

# Hotel AKZENTe

TV  
Programm

05.01. - 25.01.19

AKZENT  
-HOTELS-

30  
JAHRE  
1989-2019

Happy  
Valentine 



Teetipps



Augenpflege



Superfood



Gewinnen Sie zwei Übernachtungen im AKZENT Hotel Haus Surendorff



## Ihr Gewinn

Zwischen dem Wiehengebirge und dem Teutoburger Wald liegt im liebenswerten Bramsche das **AKZENT** Hotel Haus Surendorff. Das Haus verfügt über 6 Einzelzimmer, 22 Doppelzimmer und 4 Junior-suiten. Allesamt sind freundlich, hell und modern eingerichtet und in den großen kuscheligen Betten kann himmlisch entspannt werden. Dank des Vier-Sterne-Standards lässt das Haus keine Wünsche offen und die Gäste verbringen schöne und sorgenfreie Tage.

Für das leibliche Wohl zeichnet sich das hauseigene Restaurant verantwortlich. Am Morgen kommen die Hotelgäste in den Genuss eines reichhaltigen Frühstücksbuffets, von dem aus sich herrlicher Brötchen- und Kaffeeduft im ganzen Raum verbreitet. Frische saisonale und regionale Speisen verwöhnen den Gaumen – Highlights der Küche sind ausgewählte Fisch- und Lammgerichte, zu denen ansprechende Weine aus dem großen Sortiment angeboten werden. Je nach Wetterlage ist ein Aufenthalt im Wintergarten oder auf der Terrasse zu empfehlen. Zum gemütlichen Beisammensein am Abend steht den Gästen die Lounge zur Verfügung.

Entspannung verbreiten die verschiedenen Wellness-Angebote des Hauses. Auf 300 Quadratmeter Fläche erholen sich Gäste von den Strapazen des Alltags. In verschiedenen Saunen können die Gäste ausgiebig schwitzen und die Seele baumeln lassen. Neben Whirlpool und Schwimmbad steht Erholungssuchenden außerdem noch ein umfangreiches Massage- und Kosmetikangebot zur Wahl.

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

Dinglingsweg 1  
49565 Bramsche  
**Telefon:** 05461 9 30 20  
**Email:** info@hotelsurendorff.de  
**www.hotelsurendorff.de**

Ihre Gastgeber  
Familie Surendorff & Team

Fußball-spieler-position		Dt. Gewerk-schaftsbund dt. Autor † (Eugen)		Anfängerin auf einem Gebiet		Ehrentitel jüdischer Gesetzes-lehrer		US-Basket-balliga, Abk. westfranz. Hafenstadt
Gelage					5	Abbildung (Abk.) Operr-gestalt		
derb, unhöflich				erdbräuner Farbstoff saudi-arab. Hauptstadt			4	
			Küchen-gerät Haut-ausschlag					Geliebte des Zeus
Wind-richtung					ledige Frau (engl.) Mannsbild		2	
Südost-asiat				erdfarbe-ner Stoff unbest. Artikel			chem Z. für Tellur Inselstaat in der Karibik	
frei-willige Gabe						kleiner Fluss in Baden		witziger Einfall in Film und Theater
							3	
warme englische Pastete				Wangen-schminke Autokz v. Gummers-bach				
Nordtier			welt-weit				1	
Gleich-klang im Vers					uralte Erzäh-lung			

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

## Spielregeln

Gewinnen Sie zwei Übernachtungen im Doppelzimmer mit Frühstück und Benutzung des Wellnessbereiches im AKZENT Hotel Haus Surendorff in Bramsche! Senden Sie Ihre Lösung bis zum 25.01.2019 handschriftlich unter Angabe Ihrer Anschrift und eMail-Adresse an: **AKZENT** Marketingzentrale - Stichwort „Kreuzworträtsel“ - Spitalstraße 1 - 38640 Goslar oder per Mail an info@akzent.de mit dem Betreff „Kreuzworträtsel“. Die Gewinner werden schriftlich benachrichtigt. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

Ja, ich möchte bis auf Weiteres den AKZENT Newsletter erhalten

**AUSFÜLLEN UND EINSENDEN:**

Lösungswort:

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

**Viel Glück!**

## Liebe Leserinnen und Leser,

seit 30 Jahren gibt es die **AKZENT** Hotelkooperation - sie steigt bei Trends mit auf den Zug und setzt sich mit Herzblut für den Erfolg jedes einzelnen Hauses ein.

In 30 Jahren ist aus mehreren Einzelkämpfern eine starke Familie entstanden – die **AKZENT**-Familie, die sich gegenseitig unterstützt, zusammen stets optimiert und dabei die Individualität jedes Einzelnen fördert.

Stellen Sie sich eine Hotelkooperation wie einen Obstsalat vor: eine einzelne Frucht bietet Ihrem Körper einen Teil bestimmter Vitamine, ein Obstsalat hingegen deckt Ihren Tagesbedarf an mehreren relevanten Nährwerten ab.

Bedeutet für Sie: die **AKZENT** Hotels entwickeln sich laufend für Sie weiter und lassen sich immer wieder etwas Neues einfallen. Sie lieben was sie tun und dies spiegelt sich in ihrer Gastlich- und Herzlichkeit gegenüber Ihnen wieder.

Stöbern Sie durch die kommenden Seiten und überzeugen Sie sich selber von der Individualität, Herzlichkeit und Gastfreundschaft unserer **AKZENT**-Familie.

Ihre Aline Gruba



12 Valentinstag –  
Romantische Tage zu Zweit

## Inhaltsverzeichnis

2

### Rätsel

Kreuzwörterrätsel mit tollen Preisen

4

### Saisonales

Valentinstag – Romantische Tage zu Zweit

10

### Hotelportrait

AKZENT Hotel Brüggener Klimp in Brüggem

12

### Essen & Trinken

TeeTipps für die kleine Alltagspause

15

### Wissenswertes

„Gesund“ Essen – Tipps & Tricks

### Essen & Trinken

Superfood – Natürliche Nährstoffwunder

16

### Soziales Engagement

AKZENT Hotel Am Hohenzollernplatz in Bonn

20

### Gesundheit & Pflege

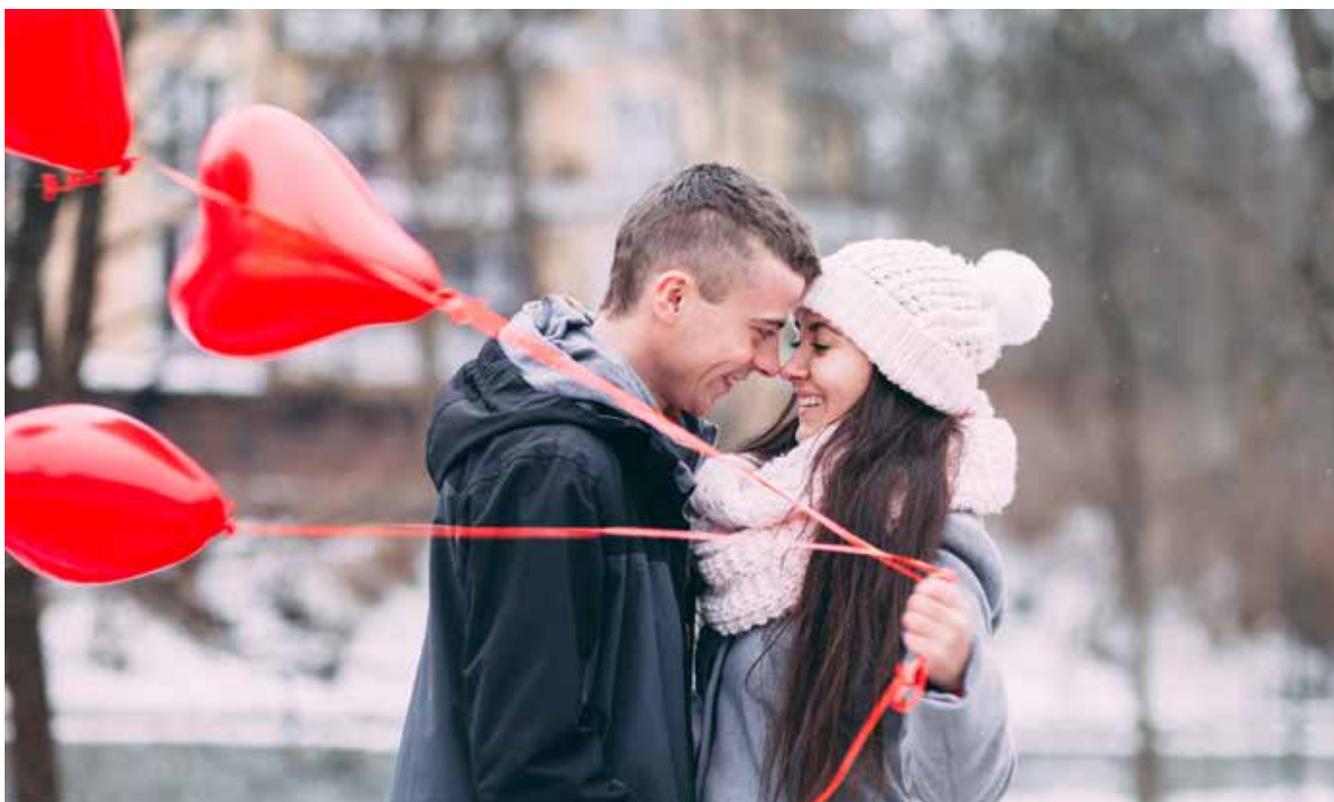
Da, schau her – Pflege für frische Augenblicke

22

### Fernsehprogramm

Fernsehprogramm vom 05.01. – 25.01.2019

25



# Romantische Tage zu zweit

# VALENTINSTAG

Am 14. Februar ist es wieder soweit – an Valentinstag, dem Tag der Liebe, können wir unseren Liebsten wieder einmal auf ganz besondere Art zeigen, wie viel sie uns bedeuten.



## Passende Geschenke



Besonders im angelsächsischen Raum feiern viele Liebespaare diese Tradition. Nach dem üblichen Brauch, der im mittelalterlichen England entstand, bilden sie „Valentinspaare“, die sich gegenseitig beschenken und damit ihre Zuneigung kundtun. Dabei müssen sich diese nicht unbedingt in einer festen Liebesbeziehung befinden. Vor allem über Film und Fernsehen hat sich der Brauch auch bei uns in Deutschland verbreitet und wird auch hierzulande seit einigen Jahrzehnten vor allem von Liebespaaren sehr gerne zelebriert. So ist es ein schöner Anlass, seinem Partner oder seiner Angebeteten eine kleine Überraschung zu machen.

Wer seiner oder seinem Liebsten eine Freude bereiten möchte, muss einiges beachten: Nicht nur eine Überraschung sollte es sein, wichtig ist, dass es den Geschmack der oder des Angebeteten trifft. Und was passt und erfreut besser, als dem geliebten Menschen schöne Zeit zu Zweit zu schenken? Dank der besonderen romantischen Arrangements vieler **AKZENT** Hotels können Liebende und Verliebte ein ideales Geschenk überreichen. Die Hotelteams wissen, wie ein Tag für Liebespärchen perfekt gelingt und schaffen einen sorgenfreien Rahmen, in dem sich die Liebenden ganz auf sich und ihre Gefühle konzentrieren können.

## Große Gefühle im Thüringer Wald

Ganz große Romantik bietet das **AKZENT** Hotel Zur Post in Bad Tabarz. Beim „Kuschelgetuschel“ genießen die Paare in großzügigen und anheimelnden Komfortzimmern eine Übernachtung mit vielfältigem Frühstück, welches das Hotelteam auch auf Wunsch gerne auf das Zimmer bringen lässt.

Höhepunkte sind ein 4-Gang-Candle-Light-Dinner am Abend und die Nutzung der Saunalandschaft, die den Rahmen für gefühlvolle Tage in Bad Tabarz geben.

Auch die wunderschöne Umgebung von Bad Tabarz, mitten im Thüringer Wald, lädt zu schönen zweisamen Stunden in der idyllischen Naturlandschaft ein.



**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**



**AKZENT Hotel** ★★★ 

**Am Hohenzollernplatz**

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



### Kuschelgetuschel

- 1x Übernachtung im komfortablen Doppelzimmer
  - inkl. Frühstück (gerne auch auf dem Zimmer)
  - 1x Flasche eisgekühlter Sekt & Pralinen bei Anreise auf dem Zimmer
  - 1x fruchtiger Liebescocktail
  - 1x 4-Gang Candle-Light-Dinner
  - Romantisch dekoriertes Zimmer mit Rosen
  - Nutzung der Saunalandschaft
- |                   |          |
|-------------------|----------|
| Doppelzimmer p.P. | 90,00 €  |
| Juniorsuite p.P.  | 115,00 € |

**Jetzt buchen**

auf [www.akzent.de](http://www.akzent.de) oder [www.hotel-tabarz.de](http://www.hotel-tabarz.de)

## Romantische Zweisamkeit in Bonn

Das **AKZENT** Hotel Am Hohenzollernplatz im schönen Bonner Stadtteil Bad Godesberg bietet im Februar mit seinem Arrangement „Valentinstag – Kurzurlaub für Verliebte“ zwei romantische Übernachtungen an, mit dem sich die verliebten Paare verwöhnen lassen können.

Als Gast des 3-Sterne-Superior-Hauses im Villenviertel Bonn Bad Godesberg ist es kein Problem, dem Kulturleben der ehemaligen Bundeshauptstadt (Bundeskunsthalle, Haus der Geschichte, Museum König, Beethoven Geburtshaus), der Internationalität (20 UN-Einrichtungen), der Politik (Wasserwerk, Langer Eugen, Villa Hammer Schmidt), der Natur (Mittelrhein, Kottenforst, Siebengebirge, Eifel, Rheinaue, Rhein) oder herzlichen Menschen näher zu kommen.

## Kurzurlaub für Verliebte



Lassen Sie sich verwöhnen – zu zweit, ... am 14. Februar ist Valentinstag. Schöpfen Sie neue Kräfte, kommen Sie auf andere Gedanken, gehen Sie auch auf Entdeckungstour, seien Sie dabei unser Gast. Das alte Bonn: von den Ubiern gegründet, die Römer prägten die Stadt, die Kurfürsten hinterließen Spuren, viele Jahre Bundeshauptstadt. Die junge Bundesstadt Bonn: international, nachhaltig, zukunftsorientiert, mit wachsenden Einwohnerzahlen. Bonn pulsiert!

- 2x Übernachtungen im Komfortzimmer
  - 1x einen Frühlingsstrauß auf Ihrem Zimmer
  - 2x ausgiebiges und abwechslungsreiches Frühstück vom Buffet mit regionalem, frischen Honig
  - 1x einen Obstteller
  - 1x einen Stadtplan Bonn
  - WLAN in Ihrem Zimmer und in den allgemeinen Hotelbereichen
  - 1x einen Besuch unserer Sauna bis 21:45 Uhr - inkl. Leihbademantel
  - 1x unsere Gästekarte mit Preisvorteilen und Gratisgetränken bei unseren Partnern
  - kostenfreie, öffentliche Parkplätze rund um das Hotel (in der Regel ab 15 Uhr problemlos verfügbar)
  - 1x WelcomeCard Bonn für 24 Stunden (Sie haben freie Fahrt in Bonn und u. a. freien Eintritt in über 20 Museen uvm.)
- |             |                     |
|-------------|---------------------|
| Zeitraum:   | 13.02. - 17.02.2019 |
| Zimmer p.P. | 139,00 €            |

**Jetzt buchen**

auf [www.akzent.de](http://www.akzent.de) oder [www.hotel-am-hohenzollernplatz.de](http://www.hotel-am-hohenzollernplatz.de)



## Schöne Tage im Unterallgäu

„Zeit zu zweit“ ist das Motto, wenn sich im **AKZENT** Brauerei Hotel Hirsch in Ottobeuren alles um den Valentinstag dreht. Schon allein die Lage des Hotels in der hügeligen Alpenvorlandschaft verspricht sagenhafte Ausblicke und traumhafte Stunden zu zweit. Hier kommen die Gäste in den Genuss eines viergängigen Candle-Light-Dinners in der „Hirschstube“, dem hauseigenen, stimmungsvollen Restaurant und genießen unter anderem einen entspannenden Aufenthalt in der Saunawelt. Kuscheln Sie sich zusammen mit Ihrem Partner in flauschige Bademäntel ein und genießen die Zweisamkeit. Auch in Ottobeuren können die Pärchen viel entdecken, so zum Beispiel das Klostermuseum, den berühmten Kaisersaal und auch die Basilika der Benediktinerabtei – Orte, die einen jeden Besucher in Staunen versetzen.



**AKZENT** ★★★   
**Brauerei Hotel Hirsch**

Marktplatz 12  
87724 Ottobeuren  
**Telefon:** 08332 79 67 70  
**Email:** hotel@hirsch-ottobeuren.de  
**www.hirsch-ottobeuren.de**



## Zeit zu zweit

Feiern Sie Ihre Liebe und überraschen Sie Ihre/n Partner/in mit einem Kurztrip auf die Schwäbische Alb. Erholen Sie sich und lassen Sie sich kulinarisch von uns verwöhnen.

- Begrüßungscocktail an der Hotelbar
- Candle-Light-Dinner mit 4-Gängen im stimmungsvollen Restaurant
- Entspannung in der Saunawelt mit großem Kneippbecken im kuscheligen Leihbademantel
- Frühstücksbuffet mit vielen regional kontrollierten Frischeprodukten
- Übernachtung im großzügigen, komfortablen und modernen Doppelzimmer mit Badewanne und Dusche
- Besuch des Klostermuseums und des Kaisersaals
- Besuch der Basilika, 1 Flasche Wasser auf dem Zimmer

Doppelzimmer p.P. ab 85,00 €  
Verlängerungsnacht ab 50,00 €

**Jetzt buchen**

auf [www.akzent.de](http://www.akzent.de) oder [www.hirsch-ottobeuren.de](http://www.hirsch-ottobeuren.de)



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

Würzburger Straße 23  
97264 Helmstadt  
**Telefon:** 09369 9 06 40  
**Email:** info@gasthof-krone.de  
**www.gasthof-krone.de**



## Valentins - Überraschung

Überraschen Sie Ihre(n) Liebste(n) mit einem spontanen, unkomplizierten Kurztripp. Ein Rosenstrauß auf dem Zimmer - und alles liebevoll dekoriert - genießen Sie ein paar romantische und erholsame Stunden zu zweit!

- 1x Übernachtung
- 1x KRONE - Frühstücksbuffet
- 1x Flasche 0,375 l Fränkischen Sekt
- 1x kleiner Rosenstrauß auf dem Zimmer
- 1x 4-Gang "Candle-Light" Dinner
- Late Check-out bis 14:00 Uhr

DZ "Classic" p.P. 99,00 €  
DZ "Komfort" p.P. 109,00 €

**Jetzt buchen**

auf [www.akzent.de](http://www.akzent.de) oder [www.gasthof-krone.de](http://www.gasthof-krone.de)

## Valentins-Überraschung in Helmstadt

Das **AKZENT** Hotel Krone in Helmstadt verwöhnt seine Valentinsgäste mit einem traumhaft romantischen Arrangement. Vom 08. bis zum 17. Februar kann eine Übernachtung im Classic oder Komfort Doppelzimmer gebucht werden. Rosen auf dem Zimmer leiten den gefühlvollen Aufenthalt ein. Ein mehrgängiges Menü am Abend, das Frühstücksbuffet am Morgen und der Late-Check-Out um 14:00 Uhr machen den Kurzurlaub im 3-Sterne-Haus in Helmstadt perfekt.

THANK YOU



## Valentinstag in Schmalkalden

Das **AKZENT** Aktiv & Vital Hotel Thüringen im thüringischen Schmalkalden hat ein perfektes Arrangement für seine Valentinstagsgäste zusammengestellt, in dem die Turteltauben viele schöne Momente zu zweit erleben – das „Romantik pur“. Schon beim Betreten der gemütlichen Zimmer können sich die Gäste von einem romantisch dekorierten Raum überraschen lassen und erst einmal die Beine in den kuscheligen Betten erholsam hochlegen.

Am Abend wird ein 4-Gang-Candle-Light-Dinner serviert, am Morgen steht für die Paare ein reichhaltiges Vital-Frühstücksbuffet bereit. Die Gäste genießen ihre Zweisamkeit im hauseigenen Saunabereich mit Gradierwerk und anschließendem Entspannen am Indoor-Pool.



**AKZENT** ★★★★★  
**Aktiv & Vital Hotel Thüringen**

Notstraße 33  
98574 Schmalkalden  
**Telefon:** 036 83 466570

**Email:** info@aktivhotel-thueringen.de  
**www.aktivhotel-thueringen.de**



## Romantik pur

Gönnen Sie sich und Ihrem Partner gemeinsame Stunden zu zweit. Nehmen Sie sich Zeit für sich und genießen Sie ein bisschen Wellness oder entdecken Sie die Viba-Nougat Welt. Am Abend verwöhnen wir Sie mit einem Candlelight 4-Gang-Menü. Die Nacht verbringen Sie in einem romantisch dekorierten Zimmer. Der nächste Morgen beginnt mit einem reichhaltigen und gesunden Frühstück – getreu unserem Motto Aktiv & Vital.

- 1x Übernachtung in der gebuchten Kategorie
- Zimmer romantisch mit Rosen und Accessoires dekoriert
- 1 x Vital-Frühstücksbuffet inkl. Kaffeespezialitäten
- 1 x romantisches 4-Gang-Candlelight Dinner am Abend mit 2 Hauptgerichten zur Wahl
- täglich 1 Flasche Mineralwasser auf dem Zimmer
- SKY Sport News und SKY Atlantic auf dem Zimmer
- WLAN im ganzen Haus
- Nutzung des Saunabereiches innen und außen mit Infrarot-Tiefenwärmekabine & hauseigenem Gradierwerk
- Nutzung des Indoor-Pools mit Gegenstromanlage

Doppelzimmer p.P. 79,00 €

**Jetzt buchen**

auf [www.akzent.de](http://www.akzent.de) oder [www.aktivhotel-thueringen.de](http://www.aktivhotel-thueringen.de)

Gut, dass das Hotel zwischen Stuttgart und Ulm das passende Arrangement „Valentin“ anbietet. Eine Übernachtung im romantisch dekorierten Doppelzimmer lässt die Herzen höherschlagen. Die Highlights für gefühlvolle Tage sind ein 4-Gang-Candle-Light-Dinner und eine Verwöhnbox mit kleinen Überraschungen auf dem Zimmer. Das reichhaltige Schlemmerbuffet am Morgen rundet den zweisamen Aufenthalt der Liebenden perfekt ab.



**AKZENT Hotel** ★★★   
**Höhenblick**

Obere Sommerbergstraße 10  
73347 Mühlhausen im Täle

**Telefon:** 07335 969900  
**Email:** info@hotel-hoehenblick.de  
**www.hotel-hoehenblick.de**



## Valentins-Special

Feiern Sie Ihre Liebe und überraschen Sie Ihre/n Partner/in mit einem Kurztrip auf die Schwäbische Alb. Erholen Sie sich und lassen Sie sich kulinarisch von uns verwöhnen.

- 1x Übernachtung im romantisch dekorierten Komfort-Doppelzimmer
- 1x eine Verwöhnbox mit kleinen Überraschungen auf Ihrem Zimmer
- 1 x abends ein Candle-Light-Dinner in 4 Gängen inkl. einem Gläschen Sekt
- 1 x Frühstück vom reichhaltigen Schlemmerbuffet

Doppelzimmer p.P. 101,90 €

**Jetzt buchen**

auf [www.akzent.de](http://www.akzent.de) oder [www.hotel-hoehenblick.de](http://www.hotel-hoehenblick.de)

## Gefühlvolle Tage auf der Alb

Der Name ist Programm: Vom **AKZENT** Hotel Höhenblick in Mühlhausen im Täle auf der Schwäbischen Alb haben Gäste einen einmaligen Ausblick auf das Obere Filstal - die perfekte Kulisse für einen romantischen Aufenthalt.



## Kuscheltage auf höchstem Niveau

Im Emsland können Verliebte zwei Übernachtungen mit dem „Valentinstagsspecial“ des **AKZENT** Hotel Borchers in Dörpen verbringen. Das Bett ist für die verliebten Kurzurlauber mit romantischen Rosenblüten dekoriert. An einem Abend steht ein dreigängiges Candle-Light-Dinner auf dem Programm. Die Festung Bourtange, nahe der deutsch-niederländischen Grenze, lädt zu einem romantischen Spaziergang ein, der in die Mitte des 18. Jahrhunderts zurückversetzt. Am nächsten Tag kann nach einem ausgiebigen Schlaf ein Langschläferfrühstück auf dem Zimmer eingenommen werden. In aller Ruhe und mit viel Zeit für einander bietet das Hotel den Turteltauben den Late-Check-Out bis 13:00 Uhr.



### AKZENT Hotel ★★★ Borchers

Neudörpener Straße 48-52  
26892 Dörpen  
**Telefon:** 04963 91930  
**Email:** info@hotel-borchers.de  
**www.hotel-borchers.de**

Ihre Gastgeber  
Familie Borchers



## Valentinstagsspecial

Sie suchen die Zweisamkeit? Genießen Sie unvergessliche Tage und besuchen Sie die umliegenden Sehenswürdigkeit z.B. die romantische Festung Bourtange. Ihr Bett ist mit Rosenblüten bedeckt. Abends erwartet Sie ein Candle Light Dinner. Nach einem ausgiebigen Schlaf erwartet Sie am Abreisetag ein Langschläferfrühstück auf Ihrem Zimmer. Genießen Sie in aller Ruhe die Zweisamkeit und reisen erst spät ab.

- 2x Übernachtung
- Mit Rosenblüten dekoriertes Bett
- 1x Frühstück vom Büfett
- 1x Candle-Light-Dinner (3-Gänge-Menü)
- 1x Langschläferfrühstück auf dem Zimmer
- 1x Late Check-Out (bis 13.00 Uhr möglich)

Zimmer p.P. 104,90 €

### Jetzt buchen

auf [www.akzent.de](http://www.akzent.de) oder [www.hotel-borchers.de](http://www.hotel-borchers.de)

## Romantische Rosentage auf Rügen

Auch der Norden lädt zu einem traumhaften Valentinstag ein. Das **AKZENT** Hotel Göhren auf der Ostseeinsel Rügen beschert verliebten Paaren einen rosenreichen Aufenthalt mit seinem Arrangement „Wellness Rosentage auf Rügen“.

Ob auf dem Zimmer, beim 4-Gang-Candle-Light-Dinner oder auch beim romantischen Bad zu zweit – die beiden Liebenden werden während ihres Aufenthaltes stets von Rosen begleitet. Unternehmen Sie erfrischende Strandspaziergänge zu zweit und genießen hinterher einen wärmenden Gang in die Saunalandschaft.



### AKZENT ★★★ Waldhotel Göhren

Waldstraße 7  
18586 Ostseebad Göhren  
**Telefon:** 038308 5 05 00  
**Email:** urlaub@waldhotelgoehren.de  
**www.waldhotelgoehren.de**



## Wellness Rosentage auf Rügen

- 2x Übernachtungen inklusive reichhaltigem Frühstücksbuffet
- 1x Edelrosenstrauß und 1x Flasche Sekt zur Begrüßung im Zimmer
- 1x 4-Gang-Candle-Light-Dinner (Rosendinner) am romantisch mit Rosen geschmücktem Tisch
- 1x romantisches Rosenbad für Zwei, begleitet von einem Glas Sekt
- 1x Rosen-Badepraline zur Genuss-Verlängerung für zu Hause
- 2x kuschelige Bademäntel, Badeschuhe sowie Saunatücher für die Zeit Ihres Aufenthaltes
- Ebenso steht Ihnen die Nutzung des Hallenschwimmbades und der Saunalandschaft in der Hotelanlage kostenfrei zur Verfügung.

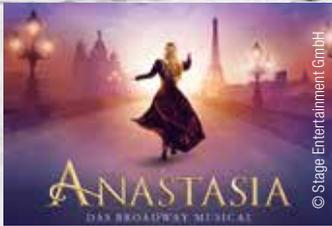
Gültig vom 04.01. – 31.03.2019

Doppelzimmer 349,00 €

### Jetzt buchen

auf [www.akzent.de](http://www.akzent.de) oder [www.waldhotelgoehren.de](http://www.waldhotelgoehren.de)





## Musicalhighlights in Stuttgart

Das **AKZENT** Hotel Möhringer Hof wird besonders von Musicalfans gern gebucht. Denn das Drei-Sterne-Superior Haus bietet als Musicalhotel immer wieder passende Arrangements zu einzigartigen Musicalaufführungen in Stuttgart. Zum Tag der Liebenden bietet es sich an, seinem oder seiner Liebsten ein musikalisches Geschenk zu machen. „Am Valentinstag keine Zeit? Das ist für uns kein Problem, denn unsere Romantik-Päckle sind auch als Gutscheine auf ein späteres Datum ausstellbar oder aber auch gerne ohne Datum buchbar“, empfiehlt **AKZENT**-Gastgeberin Birgit Wegener, „auf jeden Fall kommt diese Liebes-Überraschung zu 150 Prozent an!“

**ANASTASIA - DAS BROADWAY MUSICAL** entführt das Publikum im Palladium Theater Stuttgart in einer berührenden Lovestory von den Geheimnissen des russischen Zarenreiches bis ins lebendige Paris der 20er Jahre. „Appetit holen kann man sich auch auf unserem Youtube-Kanal des Möhringer Hofes – Live-Gesangsproben der Musicaldarsteller und Backstage-Infos sprechen hier für sich!“ weist **AKZENT**-Hoteller Friedrich Wegener hin. Der Vorhang von **Disneys ALADDIN** öffnet sich gegenüber im Apollo Theater und verzaubert mit seiner traumhaften Liebesgeschichte aus 1001 Nacht: witzig, unterhaltsam und romantisch zugleich erlebt man im orientalischen Agrabah die zeitlose Geschichte von Aladdin, Dschinni und Prinzessin Jasmin.

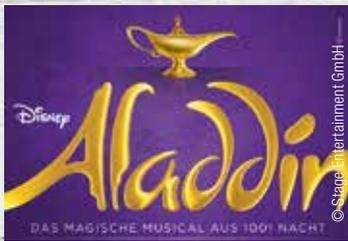
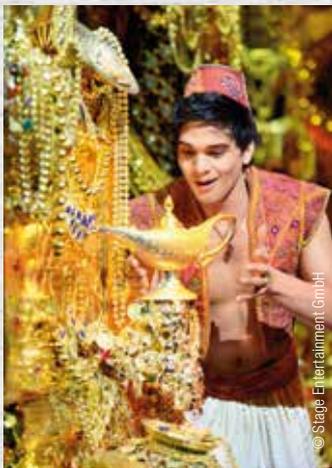
Inspiziert? Falls Fragen sind, das Team vom **AKZENT** Hotel Möhringer Hof hilft Ihnen auch gerne persönlich am Telefon weiter. Ansonsten – bis bald in Stuttgart – Familie Wegener freut sich auf Ihre Buchung!



**ALADDIN**  
Romantik-Päckle



**ANASTASIA**  
Romantik-Päckle



**AKZENT Hotel** ★★★★★  
**Möhringer Hof**

Hechinger Straße 64-68  
70567 Stuttgart  
**Telefon:** 0711 71 97 00  
**Email:** info@hotel-moehringerhof.de  
**www.hotel-moehringerhof.de**

Ihre Gastgeber  
Familie Wegener



### - Musical-Romantik-Päckle -

(Anreise Do.-Sa. täglich möglich)



#### ANASTASIA – DAS BROADWAY MUSICAL oder Disneys ALADDIN

- 1 od. 2 x **Übernachtung** im komfortablen Doppelzimmer
- 1 od. 2 x reichhaltiges **Frühstücksbuffet** mit Bioecke am 1. Frühstückstag speziell **romantisch dekoriertes Tisch** passend zum Musical-nur für Sie beide!
- 1 x Strauß mit **langstieligen roten Rosen** zur Begrüßung auf Ihrem Zimmer
- Ihr Bett und Bad mit frischen Rosenblättern traumhaft geschmückt
- 1 x köstliches Pralinenherz zum „Vernaschen“
- 1 x Begrüßungsgetränk im Hotel
- 1 x **Musicalticket** in gewünschter Preiskategorie
- 1 x Stadtplan zur besseren Erkundung Stuttgarts
- 1 x Spielbank-Gutschein für das Große Spiel (z.B. nach dem Musical)

ab **149,90 € pro Person**



# Traumhaftes Urlaubserlebnis

im AKZENT Hotel-Restaurant Brüggener Klimp



## Harmonische Urlaubstage nahe der niederländischen Grenze

Unmittelbar an der niederländischen Grenze im nieder-rheinischen Naturpark Maas-Schwalm-Nette und umgeben vom Brachter Wald können die Gäste des **AKZENT** Hotel-Restaurant Brüggener Klimp in Brüggem pure Erholung genießen.



## Auf historischem Grund

Der Name des **AKZENT** Hotel-Restaurants Brüggener Klimp ist nicht von ungefähr, denn ursprünglich war das im Jahr 1981 in ein Hotel umgestaltete Gebäude ein Bahnhof. Da der Zug im Volksmund als „Klump“ bezeichnet wurde und dieser all die Jahre dort Halt machte, schafft der Name des Brüggener Klump einen perfekten historischen Bezug zur Vorgeschichte des Bauwerks.

Die Gäste werden nicht nur vom einzigartigen Charme des äußerlich unverändert gebliebenen Empfangsgebäudes des ehemaligen Bahnhofs begrüßt, sondern auch von der Dampflokomotive 663, die einen dekorativen Platz vor den Toren des Hotels gefunden hat.

Das 3-Sterne-Superior-Haus ist mit liebevollen Details in einem gemütlichen Bahnstils eingerichtet – zwischen Lokomotiv-Lampen und Weichenhebeln wird der Aufenthalt im Brüggener Klump zu einem beeindruckenden Erlebnis.

Die Gäste erwarten 45 komfortabel eingerichtete Zimmer sowie drei Luxuszimmer inklusive Wohlfühl-Wanne und nostalgischem Mobiliar im Haupthaus. 15 weitere Zimmer sind in einem Gästehaus auf dem Gelände verfügbar.



Nach einer erholsamen Nacht erwartet die Urlauber ein reichhaltiges Frühstück, welches neue Kraft für spannende Tage in Brüggen spendet.

## Verwöhnen lassen und genießen

Das **AKZENT** Hotel Brüggener Klump rundet mit seinem hauseigenen Restaurant den Aufenthalt eines jeden Gastes perfekt ab. Sowohl interne als auch externe Gäste bestellen wohlschmeckende Speisen à la Carte und können sich jeden Monat auf aktuelle Themenspezialitäten freuen – im Januar ist dies Wild aus Feld, Wald und Wiese.

Zusätzlich bietet das Hotel die Möglichkeit der Nutzung eines hauseigenen Wellnessbereichs. Wenn die Gäste nach einem erlebnisreichen Tag erschöpft das Foyer betreten, lohnt sich gleich ein Abstecher dorthin.

Sowohl eine Sauna als auch ein Hallenbad sorgen dafür, dass die Hotelgäste entspannen können. Es gilt, die Müdigkeit des abenteuerlichen Tages aus dem Körper zu verdrängen und sie in ein glückseliges Wohlgefühl für einen abschließenden, gemütlichen Abend zu verwandeln.

## Burg Brüggen

Im südöstlichen Teil Brüggens liegt in idyllischer Lage die Wasserburg Brüggen. Im 13. Jahrhundert zur Sicherung einer Furt errichtet, ist der heutige Backsteinbau in privatem Besitz und beherbergt unter anderem ein regionales Jagd- und Naturkundemuseum. Ein entspannter Spaziergang um die Burganlage mit einem kleinen Abstecher in das Museum und zum angrenzenden alten Rathausgebäude machen den Ausflug perfekt.

## Natur- und Tierpark

Seit mehr als 60 Jahren befindet sich auf einem herrlichen, von Wald umgebenen Gelände der Natur- und Tierpark Brüggen. Der mittlerweile über die Grenzen hinaus bekannte Park erfreut sich einer immer größeren Besucherzahl von Nah und Fern. So klein es mit einem persönlichen Park mit ein paar tollenden Pferden angefangen hatte, wurde das Areal nach und nach weiter mit Spielgeräten ausgestattet und beherbergt von Jahr zu Jahr eine immer größere Vielfalt an Tieren.

## Kreuzherrenkloster

Im Zentrum Brüggens steht das Kreuzherrenkloster. Zusammen mit der Klosterkirche St. Nikolaus, einem Küchen- und Versorgungstrakt, Wirtschaftsgebäuden und einer Lateinschule formte der Konvent als Wohnungs- und Funktionstrakt diese Klostereinheit. Heute beherbergt es das Rathaus, welches sich kein schöneres Gebäude für seinen Sitz hätte vorstellen können.

## Unterwegs im Januar

Ein Genuss sind die großartigen Winterspaziergänge, die in der Umgebung von Brüggen unternommen werden können. Eine Wanderung durch den niederländischen Nationalpark de Meinweg erfrischt das Gemüt. Bei kalten Außentemperaturen entdecken die Besucher warm eingepackt die herrlich winterliche Landschaft - geprägt durch Kiefernwälder, Heideflächen und Moore. Genießen Sie die klare Luft und erleben den Nationalpark von einer ganz neuen Seite.



**AKZENT Hotel** ★★★  
**Brüggener Klump**

Burgwall 15  
41379 Brüggen  
**Telefon:** 02163 95 50  
**Email:** hotel@brueggener-klump.de  
**www.brueggener-klump.de**





*Teetipps für die  
kleine Pause*

## Teetipps für den großen Genuss

Tee ist das beliebteste Getränk der Welt. Bei einer riesigen Auswahl an Teesorten in den unterschiedlichsten Ländern kommt einiges an Geschmäckern, Vorlieben und Zeremonien zusammen. Denn erst durch die richtige Zubereitung wird Teetrinken zum Genuss und ist von Land zu Land sowie Sorte zu Sorte unterschiedlich.

### Tee trinken mal anders

#### 1 Tee trinken wie die Ostfriesen

Ein großes Stück Kandis in die Tasse legen. Den fertig gebrühten Tee langsam eingießen, sodass die Kluntjespitze noch herausragt. Sahne langsam über den Tasseninnenrand in den Tee laufen lassen. Um die Spitze des Kandis mit einem Löffel geschlagene Sahne legen, die sich dann langsam zum Tassenrand hin verbreitet und versinkt. Nicht umrühren und genießen.

#### 2 Gong Fu Cha - Teezeremonie in China

Das Geschirr wird mittels heißem Wasser gewärmt. In der gewünschten Menge werden die Teeblätter in eine große Schale gegeben und mit kochendem Wasser übergossen.

Der erste Aufguss wird sofort ausgeleert, da die ersten entwichenen Stoffe aus den Blättern sehr bitter sind. Der zweite Aufguss kann nun ziehen. Der Tee wird durch ein Sieb gleichmäßig und kreisförmig im Uhrzeigersinn gefiltert, in Schalen gegossen und den Gästen gereicht. Bevor dieser getrunken wird, wird erst noch Farbe und Aroma des Tees bestaunt.

Je nach Zeremonie können aus einem guten Tee bis zu 15 Aufgüsse wiederholt werden, wobei der Tee bei jedem Aufguss 10 Minuten länger ziehen muss. Oberste Priorität: Je öfter der Tee aufgegossen werden kann, umso mehr Zeit verbringt man miteinander und umso besser ist die Zeremonie.



#### 3 Auf die feine englische Art

Die Teekanne heiß ausspülen. Pro Tasse einen Teelöffel Tee und einen für die Kanne hineingeben. Jetzt Wasser aufkochen, einige Sekunden warten bis das Wasser nicht mehr kocht und dann auf den Tee gießen. Da der Tee in der Kanne bleibt, wird das Teewasser irgendwann sehr stark, sodass wieder frisches heißes Wasser nachgegossen wird. Den Tee mit Milch servieren.

#### 4 Lateinamerika im Matefiebel

Für den Einstieg in die Welt des Mate-Tees sollte eine milde Sorte gewählt werden, denn Mate zeichnet sich durch einen herben bis stark bitteren Geschmack aus.

Als erstes wird das Trinkgefäß zu dreiviertel mit Yerba (Mateblättern) ausgefüllt. Eine Hand auf die Öffnung legen und die Blätter schütteln – die bittersten Stoffe bleiben an der Hand kleben und können abgewaschen werden. Den Becher schräg halten, sodass sich die Blätter auf der einen Seite sammeln und auf die andere Seite eine Bombilla (Metalltrinkhalm mit Sieb am unteren Ende) unter den Tee schieben, sodass sie festsetzt. Nun nach und nach heißes Wasser um die Bombilla in den Behälter gießen und zwischendurch immer wieder einen Schluck heißen Tee genießen.



### Genuss garantiert

Lagerung, Qualität und Zubereitung – drei wichtige Punkte, die ein jeder, der gerne Tee genießt, beachten sollte.

#### Teelagerung:

Am besten wird Tee an einem dunklen und trockenen Ort aufbewahrt, so bleibt er geschützt vor Feuchtigkeit und das Aroma bleibt länger erhalten. Zusätzlich schützt eine luftdichte Verpackung vor fremden Gerüchen. Am besten für die Lagerung sind gut verschließbare Aluminiumdosen geeignet. Sie garantieren leckeren und langen Teegenuss.

#### Teequalität:

Da Teesorten unterschiedliche Qualitäten aufweisen, muss auch unterschiedlich mit ihnen umgegangen werden. So ist je nach Teesorte eine andere Zubereitung notwendig. Der Teesatz eines qualitativ hochwertigen Tees kann mindestens drei bis vier weitere Male aufgegossen werden. Dabei können pro weiteren Aufguss immer mehr verschiedene Aromen entdeckt werden, die das Teetrinken zu einem richtigen Erlebnis machen. Für hochwertigen Tee ohne künstliche Aromastoffe greifen Sie am besten zur lose verpackten Variante.

#### Teezubereitung:

Nicht zuletzt sollte auch bei der Zubereitung eines Tees einiges beachtet werden. An erster Stelle steht das Aufgusswasser. Wichtig: das Wasser immer frisch aufkochen. Besonders gut eignet sich mineralienreiches Wasser. Je nach Teesorte spielt auch die Temperatur eine sehr wichtige Rolle. So braucht zum Beispiel Schwarztee bei Aufguss eine Temperatur von 95°C, empfindliche Teesorten wie japanischer Grüntee würden die Brühtemperatur allerdings nicht vertragen und bevorzugen einen Aufguss bei etwa 60°C.

## Teesorten und ihre Wirkung

### Schwarzer Tee

Ein Klassiker, der schon im alten China für seinen Geschmack und seine gesundheitsförderliche Wirkung bekannt war. So werden Kreislauf, Stoffwechsel und Verdauungssystem angeregt.

### Grüner Tee

Auch die grüne Variante kurbelt den Stoffwechsel an und wirkt anregend auf Herz und Kreislauf. Er besitzt eine ganze Palette gesundheitsfördernder Inhaltsstoffe, Mineralstoffe und Vitamine.

### Salbeitee

Salbei hilft bei Atemwegsbeschwerden. Er löst bei Husten Verschleimungen und wirkt antibakteriell. Mit etwas Honigzusatz wird die antibakterielle Wirkung noch unterstützt. Ebenfalls lindert Salbei Schmerzen bei entzündeten Mandeln.

### Rosmarintee

Das Gewürz kann die Leistungsfähigkeit des Gedächtnisses steigern und soll präventiv Alzheimer und Demenz vorbeugen. Auch wird bei nervösen Kopfschmerzen gerne zu einem Rosmarintee gegriffen.

### Pfefferminztee

Er wirkt besonders beruhigend bei jeglichen Magenbeschwerden und hat auch auf Erkältungen mit Atemwegsbeschwerden eine positive Wirkung. Vorsicht ist jedoch bei Sodbrennen geboten, denn Pfefferminze kann diesen Effekt verstärken.

### Kamillentee

Kamille besitzt verschiedene Eigenschaften. Sie ist entzündungshemmend, antibakteriell und krampflösend. So hilft der Tee bei Erkältungserscheinungen und kann bei Schnupfen oder Husten am besten inhaliert werden. Sie unterbindet ebenso entzündungsfördernde Stoffe im Körper und hemmt das Wachstum von Bakterien.

### Inguwertee

Der Tee ist reich an Vitamin C und deshalb sehr gut bei Erkältungen geeignet. Weitere wertvolle Mineralien sind Magnesium, Eisen, Kalzium, Kalium, Na-trium und Phosphor. Er wirkt antibakteriell und regt die Darmflora an.



Created by Freepik

## Teepause in den AKZENT Hotels

Entspannung mit einer leckeren Tasse Tee, vor allem bei winterlichen Temperaturen, bieten auch die Hotels der **AKZENT** Kooperation.

Sowohl in Bayreuth im **AKZENT** Grunau Hotel mit dem Arrangement „Man trinkt den Tee, um den Lärm der Welt zu vergessen“ als auch mit den „Winterträumen“ in Helmstadt im **AKZENT** Hotel Gasthof Krone werden die Gäste mit heißen und schmackhaften Getränken versorgt, die den Körper von innen heraus wärmen und den Gästen wohlige und heimelige Gefühle bereiten.



**AKZENT** ★★★★★

**Grunau Hotel**

Kemnather Straße 27

95448 Bayreuth

**Telefon:** 0921 79 80 0

**Email:** info@grunau-hotel.de

**www.grunau-hotel.de**

Ihre Gastgeberin  
Kerstin Gläßer



## Man trinkt den Tee, um den Lärm der Welt zu vergessen

Pause vom Alltag: entschleunigen - relaxen mit einer Tasse Tee! Das älteste Getränk der Welt ist perfekt für den Start in den Tag, als Seelenwärmer oder idealer Durstlöcher! Schaffen Sie sich eine Oase der Ruhe für Körper und Seele! Erleben Sie ein entspanntes Wochenende in Bayreuth. Die Teesommelière von TeeGschwender verführen Sie im Workshop in die Welt des Tees.

- |  |  |
|--|--|
| ■ 2 Übernachtungen mit reichhaltigem Frühstücksbuffet                | ■ Internetzugang   |
| ■ Willkommensgetränk: Tasse Tee inklusiv Teegebäck, kleines Geschenk | Anreise:<br>01. oder 02. Februar 2019<br>22. oder 23. Februar 2019<br>22. oder 23. März 2019 |
| ■ 3 stündiger Workshop bei TeeGschwender in Bayreuth am Samstag      |  |
| ■ kostenfreier Parkplatz   | Doppelzimmer p.P. 125,00 €   |

**Jetzt buchen**

unter info@grunau-hotel.de oder 0921 79 80 0



**AKZENT Hotel** ★★★★★

**Gasthof Krone**

Würzburger Straße 23

97264 Helmstadt

**Telefon:** 09369 906 40

**Email:** info@gasthof-krone.de

**www.gasthof-krone.de**

Ihre Gastgeber  
Familie Wander



## Winterträume ... eine kurze Auszeit



Genießen Sie ruhige Wintertage in unserem AKZENT-Hotel Gasthof Krone. Mit einer Portion erlesenen Tee begrüßen wir Sie bei der Anreise und geben Ihnen Tipps für Ausflüge und Erkundungen in der Region. Am Abend bewirten wir Sie mit einem regionalen 3-Gang-Menü. Im Zimmer erwartet Sie eine süße Überraschung.

- |   |  |
|---|--|
| ■ 1x Übernachtung                       | ■ 1x 3-Gang-Menü -<br>Fränkische Spezialitäten |
| ■ KRONE-Frühstücksbuffet                |  |
| ■ 1x Schoko-Präsent auf dem Zimmer      | DZ "Classic" p.P. 69,00 €                      |
| ■ 1x Portion Tee-Spezialität nach Wahl. | DZ "Komfort" p.P. 75,00 €<br>EZ 89,00 €        |

**Jetzt buchen**

auf www.akzent.de oder www.gasthof-krone.de

# INTERESSANTE FAKTEN: DIE GESÜNDERE ALTERNATIVE

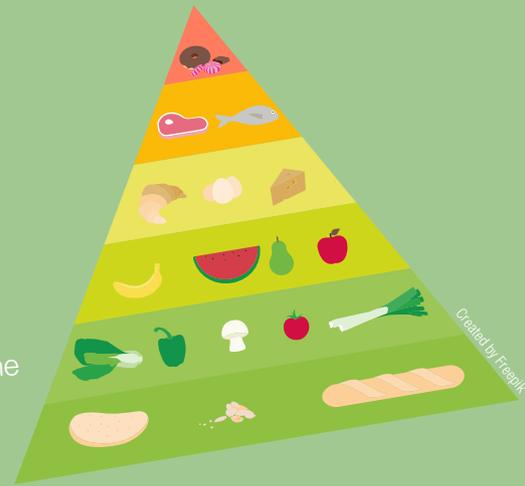
## Besser nicht

- Süßigkeiten & Schokolade
- Sonnenblumenöl, Butterschmalz
- Weißmehlprodukte (Brötchen)
- Konservenobst, Kompott
- Fette Wurst (Salami)
- Chips
- Limonaden & Säfte
- Bier, Wein, Cocktails



## Anstatt dessen

- Trockenfrüchte & Nüsse
- Raps- oder Leinöl Created by Freepik
- Vollkornprodukte
- Frisches Obst
- Putenbrust, veget. Brotaufstriche
- Salz- oder Sesamstangen
- Saftschorlen & Tees
- Alkoholfreies Bier, Fruchtsaft-schorle



# WISSENSWERTE FAKTEN!

Unter einer gesunden Ernährung wird eine abwechslungsreiche, ausgewogene und frische Mischkost verstanden, die überwiegend aus pflanzlichen Lebensmitteln bestehen sollte. Hier lesen Sie Grundsätze einer gesunden Ernährung und erfahren, warum diese so wichtig für uns ist.

## GESUND ESSEN: TIPPS UND TRICKS

**1 Vielfalt genießen**  
Vielfalt ist wichtig - je größer und bunter die Auswahl desto besser. Bei Obst und Gemüse kann das Ampelprinzip angewendet werden: einmal am Tag grünen Salat, Banane und Tomaten.

**2 Fünf am Tag**  
Am Tag sollen zwei Portionen Obst und drei Portionen Gemüse drin sein. Da das Gemüse den Blutzuckerspiegel nicht beeinflusst, darf hier im Gegensatz zum Obst gern auch öfter zugegriffen werden.

**3 Natürliche Produkte essen**  
Kocht man sich ein feines Gericht, sollte die Zutatenliste so kurz und bekannt wie möglich sein – denn dann wird es richtig gesund. In Fertiggerichten sind oft viele unnötige Zutaten enthalten.

**4 Hunger oder Appetit?**  
Fragen Sie sich vor jeder Mahlzeit und jedem Snack, ob es wirklich Hunger ist oder einfach nur die Lust auf Essen. Oft verschwindet der Süßhunger von selbst, wenn Sie einen Moment warten.

**5 Essen ohne Ablenkung**  
Fernseher und Smartphone während des Essens am besten meiden und sich bewusst auf die Mahlzeit konzentrieren. Sonst bekommt der Körper nicht mit, dass er gerade isst und die verzehrten Mengen werden automatisch größer



# SUPER FOOD

In den kalten Wintermonaten gilt es, unsere Abwehrkräfte zu stärken. Dabei ist eine gesunde Ernährung ein absolutes Muss. Viele Menschen greifen deshalb als Ergänzung zu ihrem Speiseplan zum sogenannten „Superfood“. Doch was ist das eigentlich und was genau kann es?

## NATÜRLICHE NÄHRSTOFFWUNDER

Bei Superfood handelt es sich in der Regel um natürliche, meist unbearbeitete Lebensmittel, die einen hohen Nährstoff- und Vitamingehalt aufweisen. Superfood ist 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. Sowohl exotische Früchte, wie Physalis und Aronia, als auch altbekannte Bestseller, wie Leinsamen und Ingwer, reihen sich in die lange Liste des inhaltvollen Superfoods ein. Und dabei hat jedes Superfood seine ganz eigenen Stärken.



© tina bits - Fotolia.com

## DAS KLEINE SUPERFOOD-ABC

### ACEROLA-KIRSCHEN

Prall gefüllt mit wertvollen Inhaltsstoffen liegt die Acerola weltweit auf dem zweiten Platz der Früchte mit dem höchsten Vitamin C-Anteil. Das aus Mittel- und Südamerika stammende Obst ist in frischer Form zwar nur in ihrer Heimat erhältlich, an ihre nährreichen Inhaltsstoffe kommen wir hierzulande durch Acerola-Pulver oder Saft.



© anrichtu4ki - Fotolia.com

### BÄRLAUCH

Das grüne Blattgold wächst bei uns im europäischen Raum und ist unter anderem reich an ätherischen Ölen, Vitamin C, Magnesium und Eisen. Es sorgt für ein starkes Immunsystem und wirkt anregend auf das Verdauungssystem. Zudem hat Bärlauch eine desinfizierende sowie antibiotische Wirkung – weshalb schon die alten Germanen ihre Wunden mit Bärlauchblättern behandelten.



© Cincinart - Fotolia.com



## CHIA

Chiasamen sind ein sehr guter Ballaststofflieferant. Sie halten das Gefühl der Sättigung lange aufrecht und sind somit perfekt als Zusatz für ein leckeres Frühstücksmüsli geeignet. Sie besitzen eine Vielzahl an Proteinen, Omega-3-Fettsäuren und Antioxidantien.



© lina.bis - Fotolia.com

## DATTELN

Die süßen Früchtchen sind perfekte Energiespender – zwar besitzen sie einen hohen Zuckergehalt, doch sind sie gerade für ihren Inhalt an Vitamin B und C, Eisen und jede Menge Kalium gut für Herz und Blutdruck.

## ERDNÜSSE

Wichtig bei der Erdnuss: die natürliche Form in der Schale zum selbst knacken ist die gesündeste. Gute Ballaststoffe fördern die Verdauung und eine ordentliche Portion Protein fördert das Muskelwachstum, weshalb der ein oder anderer Sportler gerne mal zu einer Handvoll Erdnüsse greift.



© PYRAMIS - Fotolia.com

## FEIJOA

Ursprünglich stammt sie aus Brasilien, wird aber aufgrund ihrer Frostresistenz mittlerweile auch in Südeuropa angebaut. Neben ihren gesundheitsfördernden Eigenschaften gilt sie als süße Verführerin, denn sie besitzt einen säuerlich bis süß-würzigen Geschmack ähnlich einer Guave oder Ananas. Ob im Smoothie, als Eis, im Kuchen oder Müsli – die Feijoa ist vielseitig einsetzbar.

## GOJI

Die kleine rote Beere aus dem fernen Osten gilt im chinesischen Raum schon seit Jahrhunderten als „Beere des Lebens“. Sie besitzen einen außergewöhnlich hohen Vitamin- und Mineraliengehalt. Auch Antioxidantien, die den Körper vor oxidativem Stress schützen, sind in der kleinen Superbeere enthalten. Sie sorgen für starke Nerven und sind wichtig für den Muskelaufbau.



© Olga Serova - Fotolia.com



## GOJI-BEEREN-SMOOTHIE

### ZUTATEN:

50 g Ananas  
80 g Erdbeeren  
1 Limette  
50 g Himbeeren  
50 g getrocknete Goji-Beeren  
120 ml Kokoswasser

### ZUBEREITUNG:

Ananas und Erdbeeren würfeln. Limette schälen, vierteln und mit Ananas, Erdbeeren, Himbeeren, Goji-Beeren und dem Kokoswasser in einem Standmixer oder mit einem Stabmixer pürieren, bis eine cremige Masse entsteht.

## HANFSAMEN

Sie kommen vor allem beim Brot, Brötchen und Kekse backen zum Einsatz. Als eine der hochwertigsten pflanzlichen Proteinquellen kann unser Körper das enthaltene Protein optimal aufnehmen und verwerten. Durch Omega-3 und -6 werden Herzfunktion, Augen und Gehirn unterstützt.

## INGWER

Die leicht scharf schmeckende Ingwerknolle besitzt entzündungshemmende und schmerzstillende Eigenschaften und beruhigt den Magen, weshalb sie oft bei Magen-Darmbeschwerden zum Einsatz kommt.



© dariaustiugova - Fotolia.com

Ein paar Scheiben frischer Ingwer in heißem oder kaltem Wasser kann Wunder bewirken. Wer es lieber etwas milder mag, kocht etwas fein geriebenen Ingwer mit Milch und Honig auf.

## KAKAONIBS

Das kleine Naschwerk ist eines der ursprünglichsten Formen rohen Kakaos. Jedoch wird jeder, der einen schokoladigen Geschmack erwartet überrascht, denn die Nibs sind eher herb bis leicht bitter, da sie aus der rohen Kakaobohne ohne jegliche Zusätze gewonnen werden – vergleichbar mit Schokoladen über 80% Kakaoanteil.

Die Nibs besitzen einen hohen Anteil Magnesium und Kalzium, wichtige Antioxidantien schützen vor vorzeitiger Alterung und das Beste an der Sache: Der Kakao macht glücklich, da die Bildung der Glückshormone angeregt wird.

## LEINSAMEN

Der Verzehr geschroteter Leinsamen - am besten im morgendlichen Müsli – sättigt und entgiftet den Darm aufgrund eines hohen Ballaststoffanteils. Durch 30% Protein fördern sie Muskelaufbau

und Zellerneuerung, reichhaltige Omega-3-Fettsäuren verbessern Durchblutung, Stoffwechsel und Immunsystem und aufgrund von Schleimstoffen reinigen sie den Darm von Erregern, Schlacken und Ablagerungen – ein perfekter Alleskönner.

## MATCHA

Bei dem Powergetränk aus Japan handelt es sich um eine besondere, pulverartige Form des Grünteeblattes, welches aus dessen edelsten Bestandteilen gewonnen wird. Matcha enthält Koffein, genau wie Kaffee. Jedoch hängt Matcha diesen in einem direkten Vergleich schnell ab.



© dariaustiugova - Fotolia.com

Das Matchakoffein liegt in gebundener Form vor, weshalb die anregende Wirkung langsamer einsetzt und etwa achtmal so lange anhält. Zudem ist Matcha milder als Kaffee und somit bekannt für eine gute Verträglichkeit.

## PHYSALIS



© Xenia Slowstorm - Fotolia.com

Der intensive, süß-säuerliche Geschmack der Physalis lässt sich sehr gut in Kombination in Salaten und Smoothies, aber auch als frischer oder getrockneter Snack zwischendurch genießen. Der hohe Anteil Vitamin C wird für Stoffwechselforgänge benötigt und das Beta-Carotin kommt unserem Sehvermögen zugute.

## QUINOA

Der südamerikanische „Inkareis“ aus den Anden versorgt unseren Körper mit sensationellen Nährstoffen:

Neben hochwertigen Aminosäuren, ungesättigten Fetten, leistungssteigernden Mineralstoffen und lebenswichtigen Vitaminen beugen Ballaststoffe Heißhungerattacken vor und halten ein gesundes Verdauungssystem aufrecht.

## QUINOA-BURGER MIT MOZZARELLAFÜLLUNG

### ZUTATEN FÜR ETWA 8-10 BRATLINGE:

200g Quinoa  
2 Karotten  
1 Schalotte  
1 Knoblauchzehe  
1 kleine Hand voll geschnittene Blatt Petersilie  
50g frisch geriebener Käse  
2 Eier  
Semmelbrösel zum Binden  
1 Mozzarellakugel  
Salz & Pfeffer  
Olivenöl zum Braten

### ZUBEREITUNG:

Den Quinoa nach Anleitung etwa 15 Minuten bissfest kochen. Zwischenzeitlich Karotten raspeln, Schalotte und Knoblauch fein würfeln und alles zusammen in Öl kurz andünsten. Mozzarella würfeln. Den abgekühlten Quinoa mit Gemüse, Petersilie, Eiern und Käse vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Masse mit Semmelbröseln binden, bis sie leicht feucht ist. Nun Bratlinge in der Hand formen, in deren Mitte je 2-3 Mozzarellawürfel eingearbeitet werden. Die verschlossenen Bratlinge in Öl goldbraun ausbacken und zusammen mit weiteren Zutaten nach Wahl auf einem Burgerbrötchen anrichten.

## ROTE BETE

Wer zu Erkältungen neigt, sollte zur roten Rübe greifen, denn Betanin, Vitamin C, Selen und Zink stärken die körpereigene Abwehr. Durch Eisen und Vitamin B wird die Blutbildung angekurbelt und Antioxidantien reinigen die Haut und festigen Haare und Nägel.

## WEIZENGRAS

Bevor aus dem Gras der Weizen wächst, ist es reich an wertvollen Nährstoffen, die es für das Wachstum der Weizenkörner benötigt. Das Gras ist glutenfrei und enthält eine ganze Menge Chlorophyll, einen hohen Eiweißanteil und überdurchschnittlich viele Vitamine. In Pulverform ist es eine perfekte Ergänzung zum Müsli oder Joghurt.



# Soziales Engagement

Teil der Unternehmensphilosophie



© patpitchaya - Fotolia.com

Das **AKZENT** Hotel Am Hohenzollernplatz in Bonn-Bad Godesberg zeigt Einsatz und erreicht etwas positives, indem es hilfsbedürftige Menschen unterstützt. In verschiedenen Projekten bildet das Hotel eine wichtige Stütze und setzt sich verantwortungsvoll für seine Mitmenschen ein. Gerne stellt es seine Projekte der **AKZENT**-Leserschaft vor.

## *Von der direkten Nachbarschaft ...*

Unter anderem findet auf dem Hohenzollernplatz in Bad Godesberg einmal im Jahr das Hohenzollernplatzfest statt. Organisiert wird es von der Nachbarschaft und das **AKZENT** Hotel hilft bei der Ausführung tatkräftig mit und unterstützt das Orga-Team wo es nötig ist. Auch verschiedene Ortsvereine können sich bei der Planung und Durchführung ihrer Maßnahmen auf das 3-Sterne-Superior-Haus verlassen.

## *... über Bonn und Madagaskar ...*

Fleißig unterstützte das **AKZENT** Hotel am Hohenzollernplatz den „Adventskalender 2018“, eine Initiative des Fördervereins ZONTA International Bonn – Rheinaue e.V. Das Hotel stellte großartige Gewinne für die Türchen des Kalenders zur Verfügung. Der vollständige Erlös aus dem Projekt kam Mädchen und jungen Frauen in Bonn und Madagaskar zugute.

Das Bonner Projekt „HAKUNA MATATA“ des Sozialdienstes Katholischer Frauen unterstützt qualifiziert Kinder, die häusliche Gewalt erlebt haben. Für die Kleinen ist es eine massive seelische Belastung mit anzusehen, wie Elternteile bedroht und misshandelt werden. Die Gewalterlebnisse werden in Kindergruppen verarbeitet, die von therapeutischen und traumapädagogischen Fachkräften geleitet werden. Auch die Mütter der Kinder erhalten in Einzelgesprächen fachmännische Hilfe.

„Lasst uns Lernen“ heißt das internationale von UNICEF initiierte Projekt auf Madagaskar. Die Familien dort sind meistens sehr arm, weshalb oft nur die Jungen zur Schule geschickt werden. Die jungen Frauen werden früh verheiratet, schwanger und haben nur selten eine Aussicht auf ein selbstbestimmtes Leben. Mit diesem Projekt wird die Bildung der Mädchen in die Hand genommen. Sie erhalten die Chance auf einen geschützten Ort, an dem sie eine Ausbildung absolvieren können.

Weitere Informationen zum Projekt:

[www.zonta-bonn-rheinaue.de/node/12140](http://www.zonta-bonn-rheinaue.de/node/12140)

### ... bis hin nach Tansania

2017 gründete eine Mitarbeiterin des **AKZENT** Hotels in Bad Godesberg den Verein HAND IN HAND FOR TANZANIA e.V. – für Bildung, Gesundheit und Familie. Der gemeinnützige Verein sorgt sich um eine verbesserte Lebensqualität in Tansania. Die Spenden fließen in die Unterstützung von Kindern armer Familien und der Verein kooperiert vor Ort für mehr Bildungsangebote und stellt Krankenhäusern und Ärzten medizinisches Equipment zur Verfügung. Der Gründerin ist die Unterstützung eine Herzensangelegenheit und so reicht auch das **AKZENT** Hotel am Hohenzollernplatz eine helfende Hand. Gerne können die Hotelgäste an der Rezeption die Möglichkeit in Anspruch nehmen und gleich dort für den Verein spenden. Die Beträge werden direkt 1:1 an die leitende Mitarbeiterin weitergeleitet.

Weitere Informationen zum Projekt:

[www.handinhandfortanzania.com](http://www.handinhandfortanzania.com)



## Das AKZENT Hotel Am Hohenzollernplatz

Wenn Sie einmal Bonn besuchen möchten, dann schauen Sie auf jeden Fall im **AKZENT** Hotel Am Hohenzollernplatz vorbei. Im ruhigen Villenviertel von Bonn Bad Godesberg beschert es Ihnen mit seinen hellen, farbenfrohen und gemütlichen Räumen ein paar unvergessliche Tage. Es stehen 20 charmante Zimmer zur Verfügung, darunter Junior- und Familien-Suiten, die liebevoll und individuell eingerichtet sind und zum Wohlfühlen einladen.

Kehren Sie von einer aufregenden Tagestour durch Bonn zurück – haben sich vielleicht die Museumsmeile oder das Regierungsviertel angesehen –, dann entspannen Sie im Anschluss am besten in der hauseigenen Sauna oder setzen sich in den harmonisch angelegten Hotelgarten, wo Sie für den perfekten Ausklang die Seele baumeln lassen können.

Im Mittelpunkt des familiengeführten Hotels steht allem voran der Hotelgast! Das freundliche und hilfsbereite Personal kümmert sich gerne um Ihre Bedürfnisse und garantiert Ihnen einen wunschlosen Aufenthalt. An der Rezeption können die Gäste sich auch gerne nach den sozialen Projekten des Hotels erkundigen - das Personal informiert und gibt Auskunft über die verschiedenen Projekte, die es betreut und unterstützt. Auch der Gast ist herzlich dazu eingeladen, den Projekten mit einer kleinen Spende auszuweichen und so, zusammen mit dem **AKZENT** Hotel und seinem Team, Gutes zu bewirken.



**AKZENT Hotel** ★★ ★ ★  
Am Hohenzollernplatz

Plittersdorfer Straße 54-56  
53173 Bonn Bad Godesberg

**Telefon:** 0228 95 75 90

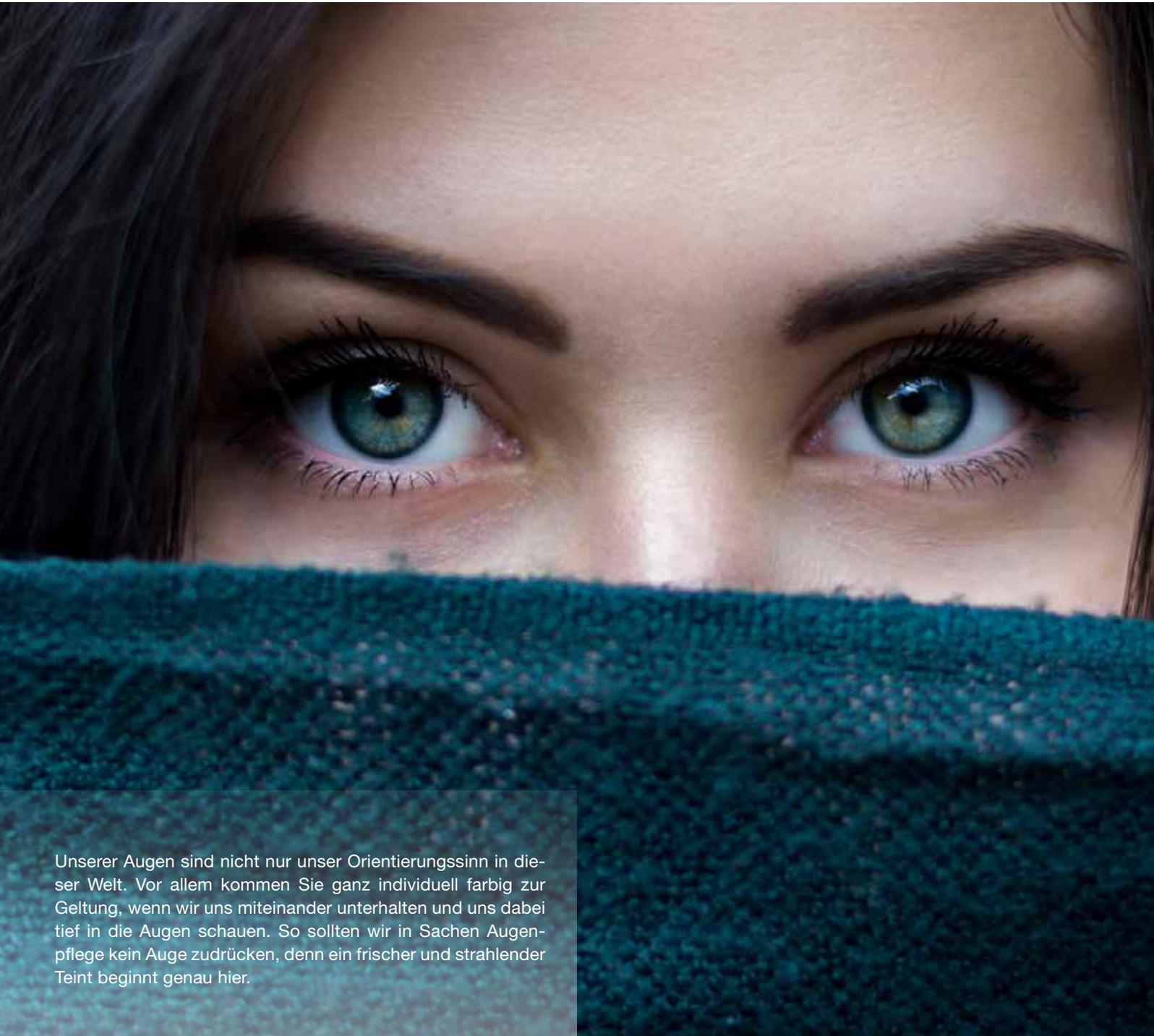
**Email:** [info@hohenzollernplatz.de](mailto:info@hohenzollernplatz.de)

[www.hotel-am-hohenzollernplatz.de](http://www.hotel-am-hohenzollernplatz.de)



# DA SCHAU HER

Pflege für frische Augenblicke



Unserer Augen sind nicht nur unser Orientierungssinn in dieser Welt. Vor allem kommen Sie ganz individuell farbig zur Geltung, wenn wir uns miteinander unterhalten und uns dabei tief in die Augen schauen. So sollten wir in Sachen Augenpflege kein Auge zudrücken, denn ein frischer und strahlender Teint beginnt genau hier.

## Ringkampf

Ein jeder von uns hatte bestimmt schon einmal mit ihnen zu kämpfen: Augenringe. Die dunklen Schatten unter den Augen können ganz unterschiedliche Ursachen haben. Häufig ist es ein Zeichen dafür, dass der Körper Erholung braucht, denn sind wir müde, gestresst oder angespannt, spiegelt sich dieses unter unseren Augen wieder. Auch Flüssigkeits- und Eisenmangel können der Grund für die dunklen Schatten sein. Zudem ist die Haut der Au-

genpartie fast viermal so dünn wie in anderen Gesichtspartien – ist damit durchscheinender, weshalb es auch ganz einfach ohne Stress und Schlafmangel zu Augenringen kommen kann. Auch ist hier kein Fettgewebe vorhanden, welches die Haut an anderen Stellen aufpolstert und jugendlich scheinen lässt.

Was auf jeden Fall hilft? Ausreichend Schlaf, viel Bewegung zur Förderung der Durchblutung und des Sauerstoffs, viel frische Luft und eine ausgewogene Ernährung mit ausreichend Flüssigkeits-



zufuhr wirken vorbeugend. Kosmetische Unterstützung liefern Pflegeprodukte mit Koffein und Vitamin A.

Ein kleiner Tipp: Brillenträger sollten beim Kauf der nächsten Brille darauf achten, dass die Gläser keine bläuliche Tönung aufweisen, denn diese unterstützt die Außenwirkung potenzieller Augenringe negativ. Soll eine Tönung her, ist zu einer leicht orangenen Farbe zu raten, denn diese hellt auf und neutralisiert die dunklen Schatten unter den Augen.

## Was die Augen so alles aushalten

Unsere Augen machen den Tag über ganz schön viel mit. Sie sind das Organ, auf welches wir uns immer verlassen können müssen. Wir blinzeln, lachen und weinen – und das alles ganz selbstverständlich. Das dieses aber ganz schön strapaziert, haben viele von uns oft nicht vor Augen.

Schon mit Mitte 20 werden die ersten feinen Linien sichtbar – deshalb die Devise: frühzeitig und regelmäßig mit dem Cremem beginnen, vor allem Feuchtigkeit und Vitamine helfen.

Ein weiterer wichtiger Tipp ist es, behutsam mit der Augenpartie umzugehen. Da die Haut dort sehr empfindlich ist, sollte hier das Massieren oder Kneten vermieden werden, denn dadurch wird die Straffheit beeinträchtigt und es entstehen schneller kleine Falten.

## Feucht und vitaminreich cremen

Zweimal täglich sollte der Augenpartie Feuchtigkeit zugeführt werden. Am besten morgens und abends unter den Augen von innen bis zum Wangenknochen mit einem Finger sanft einklopfend die Creme verteilen. Achten Sie darauf, dass die Creme viel Feuchtigkeit und ausreichend Vitamine enthält.

Vor allem Vitamin C, A und E kann die Haut gebrauchen, denn diese fangen die freien Radikale ab, denen wir durchgängig ausgesetzt sind. Vergleichbar ist an der Stelle ein Apfel, der durch die Radikale an der Luft nach kurzer Zeit braun wird. Gibt man etwas Zitrone über ihn, wird er vor dem Braunwerden bewahrt.

## Ach du dickes Lottchen

Wenn der Blick in den Spiegel dicke Tränensäcke zurückwirft, bedeutet es auf keinen Fall, dass wir uns damit zufriedengeben müssen. Die Ursache hierfür ist ein gestörter Lymphfluss. Während des Liegens in der Nacht kann die Lympheflüssigkeit nicht ordentlich abfließen, was einen Stau unter den Augen verursacht. Vorbeugung ist die beste Maßnahme.

Schon bei den kleinsten Anzeichen hilft der Griff zu kühlen Kompressen. So legen sie die allseits bekannten Gurkenscheiben, aufgebrühte Teebeutel von Schwarz- oder Grüntee oder auch ein Päckchen Quark kühl. Anschließend für etwa 20-30 Minuten auf die geschlossenen Lider beziehungsweise den Quark direkt auf die Tränensäcke. Auch ein kühler Löffel verschafft Linderung.

Um den Lymphfluss wieder anzuregen, können des Weiteren spezielle Cremes helfen, aber auch eine einfache Gesichtsmassage kann Abhilfe verschaffen. Für eine entspannende Lymphdrainage werden alle Finger flach auf die Augenpartie gelegt und mit sanftem Druck nun mehrmals wellenartig von innen nach außen bewegt.

## Der perfekte Rahmen

Sowie ein Gemälde immer einen schönen Rahmen besitzt, so brauchen auch unserer Augen einen Rahmen, der sie beeindruckend zur Geltung bringt – unsere Augenbrauen. Mit einer Brauenbürste werden die Härchen in Form gebracht, wildwachsende Störenfriede werden gezupft und die Brauen sachte mit einem der Haarfarbe entsprechenden Brauenstift oder auch -puder nachgezogen. Sie werden feststellen, zu was gepflegte Augenbrauen instande sind und, dass diese die Augen perfekt in Szene setzen.

## Jünger schminken

Strahlend große Augen sind der Inbegriff von Jugend – kleine Make-Up-Tricks, die schnell jeden Morgen anzuwenden sind, helfen. Bei dunklen Augenringen und Schwellungen ist ein Concealer sehr hilfreich, der die betroffenen Hautpartien kaschiert. Ein wenig heller Lidschatten auf dem beweglichen Lid mit einer dunklen Verblendung nach außen, lassen die Augen größer und frischer wirken. Ein wenig Wimperntusche und etwas heller Highlighter direkt unter der Augenbraue verstärken den Effekt und lassen die Augenpartie strahlen.

## Augenpflege in Schotten

Auf der Suche nach Erholung für Körper und Geist und einem frischen Teint begrüßt seine Gäste ganz herzlich das AKZENT Hotel Haus Sonnenberg im mittelhessischen Schotten im Vogelsbergkreis. Im größten Vulkangebiet Europas lassen sich herrliche Ausflüge und naturverbundene Wanderungen unternehmen. Viel Sonne und ausreichend Bewegung an der frischen Luft verhelfen zu neuer Energie.

Mit der „Augen-Energie-Behandlung“ hat das Hotel einen perfekten Rahmen für einen Kurztrip geschaffen, denn neben zwei Übernachtungen mit Frühstück vom Buffet kommen die Gäste in den Genuss einer Augen-Energie-Behandlung und können sowohl die Sauna als auch das Schwimmbad frei benutzen.



**AKZENT Hotel** ★★★ 

**Haus Sonnenberg**

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



### Augen-Energie-Behandlung

Energetische Mangelzustände (**Yin**) -  
Augenringe, Hauterschläffung - **Energie zuführen**

Füllzustände (**Yang**)  
Augenringe, Hauterschläffung - **zum Abfließen bringen**

- 1x Begrüßungsgetränk
- 1x Leihbademantel
- 2x Übernachtung mit Frühstücksbuffet
- 1x Saunahandtuch
- 1x 3-Gang-Menü oder Abendbuffet
- kostenfreie Parkplätze direkt am Haus
- 1x Augen-Energie-Behandlung (nach Terminvereinbarung)

Doppelzimmer p.P.     139,00 €

**Jetzt buchen**  
auf [www.akzent.de](http://www.akzent.de) oder [www.hotel-haus-sonnenberg.de](http://www.hotel-haus-sonnenberg.de)

## Vitamine und wofür sie gut sind:

	Wirkung	Enthalten in
Vitamin A	Es ist maßgeblich an der neuen Hautbildung beteiligt, womit der Faltenbildung entgegengewirkt wird. Die Haut regeneriert sich und wird wieder elastischer.	Süßkartoffeln, Karotten, Spinat und Grünkohl
Vitamin C	Es wird mehr Protein produziert, wodurch sich die Oberflächenstruktur verbessert. Es bildet Kollagen, stärkt dadurch das Bindegewebe und die Haut wird straffer.	Zitrone, Brokkoli, Hagebutte, Paprika und Orange
Vitamin E	Es sorgt für Feuchtigkeit in der Haut, ist zudem fettlöslich und dringt sehr gut in bis in die tiefsten Hautschichten ein, was Hautalterung und Faltenbildung entgegenwirkt.	Himbeeren, Tomaten, Wirsing und Mandeln
Vitamin H	Unterstützt Regeneration und Zellteilung der Haut.	Pilzen, Nüssen, Spinat, Hülsenfrüchten und Haferflocken
Vitamin B3	Fördert den zelleigenen Energiestoffwechsel. Es sorgt für ein straffes und geschmeidiges Aussehen.	Fisch, Pilze, Kartoffeln, Milchprodukte und Hülsenfrüchte

<b>ARD</b> <b>ARD</b> <b>15.15</b> Eine Liebe in St. Petersburg, Liebesfilm D '09 <b>16.45</b> Tagesschau <b>17.00</b> Im Fluss des Lebens, Familienfilm D '11 <b>18.30</b> Endstation Glück, Melodram D '15 <b>19.57</b> Lotto am Samstag <b>20.00</b> Tagesschau  <b>20.15</b> Klein gegen Groß - Das unglaubliche Duell <b>21.30</b> Tagesthemen <b>23.50</b> Das Wort zum Sonntag <b>23.55</b> Good People <b>1.18</b> Tagesschau	<b>ZDF</b> <b>8.50</b> heute Xpress <b>8.55</b> Bibi Blocksberg <b>9.20</b> Bibi und Tina <b>9.45</b> Bibi und Tina <b>10.10</b> heute Xpress <b>10.15</b> Soko Stuttgart <b>11.00</b> ZDF SPORtexta Wintersport <b>19.00</b> heute <b>19.20</b> Wetter <b>19.25</b> Dr. Klein  <b>20.15</b> Ein starkes Team <b>21.45</b> Parfum <b>22.35</b> Parfum <b>23.30</b> heute journal <b>23.45</b> Spy Game - Der finale Countdown <b>20.15</b> Deutschland sucht den Superstar <b>22.30</b> Take Me Out <b>23.35</b> Take Me Out <b>0.35</b> Deutschland sucht den Superstar <b>2.30</b> Take Me Out <b>3.30</b> Take Me Out <b>4.20</b> Betrugsfälle	<b>RTL</b> <b>16.45</b> Die Superhändler - 4 Räume, 1 Deal <b>17.45</b> Best of...! Deutschlands schnellste Ranking-show <b>18.45</b> RTL Aktuell <b>19.03</b> Das Wetter <b>19.05</b> Life - Menschen, Momente, Geschichten  <b>20.15</b> Deutschland sucht den Superstar <b>22.30</b> Take Me Out <b>23.35</b> Take Me Out <b>0.35</b> Deutschland sucht den Superstar <b>2.30</b> Take Me Out <b>3.30</b> Take Me Out <b>4.20</b> Betrugsfälle	<b>SAT.1</b> <b>16.00</b> Auf Streife - Die Spezialisten <b>16.59</b> So gesehen <b>17.00</b> Auf Streife - Die Spezialisten <b>18.00</b> Auf Streife - Die Spezialisten <b>19.00</b> Grenzenlos - Die Welt entdecken <b>19.55</b> SAT.1 Nachrichten  <b>20.15</b> Fluch der Karibik <b>23.10</b> Königreich der Himmel <b>2.40</b> Königreich der Himmel <b>16.05</b> Two and a Half Men <b>16.30</b> Two and a Half Men <b>17.00</b> taft weekend <b>18.00</b> Newstime <b>18.10</b> The Big Bang Theory <b>18.40</b> The Big Bang Theory <b>19.05</b> Galileo  <b>20.15</b> Die Promi-Darts-WM 2019 <b>0.15</b> ran Football: NFL Playoffs - Wild Card <b>1.50</b> ran Football: NFL Playoffs - Wild Card	<b>RTL II</b> <b>13.15</b> Die Schnäppchenhäuser <b>14.15</b> Der Trödeltrupp - Das Geld liegt im Keller <b>16.15</b> Zuhause im Glück - Unser Einzug in ein neues Leben <b>18.15</b> Zuhause im Glück - Unser Einzug in ein neues Leben  <b>20.15</b> School Camp - Fies gegen mies <b>22.00</b> Date Movie <b>23.30</b> White Chicks <b>1.40</b> Terminator
--	--	---	---	---

<b>ARD</b> <b>ARD</b> <b>16.15</b> Tagesschau <b>16.30</b> Tierisch verliebt, Melodram D '09 <b>18.00</b> Die Gipfelstürmerin, Familienfilm D '07 <b>19.29</b> Gewinnzahlen Deutsche Fernsehlotterie <b>19.30</b> Lindenstraße <b>20.00</b> Tagesschau  <b>20.15</b> Tatort: Weiter, immer weiter <b>21.45</b> Maria Wern, Kripo Gotland <b>23.10</b> Tagesthemen <b>23.30</b> Das grenzt an Liebe <b>16.55</b> Tierbabs - süß und wild! <b>18.00</b> hundkatzenaus <b>19.10</b> Harte Hunde - Ralf Seeger greift ein <b>20.15</b> Küsst den Frosch, Trickfilm USA '09 <b>22.05</b> Pulp Fiction, Gangsterfilm USA '94 <b>1.10</b> Medical Detectives - Geheimnisse der Gerichtsmedizin <b>1.55</b> Medical Detectives - Geheimnisse der Gerichtsmedizin <b>14.25</b> Elementary <b>15.25</b> Elementary <b>16.20</b> kabel eins news <b>16.30</b> Elementary <b>17.25</b> Elementary <b>18.20</b> Elementary <b>19.15</b> Elementary <b>20.15</b> Hawaii Five-0 <b>21.15</b> Hawaii Five-0 <b>22.15</b> Hawaii Five-0 <b>23.15</b> Criminal Minds: Team Red <b>0.05</b> Hawaii Five-0 <b>1.00</b> Hawaii Five-0 <b>1.50</b> Hawaii Five-0 <b>18.00</b> Nordtour <b>18.45</b> DAS! <b>19.30</b> Regionales <b>20.00</b> Tagesschau <b>20.15</b> Ohnsorg-Theater <b>22.05</b> Natürlich die Autofahrer, Komödie D '59 <b>23.25</b> Die Peter-Frankenberg-Story <b>0.25</b> Mankells Wallander - Heimliche Liebschaften, Krimi D/SWE '05 <b>1.55</b> Unsere Geschichte - Made in Norddeutschland <b>13.25</b> Deutschland sucht den Superstar <b>15.40</b> Comeback oder weg? <b>16.45</b> Explosiv - Weekend <b>17.45</b> Exklusiv - Weekend <b>18.45</b> RTL Aktuell <b>19.03</b> Das Wetter <b>19.05</b> Schwiagertochter gesucht <b>20.15</b> Sing Trickfilm, USA '16 <b>22.10</b> Stirb langsam: Jetzt erst recht Actionfilm, USA '95. Mit Bruce Willis <b>0.40</b> Ride along Actionkomödie, USA '14 <b>2.30</b> Stirb langsam: Jetzt erst recht Actionfilm, USA '95. Mit Bruce Willis <b>13.55</b> Alvin und die Chipmunks - Der Kinofilm, Komödie USA '07 <b>15.40</b> Plötzlich arm, plötzlich reich - das Tauschexperiment <b>17.45</b> Hochzeit auf den ersten Blick - Das Jubiläum <b>19.55</b> SAT.1 Nachrichten <b>20.15</b> Dancing on Ice <b>23.00</b> Mord mit Ansage - Die Krimi-Impro Show <b>0.00</b> Dancing on Ice <b>2.30</b> Auf Streife - Die Spezialisten <b>3.15</b> Auf Streife <b>4.00</b> Auf Streife <b>4.45</b> Auf Streife <b>14.10</b> Prom - Die Nacht deines Lebens, Komödie USA '11 <b>16.10</b> Cool Girls, Komödie USA '17 <b>17.55</b> Newstime <b>18.05</b> Galileo 360° Ranking: Ungewöhnliche Hotels <b>19.05</b> Galileo  <b>20.15</b> Edge of Tomorrow <b>22.30</b> ran Football: NFL Playoffs - Wild Card <b>2.00</b> Die Promi-Darts-WM 2019 <b>13.15</b> Die Schnäppchenhäuser <b>14.15</b> Zuhause im Glück - Unser Einzug in ein neues Leben <b>16.15</b> Der Trödeltrupp - Das Geld liegt im Keller <b>17.15</b> Mein neuer Alter <b>18.15</b> Grip - Das Motormagazin  <b>20.15</b> Meine Braut, ihr Vater und ich <b>22.25</b> The Lazarus Effect <b>0.00</b> Insidious - Chapter 3: Jede Geschichte hat einen Anfang
--

<b>ARD</b> <b>ARD</b> <b>17.00</b> Tagesschau <b>17.15</b> Brant <b>18.00</b> Wer weiß denn so was? <b>18.50</b> Großstadtrevier <b>19.45</b> Wissen vor acht - Zukunft <b>19.50</b> Wetter vor acht <b>19.55</b> Börse vor acht <b>20.00</b> Tagesschau  <b>20.15</b> Die Affäre Borgward <b>21.45</b> Exklusiv im Ersten: Das Diesel-Desaster <b>22.15</b> Tagesthemen <b>22.45</b> Babylon Berlin <b>23.30</b> Babylon Berlin <b>0.15</b> Nachtmagazin <b>15.05</b> Bares für Rares <b>16.00</b> heute <b>16.10</b> Die Rosenheim-Cops <b>17.00</b> heute <b>17.10</b> hallo deutschland <b>17.45</b> Leute heute <b>18.00</b> Soko München <b>19.00</b> heute <b>19.20</b> Wetter <b>19.25</b> Wiso  <b>20.15</b> Wer wird Millionär? - Hüttengaudis 2019 <b>22.15</b> Extra - Das RTL Magazin <b>22.50</b> Spiegel TV Infomagazin <b>0.00</b> RTL Nachtjournal <b>0.27</b> Das Wetter <b>0.30</b> Justice - Die Justizreportage <b>17.00</b> Klinik am Südring - Die Familienhelfer <b>17.30</b> Schicksale - und plötzlich ist alles anders <b>18.00</b> Endlich Feierabend! <b>18.30</b> Alles oder Nichts <b>19.00</b> Genial daneben - das Quiz <b>19.55</b> SAT.1 Nachrichten <b>15.10</b> The Middle <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>15.05</b> Berlin - Tag & Nacht <b>16.05</b> Hilf mir! Jung, pleite, verzweifelt... <b>17.00</b> RTL II News <b>17.07</b> RTL II Wetter <b>17.10</b> Hilf mir! Jung, pleite, verzweifelt... <b>18.05</b> Köln 50667 <b>19.05</b> Berlin - Tag & Nacht  <b>20.15</b> Die Geissens - Eine schrecklich glamouröse Familie! <b>22.15</b> Pop Giganten <b>0.05</b> Exklusiv - Die Reportage <b>1.00</b> Exklusiv - Die Reportage
---

<b>ARD</b> <b>ARD</b> <b>17.00</b> Tagesschau <b>17.15</b> Brant <b>18.00</b> Wer weiß denn so was? <b>18.50</b> Großstadtrevier <b>19.45</b> Wissen vor acht - Zukunft <b>19.50</b> Wetter vor acht <b>19.55</b> Börse vor acht <b>20.00</b> Tagesschau  <b>20.15</b> Die Affäre Borgward <b>21.45</b> Exklusiv im Ersten: Das Diesel-Desaster <b>22.15</b> Tagesthemen <b>22.45</b> Babylon Berlin <b>23.30</b> Babylon Berlin <b>0.15</b> Nachtmagazin <b>15.05</b> Bares für Rares <b>16.00</b> heute <b>16.10</b> Die Rosenheim-Cops <b>17.00</b> heute <b>17.10</b> hallo deutschland <b>17.45</b> Leute heute <b>18.00</b> Soko München <b>19.00</b> heute <b>19.20</b> Wetter <b>19.25</b> Wiso  <b>20.15</b> Wer wird Millionär? - Hüttengaudis 2019 <b>22.15</b> Extra - Das RTL Magazin <b>22.50</b> Spiegel TV Infomagazin <b>0.00</b> RTL Nachtjournal <b>0.27</b> Das Wetter <b>0.30</b> Justice - Die Justizreportage <b>17.00</b> Klinik am Südring - Die Familienhelfer <b>17.30</b> Schicksale - und plötzlich ist alles anders <b>18.00</b> Endlich Feierabend! <b>18.30</b> Alles oder Nichts <b>19.00</b> Genial daneben - das Quiz <b>19.55</b> SAT.1 Nachrichten <b>15.10</b> The Middle <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>15.05</b> Berlin - Tag & Nacht <b>16.05</b> Hilf mir! Jung, pleite, verzweifelt... <b>17.00</b> RTL II News <b>17.07</b> RTL II Wetter <b>17.10</b> Hilf mir! Jung, pleite, verzweifelt... <b>18.05</b> Köln 50667 <b>19.05</b> Berlin - Tag & Nacht  <b>20.15</b> Die Geissens - Eine schrecklich glamouröse Familie! <b>22.15</b> Pop Giganten <b>0.05</b> Exklusiv - Die Reportage <b>1.00</b> Exklusiv - Die Reportage
---

<b>ARD</b> <b>ARD</b> <b>17.00</b> Tagesschau <b>17.15</b> Brant <b>18.00</b> Wer weiß denn so was? <b>18.50</b> Großstadtrevier <b>19.45</b> Wissen vor acht - Zukunft <b>19.50</b> Wetter vor acht <b>19.55</b> Börse vor acht <b>20.00</b> Tagesschau  <b>20.15</b> Die Affäre Borgward <b>21.45</b> Exklusiv im Ersten: Das Diesel-Desaster <b>22.15</b> Tagesthemen <b>22.45</b> Babylon Berlin <b>23.30</b> Babylon Berlin <b>0.15</b> Nachtmagazin <b>15.05</b> Bares für Rares <b>16.00</b> heute <b>16.10</b> Die Rosenheim-Cops <b>17.00</b> heute <b>17.10</b> hallo deutschland <b>17.45</b> Leute heute <b>18.00</b> Soko München <b>19.00</b> heute <b>19.20</b> Wetter <b>19.25</b> Wiso  <b>20.15</b> Wer wird Millionär? - Hüttengaudis 2019 <b>22.15</b> Extra - Das RTL Magazin <b>22.50</b> Spiegel TV Infomagazin <b>0.00</b> RTL Nachtjournal <b>0.27</b> Das Wetter <b>0.30</b> Justice - Die Justizreportage <b>17.00</b> Klinik am Südring - Die Familienhelfer <b>17.30</b> Schicksale - und plötzlich ist alles anders <b>18.00</b> Endlich Feierabend! <b>18.30</b> Alles oder Nichts <b>19.00</b> Genial daneben - das Quiz <b>19.55</b> SAT.1 Nachrichten <b>15.10</b> The Middle <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>15.05</b> Berlin - Tag & Nacht <b>16.05</b> Hilf mir! Jung, pleite, verzweifelt... <b>17.00</b> RTL II News <b>17.07</b> RTL II Wetter <b>17.10</b> Hilf mir! Jung, pleite, verzweifelt... <b>18.05</b> Köln 50667 <b>19.05</b> Berlin - Tag & Nacht  <b>20.15</b> Die Geissens - Eine schrecklich glamouröse Familie! <b>22.15</b> Pop Giganten <b>0.05</b> Exklusiv - Die Reportage <b>1.00</b> Exklusiv - Die Reportage
---

Samstag, 5. Januar 2019  
Sonntag, 6. Januar 2019  
Montag, 7. Januar 2019

ARD ARD

17.00 Tagesschau 17.15 Bristan 18.00 Wer weiß denn so was? 18.50 Familie Dr. Kleist 19.45 Wissen vor acht - Natur 19.50 Wetter vor acht 19.55 Börse vor acht 20.00 Tagesschau



20.15 Die Kanzlei 20.15 In aller Freundschaft 21.45 Arztserie 21.45 Report München 22.15 Tagesthemen 22.45 Babylon Berlin (9) 23.30 Babylon Berlin (10) 0.15 Nachtmagazin 0.35 Die Kanzlei

ZDF

16.00 heute 16.10 Die Rosenheim-Cops 17.00 heute hallo deutschland 17.45 Leute heute 18.00 Soko Köln 19.00 heute 19.20 Wetter 19.25 Die Rosenheim-Cops



20.15 Die verschwundene Familie (2/2) 21.45 heute journal 22.15 Wenn der Zufall Schicksal spielt 22.45 Leschs Kosmos 23.15 Markus Lanz 0.30 heute+ Nachrichten

RTL

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



20.15 Deutschland sucht den Superstar Castingshow 22.30 Die Pietro Lombardi-Story Musikerporträt 0.00 RTL Nachtjournal Das Wetter 0.27 Deutschland sucht den Superstar

SAT.1

17.00 Klinik am Südring - Die Familienhelfer 17.30 Schicksale - und plötzlich ist alles anders 18.00 Endlich Feierabend! 18.30 Alles oder Nichts 19.00 Genial daneben - das Quiz 19.55 SAT.1 Nachrichten



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

PRO 7

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



20.15 Galileo Big Pictures: Crime - 30 Bilder, hinter denen ein Kriminalfall steckt Unterhaltungsshow 22.15 Uncovered: Heroin - Der Weg der Droge nach Deutschland 23.20 10 Fakten: Sucht

RTL II

15.05 Berlin - Tag & Nacht 16.05 Hilf mir! Jung, pleite, verzweifelt... 17.00 RTL II News 17.07 RTL II Wetter 17.10 Hilf mir! Jung, pleite, verzweifelt... 18.05 Köln 50667 19.05 Berlin - Tag & Nacht



20.15 Zuhause im Glück - Unser Einzug in ein neues Leben Dokusoap 22.15 Zuhause im Glück - Unser Einzug in ein neues Leben Dokusoap 0.15 Autopsie Spezial: Die letzten Stunden von Michael Jackson (1)

VOX

17.00 Zwischen Tüll und Tränen 18.00 First Dates - Ein Tisch für zwei 19.00 Das perfekte Dinner 20.00 Prominent! 20.15 Hot oder Schrott - Die Allestester 22.15 Hot oder Schrott - Die Allestester 23.15 Detlef muss reisen 0.15 Nachrichten 0.35 Medical Detectives - Geheimnisse der Gerichtsmedizin

KABEL EINS

16.55 Abenteuer Leben täglich 17.55 Mein Lokal, Dein Lokal - Der Profi kommt 18.55 Achtung Kontrolle! Wir kümmern uns drum 20.15 Superman Returns, Sci-Fi-Film USA '06 23.25 Die Insel, Sci-Fi-Film USA '05 1.50 kabel eins late news 1.55 Starship Troopers, Sci-Fi-Film USA '97

NDR

18.00 Nordmagazin - Land und Leute 18.15 NaturNah: Dschungel unter Glas 18.45 DAS! 19.30 Regionales 20.00 Tagesschau 20.15 Visite 21.00 Dr. Wimmer: Gesund im neuen Jahr 21.45 NDR/Aktuell 22.00 Tatort, Kriminalfilm 23.30 Weltbilder 0.00 IT Must Schwing! The Blue Note Story

3SAT

17.45 Tierische Herzensbrecher 18.30 nano 19.00 heute 19.20 Kulturzeit 20.00 Tagesschau 20.15 Die Tote ohne Alibi, Kriminalfilm 21.45 kinokino 22.00 ZIB 2 22.25 Mein Ein, mein Alles, Melodram 0.30 Reporter Crime: Ein Mord, zwei Witwen - Der mysteriöse Fall Bornhauser

WDR

18.15 Servicezeit 18.45 Aktuelle Stunde 19.30 Lokalzeit 20.00 Tagesschau 20.15 Abenteuer Erde: Die Zugspitze - eine Reise auf den höchsten Berg Deutschlands 21.00 Quarks: Gesund ernähren - geht das? 21.45 WDR aktuell 22.10 Holocaust 23.40 Max Manus, Kriegsdrama D/DK '08

ORF 2

19.00 Bundesland heute 19.23 Wetter 19.30 Zeit im Bild 19.49 Wetter 19.55 Sport Aktuell 20.05 Seitenblicke 20.15 Universum 21.05 Report 22.00 ZIB 2 22.25 Euromillionen 22.30 kreuz und quer 23.25 kreuz und quer 0.10 Das Wunder von Kärnten, Arztfilm D/O '11

ARD ARD

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



20.15 Schnitzel de Luxe Komödie, D '19 21.45 Plusminus Magazin 22.15 Tagesthemen 22.45 Babylon Berlin (11) 23.30 Babylon Berlin (12) 0.15 Nachtmagazin 0.35 Schnitzel de Luxe Komödie, D '19

ZDF

17.10 hallo deutschland 17.45 Leute heute 18.00 Soko Wismar 18.54 Lotto am Mittwoch - Die Gewinnzahlen 19.00 heute 19.20 Wetter 19.25 Die Spezialisten - Im Namen der Opfer



20.15 AktENZEICHEN XY... ungelöst Magazin 21.45 heute journal 22.15 Südafrika zwischen Zauber und Zerrissenheit Dokumentation 22.45 Nachgezoont 2019 23.15 Markus Lanz 0.30 heute+ Nachrichten

RTL

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



20.15 Der Bachelor Dokusoap 22.15 stern TV Infomagazin 0.00 RTL Nachtjournal Nachrichten 0.27 Das Wetter 0.30 CSI: Den Tätern auf der Spur Krimiserie 1.20 CSI: Den Tätern auf der Spur Krimiserie

SAT.1

17.00 Klinik am Südring - Die Familienhelfer 17.30 Schicksale - und plötzlich ist alles anders 18.00 Endlich Feierabend! 18.30 Alles oder Nichts 19.00 Genial daneben - das Quiz 19.55 SAT.1 Nachrichten



20.15 Plötzlich arm, plötzlich reich - das Tauschexperiment Dokusoap 22.25 Stolz und Stütze - Raus aus der Schuldenfalle - Die SAT.1 Reportage 23.25 Focus TV - Reportage

PRO 7

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



20.15 Taffe Mädels Komödie, USA '13. Mit S. Bullock 22.40 Ein Chef zum Verlieben Komödie, USA '02 Mit Sandra Bullock 0.30 The Code - Vertraue keinem Dieb Thriller, USA '09 2.15 Spätnachrichten

RTL II

15.05 Berlin - Tag & Nacht 16.05 Hilf mir! Jung, pleite, verzweifelt... 17.00 RTL II News 17.07 RTL II Wetter 17.10 Hilf mir! Jung, pleite, verzweifelt... 18.05 Köln 50667 19.05 Berlin - Tag & Nacht



20.15 Die Wolyns - Eine schrecklich große Familie! Dokusoap 22.15 Wir bekommen dein Baby - Promimütter helfen (3) Dokusoap Natascha Ochsenknecht 23.10 Pop Giganten Musikdoku. 80er

VOX

16.00 4 Hochzeiten und eine Traumreise 17.00 Zwischen Tüll und Tränen 18.00 First Dates 19.00 Das perfekte Dinner 20.00 Prominent! 20.15 Outlander 21.35 Outlander 22.40 Ransom 23.35 Rizzoli & Isles 0.30 Nachrichten 0.50 Medical Detectives - Geheimnisse der Gerichtsmedizin

KABEL EINS

16.55 Abenteuer Leben täglich 17.55 Mein Lokal, Dein Lokal - Der Profi kommt 18.55 Achtung Kontrolle! Wir kümmern uns drum 20.15 Schindlers Liste, Drama USA '93 23.35 Good Morning, Vietnam, Komödie USA '87 1.50 Watch Me - das Kinomagazin 2.00 kabel eins late news

NDR

18.00 Nordmagazin - Land und Leute 18.15 Wie geht das? Das Gold des Nordens - Raps 18.45 DAS! 19.30 Regionales 20.00 Tagesschau 20.15 Expeditionen ins Tierreich 21.00 Unsere Geschichte - Eingeschnitten und festgefroren 21.45 NDR/Aktuell 22.00 Großstadttrevier 22.50 extra 3

3SAT

18.00 Schlafend zum Baikalsee 18.30 nano 19.00 heute 19.20 Kulturzeit 20.00 Tagesschau 20.15 Schöne neue Shoppingwelt 21.05 Weniger ist mehr 22.00 ZIB 2 22.25 Der Fremde am See, Drama 0.02 Gaffen statt helfen? - Wie mitmenschlich ist der Westen? 0.30 10 vor 10

WDR

18.15 Servicezeit 18.45 Aktuelle Stunde 19.30 Lokalzeit 20.00 Tagesschau 20.15 Markt 21.00 Doc Esser - Das Gesundheits-Magazin 21.45 WDR aktuell 22.10 Kritisch Reisen: Thailand 22.55 Happy - Mein Vater, die Thailfrau und ich, Dokufilm 0.20 A40 - Eine Autobahn trennt arm und reich

ORF 2

19.00 Bundesland heute 19.23 Wetter 19.30 Zeit im Bild 19.49 Wetter 19.55 Sport Aktuell 20.05 Seitenblicke 20.15 Der Bergdoktor 21.50 Autofocus 22.00 ZIB 2 22.30 WELTjournal 23.05 WELTjournal + 23.50 K2 Der Schicksalsberg, Drama IT '12 1.50 Der Bergdoktor

ARD ARD

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



20.15 Nord bei Nordwest - Frau Irmeler Kriminalfilm, D '19 21.45 Kontraste Magazin 22.15 Tagesthemen 22.45 Babylon Berlin (13) Krimiserie 23.30 Babylon Berlin (14) 0.15 Nachtmagazin

ZDF

16.00 heute 16.10 Die Rosenheim-Cops 17.00 heute hallo deutschland 17.45 Leute heute 18.00 Handball-WM Korea - Deutschland Vorrunde Gruppe A, 1. Spieltag



20.15 Der Bergdoktor Arztserie. Ein neuer Anfang. Mit Hans Sigl 21.45 heute journal 22.15 maybe illner 23.15 Markus Lanz 0.30 heute+ Nachrichten 0.45 Die Spezialisten - Im Namen der Opfer

RTL

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



20.15 Der Lehrer 21.15 Magda macht das schon! Sitcom 21.40 Magda macht das schon! Sitcom 22.10 Magda macht das schon! Sitcom 22.40 Magda macht das schon! Sitcom

SAT.1

17.00 Klinik am Südring - Die Familienhelfer 17.30 Schicksale - und plötzlich ist alles anders 18.00 Endlich Feierabend! 18.30 Alles oder Nichts 19.00 Genial daneben - das Quiz 19.55 SAT.1 Nachrichten



20.15 FBI Krimiserie 21.15 FBI Krimiserie 22.15 Criminal Minds 23.10 Criminal Minds 0.05 Criminal Minds 1.00 Criminal Minds 1.45 Criminal Minds 2.35 Criminal Minds 3.15 FBI Krimiserie

PRO 7

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



20.15 Masters of Dance Unterhaltungsshow 23.00 red. Boulevardmagazin 23.55 Big Stories Clipshow 0.50 Masters of Dance 3.15 Spätnachrichten 3.20 Big Stories Clipshow 4.05 How I Met Your Mother Sitcom

RTL II

15.05 Berlin - Tag & Nacht 16.05 Hilf mir! Jung, pleite, verzweifelt... 17.00 RTL II News 17.07 RTL II Wetter 17.10 Hilf mir! Jung, pleite, verzweifelt... 18.05 Köln 50667 19.05 Berlin - Tag & Nacht



20.15 Game Of Clones - Ein Klon zum Verlieben (1) Dokusoap 22.15 Ausgezogen - Die Stripper-WG (2) 23.10 Fear The Walking Dead (10) Horrorserie 0.00 Fear The Walking Dead (11) Horrorserie

VOX

18.00 First Dates - Ein Tisch für zwei 19.00 Das perfekte Dinner 20.00 Prominent! 20.15 Avatar - Aufbruch nach Pandora, Sci-Fi-Film USA '09 23.35 Nachrichten 23.55 Medical Detectives - Geheimnisse der Gerichtsmedizin 0.55 Medical Detectives - Geheimnisse der Gerichtsmedizin

KABEL EINS

16.55 Abenteuer Leben täglich 17.55 Mein Lokal, Dein Lokal - Der Profi kommt 18.55 Achtung Kontrolle! Wir kümmern uns drum 20.15 Rosins Fettkampf - Lecker schlank mit Frank 22.20 K1 Magazin 23.25 Truckers Babes - 400 PS in Frauenhand 1.15 kabel eins late news

NDR

18.15 Typisch! 18.45 DAS! 19.30 Regionales 20.00 Tagesschau 20.15 Länder - Menschen - Abenteuer 21.00 Länder - Menschen - Abenteuer 21.45 NDR/Aktuell 22.00 Das Verschwinden - Janine, Krimi CZ/D '17 23.30 Das Verschwinden - Weil wir euch lieben, Krimi CZ/D '17

3SAT

16.45 Wunderwelt Schweiz 17.35 Wunderwelt Schweiz 18.30 nano 19.00 Über den Dächern von Paris 19.20 Kulturzeit 20.00 Tagesschau 20.15 Lust auf Schmerz 21.00 scobel - Männliche Lust 22.00 ZIB 2 22.25 A Thought of Ecstasy, Drama 23.50 Swinger, Drama 1.15 10 vor 10

WDR

18.00 WDR aktuell / Lokalzeit 18.15 Servicezeit 18.45 Aktuelle Stunde 19.30 Lokalzeit 20.00 Tagesschau 20.15 Tatort - Blutdiamanten, Krimi D '05 21.45 WDR aktuell 22.10 Frau tv 22.40 Menschen hautnah: Ehe aus Vernunft 23.25 Kein Mittel gegen Liebe, Tragikomödie USA '11

ORF 2

18.30 konkret 18.51 infos & tipps 19.00 Bundesland heute 19.23 Wetter 19.30 Zeit im Bild 19.49 Wetter 19.55 Sport Aktuell 20.05 Seitenblicke 20.15 Die Rosenheim-Cops 21.05 Am Schauplatz 22.00 ZIB 2 22.30 Eco 23.05 Stöckl. 0.05 Jennerwein 1.35 Am Schauplatz 2.25 Eco

<b>ARD</b> <b>ARD</b> <b>17.00</b> Tagesschau <b>17.15</b> Brisant <b>18.00</b> Wer weiß denn so was? <b>18.50</b> Quizduell-Olymp <b>19.45</b> Wissen vor acht - Werkstat <b>19.50</b> Wetter vor acht <b>19.55</b> Börse vor acht <b>20.00</b> Tagesschau  <b>20.15</b> Die Inselärztin - Die Entscheidung <b>21.45</b> Tagesthemen <b>22.00</b> Babylon Berlin (15) <b>22.45</b> Babylon Berlin <b>23.30</b> Kommissar Maigret: Ein toter Mann	<b>ZDF</b> <b>16.00</b> heute <b>16.10</b> Die Rosenheim-Cops <b>17.00</b> heute <b>17.10</b> hallo deutschland <b>17.45</b> Leute heute <b>18.00</b> Soko Wien <b>19.00</b> heute <b>19.20</b> Wetter <b>19.25</b> Bettys Diagnose  <b>20.15</b> Der Staatsanwalt <b>21.15</b> Soko Leipzig <b>22.40</b> heute journal <b>23.15</b> Kessler ist... <b>23.45</b> heute+ Nachrichten <b>0.00</b> Monk <b>0.40</b> Monk <b>1.20</b> Soko Leipzig <b>2.45</b> Der Staatsanwalt	<b>RTL</b> <b>17.30</b> Unter uns <b>18.00</b> Explosiv - Das Magazin <b>18.30</b> Exklusiv - Das Starmagazin <b>18.45</b> RTL Aktuell <b>19.03</b> Das Wetter <b>19.05</b> Alles was zählt <b>19.40</b> Gute Zeiten, schlechte Zeiten  <b>20.15</b> Wer wird Millionär? <b>21.15</b> Ich bin ein Star - Holt mich hier raus! <b>0.00</b> RTL Nachtjournal <b>0.27</b> Das Wetter <b>0.30</b> Ich bin ein Star - Holt mich hier raus! <b>3.05</b> Der Bachelor	<b>SAT.1</b> <b>17.00</b> Klinik am Südring - Die Familienhelfer <b>17.30</b> Schicksale - und plötzlich ist alles anders <b>18.00</b> Endlich Feierabend! <b>18.30</b> Alles oder Nichts <b>19.00</b> Genial daneben - das Quiz <b>19.55</b> SAT.1 Nachrichten  <b>20.15</b> 111 total verrückte Tiere! <b>22.20</b> Knallerfrauen <b>22.50</b> Knallerfrauen <b>23.20</b> Knallerfrauen <b>23.45</b> Knallerfrauen <b>0.15</b> Switch reloaded <b>0.45</b> Switch reloaded <b>1.10</b> Sechserpack	<b>PRO 7</b> <b>15.10</b> The Middle <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> Thor <b>22.35</b> Taffe Mädels <b>0.50</b> El Gringo <b>2.40</b> Watch Me - das Kinomagazin <b>2.50</b> Spätnachrichten	<b>RTL II</b> <b>15.05</b> Berlin - Tag & Nacht <b>16.05</b> Hilf mir! Jung, pleite, verzweifelt... <b>17.00</b> RTL II News <b>17.07</b> RTL II Wetter <b>17.10</b> Hilf mir! Jung, pleite, verzweifelt... <b>18.05</b> Köln 50667 <b>19.05</b> Berlin - Tag & Nacht  <b>20.15</b> Rocky Balboa <b>22.10</b> Terminator 2 - Tag der Abrechnung <b>1.15</b> Maximum Risk <b>3.00</b> Fear The Walking Dead
--	--	---	--	---	---

<b>VOX</b> <b>17.00</b> Zwischen Tüll und Tränen <b>18.00</b> First Dates - Ein Tisch für zwei! <b>19.00</b> Das perfekte Dinner <b>20.00</b> Prominent! <b>20.15</b> Law & Order: Special Victims Unit <b>21.15</b> Law & Order: Special Victims Unit <b>22.10</b> Law & Order: Special Victims Unit <b>23.05</b> Chicago Justice <b>0.00</b> Nachrichten  <b>20.15</b> Schlagerchampions - Das große Fest der Besten <b>23.30</b> Tagesthemen <b>23.50</b> Das Wort zum Sonntag <b>23.55</b> The Expendables - Stahlharte Söldner	<b>KABEL EINS</b> <b>15.50</b> kabel eins news <b>16.00</b> Navy CIS <b>16.55</b> Abenteuer Leben täglich <b>17.55</b> Mein Lokal, Dein Lokal - Der Profi kommt <b>18.55</b> Achtung Kontrolle! <b>19.00</b> Wir kümmern uns drum <b>20.15</b> Elementary <b>21.15</b> Elementary <b>22.15</b> Elementary <b>23.10</b> Elementary <b>0.05</b> Navy CIS <b>1.00</b> kabel eins late news <b>1.05</b> Elementary  <b>20.15</b> Wilsberg <b>21.45</b> Der Kriminalist <b>22.45</b> heute journal <b>23.00</b> das aktuelle sportstudio <b>0.00</b> heute Xpress	<b>NDR</b> <b>17.10</b> Leopard, Seebär & Co. <b>18.00</b> Nordmagazin - Land und Leute <b>18.15</b> Hofgeschichten <b>18.45</b> DAS! <b>19.30</b> Regionales <b>20.00</b> Tagesschau <b>20.15</b> die nordstory - Klasse statt Masse <b>21.15</b> Die Reportage <b>21.45</b> NDR/Aktuell <b>22.00</b> NDR Talk Show <b>0.15</b> Inas Nacht <b>1.15</b> NDR Talk Show  <b>20.15</b> Deutschland sucht den Superstar <b>22.15</b> Ich bin ein Star - Holt mich hier raus! <b>0.00</b> Ich bin ein Star - Holt mich hier raus! <b>1.00</b> Deutschland sucht den Superstar	<b>3sat</b> <b>17.00</b> Drei Farben Grün <b>17.45</b> Drei Farben Grün <b>18.30</b> nano <b>19.00</b> heute <b>19.20</b> Kulturzeit <b>20.00</b> Tagesschau <b>20.15</b> Kritisch Reisen: Die Kanaren - Inseln der Arbeitslosen <b>21.00</b> makro: Kühe für Katar <b>21.30</b> auslandsjournal extra <b>22.00</b> ZIB 2 <b>22.25</b> In The Cut - Wenn Liebe tötet, Erotikthriller  <b>20.15</b> Pirates of the Caribbean - Fluch der Karibik <b>23.20</b> Troja <b>2.15</b> Ong bak 2	<b>WDR</b> <b>18.15</b> Servicezeit: Das Beste im Westen <b>18.45</b> Aktuelle Stunde <b>19.30</b> Lokalzeit <b>20.00</b> Tagesschau <b>20.15</b> Als das Wetter verrückte spielte - Die größten Naturkatastrophen im Westen <b>21.45</b> WDR aktuell <b>22.00</b> Kölner Treff <b>23.30</b> Zimmer frei! - Wilfried Schmickler <b>0.30</b> Kölner Treff  <b>20.15</b> Der Knastcoach <b>22.20</b> ran Football: NFL Playoffs - Divisional Round <b>1.55</b> ran Football: NFL Playoffs - Divisional Round	<b>ORF 2</b> <b>19.00</b> Bundesland heute <b>19.23</b> Wetter <b>19.30</b> Zeit im Bild <b>19.49</b> Wetter <b>19.55</b> Sport Aktuell <b>20.05</b> Seitenblicke <b>20.15</b> Der Staatsanwalt <b>21.20</b> Vera. Das kommt in den besten Familien vor <b>22.00</b> ZIB 2 <b>22.25</b> EuroMillionen <b>22.35</b> Universum History <b>23.20</b> Colombo - Tödlicher Jackpot, Kriminalfilm  <b>20.15</b> Up In The Air <b>22.25</b> Sleeping With Other People <b>0.25</b> Dein Ex - Mein Altraum
--	--	--	---	--	--

<b>VOX</b> <b>16.55</b> Tierbabs <b>18.00</b> hundkatzemaus <b>19.10</b> Harte Hunde - Ralf Seeger greift ein <b>20.15</b> Elysium, Sci-Fi-Film USA '13 <b>22.20</b> Medical Detectives - Geheimnisse der Gerichtsmedizin <b>23.20</b> Medical Detectives - Geheimnisse der Gerichtsmedizin <b>0.20</b> Medical Detectives - Geheimnisse der Gerichtsmedizin  <b>20.15</b> Tator: Wahre Lügen <b>21.45</b> Steirerkind <b>23.15</b> Tagesthemen <b>23.35</b> tit - tit thesen temperament <b>0.05</b> Alles inklusive <b>2.03</b> Tagesschau	<b>KABEL EINS</b> <b>14.30</b> Elementary <b>15.25</b> Elementary <b>16.20</b> kabel eins news <b>16.30</b> Elementary <b>17.30</b> Elementary <b>18.20</b> Elementary <b>19.15</b> Elementary <b>20.15</b> Hawaii Five-0 <b>21.15</b> Hawaii Five-0 <b>22.15</b> Hawaii Five-0 <b>23.10</b> Criminal Minds: Team Red <b>0.05</b> Hawaii Five-0 <b>1.00</b> Hawaii Five-0 <b>1.50</b> Hawaii Five-0  <b>20.15</b> Katie Fforde: Wachgeküsst <b>21.45</b> heute journal <b>22.00</b> Inspector Barnaby <b>23.30</b> ZDF-History <b>0.15</b> heute Xpress	<b>NDR</b> <b>16.45</b> Rentnercops <b>17.35</b> Tim Mälzer kocht! <b>18.00</b> Nordtour <b>18.45</b> DAS! <b>19.30</b> Regionales <b>20.00</b> Tagesschau <b>20.15</b> Ohnsorg-Theater <b>22.05</b> Ohnsorg-Theater <b>23.30</b> Mary Roos - Aufrecht geht'n <b>1.00</b> Rate mal, wie alt ich bin <b>1.50</b> Quizduell <b>2.45</b> Hallo Niedersachsen <b>3.15</b> Nordmagazin  <b>20.15</b> Dirty Dancing <b>22.10</b> Ich bin ein Star - Holt mich hier raus! <b>23.30</b> Ich bin ein Star - Holt mich hier raus! <b>0.30</b> Ich bin ein Star - Holt mich hier raus!	<b>3sat</b> <b>17.30</b> Immer Ärger mit Opa Charly, Komödie <b>19.00</b> Kaminer Inside: Semperoper <b>19.45</b> Jewgeni Kissin - Das Comeback einer Pianisten-Legende <b>20.00</b> Tagesschau <b>20.15</b> Anna Netrebko singt 'Aida' <b>22.00</b> Oper <b>23.45</b> Die Windsbraut, Historienfilm <b>1.20</b> lebensart <b>2.20</b> das aktuelle sportstudio  <b>20.15</b> Dancing on Ice <b>22.55</b> Mord mit Ansaage - Die Krimi-Impro Show <b>23.50</b> Dancing on Ice <b>2.15</b> Auf Streife - Die Spezialisten <b>3.00</b> Auf Streife <b>3.45</b> Auf Streife <b>4.25</b> Auf Streife	<b>WDR</b> <b>17.45</b> Kochen mit Martina und Moritz <b>18.15</b> Der Vorkoster <b>18.45</b> Aktuelle Stunde <b>19.30</b> Lokalzeit <b>20.00</b> Tagesschau <b>20.15</b> Tator - Tod und Spiele, Krimi D '18 <b>21.45</b> Wolfsland - Ewig Dein, Krimi D '16 <b>23.10</b> Wolfsland - Tief im Wald, Krimi D '16 <b>0.40</b> Tator - Tod und Spiele, Krimi D '18  <b>20.15</b> Legend of Tarzan <b>22.30</b> ran Football: NFL Playoffs - Divisional Round <b>2.05</b> Legend of Tarzan <b>3.50</b> El Gringo	<b>ORF 2</b> <b>19.00</b> Bundesland heute <b>19.23</b> Wetter <b>19.30</b> Zeit im Bild <b>19.49</b> Wetter <b>19.55</b> Sport Aktuell <b>20.05</b> Seitenblicke <b>20.15</b> Schlagerchampions - Das große Fest der Besten <b>23.30</b> ZIB <b>23.40</b> Der Bulle von Tölz - Süße Versuchung, Krimi D '04 <b>1.10</b> Colombo - Tödlicher Jackpot, Krimi <b>2.45</b> Seitenblicke  <b>20.15</b> Unbreakable - Unzerbrechlich <b>22.25</b> Passengers <b>0.10</b> Rocky Balboa
--	--	--	--	--	---

<b>ARD</b> <b>17.30</b> Jenny und die vergessenen Roma-Kinder <b>18.00</b> Sportschau <b>18.30</b> Bericht aus Berlin <b>18.49</b> Gewinnzahlen Deutsche Fernsehlotterie <b>18.50</b> Lindenstraße <b>19.20</b> Weltspiegel <b>20.00</b> Tagesschau  <b>20.15</b> Tator: Wahre Lügen <b>21.45</b> Steirerkind <b>23.15</b> Tagesthemen <b>23.35</b> tit - tit thesen temperament <b>0.05</b> Alles inklusive <b>2.03</b> Tagesschau	<b>ZDF</b> <b>17.00</b> heute <b>17.10</b> ZDF SPOR-Treportage <b>18.00</b> Abenteuer Donaukreuzfahrt <b>18.30</b> Terra Xpress <b>19.00</b> heute <b>19.10</b> Berlin direkt <b>19.28</b> Aktion Mensch Gewinner <b>19.30</b> Expedition Europa  <b>20.15</b> Katie Fforde: Wachgeküsst <b>21.45</b> heute journal <b>22.00</b> Inspector Barnaby <b>23.30</b> ZDF-History <b>0.15</b> heute Xpress	<b>RTL</b> <b>13.45</b> Deutschland sucht den Superstar <b>15.40</b> Comeback oder weg? <b>16.45</b> Explosiv - Weekend <b>17.45</b> Exklusiv - Weekend <b>18.45</b> RTL Aktuell <b>19.03</b> Das Wetter <b>19.05</b> Schwiagertochter gesucht  <b>20.15</b> Dirty Dancing <b>22.10</b> Ich bin ein Star - Holt mich hier raus! <b>23.30</b> Ich bin ein Star - Holt mich hier raus! <b>0.30</b> Ich bin ein Star - Holt mich hier raus!	<b>SAT.1</b> <b>15.20</b> Telekom Cup 2019: Spiel um Platz 3 <b>16.30</b> Telekom Cup 2019: Finale <b>17.15</b> Telekom Cup 2019: Siegerehrung <b>17.45</b> Hochzeit auf den ersten Blick - Das Jubiläum <b>19.55</b> SAT.1 Nachrichten  <b>20.15</b> Dancing on Ice <b>22.55</b> Mord mit Ansaage - Die Krimi-Impro Show <b>23.50</b> Dancing on Ice <b>2.15</b> Auf Streife - Die Spezialisten <b>3.00</b> Auf Streife <b>3.45</b> Auf Streife <b>4.25</b> Auf Streife	<b>PRO 7</b> <b>12.25</b> Gregs Tagebuch, Komödie <b>14.05</b> Der Knastcoach, Komödie USA '15 <b>15.50</b> Thor, Fantasyfilm USA '11 <b>17.55</b> Newstime <b>18.05</b> Galileo 360° Ranking: Die verrücktesten Restaurants <b>19.05</b> Galileo  <b>20.15</b> Legend of Tarzan <b>22.30</b> ran Football: NFL Playoffs - Divisional Round <b>2.05</b> Legend of Tarzan <b>3.50</b> El Gringo	<b>RTL II</b> <b>13.15</b> Die Schnäppchenhäuser <b>14.15</b> Zuhause im Glück - Unser Einzug in ein neues Leben <b>16.15</b> Der Trödeltrupp - Das Geld liegt im Keller <b>17.15</b> Mein neuer Alter <b>18.20</b> Grip - Das Motormagazin  <b>20.15</b> Unbreakable - Unzerbrechlich <b>22.25</b> Passengers <b>0.10</b> Rocky Balboa
---	---	---	--	---	--

**ARD**

15.00 Tagesschau 15.10 Sturm der Liebe 16.00 Tagesschau 16.10 Verrückt nach Meer 17.00 Tagesschau 17.15 Brisant 17.40 Sportschau 19.55 Börse vor acht 20.00 Tagesschau



20.15 Die größten Flüsse der Erde (1/3) Dokuserie  
21.00 Hart aber fair  
22.15 Tagesthemen  
22.45 Alpendämmerung - Europa ohne Gletscher Dokumentation  
23.30 Akte D (1/3) Doku  
0.15 Nachtmagazin

**ZDF**

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



20.15 Totengebet Kriminalfilm, D '19  
21.45 heute journal  
22.15 Jagd durch London Actionfilm, USA '15  
23.40 heute+ Nachrichten  
23.55 Wir haben nur gespielt Drama, D '18  
1.20 Bares für Rares

**RTL**

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



20.15 Wer wird Millionär? Das große Zocker-Special Quizshow  
Ich bin ein Star - Holt mich hier raus!  
0.00 RTL Nachtjournal  
0.27 Das Wetter  
0.30 Ich bin ein Star - Holt mich hier raus!

**SAT.1**

17.00 Klinik am Südring - Die Familienhelfer 17.30 Schicksale - und plötzlich ist alles anders 18.00 Endlich Feierabend! 18.30 Alles oder Nichts 19.00 Genial daneben - das Quiz 19.55 SAT.1 Nachrichten



20.15 Der Bulle und das Biest Krimiserie  
21.15 Einstein (2) Krimiserie  
22.15 Josephine Klick - Allein unter Cops  
23.15 akte 20.19 Spezial  
0.10 Der Bulle und das Biest Krimiserie  
1.05 Einstein (2) Krimiserie

**PRO 7**

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



20.15 The Big Bang Theory  
20.45 Young Sheldon Sitcom  
21.15 The Middle  
21.45 The Big Bang Theory  
22.15 The Big Bang Theory  
22.45 The Big Bang Theory  
23.15 The Big Bang Theory  
23.40 The Big Bang Theory  
0.05 The Big Bang Theory

**RTL II**

15.05 Berlin - Tag & Nacht 16.05 Hilf mir! Jung, pleite, verzweifelt... 17.00 RTL II News 17.07 RTL II Wetter 17.10 Chartbreaker - Die Casting-Soap 18.05 Köln 50667 19.05 Berlin - Tag & Nacht



20.15 Die Geissens - Eine schrecklich glamouröse Familie! Dokusoap  
22.10 Extrem schön! - Endlich ein neues Leben  
23.00 Extrem schön! - Endlich ein neues Leben  
23.55 Exklusiv - Die Reportage

**VOX**

17.00 Zwischen Tüll und Tränen 18.00 First Dates 19.00 Das perfekte Dinner 20.00 Prominent! 20.15 6 Mütter 22.25 Richtig (V)erzogen - Wir erziehen anders 23.25 Mein Kind, dein Kind - Wie erziehst du denn? 0.25 Nachrichten 0.45 Medical Detectives - Geheimnisse der Gerichtsmedizin

**KABEL EINS**

16.55 Abenteuer Leben täglich 17.55 Mein Lokal, Dein Lokal - Wo schmeckt's am besten? 18.55 Achtung Kontrolle! Wir kümmern uns drum 20.15 Matrix, Sci-Fi-Film USA '99 23.05 Matrix Reloaded, Sci-Fi-Film AUS/USA '03 1.30 kabel eins late news 1.35 Mr. Nice Guy, Komödie AUS/HK '97

**NDR**

18.00 Nordmagazin - Land und Leute 18.15 Die Nordreportage: Eine Brücke über das Loch 18.45 DAS! 19.30 Regionales 20.00 Tagesschau 20.15 Markt 21.00 Die Ernährungs-Docs 21.45 NDR//Aktuell 22.00 45 Min - Männer leiden anders: Tabu Depression 22.45 Kulturjournal

**3SAT**

18.30 nano 19.00 heute 19.20 Kulturzeit 20.00 Tagesschau 20.15 Wasserwelten 20.55 Wasserwelten 21.40 Siegrist und die Polarlichter 22.00 ZIB 2 22.25 I love me and you - Schauspielern mit Down Syndrom, Dokufilm 23.55 37 Grad: Wenn der Zufall Schicksal spielt 0.25 10 vor 10

**WDR**

18.00 WDR aktuell / Lokalzeit 18.15 Servicezeit 18.45 Aktuelle Stunde 19.30 Lokalzeit 20.00 Tagesschau 20.15 Der Vorkoster 21.00 Viel für wenig - Clever kochen mit Björn Freitag 21.45 WDR aktuell 22.10 Wie „holocaust“ ins Fernsehen kam 22.55 Holocaust, Dramaserie

**ORF 2**

18.51 infos & tipps 19.00 Bundesland heute 19.23 Wetter 19.30 Zeit im Bild 19.49 Wetter 19.55 Sport Aktuell 20.05 Seitenblicke 20.15 Die Millionenshow 21.10 Thema 22.00 ZIB 2 22.30 kulturMontag 23.15 Herbert Brandl - Kunst und Obsession 0.00 Tatort 1.30 kulturMontag

**ARD**

17.00 Tagesschau 17.15 Brisant 18.00 Wer weiß denn so was? 18.50 Familie Dr. Kleist 19.45 Wissen vor acht - Natur 19.50 Wetter vor acht 19.55 Börse vor acht 20.00 Tagesschau



20.15 Die Kanzlei  
21.00 In aller Freundschaft  
21.45 Fakt  
22.15 Tagesthemen  
22.45 Hectors Reise oder die Suche nach dem Glück Tragikomödie, D/GB '14. Mit S. Pegg

**ZDF**

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



20.15 Handball-WM Deutschland - Frankreich Vorrunde Gruppe A, 4. Spieltag  
22.15 Meine Mutter, mein Sorgenkind Doku  
22.45 Markus Lanz  
0.00 heute+ Nachrichten  
0.15 Neu im Kino Kultur

**RTL**

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



20.15 Deutschland sucht den Superstar Castingshow  
22.15 Ich bin ein Star - Holt mich hier raus!  
0.00 RTL Nachtjournal  
0.27 Das Wetter  
0.30 Ich bin ein Star - Holt mich hier raus!

**SAT.1**

17.00 Klinik am Südring - Die Familienhelfer 17.30 Schicksale - und plötzlich ist alles anders 18.00 Endlich Feierabend! 18.30 Alles oder Nichts 19.00 Genial daneben - das Quiz 19.55 SAT.1 Nachrichten



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

**PRO 7**

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



20.15 Die Simpsons  
20.45 Die Simpsons  
21.15 Die Simpsons  
21.45 Die Simpsons  
22.15 Die Simpsons  
22.40 Die Simpsons  
23.10 Die Simpsons  
23.40 Die Simpsons  
0.10 Die Simpsons

**RTL II**

15.05 Berlin - Tag & Nacht 16.05 Hilf mir! Jung, pleite, verzweifelt... 17.00 RTL II News 17.07 RTL II Wetter 17.10 Chartbreaker - Die Casting-Soap 18.05 Köln 50667 19.05 Berlin - Tag & Nacht



20.15 Zuhause im Glück - Unser Einzug in ein neues Leben Dokusoap  
22.15 Zuhause im Glück - Unser Einzug in ein neues Leben Dokusoap  
0.15 Autopsie Spezial: Die letzten Stunden von Whitney Houston (2)

**VOX**

17.00 Zwischen Tüll und Tränen 18.00 First Dates - Ein Tisch für zwei 19.00 Das perfekte Dinner 20.00 Prominent! 20.15 Hot oder Schrott - Die Allestester 22.15 Hot oder Schrott - Die Allestester 23.15 Detlef muss reisen 0.15 Nachrichten 0.35 Medical Detectives - Geheimnisse der Gerichtsmedizin

**KABEL EINS**

16.55 Abenteuer Leben täglich 17.55 Mein Lokal, Dein Lokal - Wo schmeckt's am besten? 18.55 Achtung Kontrolle! Wir kümmern uns drum 20.15 Die Reise ins Ich, Sci-Fi-Film USA '87 22.45 Matrix, Sci-Fi-Film USA '99 1.20 kabel eins late news 1.25 Matrix Reloaded, Sci-Fi-Film AUS/USA '03

**NDR**

18.00 Nordmagazin - Land und Leute 18.15 NaturNah: Hanf, Ginseng & Co - Die Kraft der Superpflanzen 18.45 DAS! 19.30 Regionales 20.00 Tagesschau 20.15 Visite 21.15 Panorama 3 21.45 NDR//Aktuell 22.00 Tatort, Kriminalfilm 23.30 Weltbilder 0.00 Boris Becker: Der Spieler

**3SAT**

17.00 Europas Urwälder: Unberührtes Lappland 17.45 Die Rückkehr der Wölfe 18.30 nano 19.00 heute 19.20 Kulturzeit 20.00 Tagesschau 20.15 Die Diva, Thailand und wir!, Familienfilm 21.45 kinokino 22.00 ZIB 2 22.25 Rosa Luxemburg, Porträt 0.20 Tamara Wernlis Spiel 0.40 10 vor 10

**WDR**

18.15 Servicezeit 18.45 Aktuelle Stunde 19.30 Lokalzeit 20.00 Tagesschau 20.15 Abenteuer Erde: Kühle Schönheiten - Alpengseen 21.00 Quarks: Ewig jung - Wie Wissenschaftler das Altern stoppen wollen 21.45 WDR aktuell 22.10 Holocaust 0.00 Es war Nacht in Rom, Kriegsdrama F/IT '60

**ORF 2**

18.51 infos & tipps 19.00 Bundesland heute 19.23 Wetter 19.30 Zeit im Bild 19.49 Wetter 19.55 Sport Aktuell 20.05 Seitenblicke 20.15 Universum 21.05 Report 22.00 ZIB 2 22.25 EuroMillionen 22.35 kreuz und quer 23.25 kreuz und quer 0.05 Spartacus, Historienfilm USA '60 3.05 Report

**ARD**

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



20.15 Die Unsichtbaren Drama, D '17  
22.00 Plusminus Magazin  
22.30 Tagesthemen  
23.00 Maischberger  
0.15 Nachtmagazin  
0.35 Die Unsichtbaren Drama, D '17  
2.23 Tagesschau

**ZDF**

17.10 hallo deutschland 17.45 Leute heute 18.00 Soko Wismar 18.54 Lotto am Mittwoch - Die Gewinnzahlen 19.00 heute 19.20 Wetter 19.25 Die Spezialisten - Im Namen der Opfer



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

**RTL**

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



20.15 Der Bachelor Dokusoap  
22.15 Ich bin ein Star - Holt mich hier raus!  
23.15 stern TV Infomagazin  
0.00 RTL Nachtjournal  
0.30 Ich bin ein Star - Holt mich hier raus!  
1.25 CSI: Den Tätern auf der Spur Krimiserie

**SAT.1**

17.00 Klinik am Südring - Die Familienhelfer 17.30 Schicksale - und plötzlich ist alles anders 18.00 Endlich Feierabend! 18.30 Alles oder Nichts 19.00 Genial daneben - das Quiz 19.55 SAT.1 Nachrichten



20.15 Plötzlich arm, plötzlich reich - das Tauschexperiment Dokusoap  
22.25 Stolz und Stütze - Leben auf dem Campingplatz - Die SAT.1 Reportage  
23.25 Focus TV - Reportage

**PRO 7**

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



20.15 Wir sind die Millers Komödie, USA '13. Mit Jennifer Aniston  
22.30 Ein Schatz zum Verlieben Abenteuerfilm, USA '08. Mit K. Hudson  
0.40 Wir sind die Millers Komödie, USA '13  
2.35 Spätnachrichten

**RTL II**

15.05 Berlin - Tag & Nacht 16.05 Hilf mir! Jung, pleite, verzweifelt... 17.00 RTL II News 17.07 RTL II Wetter 17.10 Chartbreaker - Die Casting-Soap 18.05 Köln 50667 19.05 Berlin - Tag & Nacht



20.15 Die Wollnys - Eine schrecklich große Familie! Dokusoap  
22.15 Wir bekommen dein Baby - Promimütter helfen (4) Dokusoap. Sara Kulka  
23.10 The Closer Krimiserie  
0.00 The Closer Krimiserie

**VOX**

16.00 4 Hochzeiten und eine Traumreise 17.00 Zwischen Tüll und Tränen 18.00 First Dates 19.00 Das perfekte Dinner 20.00 Prominent! 20.15 Outlander 21.30 Ransom 22.25 Ransom 23.20 Rizzoli & Isles 0.15 Nachrichten 0.35 Medical Detectives - Geheimnisse der Gerichtsmedizin

**KABEL EINS**

16.55 Abenteuer Leben täglich 17.55 Mein Lokal, Dein Lokal - Wo schmeckt's am besten? 18.55 Achtung Kontrolle! Wir kümmern uns drum 20.15 Frequency, Thriller USA '00 22.45 Die Reise ins Ich, Sci-Fi-Film USA '87 1.00 Watch Me - das Kinomagazin 1.10 kabel eins late news

**NDR**

18.00 Nordmagazin - Land und Leute 18.15 Wie geht das? Vom Tonklumpen zum Ziegelstein 18.45 DAS! 19.30 Regionales 20.00 Tagesschau 20.15 Expeditionen ins Tierreich 21.00 Unsere Geschichte - Als der Kaffee in den Norden kam 21.45 NDR//Aktuell 22.00 Großstadtrevier 22.50 extra 3

**3SAT**

19.00 heute 19.20 Kulturzeit 20.00 Tagesschau 20.15 Das Geschlecht der Seele - Transmenschen in der Schweiz 21.05 Das Geschlecht der Seele - Transmenschen in der Schweiz 22.00 ZIB 2 22.25 Sherlock - Der leere Sarg, Krimi 23.50 Mord in bester Gesellschaft - Der Tote im Elchwald, Krimi

**WDR**

18.00 WDR aktuell / Lokalzeit 18.15 Servicezeit 18.45 Aktuelle Stunde 19.30 Lokalzeit 20.00 Tagesschau 20.15 Markt 21.00 Doc Esser - Das Gesundheits-Magazin 21.45 WDR aktuell 22.10 Wie uns Soziale Medien abhängig machen 22.55 Im Schatten der Netzwelt - The Cleaners, Dokufilm D '18

**ORF 2**

18.48 Lotto 6 aus 45 mit Joker 19.00 Bundesland heute 19.23 Wetter 19.30 Zeit im Bild 19.49 Wetter 19.55 Sport Aktuell 20.05 Seitenblicke 20.15 Der Bergdoktor 21.50 Autofocus 22.00 ZIB 2 22.30 WELTjournal 23.05 WELTjournal + 23.50 Koma (1), Thriller USA '12 1.05 Autofocus

<b>ARD</b> <b>ARD</b> <b>14.00</b> Tagesschau <b>14.10</b> Sportschau <b>16.00</b> Tagesschau <b>16.10</b> Verrückt nach Meer <b>17.00</b> Tagesschau <b>17.15</b> Brisant <b>17.40</b> Sportschau <b>19.55</b> Börse vor acht <b>20.00</b> Tagesschau  <b>20.15</b> Der Bozen-Krimi: Leichte Beute <b>21.45</b> Monitor <b>22.15</b> Tagesthemen <b>22.45</b> Nuh - im Ersten <b>23.30</b> Nuh - Das große Kleinkunstfestival 2018 (1/2)	<b>ZDF</b> <b>16.00</b> heute <b>17.10</b> Die Rosenheim-Cops <b>17.00</b> heute <b>17.10</b> hallo deutschland <b>17.45</b> Leute heute <b>18.00</b> Soko Stuttgart <b>19.00</b> heute <b>19.20</b> Wetter <b>19.25</b> Notruf Hafenkante  <b>20.15</b> Der Bergdoktor <b>21.45</b> heute journal <b>22.15</b> maybrit illner <b>23.15</b> Markus Lanz <b>0.30</b> heute+ Nachrichten <b>0.45</b> Die Spezialisten - Im Namen der Opfer <b>1.30</b> Notruf Hafenkante	<b>RTL</b> <b>17.30</b> Unter uns <b>18.00</b> Explosiv - Das Magazin <b>18.30</b> Exklusiv - Das Starmagazin <b>18.45</b> RTL Aktuell <b>19.03</b> Das Wetter <b>19.05</b> Alles was zählt <b>19.40</b> Gute Zeiten, schlechte Zeiten  <b>20.15</b> Der Lehrer <b>21.15</b> Magda macht das schon! <b>21.45</b> Beste Schwestern <b>22.15</b> Ich bin ein Star - Holt mich hier raus! <b>0.00</b> RTL Nachtjournal <b>0.27</b> Das Wetter	<b>SAT.1</b> <b>17.00</b> Klinik am Südring - Die Familienhelfer <b>17.30</b> Schicksale - und plötzlich ist alles anders <b>18.00</b> Endlich Feierabend! <b>18.30</b> Alles oder Nichts <b>19.00</b> Genial daneben - das Quiz <b>19.55</b> SAT.1 Nachrichten  <b>20.15</b> FBI Krimiserie <b>21.15</b> Criminal Minds <b>22.15</b> Criminal Minds <b>0.00</b> Criminal Minds <b>0.55</b> Criminal Minds <b>1.45</b> Criminal Minds <b>2.35</b> Criminal Minds <b>3.50</b> FBI Krimiserie <b>4.45</b> Auf Streife	<b>PRO 7</b> <b>15.10</b> The Middle <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> News-time <b>18.10</b> Die Simpsons <b>18.40</b> Die Simpsons <b>19.05</b> Galileo  <b>20.15</b> My Hit. Your Song. <b>22.00</b> The Big Bang Theory <b>22.30</b> The Big Bang Theory <b>22.55</b> The Big Bang Theory <b>23.20</b> The Big Bang Theory <b>23.45</b> The Big Bang Theory <b>0.10</b> The Big Bang Theory <b>0.35</b> The Big Bang Theory <b>1.00</b> The Big Bang Theory	<b>RTL II</b> <b>15.05</b> Berlin - Tag & Nacht <b>16.05</b> Hilf mir! Jung, pleite, verzweifelt... <b>17.00</b> RTL II News <b>17.07</b> RTL II Wetter <b>17.10</b> Chartbreaker - Die Casting-Soap <b>18.05</b> Köln 50667 <b>19.05</b> Berlin - Tag & Nacht  <b>20.15</b> Game Of Clones - Ein Klon von Verlieben (2) Dokusoap <b>22.15</b> Ausgezogen - Die Stripper-WG (3) <b>23.10</b> Fear The Walking Dead (13) Horrorserie <b>0.00</b> Fear The Walking Dead (14) Horrorserie
--	---	--	---	--	--

<b>VOX</b> <b>17.00</b> Zwischen Tüll und Tränen <b>18.00</b> First Dates <b>19.00</b> Das perfekte Dinner <b>20.00</b> Prominent! <b>20.15</b> Point Break, Actionfilm USA '15 <b>22.25</b> Babylon A.D., Thriller USA '08 <b>0.25</b> Nachrichten <b>0.45</b> Medical Detectives <b>1.35</b> Medical Detectives - Geheimnisse der Gerichtsmedizin  <b>20.15</b> Praxis mit Meerblick - Willkommen auf Rügen <b>21.45</b> Tagesthemen <b>22.00</b> Tatort: Borowski und das Fest des Nordens	<b>KABEL EINS</b> <b>16.55</b> Abenteuer Leben täglich <b>17.55</b> Mein Lokal, Dein Lokal - Wo schmeckt's am besten? <b>18.55</b> Achtung Kontrolle! Wir kümmern uns drum <b>20.15</b> Rosins Fettkampf - Lecker schlank mit Frank <b>22.20</b> K1 Magazin <b>23.20</b> Truckers Babes - 400 PS in Frauenhand <b>1.05</b> kabel eins late news  <b>20.15</b> Bundesliga live TSG 1899 Hoffenheim - FC Bayern München <b>22.50</b> Kessler ist... <b>23.20</b> aspekte Kulturmagazin <b>0.05</b> heute+ Nachrichten <b>0.20</b> Monk <b>1.00</b> Monk	<b>NDR</b> <b>18.15</b> Typisch! Die Pferdeflüsterin von Schmedeswurth <b>18.45</b> DAS! <b>19.30</b> Regionales <b>20.00</b> Tagesschau <b>20.15</b> mareTV <b>21.00</b> mareTV <b>21.45</b> NDR//Aktuell <b>22.00</b> Das Verschwinden - Zwei Mütter, Krimi CZ/D '17 <b>23.30</b> Das Verschwinden - Eine Familie, Krimi CZ/D '17  <b>20.15</b> Wer wird Millionär? Das große Zocker-Special Quizshow <b>22.15</b> Ich bin ein Star - Holt mich hier raus! <b>0.00</b> RTL Nachtjournal <b>0.27</b> Das Wetter <b>0.30</b> Ich bin ein Star - Holt mich hier raus!	<b>3SAT</b> <b>17.45</b> Der Äquator <b>18.30</b> nano <b>19.00</b> heute <b>19.20</b> Kulturzeit <b>20.00</b> Tagesschau <b>20.15</b> Gesund durch Fasten <b>21.00</b> scobel - Gesund durch Fasten <b>22.00</b> ZIB 2 <b>22.25</b> Sherlock - Im Zeichen der Drei, Kriminalfilm <b>23.50</b> Mord in bester Gesellschaft - Die Nächte des Herrn Senator, Kriminalfilm  <b>20.15</b> Luke Mockridge live - Lucky Man <b>22.45</b> Knallerfrauen Comedy <b>23.15</b> Knallerfrauen Comedy <b>23.45</b> Knallerfrauen Comedy <b>0.10</b> Knallerfrauen Comedy <b>0.40</b> Switch reloaded <b>1.10</b> Switch reloaded <b>1.35</b> Sechserpack Comedy	<b>WDR</b> <b>18.00</b> WDR aktuell / Lokalzeit <b>18.15</b> Servicezeit <b>18.45</b> Aktuelle Stunde <b>19.30</b> Lokalzeit <b>20.00</b> Tagesschau <b>20.15</b> Tatort - Einmal wirklich sterben, Krimi D '15 <b>21.45</b> WDR aktuell <b>22.10</b> Frau tv <b>22.40</b> Die Hälfte der Welt gehört uns, Dokufilm D '18 <b>0.10</b> Frau tv: 100 Jahre Frauenwahlrecht  <b>20.15</b> Exodus: Götter und Könige <b>23.25</b> Resident Evil: Retribution <b>1.05</b> Tracers	<b>ORF 2</b> <b>18.30</b> konkret <b>18.51</b> infos & tips <b>19.00</b> Bundesland heute <b>19.23</b> Wetter <b>19.30</b> Zeit im Bild <b>19.49</b> Wetter <b>19.55</b> Sport Aktuell <b>20.05</b> Seitenblicke <b>20.15</b> Die Rosenheim-Cops <b>21.20</b> Am Schauplatz <b>22.00</b> ZIB <b>22.30</b> Eco <b>23.05</b> Stöckl. <b>0.05</b> Koma (2), Thriller USA '12 <b>1.25</b> Am Schauplatz  <b>20.15</b> Creed - Rocky's Legacy <b>22.55</b> Cliffranger - Nur die Staffen überleben <b>1.05</b> Basic Instinct <b>3.15</b> Fear The Walking Dead
--	--	--	---	--	---

<b>VOX</b> <b>17.00</b> Zwischen Tüll und Tränen <b>18.00</b> First Dates - Ein Tisch für zwei <b>19.00</b> Das perfekte Dinner <b>20.00</b> Prominent! <b>20.15</b> Law & Order: Special Victims Unit <b>21.15</b> Law & Order: Special Victims Unit <b>22.10</b> Law & Order: Special Victims Unit <b>23.05</b> Chicago Justice <b>0.00</b> Nachrichten  <b>20.15</b> Praxis mit Meerblick - Willkommen auf Rügen <b>21.45</b> Tagesthemen <b>22.00</b> Tatort: Borowski und das Fest des Nordens	<b>KABEL EINS</b> <b>15.50</b> kabel eins news <b>16.00</b> Navy CIS <b>16.55</b> Abenteuer Leben täglich <b>17.55</b> Mein Lokal, Dein Lokal - Wo schmeckt's am besten? <b>18.55</b> Achtung Kontrolle! Wir kümmern uns drum <b>20.15</b> Elementary <b>21.15</b> Navy CIS <b>22.15</b> Navy CIS <b>23.15</b> Navy CIS: L.A. <b>0.10</b> Navy CIS <b>1.03</b> kabel eins late news  <b>20.15</b> Friesland <b>21.45</b> Der Kriminalist <b>22.45</b> heute journal <b>23.00</b> das aktuelle sportstudio <b>0.25</b> heute Xpress <b>0.30</b> Bericht vom Parteitag der CSU in München	<b>NDR</b> <b>18.00</b> Nordmagazin - Land und Leute <b>18.15</b> Hofgeschichten <b>18.45</b> DAS! <b>19.30</b> Regionales <b>20.00</b> Tagesschau <b>20.15</b> die nordstory - Und plötzlich bist Du Chef... <b>21.15</b> Die Reportage <b>21.45</b> NDR//Aktuell <b>22.00</b> Nonstop Comedy <b>22.30</b> Tietjen und Bommes <b>0.30</b> 50 x Tietjen und Bommes - Das Beste  <b>20.15</b> Deutschland sucht den Superstar <b>22.15</b> Ich bin ein Star - Holt mich hier raus! <b>23.15</b> Ich bin ein Star - Holt mich hier raus! <b>0.15</b> Deutschland sucht den Superstar	<b>3SAT</b> <b>17.45</b> Wilde Inseln: Karibik <b>18.30</b> nano <b>19.00</b> heute <b>19.20</b> Kulturzeit <b>20.00</b> Tagesschau <b>20.15</b> Kritisch Reisen: Alpen abgezockt <b>21.00</b> makro: Alpentourismus <b>21.30</b> auslandsjournal extra <b>22.00</b> ZIB 2 <b>22.25</b> Sherlock - Sein letzter Schwur, Krimi <b>23.55</b> Black Out - Eine Leiche auf Reisen, Komödie  <b>20.15</b> Pirates of the Caribbean - Am Ende der Welt <b>23.45</b> Pathfinder - Fährte des Kriegers <b>1.35</b> Airforce Two	<b>WDR</b> <b>18.15</b> Servicezeit: Das Beste im Westen <b>18.45</b> Aktuelle Stunde <b>19.30</b> Lokalzeit <b>20.00</b> Tagesschau <b>20.15</b> Mega-Event Skispringen - Weltcupfeiber im Sauerland <b>21.00</b> Thronfolger gesucht - Wer will meinen Chefesssel? <b>21.45</b> WDR aktuell <b>22.00</b> Kölner Treff <b>23.30</b> Zimmer frei! - Bjarne Mädel  <b>20.15</b> Big Business - Außer Spesen nichts gewesen <b>22.00</b> Der unglaubliche Burt Wonderstone <b>0.00</b> Movie 43	<b>ORF 2</b> <b>19.23</b> Wetter <b>19.30</b> Zeit im Bild <b>19.49</b> Wetter <b>19.55</b> Sport Aktuell <b>20.05</b> Seitenblicke <b>20.15</b> Der Staatsanwalt <b>21.20</b> Vera. Das kommt in den besten Familien vor <b>22.00</b> ZIB 2 <b>22.25</b> Euromillionen <b>22.35</b> Universum History <b>23.20</b> Hans Hass - Der Mann, der das Meer entdeckte  <b>20.15</b> Verlockende Falle <b>22.30</b> Verführung einer Fremden <b>0.35</b> Creed - Rocky's Legacy <b>2.55</b> Rocky Balboa
---	---	--	---	--	--

<b>ARD</b> <b>ARD</b> <b>8.55</b> Tagesschau <b>9.00</b> Sportschau, Wintersport. Dazwischen: 9.50/12.20/14.05/17.05 Tagesschau <b>18.30</b> Sportschau, Fußball-Bundesliga <b>19.57</b> Lotto am Samstag <b>20.00</b> Tagesschau  <b>20.15</b> Verliebt in Valerie <b>21.45</b> Winterkartoffelknödel. Ein Eberhoferkrimi <b>23.15</b> Tagesthemen <b>23.35</b> Das Wort zum Sonntag	<b>ZDF</b> <b>15.15</b> Stadt, Land, Lecker <b>16.00</b> Bares für Rares <b>17.00</b> heute Xpress <b>17.05</b> Länderspiegel <b>17.35</b> plan b: Zu gut für den Müll <b>18.05</b> Soko Kitzbühel <b>19.00</b> heute <b>19.20</b> Wetter <b>19.25</b> Dr. Klein  <b>20.15</b> Friesland <b>21.45</b> Der Kriminalist <b>22.45</b> heute journal <b>23.00</b> das aktuelle sportstudio <b>0.25</b> heute Xpress <b>0.30</b> Bericht vom Parteitag der CSU in München	<b>RTL</b> <b>16.45</b> Die Superhändler - 4 Räume, 1 Deal <b>17.45</b> Best of...! Deutschlands schnellste Ranking-show <b>18.45</b> RTL Aktuell <b>19.03</b> Das Wetter <b>19.05</b> Life - Menschen, Momente, Geschichten  <b>20.15</b> Deutschland sucht den Superstar <b>22.15</b> Ich bin ein Star - Holt mich hier raus! <b>23.15</b> Ich bin ein Star - Holt mich hier raus! <b>0.15</b> Deutschland sucht den Superstar	<b>SAT.1</b> <b>16.00</b> Auf Streife - Die Spezialisten <b>16.59</b> So gesehen <b>17.00</b> Auf Streife - Die Spezialisten <b>18.00</b> Auf Streife - Die Spezialisten <b>19.00</b> Grenzenlos - Die Welt entdecken <b>19.55</b> SAT.1 Nachrichten  <b>20.15</b> Pirates of the Caribbean - Am Ende der Welt <b>23.45</b> Pathfinder - Fährte des Kriegers <b>1.35</b> Airforce Two	<b>PRO 7</b> <b>15.35</b> Two and a Half Men <b>16.00</b> Two and a Half Men <b>16.30</b> Two and a Half Men <b>17.00</b> taff week-end <b>18.00</b> Newstime <b>18.10</b> The Big Bang Theory <b>18.40</b> The Big Bang Theory <b>19.05</b> Galileo  <b>20.15</b> Big Business - Außer Spesen nichts gewesen <b>22.00</b> Der unglaubliche Burt Wonderstone <b>0.00</b> Movie 43	<b>RTL II</b> <b>13.15</b> Die Schnäppchenhäuser <b>14.15</b> Der Trödeltrupp - Das Geld liegt im Keller <b>16.15</b> Zuhause im Glück - Unser Einzug in ein neues Leben <b>18.15</b> Zuhause im Glück - Unser Einzug in ein neues Leben  <b>20.15</b> Verlockende Falle <b>22.30</b> Verführung einer Fremden <b>0.35</b> Creed - Rocky's Legacy <b>2.55</b> Rocky Balboa
---	--	--	---	--	--

<b>ARD</b> <b>9.00</b> Sportschau, Wintersport. Dazu: 11.05/14.15/16.50 Tagesschau <b>18.00</b> Sportschau <b>18.30</b> Bericht aus Berlin <b>18.49</b> Dt. Fernsehlotterie <b>18.50</b> Lindenstraße <b>19.20</b> Weltspiegel <b>20.00</b> Tagesschau 	<b>ARD</b> <b>20.15</b> Tatort: Zorn Kriminalfilm, D '19 Mit Jörg Hartmann <b>21.45</b> Anne Will Talkshow <b>22.45</b> Tagesthemen <b>23.05</b> titel thesen temperamente Kultur <b>23.35</b> Taking Woodstock Tragikomödie, USA '09 	<b>ZDF</b> <b>17.15</b> ZDF SPORTreportageExtra <b>18.00</b> Abenteuer Donaukreuzfahrt <b>18.30</b> Terra Xpress <b>19.00</b> heute <b>19.10</b> Berlin direkt <b>19.28</b> Aktion Mensch Gewinnraster <b>19.30</b> Russland von oben 	<b>ZDF</b> <b>20.15</b> Inga Lindström: Heimkehr Romanze, D '19 <b>21.45</b> heute journal <b>22.00</b> Inspector Barnaby Kriminalfilm, GB '18 <b>23.30</b> ZDF-History Doku <b>0.15</b> heute Xpress <b>0.20</b> Inspector Barnaby Kriminalfilm, GB '18 	<b>RTL</b> <b>13.45</b> Deutschland sucht den Superstar <b>15.40</b> Comeback oder weg? <b>16.45</b> Explosiv - Weekend <b>17.45</b> Exklusiv - Weekend <b>18.45</b> RTL Aktuell <b>19.03</b> Das Wetter <b>19.05</b> Schwiegertochter gesucht 	<b>RTL</b> <b>20.15</b> Pixels Sci-Fi-Komödie, USA '15. Mit A. Sandler <b>22.10</b> Ich bin ein Star - Holt mich hier raus! <b>23.30</b> Ich bin ein Star - Holt mich hier raus! Die Stunde danach <b>0.30</b> Ich bin ein Star - Holt mich hier raus! 	<b>SAT.1</b> <b>12.45</b> Kiss & Kill, Actionkomödie USA '10 <b>14.30</b> Pirates of the Caribbean - Am Ende der Welt, Piratenfilm USA '07 <b>17.45</b> Hochzeit auf den ersten Blick - Das Jubiläum <b>19.55</b> SAT.1 Nachrichten 	<b>SAT.1</b> <b>20.15</b> Dancing on Ice <b>22.55</b> Mord mit Ansage - Die Krimi-Impro Show <b>23.55</b> Dancing on Ice <b>2.10</b> Auf Streife - Die Spezialisten Dokusoap <b>2.55</b> Auf Streife Dokusoap <b>3.40</b> Auf Streife Dokusoap <b>4.25</b> Auf Streife Dokusoap 	<b>PRO 7</b> <b>13.15</b> Big Business - Außer Spesen nichts gewesen, Komödie USA '15 <b>15.00</b> Exodus: Götter und Könige, Abenteuerfilm USA '14 <b>17.55</b> Newstime <b>18.05</b> Blind Side - Die große Chance, Melodram USA '09 	<b>PRO 7</b> <b>20.45</b> ran Football: NFL Conferences Championship Sportübertragung <b>0.15</b> ran Football: NFL Conferences Championship Sportübertragung <b>4.45</b> Mike & Molly <b>5.05</b> How I Met Your Mother Sitcom 	<b>RTL II</b> <b>13.15</b> Die Schnäppchenhäuser <b>14.15</b> Zuhause im Glück - Unser Einzug in ein neues Leben <b>16.15</b> Der Trödeltrupp - Das Geld liegt im Keller <b>17.15</b> Mein neuer Alter <b>18.15</b> Grip - Das Motormagazin 	<b>RTL II</b> <b>20.15</b> The Da Vinci Code - Sakrileg Thriller, USA '06. Mit Tom Hanks <b>23.10</b> Passengers Thriller, USA '08. Mit Anne Hathaway, Patrick Wilson <b>0.55</b> Doomsday - Tag der Rache Actionfilm, GB/USA '08. Mit R. Mitra 
---	--	---	--	--	--	---	--	--	--	---	---

<b>ARD</b> <b>17.00</b> Tagesschau <b>17.15</b> Brisanter <b>18.00</b> Wer weiß denn so was? <b>18.50</b> Großstadtrevier <b>19.45</b> Wissen vor acht - Zukunft <b>19.50</b> Wetter vor acht <b>19.55</b> Börse vor acht <b>20.00</b> Tagesschau 	<b>ARD</b> <b>15.05</b> Bares für Rares <b>16.00</b> heute <b>16.10</b> Die Rosenheim-Cops <b>17.00</b> heute <b>17.10</b> hallo deutschland <b>17.45</b> Leute heute <b>18.00</b> Soko München <b>19.00</b> heute <b>19.20</b> Wetter <b>19.25</b> Wiso 	<b>ZDF</b> <b>16.05</b> kabel eins news <b>16.15</b> Rosins Fettkampf - Lecker schlank mit Frank <b>18.15</b> Achtung Kontrolle Spezial <b>20.15</b> Trucker Babes - 400 PS in Frauenhand <b>22.20</b> Abenteuer Leben am Sonntag <b>0.15</b> Mein Revier - Ordnungshüter räumen auf <b>2.10</b> Achtung Kontrolle! Wir kümmern uns drum 	<b>ZDF</b> <b>20.15</b> Unter anderen Umständen Krimi, D '19 <b>21.45</b> heute journal <b>22.15</b> Das Bourne Vermächtnis Actionfilm, USA '12. Mit J. Renner <b>0.15</b> heute+ Nachrichten <b>0.30</b> Töchter Drama, D '13. Mit C. Kirchhoff 	<b>RTL</b> <b>17.30</b> Unter uns <b>18.00</b> Explosiv - Das Magazin <b>18.30</b> Exklusiv - Das Starmagazin <b>18.45</b> RTL Aktuell <b>19.03</b> Das Wetter <b>19.05</b> Alles was zählt <b>19.40</b> Gute Zeiten, schlechte Zeiten 	<b>RTL</b> <b>20.15</b> Undercover Boss <b>22.15</b> Ich bin ein Star - Holt mich hier raus! <b>0.00</b> RTL Nachtjournal <b>0.27</b> Das Wetter <b>0.30</b> Ich bin ein Star - Holt mich hier raus! <b>2.00</b> Life - Menschen, Momente, Geschichten 	<b>SAT.1</b> <b>17.00</b> Klinik am Südring - Die Familienhelfer <b>17.30</b> Schicksale - und plötzlich ist alles anders <b>18.00</b> Endlich Feierabend! <b>18.30</b> Alles oder Nichts <b>19.00</b> Genial daneben - das Quiz <b>19.55</b> SAT.1 Nachrichten 	<b>SAT.1</b> <b>20.15</b> Der Bulle und das Biest Krimiserie <b>21.15</b> Einstein Krimiserie <b>22.15</b> Josephine Klick - Allein unter Cops <b>23.15</b> akte <b>20.19</b> Spezial <b>0.10</b> Der Bulle und das Biest Krimiserie <b>1.05</b> Einstein Krimiserie 	<b>PRO 7</b> <b>15.05</b> The Middle <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>PRO 7</b> <b>20.15</b> The Big Bang Theory <b>20.45</b> Young Sheldon Sitcom <b>21.15</b> The Middle <b>21.45</b> The Big Bang Theory <b>22.15</b> The Big Bang Theory <b>22.40</b> The Big Bang Theory <b>23.10</b> The Big Bang Theory <b>23.40</b> The Big Bang Theory <b>0.05</b> The Big Bang Theory 	<b>RTL II</b> <b>15.00</b> Berlin - Tag & Nacht <b>16.00</b> Hilf mir! Jung, pleite, verzweifelt... <b>17.00</b> RTL II News <b>17.07</b> RTL II Wetter <b>17.10</b> Chartbreaker - Die Casting-Soap <b>18.05</b> Köln 50667 <b>19.05</b> Berlin - Tag & Nacht 	<b>RTL II</b> <b>20.15</b> Die Geissens - Eine schrecklich glamouröse Familie! Dokusoap <b>21.15</b> Die Geissens - Eine schrecklich glamouröse Familie! Dokusoap <b>22.15</b> Extrem schön! - Endlich ein neues Leben Dokusoap 
--	--	--	---	--	---	---	---	--	--	--	---

<b>ARD</b> <b>17.00</b> Tagesschau <b>17.15</b> Brisanter <b>18.00</b> Wer weiß denn so was? <b>18.50</b> Familie Dr. Kleist <b>19.45</b> Wissen vor acht - Natur <b>19.50</b> Wetter vor acht <b>19.55</b> Börse vor acht <b>20.00</b> Tagesschau 	<b>ARD</b> <b>16.00</b> heute <b>16.10</b> Die Rosenheim-Cops <b>17.00</b> heute <b>17.10</b> hallo deutschland <b>17.45</b> Leute heute <b>18.00</b> Soko Köln <b>19.00</b> heute <b>19.20</b> Wetter <b>19.25</b> Die Rosenheim-Cops 	<b>ZDF</b> <b>17.30</b> Unter uns <b>18.00</b> Explosiv - Das Magazin <b>18.30</b> Exklusiv - Das Starmagazin <b>18.45</b> RTL Aktuell <b>19.03</b> Das Wetter <b>19.05</b> Alles was zählt <b>19.40</b> Gute Zeiten, schlechte Zeiten 	<b>ZDF</b> <b>20.15</b> Die Tricks der Lebensmittelindustrie Verbrauchermagazin <b>21.00</b> Frontal 21 Magazin <b>21.45</b> heute journal <b>22.15</b> Mit 100 ist noch nicht Schluss Doku <b>22.45</b> Markus Lanz 	<b>RTL</b> <b>17.00</b> Klinik am Südring - Die Familienhelfer <b>17.30</b> Schicksale - und plötzlich ist alles anders <b>18.00</b> Endlich Feierabend! <b>18.30</b> Alles oder Nichts <b>19.00</b> Genial daneben - das Quiz <b>19.55</b> SAT.1 Nachrichten 	<b>RTL</b> <b>20.15</b> Deutschland sucht den Superstar Castingshow <b>22.15</b> Ich bin ein Star - Holt mich hier raus! <b>0.00</b> RTL Nachtjournal <b>0.27</b> Das Wetter <b>0.30</b> Ich bin ein Star - Holt mich hier raus! 	<b>SAT.1</b> <b>17.00</b> Klinik am Südring - Die Familienhelfer <b>17.30</b> Schicksale - und plötzlich ist alles anders <b>18.00</b> Endlich Feierabend! <b>18.30</b> Alles oder Nichts <b>19.00</b> Genial daneben - das Quiz <b>19.55</b> SAT.1 Nachrichten 	<b>SAT.1</b> <b>20.15</b> Navy CIS Krimiserie <b>21.15</b> Navy CIS: L.A. <b>22.15</b> Navy CIS: L.A. <b>23.10</b> Spiegel TV - Reportage (1) <b>0.15</b> Dinner Party - Der Late-Night-Talk Talkshow <b>1.15</b> So gesehen Religion 	<b>PRO 7</b> <b>15.05</b> The Middle <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>PRO 7</b> <b>20.15</b> Die Simpsons <b>20.45</b> Die Simpsons <b>21.15</b> Die Simpsons <b>21.45</b> Die Simpsons <b>22.15</b> Die Simpsons <b>22.40</b> Die Simpsons <b>23.10</b> Die Simpsons <b>23.40</b> Die Simpsons <b>0.10</b> Die Simpsons 	<b>RTL II</b> <b>15.00</b> Berlin - Tag & Nacht <b>16.00</b> Hilf mir! Jung, pleite, verzweifelt... <b>17.00</b> RTL II News <b>17.07</b> RTL II Wetter <b>17.10</b> Chartbreaker - Die Casting-Soap <b>18.05</b> Köln 50667 <b>19.05</b> Berlin - Tag & Nacht 	<b>RTL II</b> <b>20.15</b> Zuhause im Glück - Unser Einzug in ein neues Leben Dokusoap <b>22.15</b> Zuhause im Glück - Unser Einzug in ein neues Leben Dokusoap <b>0.15</b> Autopsie Spezial: Die letzten Stunden von Anna-Nicole Smith (3) 
---	--	--	---	---	---	---	--	--	---	--	---

<p><b>ARD</b> <b>ARD</b></p> <p>17.00 Tagesschau 17.15 Brisant 18.00 Wer weiß denn sowas? 18.50 Hubert ohne Staller 19.45 Wissen vor acht - Werkstatt 19.50 Wetter vor acht 19.55 Börse vor acht 20.00 Tagesschau</p>  <p>20.15 Tödliches Comeback <small>2</small> Krimifilm, D '18</p> <p>21.45 Plusminus <small>2</small> Magazin</p> <p>22.15 Tagesthemen <small>2</small></p> <p>22.45 Maischberger <small>2</small></p> <p>0.00 Nachtmagazin <small>2</small></p> <p>0.20 Tödliches Comeback <small>2</small> Krimifilm, D '18</p> <p>1.53 Tagesschau</p>	<p><b>ZDF</b></p> <p>17.10 hallo deutschland 17.45 Leute heute 18.00 Soko Wismar 18.54 Lotto am Mittwoch - Die Gewinnzahlen 19.00 heute 19.20 Wetter 19.25 Die Spezialisten - Im Namen der Opfer</p>  <p>20.15 Mord geht immer - Der Koch ist tot Krimikomödie, D '19</p> <p>21.45 heute journal <small>2</small> Nachrichten</p> <p>22.15 auslandsjournal</p> <p>22.45 ZDFzoom <small>2</small> Doku</p> <p>23.15 Markus Lanz <small>2</small></p> <p>0.30 heute+ Nachrichten</p>	<p><b>RTL</b></p> <p>17.30 Unter uns 18.00 Explosiv - Das Magazin 18.30 Exklusiv - Das Starmagazin 18.45 RTL Aktuell 19.03 Das Wetter 19.05 Alles was zählt 19.40 Gute Zeiten, schlechte Zeiten</p>  <p>20.15 Der Bachelor Dokusoap</p> <p>22.15 Ich bin ein Star - Holt mich hier raus! Unterhaltungsshow</p> <p>23.15 stern TV Infomagazin</p> <p>0.00 RTL Nachtjournal</p> <p>0.27 Das Wetter</p> <p>0.30 Ich bin ein Star - Holt mich hier raus!</p>	<p><b>SAT.1</b></p> <p>17.00 Klinik am Südring - Die Familienhelfer 17.30 Schicksale - und plötzlich ist alles anders 18.00 Endlich Feierabend! 18.30 Alles oder Nichts 19.00 Genial daneben - das Quiz 19.55 SAT.1 Nachrichten</p>  <p>20.15 Plötzlich arm, plötzlich reich - das Tauschexperiment Dokusoap</p> <p>22.25 Stolz und Stütze - Große Familie, große Armut - Die SAT.1 Reportage</p> <p>23.25 Focus TV - Reportage</p>	<p><b>PRO 7</b></p> <p>15.05 The Middle 15.35 The Big Bang Theory 16.05 The Big Bang Theory 16.30 The Big Bang Theory 17.00 taff 18.00 Newstime 18.10 Die Simpsons 18.40 Die Simpsons 19.05 Galileo</p>  <p>20.15 So spielt das Leben Komödie, USA '10</p> <p>22.45 Regression Psychothriller, E/USA '15</p> <p>0.40 So spielt das Leben Komödie, USA '10</p> <p>2.50 Regression Psychothriller, E/USA '15</p> <p>4.30 Spätnachrichten</p>	<p><b>RTL II</b></p> <p>15.00 Berlin - Tag &amp; Nacht 16.00 Hilf mir! Jung, pleite, verzweifelt... 17.00 RTL II News 17.07 RTL II Wetter 17.10 Chartbreaker - Die Casting-Soap 18.05 Köln 50667 19.05 Berlin - Tag &amp; Nacht</p>  <p>20.15 Die Wollnys - Eine schrecklich große Familie! Dokusoap</p> <p>22.15 Wir bekommen dein Baby - Promimütter helfen (5) Dokusoap, Janine Kunze</p> <p>23.15 The Closer Krimiserie</p> <p>0.05 The Closer Krimiserie</p>
---	---	---	---	---	--

<p><b>ARD</b> <b>ARD</b></p> <p>18.00 Wer weiß denn sowas? 18.50 In aller Freundschaft - Die jungen Ärzte 19.45 Wissen vor acht - Mensch 19.50 Wetter vor acht 19.55 Börse vor acht 20.00 Tagesschau</p>  <p>20.15 Der Bozen-Krimi: Falsches Spiel <small>2</small> Krimifilm, D '18</p> <p>21.45 Panorama <small>2</small> Magazin</p> <p>22.15 Tagesthemen <small>2</small></p> <p>22.45 Nuhr im Ersten <small>2</small></p> <p>23.30 Nuhr - Das große Kleinkunstfestival 2018 (2/2) <small>2</small> Kabarett</p>	<p><b>ZDF</b></p> <p>16.00 heute 16.10 Die Rosenheim-Cops 17.00 heute 17.10 hallo deutschland 17.45 Leute heute 18.00 Soko Stuttgart 19.00 heute 19.20 Wetter 19.25 Notruf Hafenkante</p>  <p>20.15 Der Bergdoktor <small>2</small> Arztserie, Schmerz</p> <p>21.45 heute journal <small>2</small></p> <p>22.15 maybritt ilmer <small>2</small></p> <p>23.15 Markus Lanz <small>2</small></p> <p>0.30 heute+ Nachrichten</p> <p>0.45 Gätjens großes Kino</p> <p>1.05 Die Spezialisten - Im Namen der Opfer <small>2</small></p>	<p><b>RTL</b></p> <p>17.30 Unter uns 18.00 Explosiv - Das Magazin 18.30 Exklusiv - Das Starmagazin 18.45 RTL Aktuell 19.03 Das Wetter 19.05 Alles was zählt 19.40 Gute Zeiten, schlechte Zeiten</p>  <p>20.15 Der Lehrer</p> <p>21.15 Magda macht das schon! Sitcom</p> <p>21.45 Beste Schwestern</p> <p>22.15 Ich bin ein Star - Holt mich hier raus!</p> <p>23.30 Magda macht das schon! Sitcom</p> <p>0.00 RTL Nachtjournal</p>	<p><b>SAT.1</b></p> <p>17.00 Klinik am Südring - Die Familienhelfer 17.30 Schicksale - und plötzlich ist alles anders 18.00 Endlich Feierabend! 18.30 Alles oder Nichts 19.00 Genial daneben - das Quiz 19.55 SAT.1 Nachrichten</p>  <p>20.15 FBI Krimiserie</p> <p>21.15 Criminal Minds</p> <p>22.15 Criminal Minds</p> <p>0.05 Criminal Minds</p> <p>1.00 Criminal Minds</p> <p>1.45 Criminal Minds</p> <p>2.30 Criminal Minds</p> <p>3.50 FBI Krimiserie</p> <p>4.45 Auf Streife Dokusoap</p>	<p><b>PRO 7</b></p> <p>15.05 The Middle 15.35 The Big Bang Theory 16.05 The Big Bang Theory 16.30 The Big Bang Theory 17.00 taff 18.00 Newstime 18.10 Die Simpsons 18.40 Die Simpsons 19.05 Galileo</p>  <p>20.15 My Hit. Your Song.</p> <p>21.55 The Big Bang Theory</p> <p>22.25 The Big Bang Theory</p> <p>22.50 The Big Bang Theory</p> <p>23.20 The Big Bang Theory</p> <p>23.40 The Big Bang Theory</p> <p>0.10 The Big Bang Theory</p> <p>0.35 The Big Bang Theory</p> <p>0.55 The Big Bang Theory</p>	<p><b>RTL II</b></p> <p>15.00 Berlin - Tag &amp; Nacht 16.00 Hilf mir! Jung, pleite, verzweifelt... 17.00 RTL II News 17.07 RTL II Wetter 17.10 Chartbreaker - Die Casting-Soap 18.05 Köln 50667 19.05 Berlin - Tag &amp; Nacht</p>  <p>20.15 Game Of Clones - Ein Klon zum Verlieben (3) Dokusoap</p> <p>22.15 Ausgezogen - Die Stripper-WG (4)</p> <p>23.15 Fear The Walking Dead Horrorserie</p> <p>0.10 Fear The Walking Dead Horrorserie</p>
---	---	--	---	---	---

<p><b>ARD</b> <b>ARD</b></p> <p>18.00 First Dates - Ein Tisch für zwei 19.00 Das perfekte Dinner 20.00 Prominent! 20.15 R.E.D. 2 - Noch älter. Noch härter. Noch besser, Actionkomödie USA '13</p> <p>22.30 Welcome to the Jungle, Actionkomödie USA '03 0.25 Nachrichten 0.45 Medical Detectives - Geheimnisse der Gerichtsmedizin</p>	<p><b>ZDF</b></p> <p>16.55 Abenteuer Leben täglich 17.55 Mein Lokal, Dein Lokal - Der Profi kommt 18.55 Achtung Kontrolle! Wir kümmern uns drum 20.15 Rosins Fettkampf - Lecker schlank mit Frank 22.20 K1 Magazin 23.20 Truckers Babes - 400 PS in Frauenhand 1.15 kabel eins late news</p>	<p><b>RTL</b></p> <p>17.30 Unter uns 18.00 Explosiv - Das Magazin 18.30 Exklusiv - Das Starmagazin 18.45 RTL Aktuell 19.03 Das Wetter 19.05 Alles was zählt 19.40 Gute Zeiten, schlechte Zeiten</p>	<p><b>SAT.1</b></p> <p>17.45 Griechenland: Von den Gipfeln bis ans Meer, Dokuserie 18.30 nano 19.00 heute 19.20 Kulturzeit 20.00 Tagesschau 20.15 Die Blockchain-Revolution 21.00 scobel - Die Blockchain-Revolution 22.00 ZIB 2 22.25 Sarahs Schlüssel, Drama 0.02 10 vor 10 0.30 Rundschau</p>	<p><b>PRO 7</b></p> <p>18.15 Servicezeit 18.45 Aktuelle Stunde 19.30 Lokalzeit 20.00 Tagesschau 20.15 Tatort - Der Inder, Krimi D '15 21.45 WDR aktuell 22.10 Frau tv 22.40 Menschen hautnah: Kenos kurzes Leben 23.25 Die Lebenden reparieren, Drama B/F '16 1.05 Tatort - Der Inder, Krimi D '15</p>	<p><b>RTL II</b></p> <p>15.00 Bundesland heute 19.23 Wetter 19.30 Zeit im Bild 19.49 Wetter 19.55 Sport Aktuell 20.05 Seitenblicke 20.15 Die Rosenheim-Cops 21.05 Am Schauplatz 22.00 ZIB 2 22.30 Eco 20.05 Stöckl. 0.05 Stephen King's Bag Of Bones (2), Horrorfilm USA '11 1.25 Am Schauplatz</p>
---	--	---	--	--	---

<p><b>ARD</b> <b>ARD</b></p> <p>17.00 Tagesschau 17.15 Brisant 18.00 Wer weiß denn sowas? 18.50 Quizduell-Olymp 19.45 Sportschau vor acht 19.50 Wetter vor acht 19.55 Börse vor acht 20.00 Tagesschau</p>  <p>20.15 Ein Ferienhaus auf Teneriffa <small>2</small> Familienfilm, D '19. Mit Anna König</p> <p>21.45 Tagesthemen <small>2</small></p> <p>22.00 Tatort: Am Ende geht man nackt <small>2</small> Krimi</p> <p>23.30 Kommissar Maigret: Die Tänzerin und die Gräfin <small>2</small> Krimi, GB '17</p>	<p><b>ZDF</b></p> <p>16.00 heute 16.10 Die Rosenheim-Cops 17.00 heute 17.10 hallo deutschland 17.45 Leute heute 18.00 Soko Wien 19.00 heute 19.20 Wetter 19.25 Bettys Diagnose</p>  <p>20.15 Der Staatsanwalt <small>2</small></p> <p>21.15 Soko Leipzig <small>2</small></p> <p>22.00 heute journal <small>2</small></p> <p>22.30 Kessler ist...</p> <p>23.00 aspekte Kulturmagazin</p> <p>23.45 heute+ Nachrichten</p> <p>0.00 Starsky &amp; Hutch</p> <p>0.50 Starsky &amp; Hutch</p> <p>1.40 Soko Leipzig <small>2</small></p>	<p><b>RTL</b></p> <p>17.30 Unter uns 18.00 Explosiv - Das Magazin 18.30 Exklusiv - Das Starmagazin 18.45 RTL Aktuell 19.03 Das Wetter 19.05 Alles was zählt 19.40 Gute Zeiten, schlechte Zeiten</p>  <p>20.15 Big Bounce - Die Trampolin Show Unterhaltungsshow</p> <p>22.15 Ich bin ein Star - Holt mich hier raus!</p> <p>23.15 Markus Krebs - Witzenarena Comedyshow</p> <p>0.00 RTL Nachtjournal</p> <p>0.27 Das Wetter</p>	<p><b>SAT.1</b></p> <p>17.00 Klinik am Südring - Die Familienhelfer 17.30 Schicksale - und plötzlich ist alles anders 18.00 Endlich Feierabend! 18.30 Alles oder Nichts 19.00 Genial daneben - das Quiz 19.55 SAT.1 Nachrichten</p>  <p>20.15 111 verrückte Feste! Die witzigsten Partyknaller der Welt</p> <p>22.20 Knallerfrauen Comedy</p> <p>22.50 Knallerfrauen Comedy</p> <p>23.45 Knallerfrauen Comedy</p> <p>0.15 Switch reloaded</p> <p>0.45 Switch reloaded</p>	<p><b>PRO 7</b></p> <p>15.05 The Middle 15.35 The Big Bang Theory 16.05 The Big Bang Theory 16.30 The Big Bang Theory 17.00 taff 18.00 Newstime 18.10 Die Simpsons 18.40 Die Simpsons 19.05 Galileo</p>  <p>20.15 Monuments Men - Ungewöhnliche Helden Drama, USA '14 Mit George Clooney</p> <p>22.35 Three Kings Drama, USA '99. Mit G. Clooney</p> <p>0.50 Monuments Men - Ungewöhnliche Helden Drama, USA '14</p>	<p><b>RTL II</b></p> <p>15.00 Berlin - Tag &amp; Nacht 16.00 Hilf mir! Jung, pleite, verzweifelt... 17.00 RTL II News 17.07 RTL II Wetter 17.10 Chartbreaker - Die Casting-Soap 18.05 Köln 50667 19.05 Berlin - Tag &amp; Nacht</p>  <p>20.15 Chaos Thriller, GB/KAN '05. Mit Jason Statham, Ryan Phillippe</p> <p>22.25 Death Race Actionfilm, USA '08. Mit J. Statham</p> <p>0.40 Crank 2 - High Voltage Actionfilm, USA '09</p> <p>2.05 Fear The Walking Dead Horrorserie. Shiva</p>
---	---	--	---	---	--

<p><b>ARD</b> <b>ARD</b></p> <p>17.00 Zwischen Tüll und Tränen 18.00 First Dates - Ein Tisch für zwei 19.00 Das perfekte Dinner 20.00 Prominent! 20.15 Law &amp; Order: Special Victims Unit 21.15 Law &amp; Order: Special Victims Unit 22.10 Law &amp; Order: Special Victims Unit 23.05 Chicago Justice 0.00 Nachrichten</p>	<p><b>ZDF</b></p> <p>15.50 kabel eins news 16.00 Navy CIS 16.55 Abenteuer Leben täglich 17.55 Mein Lokal, Dein Lokal - Der Profi kommt 18.55 Achtung Kontrolle! Wir kümmern uns drum 20.15 Elementary 21.15 Navy CIS 22.15 Navy CIS 23.15 Navy CIS: L.A. 0.05 Navy CIS 1.00 kabel eins late news 1.05 Navy CIS</p>	<p><b>RTL</b></p> <p>17.10 Leopard, Seebär &amp; Co. 18.00 Nordmagazin - Land und Leute 18.15 Hofgeschichten 18.45 DAS! 19.30 Regionales 20.00 Tagesschau 20.15 die nordstory - 24 Stunden DOM 21.15 Die Reportage 21.45 NDR/Aktuell 22.00 NDR Talk Show 0.00 Käpt'n's Dinner 0.30 NDR Talk Show</p>	<p><b>SAT.1</b></p> <p>17.45 Die Donau - Reise in ein unbekanntes Europa 18.30 nano 19.00 heute 19.20 Kulturzeit 20.00 Tagesschau 20.15 Kritisch Reisen: Von Mallorca bis Ibiza - Inseln vor dem Kollaps 21.00 makro: Rente - Alt gegen Jung 21.30 auslandsjournal extra 22.00 ZIB 2 22.25 Der Andere, Drama</p>	<p><b>PRO 7</b></p> <p>18.15 Servicezeit: Hogräfer packt's an - Werkstatt-Traum im Wohn-Design 18.45 Aktuelle Stunde 19.30 Lokalzeit 20.00 Tagesschau 20.15 Die neue Welle - Von der NDW bis zu den Grünen 1979 21.00 Unser Westen - Unsere Fußball-Geschichten 21.45 WDR aktuell 22.00 Kölner Treff</p>	<p><b>RTL II</b></p> <p>19.23 Wetter 19.30 Zeit im Bild 19.49 Wetter 19.55 Sport Aktuell 20.05 Seitenblicke 20.15 Der Staatsanwalt 21.20 Vera. Das kommt in den besten Familien vor 22.00 ZIB 2 22.25 Euromillionen 22.35 Unversum History 0.05 Urteil von Nürnberg, Gerichtsfilm USA '61</p>
---	--	--	--	--	---

# AKZENT - HOTELS -



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!**

