

# HOTEL AKZENTe

NIMM  
MICH MIT

Mit TV Programm vom 03.07.2022 - 05.08.2022



– Unter freiem Himmel –

*Festivals, Open Air, Konzerte und Co*



Trendgetränke Sommer 2022



Freiheit für die Füße



Sommerküche





# Gewinnen Sie 2 Übernachtungen im AKZENT Hotel Haus Sonnenberg



## Ihr Gewinn

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

Beim Betreten des 3-Sterne-Superior Hauses wird der Hotelgast mit familiärer Gastfreundlichkeit empfangen. Das Hotelteam rund um Herr Mangold und Frau Herget sorgt voller Tatenkraft für einen perfekten Aufenthalt. Die Doppelzimmer präsentieren sich individuell und mit viel Liebe zum Detail eingerichtet. Jedes der Zimmer ist über den Hotellift erreichbar, sodass die Gäste mitsamt Gepäck kein Problem haben, dieses komfortabel zu erreichen.

Übernachtungsgäste des Hotels lassen sich das kulinarische Angebot des hauseigenen Restaurants schmecken. Vor allem im Sommer kann neben dem Speiseraum auch der Biergarten für schmackhafte und erholsame Stunden genutzt werden. Hier erwartet die Gäste ein traumhafter Blick auf die Stadt und den Hoherodskopf – den höchsten Berg im nahegelegenen Naturpark „Hoher Vogelsberg“. Das Baumeln lassen der Seele ist hier vorprogrammiert.



**AKZENT Hotel** ★★ ★★ 

**Haus Sonnenberg**

Laubacher Str. 25  
63679 Schotten

**Telefon:** 06044 96210  
**Email:** info@hotel-haus-sonnenberg.de  
**www.hotel-haus-sonnenberg.de**



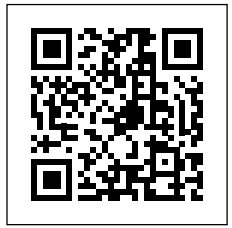
**Ihre Gastgeber**  
Arno Mangold, Frauke Herget

Kupferstich	Vorbild, Hochziel	Popmusik d. 60er-Jahre	Flussarm i. Rheindelta	Körperglied	von Tieren angelegte Brutstätte	Fabelvogel
	Übereinkunft					
↳	▼	↻	↻	▼	▼	▼
anhalten des Klagen	▶	↻	↻	↻	↻	↻
Marsch-pause	▶	↻	↻	↻	↻	↻
↻	↻	↻	↻	↻	↻	↻
einheimischer Süßwasser-speisefisch	▶	↻	↻	↻	↻	↻
Künstler	▶	↻	↻	↻	↻	↻
Düsen-flugzeug	▶	↻	↻	↻	↻	↻
↳	▶	↻	↻	↻	↻	↻
Farbe beim Roulette	▶	↻	↻	↻	↻	↻
Internet-sprache	▶	↻	↻	↻	↻	↻
↳	▶	↻	↻	↻	↻	↻

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---



**IMMER TOP INFORMIERT**  
Newsletter jetzt abonnieren



**AUSFÜLLEN UND EINSENDEN:**

Lösungswort:

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

**Viel Glück!**

## SPIELREGELN

Gewinnen Sie zwei Übernachtungen inkl. Frühstück im Doppelkomfortzimmer im **AKZENT** Hotel Haus Sonnenberg in Schotten! Senden Sie Ihre Lösung bis zum 05.08.2022 handschriftlich unter Angabe Ihrer Anschrift und eMail-Adresse an: **AKZENT** Marketingzentrale - Stichwort „Kreuzworträtsel“ - Spitalstraße 1 - 38640 Goslar oder per Mail an info@akzent.de mit dem Betreff „Kreuzworträtsel“. Die Gewinner werden schriftlich benachrichtigt. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

## Liebe Leserinnen und Leser,

der Sommer läuft bereits auf Hochtouren. In den letzten Wochen konnten schon etliche Sonnenstunden an der frischen Luft genossen werden. Waren Sie bereits auf einer Veranstaltung unter dem freien Himmel? Wenn nicht, wird es Zeit! Mit dem Sommer hat auch die Open-Air-Saison begonnen. Festivals, Open-Air-Veranstaltungen, Konzerte und Co. erwarten Sie und machen Ihren Sommer zu einer unvergesslichen Zeit. In dieser **AKZENTe** erfahren Sie die besten Termine, Locations und **AKZENT** Übernachtungsmöglichkeiten!

Sie haben sich zudem schon immer gefragt, ob barfuß laufen gesund ist? Dies und vieles mehr erfahren Sie auf den Seiten 8-9. Anschließend entführen wir Sie in den schönen Schwarzwald. Es erwartet Sie Action, aber auch für Entspannung ist gesorgt. Lassen Sie sich überraschen. Trendige Sommergetränke, für einen kühlen Kopf bei heißen Temperaturen, haben wir ab Seite 12 für Sie parat. Kennen Sie beispielsweise schon das Sommergetränk „Paloma“? Wirklich lecker! Auch das Thema Nachhaltigkeit hat in dieser Ausgabe seinen Platz verdient. Passend dazu gibt es im Anschluss noch leckere Rezepte und der Superheld des Monats wird vorgestellt.

Viel Spaß beim Lesen und eine erlebnisreiche Sommerzeit wünscht Ihnen

*P. Schnelle*

Ihre Pia Schnelle



12 | Trendgetränke  
Sommer 2022

## Inhaltsverzeichnis

2

### Rätsel

Kreuzwörterrätsel mit tollen Preisen

4

### Termine & Trends

Festivals, Konzerte, Open Air & Co

8

### Gesundheit & Fitness

Freiheit für die Füße: Ist barfuß laufen gesund?

10

### Hotelpotrait

AKZENT Hotel Lawine in Todtnau

12

### Essen & Trinken

Trendgetränke Sommer 2022

### Nachhaltigkeit

Klimaportrait des AKZENT Hotels „Am Burgholz“

### Essen & Trinken

Sommerküche

### Wissenswertes

Superfruits

### Saisonales

Superheld des Monats - Fenchel

### Fernsehprogramm

Vom 03. Juli bis 05. August 2022

15

16

19

20

20



# – Unter freiem Himmel Festivals, „Open Air“

Mit dem Sommer hat auch die Open-Air-Saison wieder begonnen. In ganz Deutschland erwarten Reisende unzählige Veranstaltungen unter freiem Himmel – ob Konzerte, diverse Aufführungen oder verschiedene Stadtfeste: der Erlebnissommer 2022 hat an der frischen Luft für jeden etwas im Gepäck.

## Schauspiel am Bodensee

Vom 20. Juli bis zum 21. August laden die Bregenzer Festspieltage zu einem Besuch in die einzigartige Region rund um den Bodensee ein. Das österreichische Bregenz, direkt am Bodensee gelegen, bietet seinen Besuchern die Möglichkeit, Theater-, Oper- und auch Orchesteraufführungen unter freiem Himmel zu erleben. Auf einer Seebühne, die auf der Oberfläche des Bodensees errichtet ist, wird in diesem Jahr unter anderem die Oper „Madame Butterfly“ in drei Akten des italienischen Komponisten Giacomo Puccini

ein Höhepunkt der Festspiele sein – eine Tragödie um Liebe, Leidenschaft und einer dramatischen Wendung zwischen einem Geisha-Mädchen und einem amerikanischen Marineoffizier im japanischen Nagasaki. Durch die Lage der Bühne inmitten der freien Natur bekommt der Zuschauer das Gefühl, dabei zu sein – wenn Wind und Wogen um die Bühne ziehen, scheint das Stück lebendig und versetzt das Publikum mit in seine Welt.

Eine halbe Stunde von Bregenz entfernt liegt auf deutscher Seite, ebenfalls direkt am Bodensee, das **AKZENT Hotel Löwen** in Langenargen. In fünf Übernachtungen genießen Gäste am Morgen ein herrliches Frühstück, können auf einer Schifffahrt über den Bodensee die malerische Alpenlandschaft bestaunen und in toller Kulisse den Charme von Bregenz kennenlernen.



**AKZENT Hotel** ★★★★★

**Löwen**

Obere Seestraße 4

88085 Langenargen

**Telefon:** 07543 3010

**Email:** info@loewen-langenargen.de

**www.loewen-langenargen.de**



## MUSIK UND KULTUR DRAUSSEN ERLEBEN

Kulturelle Highlights in traumhaften Kulissen... für Opernliebhaber „Madame Butterfly“ auf einer Seebühne, für Musikfans Open-Air-Konzerte in Schlössern und Gärten und für die ganze Familie in diesem Jahr endlich wieder das KULTURUFER direkt am Seeufer – ein Festival für die ganze Familie...

■ 5x Übernachtung

■ 5x Frühstück

■ City-Leihfahrrad zur freien Verfügung

■ EchtBodenseeCard inkl. freie Fahrt mit Bus und Bahn zu allen Veranstaltungsorten

Gültig 15.07. – 31.08.2022

Doppelzimmer p.P. 469,00 Euro  
Einzelzimmer 739,00 Euro



© Bregenzer Festspiele – moodley



# em Himmel –

# Konzerte und Co



## Frankens Weinland erleben

Über 120 Frankenweine, 7.000 Sitzplätze und rund 50.000 Besucher: Das größte Open-Air-Weinfest Frankens verzeichnet Zahlen der Superlative. Im Herzen des fränkischen Land lädt die Stadt Volkach vom 12. bis zum 16. August seine Gäste aus ganz Deutschland an die berühmte Mainschleife ein. Neben kulinarischen Köstlichkeiten aus Franken, haben Besucher des Weinfests die Möglichkeit, sich durch eine Vielfalt heimischer Weine zu probieren. Allein knapp 60 Schoppenweine servieren die sieben selbstvermarkteten Winzer und vier Winzergenossenschaften. Eine zusätzlich reiche Auswahl an Bocksbeutel- und Sektsorten lässt das beeindruckende Angebot an den Weinfesttagen auf über 100 Weine anwachsen. Aber auch im **AKZENT Hotel Gasthof Krone** kann man den ein oder anderen regionalen Wein bei einer kleinen Weinprobe, inklusive Informationen, für sich entdecken.

Wer Wein auf spezielle Art und Weise kennenlernen will, kann auf den rund 30 „Wegen zum Wein“ auf Entdeckungstour gehen. Mit diesem Siegel werden Routen zertifiziert, die Weinberge zu Fuß erlebbar machen. Mehr als die Hälfte muss der mindestens drei Kilometer weite Weg durch Weinberge führen. Doch nicht nur der Blick über die Weinberge ist ein Ausflug wert: Entlang der Routen finden sich jede Menge Sehenswürdigkeiten wie Naturdenkmäler und Kulturschätze. Vier Kilometer misst der Stein-Wein-Pfad, der sich über den Würzburger Stein erstreckt. Dieser kann aber ohne Probleme auf drei oder ein Kilometer heruntergekürzt werden. Hier wandert man durch eines der größten und berühmtesten Weinanbaugebiete Europas. Doch nicht nur die Weinberge, sondern auch die blühenden Rosen, Mandel- und Pfirsichbäume sind wahre Hingucker. Einer der Anfangspunkte befindet sich am Weingut am Stein, das nur 22 Minuten mit dem Auto entfernt vom **AKZENT Hotel Gasthof Krone** liegt.



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

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

**Ihre Gastgeber**  
Familie Wander



### WEIN-ERLEBNISTAGE IN FRANKEN

Freuen Sie sich auf besondere Wein-Erlebnistage im fränkischen Weinland. Sie werden viel über den fränkischen Wein erfahren – und es bleibt genügend Zeit um Würzburg und die schöne Gegend näher kennen zu lernen.

■ 3x Übernachtung	Gültig 01.03. – 20.11.2022
■ 3x KRONE-Frühstücksbuffet	
■ 1x 3-Gang Menü – Fränkische Spezialitäten	DZ Classic p.P. 216,00 Euro DZ Komfort p.P. 231,00 Euro
■ 1x Fränkischer Brotzeit Teller	
■ 1x kleine 5er Weinprobe mit Informationen	EZ Zuschlag p.N./p.P. 20,00 Euro





© Astarot - stock.adobe.com

## Musikalisch um die Welt

Das dreitägige Weltmusikfestival Horizonte wurde erstmals im Jahr 2003 veranstaltet und findet damit in diesem Jahr zum 20. Mal statt. Künstler aller fünf Kontinente präsentieren eine Mischung aus traditioneller und zeitgenössischer Musik ihrer jeweiligen Heimat. Neben der Klangreisen rund um den Globus gibt es einen Streetfoodmarkt der die verschiedenen Kontinente auch kulinarisch erlebbar macht. Wer noch ein kleines Andenken für sich, die Familie und/oder die Freunde mitnehmen will, kann auf dem bunten Hippemarkt bummeln. Der Veranstaltungsort, die Festung Ehrenbreitstein in Koblenz, ist die zweitgrößte Festung Europas. Ob Konzerte, Ausstellungen, Greifvogelshows oder Weinproben – Die Festung auf dem Felsvorsprung hoch oben über dem Zusammenfluss von Rhein und Mosel ist die Heimat der unterschiedlichsten Veranstaltungen.

Im knapp 16 Kilometer entfernten, beschaulichen Rhens bietet das **AKZENT Hotel Roter Ochse** eine perfekte Übernachtungsmöglichkeit. Seit 1936 wird dieses Hotel, mittlerweile schon in der 3. Generation, von der Familie Kochhäuser geführt. Allerdings ist hier in den letzten Monaten so einiges passiert: ein neuer Rezeptionsbereich ist entstanden, die Küche wurde renoviert und die Zimmer umgebaut und neu möbliert.



Ihre Gastgeber  
Familie Kochhäuser

### AKZENT Hotel ★★★ Roter Ochse

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



## Direkt vor der Haustür und doch im Grünen

Seit der Eröffnung im Jahr 2002 bereichert die Gilde Parkbühne alljährlich im Sommer Hannovers Eventlandschaft mit einem vielseitigen Veranstaltungsprogramm. Die Idee zu einer fest installierten Open-Air-Bühne entstand schon bereits Mitte der 90er Jahre. Was Hannover fehlte, war ein Veranstaltungsgelände, das auf eine Besucherkapazität bis rund 5.000 Zuschauer ausgerichtet war und auch im Sommer Künstler nach Hannover zog, die bisher in der Planung ihrer Open-Air-Konzerte die Stadt an der Leine unberücksichtigt gelassen hatten. Heute ist das 3.500 Quadratmeter große Gelände der Parkbühne ein Ort für Veranstaltungen verschiedenster Genres, wie Rock-/ Pop-/ Klassikkonzerte, Comedy-/ Musical- und Theaterveranstaltungen sowie Kino-Events. Neben der Open-Air-Saison von Mai bis September finden hier auch die Hannover Wiesn an jedem Wochenende im Oktober statt. Mit Livemusik und beliebtem Festbier holen sich die Hannoveraner die Mordsgaudi in den Norden.

Mit beispielsweise dem Erlebnis-Zoo, dem Schloss Marienburg oder Rundfahrten auf dem Maschsee bietet Hannover noch viele weitere Aktivitäten unter freiem Himmel. Für eine Entdeckungstour durch Hannover ist eine HannoverCard empfehlenswert – mit ihr hat man freie Fahrt mit Bus und Bahn und attraktive Ermäßigungen für viele Attraktionen. Circa 30 Kilometer entfernt von der niedersächsischen Hauptstadt befindet sich das **AKZENT Hotel DÉJANIL**. Neben den modernen und komfortablen Zimmern bietet die hoteleigene Sauna genügend Raum für Entspannung und Erholung nach einem ereignisreichen Tag.



Ihr Gastgeber  
Andreas Triebisch

### AKZENT Hotel ★★★ DÉJANIL

Lise-Meitner-Str. 7/Otto-Hahn-Str. 2  
31303 Burgdorf  
Telefon: 05136 97 94 50  
Email: info@hotel-dejanil.de  
www.hotel-dejanil.de



## ENTDECKER SPASS

Museen, Schlösser, Gärten, Theater oder Seen mit unserem Angebot „Entdecker Spaß“ und der Hannover Card gibt es garantiert viel zu entdecken.

- 2x Übernachtung
  - 2x Frühstücksbuffet
  - Gutschein für einen Drink an unserer Bar
  - zur Begrüßung im Zimmer: Obst und eine Flasche Wasser
  - Nutzung unserer Sauna
  - Bademantel leihweise und Frotteeschuhe
  - HannoverCard für 1 Tag – Freie Fahrt in Bussen und Bahnen, attraktive Ermäßigungen bei vielen Partnern
- |                   |             |
|-------------------|-------------|
| Doppelzimmer p.P. | 147,00 Euro |
| Einzelzimmer      | 191,00 Euro |



## Auf Leipzigs Gewässern

Traditionell am dritten Wochenende im August ist es wieder soweit – das Leipziger Wasserfest lockt vom 19. bis 21. August mit zahlreichen Aktionen, Konzerten und Mitmachangeboten an und auf die Gewässer der Messestadt. So können sich die Leipziger und ihre Gäste wieder auf drei Tage Interaktion und Information, Spaß und Unterhaltung zwischen Stadthafen und Lindenauer Hafen, Elsterflutbett und Karl-Heine-Kanal freuen. Hauptankerplatz ist der Clara-Zetkin-Park rund um die Sachsenbrücke mit Fischerdorf und Straßenkunstfestival, Entenrennen und Wasserfeuerwerk. Große und kleine Freibeuter kommen auf der Pirateninsel im Stadtteilpark auf ihre Kosten. Dazwischen laden zahlreiche „Perlen am Wasser“ zum Entdecken per eigenem Boot oder Wasserfest-Shuttle ein.

Die Stadt blickt auf eine bewegte und lange Geschichte zurück. Im Mittelalter war sie eine der pulsierendsten Handelsmetropolen. Auch heute ist Leipzig noch eine lebendige Stadt voller Kultur und Sehenswürdigkeiten. Als Messestadt war Leipzig immer wichtig und ist es auch heute noch. Nur 10 Minuten vom neuen Messegelände entfernt begrüßt das **AKZENT Hotel** Gasthof Alt Engelsdorf seine Gäste. In den 25 gemütlichen Zimmern des Hauses in den Varianten Classic und Komfort fühlen sich Gäste sofort zuhause.

Vor den Toren der Stadt liegt Delitzsch. Die sächsische Kleinstadt ist geprägt von ihrer lang zurückreichenden Geschichte. Dank der Nähe zu Leipzig können Gäste im **AKZENT Hotel** Delitzsch schnell zu Attraktionen ins „kleine Paris“ reisen. Dabei genießen Besucher den Komfort des Drei-Sterne-Hotels. In dem pittoresken Ziegelsteingebäude warten helle und freundliche Zimmer auf die Gäste. Egal, ob im Einzel-, Doppelzimmer oder Apartment – angenehmen Tagen im Freistaat Sachsen steht nichts im Wege.



© Blumarm – stock.adobe.com



**AKZENT Hotel**  
**Gasthof Alt Engelsdorf**

Engelsdorfer Str. 290  
04319 Leipzig  
**Telefon:** 0341 656 10  
**Email:** [info@gasthof-alt-engelsdorf.de](mailto:info@gasthof-alt-engelsdorf.de)  
**www.gasthof-alt-engelsdorf.de**



Ihre Gastgeber  
Familie Burchert



**AKZENT Hotel** ★★★  
**Delitzsch**

Grünstraße 43  
04509 Delitzsch/Leipzig  
**Telefon:** 034202 81 10  
**Email:** [info@hotel-delitzsch.de](mailto:info@hotel-delitzsch.de)  
**www.hotel-delitzsch.de**



Ihre Gastgeber  
Frau Röhm und Team



© karepa – stock.adobe.com



# Freiheit für die Füße: Ist barfuß laufen gesund?

Oftmals vernachlässigen wir unsere Füße. Dabei tragen sie uns durch das ganze Leben. Jeden einzelnen Tag balancieren sie das gesamte Gewicht auf wenigen Quadratcentimetern aus. Trotz dieser Höchstleistung schenkt man ihnen meistens zu wenig Aufmerksamkeit. Aber gerade im Sommer können wir für gesunde Füße aktiv werden, wenn wir so oft wie möglich barfuß gehen.

## Der unterschätzte Körperteil

Wir stehen mit beiden Beinen im Leben, wagen oft den ersten Schritt, machen ständig Fortschritte oder entwickeln uns Schritt für Schritt weiter – unsere Füße sind mehr als nur ein Körperteil. Sie sorgen für Stand, Beweglichkeit und Gleichgewicht. Trotzdem schenken wir ihnen zu wenig Aufmerksamkeit und Pflege.

Ein Fuß besteht aus 26 Knochen, 27 Gelenken und über 100 Bändern. Damit befindet sich ein Viertel aller Knochen des Körpers in den Füßen. Im Durchschnitt tragen sie uns circa 6.000 Schritte pro Tag durch das Leben. Geht man von einer Schrittlänge von 0,7 Metern aus, so hat man in einem Alter von 80 Jahren ganze 122.640 Kilometer zu Fuß zurückgelegt – wir umrunden also mehr als dreimal den Äquator. Deshalb ist die Wahl der richtigen Schuhe wichtig: viele Schuhe schränken die Bewegungsfreiheit der Fußmuskulatur und Zehen sehr ein, wodurch die Muskulatur in Fuß und Bein verkümmern kann. Beim Barfußlaufen werden über 30 Muskeln aktiviert, beim Tragen von Schuhen lediglich drei. Schuhe können auch Auslöser von kalten Füßen sein – diese schränken die Blutzirkulation im Fuß ein und sorgen damit für die unangenehme Kälte.

## Spiegel der Gesundheit

Unsere Füße verfügen über viele verschiedene Druckpunkte und Reflexzonen, über die alle Organe in unserem Körper gezielt stimuliert

werden können. Körperliche Beschwerden wie Kopf- oder Rückenschmerzen können durch die Massage dieser sensiblen Punkte gelindert werden. Barfußlaufen hat einen ähnlich positiven Effekt wie eine Fußreflexzonenmassage. Im Fuß befinden sich um die 70.000 Nervenenden und beim Barfußlaufen auf natürlichem und am besten unebenem Boden werden diese Nervenenden angesprochen und stimuliert. Das hat einen positiven Effekt für den ganzen Körper, denn über die Füße können sämtliche Organe erreicht werden.



Ihre Gastgeber  
Arno Mangold, Frauke Hergert

**AKZENT Hotel** ★★★   
**Haus Sonnenberg**

Laubacher Str. 25  
63679 Schotten

**Telefon:** 06044 96210

**Email:** [info@hotel-haus-sonnenberg.de](mailto:info@hotel-haus-sonnenberg.de)

**www.hotel-haus-sonnenberg.de**



## DER SINNESPARK IM TIER- UND ERLEBNISPARK SCHOTTEN

Entdecken,erspüren oder Toben: Im 1 km entfernten Sinnespark ist alles möglich – Hüpfen, Tasten, Riechen, Hangeln: Zusammen mit großen Besuchern können Kinder auf dem Barfußweg mit nackten Füßen verschiedene Naturmaterialien ertasten, im Duftgarten betörende Kräuter erschnuppern, durch einen Klangwald laufen und vieles mehr.

- |   |                                      |             |
|---|--------------------------------------|-------------|
| ■ 2x Übernachtung                                     | Doppelzimmer p.P.                    | 149,00 Euro |
| ■ 2x Frühstücksbuffet                                 | Einzelzimmer                         | 169,00 Euro |
| ■ 2x 3-Gang Abendmenü<br>oder Büfett                  | Kinder bis 2 Jahre* sind kostenfrei. |             |
| ■ Schwimmbad- und<br>Saunanutzung                     | Kinder bis 5 Jahre* zahlen 25%.      |             |
| ■ 1x Freier Eintritt in<br>den Tier- und Erlebnispark | Kinder bis 11 Jahre* zahlen 50%.     |             |
| ■ kostenfreie Parkplätze direkt<br>am Haus            | * einschließlich                     |             |

© Grafiken: Marina – stock.adobe.com





© Oleksandr Shevchenko – stock.adobe.com



© Vogelpark Schotten – Der Tier- und Erlebnispark!

Dass Spazierengehen den Kopf frei macht, wissen wir – das Barfußlaufen, vor allem in der Natur, ist ebenfalls gut für die Psyche. Viele Fachkliniken wenden das Barfußlaufen bereits als Therapieform für ihre Patienten an. So finden sie zurück zur Natur und damit auch zu sich selbst. Barfußparks sind hier eine super Methode, um die Füße an die verschiedensten Naturmaterialien zu gewöhnen und sie hautnah zu erleben. Ein Anlaufpunkt um seine Sinne zu schärfen ist der Tier- und Erlebnispark in Schotten. Hier befindet sich ein Sinnespark, in dem man nicht nur auf dem Barfußweg, sondern auch im Duftgarten oder Klangwald interessante Dinge entdecken kann.

Zwei Kilometer vom Tier- und Erlebnispark in Schotten entfernt liegt das **AKZENT** Hotel Haus Sonnenberg. Übernachtungsgäste des Hotels lassen sich das kulinarische Angebot des hauseigenen Restaurants schmecken. Vor allem im Sommer kann neben dem Speiseraum auch der Biergarten für schmackhafte und erholsame Stunden genutzt werden. Hier erwartet die Gäste ein traumhafter Blick auf die Stadt und den Hoherodskopf – den höchsten Berg im nahegelegenen Naturpark „Hoher Vogelsberg“.

### Die Kneipp Philosophie

„Der menschliche Körper ist wunderbar, und jeder Teil braucht seine Pflege“ – das wusste schon Naturheilkundler Sebastian Kneipp. Er ist auch der Namensgeber der bekannten Kneipp-Medizin. Eine seiner populärsten Therapien ist das Wassertreten: hier wird in kaltem Wasser auf der Stelle geschritten. Dabei ist zu beachten, dass das Bein komplett aus dem Wasser herausgezogen und der Fuß etwas nach unten gestreckt werden muss. Sobald man ein starkes Kältegefühl in den Füßen und Unterschenkeln verspürt sollte man eine kurze Pause einlegen um die Füße wieder zu erwärmen – dieser Vorgang wird mehrmals wiederholt. Das „Kneippen“ fördert beispielsweise die Durchblutung und den Schlaf, dazu hilft es gegen Krampfadern.

Neben der Heilkraft von Wasser setzte sich Sebastian Kneipp intensiv mit weiteren Faktoren rund um die Gesundheit des Menschen auseinander. Das Ergebnis: Seine 5-Säulen-Philosophie. Sie vereint die fünf Säulen Wasser, Pflanzen, Bewegung, Ernährung und Balance zu einem ganzheitlichen Ansatz für gesundes Leben. Einen Einblick in das Thema „Ernährung“ bietet das **AKZENT** Hotel Zur Post in Bad Tabarz mit seinem Candle-Light-Dinner á la Kneipp. Das 4-Sterne-**AKZENT** Hotel ist ein modern eingerichtetes Wellness- und Beautyhotel. Es bietet seinen Gästen neben einer Saunalandschaft und einem hoteleigenen Beautyclub auch ein Restaurant mit Sommerterrasse, sowie die Kellerbar „Postmarie“, in der man den Abend gemütlich ausklingen lassen kann.



Ihr Gastgeber  
Mario Peschke

#### **AKZENT Hotel** ★★★★★ **Zur Post**

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



### KNEIPP-WELLNESS FÜR SIE UND IHN

- 2x Übernachtung
- 2x Frühstücksbuffet
- 1x Halbpension als 3-Gänge-Wahlmenü
- 1x Candle-Light-Dinner á la Kneipp
- 1x saisonales Aroma-Pflege-Bad
- 1x Rückenmassage
- 1x Saunabaden in der mediterranen Saunalandschaft
- 1x Wellnessgetränk von Thüringer Waldquell
- 1x Badeschlappen
- 1x Bademantel (leihweise)

Doppelzimmer p.P. 245,00 Euro  
Einzelzimmer 275,00 Euro







## IM HERZEN DES SÜDSCHWARZWALDES

Mitten im wunderschönen Schwarzwald am Fuße des Feldberges liegt das **AKZENT** Hotel Lawine in Todtnau. Nicht nur im Winter, wenn das nahe Skigebiet am Feldberg zu Pistenabfahrten einlädt, ist es einen Besuch wert. Denn die turbulente Schwarzwaldregion hat auch im Frühling und Sommer allerhand zu bieten. Inmitten des Grüns liegt das **AKZENT** Hotel, ideal für Ausflüge in die Region. In den Einzel- und Doppelzimmern des Drei-Sterne-Hotels genießen Gäste eine ruhige Idylle im typischen Schwarzwald-Look: Angelehnt an die bekannten Schwarzwaldhäuser zeigt das Haus mit seinem Walmdach Traditionsverbundenheit – im Hotel müssen Gäste dabei natürlich nicht auf modernen Komfort verzichten.

Für das leibliche Wohl sorgt die Schwarzwald-Stube, die mit ihrer Küche urige Schwarzwälder Gastlichkeit ausstrahlt. Neben lebendfrischen Forellen und Wildgerichten präsentiert die Stube schmackhafte Gerichte der badischen Küche – dabei setzt Küchenchef Schlageter auf regionale Produkte und Kräuter aus dem eigenen Garten.

Der fast 1.500 Meter hohe Feldberg ist mehr als nur Hintergrundkulisse für das **AKZENT** Hotel: Auf und um den höchsten Berg außerhalb der Alpen finden Urlauber nicht nur erlebnisreiche Wanderwege, sondern auch das größte Naturschutzgebiet Baden-Württembergs. Im Haus der Natur am Feldberg erfahren Interessierte in Ausstellungen mehr über die Flora und Fauna des Südschwarzwalds, auch geführte Rangerwanderungen erlauben interessante Einblicke.

## MIT ZWEI RÄDERN UND ZU FUSS

Gleich mehrere Möglichkeiten warten im Schwarzwald auf Zweiradfreunde. Wer aufregende Fahrten über Stock und Stein liebt, ist im Bikepark Todtnau genau richtig. Anfänger bis Profis kommen in der Outdooranlage voll auf ihre Kosten. Der 1996 gegründete Bikepark Todtnau in Baden-Württemberg ist der älteste Bikepark Deutschlands und lockt Mountainbiker auf wilde Touren über präparierte Strecken. Der Verleih direkt vor Ort erlaubt es, dass passende Gefährt und die entsprechende Schutzkleidung gegen Gebühr zu mieten. Dank des Lifts an der Downhill-Strecke können Radsportbegeisterte ihre Energien ganz auf die aufregenden Abfahrten konzentrieren. Wer mit dem Rad lieber ausgiebige Ausflüge in die Landschaft des Schwarzwalds erleben möchte, freut sich über das gut ausgebaute Fahrradwegenetz – rund 16 Radfernwege führen durch die Region.

Für motorisierte Zweiradfans lohnen sich Ausflüge über kurvenreiche Straßen. Auf Motorradfahrer eingestellt ist das **AKZENT** Hotel Lawine mit kostenlosen Garagen, einem Bereich zum Schrauben und einem Trockenraum. Gerne ist das Hotelpersonal auch mit Vorschlägen für Touren durch die Umgebung behilflich.

Nicht nur auf zwei Rädern macht der Schwarzwald Spaß: Viele Wanderwege führen vorbei an idyllischen Landschaften und sehenswerten Naturschauspielen und sind direkt vom **AKZENT** Hotel Lawine zu erreichen. Wer dem Premiumwanderweg Feldbergsteig folgt, findet zum Bismarckdenkmal auf über 1.400 Metern Höhe und wird mit einem Ausblick über das Grün des Schwarzwalds mit Blick bis hin zu den Alpen belohnt. Der Genießerpfad Wasserfallsteig führt zum Todtnauer und Wasserfall. Das in die Tiefe stürzende Wasser ist ein Anblick, den Wanderer nicht verpassen dürfen.

## ENTSPANNUNGSREISE IM SCHWARZWALD

Aber nicht nur sehenswerte und actiongeladene Freizeitaktivitäten birgt der Schwarzwald. Im von Todtnau 15 Kilometer entfernten Menzenschwand finden Erholungssuchende genau das Richtige zum Abschalten: Das Radon Revital Bad erlaubt dank des Wassers aus zwei Heilquellen Genesung und Entspannung. Besucher genießen das mit 32 bis 37 Grad angenehm temperierte, fluoridhaltige Wasser. Wannebäder mit radonhaltigem Heilwasser auf spezielle ärztliche Anordnung regen das Immunsystem an und versprechen bei Atemwegserkrankungen, Rheuma und Hautkrankheiten Linderung. Ab der zweiten Übernachtung im **AKZENT** Hotel Lawine entfällt für Gäste der Eintritt des Radon Revital Bad, das zur täglichen Verfügung steht.



Nur rund vier Kilometer weiter entfernt vom **AKZENT** Hotel Lawine liegt das Badeparadies Schwarzwald in Titisee-Neustadt. Gäste des **AKZENT** Hotels freuen sich über die Möglichkeit, das Badeparadies täglich anderthalb Stunden lang kostenlos zu nutzen – hier erwarten Freunde des Wasserspaßes im Galaxy über 18 moderne Rutschen und ein Wellenbad. Einen Gang zurückschalten können Besucher in der Palmenoase – rund 180 echte Palmen sorgen für echtes Karibikfeeling im Schwarzwald. In der Wellnessoase warten verschiedene Saunen auf Stressgeplagte, die beim Schwitzen ausspannen wollen.

Auch im **AKZENT** Hotel selbst finden Gäste Erholung in der Sauna oder in der eigenen Infrarotkabine. Für die äußerliche Schönheit und entspannte Muskulatur ist mit dem Kosmetik- und Massagestübe Sorge getragen. Im hauseigenen Solarium verbessern Urlauber ihren Teint – und bei schönem Wetter im Sommer genießen Gäste die strahlende Sonne auf der Liegewiese des **AKZENT** Hotels.



**AKZENT Hotel** ★★★  
**Lawine**

Fahl 7  
79674 Todtnau-Fahl  
**Telefon:** 07676 93330  
**Email:** hotel@lawine.de  
**www.lawine.de**





# Trendgetränke

## Sommer 2022



Womit verbindet man den Sommer? Mit langen Abenden, Grillpartys, guten Gesprächen unter Freunden oder mit der Fahrradtour zum Badeseesee? Es gibt so viele Dinge, die den Sommer einzigartig machen. Während den warmen Monaten werden die Erinnerungen gemacht, an denen man noch während des dunklen Winters zehrt.

Jeder Sommer bringt natürlich auch seine ganz eigenen Trends hervor. Nicht nur modisch gibt es immer wieder etwas Neues zu sehen, sondern vor allem bei den Cocktails, lassen sich die Bartender dieser Welt immer einzigartige Getränke einfallen.

## Paloma

### Zutaten für ein Paloma:

- 50 ml Tequila
- 20 ml Limettensaft
- 1 Prise Salz
- ca. 80 ml Grapefruitlimonade
- 1 Scheibe Grapefruit zum Anrichten

### Zubereitung:

- Tequila und Limettensaft mit Salz und Eiswürfeln verrühren und mit Grapefruitlimo auffüllen.



© ahirao - stock.adobe.com

KLASSE FÜR SICH!\*



# Gin-Basil Highball

## Zutaten für ein Gin-Basil Highball:

40 ml Gin  
10 ml Zitronensaft  
10 ml Limettensaft  
10 ml Zuckersirup  
1 Zweig Basilikum  
ca. 70ml Sprudelwasser  
Eiswürfel

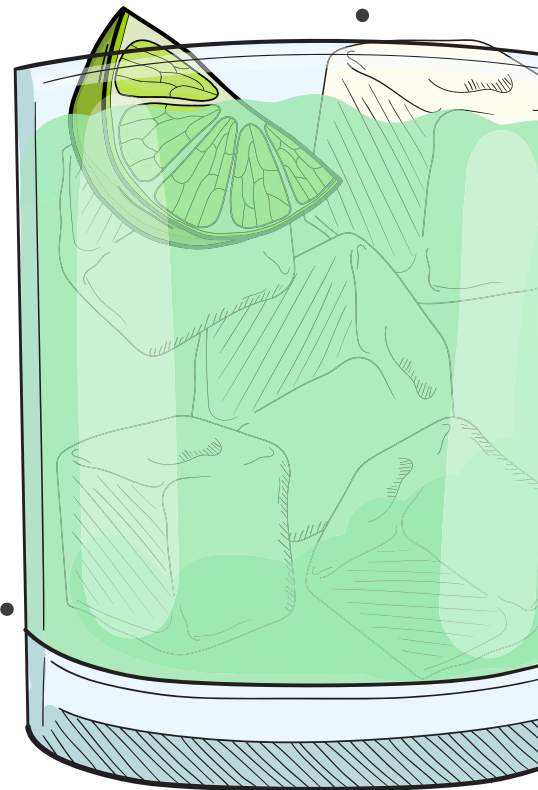
## Zubereitung:

Den vollständigen Basilikumzweig mit Zuckersirup sowie Limetten- und Zitronensaft kräftig muddeln oder mixen, sodass ein grüner Basilikumsirup (ohne Pflanzenstückchen) daraus gesiebt werden kann. Es empfiehlt sich, anhand der Mengenverhältnisse den Basilikumsirup gleich für mehrere Drinks oder den ganzen Abend vorzubereiten.

Im Highball-Glas wird lediglich der Gin und der Basilikumsirup auf Eiswürfeln gemischt und mit Sprudelwasser aufgefüllt.



© Brent Hofacker – stock.adobe.com



© Miriam – stock.adobe.com

# Pink-Drink

## Zutaten für einen Pink Drink:

80 g frische oder tiefgekühlte Beeren  
(z.B. Erdbeeren, Himbeeren)  
500 ml kalter Hibiskustee  
250 ml kühler Kokosdrink  
4 – 6 Eiswürfel (nach Belieben)  
2 – 3 EL Holunderblütensirup

## Zubereitung:

Gib eine Handvoll Eiswürfel in ein Glas. Füge anschließend die Beeren hinzu. Befülle das Glas zu  $\frac{3}{4}$  mit dem Hibiskustee. Gib den Holunderblütensirup mit in das Glas hinzu. Fülle das Glas schließlich mit dem Kokosnussdrink auf. Alles gut umrühren.





# Blood Orange Mimosa

## Zutaten für den Blood Orange Mimosa:

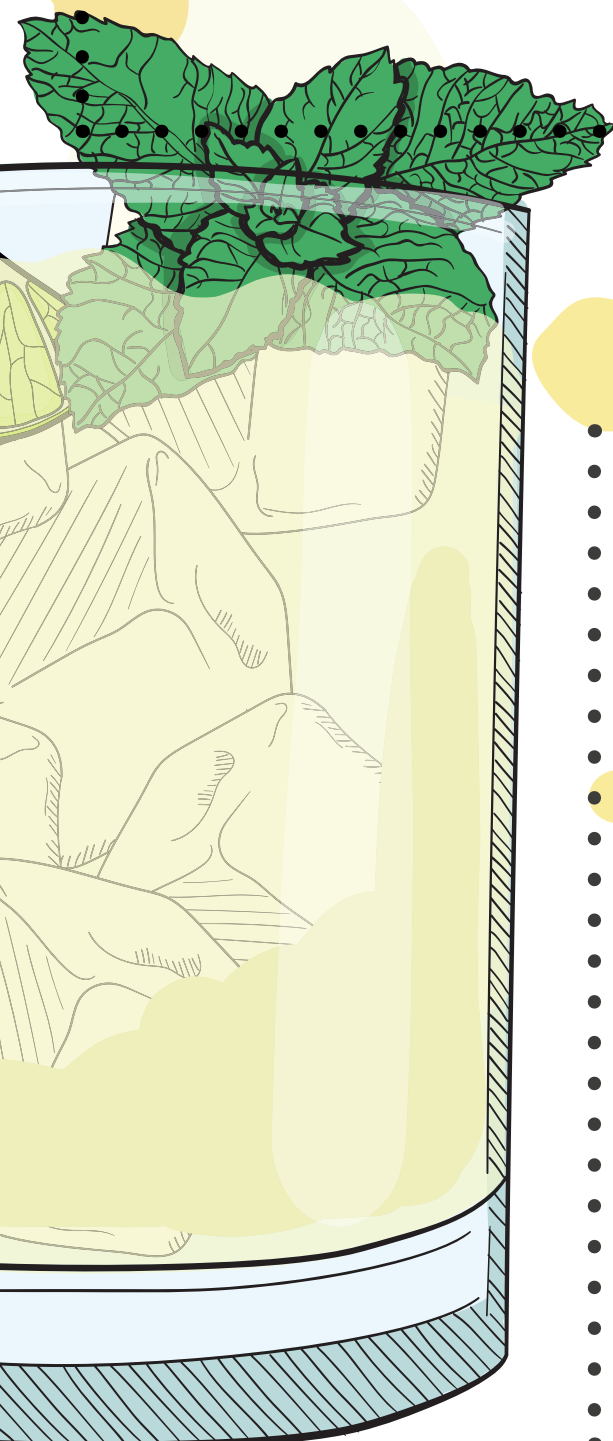
- 400 ml Blutorangensaft
- 1 Flasche Prosecco oder Weißwein
- 2 cl Triple Sec Likör
- 1 TL Zucker
- Blutorangenscheiben zur Dekoration

## Zubereitung:

Vermische den Blutorangensaft gut mit dem Triple Sec Likör und dem Zucker. Verschließe den Behälter und stelle es für einige Stunden kalt. Zum servieren gebe den Saft langsam in dein Glass und fülle es mit Eiskalten Prosecco bis oben hin auf.



© magic\_cinema – stock.adobe.com



© Miriam – stock.adobe.com

# Switschel

## Zutaten für ein Switschel:

- 200 ml Wasser
- 100 g Ingwer
- 3 EL Ahornsirup oder Agavendicksaft
- eine halbe Zitrone
- 5 EL Apfelessig
- optional 8 cl Gin

## Zubereitung:

Schneide den Ingwer ganz klein und lass ihn in dem Wasser kurz aufkochen. Das Ganze kann bei niedriger Hitze 20 Minuten ziehen und dann durch ein Sieb gegossen werden. Lass es abkühlen und süße den Sud dann mit Ahornsirup, gebe den Saft der Zitrone, den Apfelessig und bei Bedarf den Gin dazu.



© magic\_cinema – stock.adobe.com



# KLIMAGERECHT IN DEN THÜRINGER WALD

Das Klimaportrait des AKZENT Hotels „Am Burgholz“

THINK.  
green



Über 45 Hotels der **AKZENT** Kooperation sind mittlerweile mit dem CO<sub>2</sub>-Fußabdruck-Zertifikat ausgezeichnet. Dieses Gütesiegel zeigt, dass die Hotels ein Interesse daran haben, Natur und Umwelt so weit als möglich zu schonen. Die Gäste haben dort die Möglichkeit, eine klimaneutrale Übernachtung zu buchen und können auf diese Weise aktiv am Klimaschutz teilnehmen – das geht auch im **AKZENT** Hotel „Am Burgholz“ in Bad Tabarz.

## Den Thüringer Wald von seiner schönsten Seite genießen

Das 4-Sterne-Hotel bietet den perfekten Ausgangspunkt, um die Umgebung von Bad Tabarz zu erkunden und einige Kilometer des „Vaters aller Wanderwege“, dem Rennsteig, zu erklimmen. Um die Naturlandschaft des Thüringer Waldes mal aus einer anderen Perspektive zu bestaunen, lohnt sich ein Besuch im Nationalpark Hainich. In einer Höhe von 10 bis 24 Metern schlängelt sich hier der Baumkronenpfad durch die Landschaft. Für Erholungssuchende genau das Richtige, denn das **AKZENT** Hotel besitzt eine einzigartige Lage direkt am Waldrand mit Blick auf den Inselberg.

## Clever heizen

In 94 geräumigen und komfortabel eingerichteten Einzel-, Doppel- und Familienzimmern, teilweise mit Balkon, verbringen Gäste des **AKZENT** Hotel „Am Burgholz“ in Bad Tabarz, mitten im Thüringer Wald, wunderschöne Tage. Damit es immer angenehm warm in den einzelnen Zimmern ist, setzt das **AKZENT** Hotel auf eine Wärmesteuerung der Zimmer. Das Heizsystem wird bei Check-in durch eine Schnittstelle zum Buchungssystem am PC aktiviert. Bei jeder Fensteröffnung und nach dem Check-out fährt die Heizung automatisch wieder runter – so entstehen keine unnötigen Heizkosten und Emissionen.

Herzstück des Heizsystems im **AKZENT** Hotel „Am Burgholz“ ist ein 50 KW Blockheizkraftwerk. Ein Großteil des Wärmebedarfs wird durch dieses Kraftwerk erzeugt. Über Wärmetauscher im Heizraum und im Schwimmbad kann zusätzlich Wärme zurückgewonnen werden. Der erzeugte Strom wird vom Hotel selbst genutzt und bei Überproduktion ins Netz eingespeist. Zurzeit wird ein zentrales Gebäudeleitmanagement installiert, um den Energieverbrauch weiter zu senken.

## Nachhaltig schlemmen

Eine wichtige Säule in einem 4-Sterne-Hotel ist ohne Frage der gastronomische Bereich. Je nach Wunsch bietet das **AKZENT** Hotel „Am Burgholz“ eine abwechslungsreiche Küche. Aber auch hier wird auf Nachhaltigkeit geachtet indem ausschließlich frische regionale Zutaten verwendet und bei der Zusammenstellung der Menüs typische Gerichte der Region präsentiert werden. Ob Fleisch, Wurst- oder Backwaren: Verarbeitet werden im **AKZENT** Hotel Lebensmittel von lokalen Zulieferern, selbst das Mineralwasser wird aus der Region bezogen.



**Ihr Gastgeber**  
Mario Peschke

**AKZENT Hotel** ★★★★★  
**„Am Burgholz“**  
Am Burgholz 30  
99891 Bad Tabarz  
**Telefon:** 036259 540  
**Email:** info@hotel-am-burgholz.de  
**www.hotel-am-burgholz.de**



Zertifiziert durch:





# Sommerküche

Schönes Wetter und warme Temperaturen – Gegebenheiten, die der Sommer mit sich bringt, die aber nicht gerade dazu einladen groß in der Küche hinter dem heißen Ofen zu stehen. Davon abgesehen verlangt der Körper nach etwas Erfrischendem, das ihm nicht so schwer im Magen liegt und ihn belastet. So fällt die Wahl oft auf leichte Gerichte, die nicht nur schnell und einfach zuzubereiten, sondern auch leicht zu verdauen sind. So bringt der Sommer passenderweise eine Vielzahl an regionalen Lebensmitteln, vor allem Obst und Gemüse, auf den Markt, aus denen sich wunderbar leichte und zugleich gesunde Sommergerichte zaubern lassen.

## *Vitaminreicher Sommer*

Die meisten Sorten an frischem Obst und Gemüse haben im Sommer Hochsaison. Daher ist es nicht schwer, an diese heranzukommen und dem Körper zahlreiche Vitamine und Mineralstoffe zukommen zu lassen. So ist unter anderem Vitamin C wichtig für ein starkes Immunsystem, Vitamin B bringt den Kreislauf in Schwung, Vitamin A kümmert sich um Haut und Haare und Kalium unterstützt einen gesunden Wasserhaushalt. Zudem enthalten die ganzen Vitaminbomben von sich aus viel Flüssigkeit, die für den Körper im Sommer sehr wichtig ist.







## Eistorte mit Beeren

Für den Boden:

200 g Vollkornbutterkekse | 100 g Butter

Für die Füllung:

50 g Baiser | 125 g Erdbeeren | 125 g Heidelbeeren | 100 g Blockschokolade | 600 g Sahne | 100 g Zucker | 2 Päckchen Vanillezucker

Für die Deko:

Gefrorene Beeren und Kirschen zum Garnieren

Den Boden einer 24 cm Springform mit Backpapier auslegen.

Für den Boden die Kekse in eine Küchenmaschine geben und sehr fein zerkleinern. Währenddessen die Butter schmelzen lassen. Die Butter zu den Keksbröseln in die Küchenmaschine geben und gut vermischen. Den Teig in die vorbereitete Springform geben und gut andrücken. Den Boden anschließend in den Gefrierschrank stellen. Den Keksboden auf eine gefriergeeignete Tortenplatte geben und einen Tortenring herumlegen.

Für die Füllung das Baiser fein zerkleinern, die Beeren waschen und ggf. putzen. Die Beeren in kleine Stücke schneiden. Die Schokolade fein hacken. Die Sahne mit dem Zucker und dem Vanillezucker steif schlagen. Das Baiser, die Beeren und die Schokolade unter die Sahne heben und alles auf den vorbereiteten Boden in den Tortenring geben. Alles glatt streichen und die Torte über Nacht einfrieren.

Die Torte 30 Minuten vor dem Servieren aus dem Gefrierschrank nehmen. Den Tortenring vorsichtig lösen und die Torte mit den gefrorenen Früchten garnieren und servieren.

© anna\_shepulova – stock.adobe.com

## Rote Grütze mit Vanillesauce

400 g Erdbeeren | 200 g Heidelbeeren | 200 g Rote Johannisbeeren | 200 g Himbeeren | 1 Vanilleschote | 40 g Zucker | 500 ml Johannisbeernektar (schwarz) | 4 gestr. El Speisestärke | 500 ml Vanillesauce (Kühlregal)

Früchte, bis auf die Himbeeren, abspülen und putzen. Erdbeeren vierteln. Johannisbeeren von den Rispen streifen. Vanilleschote längs einschneiden und das Mark herauskratzen. Vanillemark und -schote, Zucker und Nektar aufkochen. Je die Hälfte der Beeren zugeben und zugedeckt bei mittlerer Hitze 5 Min. köcheln lassen. Vanilleschote entfernen und Grütze fein pürieren.

Stärke in etwas kaltem Wasser glattrühren und in die kochende Mischung gießen. Unter Rühren nochmals aufkochen. In eine Schüssel füllen, restliche Beeren untermischen und die Grütze abkühlen lassen. Mit Vanillesauce servieren.



© anna\_shepulova – stock.adobe.com



## Süße Wassermelonen-Gazpacho

1,5 kg Wassermelone | 2–3 EL Zitronensaft | 1 Päckchen Vanillinzucker | 3 EL Mandelblättchen | 250 g schwarze Johannisbeeren | 250 g reife Aprikosen | 50 g Mini-Kokoszwieback | 1/4 l gekühlter roter Traubensaft | 150 g Crème fraîche | 2–3 EL Orangensaft | Zitronenmelisse zum Verzieren

Melone in Spalten schneiden, 250 g beiseitelegen. Das Fruchtfleisch entkernen und grob würfeln. Mit Zitronensaft und Vanillinzucker in eine große Schüssel geben und mit einem Stabmixer fein pürieren. Ca. 30 Minuten kaltstellen.

Mandeln in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten, herausnehmen. Johannisbeeren waschen, von den Stielen streifen und abtropfen lassen. Aprikosen waschen, halbieren, entsteinen und in Spalten schneiden. Zwieback zerbröckeln. Übrige Melone entkernen, von der Schale schneiden und sehr fein würfeln.

Melonenpüree mit Traubensaft verrühren. Melonenwürfel zufügen. Crème fraîche und Orangensaft verrühren. Melonen-Gazpacho mit je einem Klecks Crème fraîche anrichten. Mit Melisse verzieren. Aprikosen, Johannisbeeren, Mandelblättchen und Zwieback dazu reichen und zum Essen auf die Gazpacho streuen.



## Pizza mit Feigen und Schinken

Für den Pizzateig:

100 g Hartweizengrieß | 2 EL Olivenöl | 0,5 TL Salz | 4 g Trockenhefe | 240 ml Wasser, lauwarm | 300 g Weizenmehl | 0,5 TL Zucker

Für den Pizzabelag:

2 Zweige Basilikum | 150 g Mozzarella, gerieben | 100 g Parmaschinken | 250 ml Tomatensauce aus dem Glas | 2 Feigen

Für den Teig in einer großen Schüssel Hefe, Olivenöl, Zucker, Salz, Mehl und Grieß einwiegen und mit dem Wasser zu einem Teig kneten. Dieser sollte elastisch sein. Den Teig danach halbieren, vierteln (für 4 Pizzen) oder für ein Backblech im Ganzen lassen. Die Teiglinge jetzt mit einer Prise Mehl bestäuben. Danach mit einem Tuch abdecken und an einem warmen Ort für 2 Stunden ruhen lassen.

Den Backofen inzwischen auf 240 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen – das Backblech dabei einschieben.

Nach der Ruhezeit nun den Teigling oder die 4 Teiglinge auf einer bemehlten Arbeitsfläche von außen nach innen zu 4 runden Fladen (alternativ in der Form des Backblechs) formen.

Mit Tomatensauce den Teig bestreichen und den Mozzarella darüber streuen. Den Parmaschinken danach in Streifen schneiden und verteilen.

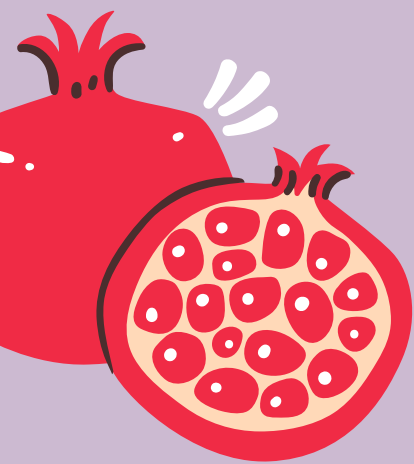
Nun die Pizzen nach und nach (alternativ das ganze Backblech mit der Pizza) im Backofen für ca. 10 Minuten auf unterster Schiene backen. Inzwischen die Feigen in Achtel schneiden. Danach die Pizza aus dem Ofen nehmen und mit den Feigenstücken und ein paar Basilikumblättern belegen. Nach Belieben mit Olivenöl beträufeln und genießen.





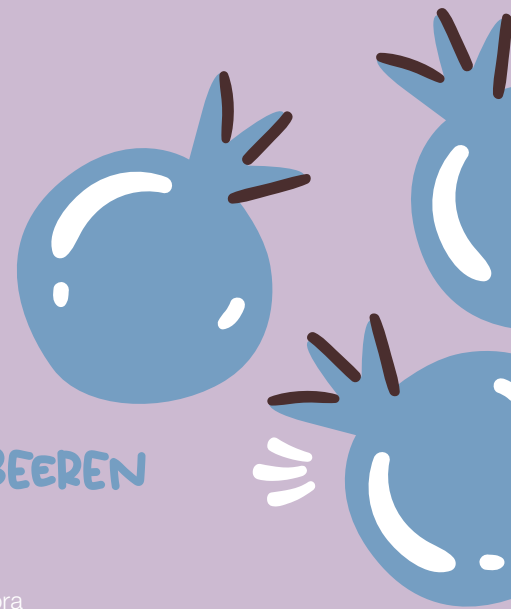
# ≡ SUPERFRUITS ≡

Bei den Superfruits handelt es sich in der Regel um natürliche, meist unbearbeitete Früchte, die einen hohen Nährstoff- und Vitamingehalt aufweisen. Superfruits sind sehr gesund, allein jedoch kein Garant für ein gesundes Leben. Es verhilft jedoch zu mehr Leistungsfähigkeit und Wohlbefinden, wenn wir es mit bewusster Ernährung und gesunder Lebensweise kombinieren.



## 1. GRANATAPFEL

- soll Krebserkrankungen vorbeugen
- kann die Libido steigern
- senkt das Risiko von Herzinfarkten und Schlaganfällen
- kann bei Verdauungsproblemen helfen

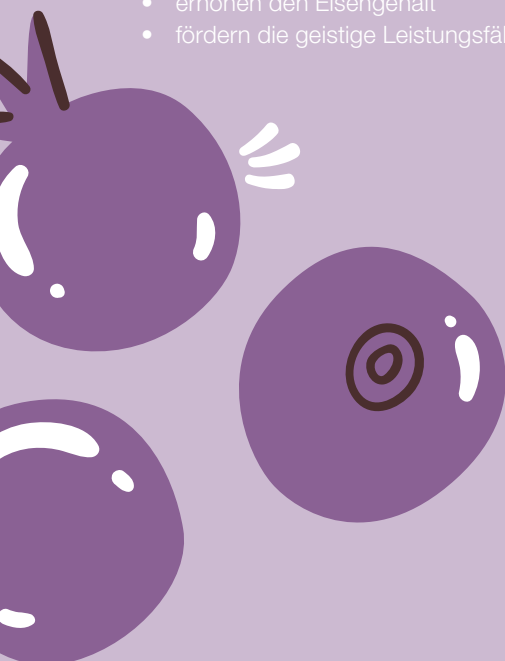


## 2. HEIDELBEEREN

- stärken Immunsystem
- reduzieren Bauchfett
- sind gut für die Darmflora
- stärken das Herz

## 3. ACAI-BEEREN

- wirken entzündungshemmend
- stärken die Stabilität des Skeletts und der Zähne
- erhöhen den Eisengehalt
- fördern die geistige Leistungsfähigkeit und das seelische Wohlbefinden



## 4. GOJI BEEREN

- stärken das Immunsystem
- wirken gegen Stress und Erschöpfungszustände
- lindern Probleme mit den Augen
- wirken gegen hohen Blutdruck





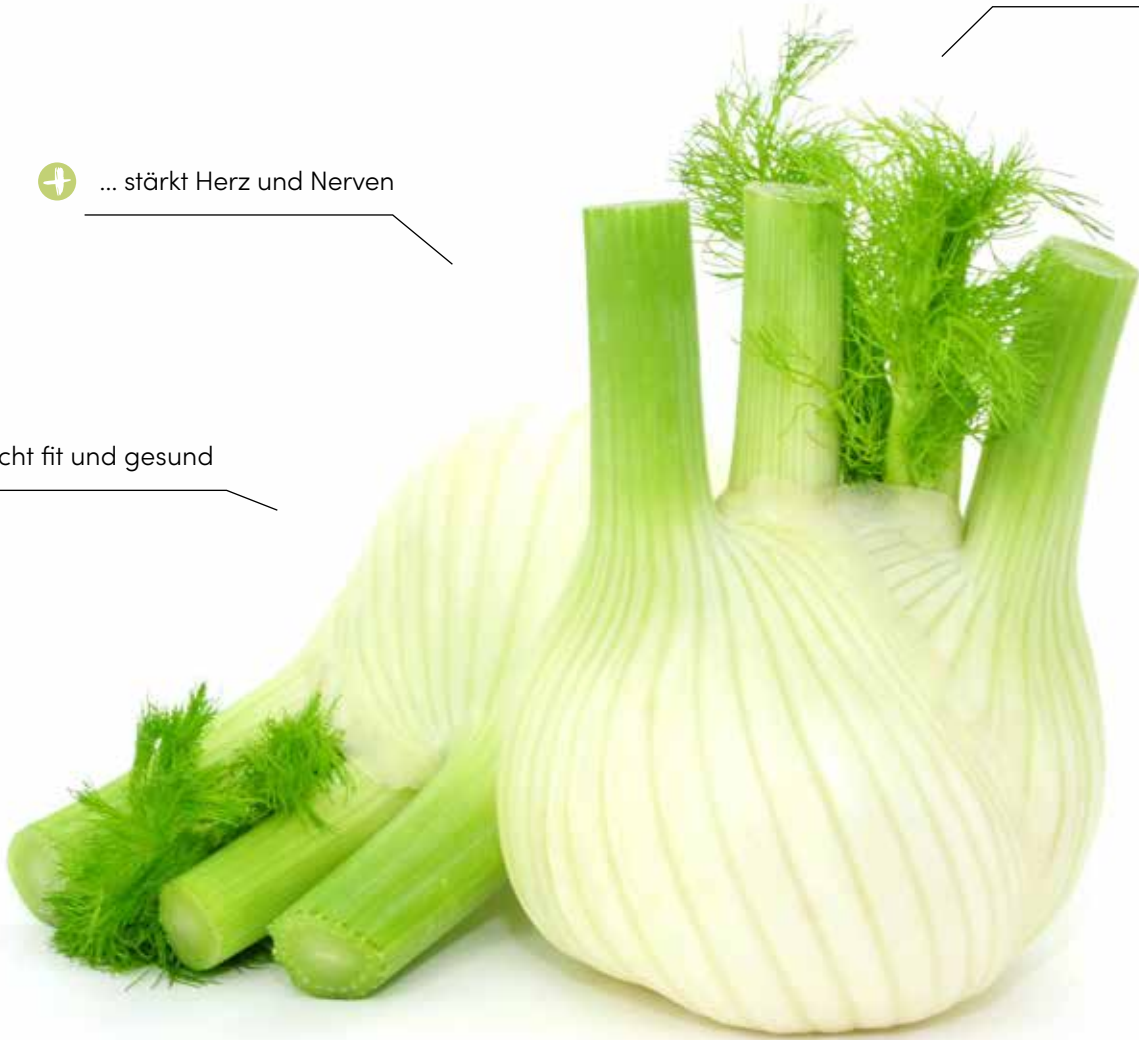
SUPERHELD DES MONATS

# FENCHEL

+ ... beruhigt den Bauch

+ ... stärkt Herz und Nerven

+ ... macht fit und gesund



+ ... entwässert sanft

+ ... bietet viel Vitamin A

+ ... fördert die Blutbildung

© photocrew - stock.adobe.com

Sonntag, 3. Juli 2022

Das Erste	ARD	ZDF	RTL	SAT.1	PRO 7	RTL ZWEI
17.55 Tagesschau	17.59 Deutsche Fernsehlotterie	18.00 Bericht aus Berlin	18.30 Weltspiegel	19.15 Alexandra Popp – Comeback der Kapitänin	20.00 Tagesschau	20.15
18.00 Große Freiheit Wohnmobil – Camper legen los	18.30 Terra Xpress	18.55 Aktion Mensch Gewinner	19.00 Berlin direkt	19.30 Giganten der Kunst		
17.45 Formel 1: Großer Preis von Großbritannien	18.15 Abgefahren – Die kuriosesten Momente hinterm Lenkrad	18.45 RTL Aktuell	19.03 RTL Aktuell – Das Wetter	19.05 Exklusiv		
13.55 Rango	16.05 Ice Age – Kollision voraus!	17.55 Wir werden mehr	19.55 Sat.1 Nachrichten			
16.55 taff weekend. Das Lifestyle-Magazin berichtet über die neuesten Trends.	17.45 Newstime	17.55 Galileo Stories. Magazin. Moderation: Funda Vanroy	19.05 Galileo Plus			
14.10 Die Schnäppchenhäuser	15.10 Die Schnäppchenhäuser – Jeder Cent zählt	16.10 Der Trödeltrupp	17.15 Mein neuer Alter	Doku-Soap	18.15 GRIP – Das Motormagazin	Magazin

VOX	KABEL EINS	NDR	3SAT	WDR	ORF 2					
12.05 Criminal Intent	13.00 Criminal Intent	13.50 Sister Act 2 – In göttlicher Mission	16.00 Hilfe, die Camper kommen	17.00 auto mobil	18.10 Die Tuning-Profis	19.10 Detlef goes Schlager	20.15 Das perfekte Promi Dinner	23.40 Prominent!	0.25 Medical Detectives	
14.55 Mein Lokal, Dein Lokal	15.55 News	16.10 Mein Lokal, Dein Lokal	17.10 Mein Lokal, Dein Lokal	18.10 Deutschlands größte Geheimnisse. Show	20.15 Deutschlands größte Geheimnisse	22.20 Abenteuer Leben am Sonntag	0.20 Trucker Babes	2.15 EUReka		
17.00 Bingo!	18.00 Hanseblick	18.45 DAS!	19.30 Ländermagazine	20.00 Tagesschau	20.15 Heimatküche	21.45 Kaum zu glauben!	22.45 Die NDR-Quizshow	23.45 Exodus – Die unglaubliche Reise von 4500 Holocaust-Überlebenden	0.30 Anne Will	1.30 Hanseblick
19.10 NZZ Format	19.40 Schätze der Welt – Erbe der Menschheit	20.00 Tagesschau	20.15 Schleswig-Holstein Musik Festival 2022	22.05 Vatertag	22.05 Komödie, A 2012. Mit Alexander Pschill	23.35 Jagd vor Gibraltar	0.30 Luis Tosar	1.40 Yellowstone		
17.15 Die Tierärzte	18.00 Tiere suchen ein Zuhause	18.45 Aktuelle Stunde	19.30 Pferdesport: CHIO Aachen	20.00 Tagess.	20.15 Wunderschön!	21.45 Mord mit Aussicht	22.30 Mord mit Aussicht	23.15 Henker & Richter	0.00 Henker & Richter	0.50 Rockpalast
20.05 Seitenblicke	20.15 Die Toten vom Bodensee	21.50 ZIB 2	22.15 Quo Vadis, Aida?	23.55 Der Lissabon-Krimi: Feuererteufel	Krimi, D 2019	1.25 Mordkommission Istanbul	Tödliche Gier. Krimireihe, D 2017			

<b>Das Erste</b> <b>ARD</b> <b>17.00</b> Tagesschau <b>17.15</b> Brisant <b>18.00</b> Gefragt – Gejagt <b>18.50</b> Morden im Norden <b>19.45</b> Wissen vor acht – Zukunft <b>19.50</b> Wetter <b>19.55</b> Wirtschaft vor acht <b>20.00</b> Tagesschau	<b>ZDF</b> <b>16.10</b> Die Rosenheim-Cops <b>17.00</b> heute <b>17.10</b> hallo-deutschland <b>17.45</b> Leute heute <b>18.00</b> SOKO Potsdam <b>19.00</b> heute <b>19.20</b> Wetter <b>19.25</b> WISO	<b>RTL</b> <b>17.00</b> RTL Aktuell <b>17.07</b> Explosiv Stories <b>17.30</b> Unter uns <b>18.00</b> Explosiv <b>18.30</b> Exklusiv <b>18.45</b> RTL Aktuell <b>19.03</b> RTL Aktuell – Das Wetter <b>19.05</b> Alles was zählt <b>19.40</b> GZSZ	<b>SAT.1</b> <b>16.00</b> Klinik am Südring <b>17.00</b> Lenßen übernimmt <b>17.30</b> Lenßen übernimmt. Doku-Soap <b>18.00</b> K11 <b>18.30</b> K11 <b>19.00</b> Doppelt kocht besser. Show <b>19.55</b> Sat.1 Nachrichten	<b>PRO 7</b> <b>15.35</b> The Big Bang Theory <b>16.05</b> The Big Bang Theory <b>16.30</b> The Big Bang Theory <b>17.00</b> taff <b>18.00</b> Newstime <b>18.10</b> Die Simpsons <b>18.40</b> Die Simpsons <b>19.05</b> Galileo	<b>RTL ZWEI</b> <b>16.00</b> RTLZWEI News <b>16.05</b> SOS – Retter im Einsatz <b>17.05</b> SOS – Retter im Einsatz <b>18.05</b> Köln 50667 <b>18.40</b> Doku-Soap. Abgespacer <b>19.05</b> Berlin – Tag & Nacht <b>19.05</b> Berlin – Tag & Nacht <b>19.05</b> Galileo
 <b>20.15 Enkel für Anfänger</b> <b>20.15</b> Komödie, D 2020 <b>21.55</b> Tagesthemen <b>22.30</b> Die Story im Ersten <b>23.15</b> Der Fluch der Chippendales <b>0.00</b> Tagesschau	 <b>20.15 Die Toten vom Bodensee</b> <b>20.15</b> Der Blutrutt <b>21.45</b> heute-journal <b>22.15</b> Angriff aus der Tiefe <b>23.40</b> heute journal update <b>23.55</b> Get Lucky – Sex...	 <b>20.15 Gipfel der Quizgiganten</b> <b>22.15</b> RTL Direkt <b>22.35</b> Gipfel der Quizgiganten <b>23.20</b> Spiegel TV <b>0.00</b> RTL Nachtjournal <b>0.35</b> Die Alltagskämpfer <b>1.15</b> Ohne Filter	 <b>20.15 111 super Sonntagsfahrer! Show</b> <b>22.20</b> 111 fantastische Freizeithelden! <b>0.15</b> 111 Show <b>2.05</b> So gesehen Magazin <b>2.10</b> Club der guten Laune <b>0.00</b> Grey's Anatomy	 <b>20.15 Grey's Anatomy – Die jungen Ärzte</b> <b>21.15</b> Seattle Firefighters <b>22.15</b> Prodigal Son – Der Mörder in Dir <b>23.10</b> Prodigal Son – Der Mörder in Dir <b>0.00</b> Grey's Anatomy	 <b>20.15 Bella Italia – Camping auf Deutsch</b> <b>22.15</b> Daniela Katzenberger – Familienglück auf Mallorca <b>23.20</b> Daniela Katzenberger – Familienglück auf Mallorca <b>0.20</b> Armes Deutschland

<b>VOX</b> <b>15.00</b> Shopping Queen <b>16.00</b> Zwischen Tüll und Tränen <b>17.00</b> Zwischen Tüll und Tränen <b>18.00</b> First Dates <b>19.00</b> Das perfekte Dinner <b>20.13</b> #VOXStimme <b>20.15</b> Goodbye Deutschland! <b>21.15</b> Goodbye Deutschland! <b>23.15</b> Goodbye Deutschland! <b>0.15</b> vox nachrichten	<b>KABEL EINS</b> <b>16.00</b> The Mentalist <b>16.55</b> Abenteuer Leben täglich <b>17.55</b> Mein Lokal, Dein Lokal <b>18.55</b> Achtung Kontrolle! <b>20.15</b> Indiana Jones und das Königreich des Kristallschädels <b>22.05</b> Blade: Trinity <b>1.10</b> Drop Zone	<b>NDR</b> <b>18.45</b> DAS! <b>19.30</b> Ländermagazine <b>20.00</b> Tagesschau <b>20.15</b> Markt <b>21.00</b> Was kostet... <b>21.45</b> NDR Info <b>22.00</b> Ein Herz und eine Krone <b>23.55</b> Boulevard der Dämmerung <b>1.40</b> Pasta-Patrick <b>1.40</b> Pasta-Patrick	<b>3SAT</b> <b>20.15</b> Geheimnisvolle Eichhörnchen <b>21.00</b> Wildschweine – Das Comeback <b>21.45</b> Vielfältige Vogelwelt Österreich <b>22.00</b> ZIB 2 <b>22.25</b> I Am Not Your Negro <b>23.55</b> Dein Ziel ist mein Weg – Menschen, die uns bewegen <b>0.25</b> 10vor10	<b>WDR</b> <b>18.45</b> Aktuelle Stunde <b>20.00</b> Tagesschau <b>20.15</b> Land und lecker <b>21.00</b> Land und lecker <b>21.45</b> WDR aktuell <b>22.15</b> Der Bozen-Krimi <b>22.15</b> Blutrache. Krimireihe, D 2020 <b>23.40</b> Mordkommission Istanbul (1/2) <b>0.00</b> Die Toten vom Bodensee <b>0.00</b> Der Blutrutt. Krimireihe, D/A 2020	<b>ORF 2</b> <b>19.30</b> ZIB <b>19.51</b> Wetter <b>19.56</b> Sport aktuell <b>20.05</b> Seitenblicke <b>20.15</b> Die Millionen-Show <b>21.10</b> Thema <b>22.00</b> ZIB 2 <b>22.30</b> kulturMontag <b>23.30</b> Im Cottage – 150 Jahre Wiener Gartenstadt <b>0.00</b> Die Toten vom Bodensee <b>0.00</b> Der Blutrutt. Krimireihe, D/A 2020
--	--	--	---	---	---

<b>Das Erste</b> <b>ARD</b> <b>16.05</b> Radsport: Tour de France <b>17.30</b> Brisant <b>18.00</b> Gefragt – Gejagt <b>18.50</b> WaPo Bodensee <b>19.45</b> Wissen vor acht – Natur <b>19.50</b> Wetter <b>19.55</b> Wirtschaft vor acht <b>20.00</b> Tagesschau	<b>ZDF</b> <b>16.10</b> Die Rosenheim-Cops <b>17.00</b> heute <b>17.10</b> hallo-deutschland <b>17.45</b> Leute heute <b>18.00</b> SOKO Köln <b>19.00</b> heute <b>19.20</b> Wetter <b>19.25</b> Die Rosenheim-Cops	<b>RTL</b> <b>17.00</b> RTL Aktuell <b>17.07</b> Explosiv Stories <b>17.30</b> Unter uns <b>18.00</b> Explosiv <b>18.30</b> Exklusiv <b>18.45</b> RTL Aktuell <b>19.03</b> RTL Aktuell – Das Wetter <b>19.05</b> Alles was zählt <b>19.40</b> GZSZ	<b>SAT.1</b> <b>15.00</b> Auf Streife... <b>16.00</b> Klinik am Südring <b>17.00</b> Lenßen übernimmt <b>17.30</b> Lenßen übernimmt. Doku-Soap <b>18.00</b> K11 <b>18.30</b> K11 <b>19.00</b> Doppelt kocht besser. Show <b>19.55</b> Sat.1 Nachrichten	<b>PRO 7</b> <b>15.35</b> The Big Bang Theory <b>16.05</b> The Big Bang Theory <b>16.30</b> The Big Bang Theory <b>17.00</b> taff <b>18.00</b> Newstime <b>18.10</b> Die Simpsons <b>18.40</b> Die Simpsons <b>19.05</b> Galileo	<b>RTL ZWEI</b> <b>16.05</b> SOS – Retter im Einsatz <b>17.05</b> SOS – Retter im Einsatz <b>18.05</b> Köln 50667 <b>18.40</b> Doku-Soap. Sträfling vernachlässigt <b>19.05</b> Berlin – Tag & Nacht <b>19.05</b> Berlin – Tag & Nacht <b>19.05</b> Galileo
 <b>20.15 Die Kanzlei</b> <b>21.00</b> In aller Freundschaft <b>21.45</b> Report Mainz <b>22.15</b> Tagesthemen <b>22.50</b> Maischberger <b>0.05</b> Tagesschau <b>0.15</b> Die Kanzlei <b>1.00</b> In aller Freundschaft	 <b>20.15 Nach der Flut – Eva Brenner hilft an der Ahr</b> <b>21.00</b> frontal spezial <b>21.45</b> heute-journal <b>22.15</b> Schlauer als der Rest der Welt <b>22.45</b> Markus Lanz <b>0.00</b> heute journal update	 <b>20.15 Der König der Kindsköpfe</b> <b>22.15</b> RTL Direkt <b>22.35</b> Der König der Kindsköpfe <b>0.00</b> RTL Nachtjournal <b>0.35</b> Die Schatzsucher <b>1.25</b> CSI: Miami	 <b>20.15 Navy CIS: Hawaii</b> <b>21.15</b> Navy CIS <b>22.15</b> Navy CIS <b>23.10</b> BullFreund in Not <b>0.10</b> Bull <b>1.05</b> Navy CIS: Hawaii	 <b>20.15 Darüber staunt die Welt</b> <b>22.40</b> Frau Jordan stellt gleich <b>23.10</b> Frau Jordan stellt gleich <b>23.40</b> Darüber staunt die Welt <b>2.00</b> Frau Jordan stellt ...	 <b>20.15 Hartz und herzlich</b> <b>22.15</b> Armes Deutschland – Stempeln oder abrackern? <b>0.15</b> Autopsie <b>1.10</b> Autopsie

<b>VOX</b> <b>15.00</b> Shopping Queen <b>16.00</b> Zwischen Tüll und Tränen <b>17.00</b> Zwischen Tüll und Tränen <b>18.00</b> First Dates <b>19.00</b> Das perfekte Dinner <b>20.15</b> Hot oder Schrott – Die Allestester <b>22.15</b> Hot oder Schrott – Die Allestester <b>23.15</b> Hot oder Schrott – Die Allestester <b>0.15</b> vox nachrichten	<b>KABEL EINS</b> <b>15.50</b> News <b>16.00</b> The Mentalist <b>16.55</b> Abenteuer Leben täglich <b>17.55</b> Mein Lokal, Dein Lokal <b>18.55</b> Achtung Kontrolle! <b>20.15</b> Collateral <b>22.40</b> Indiana Jones und das Königreich des Kristallschädels <b>22.05</b> Actionfilm, USA 2008 <b>1.10</b> Kabel Eins Late News	<b>NDR</b> <b>18.45</b> DAS! <b>19.30</b> Ländermagazine <b>20.00</b> Tagesschau <b>20.15</b> Visite <b>21.15</b> Panorama – die Reporter <b>21.45</b> NDR Info <b>22.00</b> Tatort: Tödliche Flut <b>23.30</b> Tatort: Borowski und das Land zwischen den Meeren <b>1.00</b> Was kostet...	<b>3SAT</b> <b>19.00</b> heute <b>19.18</b> Kulturzeit <b>20.00</b> Tagesschau <b>20.15</b> Der Kommissar und das Kind <b>21.45</b> Kinokino <b>22.00</b> ZIB 2 <b>22.25</b> Der P&R-Container-Skandal <b>23.10</b> Taxi, Taxi – 24 Stunden unterwegs <b>0.05</b> Berner Waldmenschen	<b>WDR</b> <b>18.45</b> Aktuelle Stunde <b>20.00</b> Tagesschau <b>20.15</b> Tatort: Murot und das Murrelter <b>21.45</b> WDR aktuell <b>22.15</b> Tatort: Streng geheimer Auftrag <b>23.40</b> Tatort: Die schwarzen Bilder <b>1.10</b> Lokalzeit aus Köln	<b>ORF 2</b> <b>19.23</b> Wetter <b>19.30</b> ZIB <b>19.51</b> Wetter <b>19.56</b> Sport aktuell <b>20.05</b> Seitenblicke <b>20.15</b> Die Wolga – Russlands großer Fluss <b>21.05</b> Report <b>22.00</b> ZIB 2 <b>22.25</b> EuroMillionen <b>22.35</b> kreuz und quer <b>23.20</b> Dämmerung über Burma <b>1.00</b> Report
--	---	---	---	---	---

<b>Das Erste</b> <b>ARD</b> <b>16.05</b> Radsport: Tour de France <b>17.30</b> Brisant <b>18.00</b> Gefragt – Gejagt <b>18.50</b> Watzmann ermittelt <b>19.45</b> Wissen vor acht – Erde <b>19.50</b> Wetter <b>19.55</b> Wirtschaft vor acht <b>20.00</b> Tagesschau	<b>ZDF</b> <b>17.00</b> heute <b>17.10</b> hallo-deutschland <b>17.45</b> Leute heute <b>18.00</b> SOKO Wismar <b>18.54</b> Lotto <b>19.00</b> heute <b>19.20</b> Wetter <b>19.25</b> Blutige Anfänger	<b>RTL</b> <b>17.00</b> RTL Aktuell <b>17.07</b> Explosiv Stories <b>17.30</b> Unter uns <b>18.00</b> Explosiv <b>18.30</b> Exklusiv <b>18.45</b> RTL Aktuell <b>19.03</b> RTL Aktuell – Das Wetter <b>19.05</b> Alles was zählt <b>19.40</b> GZSZ	<b>SAT.1</b> <b>16.00</b> Klinik am Südring <b>17.00</b> Lenßen übernimmt <b>17.30</b> Lenßen übernimmt. Doku-Soap <b>18.00</b> K11 <b>18.30</b> K11 <b>19.00</b> Doppelt kocht besser. Show <b>19.55</b> Sat.1 Nachrichten	<b>PRO 7</b> <b>16.05</b> The Big Bang Theory <b>16.30</b> The Big Bang Theory <b>17.00</b> taff <b>18.00</b> Newstime <b>18.10</b> Die Simpsons <b>18.40</b> Die Simpsons <b>19.05</b> Galileo	<b>RTL ZWEI</b> <b>16.00</b> RTLZWEI News <b>16.05</b> SOS – Retter im Einsatz <b>17.05</b> SOS – Retter im Einsatz <b>18.05</b> Köln 50667 <b>18.40</b> Doku-Soap. Vertrauen
 <b>20.15 Fußball: EM der Frauen</b> <b>23.00</b> Maischberger <b>0.15</b> Tagesschau <b>0.25</b> Mordkommission Istanbul <b>0.00</b> Medical Detectives	 <b>20.15 Die Toten von Salzburg</b> <b>21.45</b> heute-journal <b>22.15</b> auslandsjournal <b>22.45</b> ZDFzoom: Grauzone <b>23.15</b> Markus Lanz <b>0.30</b> heute journal update	 <b>20.15 Die Bachelorette</b> <b>22.15</b> RTL Direkt <b>22.35</b> stern TV <b>0.00</b> RTL Nachtjournal <b>0.35</b> Berufsgeheimnisse <b>1.25</b> CSI: Miami	 <b>20.15 111 Show. tierische Viecher!</b> <b>22.20</b> 111 knattergeile Kollegen! <b>2.10</b> All Together Now <b>0.30</b> Let the music play	 <b>20.15 TV total</b> <b>21.25</b> Blamieren oder Kassieren XL <b>22.25</b> Balls Show <b>23.30</b> Balls Show <b>0.30</b> TV total Show <b>1.35</b> Blamieren oder Kassieren XL Show	 <b>20.15 Daniela Katzenberger – Familienglück auf Mallorca</b> <b>21.15</b> Daniela Katzenberger – Familienglück auf Mallorca <b>22.20</b> Die Babystation <b>23.20</b> Die Babystation <b>0.20</b> Autopsie

<b>VOX</b> <b>15.00</b> Shopping Queen <b>16.00</b> Zwischen Tüll und Tränen <b>17.00</b> Zwischen Tüll und Tränen <b>18.00</b> First Dates <b>19.00</b> Das perfekte Dinner <b>20.15</b> Herzogpark <b>22.05</b> Herzogpark <b>23.05</b> Bones <b>0.00</b> vox nachrichten <b>0.20</b> Medical Detectives	<b>KABEL EINS</b> <b>15.50</b> News <b>16.00</b> The Mentalist <b>16.55</b> Abenteuer Leben täglich <b>17.55</b> Mein Lokal, Dein Lokal <b>18.55</b> Achtung Kontrolle! <b>20.15</b> Mission: Impossible <b>22.00</b> extra 3 Spezial <b>22.30</b> Kroymann <b>23.00</b> Zapp <b>23.30</b> Over Water <b>0.15</b> Over Water – Im Netz der Lügen	<b>NDR</b> <b>18.45</b> DAS! <b>19.30</b> Ländermagazine <b>20.00</b> Tagesschau <b>20.15</b> Die größten Flüsse der Erde <b>21.00</b> Unser schönster Sommer <b>21.45</b> NDR Info <b>22.00</b> extra 3 Spezial <b>22.30</b> Kroymann <b>23.00</b> Zapp <b>23.30</b> Over Water <b>0.15</b> Over Water – Im Netz der Lügen	<b>3SAT</b> <b>19.20</b> Kulturzeit <b>20.00</b> Tagesschau <b>20.15</b> Boom und Crash – Wie Spekulation ins Chaos führt <b>21.45</b> Dokumentarfilm, D 2021. Mit Blush <b>21.35</b> Erlebnisreisen <b>22.00</b> ZIB 2 <b>22.25</b> Hanna Svensson – Blutsbande <b>23.25</b> Cops <b>0.55</b> 10vor10 <b>1.25</b> Stöckl	<b>WDR</b> <b>18.45</b> Aktuelle Stunde <b>20.00</b> Tagesschau <b>20.15</b> Wir werden Camper <b>21.40</b> Das Beste im Westen <b>22.15</b> WDR aktuell <b>22.15</b> Nur eine Frau <b>23.45</b> Meine Chance zum Aufstieg – Unterwegs im Westen <b>0.10</b> Weg vom Krieg – Eine Zugfahrt von Warschau nach Berlin	<b>ORF 2</b> <b>19.30</b> ZIB <b>19.51</b> Wetter <b>19.56</b> Sport aktuell <b>20.05</b> Seitenblicke <b>20.15</b> Die Toten von Salzburg <b>21.05</b> Schwanengesang. Kriminalfilm, A/D 2020 <b>21.50</b> Autofocus <b>22.00</b> ZIB 2 <b>22.30</b> WELTjournal <b>23.05</b> WELTjournal <b>23.55</b> Babylon Berlin <b>0.40</b> Babylon Berlin
--	--	---	---	---	---



**ARD** Das Erste

**17.30** Brisant **18.00** Allerfragt – Gejagt **18.50** In der Freundschaft – Die jungen Ärzte **19.45** Wissen vor acht **19.50** Wetter **19.55** Wirtschaft vor acht **20.00** Tagesschau



**20.15** Kommissar Dupin **20.15** Bretonische Spezialitäten. Krimireihe, D 2021

**21.45** Kontraste **22.15** Tagesthemen **22.50** Nuhr – Das große Kleinkunstfestival **23.35** SchleichFernsehen **0.20** Tagesschau

**ZDF** ZDF

**17.00** heute **17.10** hallo- deutschland **17.45** Leute heute **18.00** SOKO Stuttgart **19.00** heute **19.20** Wetter **19.25** Notruf Hafenkante **19.30** Vom verlorenen Glück



**20.15** Die Bergretter **21.45** heute-journal **22.15** maybrit illner **23.15** Markus Lanz **0.30** heute journal update **0.45** Filmgorillas **0.55** Blutige Anfänger

**RTL** 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** Ralf, die Hebamme – Ich bringe ein Kind zur Welt! **22.25** RTL Direkt **22.40** Extra Spezial **0.00** RTL Nachtjournal **0.35** Die Rattenfänger von Hamburg **1.25** CSI: Miami

**SAT.1** SAT.1

**16.00** Klinik am Südring **17.00** Lenßen übernimmt **17.30** Lenßen übernimmt. Doku-Soap **18.00** K11 – Die neuen Fälle **18.30** K11 **19.00** Doppelt kocht besser **19.55** Sat.1 Nachrichten



**20.15** 110 Notruf Deutschland – Polizei im Einsatz **22.25** akte. Magazin **23.25** Ein Jahr nach der Flut – Aus den Trümmern zurück ins Leben **0.20** 111 Show **2.05** 111 Show

**PRO 7** PRO 7

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



**20.15** Das große Promi-Büßen Show. Mit Elena Miras, Carina Spack u.a. **23.00** red. Magazin **0.00** How Fake Is Your Love? Show **2.00** Spätnachrichten **2.05** Das große Promi-Büßen Show

**RTL ZWEI** RTL ZWEI

**16.05** SOS – Retter im Einsatz **17.05** SOS – Retter im Einsatz **18.05** Köln 50667 **19.05** Berlin – Tag & Nacht **19.05** Doku-Soap. Von Verantwortung und Versöhnung



**20.15** Hartes Deutschland – Leben im Brennpunkt **22.15** Das Messie-Team – Start in ein neues Leben **0.15** Der Trödeltrupp **1.10** Der Trödeltrupp **1.55** Der Trödeltrupp **2.35** Der Trödeltrupp

**VOX** VOX

**16.00** Zwischen Tüll und Tränen **17.00** Zwischen Tüll und Tränen **18.00** First Dates **19.00** Das perfekte Dinner **20.15** The High Note – Glaub an deinen Traum **22.35** Lara Croft: Tomb Raider **0.35** vox nachrichten **0.55** Medical Detectives



**20.15** Praxis mit Meerblick **21.45** Tagesthemen **22.15** Polizeiruf 110: Der... **23.45** Mord auf Shetland

**KABEL EINS** KABEL EINS

**15.50** News **16.00** The Mentalist **16.55** Abenteuer Leben **17.55** Mein Lokal, Dein Lokal **18.55** Achtung Kontrolle! **20.15** Achtung Abzocke – Urlaubsbetrüger auf der Spur **22.20** K1 Magazin **23.20** Achtung Abzocke – Urlaubsbetrüger auf der Spur **1.25** Late News



**20.15** Fußball: EM der Frauen **21.00** Fußball: EM der Frauen **23.00** Fußball: EM der Frauen **23.15** Fußball. Frauen. Power! **0.00** heute journal update **0.15** Ermittler!

**NDR** NDR

**18.00** Ländermagazine **18.15** Die Nordreportage **18.45** DAS! **19.30** Ländermagazine **20.00** Tagesschau **20.15** Syllt, das Blumenmädchen und der Damm **21.45** NDR Info **22.00** Morden im Norden **22.50** Morden im Norden **23.35** Großstadtrevier **0.25** Polizeifunk ruft



**20.15** Top Dog Germany – Der beste Hund Deutschlands **22.30** Die ultimative Chart-Show **0.00** RTL Nachtjournal **0.35** Die ultimative Chart-Show

**3SAT** 3SAT

**19.00** heute **19.18** 3sat-Wetter **19.20** Kulturzeit **20.00** Tagesschau **20.15** Leben im Weltall? Die Entdeckung der Exoplaneten **21.00** scobel **22.00** ZIB 2 **22.25** auslandsjournal extra **22.55** Interail. Die beste Reise meines Lebens **23.40** Zapp **0.10** #SRFglobal



**20.15** 99 – Einer schlägt sie alle! **23.30** Genial daneben **0.30** Genial daneben **1.30** Paar Wars

**WDR** WDR

**20.15** Wilde Ostsee **21.00** Wilde Ostsee **21.45** WDR aktuell **22.15** Das ist Liebe – Unsere Beziehung hält für immer **22.45** Das ist Liebe – Unsere Beziehung hält für immer **23.15** Das ist Liebe – Unsere Beziehung hält für immer **23.40** Matthias & Maxime **23.40** Matthias & Maxime **23.40** Matthias & Maxime **23.40** Matthias & Maxime



**20.15** Sherlock Holmes: Spiel im Schatten **22.55** Safe – Todsicher **0.45** Sherlock Holmes: Spiel im Schatten

**ORF 2** ORF 2

**19.23** Wetter **19.30** ZIB **19.51** Wetter **19.56** Sport aktuell **20.05** Seitenblicke **20.15** Zu jung zu sterben. Ein Krimi aus Passau **21.50** Aufgetischt vor 10 **22.00** ZIB 2 **22.30** Eco Spezial **23.05** Stöckl. **0.05** Brüder II



**20.15** The Titan **22.05** Source Code **23.55** Upgrade **1.40** The Titan

**ARD** Das Erste

**17.45** Fußball: Europameisterschaft der Frauen **19.00** Vorrunde: Gruppe C, Portugal – Schweiz. Aus Leigh. Moderation: Claus Lufen **19.57** Lotto am Samstag. Nachrichten **20.00** Tagesschau



**20.15** Die große Schlagerstrandparty 2022 – Es geht wieder los! **23.30** Tagesthemen **23.50** Wort zum Sonntag **23.55** Schandfleck – Der Usedom-Krimi **1.25** Tagesschau

**ZDF** ZDF

**17.00** heute Xpress **17.05** Länderspiegel **17.35** Essen für alle – Wie wir in Zukunft satt werden **18.05** SOKO Wien **19.00** heute **19.20** Wetter **19.25** Lena Lorenz



**20.15** Friesland **21.45** Der Alte **22.45** heute-journal **23.00** Ted 2 **0.45** heute Xpress **0.50** Bad Neighbors...

**RTL** RTL

**14.40** Der Blaulicht Report **15.40** Der Blaulicht Report **16.45** Explosiv – Weekend **17.45** Gala **18.45** RTL Aktuell **19.03** RTL Aktuell – Das Wetter **19.04** Klima Update **19.05** Life



**20.15** Dumm gelaufen **22.45** Frei Schnauze **23.45** Take Me Out **0.55** Temptation Island – Versuchung im Paradies

**SAT.1** SAT.1

**15.00** Doppelt kocht besser **16.00** Doppelt kocht besser **16.59** So gesehen **17.00** Doppelt kocht besser **18.00** Doppelt kocht besser **19.00** Doppelt kocht besser **19.55** Sat.1 Nachrichten



**20.15** Ferdinand – Geht STIERisch ab! **22.25** Blind Side – Die große Chance **1.00** Die Stooges – Drei Vollpforten drehen ab

**PRO 7** PRO 7

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



**20.15** Galileo Big Pictures **23.30** Schlag den Star

**RTL ZWEI** RTL ZWEI

**14.20** Die Schnäppchenhäuser **15.20** Die Schnäppchenhäuser **16.15** Die Schnäppchenhäuser **17.15** Die Schnäppchenhäuser – Jeder Cent zählt **18.15** Bella Italia – Camping auf Deutsch



**20.15** Reeperbahn privat! Das wahre Leben auf dem Kiez **22.15** Reeperbahn privat! Das wahre Leben auf dem Kiez **0.15** Hartes Deutschland – Leben im Brennpunkt **2.00** Reeperbahn privat!...



**ARD** Das Erste

**18.00** Bericht aus Berlin – Sommerinterview **18.30** Weltspiegel **Magazin**. Auslands-korrespondenten berichten. Moderation: Ute Brucker **19.15** Waterwoman **20.00** Tagesschau



**20.15** Tatort: Gefangen **Krimireihe**, D 2020

**21.45** Klassik am Odeonsplatz – Die Sommer-nacht der Filmmusik

**22.45** Tagesthemen **23.05** ttt **Magazin**

**23.35** Dschungelkind **Abenteuerfilm**, D 2011

**ZDF** ZDF

**18.00** Camping zwischen Oder und Ostsee **18.30** Terra Xpress **18.55** Aktion Mensch Gewinner **19.00** heute **19.10** Berlin direkt – Sommerinterview **19.30** Giganten der Kunst




**20.15** Ein Tisch in der Provence – Zwei... **Romanze**, D 2021

**21.45** heute-journal **22.15** Dan Sommerdahl –... **Mörderisches Foul** **Krimireihe**, DK/D 2020

**23.40** Karl Lagerfeld – Eine deutsche Legende

**RTL** RTL

**12.30** Reich und Herzlich – Ein Millionär geht undercover **14.30** Martin Rütter – Die Welpen kommen **16.45** Alt & Abgefahren **18.45** RTL Aktuell **19.03** Wetter **19.05** Exklusiv



**20.15** Pretty Woman Liebesfilm, USA 1990. Mit Julia Roberts, Richard Gere **stern TV am Sonntag**

**22.35** Pretty Woman **Liebesfilm**, USA 1990

**0.05** Pretty Woman **Liebesfilm**, USA 1990

**2.25** Legend **Thriller**, GB/F/USA 2015. Mit Tom Hardy, Emily Browning

**SAT.1** SAT.1

**13.00** Ferdinand – Geht Stierisch ab! **Animationsfilm**, USA/E 2017 **15.05** Blind Side – Die große Chance **WDR** Drama, USA 2009 **17.45** Wir werden mehr **19.55** Sat.1 Nachrichten



**20.15** The Mule **Kriminalfilm**, USA/CDN 2018 Mit Clint Eastwood

**22.40** No Country for Old Men **Drama**, USA/ MEX 07. Mit Tommy Lee Jones, Javier Bardem

**1.10** The Mule **Kriminalfilm**, USA/CDN 2018

**PRO 7** PRO 7

**16.20** taff weekend. Taff – Das Lifestyle-Magazin auf ProSieben berichtet über die neuesten Trends. **17.45** Newstime. Nachrichten **17.55** Galileo Stories. Magazin **19.05** Galileo Plus



**20.15** The Accountant **Actionfilm**, USA 2016 Mit Ben Affleck **Regie**: Gavin O'Connor

**22.55** American Assassin **Actionthriller**, USA 2017 Mit Dylan O'Brien

**1.10** The Accountant **Actionfilm**, USA 2016

**RTL ZWEI** RTL ZWEI

**15.15** Die Schnäppchenhäuser **16.15** Der Trödeltrupp **17.15** Mein neuer Alter **Doku-Soap**. Ein Kleinwagen für ehemalige Leistungssportlerin **18.15** GRIP – Das Motormagazin



**20.15** The Shallows – Gefahr aus der Tiefe **Thriller**, USA 2016

**22.00** 47 Meters Down **Horrorthriller**, GB 2017

**23.50** 127 Hours **Abenteuerfilm**, USA/GB/F 2010

**1.30** The Shallows ... **Thriller**, USA 2016

**VOX** VOX

**16.00** Hilfe, die Camper kommen **17.00** auto mobil **18.10** Die Tuning-Profis **19.10** Detlef goes Schlager **20.15** Das perfekte Promi Dinner **23.40** Promienteil Mallorca **23.00** Promienteil! **0.25** Medical Detectives **1.25** Medical Detectives **2.15** Medical Detectives



**20.15** Ich war noch niemals in New York **Romantikkomödie**, D 2019

**22.20** Tagesthemen

**22.55** Leben nach Butscha – Trauma und Hoffnung

**23.40** Tagesschau

**23.50** Tatort: Gefangen **Krimireihe**, D 2020

**KABEL EINS** 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** Die Schrebergärtner: Säen, mähen und Trophäen **20.15** Deutschlands größte Gemeinnütze. Show **22.20** Abenteuer Leben am Sonntag **0.20** Deutschlands größte Geheimnisse



**20.15** Fußball: EM der Frauen **Fußball**

**21.00** Fußball: Europameisterschaft der Frauen **Vorrunde, Gruppe A: England – Norwegen**

**23.05** Was geschah am Montag? **Sci-Fi-Film**, USA/GB/F 2017

**NDR** NDR

**17.00** Bingo! **18.00** Nordseereport **18.45** DAS! **19.30** Ländermagazine **20.00** Tagesschau **20.15** Wunderschön! **21.45** Kaum zu glauben! **22.45** Die NDR-Quizshow **23.30** Schleswig-Holstein Musikfestival 2022 – Eröffnungskonzert **1.30** Nordseereport **2.15** 3 nach 9



**20.15** Wer wird Millionär? **Show**. Moderation: Günther Jauch

**22.15** RTL Direkt

**22.35** Extra – Das RTL Magazin

**23.25** Spiegel TV **Magazin**

**0.00** RTL Nachtjournal

**0.35** Die Alltagskämpfer

**3SAT** 3SAT

**18.45** Die Nonne und der Kommissar – Verflucht **Kriminalfilm**, D 2012 **20.15** Das Kindermädchen **Thriller**, D 2011 **21.45** Entführt (1/2) **Thriller**, D 2009 **23.15** Entführt (2/2) **Thriller**, D 2009 **0.45** Das Kindermädchen **Thriller**, D 2011 **2.10** Entführt (1/2) **Thriller**, D 2009



**20.15** 111 Show **fabelhafte Familien!**

**22.15** 111 Show **haarsträubende Hobbys!**

**0.05** 111 Show

**1.50** So gesehen **Magazin**

**1.55** 110 Notruf Deutschland – Polizei im Einsatz **Reportagereihe**

**WDR** WDR

**18.00** Hunde verstehen! **18.45** Aktuelle Stunde **19.30** Lokalzeit-Geschichten **20.00** Tagesschau **20.15** Wunder schön! **21.45** Mord mit Aussicht **22.30** Mord mit Aussicht **23.15** Henker & Richter **0.00** Henker & Richter **0.50** Mord mit Aussicht **1.35** Rockpalast



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

**ORF 2** ORF 2

**19.00** Bundesland heute **19.17** Lotto 6 aus 45 mit Joker **19.30** Zeit im Bild **19.51** Wetter **19.56** Sport aktuell **20.05** Seitenblicke **20.15** Tatort: Gefangen **Krimireihe**, D 2020 **21.50** ZIB 2 am Sonntag **23.15** Mein Bogen **23.15** Alltagsgeschichte **0.00** Ralph Benatzky



**20.15** Bella Italia – Camping auf Deutsch

**22.15** Daniela Katzenberger – Familienglück auf Mallorca **Doku-Soap**

**23.20** Daniela Katzenberger – Familienglück auf Mallorca **Doku-Soap**

**0.20** Armes Deutschland

**ARD** Das Erste

**17.00** Tagesschau **17.15** Brisant **18.00** Gefragt – Gejagt **18.50** Morde im Norden **19.15** Rosenkrieg **19.45** Wissen vor acht – Zukunft **19.50** Wetter **19.55** Wirtschaft vor acht **20.00** Tagesschau



**20.15** Fußball: Europameisterschaft der Frauen **Gruppe B: Deutschland – Spanien**

**23.15** Born for this – Mehr als Fußball

**0.15** Tagesschau

**0.25** Spuren der Rache (1/2) **Thriller**, D 16

**ZDF** ZDF

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



**20.15** Schatz, nimm du sie! **Komödie**, D 17 Mit Carolin Kebekus

**21.40** heute-journal

**22.10** Nesthocker – Wenn Kinder nicht ausziehen

**22.40** Markus Lanz **23.55** 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** Der König der Kindsöpfe **Show** **Kandidaten**: Martin Rütter, Oliver Pocher **Platzverweis**: Guido Cantz

**22.15** RTL Direkt

**22.35** Der König der Kindsöpfe **Show**

**0.00** RTL Nachtjournal

**SAT.1** SAT.1

**16.00** Klinik am Südring **17.00** Lenßen übernimmt **17.30** Lenßen übernimmt **18.00** K11 **18.30** K11 **19.00** Doppelt kocht besser. Show. Moderation: Alexander Kumpfner **19.55** Sat.1 Nachrichten



**20.15** Navy CIS: Hawaii **Krimiserie**. Piraten

**21.15** Navy CIS **Schlaflos**

**22.15** Navy CIS **Krimiserie** Beste Freunde

**23.15** Bull **Krimiserie**. Gone

**0.10** Bull **Krimiserie** Der Teufel im Detail

**1.05** Navy CIS: Hawaii

**PRO 7** 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** Darüber staunt die Welt Show

**22.40** Frau Jordan stellt gleich **Comedyserie**

**23.10** Frau Jordan stellt gleich **Comedyserie**

**23.40** Darüber staunt die Welt Show

**2.00** Frau Jordan...

**RTL ZWEI** RTL ZWEI

**16.05** SOS – Retter im Einsatz **17.05** SOS – Retter im Einsatz **18.05** Köln 50667 **Doku-Soap**. Warum ist Liebe so kompliziert? **19.05** Berlin – Tag & Nacht **Doku-Soap**. Familie auf dem Prüfstand



**20.15** Hartz und herzlich **Dokureihe**. Trier – West

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

**0.15** Autopsie **Dokureihe**

**1.10** Autopsie **Dokureihe**

**1.55** Autopsie – Mysteriöse Todesfälle **Dokureihe**







<b>ARD</b> <b>14.35</b> Radsport: Tour de France 14. Etappe: Saint-Etienne – Mendre <b>17.45</b> Fußball: 2. Bundesliga <b>18.25</b> Gefragt – Gejagt <b>19.15</b> Gefragt – Gejagt <b>19.57</b> Lotto am Samstag <b>20.00</b> Tagesschau 	<b>ZDF</b> <b>17.05</b> Länderspiegel Da geht was, Deutschland! <b>18.05</b> SOKO Wien Krimiserie. Dirnbergers Dinner. Mit Stefan Jürgens <b>19.00</b> heute <b>19.20</b> Wetter <b>19.25</b> Lena Lorenz 	<b>RTL</b> <b>14.40</b> Der Blaulicht-Report <b>15.40</b> Der Blaulicht-Report <b>16.45</b> Explosiv – Weekend <b>17.45</b> Gala <b>18.45</b> RTL Aktuell <b>19.03</b> Wetter <b>19.04</b> Klima Update <b>19.05</b> Life 	<b>SAT.1</b> <b>12.25</b> Wir werden mehr <b>14.35</b> Das große Backen <b>16.59</b> So gesehen <b>17.00</b> Doppelt kocht besser <b>19.00</b> Doppelt kocht besser <b>19.55</b> Sat.1 Nachrichten 	<b>PRO 7</b> <b>15.55</b> Two and a Half Men <b>16.25</b> Two and a Half Men <b>16.50</b> The Middle <b>17.20</b> The Middle <b>17.50</b> Newstime <b>18.00</b> Die Simpsons <b>18.30</b> Formel E: FIA-Weltmeisterschaft 	<b>RTL ZWEI</b> <b>14.20</b> Die Schnäppchenhäuser <b>15.20</b> Die Schnäppchenhäuser <b>16.15</b> Die Schnäppchenhäuser <b>17.15</b> Die Schnäppchenhäuser – Jeder Cent zählt <b>18.15</b> Bella Italia – Camping auf Deutsch 
<b>20.15</b> Harter Brocken: Die Fälscherin Kriminalfilm, D 2020 <b>21.45</b> Die Bestatterin – Die unbekannt Tote Kriminalfilm, D 2021 <b>23.15</b> Tagesthemen <b>23.35</b> Das Wort zum Sonntag <b>23.40</b> Ladies Night 	<b>20.15</b> Fußball: Europameisterschaft der Frauen Mod.: Sven Voss <b>21.00</b> Fußball: Europameisterschaft der Frauen Vorrunde, Gruppe B: Finnland – Deutschland <b>23.00</b> Fußball: Europameisterschaft der Frauen 	<b>20.15</b> Der große TV-Test Moderation: Sonja Zietlow, Michael Mittermeier <b>23.30</b> Frei Schnauze <b>0.30</b> Take Me Out <b>1.30</b> Temptation Island – Versuchung im Paradies Doku-Soap <b>2.25</b> Der große TV-Test 	<b>20.15</b> Chaos im Netz Animationsfilm, USA 2018. Regie: Phil Johnston, Rich Moore <b>22.25</b> Ich bin Nummer Vier Sci-Fi-Film, USA/IND 2011 <b>0.35</b> Inception Actionthriller, USA/GB 2010 	<b>20.15</b> Die besten TV-Streiche by ProSieben Show. Es sind Situationen, in denen man eigentlich nicht gesehen werden möchte, gefilmt mit versteckter Kamera. <b>0.25</b> Schlag den Star <b>4.55</b> Galileo Stories 	<b>20.15</b> Trödelboom und Schnäppchenjagd! Die große Welt der kleinen Geschäfte Reportage <b>23.15</b> Der Trödeltrupp <b>1.10</b> Der Trödeltrupp – Schnäppchenjagd um die Welt Doku-Soap 

<b>ARD</b> <b>17.59</b> Gewinnzahlen Dt. Fernsehloterie <b>18.00</b> Bericht aus Berlin – Sommerinterview <b>18.30</b> Weltspiegel <b>19.15</b> Fußball: 2. Bundesliga 1. Spieltag: SC Paderborn 07 – Karlsruher SC <b>20.00</b> Tagesschau 	<b>ZDF</b> <b>18.00</b> Entlang des Rheins <b>18.30</b> Terra Xpress <b>18.55</b> Aktion Mensch Gewinner <b>19.00</b> heute <b>19.10</b> Berlin direkt – Sommerinterview <b>19.30</b> Giganten der Kunst 	<b>RTL</b> <b>12.20</b> Reich und Herzlich – Ein Millionär geht undercover <b>14.20</b> Martin Rütter – Die Welpen kommen <b>16.45</b> Alt & Abgefahren <b>18.45</b> RTL Aktuell <b>19.03</b> Wetter <b>19.05</b> Exklusiv 	<b>SAT.1</b> <b>13.20</b> Prakti.com Komödie, USA 2013 <b>15.45</b> Chaos im Netz Animationsfilm, USA 2018. Regie: Phil Johnston, Rich Moore <b>17.50</b> Wir werden mehr. Reportagereihe <b>19.55</b> Sat.1 Nachrichten 	<b>PRO 7</b> <b>15.20</b> Check Check Comedyserie <b>15.50</b> Check Check Comedyserie <b>16.25</b> taff weekend. Magazin <b>17.45</b> Newstime <b>17.55</b> Galileo Stories. Magazin <b>18.30</b> Formel E: FIA-Weltmeisterschaft 	<b>RTL ZWEI</b> <b>14.15</b> Die Schnäppchenhäuser <b>15.15</b> Die Schnäppchenhäuser <b>16.15</b> Der Trödeltrupp <b>17.15</b> Mein neuer Alter Doku-Soap. Sicherer Sechssitzer gesucht! <b>18.15</b> GRIP – Das Motormagazin 
<b>20.15</b> Tatort: Borowski und der Fluch der weißen Möwe Krimireihe, D 2020. Mit Axel Milberg <b>21.45</b> Anne Will Diskussion <b>22.45</b> Tagesthemen <b>23.05</b> Popcult Japan Doku <b>23.50</b> Die Päpstin Drama, D/GB/I 2009 	<b>20.15</b> Ein Tisch in der Provence: Unverhoffte Töchter Romance, D 21. Mit Friederike Linke <b>21.45</b> heute-journal <b>22.15</b> McDonald & Dodds Der Tote nahm den Hut Krimireihe, GB 2020 <b>23.45</b> Grace Kelly Doku 	<b>20.15</b> Skyscraper Actionfilm, USA 2018 Mit Dwayne Johnson <b>22.05</b> stern TV am Sonntag <b>23.35</b> Skyscraper Actionfilm, USA 2018 <b>1.25</b> Brick Mansions Actionfilm, USA/E/F 2014. Mit Paul Walker 	<b>20.15</b> Der Fall Collini Drama, D 2019. Mit Elyas M'Barek. Regie: Marco Kreuzpaintner <b>22.50</b> Colonia Dignidad – Es gibt kein Zurück Thriller, D/F/LUX 2015 <b>1.05</b> Der Fall Collini Drama, D 2019 	<b>20.15</b> xXx: The Return of Kander Cage Actionfilm, USA/CHN/CDN 2017. Mit Vin Diesel <b>22.25</b> Sicario 2 Actionfilm, USA/MEX 2018 <b>0.45</b> First Strike – Jackie Chans Erstschieß Actionkomödie, HK 1996 	<b>20.15</b> Die Bestimmung – Divergent Sci-Fi-Film, USA 2014 Mit Shailene Woodley <b>23.05</b> Die Bestimmung – Allegiant Actionfilm, USA 2016 <b>1.20</b> Polaroid Horrorfilm, USA/CHN/CDN 2019 

<b>ARD</b> <b>17.00</b> Tagesschau <b>17.15</b> Brisant <b>18.00</b> Gefragt – Gejagt <b>18.50</b> Morden im Norden Opfer <b>19.45</b> Wissen vor acht – Zukunft <b>19.50</b> Wetter <b>19.55</b> Wirtschaft vor acht <b>20.00</b> Tagesschau 	<b>ZDF</b> <b>16.10</b> Die Rosenheim-Cops <b>17.00</b> heute <b>17.10</b> hallo deutschland <b>17.45</b> Leute heute <b>18.00</b> SOKO Potsdam <b>19.00</b> heute <b>19.20</b> Wetter <b>19.25</b> WISO 	<b>RTL</b> <b>17.00</b> RTL Aktuell <b>17.07</b> Explosiv Stories <b>17.30</b> Unter uns <b>18.00</b> Explosiv <b>18.30</b> Exklusiv <b>18.45</b> RTL Aktuell <b>19.03</b> RTL Aktuell – Das Wetter <b>19.05</b> Alles was zählt <b>19.40</b> GZSZ 	<b>SAT.1</b> <b>15.00</b> Auf Streife – Die Spezialisten <b>16.00</b> Klinik am Südring <b>17.00</b> Lenßen übernimmt <b>17.30</b> Lenßen übernimmt <b>18.00</b> K11 <b>18.30</b> K11 <b>19.00</b> Doppelt kocht besser <b>19.55</b> Sat.1 Nachrichten 	<b>PRO 7</b> <b>15.35</b> The Big Bang Theory <b>16.05</b> The Big Bang Theory <b>16.30</b> The Big Bang Theory <b>17.00</b> tag tag tag <b>18.00</b> Newstime <b>18.10</b> Die Simpsons <b>18.40</b> Die Simpsons <b>19.05</b> Galileo 	<b>RTL ZWEI</b> <b>16.00</b> RTLZWEI News <b>16.05</b> SOS – Retter im Einsatz <b>17.05</b> SOS – Retter im Einsatz <b>18.05</b> Köln 50667 Doku-Soap. Dummes Gefühli <b>19.05</b> Berlin – Tag & Nacht Doku-Soap. Traumpaar 
<b>20.15</b> Lindenberg! Mach dein Ding! Biografie, D 2020 <b>22.20</b> Tagesthemen <b>22.55</b> Liken. Hassen. Töten. <b>23.40</b> Tagesschau <b>23.50</b> Tatort: Borowski und der Fluch der weißen Möwe Krimireihe, D 2020 	<b>20.15</b> Sarah Kohr – Schutzbefohlen Kriminalfilm, D 2020 <b>21.45</b> heute-journal <b>22.15</b> Die Hölle Thriller, A/D 2017 <b>23.40</b> heute journal update <b>23.55</b> Liebesfilm Komödie, D 2018 	<b>20.15</b> Wer wird Millionär? <b>22.15</b> RTL Direkt <b>22.35</b> Extra – Das RTL Magazin <b>23.25</b> Spiegel TV Magazin <b>0.00</b> RTL Nachtjournal <b>0.35</b> Die Alltagskämpfer <b>1.15</b> Ohne Filter Reihe <b>1.45</b> CSI: New York 	<b>20.15</b> Mein Mann kann Show <b>22.40</b> So geht Liebe – Das Liebesglück der Promis Doku. Giulia Siegel und Ludwig Heer <b>23.40</b> 110 Notruf Deutschland – Polizei im Einsatz Reportagereihe <b>1.30</b> So gesehen Magazin 	<b>20.15</b> Grey's Anatomy – Die jungen Ärzte <b>21.15</b> Seattle Firefighters <b>22.15</b> Prodigal Son – Der Mörder in Dir <b>23.10</b> Prodigal Son – Der Mörder in Dir <b>0.05</b> Grey's Anatomy – Die jungen Ärzte 	<b>20.15</b> Bella Italia – Camping auf Deutsch <b>22.15</b> Daniela Katzenberger – Familienglück auf Mallorca <b>23.15</b> Daniela Katzenberger – Familienglück auf Mallorca Doku-Soap <b>0.15</b> Armes Deutschland 

<b>ARD</b> <b>15.00</b> Shopping Queen <b>16.00</b> Zwischen Tüll und Tränen <b>17.00</b> Zwischen Tüll und Tränen <b>18.00</b> First Dates <b>19.00</b> Das perfekte Dinner <b>20.13</b> #VOXStimme <b>20.15</b> Goodbye Deutschland! <b>21.15</b> Goodbye Deutschland! <b>23.15</b> Goodbye Deutschland! <b>0.15</b> vox nachrichten 	<b>ZDF</b> <b>15.50</b> News <b>16.00</b> The Mentalist <b>16.55</b> Abenteuer Leben täglich <b>17.55</b> Mein Lokal, Dein Lokal <b>18.55</b> Achtung Kontrolle! <b>20.15</b> Batman Begins Actionfilm, USA/GB 2005 <b>23.20</b> Die besten Superhelden-Filme aller Zeiten <b>0.35</b> Batman Begins Actionfilm, USA/GB 2005 	<b>RTL</b> <b>18.45</b> DAS! <b>19.30</b> Ländermagazine <b>20.00</b> Tagesschau <b>20.15</b> Die Tricks rund um den Grill <b>21.00</b> Wie lecker ist das denn?! <b>21.45</b> NDR Info <b>22.00</b> Arabesque Agentenkomödie, USA 1966 <b>23.40</b> Zeugin der Anklage Gerichtsfilm, USA 1957 <b>1.35</b> Unsere Elbe 	<b>SAT.1</b> <b>20.00</b> Tagesschau <b>20.15</b> Charlotte Link – Das andere Kind (2/2) Kriminalfilm, D 2013 <b>21.45</b> Irland – Grüner geht's nicht <b>22.00</b> ZIB 2 <b>22.25</b> Die Geheimnisse des schönen Leo Dokumentarfilm, D 2018 <b>23.45</b> Nesthocker – Wenn Kinder nicht ausziehen <b>0.15</b> 10vor10 	<b>PRO 7</b> <b>18.15</b> 5 Fallen – 2 Experten <b>18.45</b> Aktuelle Stunde <b>20.00</b> Tagesschau <b>20.15</b> Land und lecker <b>21.45</b> WDR aktuell <b>22.15</b> Ladies Night <b>23.00</b> Der Bozen-Krimi Zündstoff. Krimireihe, D 2020 <b>3.30</b> Der Kroatien-Krimi: Der Mädchenmörder von Krac Kriminalfilm, D 2019 	<b>RTL ZWEI</b> <b>19.51</b> Wetter <b>19.56</b> Sport aktuell <b>20.05</b> Seitenblicke <b>20.15</b> Liebesgeschichten und Heiratssachen <b>21.05</b> Thema <b>22.00</b> ZIB 2 <b>22.30</b> kulturMontag <b>23.15</b> Georg Kreisler gibt es gar nicht <b>0.10</b> Tatort: Borowski und der Fluch der weißen Möwe Krimireihe, D 2020 
--	---	--	--	--	--



**ARD** Das Erste

16.05 Radsport: Tour de France  
17.30 Brisant  
18.00 Gefragt – Gejagt  
18.50 WaPo Bodensee  
19.45 Wissen vor acht – Natur  
19.50 Wetter  
19.55 Wirtschaft vor acht  
20.00 Tagesschau



20.15 Die Kanzlei  
21.00 In aller Freundschaft  
21.45 FAKT: U18 Neonazis  
22.15 Tagesthemen  
22.50 Eine Frau mit berauschenden Talenten  
0.30 Tagesschau  
0.40 Die Kanzlei

**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 Lidl: Die Insider  
21.00 Kriminelle Clans  
21.45 heute-journal  
22.15 Die Anstalt  
23.00 Utopia – Irre Visionen in Silicon Valley  
23.45 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 Der König der Kindschöpfe  
22.15 RTL Direkt  
22.35 Der König der Kindschöpfe  
0.00 RTL Nachtjournal  
0.35 Wohnungsnot in Deutschland  
1.25 CSI: Miami

**SAT.1** SAT.1

16.00 Klinik am Südring  
17.00 Lenßen übernimmt  
17.30 Lenßen übernimmt. Doku-Soap  
18.00 K11 – Die neuen Fälle  
18.30 K11  
19.00 Doppelt kocht besser  
19.55 Sat.1 Nachrichten



20.15 Navy CIS: Hawaii  
21.15 Navy CIS  
22.15 Navy CIS  
23.10 Bull  
0.10 Bull

**PRO 7** 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 Darüber staunt die Welt Show  
22.40 Frau Jordan stellt gleich  
23.10 Frau Jordan stellt gleich  
23.45 Darüber staunt die Welt Show  
2.00 Frau Jordan stellt ...

**RTL ZWEI** RTL ZWEI

16.05 SOS – Retter im Einsatz  
17.05 SOS – Retter im Einsatz  
18.05 Köln 50667  
19.05 Über den Schatten springen  
19.05 Berlin – Tag & Nacht  
Doku-Soap. Kampf gegen Windmühlen



20.15 Hartz Rot Gold – Armutskarte Deutschland  
22.15 Hartz und herzlich – Tag für Tag  
0.10 Autopsie Dokureihe  
1.05 Autopsie Dokureihe  
1.50 Autopsie Dokureihe  
2.35 Die Forensiker

**ARD** Das Erste

18.00 Gefragt – Gejagt  
18.50 Watzmann ermittelt  
19.45 Wissen vor acht  
19.50 Wetter  
19.55 Wirtschaft vor acht  
20.00 Tagesschau  
20.00 Fußball: Europameisterschaft der Frauen



20.15 Seit Du da bist  
21.45 Plusminus  
22.15 Tagesthemen  
22.50 Schlingensiefel – In das Schweigen hineinschreiben  
0.50 Tagesschau

**ZDF** ZDF

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



20.15 Marie Brand und die falschen Freunde  
20.15 Fußball: Europameisterschaft der Frauen  
21.45 Der Alte  
22.45 heute-journal  
23.15 auslandsjournal

**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 Die Bachelorette  
22.15 RTL Direkt  
22.35 stern TV  
0.00 RTL Nachtjournal  
0.35 Profis to go  
1.25 CSI: Miami  
1.25 CSI: Miami  
3.05 CSI: Den Tätern auf der Spur

**SAT.1** SAT.1

16.00 Klinik am Südring  
17.00 Lenßen übernimmt  
17.30 Lenßen übernimmt. Doku-Soap  
18.00 K11 – Die neuen Fälle  
18.30 K11  
19.00 Doppelt kocht besser  
19.55 Sat.1 Nachrichten



20.15 Paar Love  
23.00 Halbpension  
23.55 99 – Einer schlägt sie alle!  
3.00 Auf Streife...  
3.45 Auf Streife...

**PRO 7** 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 Blamieren oder Kassieren XL  
22.25 Balls – für Geld mache ich alles Show  
23.30 Balls – für Geld mache ich alles Show  
0.30 TV total Show

**RTL ZWEI** RTL ZWEI

16.05 SOS – Retter im Einsatz  
17.05 SOS – Retter im Einsatz  
18.05 Köln 50667  
19.05 Ein Leben mit mir? Oder eine ohne mich?  
19.05 Berlin – Tag & Nacht  
Doku-Soap. Bleib stark!



20.15 Mamma Mia!  
22.25 Mamma Mia! Here We Go Again  
0.40 Dumm und Dummeh  
Komödie, USA 2014

**ARD** Das Erste

18.50 In aller Freundschaft – Die jungen Ärzte  
19.45 Wissen vor acht  
19.50 Wetter  
19.55 Wirtschaft vor acht  
20.00 Tagesschau  
20.00 Fußball: Europameisterschaft der Frauen



20.15 Der Flensburg-Krimi: Der Tote am Strand  
21.45 Panorama  
22.15 Tagesthemen  
22.50 extra 3  
23.35 Drei. Zwo. Eins.  
0.20 Tagesschau

**ZDF** ZDF

17.00 heute  
17.10 hallo-deutschland  
17.45 Leute heute  
18.00 SOKO Stuttgart  
19.00 heute  
19.20 Wetter  
19.25 Notruf Hafenkante  
Rattenburg



20.15 Die Bergretter  
20.15 Fußball: Europameisterschaft der Frauen  
21.45 Ein Fall für zwei  
22.45 heute-journal  
23.15 Die Chefin  
0.15 heute journal update

**RTL** 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 Einsatz für Henning Baum – Was es jetzt heißt Bundeswehrosoldat zu sein  
22.15 RTL Direkt  
22.35 stern TV Spezial  
0.00 RTL Nachtjournal  
0.35 Die modernste Achterbahn der Welt

**SAT.1** SAT.1

16.00 Klinik am Südring  
17.00 Lenßen übernimmt  
17.30 Lenßen übernimmt. Doku-Soap  
18.00 K11 – Die neuen Fälle  
18.30 K11  
19.00 Doppelt kocht besser  
19.55 Sat.1 Nachrichten



20.15 110 Notruf Autobahn! Diebesbanden auf der Spur  
22.25 akte  
23.20 SAT.1 Reportage  
2.30 Mein Mann kann  
2.30 So geht Liebe – Das Liebesglück der Promis

**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 Das große Promi-Büßen  
22.50 Big Stories Show  
23.50 How Fake Is Your Love?  
1.50 Das große Promi-Büßen  
3.55 Spätnachrichten  
4.00 Big Stories Show

**RTL ZWEI** RTL ZWEI

16.05 SOS – Retter im Einsatz  
17.05 SOS – Retter im Einsatz  
18.05 Köln 50667  
19.05 Zwei Gesichter  
19.05 Berlin – Tag & Nacht  
Doku-Soap. Mut und Beharrlichkeit



20.15 Der Trüdeltrupp  
22.15 Der Trüdeltrupp – Fundstücke  
23.15 Der Trüdeltrupp – Fundstücke  
0.20 Der Trüdeltrupp  
1.10 Der Trüdeltrupp  
1.55 Der Trüdeltrupp  
2.35 Der Trüdeltrupp



<b>Das Erste</b> <b>ARD</b> <b>18.50</b> Quizduell-Olymp <b>19.45</b> Wissen vor acht – Zukunft <b>19.50</b> Wetter <b>19.55</b> Wirtschaft vor acht <b>20.00</b> Tagesschau <b>20.00</b> Fußball: Europameisterschaft der Frauen  <b>20.15</b> <b>20.15</b> Das Begräbnis – Jetzt wird gelebt <b>20.15</b> Komödie, D 2021 <b>21.45</b> Tagesthemen <b>22.15</b> Tator: Eine andere Welt <b>22.15</b> Krimireihe, D 2013 <b>23.00</b> Tator: Eine andere Welt <b>23.00</b> Krimireihe, D 2013	<b>ZDF</b> <b>17.00</b> heute <b>17.10</b> hallo-Deutschland <b>17.45</b> Leute-heute <b>18.00</b> SOKO Kitzbühel <b>18.00</b> Krimiserie. Goldrausch <b>19.00</b> heute <b>19.20</b> Wetter <b>19.25</b> Bettys Diagnose <b>20.15</b>  <b>20.15</b> <b>20.15</b> Der Staatsanwalt <b>20.15</b> Abrechnung in Blut <b>20.15</b> Fußball: EM der Frauen Viertelfinale <b>21.15</b> SOKO Leipzig <b>22.00</b> SOKO Leipzig <b>22.45</b> heute-journal <b>23.15</b> Der ZDF Comedy Sommer <b>23.15</b> Show	<b>RTL</b> <b>17.00</b> RTL Aktuell <b>17.07</b> Explosiv Stories <b>17.30</b> Unter uns <b>18.00</b> Explosiv <b>18.30</b> Exklusiv <b>18.45</b> RTL Aktuell <b>19.03</b> RTL Aktuell – Das Wetter <b>19.05</b> Alles was zählt <b>19.40</b> GZSZ <b>20.15</b>  <b>20.15</b> <b>20.15</b> Top Dog Germany – Der beste Hund Deutschlands <b>20.15</b> Show Expert(e): Jan Dießner <b>22.30</b> Die ultimative Chart-Show <b>0.00</b> RTL Nachtjournal <b>0.35</b> Die ultimative Chart-Show	<b>SAT.1</b> <b>15.00</b> Auf Streife – Die Spezialisten <b>16.00</b> Klinik am Südring <b>17.00</b> Lenßen übernimmt <b>17.30</b> Lenßen übernimmt <b>18.00</b> K11 <b>18.30</b> K11 <b>19.00</b> Doppelt kocht besser <b>19.55</b> Sat.1 Nachrichten <b>20.15</b>  <b>20.15</b> <b>20.15</b> 99 – Einer schlägt sie alle! <b>20.15</b> Moderation: Florian Schmidt-Sommerfeld, Melissa Khalaj <b>23.40</b> Genial daneben <b>0.40</b> Genial daneben <b>1.40</b> Paar Love <b>3.40</b> Halbpension mit Schmitz Show	<b>PRO 7</b> <b>15.35</b> The Big Bang Theory <b>16.05</b> The Big Bang Theory <b>16.30</b> The Big Bang Theory <b>17.00</b> taff <b>18.00</b> Newstime <b>18.10</b> Die Simpsons <b>18.40</b> Die Simpsons <b>19.05</b> Galileo <b>20.15</b>  <b>20.15</b> <b>20.15</b> Der Staatsfeind Nr. 1 <b>20.15</b> Actionthriller, USA 1998 <b>23.00</b> xXx: The Return of Xander Cage <b>23.00</b> Actionfilm, USA/CHN/CDN 2017. Mit Vin Diesel <b>1.05</b> Der Staatsfeind Nr. 1 <b>1.05</b> Actionthriller, USA 1998. Mit Will Smith	<b>RTL ZWEI</b> <b>16.05</b> SOS – Retter im Einsatz <b>17.05</b> SOS – Retter im Einsatz <b>18.05</b> Köln 50667 <b>18.05</b> Doku-Soap. Freunde oder nicht? <b>19.05</b> Berlin – Tag & Nacht <b>19.05</b> Doku-Soap. Schmerzhaft Rückkehr <b>20.15</b>  <b>20.15</b> <b>20.15</b> Attraction <b>20.15</b> Sci-Fi-Film, RUS 2017 Mit Irina Starshenbaum <b>22.50</b> Attraction 2 – Invasion <b>22.50</b> Sci-Fi-Film, RUS 2020. Mit Irina Starshenbaum <b>1.35</b> 28 Tage später <b>1.35</b> Horrorfilm, GB/E 2002
---	--	--	---	---	--

<b>Das Erste</b> <b>ARD</b> <b>18.00</b> Fußball: 2. Bundesliga <b>19.00</b> Meine Spiele – Olympia 72 in München <b>19.50</b> Wetter <b>19.57</b> Lotto am Samstag <b>20.00</b> Tagesschau <b>20.00</b> Fußball: Europameisterschaft der Frauen  <b>20.15</b> <b>20.15</b> Schlagershow <b>23.00</b> Schlagershow <b>23.30</b> Tagesthemen <b>23.50</b> Das Wort zum Sonn. <b>23.55</b> Engelmacher – Der Usedom-Krimi <b>23.55</b> Kriminalfilm, D 2016 Mit Katrin Sass <b>1.25</b> Tagesschau	<b>ZDF</b> <b>17.35</b> Da geht was, Deutschland! <b>18.05</b> SOKO Wien <b>18.20</b> Krimiserie. Ein hoher Preis <b>19.00</b> heute <b>19.20</b> Wetter <b>19.25</b> Lena Lorenz <b>19.25</b> Familienserie. Ein Fall von Liebe. Mit Patricia Aulitzky <b>20.15</b>  <b>20.15</b> <b>20.15</b> Helen Dorn Kleine Freiheit. Krimireihe, D 2020 <b>20.15</b> Fußball: EM der Frauen Viertelfinale <b>21.45</b> Der Alte <b>22.45</b> heute-journal <b>23.00</b> Im Auge des Hurrikans <b>23.00</b> Actionfilm, GB/USA 2018	<b>RTL</b> <b>14.40</b> Der Blaulicht-Report <b>15.40</b> Der Blaulicht-Report <b>16.45</b> Explosiv – Weekend <b>17.45</b> Gala <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>  <b>20.15</b> <b>20.15</b> Ich setz auf Dich <b>20.15</b> Gäste: Sarah Engels, Steffen Henssler, Chris Tall. Mod.: Guido Cantz <b>23.30</b> Frei Schnauze <b>0.30</b> Take Me Out <b>1.30</b> Temptation Island – Versuchung im Paradies <b>1.30</b> Doku-Soap	<b>SAT.1</b> <b>12.30</b> Wir werden mehr <b>14.40</b> Das große Backen <b>16.59</b> So gesehen <b>17.00</b> Doppelt kocht besser. Show <b>18.00</b> Doppelt kocht besser <b>19.00</b> Doppelt kocht besser <b>19.55</b> Sat.1 Nachrichten <b>20.15</b>  <b>20.15</b> <b>20.15</b> Der Spion von nebenan <b>20.15</b> Actionkomödie, USA/CDN 2020 <b>22.20</b> Jack Ryan: Shadow Recruit <b>22.20</b> Actionfilm, USA/RUS 2014 <b>0.25</b> In the Line of Fire – Die zweite Chance <b>0.25</b> Actionthriller, USA 1993	<b>PRO 7</b> <b>16.45</b> Two and a Half Men <b>17.10</b> The Middle <b>18.15</b> Newstime <b>18.25</b> Die Simpsons <b>18.50</b> Die Simpsons <b>19.15</b> Die Simpsons <b>19.45</b> Die Simpsons <b>20.15</b>  <b>20.15</b> <b>20.15</b> Schlag den Star <b>20.15</b> Show Moderation: Elton. Kommentar: Ron Ringguth <b>20.15</b> Zwei wettkampflustige Kandidaten beweisen in bis zu 15 Runden Kampfgeist, Fitness, Geschicklichkeit und Grips. <b>0.15</b> Schlag den Star	<b>RTL ZWEI</b> <b>14.20</b> Die Schnäppchenhäuser <b>15.20</b> Die Schnäppchenhäuser <b>16.15</b> Die Schnäppchenhäuser <b>17.15</b> Die Schnäppchenhäuser – Jeder Cent zählt <b>18.15</b> Bella Italia – Camping auf Deutsch <b>20.15</b>  <b>20.15</b> <b>20.15</b> Pop-Giganten <b>20.15</b> Dokureihe. Heavy Metal <b>0.15</b> Deutschland unter Drogen <b>0.15</b> Dokureihe <b>1.10</b> Bierparadies <b>1.10</b> Deutschland <b>2.00</b> Cannabis – Droge oder Wundermittel? <b>2.50</b> Deutschland unter ...
---	--	---	---	---	--

<b>Das Erste</b> <b>ARD</b> <b>14.03</b> Der Schwarzwaldhof – Falsches Spiel <b>14.03</b> Drama, D 2009 <b>15.30</b> Margarete Steiff <b>15.30</b> Biografie, D 2005 <b>16.59</b> Gewinnzahlen <b>17.00</b> Tagesschau <b>17.03</b> Sportschau <b>20.00</b> Tagesschau <b>20.15</b>  <b>20.15</b> <b>20.15</b> Tator: Anne und der Tod <b>20.15</b> Krimireihe, D 2019. Mit Richy Müller Regie: Jens Wischnewski <b>21.45</b> Anne Will <b>22.45</b> Tagesthemen <b>23.05</b> Das Raubkunst-Puzzle <b>23.35</b> Heil <b>23.35</b> Komödie, D 2015 <b>1.10</b> Tagesschau	<b>ZDF</b> <b>18.15</b> Besseresser – Das Duell <b>18.55</b> Aktion Mensch Gewinner <b>19.00</b> heute <b>19.10</b> Berlin direkt – Sommerinterview <b>19.30</b> Das Uhrwerk des Lebens <b>19.30</b> Doku <b>20.15</b>  <b>20.15</b> <b>20.15</b> Katie Fforde: Ziemlich beste Freundinnen <b>20.15</b> Liebesfilm, D 2018 Mit H. Richter-Röhl <b>21.45</b> heute-journal <b>22.15</b> Von der Seebühne Bregenz: „Madame Butterfly“ <b>0.15</b> heute Xpress <b>0.15</b>	<b>RTL</b> <b>12.15</b> Reich und Herzlich – Ein Millionär geht undercover <b>14.15</b> Martin Rütter – Die Welpen kommen <b>16.45</b> Alt & Abgefahren <b>18.45</b> RTL Aktuell <b>19.03</b> Wetter <b>19.05</b> Exklusiv <b>20.15</b>  <b>20.15</b> <b>20.15</b> Trolls World Tour <b>20.15</b> Animationsfilm, USA 2020. Regie: Walt Dohrn, David P. Smith <b>22.00</b> stern TV am Sonntag <b>23.30</b> Captain Phillips <b>23.30</b> Drama, USA 2013 <b>2.00</b> The Boy Next Door <b>2.00</b> Thriller, USA 2015	<b>SAT.1</b> <b>13.45</b> Jack and Jill <b>13.45</b> Komödie, USA 2011 <b>15.40</b> Year One – Aller Anfang ist schwer <b>15.40</b> Komödie, USA 2009. Mit Jack Black <b>17.45</b> Wir werden mehr <b>19.55</b> Sat.1 Nachrichten <b>20.15</b>  <b>20.15</b> <b>20.15</b> The Secret – Traue dich zu träumen <b>20.15</b> Drama, USA 2020 Mit Katie Holmes <b>22.30</b> Verschönerung <b>22.30</b> Thriller, D/S/USA 2018 <b>0.50</b> The Secret – Traue dich zu träumen <b>0.50</b> Drama, USA 2020	<b>PRO 7</b> <b>7.50</b> Galileo 360° <b>16.25</b> taff <b>16.25</b> taff <b>17.55</b> Galileo Stories. Magazin <b>19.05</b> Galileo Plus <b>19.05</b> Magazin. Bis ans Ende der Welt – Expedition ins Ungewisse <b>20.15</b>  <b>20.15</b> <b>20.15</b> Kong: Skull Island <b>20.15</b> Actionfilm, USA/CHN 2017. Mit Tom Hiddleston, Samuel L. Jackson <b>22.35</b> Red Sparrow <b>22.35</b> Thriller, USA 2018 Mit Jennifer Lawrence <b>1.30</b> Kong: Skull Island <b>1.30</b> Actionfilm, USA 2017	<b>RTL ZWEI</b> <b>15.15</b> Die Schnäppchenhäuser <b>16.15</b> Der Trödeltipp <b>17.15</b> Mein neuer Alter <b>17.15</b> Doku-Soap. Ein Sechszser für eine alleinerziehende Mutter <b>18.15</b> GRIP – Das Motormagazin <b>20.15</b>  <b>20.15</b> <b>20.15</b> Hitler – Aufstieg des Bösen <b>20.15</b> Biografie, CDN/USA 2003. Mit Robert Carlyle <b>23.10</b> Das Tribunal <b>23.10</b> Kriegsdrama, USA 2002 Mit Bruce Willis <b>1.35</b> Eloise <b>1.35</b> Horrorthriller, USA 2017
--	---	--	---	---	---

<b>Das Erste</b> <b>ARD</b> <b>12.20</b> Criminal Intent <b>13.15</b> Criminal Intent <b>14.05</b> Criminal Intent <b>15.00</b> Criminal Intent <b>16.00</b> Hilfe, die Camper kommen <b>17.00</b> auto mobil <b>18.10</b> Die Tuning-Profis <b>19.10</b> Detlef goes Schlager <b>19.10</b> Mälzer und Henssler liefern ab! <b>23.25</b> Prominent! <b>0.10</b> Medical Detectives <b>20.15</b>  <b>20.15</b> <b>13.55</b> Mein Lokal, Dein Lokal <b>15.00</b> Mein Lokal, Dein Lokal <b>16.00</b> News <b>16.10</b> Mein Lokal, Dein Lokal <b>17.10</b> Mein Lokal, Dein Lokal <b>18.10</b> Die Schrebergärtner: Säen, mähen und Trophäen <b>20.15</b> Deutschlands größte Geheimnisse. Show <b>22.20</b> Abenteuer Leben am Sonntag <b>0.20</b> Deutschlands größte Geheimnisse	<b>ZDF</b> <b>16.30</b> Iss besser! – Mit dem Ernährungswissenschaftler <b>17.00</b> Bingo! <b>18.00</b> Rund um den Michel <b>18.45</b> DAS! <b>19.30</b> Ländermagazine <b>20.00</b> Tagesschau <b>20.15</b> Land zwischen den Meeren <b>21.45</b> Kaum zu glauben! <b>22.45</b> Die NDR Quizshow <b>23.30</b> Quizduell – Olymp <b>0.20</b> Anne Will <b>20.15</b>  <b>20.15</b> <b>19.40</b> Schätze der Welt – Erbe der Menschheit <b>20.00</b> Tagesschau <b>20.15</b> Till Reiners' Happy Hour <b>20.15</b> Show 2010 Die Anstalt <b>21.45</b> Das große Kleinkunstfestival <b>22.30</b> Liebe ohne Ende <b>22.30</b> Komödie, D 2018 <b>0.00</b> Tödliche Augenblicke <b>0.00</b> Kriminalfilm, USA 2009	<b>RTL</b> <b>19.40</b> Schätze der Welt – Erbe der Menschheit <b>20.00</b> Tagesschau <b>20.15</b> Till Reiners' Happy Hour <b>20.15</b> Show 2010 Die Anstalt <b>21.45</b> Das große Kleinkunstfestival <b>22.30</b> Liebe ohne Ende <b>22.30</b> Komödie, D 2018 <b>0.00</b> Tödliche Augenblicke <b>0.00</b> Kriminalfilm, USA 2009 <b>20.15</b>  <b>20.15</b> <b>20.15</b> Die Viktoriafälle – Afrikas Garten Eden <b>18.00</b> Tiere suchen ein Zuhause <b>18.45</b> Aktuelle Stunde <b>19.30</b> Lokalzeit-Geschichten <b>20.00</b> Tagesschau <b>20.15</b> Wunderschön! <b>21.45</b> Mord mit Aussicht <b>23.15</b> Zwischen den Zeilen <b>0.00</b> Zwischen den Zeilen <b>20.15</b>  <b>20.15</b> <b>19.00</b> Bundesland heute <b>19.17</b> Lotto 6 aus 45 mit Joker <b>19.30</b> Zeit im Bild <b>19.51</b> Wetter <b>19.56</b> Sport aktuell <b>20.05</b> Seitenblicke <b>20.15</b> Tator: Anne und der Tod <b>20.15</b> Krimireihe, D 2019 <b>21.50</b> ZIB 2 am Sonntag <b>22.15</b> Eurovision Young Musicians 2022 <b>0.20</b> Orte der Kindheit <b>0.20</b>	<b>SAT.1</b> <b>19.40</b> Schätze der Welt – Erbe der Menschheit <b>20.00</b> Tagesschau <b>20.15</b> Till Reiners' Happy Hour <b>20.15</b> Show 2010 Die Anstalt <b>21.45</b> Das große Kleinkunstfestival <b>22.30</b> Liebe ohne Ende <b>22.30</b> Komödie, D 2018 <b>0.00</b> Tödliche Augenblicke <b>0.00</b> Kriminalfilm, USA 2009 <b>20.15</b>  <b>20.15</b> <b>19.00</b> Bundesland heute <b>19.17</b> Lotto 6 aus 45 mit Joker <b>19.30</b> Zeit im Bild <b>19.51</b> Wetter <b>19.56</b> Sport aktuell <b>20.05</b> Seitenblicke <b>20.15</b> Tator: Anne und der Tod <b>20.15</b> Krimireihe, D 2019 <b>21.50</b> ZIB 2 am Sonntag <b>22.15</b> Eurovision Young Musicians 2022 <b>0.20</b> Orte der Kindheit <b>0.20</b>	<b>PRO 7</b> <b>19.00</b> Bundesland heute <b>19.17</b> Lotto 6 aus 45 mit Joker <b>19.30</b> Zeit im Bild <b>19.51</b> Wetter <b>19.56</b> Sport aktuell <b>20.05</b> Seitenblicke <b>20.15</b> Tator: Anne und der Tod <b>20.15</b> Krimireihe, D 2019 <b>21.50</b> ZIB 2 am Sonntag <b>22.15</b> Eurovision Young Musicians 2022 <b>0.20</b> Orte der Kindheit <b>0.20</b>  <b>20.15</b> <b>19.00</b> Bundesland heute <b>19.17</b> Lotto 6 aus 45 mit Joker <b>19.30</b> Zeit im Bild <b>19.51</b> Wetter <b>19.56</b> Sport aktuell <b>20.05</b> Seitenblicke <b>20.15</b> Tator: Anne und der Tod <b>20.15</b> Krimireihe, D 2019 <b>21.50</b> ZIB 2 am Sonntag <b>22.15</b> Eurovision Young Musicians 2022 <b>0.20</b> Orte der Kindheit <b>0.20</b>	<b>RTL ZWEI</b> <b>19.00</b> Bundesland heute <b>19.17</b> Lotto 6 aus 45 mit Joker <b>19.30</b> Zeit im Bild <b>19.51</b> Wetter <b>19.56</b> Sport aktuell <b>20.05</b> Seitenblicke <b>20.15</b> Tator: Anne und der Tod <b>20.15</b> Krimireihe, D 2019 <b>21.50</b> ZIB 2 am Sonntag <b>22.15</b> Eurovision Young Musicians 2022 <b>0.20</b> Orte der Kindheit <b>0.20</b>  <b>20.15</b> <b>19.00</b> Bundesland heute <b>19.17</b> Lotto 6 aus 45 mit Joker <b>19.30</b> Zeit im Bild <b>19.51</b> Wetter <b>19.56</b> Sport aktuell <b>20.05</b> Seitenblicke <b>20.15</b> Tator: Anne und der Tod <b>20.15</b> Krimireihe, D 2019 <b>21.50</b> ZIB 2 am Sonntag <b>22.15</b> Eurovision Young Musicians 2022 <b>0.20</b> Orte der Kindheit <b>0.20</b>
--	--	---	---	--	---



**ARD** Das Erste

**17.00** Tagesschau **17.15** Brisant **18.00** Gefragt – Gejagt **18.50** Morden im Norden **19.45** Wissen vor acht **19.50** Wetter **19.55** Wirtschaft vor acht **20.00** Tagesschau



**20.15** Der Vorname **20.15** Komödie, D 2018

**21.40** Tagesthemen **22.15** Wer ist Ghislaine Maxwell? **23.05** Wer ist Ghislaine Maxwell? **23.55** Wer ist Ghislaine Maxwell? **23.55** Wer ist Ghislaine Maxwell?

**ZDF** 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



**20.15** Unter anderen Umständen Über den Tod hinaus. Krimireihe, D '19 **21.45** heute-journal **22.15** Tokio beb't **23.55** heute journal update **0.10** Liebe Halal **0.10** Komödie, D/LIBN 2015

**RTL** RTL

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



**20.15** Wer wird Millionär? **22.15** RTL Direkt **22.35** Extra – Das RTL Mag. **23.25** Spiegel TV **0.00** RTL Nachtjournal **0.35** Die Alltagskämpfer **1.20** Ohne Filter **1.45** CSI: New York **2.35** CSI: New York

**SAT.1** SAT.1

**16.00** Klinik am Südring **17.00** Lenßen übernimmt **17.30** Lenßen übernimmt. Doku-Soap **18.00** K11 – Die neuen Fälle **18.30** K11 **19.00** Doppelt kocht besser **19.55** Sat.1 Nachrichten



**20.15** Mein Mann kann Show **22.40** So geht Liebe – Das Liebesglück **23.40** Der Promis Dokureihe **23.40** Peer und Janni Kusmagk **23.40** 110 Notruf Autobahn! **23.40** Diebesbanden auf der Spur **23.40** Reportage **1.30** So gesehen Magazin

**PRO 7** PRO 7

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



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

**RTL ZWEI** RTL ZWEI

**16.05** SOS – Retter im Einsatz **17.05** SOS – Retter im Einsatz **18.05** Köln 50667 **19.05** Berlin – Tag & Nacht **19.05** Doku-Soap. Hoffnungsschimmer



**20.15** Bella Italia – Camping auf Deutsch **22.15** Die Schnäppchenhäuser – Jeder Cent zählt **23.15** Die Schnäppchenhäuser – Jeder Cent zählt **0.20** Hartz und herzlich – Tag für Tag Rostock

**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** #VOXStimme **20.15** Goodbye Deutschland! Die Auswanderer **22.15** Prominent! **23.15** Goodbye Deutschland! **0.15** vox nachrichten



**20.15** Die Kanzlei **21.00** In aller Freundschaft **21.45** Report Mainz **22.15** Tagesthemen **22.50** Vergiftete Wahrheit **0.50** Tagesschau **1.00** Die Kanzlei

**KABEL EINS** KABEL EINS

**15.50** News **16.00** The Mentalist **16.55** Abenteuer Leben täglich **17.55** Mein Lokal, Dein Lokal. Reportage **18.55** Achtung Kontrolle! **20.15** Die Transporter **22.05** Die Jason Statham Story **23.25** Killer Elite **1.45** Late News



**20.15** Rosamunde Pilcher: Der magische Bus **20.15** Fußball: EM der Frauen Halbfinale **21.45** Inga Lindström: Gretas Hochzeit **23.15** heute-journal

**NDR** NDR

**18.45** DAS! **19.30** Ländermagazine **20.00** Tagesschau **20.15** Die Tricks mit vegetarischer und vegan **21.00** Wie lecker ist das denn?! **21.45** NDR Info **22.00** Hausboot **23.45** Komödie, USA 1958 **23.45** Sabrina **1.35** Unsere Elbe



**20.15** Sascha Grammel live! **21.50** Sascha Grammel unzensuriert – Muskelkater in der Zunge **22.15** RTL Direkt **22.35** Wenn Tempo tötet – Raserwahnsinn auf deutschen Straßen

**3SAT** 3SAT

**19.20** Traumhafte Bahnstrecken der Schweiz **20.00** Tagesschau **20.15** Charlotte Link – Die Betrogene **21.00** Kriminalfilm, D 2017 **21.45** Erlebnisreisen **22.00** ZIB 2 **22.25** Unrecht und Widerstand – Romani Rose und die Bürgerrechtsbewegung **23.40** Dokumentarfilm, D 2022



**20.15** Navy CIS: Hawaii **21.15** Navy CIS **22.15** Navy CIS **23.10** Bull **0.10** Bull

**WDR** WDR

**18.45** Aktuelle Stunde **20.00** Tagesschau **20.15** Land und Lecker **21.00** Lecker an Bord **21.45** WDR aktuell **22.15** Geisterschiff – Der Usedom-Krimi **23.40** Der Kroatien-Krimi: Tränenhochzeit **1.10** Koslowski & Haferkamp **1.10** Der perfekte Plan



**20.15** Darüber staunt die Welt Show **22.40** Frau Jordan stellt gleich **23.10** Frau Jordan stellt gleich **23.45** Darüber staunt die Welt Show

**ORF 2** ORF 2

**19.51** Wetter **19.56** Sport aktuell **20.05** Seitenblicke **20.15** Liebes'schichten und Heiratssachen **21.05** „Thema“ Spezial **22.00** ZIB 2 **22.30** Kulturmagazin Spezial **23.30** Eine Stadt als Bühne – 100 Jahre Salzburger Festspiele **0.00** Tator: Anne und der Tod **0.00** Krimireihe, D 2019



**20.15** Hartz und herzlich **22.15** Hartz und herzlich **0.15** Autopsie – Mysteriöse Todesfälle **1.10** Autopsie **1.50** Autopsie

**ARD** Das Erste

**18.50** Watzmann ermittelt **19.45** Wissen vor acht – Erde **19.50** Wetter **19.55** Wirtschaft vor acht **20.00** Tagesschau **20.00** Fußball: Europameisterschaft der Frauen



**20.15** Der Wettbewerb **21.45** Plusminus **22.15** Tagesthemen **22.50** Verhängnisvolle Versprechen: Das nigerianische Netzwerk **0.20** Tagesschau

**ZDF** ZDF

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



**20.15** Rosamunde Pilcher: Der magische Bus **20.15** Fußball: EM der Frauen Halbfinale **21.45** Inga Lindström: Gretas Hochzeit **23.15** heute-journal

**RTL** RTL

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



**20.15** Die Bachelorette **22.15** RTL Direkt **22.35** stern TV **0.35** RTL Nachtjournal **0.00** Ein Volk auf Droge **1.25** CSI: Miami **2.15** CSI: Miami

**SAT.1** SAT.1

**16.00** Klinik am Südring **17.00** Lenßen übernimmt **17.30** Lenßen übernimmt. Doku-Soap **18.00** K11 – Die neuen Fälle **18.30** K11 **19.00** Doppelt kocht besser **19.55** Sat.1 Nachrichten



**20.15** Paar Love **23.00** Schloss Goldbach – Promis viel zu nah **23.55** 99 – Einer schlägt sie alle **3.00** Genial daneben **3.45** Genial daneben

**PRO 7** 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** Blamieren oder Kassieren XL **22.25** Balls – für Geld mache ich alles **23.30** Balls – für Geld mache ich alles **0.30** TV total Show

**RTL ZWEI** RTL ZWEI

**16.05** SOS – Retter im Einsatz **17.05** SOS – Retter im Einsatz **18.05** Köln 50667 **19.05** Berlin – Tag & Nacht **19.05** Doku-Soap. Familie und andere Schwierigkeiten



**20.15** Sex and the City: Der Film **23.05** Sex and the City 2 **1.50** Sex and the City: Der Film



**ARD**

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



20.15 **Der Dänemark-Krimi: Rauh Nächte** Krimifilm, D 2021 Mit Marlene Morreis

21.45 **Monitor** Magazin

22.15 **Tagesthemen**

22.50 **extra 3** Magazin

23.35 **Inas Nacht**

0.50 **Tagesschau**

**ZDF**

16.00 heute – in Europa 17.00 Die Rosenheim-Cops 17.10 heute 17.10 hallo deutschland 17.45 Leute heute 18.00 SOKO Stuttgart 19.00 heute 19.25 Notruf Hafenkante



20.15 **Die Bergretter** Einfach hier bleiben

21.45 **heute-journal**

22.15 **Bergswelten**

23.00 **Sommernachtsmord** Krimifilm, A 2016. Mit Gregor Bloéb

0.30 **heute journal update**

0.45 **Filmgorillas** Magazin

**RTL**

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



20.15 **Die Bachelorette** Das große Finale

22.15 **RTL Direkt**

22.35 **Die Bachelorette** Doku-Soap

0.00 **RTL Nachtjournal**

0.35 **Drogen – Zwischen Rausch und Kommerz**

1.25 **CSI: Miami** Krimiserie

**SAT.1**

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



20.15 **Der Urlaubsscheck: Die besten Geheimtipps** akte. Magazin. Mod.: Claudia von Brauchitsch

22.25 **SAT.1 Reportage**

20.20 **Mein Mann kann**

2.35 **So geht Liebe – Das Liebesglück der Promis** Dokureihe

**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 **Das große Promi-Büßen** Show

22.50 **Big Stories** Show. Der Nachwuchs der Stars

23.50 **How Fake Is Your Love?** Show

1.45 **Das große Promi-Büßen** Show

3.55 **Spätnachrichten**

**RTL ZWEI**

15.00 Der Trödeltrupp 16.00 RTLZWEI News 16.05 SOS – Retter im Einsatz 17.05 SOS – Retter im Einsatz 18.05 Köln 50667 18.05 Köln 50667 Doku-Soap. Ich will alles 19.00 KÖLN 50667 Live



20.15 **KÖLN 50667 Live** Die Traumhochzeit von Caro & Daniel

22.20 **Köln 50667 – Spezial** Doku-Soap. Hochzeiten

23.20 **Der Trödeltrupp** Sükrü bei Daria und Ronny

0.15 **Der Trödeltrupp**

1.10 **Der Trödeltrupp**

**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 Girls' Night Out 20.15 Komödie, USA 2017




22.25 **After Earth** Actionfilm, USA 2013

0.25 **vox nachrichten**

0.45 **Medical Detectives**

**KABEL EINS**

15.50 News 16.00 The Mentalist 16.55 Abenteuer Leben täglich 17.55 Mein Lokal, Dein Lokal 18.55 Achtung Kontrolle! 20.15 Achtung Abzocke 22.20 K1 Magazin 23.20 Achtung Abzocke – Urlaubsbetrüger auf der Spur 1.20 Kabel Eins Late News 1.25 Achtung Abzocke



20.15 **Fußball: DFB-Pokal** 1. Runde: TSV 1860 München – Borussia Dortmund

23.15 **Der ZDF Comedy Sommer**

23.45 **aspekte** Reihe

0.30 **heute journal update**

0.45 **Ermittler!** Dokureihe

**NDR**

18.45 DAS! 19.30 Ländermagazine 20.00 Tagesschau 20.15 Im Ballon zum Balaton – Vom Burgenland zum Plattensee 21.00 Waterwoman 21.45 NDR Info 22.00 Morden im Norden 22.50 Morden im Norden 23.35 Großstadtrevier 0.25 Polizeifunk ruft



20.15 **Top Dog Germany – Der beste Hund Deutschlands** Show. Promi-Special

22.30 **Die ultimative Chart-Show**

0.00 **RTL Nachtjournal**

0.35 **Die ultimative Chart-Show** Show

**3SAT**

19.20 Traumhafte Bahnstrecken der Schweiz 20.00 Tagesschau 20.15 Die 7. Stunde 20.15 Krimifilm, D 2016. Mit Jan Josef Liefers 21.45 Kreta – Insel der Götter 22.00 ZIB 2 22.25 Jussi Adler-Olsen: Erlösung 22.50 Thriller, DK/D/S 2016



0.10 **Trackers – Rote Spur**

20.15 **99 – Einer schlägt sie alle!** Moderation: Florian Schmidt-Sommerfeld, Melissa Khalaj

23.40 **Genial daneben**

0.40 **Genial daneben**

1.35 **Paar Love** Show

3.35 **Schloss Goldbach – Promis viel zu nah**

**WDR**

18.45 Aktuelle Stunde 20.00 Tagesschau 20.15 Wilde Dynastien 21.00 Cecil – Die Legende eines Königs 21.45 WDR aktuell 22.15 Menschen hautnah 22.45 Menschen hautnah 23.05 Menschen hautnah 23.35 Love & Mercy Biografie, USA 2014



1.30 **Koslowski & Haferkamp**

20.15 **Der unglaubliche Hulk** Actionfilm, USA 08 Mit Edward Norton

22.30 **Green Lantern** Fantasyfilm, USA 2011

0.45 **Der unglaubliche Hulk** Actionfilm, USA 2008

2.45 **Watch Me** Magazin

2.55 **Spätnachrichten**

**ORF 2**

18.51 infos & tips 19.00 Bundesland heute 19.23 Wetter 19.30 ZIB 19.51 Wetter 19.56 Sport aktuell 20.05 Seitenblicke 20.15 Die Rosenheim-Cops 21.05 Am Schauspiel 22.00 ZIB 2 22.30 Eco 23.05 Stöckl 0.05 Die Spielerin Drama, D/A 2005



20.15 **Terminator 2 – Tag der Abrechnung** Actionfilm, USA/F 1991

23.05 **Close Up** Porträtreihe

23.35 **Running Man** Actionfilm, USA 1987

1.30 **28 Weeks Later** Horrorfilm, GB/E/USA 2007. Mit Robert Carlyle

**ARD**

16.30 Aus für die Mafia? – Der Maxi-Prozess in Italien 17.00 Tagesschau 17.10 Brisant 17.50 Tagesschau 18.00 Fußball: DFB-Pokal 19.57 Lotto am Samstag 20.00 Tagesschau



20.15 **Hirschhausens Quiz des Menschen** Gäste: Riccardo Simonetti u.a.

23.15 **Tagesthemen**

23.35 **Das Wort zum Sonntag**

23.40 **Inas Nacht**

0.55 **Nebelwand – Der Usedom-Krimi** Krimifilm, D 2017

**ZDF**

17.05 Länderspiegel 17.35 Da geht was, Deutschland! 18.05 SOKO Wien 19.00 heute 19.20 Wetter 19.25 Lena Lorenz 22.15 Familienserie. Ein Fall von Liebe. Mit Patricia Aulitzky



20.15 **Wilsberg** Schutzengel Krimireihe, D 2019

21.45 **Der Alte** Sündenfall

22.45 **heute-journal**

23.00 **Das aktuelle Sportstudio**

0.00 **heute Xpress**

0.05 **Gunner!** Actionthriller, USA/E/GB 2015

**RTL**

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



20.15 **Unvergessen – Die Geheimnisse hinter den kultigsten RTL-Momenten** Doku

23.30 **Frei Schnauze**

0.30 **Take Me Out** Show

1.35 **Temptation Island – Versuchung im Paradies** Doku-Soap

**SAT.1**

17.00 Doppelt kocht besser. Show 18.00 Doppelt kocht besser 19.00 Fußball: DFL-Supercup 19.30 Fußball: DFL-Supercup 19.55 Sat.1 Nachrichten 20.00 Fußball: DFL-Supercup Countdown



20.30 **Fußball: DFL-Supercup** RB Leipzig – FC Bayern München

22.20 **Fußball: DFL-Supercup** Highlights

23.00 **ran Late Night**

0.00 **Gamer** Actionthriller, USA 2009 Mit Gerard Butler

**PRO 7**

15.30 Formel E: FIA-Weltmeisterschaft 17.15 The Middle 17.45 The Middle 18.15 Newstime 18.25 Die Simpsons 18.50 Die Simpsons 19.15 Die Simpsons 19.45 Die Simpsons



20.15 **Galileo Big Pictures** Show. Geheimnisvoll – 30 Bilder, die uns rätseln lassen!

22.15 **Galileo Big Pictures** Show. Gänsehaut – 30 Bilder, die nichts für schwache Nerven sind!

0.15 **Galileo Big Pictures**

**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 **Hartes Deutschland – Die Story** Reportage-reihe. Frankfurt: Endstation Bahnhofsviertel (1)

22.15 **Hartes Deutschland – Leben im Brennpunkt** Frankfurt

0.15 **Hartes Deutschland – Leben im Brennpunkt**



**ARD** Das Erste

**15.30** Der Schwarzwaldhof – Forellengraben **17.00** Brisant **17.30** Fußball: EM der Frauen **20.20** Tagesschau

**20.35** **Tatort: Die goldene Zeit** Krimi, D 2019 Mit Wotan Wilke Möhring

**22.05** **Fußball: DFB-Pokal**

**23.20** **Tagesthemen**

**23.40** **Techno House Deutschland**

**0.10** **Techno House Deutschland**

**ZDF** ZDF

**17.45** Entlang der Elbe **18.15** Besseresser – Das Duell **18.55** Aktion Mensch Gewinner **19.00** heute **19.30** Das Uhrwerk des Lebens **20.15** Doku

**20.15** **Das Traumschiff** **21.45** heute-journal **22.15** **McDonald & Dodds** Die Leiche hing am Wasserrohr **23.40** **Partys, Boom und Pandemien – Leben nach den großen ...**

**RTL** RTL

**12.20** Reich und Herzlich – Ein Millionär geht undercover **14.20** Martin Rütter **16.45** Alt & Abgefahren **18.45** RTL Aktuell **19.03** RTL Aktuell – Das Wetter **19.05** Exclusiv

**20.15** **Die Addams Family** Animationsfilm, USA/CDN/GB 2019 **21.55** stern TV am Sonntag **23.25** **Spiegel TV** **0.05** **A Million Ways to Die in the West** Westernkomödie, USA 2014

**SAT.1** SAT.1

**14.25** Garfield. Komödie, USA 2004 **16.00** Garfield 2 – Faulheit verpflichtet! Familienfilm, USA/GB 2006 **17.40** Topf sucht Burdecki – Ein Promi zum Verlieben **19.55** Sat.1 Nachrichten

**20.15** **Bad Spies** Actionkomödie, CDN/USA/H 2018. Mit Mila Kunis, Kate McKinnon **22.35** **Mr. and Mrs. Smith** Actionkomödie, USA 2005. Mit Brad Pitt **1.00** **Bad Spies** Actionkomödie, CDN/USA/H 2018

**PRO 7** PRO 7

**13.30** Galileo Big Pictures **15.30** Formel E: FIA-Weltmeisterschaft **17.10** taff weekend. Magazin **17.45** Newstime **17.55** Galileo Stories **19.05** Galileo Plus **20.15** Magazin. Wunderwelt Sahara

**20.15** **Godzilla: King of the Monsters** Actionfilm, USA/J/MEX 2019 **22.55** **Rogue Hunter** Actionthriller, GB/SA/USA 2020. Mit Megan Fox **1.05** **Godzilla: King of the Monsters** Actionfilm, USA/J/MEX 2019

**RTL ZWEI** RTL ZWEI

**14.15** Die Schnäppchenhäuser **15.15** Die Schnäppchenhäuser – Jeder Cent zählt **16.15** Der Trödeltrupp **17.15** Mein neuer Alter: Doku-Soap **18.15** GRIP – Das Motormagazin **20.15** **3 Days to Kill** Actionthriller, USA/F/SRB 2014. Mit Kevin Costner **22.30** **Paycheck – Die Abrechnung** Sci-Fi-Film, USA/CDN 2003 **0.50** **The Purge: Election Year** Horrorfilm, USA/J 2016

**VOX** VOX

**12.20** Criminal Intent **13.20** Criminal Intent **14.15** Ice Age 3 – Die Dinosaurier sind los **17.00** Hilfe, die Camper kommen **17.00** mobil **18.10** Die Beet-Brüder **20.15** Grillo den Henssler Sommer-Special **23.35** Prominent! **0.20** Medical Detectives

**KABEL EINS** KABEL EINS

**14.00** Mein Lokal, Dein Lokal **15.00** Mein Lokal, Dein Lokal **16.00** News **17.10** Mein Lokal, Dein Lokal **18.10** Die Schrebergärtner: Säen, mähen und Trophäen. Doku-reihe **20.15** Yes we camp! **22.20** Abenteuer Leben am Sonntag **0.20** Deutschlands größte Geheimnisse

**NDR** NDR

**16.00** Mett oder Möhre **16.30** Iss besser! **17.00** Bingo! **18.00** Hanselbick **18.45** DAS! **19.30** Ländermagazine **20.00** Tagesschau **20.15** Deutsche Reiseziele, die Sie kennen sollten **21.45** Kaum zu glauben! **22.45** Sportclub **23.30** Sportclub Story **0.00** Quizduell – Olymp

**3SAT** 3SAT

**18.40** Hunkeler und der Fall Livius **19.20** Jagdzeit **20.15** Drama. CH 2020 **21.40** The Pledge – Das Versprechen **22.00** Mysterythriller, USA 2001 **23.40** Verso – Die dunkle Seite **23.45** Thriller, CH/B/LUX 2009 **1.20** The Pledge – Das Versprechen **19.55** Sat.1 Nachrichten

**WDR** WDR

**16.15** Die LottoKönige **16.45** Die LottoKönige **17.15** Wilde Dynastien **18.00** Tiere suchen ein Zuhause **18.45** Akt. Stunde **19.30** Lokalzeit-Geschichten **20.00** Tagess. **20.15** Wunder schön! **21.45** Mord mit Aussicht **23.15** Zwischen den Zeilen **0.00** Zwischen den Zeilen

**ORF 2** ORF 2

**19.00** Bundesland heute **19.17** Lotto **19.30** ZIB **19.51** Wetter **19.56** Sport aktuell **20.05** Seitenblicke **20.15** Tatort: In seinen Augen **20.15** Krimireihe, D 2022 **21.50** ZIB 2 **22.10** Im Zentrum **23.05** Ute Bock Superstar **0.00** Dokumentarfilm, A 2018 **0.45** Orte der Kindheit

**ARD** Das Erste

**17.00** Tagesschau **17.15** Brisant **18.00** Gefragt – Gejagt **18.50** Morden im Norden **19.45** Wissen vor acht **19.50** Wetter **19.55** Wirtschaft vor acht **20.00** Tagesschau

**20.15** **Fußball: DFB-Pokal** 1. FC Magdeburg – Eintracht Frankfurt **23.15** **Wer pflegt Mama?** Reportage **0.00** **Aktientype – muss ich einsteigen?** **0.45** Tagesschau

**ZDF** ZDF

**17.10** hallodeutschland **17.45** Leute heute **18.00** SOKO Potsdam **19.00** heute **19.20** Wetter **19.25** Black-out in Deutschland – Horrorszenerario oder reale Gefahr?

**20.15** **Solo für Weiss** Schlaflos. Krimireihe, D 2020. Mit Anna Maria Mühle, Jan Krauter **21.45** heute-journal **22.15** **Die Agentin** Thriller, USA/F/D 2019 Mit Diane Kruger **0.00** heute journal update

**RTL** RTL

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

**20.15** **Wer wird Millionär?** Show. Die 3-Millionen-Euro-Woche **22.15** RTL Direkt **22.35** **Wer wird Millionär?** **23.20** **Der unfassbar schlauste Mensch der Welt** Show **0.30** RTL Nachtjournal

**SAT.1** SAT.1

**16.00** Klinik am Südring **17.00** Lenßen übernimmt **17.30** Lenßen übernimmt. Doku-Soap **18.00** K11 – Die neuen Fälle **18.30** K11 **19.00** Doppelt kocht besser **19.55** Sat.1 Nachrichten

**20.15** **Mein Mann kann Show** **22.40** **So geht Liebe – Das Liebesglück der Promis** Dokureihe. Heinz und Annika Hoernig **23.35** **Der Urlaubscheck: Die besten Geheimtipps** **1.30** **So gesehen** Magazin **1.35** **Auf Streife** Doku-Soap

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

**RTL ZWEI** RTL ZWEI

**15.00** Der Trödeltrupp **16.00** RTLZWEI News **16.05** SOS – Retter im Einsatz **17.05** SOS – Retter im Einsatz **18.05** Köln 50667 **19.05** Berlin – Tag & Nacht

**20.15** **Bella Italia – Camping auf Deutsch** **22.15** **Daniela Katzenberger – Familienglück auf Mallorca** Doku-Soap **23.20** **Daniela Katzenberger – Familienglück auf Mallorca** Doku-Soap **0.25** **Armes Deutschland**

**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 **20.13** #VOXStimme **20.15** Goodbye Deutschland! Die Auswanderer **22.15** Goodbye Deutschland! Die Auswanderer **0.15** vox nachrichten

**KABEL EINS** KABEL EINS

**16.55** Abenteuer Leben täglich **17.55** Mein Lokal, Dein Lokal. Reportagerihe **18.55** Achtung Kontrolle! **20.15** Total Recall – Die totale Erinnerung **22.40** Die Arnold Schwarzenegger Story **23.45** Terminator. Sci-Fi-Film, USA/GB 1984 **1.50** Late News

**NDR** NDR

**18.45** DAS! **19.30** Ländermagazine **20.00** Tagesschau **20.15** Die Tricks ... **21.00** Wie lecker ist das denn?! **21.45** NDR Info **22.00** Der rosarote Panther **23.00** Krimikomödie, USA 1964 **23.50** Ein Schuss im Dunkeln **19.05** Krimikomödie, GB/USA 1964 **1.35** Unsere Elbe

**3SAT** 3SAT

**19.18** 3sat-Wetter **19.20** Traumhafte Bahnstrecken der Schweiz **20.00** Tagesschau **20.15** Unsere wilde Schweiz **22.00** ZIB 2 **22.25** Schicksal einer Bergbauernfamilie **23.00** Dokumentarfilm, CH 2021 **23.55** Job mit Ausblick **0.25** 10vor10

**WDR** WDR

**18.15** 5 Fallen – 2 Experten **18.45** Aktuelle Stunde **20.00** Tagesschau **20.15** Land und lecker **21.00** Lecker an Bord **21.45** WDR aktuell **22.15** Nachtschatten – Der Usedom-Krimi **23.00** Krimi, D 2020 **23.40** Der Lissabon-Krimi: Dunkle Spuren **19.05** Krimi, D 2019 **1.10** Koslowski & Haferkamp

**ORF 2** ORF 2

**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 **23.30** Die Welt zu Gast in St. Pölten – 25 Jahre Festspielhaus **0.00** Aus dem Archiv

**ARD** Das Erste

**18.00** Gefragt – Gejagt **18.50** WaPo Bodensee **19.45** Wissen vor acht – Natur **19.55** Wirtschaft vor acht **20.00** Tagesschau

**20.15** **Die Kanzlei** Anwaltsserie. Wieder vereint **21.00** **In aller Freundschaft** **21.45** **Report München** **22.15** **Tagesthemen** **22.50** **The Good Liar – Das alte Böse** Drama, GB/D/USA 2019 **0.30** Tagesschau

**ZDF** ZDF

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

**20.15** **Dianas letzte Nacht – Liebe, Leben, Legende** Dokufilm, D 2022 **21.45** heute-journal **22.15** **Ich bin viele – Leben als multiple Persönlichkeit** **22.45** **Das Vorspiel** Drama, D/F 2019

**RTL** RTL

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

**20.15** **Wer wird Millionär?** Die 3-Millionen-Euro-Woche. Mod.: G. Jauch **22.15** RTL Direkt **22.35** **Wer wird Millionär?** **23.20** **Der unfassbar schlauste Mensch der Welt** Show **0.30** RTL Nachtjournal

**SAT.1** SAT.1

**16.00** Klinik am Südring **17.00** Lenßen übernimmt **17.30** Lenßen übernimmt. Doku-Soap **18.00** K11 – Die neuen Fälle **18.30** K11 **19.00** Doppelt kocht besser **19.55** Sat.1 Nachrichten

**20.15** **Navy CIS: Hawaii** Krimiserie. Schiffbruch **21.15** **Navy CIS** **22.15** **Navy CIS** **23.10** **Bull** Krimiserie. Der schwierige Geschworene **0.10** **Bull** Das Mädchen mit den grünen Haaren **1.05** **Navy CIS: Hawaii**

**PRO 7** PRO 7

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

**20.15** **Wer stiehlt mir die Show?** Gäste: Nilam Farooq, Olli Schulz u.a. **23.25** **Frau Jordan stellt gleich** Comedyserie **23.55** **Frau Jordan stellt gleich** Comedyserie **0.30** **Die beste Show der Welt** Show

**RTL ZWEI** RTL ZWEI

**16.00** RTLZWEI News **16.05** SOS – Retter im Einsatz **17.05** SOS – Retter im Einsatz **18.05** Köln 50667 **19.05** Berlin – Tag & Nacht **20.15** **Hartz Rot Gold – Armutskarte Deutschland** **22.15** **Hartz und Herzlich – Tag für Tag Rostock** Noch einmal Nachwuchs? **0.15** **Autopsie – Mysteriöse Todesfälle** Dokureihe **1.10** **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** Hot oder Schrott – Die Allestester **22.15** Hot oder Schrott – Die Allestester **23.15** Hot oder Schrott – Die Allestester **0.15** vox nachrichten

**KABEL EINS** KABEL EINS

**15.50** News **16.00** The Mentalist **16.55** Abenteuer Leben täglich **17.55** Mein Lokal, Dein Lokal. Reportagerihe **18.55** Achtung Kontrolle! **20.15** Jede Sekunde zählt – The Guardian **23.05** Gefährliche Brandung **1.30** Late News

**NDR** NDR

**19.30** Ländermagazine **20.00** Tagesschau **20.15** Abenteuer Diagnose **21.00** Dr. Wimmer Talk – Wissen ist die beste Medizin **21.45** NDR Info **22.00** Tatort: Tschill **23.00** Krimireihe, D 2019 **23.30** Tatort: Tod auf Neuwerk **19.96** Krimireihe, D 1996 **1.00** Wie lecker ist das denn?!

**3SAT** 3SAT

**19.20** Traumhafte Bahnstrecken der Schweiz **20.00** Tagesschau **20.15** Ein Taunuskrimi **21.05** Eine unbeliebte Frau. Krimifilm, D 2013 **21.45** kinokino **22.00** ZIB 2 **22.25** Endstation Nothilfe – Abgewiesene Asylsuchende in der Schweiz

**WDR** WDR

**18.45** Aktuelle Stunde **20.00** Tagesschau **20.15** Tatort: Mein Revier **20.15** Krimireihe, D 2012 **21.45** WDR aktuell **22.15** Tatort: Verdammte **23.40** Tatort: Die Kugel im Leib **19.79** Krimireihe, D 1979 **1.15** Koslowski & Haferkamp **2.05** Erlebnisreisen

**ORF 2** ORF 2

**19.23** Wetter **19.30** ZIB **19.51** Wetter **19.56** Sport aktuell **20.05** Seitenblicke **20.15** Hippos – Afrikas Flussgiganten **21.05** Report **22.00** ZIB 2 **22.25** Euromillionen **22.35** kreuz und quer **23.20** kreuz und quer **0.05** Zeiten des Aufbruchs **0.00** Drama, USA/GB 2008

**ARD** Das Erste

**20.15** **Die Kanzlei** Anwaltsserie. Wieder vereint **21.00** **In aller Freundschaft** **21.45** **Report München** **22.15** **Tagesthemen** **22.50** **The Good Liar – Das alte Böse** Drama, GB/D/USA 2019 **0.30** Tagesschau

**ZDF** ZDF

**20.15** **Dianas letzte Nacht – Liebe, Leben, Legende** Dokufilm, D 2022 **21.45** heute-journal **22.15** **Ich bin viele – Leben als multiple Persönlichkeit** **22.45** **Das Vorspiel** Drama, D/F 2019

**RTL** RTL

**20.15** **Wer wird Millionär?** Die 3-Millionen-Euro-Woche. Mod.: G. Jauch **22.15** RTL Direkt **22.35** **Wer wird Millionär?** **23.20** **Der unfassbar schlauste Mensch der Welt** Show **0.30** RTL Nachtjournal

**SAT.1** SAT.1

**20.15** **Navy CIS: Hawaii** Krimiserie. Schiffbruch **21.15** **Navy CIS** **22.15** **Navy CIS** **23.10** **Bull** Krimiserie. Der schwierige Geschworene **0.10** **Bull** Das Mädchen mit den grünen Haaren **1.05** **Navy CIS: Hawaii**

**PRO 7** PRO 7

**20.15** **Wer stiehlt mir die Show?** Gäste: Nilam Farooq, Olli Schulz u.a. **23.25** **Frau Jordan stellt gleich** Comedyserie **23.55** **Frau Jordan stellt gleich** Comedyserie **0.30** **Die beste Show der Welt** Show

**RTL ZWEI** RTL ZWEI

**20.15** **Hartz Rot Gold – Armutskarte Deutschland** **22.15** **Hartz und Herzlich – Tag für Tag Rostock** Noch einmal Nachwuchs? **0.15** **Autopsie – Mysteriöse Todesfälle** Dokureihe **1.10** **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** Hot oder Schrott – Die Allestester **22.15** Hot oder Schrott – Die Allestester **23.15** Hot oder Schrott – Die Allestester **0.15** vox nachrichten

**KABEL EINS** KABEL EINS

**15.50** News **16.00** The Mentalist **16.55** Abenteuer Leben täglich **17.55** Mein Lokal, Dein Lokal. Reportagerihe **18.55** Achtung Kontrolle! **20.15** Jede Sekunde zählt – The Guardian **23.05** Gefährliche Brandung **1.30** Late News

**NDR** NDR

**19.30** Ländermagazine **20.00** Tagesschau **20.15** Abenteuer Diagnose **21.00** Dr. Wimmer Talk – Wissen ist die beste Medizin **21.45** NDR Info **22.00** Tatort: Tschill **23.00** Krimireihe, D 2019 **23.30** Tatort: Tod auf Neuwerk **19.96** Krimireihe, D 1996 **1.00** Wie lecker ist das denn?!

**3SAT** 3SAT

**19.20** Traumhafte Bahnstrecken der Schweiz **20.00** Tagesschau **20.15** Ein Taunuskrimi **21.05** Eine unbeliebte Frau. Krimifilm, D 2013 **21.45** kinokino **22.00** ZIB 2 **22.25** Endstation Nothilfe – Abgewiesene Asylsuchende in der Schweiz

**WDR** WDR

**18.45** Aktuelle Stunde **20.00** Tagesschau **20.15** Tatort: Mein Revier **20.15** Krimireihe, D 2012 **21.45** WDR aktuell **22.15** Tatort: Verdammte **23.40** Tatort: Die Kugel im Leib **19.79** Krimireihe, D 1979 **1.15** Koslowski & Haferkamp **2.05** Erlebnisreisen

**ORF 2** ORF 2

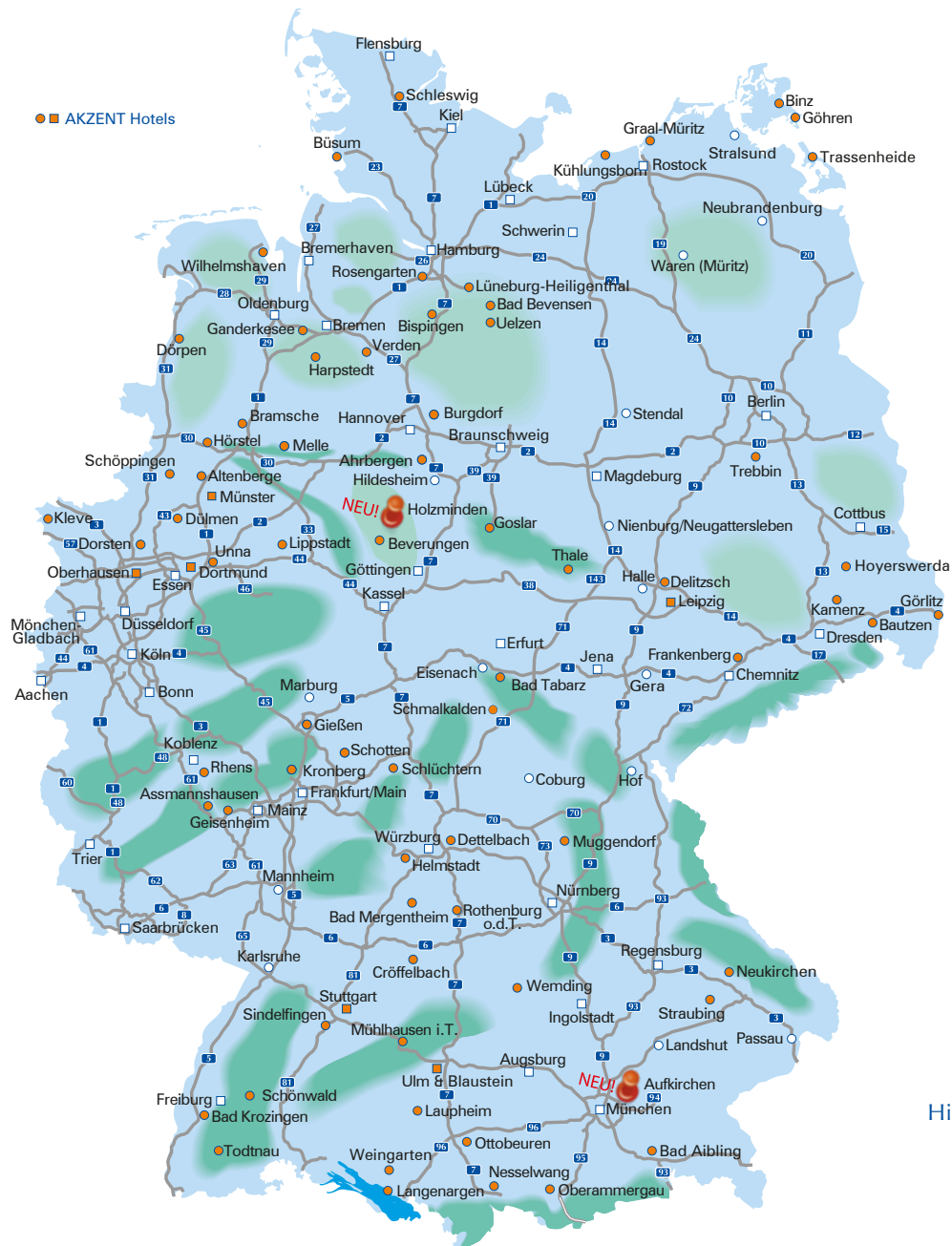
**19.23** Wetter **19.30** ZIB **19.51** Wetter **19.56** Sport aktuell **20.05** Seitenblicke **20.15** Hippos – Afrikas Flussgiganten **21.05** Report **22.00** ZIB 2 **22.25** Euromillionen **22.35** kreuz und quer **23.20** kreuz und quer **0.05** Zeiten des Aufbruchs **0.00** Drama, USA/GB 2008







# AKZENT - HOTELS -



Hier unser Gästemagazin  
einfach downloaden



Telefon + 49 53 21 / 75 91 40 Fax · + 49 53 21 / 75 91 49 · Spitalstraße 1 · D-38640 Goslar · [www.akzent.de](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!**

