 0.30 heute-show

**RTL**

13.40 Der Blaulicht-Report 14.40 Die Retourenprofis 15.40 Die Retourenprofis 16.45 Explosiv – Weekend 17.45 Exklusiv 18.45 RTL Aktuell 19.04 Klima Update 19.05 Life



20.15 Deutschland sucht den Superstar 23.00 Take Me Out – XXL 0.45 Falscher Hase 2.00 Markus Krebs – Witzrearena

**SAT.1**

12.15 Kühlschrank öffne dich! 14.25 Liebe im Sinn – Das Heiratsexperiment 16.59 So gesehen 17.00 Let the music play 18.00 Let the music play 19.00 Let the music play 19.55 Sat.1 Nachrichten



20.15 The Day After Tomorrow 22.45 Krieg der Götter 0.50 Der Adler der neunten Legion 20.15 The Day After Tomorrow

**PRO 7**


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



20.15 The Masked Singer 0.05 The Masked Singer – red. Spezial Magazin 0.30 The Masked Singer

**RTL ZWEI**

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



20.15 Per Anhalter durch die Galaxis 22.25 Mel Brooks' Spaceballs 0.15 Buffy, der Vampirkiller



**ARD**

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



20.15 Die Glücksspieler  
Der Wunschzettel  
21.00 Die Glücksspieler  
21.45 Plusminus Magazin  
22.15 Tagesthemen  
22.50 All You Need  
23.15 All You Need  
23.40 All You Need  
0.05 All You Need

**ZDF**

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



20.15 Da kommst du nie  
drauff! Die große Show  
der schrillen Fragen  
21.45 heute-journal  
22.15 ZDFsporn 23.00  
ZDFstudio UEFA  
Champions League  
23.45 Markus Lanz  
0.45 heute journal update

**RTL**

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



20.15 Mario Barth deckt auf  
Show. Mario Barth  
und sein Team hören  
nicht auf, dem Verpul-  
vern von Steuergeldern  
Widerstand zu leisten.  
22.15 RTL Direkt  
22.35 stern TV Magazin  
0.00 RTL Nachtjournal

**SAT.1**

15.00 Auf Streife – Die Spezialisten  
16.00 Klinik am Südring 17.00 Len-  
ßen übernimmt 17.30 Lenßen über-  
nimmt 18.00 K11 18.30 K11  
19.00 Let the music play – Das  
Hit Quiz 19.55 Sat.1 Nachrichten



20.15 111 saukomische  
Viecher! Show  
22.20 111 komische Kinds-  
köpfe! Show  
0.00 111 Show  
1.50 Auf Streife –  
Die Spezialisten  
2.40 Auf Streife –  
Die Spezialisten

**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 TV total Show  
21.25 Zervakis & Oppden-  
hövel. Live. Magazin  
23.10 Uncovered Fashion  
Victims: Das schmutzige  
Geschäft mit der Mode  
0.05 Big Stories Show  
1.05 Zervakis & Oppden-  
hövel. Live. Magazin

**RTL ZWEI**

16.00 RTLZWEI News 16.05  
SOS – Retter im Einsatz  
17.05 SOS – Retter im Einsatz  
18.05 Köln 50667 Doku-  
Soap. Die Quittung 19.05 Ber-  
lin – Tag & Nacht Doku-Soap



20.15 Kampf der  
Realitystars Show  
Mod.: Cathy Hummels  
22.35 Naked Attraction –  
Dating hautnah  
Cathy und Robin  
23.35 Autopsie – Mysteriöse  
Todesfälle Dokureihe  
0.40 Autopsie Dokureihe

**VOX**

15.00 Shopping Queen 16.00  
Das Duell – Zwischen Tüll und  
Tränen 17.00 Zwischen Tüll  
und Tränen 18.00 First Dates  
19.00 Das perfekte Dinner  
20.15 Friedmanns Vier 21.10  
Friedmanns Vier 22.10 Bones  
23.05 Bones 0.00 vox nachrich-  
ten 0.20 Medical Detectives



20.15 Blind ermittelt – Die  
nackte Kaiserin  
Kriminalfilm, A/D 2022  
21.45 Kontraste Magazin  
22.15 Tagesthemen  
22.50 Die Carolin-  
Kebekus-Show  
23.35 Limbus – Zur Hölle ...  
0.20 Nachtmagazin

**KABEL EINS**

15.50 News 16.00 Navy CIS  
16.55 Abenteuer Leben täg-  
lich 17.55 Mein Lokal, Dein Lo-  
kal 18.55 Achtung Kontrolle!  
20.15 Interstellar Sci-Fi-  
Film, USA/GB/CDN 2014  
23.50 Red Planet Sci-Fi-  
Film, USA/AUS 2000 1.45 Watch  
Me 1.55 Kabel Eins Late News



20.15 Doktor Ballouz  
Alte Liebe, neue Liebe  
21.00 Doktor Ballouz Dra-  
maserie. Erinnerungen  
21.45 heute-journal  
22.15 maybrit illner  
23.15 Markus Lanz  
0.30 heute journal update  
0.45 Filmgorillas Magazin

**NDR**

18.15 Die Nordreportage 18.45  
DAS! 19.30 Ländermagazine  
20.00 Tagesschau 20.15 Ex-  
peditionen ins Tierreich Dokure-  
reihe 21.00 Die Narbe 21.45  
NDR Info 22.00 extra 3 22.45  
Stimmt's? 23.30 The Pier – Die  
fremde Seite der Liebe 0.15 The  
Pier – Die fremde Seite der Liebe



20.15 Fußball: Europa  
League Countdown  
21.00 Fußball: Europa  
League ca. 21.45  
Halbzeitanalyse  
23.00 Fußball: Europa  
League Highlights und  
Zsfg. der anderen Spiele  
0.00 RTL Nachtjournal

**3SAT**

18.30 nano 19.00 heute  
19.18 3sat-Wetter 19.20 Kul-  
turzeit 20.00 Tagesschau  
20.15 Mit Tieren sprechen Dokure-  
ihe 21.05 Auf der Spur der  
Hunde-Dealer 22.00 ZIB 2  
22.25 Parfum 23.20  
Zum Sterben zu früh Thril-  
er, D 2015 0.55 10vor10



20.15 Kühlschrank öffne  
dich! – Das Duell der  
Kochprofis Show. Moder-  
ation: Ruth Moschner  
22.30 akte. Magazin  
23.30 SAT.1 Reportage  
0.30 Kühlschrank öffne  
dich! – Das Duell  
der Kochprofis Show

**WDR**

18.45 Aktuelle Stunde 20.00  
Tagesschau 20.15 Markt  
21.00 Der Haushalts-Check mit  
Yvonne Willkies 21.45 WDR  
aktuell 22.15 Geld oder Leben –  
Auf der Suche nach einem fairen  
Gehalt 22.55 HERstory 23.40  
HERstory 0.25 Tatort: Blutdi-  
amanten Krimireihe, D 2006



20.15 Germany's next Top-  
model – by Heidi Klum  
Zu Gast: Brigitte Nielsen  
23.00 red. Magazin  
0.00 What about Fashion  
1.00 Germany's next Top-  
model – by Heidi Klum  
3.20 red. Magazin

**ORF 2**

18.48 Lotto 6 aus 45 mit Joker  
19.00 Bundesland heute 19.23  
Wetter 19.30 ZIB 19.51 Wet-  
ter 19.56 Sport aktuell  
20.05 Seitenblicke 20.15 Lena  
Lorenz 21.50 Autofocus  
22.00 ZIB 2 22.30 WELTjour-  
nal 23.05 WELTjournal  
23.50 Gladbeck Drama, D 2018



20.15 Dickes Deutschland –  
Unser Leben mit  
Übergewicht  
Reportagerihe. Eine  
Operation mit Folgen  
22.15 Erste Hilfe, letzte  
Rettung – Sanis  
in Ausbildung  
0.15 Der Trüdeltrupp

**ARD**

17.00 Tagesschau 17.15 Bri-  
sant 18.00 Wer weiß denn so-  
was? 18.50 Quizduell-Olymp  
19.45 Sportschau vor acht  
19.50 Wetter 19.55 Wirtschaft  
vor acht 20.00 Tagesschau



20.15 Zimmer mit Stall –  
Über alle Berge  
Komödie, D 2022  
21.45 Tagesthemen  
22.15 Tatort: Das Leben ...  
Krimireihe, D 2019  
23.45 Ein Fall für Annika ...  
Lebenslänglich  
Krimireihe, S 2012

**ZDF**

17.00 heute 17.10 hallo-  
deutschland 17.45 Leute-  
heute 18.00 SOKO Kitzbüh-  
el 19.00 heute 19.20 Wetter  
19.25 Bettys Diagnose



20.15 Der Alte  
Krimiserie  
Verantwörtung  
21.15 Letzte Spur Berlin  
Am Ende der Wut  
22.00 heute-journal  
22.30 heute-show  
23.00 ZDF Magazin Royale  
23.30 aspekte Magazin  
0.15 heute journal update

**RTL**

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



20.15 Let's Dance  
Jury:  
Motsi Mabuse, Jorge  
González, Joachim Llambi  
Moderation: Victoria Swa-  
rowski, Daniel Hartwich  
23.25 Exclusiv spezial  
Magazin  
0.00 RTL Nachtjournal  
0.35 Let's Dance

**SAT.1**

15.00 Auf Streife – Die Spezialisten  
16.00 Klinik am Südring 17.00 Len-  
ßen übernimmt 17.30 Lenßen über-  
nimmt 18.00 K11 18.30 K11  
19.00 Let the music play – Das  
Hit Quiz 19.55 Sat.1 Nachrichten



20.15 The Voice Kids  
Show  
Sing-Offs. Coaching:  
Álvaro Soler, Michi Beck &  
Snudo, Wincent Weiss,  
Lena Meyer-Landrut  
22.55 Let the music play –  
Das Hit Quiz Show  
23.55 The Voice Kids  
Show  
2.10 Sechserpack Show

**PRO 7**


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



20.15 Star Wars: Die  
dunkle Bedrohung  
Sci-Fi-Film, USA  
1999. Mit Liam Neeson  
23.05 Body Cam –  
Unsichtbares Grauen  
Horrorthriller, USA 2020  
0.50 Paranormal Activity 2  
Horrorfilm, USA 2010

**RTL ZWEI**

16.00 RTLZWEI News 16.05  
SOS – Retter im Einsatz  
17.05 SOS – Retter im Einsatz  
18.05 Köln 50667 Doku-  
Soap. Haar-  
schlaf 19.05 Berlin – Tag & Nacht  
Doku-Soap. Panik ums Kind



20.15 Stirb langsam 2  
Actionfilm, USA 1990  
Mit Bruce Willis  
22.35 Bank Job  
Thriller,  
GB/USA/USA 2008  
0.50 Training Day  
Thriller, USA 2001  
2.55 Stirb langsam 2  
Actionfilm, USA 1990

# 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!**

