

TV PROGRAMM

# HOTEL AKZENTe

05.09.2020 - 02.10.2020



**BIKEN**



Brainfood - Iss dich schlau



Die schönsten Weinregionen



Comic Con Germany lädt ein



Gewinnen Sie eine Übernachtung im AKZENT Hotel „Laupheimer Hof“ in Laupheim



## Ihr Gewinn

Wer das besondere Etwas in seinem Urlaub sucht, braucht nicht weiter schauen als bis zum **AKZENT** Hotel Laupheimer Hof, denn hier treffen oberschwäbische Herzlichkeit und fernöstliches Flair aufeinander. Durch diese Mischung kreiert Familie Rössler ein ganz besonderes Ambiente, indem sich Familien, Geschäftsreisende und Erholungssuchende rundum wohlfühlen können. Sie haben auch Lust sich in einem modernen Ambiente rundum verwöhnen zu lassen? Mit etwas Glück gewinnen Sie bei der Teilnahme an unserem Rätsel eine Übernachtung für zwei Personen im **AKZENT** Hotel Laupheimer Hof. Zwischen Ulm und Biberach, zwischen Donau und Bodensee, zwischen Oberschwaben und Allgäu liegt Laupheim. Mit 22.000 Einwohner liegt die gemütliche Stadt in einer traumhaften Landschaft und bietet seinen Besuchern eine tolle Mischung zwischen Kultur und Natur. Im Herzen der Stadt gelegen, ist das **AKZENT** Hotel Laupheimer Hof der perfekte Ausgangspunkt um die vielfältige Region in Oberschwaben zu erkunden. Unbedingt sollten Sie das Restaurant des Laupheimer Hofes besuchen. Köstliche Tapas und perfekt gegrillte Steaks aus dem Southbend-Grill, sind die Spezialität des Hauses. Damit dieser Genuss nachhaltig bleibt, vertraut der Laupheimer Hof auf Fleisch aus der Region und verzichtet gänzlich auf Massentierhaltung.

Sie wollen sich nicht allein auf Ihr Glück verlassen? Mit dem Rabatt Code „tolles Wochenende“ erhalten Sie bei direkter Buchung über den Laupheimer Hof 20% Rabatt auf Ihre Übernachtung. (gültig bis 28.12.2020 / Buchung von Donnerstag bis Sonntag)

**AKZENT Hotel** ★★★★★  
**Laupheimer Hof**

Rabenstraße 13  
88471 Laupheim  
**Telefon:** 07392 97 50  
**Email:** info@laupheimer-hof.de  
**www.laupheimer-hof.de**

Ihre Gastgeber  
Familie Rößler

Garnaufwickelkörper	▼	anderes Wort für: Apfel-sine	Judograd	▼	Italiens eigener Name	▼	Berg im Bayer. Wald	Esprit, Scharfsinn
			Regisseur † (Fritz)					
sonnlichtreiche Zeit in Arktis u. Antarktis	2							
radioaktives chem. Element					Flächenmaß der Schweiz		4	
					Sorte			
engl. Abk. für: lokales Netzwerk					frz. Stadt			
					Autokennzeichen von Goslar			
bayer. Wintersportort		von Wasser umgebenes Land		Rennbeginn				5
				Tanzlied des MA.				
an diesem Ort								
Sinus (Abk.)								
Wirtschafts-org. (Abk.)								
	3							
Name von 13 Päpsten								

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

## Spielregeln

Gewinnen Sie eine Übernachtung inkl. Frühstück, Abendessen und Saunanutzung für zwei Personen im Doppelzimmer im **AKZENT** Hotel Laupheimer Hof in Laupheim! Senden Sie Ihre Lösung bis zum 02.10.2020 handschriftlich unter Angabe Ihrer Anschrift und eMail-Adresse an: **AKZENT** Marketingzentrale - Stichwort „Kreuzwörterrätsel“ - Spitalstraße 1 - 38640 Goslar oder per Mail an info@akzent.de mit dem Betreff „Kreuzwörterrätsel“. Die Gewinner werden schriftlich benachrichtigt. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

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,

Nachdem der Sommer im August noch einmal richtig zugeschlagen hat, können wir uns nun im September vielleicht wieder auf angenehmere Temperaturen freuen. Perfekt für Outdoorsportarten, welche in diesem Jahr besonders im Trend liegen. Finden Sie wieder viel großartige Arrangements, Rezepte und Anregung auf den nachfolgenden Seiten.

So macht Biken Spaß! Ob E-Bike-Touren, Down-Hill oder Mountainbike, in dieser AKZENTe kommt jeder Fahrradfahrer auf seine Kosten. Erfahren Sie die besten Spots für Ihr Fahrraderlebnis und erfahren Sie alles Wissenswerte über das Thema Fahrrad.

Statt Fahrradtour doch lieber Time-for-Wein? Kein Problem auf Seite 13-14 stellen wir Ihnen die schönsten Weinregionen Deutschlands vor, welche einen Besuch definitiv wert sind. Und falls es Ihnen zu langweilig ist die mitgebrachten Souvenirs nur zu trinken, finden Sie ab Seite 15 tolle Rezepte rund um das Thema Wein. Cheers!

Ein besonderes Highlight, welches Sie sich unbedingt in Ihrem Kalender eintragen sollten, ist die Comic Con in Stuttgart. Diese darf im November dank eines ausgeklügelten Hygiene-Konzeptes stattfinden.

Wie immer wünschen wir Ihnen viel Spaß beim Lesen, Entdecken und Ausprobieren. Genießen Sie den Sommer und bleiben Sie gesund.

*M. Grönding*

Ihre Meike Grönding



12 | Genuss & Erleben – Die schönsten Weinregionen

## Inhaltsverzeichnis

2

### Rätsel

Kreuzwörterrätsel mit tollen Preisen

4

### Sport & Outdoor

In die Pedale treten! - Abwechslungsreiche Radtouren

9

### Nachhaltigkeit

Aktiver Naturschutz gegen das Bienensterben

10

### Essen & Trinken

Brainfood – Iss dich schlau!

12

### Essen & Trinken

Genuss & Erleben – Die schönsten Weinregionen

16

### Hotelpotrait

AKZENT Hotel Aktiv & Vital Schmalkalden

### Termine & Trends

ComicCon Stuttgart

18

### Lifestyle

Basische Ernährung gegen Übersäuerung

20

### Wissenswertes

Sport is Mord – Wahrheiten und Irrtümer beim Sport

21

### Verschiedenes

Das passiert im September

22

### Fernsehprogramm

Vom 05. September bis 02. Oktober 2020

22

# BIKEN

RADTOUREN ZUM SOMMERABSCHLUSS



## ABWECHSLUNGSREICHE RADTOUREN ZUM SOMMERAB- SCHLUSS

Bei einer rasanten Abfahrt die Umgebung nur aus dem Augenwinkel wahrzunehmen, dafür aber das Adrenalin durch den Körper rauschen zu spüren oder ganz gemütlich bei einer ausgedehnten Tour in der Natur immer neue Highlights entdecken – mit dem Mountainbike, dem trendigen E-Bike oder dem klassischen Fahrrad: besonders der Spätsommer lädt mit angenehmen Temperaturen zum Radeln ein. Ob für einen kleinen Ausflug oder aber als mehrtägige Radtour mit kleinen Zwischenstopps zur Übernachtung: in Deutschland finden Radsportler viele, abwechslungsreiche Touren in verschiedenen Schwierigkeitsgraden.

Immer mit dabei – die Gastgeber der **AKZENT** Hotel Kooperation! Entlang der verschiedensten Radtouren bieten die **AKZENT** Hotels die perfekte Möglichkeit, um im familiären Ambiente die Energiereserven wieder neu aufzuladen. Viele der Gastgeber verleihen auch Fahrräder oder E-Bikes, sodass Besucher ohne viel Aufwand die vielseitigen Urlaubsregionen rund um die **AKZENT** Hotels per Rad erkunden können.

## DAS FAHRRAD LIEGT IM TREND

Als Sportgerät oder als Fortbewegungsmittel um von A nach B zu kommen: Fahrrad fahren liegt im Trend. Kein Wunder, denn schließlich ist Radfahren nicht nur klimafreundlich und kostensparend, sondern hält auch fit. Eine halbe Stunde lockeres Radfahren, zum Beispiel zum Büro, kann bis zu 350 Kalorien verbrennen. Der Trend hin zum Radfahren spiegelt sich auch in verschiedenen Statistiken wider. So haben 80% der Haushalte in Deutschland mindestens ein Fahrrad und 25% der gesamten Bevölkerung nutzt das Rad mehrmals die Woche – Tendenz steigend! Auch die neuen E-Bikes werden immer beliebter.

Die Modelle mit Elektromotor galten bis vor ein paar Jahren noch als uncool und wurden hauptsächlich von älteren Menschen genutzt. Dank schicken Designs, einer verbesserten Reichweite und neuen Einsatzgebieten, wie zum Beispiel bei Lastenrädern, sieht man die Elektrobikes immer häufiger auf der Straße.

## DER LÄNGSTE RADWEG DER WELT

Sand und Meer so weit das Auge reicht, und zwar auf dem längsten Radweg der Welt, bei dem ein Großteil der Strecke sogar durch Deutschland verläuft. Insgesamt über 6.000 Kilometer erstreckt sich die North Sea Cycle Route und ist damit die längste, beschilderte Radroute der Welt. Von Schottland über England, Belgien, Holland, Deutschland, Dänemark, Schweden bis nach Norwegen schlängelt sich die Radroute durch insgesamt acht Länder immer an der Küste der Nordsee entlang.

Etwa 900 Kilometer der Strecke befinden sich dabei in Deutschland und führen einen von Hamburg entlang der Elbe über Büsum, St. Peter-Ording und Husum bis nach Dänemark. Die Strecke entlang der Küste begeistert nicht nur mit verschiedenen, idyllischen Landschaften, sondern ist größtenteils auch flach und somit besonders angenehm zu fahren. Der Nordseeküsten-Radweg lässt sich außerdem gut in verschiedene Teilstrecken einteilen, sodass der Radweg auch bei einem kürzeren Urlaub erkundet werden kann. Auch für Familien mit Kindern bietet es sich an ein Teilstück der Route zu radeln. Eine beliebte Route für Jung und Alt ist die Radstrecke von Emden bis nach Cuxhaven. Dieser Teil der North Sea Cycle Tour umfasst 250 Kilometer und verspricht besonders abwechslungsreiche Urlaubserlebnisse und sogar ein kleines Inselabenteuer auf Juist.

Der mehrtägige Fahrradausflug kann je nach Lust und Fitnesslevel auf beliebig viele Kilometer pro Tag aufgeteilt werden.



## BERG- UND TALFAHRTEN IM THÜRINGER WALD

Anstrengende Anstiege und rasante Abfahrten: der Thüringer Wald bietet allen Radsportlern nicht nur herrliche Landschaften, sondern kann einen auch ganz schön ins Schwitzen bringen. Dank dem **AKZENT Aktiv & Vital Hotel Thüringen** können auch Radanfänger die Region vom Sattel aus erkunden. Bei den spannenden Offroad-Touren werden den Gästen nämlich moderne E-Bikes zur Verfügung gestellt, mit denen die Erkundung des Thüringer Waldes deutlich einfacher zu bewältigen ist.

Mit verschiedenen schmalen Wegen, steilen Abfahrten, wurzel-durchzogenen Pfaden und dem bekannten Wander- und Radweg „Rennsteig“ ist der Thüringer Wald natürlich ein Eldorado für Mountainbiker. Aber auch für alle die es mit dem Rad lieber etwas gemütlicher angehen lassen möchte, bietet das größte zusammenhängende Waldgebiet Deutschlands jede Menge Möglichkeiten und verschiedene Touren. Ob im Rahmen einer Tour oder auf eigene Faust: das **AKZENT Aktiv & Vital Hotel** gibt gerne Tipps für verschiedene Rad- und Wandererlebnisse und ist dank der zentralen Lage mitten im Herzen des Thüringer Waldes ein guter Ausgangspunkt um die Region zu entdecken. Insgesamt erwarten Besucher im **AKZENT Hotel** in Schmalkalden 48 helle und stilvolle eingerichtete Zimmer, jedes mit Blick in die Natur. Die verschiedenen Einzel- und Doppelzimmer sind im Landhausstil eingerichtet und bieten ihren Bewohnern vollen Komfort.



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

Notstraße 33  
98574 Schmalkalden  
**Telefon:** 036 83 466570  
**Email:** info@aktivhotel-thueringen.de  
[www.aktivhotel-thueringen.de](http://www.aktivhotel-thueringen.de)



**Ihre Gastgeber**  
Familie Gerber



### E-BIKE OFFROAD-TRIP

Erkunden Sie bei entspannter Fahrt die herrliche Landschaft des Thüringer Waldes. Mit dem E-Bike lernen Sie die Region bequem auch bei Berg- und Talfahrten kennen und können den Tag im Fahrradsattel voll auskosten. Sie können nach diesem genussvollen und erlebnisreichen Trip dem Alltag mit neuer Energie entgegentreten.

- |  |   |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>■ 2 x Übernachtung in der gebuchten Kategorie</li> <li>■ 2 x Vital-Frühstücksbuffet inkl. Kaffeespezialitäten</li> <li>■ 1 x Lunchpaket „Do it yourself“</li> <li>■ 1 x E-Bike-Nutzung während des Aufenthaltes</li> <li>■ 1 x kuscheliger Leihbademantel und Saunatuch</li> <li>■ täglich 1 Flasche Mineralwasser auf dem Zimmer</li> <li>■ WLAN im ganzen Haus</li> <li>■ Nutzung des Saunabereiches</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>in- &amp; outdoor mit Erlebnisduschen</li> <li>■ Ruheraum mit hauseigenem Gradierwerk &amp; Physiotherm Wärmeliegen</li> <li>■ Infrarot-Tiefenwärmekabine</li> <li>■ Nutzung des Indoor-Pools mit Gegenstromanlage</li> <li>■ Parkplatz direkt am Hotel</li> </ul> |
|--|---|
- Buchbar von April bis Oktober
- Doppelzimmer p.P. ab 159,00 Euro  
Einzelzimmer p.P. ab 199,00 Euro

## RADURLAUB? ABER BITTE MIT PRÄDIKAT!

Hotels und Restaurants werden mit Sternen ausgezeichnet und zertifiziert, damit für die Gäste ein bestimmter Qualitätsstandard erhalten wird. Der Allgemeine Deutsche Fahrrad Club (AFDC) hat sich zur Aufgabe gemacht Radrouten und Urlaubsregionen auszuzeichnen und zu bewerten. Unter anderem werden bei der Beurteilung Kriterien, wie attraktive Radwege, kluge Beschilderung, Sehenswürdigkeiten und auch Fahrradverleih- und Reperaturservice, bewertet. Eine Region, die vom AFDC ausgezeichnet wurde, ist die „RadReiseRegion“ Uelzen. Für Aktivurlauber und vor allem Radfahrer bietet die Heide region somit ideale Rahmenbedingungen für tolle Erlebnisse. Ein in etwa 900 km langes Streckennetz und insgesamt 36 verschiedene Themen-Touren lassen keine Langeweile aufkommen und bieten spannende Routen von gemütlich bis anspruchsvoll. Mitten in der Region und der bekannten Lüneburger Heide empfängt das **AKZENT Hotel Deutsche Eiche** nicht nur Radsportbegeisterte, sondern alle Besucher die auf der Suche nach einmaligen Urlaubserlebnissen sind. Im **AKZENT Hotel Deutsche Eiche** genießen Gäste einen 4-Sterne-Komfort in modernen Zimmern. Die hoteleigene Küche kreiert leckere regionale und internationale Spezialitäten und Saunabereich lädt zum Entspannen ein.





**AKZENT Hotel** ★★★★★  
**Deutsche Eiche**

Soltauer Straße 14  
29525 Uelzen  
**Telefon:** 0581 9 05 50  
**Email:** info@eiche-uelzen.de  
[www.eiche-uelzen.de](http://www.eiche-uelzen.de)



**Ihr Gastgeber**  
Herr Meyer

### STERNRADTOUR: LÜNEBURGER HEIDE ERFAHREN

Sternradtour Lüneburger Heide – erfahren Sie die einzigartige Heidelandschaft in der Region mit Ihrem Fahrrad. Ausgestattet mit Tourenvorschlägen und Kartenmaterial starten Sie nach einem ausgiebigen Frühstück direkt am Hotel.

- |  |  |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>■ 3 x Übernachtungen im Komfort-Doppelzimmer</li> <li>■ 3 x reichhaltiges Frühstück vom Buffet</li> <li>■ frisches Obst auf dem Zimmer</li> <li>■ Kartenmaterial und Tourenvorschläge ab Hotel</li> <li>■ 1 x Karte für die Jod-Sole-Therme Bad Bevensen (2 Stunden)</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Saunanutzung</li> <li>■ WLAN-Zugang</li> <li>■ abschließbarer Fahrradraum</li> <li>■ Parkplatz</li> </ul> |
|--|--|
- Buchbar vom 03.08. bis 31.10.2020
- Doppelzimmer p.P. ab 164,90 Euro

## LANDPARTIE MIT DEM RAD

Auch die Region rund um Burgdorf, einem kleinen Ort nordöstlich von Hannover, haben die Mitglieder des AFDC schon erkundet und insgesamt 18 abwechslungsreiche Radtouren für Radfans ausgearbeitet. Eine der getesteten Strecken startet im historischen Stadtkern von Burgdorf, der mit seinen alten Fachwerkhäusern und kleinen Gassen längst vergangene Zeiten wieder aufleben lässt. Weiter geht's dann übers Land in Richtung Celle – die Rundtour ist insgesamt 62 Kilometer lang und führt zu verschiedenen, interessanten Sehenswürdigkeiten. Vom ersten Zwischenstopp, dem Zisterzienser-Kloster in Wienhausen, welches für seine Backsteingotik bekannt ist, führt der Radweg durch schöne Flusslandschaften direkt am Ufer der Aller. Je nach Zeit und Fitnesslevel kann die Tour auch in zwei Etappen befahren werden und für alle, die gerne Gleichgesinnte treffen möchten, bietet der AFDC in der Region um Burgdorf auch geführte Radtouren an.

Nach einem erlebnisreichen Tag im Sattel bietet das **AKZENT Hotel Déjanil** in Burgdorf allen Radlern mit komfortablen Betten und einer hoteleigenen Sauna genügend Möglichkeiten für Entspannung und Erholung. Mit direkter Anbindung an das Messegelände in Hannover und spannenden Ausflugszielen in der niedersächsischen Urlaubsregion ist das neu eröffnete **AKZENT Hotel Déjanil** komfortabler Anlaufpunkt für Geschäftsreisende und Erholungssuchende.



**AKZENT Hotel** ★★★  
**Déjanil**

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

Ihr Gastgeber  
**Andreas Triebisch**



### BIKER SPASS

Ob mit oder ohne Motor erkunden Sie Burgdorf und Umgebung auf dem Fahrrad...

- 2 Übernachtungen in der gewählten Zimmerkategorie
- reichhaltiges Frühstück vom Buffet
- Tourenvorschläge für Ihren Biker Spaß
- ein Lunchpaket für den Hunger zwischendurch
- Gutschein für einen Drink an unserer Bar
- zur Begrüßung im Zimmer: Obst und eine Flasche Wasser
- Nutzung unserer Sauna
- Bademantel leihweise und Frotteeschuhe

Design-Einzelzimmer p.P.  
176,00 Euro

Design-Doppelzimmer p.P.  
196,00 Euro (1 Pers.)  
142,00 Euro (2. Pers.)

## AUF DEN SPUREN DER RÖMER

Rund 400 Kilometer folgt der Radwanderweg dem Flussufer der Lippe von Detmold nach Xanten. Auf dem Römer-Lippe-Radweg werden Radler aber nicht nur in schöne Naturlandschaften entführt, sondern können sich auch auf eine kleine Zeitreise begeben. Wie der Name des Radwegs vielleicht schon verrät, dreht sich auf der Strecke alles um das Zeitalter der Römer. Denn vor rund 2.000 Jahren sollte das Gebiet zwischen Rhein und Elbe unter römische Herrschaft gebracht werden. Daher schlugen die Römer entlang der Lippe verschiedene Lager auf, deren Spuren heute noch an vielen Stellen zu entdecken sind. Der Radweg beginnt daher auch am Hermannsdenkmal, welches an die bekannte Varusschlacht oder auch „Schlacht im Teutoburger Wald“ erinnern soll, bei der die Römer von den Germanen geschlagen wurden. Im weiteren Streckenverlauf führt die Radtour zum Römerpark Bergkamen. Hier befand sich einst das größte, römische Militärlager nördlich der Alpen.

Mit der Rekonstruktion eines Teilabschnitts der Holz-Erde-Mauer des Lagers und einem archäologischen Lehrpfad, der zu den bedeutendsten Fundorten des Römerlagers führt, bietet der Park einen hervorragenden Einblick für Kinder und Erwachsene in die bedeutende römische Geschichte der Region. Direkt an der Lippe gelegen und daher ein guter Ausgangspunkt um Teilstrecken des spannenden Radwegs zu entdecken befindet sich das **AKZENT Hotel Albert** in Dorsten. Das **AKZENT Hotel** am Stadtrand der alten Hansestadt, mit der teilweise historisch erhaltenen Innenstadt, bietet Übernachtungsgästen 33 komfortable Zimmer, die erst vor zwei Jahren komplett saniert und modernisiert wurden.



**AKZENT Hotel** ★★★  
**Restaurant Albert**

Borkener Str. 199  
46284 Dorsten-Holsterhausen  
**Telefon:** 02362 9 47 90  
**Email:** info@hotel-albert.de  
**www.hotel-albert.de**

Ihre Gastgeber  
**Familie Heim**



### RADFAHREN UND RASTEN AUF DER RÖMER – LIPPE ROUTE

Die Regionalmetropole Ruhr hält gerade auch für Radfahrer eine Menge Überraschungen bereit. Lernen Sie die Traditionen und Gepflogenheiten unserer Region aus der Perspektive als Radfahrer kennen und lieben.

- 1x herrlich schlafen im Komfortzimmer
- Frühstück
- sichere Unterstellung Ihres Fahrrades
- Begrüßungsdrink an der Bar
- 3 Gang Menü in unserem Restaurant TOSCA

Buchbar von  
September bis Oktober 2020

Doppelzimmer p.P. ab 65,00 Euro  
Einzelzimmer p.P. ab 89,00 Euro

## VON RADFAHRERN FÜR RADFAHRER

Im **AKZENT** Hotel Dettelbach werden Gäste nicht nur mit fränkischer Gastfreundschaft empfangen, sondern auch direkt mit den passenden Tipps rund ums Radfahren versorgt – denn alle Mitglieder der Familie Dauenhauer sind leidenschaftliche Gastgeber und dazu noch echte Radfans, die nach Feierabend am liebsten mit dem Rennrad unterwegs sind. Wer also im **AKZENT** Hotel Dettelbach übernachtet und auf der Suche nach der schönsten Radstrecke ist, bekommt die Insider-Infos direkt aus erster Hand. Aber auch abseits von tollen Strecken für Rennräder, hat die Region rund um Dettelbach einige Highlights für Radfahrer zu bieten. So führt zum Beispiel der rund 600 km lange MainRadweg direkt durch das fränkische Weinland und verschiedene Routen lotsen die Radler durch grüne Weinberge und malerische Ortschaften, die zum Einkehren einladen.



### **AKZENT Hotel** ★★★★★ **Franziskaner**

Wallfahrtsweg 14  
97337 Dettelbach

**Telefon:** 09324 97 30 30

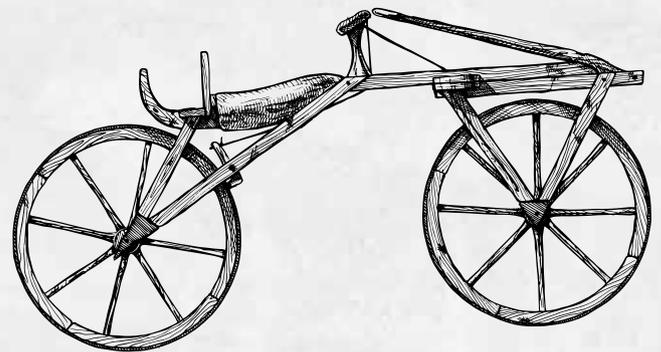
**Email:** [info@hotelfranziskaner.de](mailto:info@hotelfranziskaner.de)  
**www.hotelfranziskaner.de**



Ihre Gastgeber  
Familie Dauenhauer

## VON DER DRAISINE ZUM FAHRRAD

Das erste Rad wurde übrigens vor rund 200 Jahren von Karl Freiherr von Drais erfunden. Im Juni 1817 radelte der Erfinder das erste Mal durch Mannheim. Um voran zu kommen musste er sich dabei mit den Füßen vom Boden abstoßen, denn sein Fahrrad besaß noch keine Pedalen. Die Idee zum Fahrrad entwickelte Drais aus einer Not heraus. Da zu der Zeit in Deutschland eine Hungersnot herrschte, wurden immer mehr Pferde, die damals zum Transport und zur Fortbewegung genutzt wurden, geschlachtet. Das Fahrrad sollte also die Pferde ersetzen, es den Menschen ermöglichen Sachen zu transportieren und ihn mobiler machen. Diese einspurigen Laufräder bezeichnete man damals als Draisine. Etwa 50 Jahre später wurde das Laufrad dann erstmals auch mit Pedalen ausgestattet.



Die beiden Franzosen Pierre und Ernest Michaux brachten am vorderen Rad der Draisine eine Pedale an und sorgten dafür, dass man höhere Fahrgeschwindigkeiten erreichte. Die beiden waren es auch, die als erste das Rad mit einem Hilfsmotor erfanden – quasi der Vorläufer zum heutigen E-Bike. Ganz im Gegensatz zum heutigen Trend kam die Idee mit dem Motor damals nicht gut an. Ein Grund dafür dürfte gewesen sein, dass der Sattel bei längeren Fahrten wohl unbequem heiß wurde und die Erfindung damit noch nicht so ganz ausgereift war.



# DIE BIENEN RETTEN!

Aktiver Naturschutz gegen das Bienensterben

THINK.  
green



Fleißig fliegen sie von Blume zu Blume und sind einer der wichtigsten Faktoren für die biologische Vielfalt auf der ganzen Welt. Na klar, die Rede ist von Bienen. Aber die kleinen Insekten sind in Gefahr – und mit ihnen auch der Mensch. Denn 80% der heimischen Wild- und Nutzpflanzen sind von der Bestäubung der Bienen abhängig. Dazu zählen vor allem verschiedene Obst- und Gemüsesorten. Sterben also die Bienen, nehmen sie den Menschen mit. Dabei schreitet das sogenannte „Bienensterben“ schon seit über einem Jahrzehnt auf der ganzen Welt voran. Zunächst nur für einige wenige Naturschützer und Imker von Bedeutung, hat sich das Sterben der Bienen mittlerweile zu einem globalen Problem ausgebreitet, dem zum Glück immer mehr Menschen Beachtung schenken.

## Warum sterben die Bienen?

Ein Hauptgrund, warum besonders Wildbienen sterben, sind Parasiten wie die Varroamilbe. Der winzige Parasit vermehrt sich auf der Brut und ernährt sich vom Blut der Bienen. Durch die, von der Milbe zugefügten Bisswunde, werden weitere Krankheitserreger übertragen, die ganze Bienenvölker auslöschen. Aber auch die moderne Landwirtschaft macht den Insekten zu schaffen. Immer mehr Fläche wird landwirtschaftlich genutzt und somit einseitig zum Beispiel mit Raps oder Getreide bepflanzt. Diese Nutzpflanzen blühen oft nur kurz und bieten nicht genügend, abwechslungsreiche Nahrung für die Bienen. In dem Zusammenhang ist auch der Einsatz von Pestiziden für die Bienen gefährlich. Die enthaltenen Giftstoffe werden nicht nur an den Honig weitergegeben sondern sie beeinflussen auch das Nervensystem und die Fortpflanzung der Insekten.

## Wie kann man den Bienen helfen?

Jeder kann einen kleinen Beitrag leisten, um den Bienen zu helfen. Egal ob auf der Fensterbank, auf dem Balkon oder im eigenen Garten: hier gilt es bienenfreundliche Pflanzen auszusäen! Mittlerweile

gibt es verschiedene, bienenfreundliche Saatmischungen, die nicht nur schön blühende Pflanzen hervorbringen, die das Auge erfreuen, sondern den Bienen auch abwechslungsreiche Mahlzeiten bieten. Wer im Garten Platz hat, kann besonders Wildbienen Nistmöglichkeiten schaffen. Aus wenigen Rohstoffen lassen sich leicht sogenannte „Insektenhotels“ bauen, die den Wildbienen als Unterschlupf dienen können. Viele Krankheiten, die den Bienen gefährlich werden können zum Beispiel die amerikanische Faulbrut, werden aus dem Ausland eingeschleppt. Dieses passiert unter anderem, wenn die heimischen Bienen an Honigreste zum Beispiel in Glascontainern gelangen und so die Krankheit in ihr eigenes Volk bringen. Daher sollte man Honiggläser vor dem Entsorgen immer gründlich ausspielen oder auf Mehrweg-Gläser zurückgreifen.

## Leckerer Honig aus dem Kloster

Die Benediktinerabtei in Ottobeuren bietet nicht nur Besuchern ein historisches Ambiente, sondern auch vielen Bienen ein Zuhause. Im weitläufigen Obstgarten des Klosters haben die Insekten nämlich gleich ein ganzes Haus für sich. Hier produzieren sie mit und für die Mönche des Klosters leckeren Honig, der auch das Frühstücksbuffet vom nahegelegenen **AKZENT** Hotel Hirsch bereichert. Unter historischem Dach des **AKZENT** Hotels erwarten die Besucher insgesamt 41 gemütlich eingerichtete Zimmer und ein Ambiente zum Wohlfühlen. Hat man den Tag mit süßem Honig begonnen, lässt man ihn im **AKZENT** Hotel Hirsch am besten mit einem Bier aus der hoteleigenen Brauerei ausklingen.



**AKZENT** ★★★

**Brauerei Hotel Hirsch**

Marktplatz 12

87724 Ottobeuren

Telefon: 08332 7967 70

Email: [hotel@hirsch-ottobeuren.de](mailto:hotel@hirsch-ottobeuren.de)

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



# ISS DICH SCHLAU

# Brainfood

## NERVENNAHRUNG FÜR DIE grauen Zellen

Du bist was du isst – dieses Zitat vom deutschen Philosophen Ludwig Feuerbach kennt wohl jeder. Und zahlreiche Forschungen zeigen:

die Ernährung kann den Menschen, nicht nur hinsichtlich, des Körperrumfangs formen.

Brainfood bezeichnet man in der Ernährung auch als Nervennahrung. Dazu zählen vor allem Lebensmittel, die zum Beispiel die Konzentration steigern und die Gehirnzellen mit besonders vielen, ungesättigten Fettsäuren versorgen. Der IQ nimmt natürlich durch eine bestimmte Ernährungsweise nicht zu, ausgewählte Lebensmittel können aber dank der besonders energiereichen Inhaltsstoffe dafür sorgen, dass man in Stresssituationen einen kühlen Kopf bewahrt und schneller reagiert.

## Energieschub FÜRS GEHIRN

Besonders gute Fette wie Omega-3-Fettsäuren sind wichtig für die mentale Leistung. Wer seinem Gehirn also etwas Gutes tun will, der sollte fettige Fischarten, wie Lachs oder Makrelen, zu sich nehmen. Auch verschiedene Nüsse wie Walnüsse oder Haselnüsse sind reich an Omega-Fettsäuren. Daher bezeichnet man im Sprachgebrauch eine Mischung an Nüssen auch gerne als „Studentenfutter“. Ist zu wenig Omega 3 im Gehirn vorhanden, nimmt die Flexibilität und die Durchlässigkeit der Membranzellen ab und die Kommunikationsgeschwindigkeit zwischen den einzelnen Zellen lässt nach. Das führt zu Konzentrationsschwierigkeiten und Gedächtnislücken. Auch Magnesium wirkt sich positiv auf die Gehirnleistung aus. Damit neue Informationen im Gehirn gespeichert werden können, müssen die Synapsen zwischen den Nervenzellen möglichst zahlreich und flexibel sein. Diese Flexibilität wird von Magnesium gefördert. Zudem wirkt Magnesium als Stresspuffer. Gute Lieferanten für Magnesium sind Paranüsse, Cashews und Bananen.

## Gesunde Fette & MAGNESIUM

Ob bei anspruchsvollen Aufgaben im Job oder beim Spieleabend mit Freunden oder Familie – unser Gehirn ist den ganzen Tag über gefordert. Damit unser Verstand auch gut funktioniert, müssen die einzelnen Zellen im Hirn vor allem mit ausreichend Energie versorgt werden. Diese liefern zum Beispiel Kohlenhydrate aus Vollkornprodukten. Viel Zucker sorgt zwar auch für einen kurzen Energieschub, doch sobald der Blutzuckerspiegel wieder sinkt wird auch das Gehirn eher träge. Das führt dann oft zu Konzentrationsschwächen und Müdigkeit, daher sollte man vor wichtigen Terminen eher auf Süßigkeiten verzichten. Traubenzucker, auch Glucose genannt, ist dagegen notwendig für die Leistung des Gehirns. Pro Tag werden rund 140 Gramm Glukose im Gehirn verbraucht. Trotzdem sollte man auch Traubenzucker nicht in reiner Form essen, denn der Körper kann Glucose aus verschiedenen Lebensmitteln selber herstellen. Der Antriebsstoff für unsere grauen Zellen findet man vor allem in verschiedenen Früchten, Honig und kohlenhydratreichen Lebensmitteln wie Vollkornbrot.





© Yummy pic - stock.adobe.com

## Gesund & Lecker

### LACHS SPINAT PFANNE

500g Lachsfilet • 200g Blattspinat • 1 Paprika • 2 Tomaten • 1 Zwiebel • 2 Knoblauchzehen • 1 Zitrone • 200g Sahne • 2 TL Speisestärke • Salz, Pfeffer, Gemüsebrühe

Lachs waschen und in kleine Stücke schneiden. Paprika, Tomate, Zwiebeln und Knoblauch in kleine Würfeln schneiden. Spinat waschen und grob hacken. Etwas Olivenöl in einer größeren Pfanne erhitzen und den Lachs darin etwa 3 Minuten anbraten. Aus der Pfanne nehmen, mit Salz und Pfeffer würzen und zur Seite stellen. Gewürfeltes Gemüse in der gleichen Pfanne anbraten. Ca. 250 ml Gemüsebrühe mit Speisestärke und Sahne verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen und in die Pfanne geben. Etwas einkochen lassen und zum Schluss den Lachs und Spinat dazu geben.



© beats\_ - stock.adobe.com

## Klein, aber oho!

### ENERGYBALLS MIT WALNÜSSEN

12 Datteln • 150g Walnüsse oder Mandeln • 4 EL Kokosflocken • 1 EL Chia-Samen • 1 EL Kakaopulver

Datteln entsteinen und die Walnüsse in einer Küchenmaschine zerkleinern bis ein grobes Pulver entsteht. Die Kokosflocken, Kakaopulver und Chia-Samen dazu geben und gut vermengen. Nach und nach die entsteineten Datteln hinzugeben und solange mixen bis eine homogene Masse entsteht. Mit den Händen einzelne Bällchen nach Wunsch formen und ca. 30 Minuten im Kühlschrank fest werden lassen. Je nach Geschmack können die Bällchen auch noch in Kokosflocken, Sesam oder Zimt gewälzt werden.

© Liudmyla - stock.adobe.com



### ENERGIE ÜBER NACHT

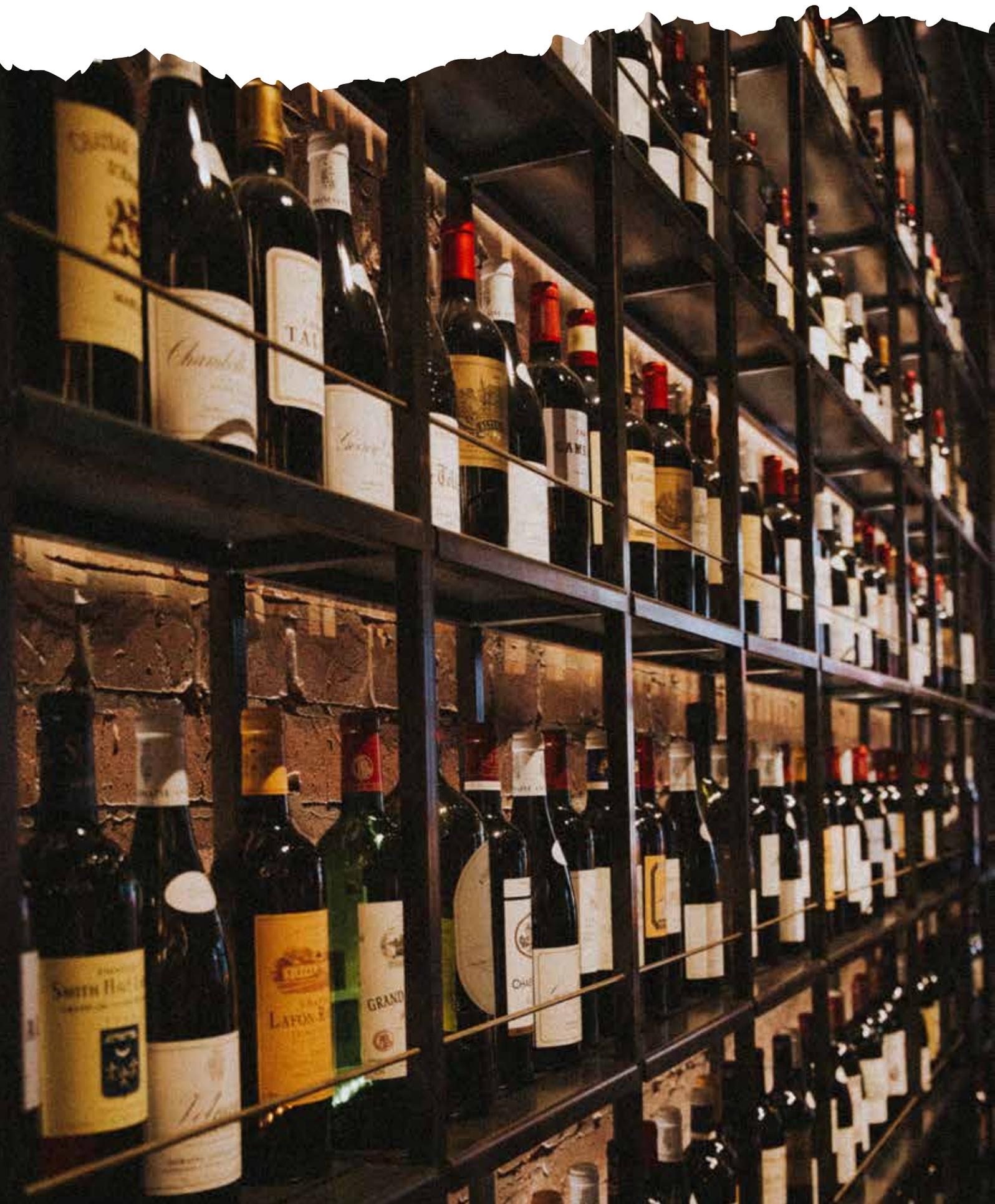
## Chia Pudding

50g Chia-Samen • 400ml Mandelmilch  
200g Erdbeeren

Die Chia-Samen in die Mandelmilch geben und verrühren. Die Erdbeeren waschen, verlesen, vierteln und pürieren. Nun abwechselnd die Chia-Mischung mit den pürierten Erdbeeren in einem Glas schichten. Das Ganze über Nacht oder mindestens 30 Minuten quellen lassen.

# Genuss & Erleben

Die schönsten Weinregionen Deutschlands



Grüne Hänge, romantische Dörfer und exklusive Weine: Deutschlands Weinberge bringen nicht nur hervorragende Rot- und Weißweine hervor, sondern die Regionen rund um die Anbauggebiete sind auch reich an Sehenswürdigkeiten, schöner Naturlandschaften, uriger Wirtschaften und herzlichen Gastgebern.

## MOSEL: DIE ÄLTESTE WEINREGION DES LANDES

Steile Hänge und der Schieferboden prägen nicht nur die Landschaft entlang der Mosel, sondern auch die Trauben, die in den 8.743 Hektar Rebflächen reifen. Insgesamt 3.000 Winzer ernten hier die besten Trauben für die hochwertigen Weine. Die Weinberge rund um die Mosel sind das größte Steillagenweingebiet der Welt – und zeitgleich auch die älteste Weinregion des Landes. Denn schon die Römer erkannten vor rund 2.000 Jahren die guten klimatischen Bedingungen der Region und pflanzten die ersten Weinreben. Denn die Weinregion, die sich durch die Bundesländer Rheinland-Pfalz und das Saarland erstreckt, zählt zu den wärmsten Klimazonen Deutschlands und auch im Winter ist hier Frost eher selten.

Durch die steilen Hänge erhalten die Traubensorten zusätzlich eine optimale Sonneneinstrahlung und der besonders mineralreiche Schieferboden bietet viele Nährstoffe für die Reben. Daher wird hier die weltweit bekannte Rebsorte Riesling angebaut, aber auch andere leichte und fruchtige Weine wie Elbling und Müller-Thurgau bringt die Moselregion hervor. Neben hervorragenden Weinen überzeugt das Mosel-Weingebiet auch als Urlaubsziel. Zahlreiche Wander- und Radwege führen entlang einzigartiger Flusstälern zu verträumten kleinen Städten und historischen Burgen. Einer der schönsten und bekanntesten Wanderwege ist dabei der Moselhöhenweg, der sich über 224 Kilometer zwischen Koblenz der luxemburgischen Grenze und Trier verläuft.

## DIREKT BEIM WINZER GENIESSEN

„Wo's Sträußchen hängt, wird ausgeschenkt“ - ob im Moselgebiet oder in den anderen Weinbaugebieten Deutschlands: der Wein lässt sich am besten in geselliger Runde in einer der sogenannten Straußwirtschaften genießen. Bereits seit der Karl dem Großen dürfen Winzer für eine begrenzte Zeit im Jahr, meist einige Wochen im Frühjahr und ein bis zwei Monate im Herbst, ihren Wein selbst ausschenken. Diese Zeit, in der die Winzer die Türen für Besucher öffnen, wird durch einen, an der Eingangstür angebrachten Strauß, Kranz oder Besen angezeigt. In Franken werden die Straußwirtschaften auch manchmal Heckwirtschaften genannt. Das hat wahrscheinlich mit dem Ausschankverbot von Wein und Bier in der Region im 14. Jahrhundert zu tun, in dessen Folge der Wein heimlich „durch die Hecke“ ausgeschenkt wurde.

## DIE PFALZ: MILDES KLIMA UND MEDITERRANES FLAIR

Zwischen dem Pfälzerwald, der Rheinebene und dem Elsass im Süden erstreckt sich das zweitgrößte Weinbaugebiet Deutschlands: die Pfalz. Auch hier waren es die Römer, welche die Weinkultur prägten und damals wie heute lockt die Region mit besonders vielen Sonnenstunden. Dank des fast mediterranen Klimas reifen hier nicht nur besonders aromatische Weinreben aus denen bekannte Weine wie Dornfelder oder Müller-Thurgau gewonnen werden, sondern auch Zitronen, Feigen, Mandeln und sogar Kiwis oder Bananen gedeihen hier gut – ein Grund warum man die Pfalz auch gern mal als „die Toskana Deutschlands“ bezeichnet.

Wer die Weinregion der Pfalz erkunden möchte, der sollte sich auf einen kleinen Roadtrip begeben. Denn mitten durch den lieblichen Landstrich verläuft die älteste Touristikroute Deutschlands:



die deutsche Weinstraße. Die Route ist fast 85 Kilometer lang und startet am Haus der Deutschen Weinstraße in Bockenheim bei Worms. Der Schlusspunkt der Weinstraße bildet das Deutsche Weintor in Schweigen-Rechtenbach an der Grenze zum Elsass. Die Weinstraße ist das ganze Jahr eine Reise wert, denn entlang der Route gilt es verschiedene Sehenswürdigkeiten und malerische Städte zu entdecken. Besonders lohnt sich eine Reise aber im Spätsommer, wenn zahlreiche Weinfeste zum Genießen der regionalen Köstlichkeiten wie Flammkuchen einladen.

## DAS FRANKENLAND: IDYLLISCHE LANDSCHAFTEN UND DER BOCKSBEUTEL

Im Frankenland erwartet Besucher nicht nur eine besonders, herzliche Gastfreundschaft, sondern vor allem auch charaktervolle Qualitätsweine. Das Weinbaugebiet Franken erstreckt sich von Aschaffenburg, entlang des Mains bis nach Bamberg. Auch an



**AKZENT Hotel** ★★★★★  
**Franziskaner**

Wallfahrtsweg 14  
97337 Dettelbach  
**Telefon:** 09324 97 30 30  
**Email:** info@hotelfranziskaner.de  
**www.hotelfranziskaner.de**



### ROMANTIK PUR - VINO-TOUR

Sie wollen mal wieder zwei traumhafte Tage erleben? Dann ist dieses Angebot genau das richtige für Sie. Erholen Sie sich als Paar in unserem 4-Sterne Hotel im romantischen Maintal.

- 2 x Übernachtung im 4-Sterne Komfortzimmer, auf Anfrage auch im Wasserbett (140 cm)
  - 2 x Frühstücksbuffet
  - 1 x 4-Gang-Candle-Light-Dinner
  - 1 x Frankenschoppen nach Wahl mit Muskatzinen
  - Bademantel und Saunatum auf dem Zimmer
  - 1 x Gutschein über 5 Euro für das Kosmetikstudio von Frau Zedda im Hotel Franziskaner
  - 1 x Tourenbeschreibung Bocksbeutelstraße
  - Nutzung des Via-Vita-Wellnessparadieses
- |  |                          |             |
|--|--------------------------|-------------|
|  | Doppelzimmer p.P.        | 135,00 Euro |
|  | Einzelzimmer             | 175,00 Euro |
|  | Wochenendaufschlag Fr/Sa | 25,00 Euro  |

Buchbare Zusatzleistung: "Love Surprise Bad für Zwei" im Kerzenschein mit Entspannungsmelodien und einem Glas Sekt. 33,00 Euro p.P.



den Steilhängen des Steigerwaldes gedeihen auf vielen, kleinen Rebflächen verschiedene Traubensorten. Aber egal, ob auf sanften Hügeln oder an steilen Hängen: die unterschiedlichen Bodenbeschaffenheiten zeichnet die Weine Frankens aus. Sandstein, Muschelkalk und verschiedene Mineralien bieten die Grundlage für Weine, die sich geschmacklich von denen aus anderen Weinbaugebieten Deutschlands unterscheiden.

Im Frankenland werden eher trockene Weine wie Silvaner oder Müller-Thurgau gekeltert. Eine weitere Besonderheit: die Weinflaschen haben einen dicken Bauch und einen kurzen Hals. Diese ungewöhnliche Flaschenform nennt man Bocksbeutel und sie ist nur für Weine aus Franken und vereinzelt aus Baden-Baden zugelassen. Neben dem Genuss im Glas wartet im fränkischen Weinland aber auch noch Architektur, Kultur und eine wunderschöne Naturlandschaft darauf von Urlaubern entdeckt zu werden. Wer sich auf eine Entdeckungstour entlang des Mains begibt, findet sich schnell in urigen Weinbergen, idyllischen Flusslandschaften und kulturell interessanten Städtchen mit bezaubernden Fachwerkhäusern und romantischen, kleinen Straßen wieder. Inmitten dieser Landschaft vom Main geprägten Landschaft kommt man um Würzburg nicht herum.

Direkt am Main gelegen bietet Würzburg von allem etwas: eine lebendige Altstadt mit vielen Cafés und Boutiquen, barockes Sightseeing mit der Festung Marienberg und eine spektakuläre Lage inmitten von Weinbergen. Hoch über der Stadt thront die Festung Marienberg, von der aus Urlauber einen tollen Panoramablick über die Stadt und die umliegenden Weinberge haben.

## *weissweinsuppe*

1 große Gemüsezwiebel	1 Becher Sahne
20 g Butter	1 Bio-Zitrone
3 EL Mehl	2 Scheiben Brot
500 ml Weißwein	1 Birne
500 ml Gemüsebrühe	

Die Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. In einem Topf mit der Butter anschwitzen. Das Mehl hinzugeben und kurz mitdünsten. Mit Weißwein und Gemüsebrühe ablöschen und ca. 15 Minuten köcheln lassen. Während die Suppe köchelt, das Brot in Würfel schneiden und mit Butter in einer Pfanne rösten. Die Bir-

ne schälen, würfeln und ebenfalls in Butter kurz anbraten. Einen Becher Sahne steif schlagen und in die Suppe geben. Die Suppe fein pürieren und mit dem Abrieb einer Bio-Zitrone, Salz und Pfeffer abschmecken. Mit den Croutons und der Birne garnieren und servieren.



© lana - stock.adobe.com

## *betrunkene pasta*

600g Spaghetti	3 Knoblauchzehe
900 ml kräftiger Rotwein	2 TL Brühepulver
1 Chilischote	3-4 Rosmarinzwige
2 Zwiebeln	etwas Ziegenfrischkäse

Die Spaghetti in reichlich Salzwasser für etwa 2 Minuten kochen. In einem Sieb abgießen. Die Chilischote, Zwiebeln und den Knoblauch fein würfeln. In etwas Olivenöl andünsten. Mit dem Rotwein ablöschen und die zwei Teelöffel Brühe hinzufügen. Die Rosmarinzwige und die Spaghetti hinzugeben. Nun so lange köcheln lassen, bis die Spaghetti gar sind und den Rotwein fast vollständig aufgesogen haben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit einem Klecks Ziegenfrischkäse servieren.

## *saftiger rotwein-kuchen*

300 g weiche Butter	2 TL Zimt
300 g Rohrzucker	2 TL Kakaopulver
1 Päckchen Vanillezucker	200g Zartbitter-Schokolade
5 Eier	250ml trockener Rotwein
375 g Mehl	eine Kastenform
1 Päckchen Backpulver	

Butter, Zucker und Vanillezucker zu einer cremigen Masse verrühren. Einzelndie Eier hinzugeben und verrühren. Mehl, Backpulver, Zimt und Kakaopulver vermengen und abwechselnd Rotwein und Ei-Masse hinzugeben. Die Schokolade fein hacken und ganz zum Schluss unterrühren. Die Kastenform fetten und die Masse einfüllen. Bei 175 Grad Umluft für ca. 50 Minuten backen.

## *coq au vin*

100g Schalotten	2 Lorbeerblätter
1 Poularde (ca. 1,5 kg)	1 EL gehackter Thymian
Salz & Pfeffer	3 EL Mehl
30 g Butterschmalz	1 Rotwein (750 ml)
40 g Schinken, in Würfeln	3 TL Zucker
200 g Champignons	1 Bund krause Petersilie

Schalotten pellen und halbieren. Die Poularde in acht Teile teilen, salzen und pfeffern, im heißen Butterschmalz rundherum braun anbraten und aus dem Topf nehmen. Schinkenwürfel, Champignons, Kräuter und Schalotten im Bratfett anbraten. Mit Mehl bestäuben, kurz anschwitzen und mit Wein ablöschen. Poulardenteile wieder in den Topf geben.

Zugedeckt bei mittlerer Hitze 40-45 Min. schmoren. Mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Petersilie hacken und darüber streuen. Dazu passt Baguette.

*Bon Appétit*





## AKTIV & VITAL HOTEL THÜRINGEN



Im 4 Sterne Wellnesshotel von Familie Gerber stehen alle Zeichen auf Erholung. Gesund schlafen, relaxen im großen Spabereich und schlemmen im hoteleigenen Restaurant – und das alles inmitten der schönen Naturlandschaft des Thüringer Waldes!

### WILLKOMMEN IN DER NATUR!

Begibt man sich auf die Reise zum **AKZENT** Aktiv & Vital Hotel Thüringen geht es nicht nur sprichwörtlich hoch hinaus, denn das Hotel liegt auf einem Plateau in exponierter Lage über den Dächern von Schmalkaden. Ringsherum Wald soweit das Auge reicht und ein Ausblick auf das Mittelgebirge „Rhön“ und den bekannten Wanderweg Rennsteig. Genau das richtige Ambiente für einen entspannten Urlaub im Grünen, weit weg von der Hektik des Alltags. Aus einer Ski- und Wanderhütte entstand Anfang des 20. Jahrhunderts der Vorläufer des heutigen **AKZENT** Hotels: eine kleine Pension mit der Gaststube. Nach verschiedenen Besitzerwechseln und Umbauten stand das Gebäude fast sechs Jahre leer. Familie Gerber erkannte allerdings schnell das Potential des alten Hauses und dank einer aufwendigen Sanierung und Modernisierung konnte das **AKZENT** Aktiv & Vital Hotel Thüringen eröffnet werden.

### LANDHAUSSTIL ODER AUCH ENGLISCH MODERN

Insgesamt erwarten Besucher 48 helle und stilvolle eingerichtete Zimmer jedes mit Blick auf den Thüringer Wald. Die Aktiv Zimmer sind im Landhausstil eingerichtet. Die Vital- & Deluxe-Zimmer

hingegen haben eine moderne englische Ausstattung und bieten ihren Bewohnern vollen Komfort. Die Vital- und Deluxezimmer des **AKZENT** Hotels sind sogar über einen Lift zu erreichen und an der „Kissenbar“ kann sich jeder Urlauber sein persönliches Kissen, wie spezielle Ergo- oder Nackenkissen oder Kissen aus Roßhaar, bestellen. So gut gebettet steht einem erholsamen Schlaf garantiert nichts mehr im Wege!

### ARONIAVITAL SPA IST BALSAM FÜR DIE SEELE!

Einfach mal abschalten und den Alltag hinter sich lassen? Im **AKZENT** Aktiv & Vital Hotel Thüringen lädt der umfangreiche Wellnessbereich genau dazu ein! Das AroniaVital Spa überzeugt durch einen beheizten Indoor Pool, in dem Urlauber bei jedem Wetter ihre Bahnen ziehen können. Wer lieber schwitzt als schwimmt, für den stehen gleich vier verschiedene Saunen zur Verfügung in denen man bei 95 Grad, 90 Grad, 65 Grad oder 45 Grad entspannen kann. Für die nächste Sommersaison dürfen sich die Gäste auf einen großzügigen Außenpool zur Abkühlung freuen. Noch in diesem Herbst wird mit dem neuen Projekt gestartet.

Für alle, die nicht nur entspannen, sondern ihren Urlaub auch aktiv verbringen möchten, hat sich das Team des **AKZENT** Hotels ein tolles Programm überlegt. Von Montag bis Samstag bietet es seinen Gästen ein täglich wechselndes Aktivprogramm an. Ob Aquafitness im Hotelpool, geführte Wanderungen, Nordic-Walking Touren oder, wie zur Zeit, Lagerfeuerlounge, Bowlingabende, sowie



Schmalkalden, Markt und Stadtkirche | © Sina Ettmer - stock.adobe.com



Panorama Bergsee Ebertswiese | © Henry Czuderna - stock.adobe.com

Waldbaden – hier ist für jeden Geschmack etwas dabei!

### SCHMALKALDEN – HEIMAT DER TRADITION & MODERNE

Auch ein Ausflug in die nähere Umgebung des **AKZENT** Hotel lohnt sich: Auf der Sonnenseite des Thüringer Waldes gelegen, befindet sich das liebevoll restaurierte Fachwerkstädtchen Schmalkalden. Ein schönes Reiseziel für Geschichtsinteressierte, Kunstliebhaber und Naturfreunde. Zu den Besucher-Highlights zählen das Schloss Wilhelmsburg mit einer der ältesten, bespielbaren Holzorgeln Europas, sowie die schöne Altstadt von Schmalkalden.

Im Zentrum der Stadt befindet sich unter anderem das HISTORICUM Zinnfigurenmuseum – für Liebhaber ein absolutes Muss! Weitere überregional bekannte Ausflugsziele sind das Hochofenmuseum „Neue Hütte“, sowie das Besucherbergwerk Finstertal. Hier erfahren Besucher alles über die Gewinnung und Verhüttung einheimischer Eisenerze.

### TAGEN & FEIERN IM AKTIV & VITAL HOTEL THÜRINGEN

Unter dem Motto „Ihre Ideenschmiede im Grünen“ bietet das **AKZENT** Hotel drei Veranstaltungsräume für Tagungen, Seminare oder Workshops an. Alle Räume sind hell und freundlich mit individuellem Lichtkonzept und Verdunklungsmöglichkeiten ausgestattet. Der Salon Rennsteig verfügt – neben einem direkten Zugang über eine eigene Tagungslobby – zudem über Klimatisierung und

ist mit einem PKW befahrbar. Perfekt geeignet für eine Präsentation von Fahrzeug- oder größeren Maschinen. Als besonderes Highlight, zum Beispiel für ein exklusives Event, steht Kunden auch die hauseigene Kochschule des **AKZENT** Hotels zur Verfügung.



Alte Talsperre Tambach-Dietharz | © Micha Trillhaase - stock.adobe.com



Ihre Gastgeber  
Familie Gerber

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

Notstraße 33  
98574 Schmalkalden  
Telefon: 036 83 466570  
Email: [info@aktivhotel-thueringen.de](mailto:info@aktivhotel-thueringen.de)  
[www.aktivhotel-thueringen.de](http://www.aktivhotel-thueringen.de)



KNALLIG BUNTES EVENT IN STUTTGART

28.11. - 29.11.

# COMIC CON

OMG!



© Birgit Wegener

© Birgit Wegener

**SPECIAL  
EDITION**

## DIE COMIC CON GERMANY LÄDT EIN



VOM 28. BIS ZUM 29.11.2020 VERWANDELT SICH DIE LANDESMESSE IN STUTTART IN FOLGE IN EIN FARBENPRÄCHTIGES MEER RUND UM DAS THEMA COMICS. UND DIESES JAHR GANZ SICHER (!) MIT EINEM AUSGEKLÜGELTEN HYGIENEKONZEPT ZU CORONA-ZEITEN. „DIE CCON 2019 WAR SO EIN RIESENERFOLG, DASS FÜR 2020 SOWIESO 2 HALLEN ANSTATT NUR 1 GEPLANT WAREN. DIE MESSE STUTTART GIBT DER COMICCON JEDOCH NUN DIE MÖGLICHKEIT, DIE AUSSTELLUNGSFLÄCHE AUF 4 HALLEN ZU VERDOPPELN!“ INFORMIERT BIRGIT WEGENER VON DER GESCHÄFTSLEITUNG AKZENT Hotel Möhringer Hof. SOMIT WIRD DIE CCON FLÄCHENMÄßIG MASSIV ENTZERRT UND JEDER BESUCHER GEWINNT FÜR SICH SELBER DEUTLICHEN FREIRAUM. TOLLE SACHE! EINIGE COSPLAYER WAREN 2019 SCHON ZU GAST BEI Familie Wegener UND SEHR ZUFRIEDEN: „WIR WAREN SCHON 2019 HIN-UND HERGERISSEN, GASTGEBER FÜR DIESE EINMALIGE KLIENDEL ZU SEIN UND FREUEN UNS AUF GANZ VIELE FANS!“

## DEN STARS GANZ NAH

SO KOMMEN COMIC-FANS IN DER LANDESMESSE STUTTART VOLL AUF IHRE KOSTEN. DENN ALS GÄSTE DER COMIC CON SIND ZAHLEICHE BEKANNTE PERSÖNLICHKEITEN RUND UM DAS GENRE EINGELADEN. SCHAUSPIELER AUS DEN VERSCHIEDENSTEN FILMEN UND SERIEN HAUTNAH ERLEBEN, ZEICHNER ÜBER DIE SCHULTER SCHAUEN ODER BEKANNTE COSPLAYER TREFFEN - DAS LÄSST JEDES FANHERZ HÖHERSCHLAGEN. AUCH GIBT ES DIE EINZIGARTIGE CHANCE,

HEIß-BEGEHRT  
AUTOGRAMME VON  
DEN STARGÄSTEN ZU  
ERWERBEN. DABEI KANN SICH  
DER BESUCHER GANZ INDIVIDUELL  
AUSSUCHEN, WELCHES OBJEKT ZUKÜNFTIG  
DIE UNTERSCHRIFT SEINES STARS ZIEREN SOLL.



## DIE IDEALE UNTERKUNFT IN DIREKTER MESSENAHE

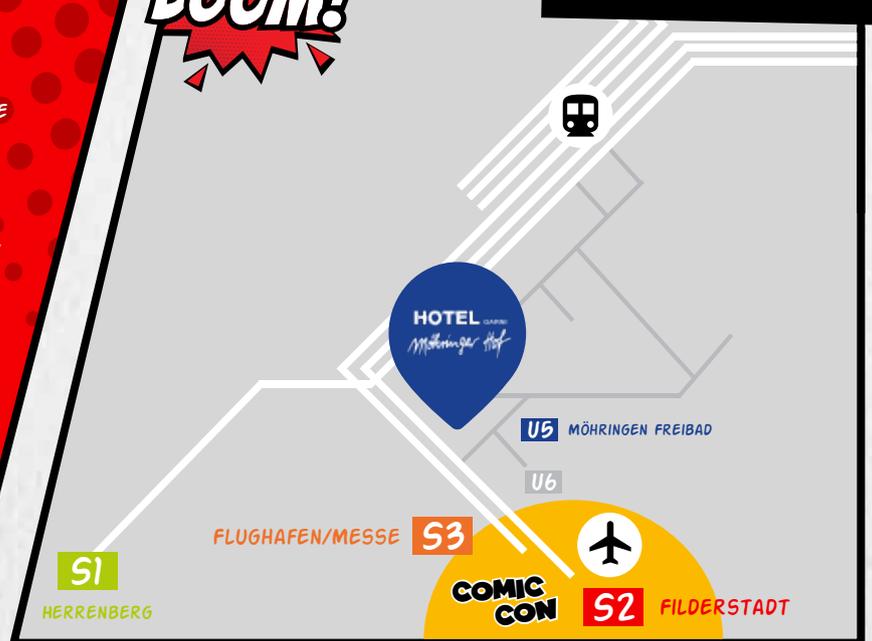
UM AUF DEN BESUCH IN DER STUTTARTER LANDESMESSE VORBEREITET ZU SEIN, GIBT ES EINE GANZE REIHE INFORMATIONSMATERIAL. AUF DER WEBSITE DER COMIC CON ([www.comiccon.de](http://www.comiccon.de)) ERHALTEN INTERESSIERTE EINE GANZE MENGE DETAILS ZU DEN HALLENPLÄNEN UND GEPLANTEN TERMINEN. DIE MESSE IST DIREKT AM FLUGHAFEN STUTTART GELEGEN, OPTIMAL AN BUS, U- UND S-BAHN ANGEBOUNDE. IHR AKZENT Hotel Möhringer Hof ALS HOTELEMPFEHLUNG NUR 4 KM ENTFERNT. BESSER GEHT'S NICHT! KONTAKTIEREN SIE GERNE FAMILIE WEGENER, WENN IRGENDWELCHE FRAGEN SIND! STUTTART WARTET AUF SIE!



**AKZENT Hotel Möhringer Hof**  
Hechinger Straße 64-68  
70567 Stuttgart  
Telefon: 0711 71 97 00  
Email: [info@hotel-moehringehof.de](mailto:info@hotel-moehringehof.de)  
[www.hotel-moehringehof.de](http://www.hotel-moehringehof.de)



## PROBLEMLOS ANREISEN



KLASSE FÜR SICH!\*



Die komplette Umstellung auf dieser Ernährungsweise fällt den meisten Menschen auf Dauer aber sehr schwer, sodass diese Art der Ernährung auch oft nur im Rahmen einer Kur praktiziert wird.

Ob ein Lebensmittel sauer ist oder nicht, entscheiden bei dieser Ernährungsform nicht die Geschmacksnerven, sondern der sogenannte PRAL-Wert. Der Wert gibt an, wie viel Säure über die Niere ausgeschieden werden muss, um den pH-Wert nach der jeweiligen Lebensmittelaufnahme konstant zu halten. Je nach Lebensmittel entstehen während der Verdauungsvorgänge mehr Säuren oder mehr Basen. Ist der PRAL-Wert negativ, werden mehr Basen gebildet. Ist er hoch, fallen mehr Säuren an und es besteht die Gefahr einer Übersäuerung.

## AUCH ALS FLEISCHLOSE ERNÄHRUNG

Aber welche Lebensmittel dürfen nun bei der basischen Ernährung verzehrt werden? Laut dem PRAL-Wert sind es vor allem die pflanzlichen Lebensmittel wie Obst oder Gemüse die eine basenbildende Eigenschaft haben. Auch Pilze, Salat und Nüsse dürfen im Rahmen der basischen Ernährung gegessen werden.

Tabu dagegen sind saure Lebensmittel zu denen besonders eiweißreiche Produkte wie Fleisch, Milch oder Getreide gehören. Auch auf zuckerhaltige Lebensmittel, sowie Alkohol und Kaffee wird bei dieser Ernährungsform verzichtet. Daher eignet sich eine basische Fastenkur auch gut für Menschen die sich fleischlos oder vegan ernähren.



# Balance halten!

## BASISCHE ERNÄHRUNG GEGEN ÜBERSÄUERUNG

Jeder kennt das Sprichwort „Sauer macht lustig“. Was dagegen die wenigsten wissen: das Sprichwort beruht auf einer falschen Übersetzung, denn eigentlich heißt es im Original nicht lustig, sondern gelüstig. Das bedeutet im altertümlichen Sprachgebrauch so viel wie appetitanregend und deutet darauf hin, dass der Verzehr von sauren Speisen den Appetit anregen soll. Aber auch in der Ernährung ist sauer nicht gleich sauer. So stützt sich die sogenannte basische Ernährung auf die Theorie, dass mindestens 50 % der Menschen durch eine falsche Ernährung übersäuert sind. Bestimmte Lebensmittel, die als basisch gelten, können helfen den Säure-Basen-Haushalt auszugleichen.

## ALS LEBENSSTIL ODER ALS FASTENKUR?

Die positiven Aspekte der basischen Ernährung sind bisher zwar noch nicht wissenschaftlich belegt, viele Alternativmediziner sehen die Übersäuerung des Körpers allerdings als Ursache für verschiedene Krankheiten an. So soll eine Umstellung auf die basische Ernährungsweise bei vielfältigen Gesundheitsproblemen wie Allergien, Verdauungsbeschwerden, Neurodermitis und sogar bei Krebs helfen.



**AKZENT Hotel** ★★★★★ 

**Haus Sonnenberg**

Laubacher Str. 25  
63679 Schotten

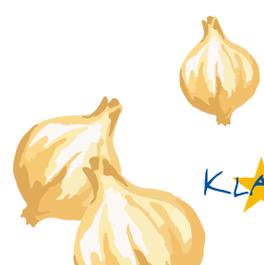
**Telefon:** 06044 96210  
**Email:** info@hotel-haus-sonnenberg.de  
**www.hotel-haus-sonnenberg.de**



### BASISCHER GENUSS AM WOCHENENDE

Basische Nahrungsmittel sollen die Disharmonie im Säure-Basen Haushalt ausgleichen. Man muss sich ja nicht gleich für eine basische Fastenkur entscheiden, sondern durch basische Ernährung im Alltag auf säurebildende Lebensmittel verzichten. Tun Sie sich was Gutes und buchen Sie unser Angebot „Basischer Genuss am Wochenende“.

<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 2 x Übernachtung im Doppelzimmer mit basischem Frühstück</li> <li>■ 1 x basischer Mittagsimbiss</li> <li>■ 2 x basisches Abendessen als 3-Gang Menü</li> <li>■ Vogelsberger Vulkanwasser und Kräutertees</li> <li>■ Einführungsvortrag zur Basischen Ernährung inklusive Handout</li> <li>■ basisches Fußbad</li> <li>■ Leihbademantel</li> <li>■ kleine Wanderung in ungezwungener Atmosphäre mit interessanten Ausblicken</li> <li>■ Nutzung von Hallenbad, Sauna, Fitness- und Ruheraum</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ genügend Parkplätze direkt am Haus</li> </ul> <p>Buchbar:</p> <p>04.-06.09. 2020 25.-27.09. 2020 11.-13.12. 2020</p> <p>Doppelzimmer p.P. 188,00 Euro Einzelzimmer p.P. 192,00 Euro</p> <p>Zubuchbare Leistungen: verschiedene Massagen, Kosmetikbehandlungen</p> <p>Verlängerungsnacht möglich.</p>
--	---



KLASSE FÜR SICH!

## MUSKELKATER GEHÖRT BEIM SPORT DAZU!

Ganz klar ein Irrtum – Muskelkater ist kein Zeichen für besonders gutes Training, sondern eine Reaktion der Muskulatur auf intensive Belastungen. Der Muskelkater entsteht durch kleine Risse in der Muskelfaser, die sich entzünden und schmerzen. Daher gilt hier: lieber leichte Trainings und die Intensivität langsam steigern, als seinen Muskeln zu überfordern.



## DER SCHWEISS MUSS FLIESSEN!

Ohne Schweiß kein Preis – ist als Sprichwort nicht nur im Sport geläufig. Dabei sagt die Menge an Schweiß nichts darüber aus, ob ein Training effektiv ist oder nicht. Wie stark man schwitzt oder nicht, hat nämlich nichts mit der körperlichen Fitness zu tun, sondern ist von Mensch zu Mensch unterschiedlich. Natürlich bedingt sich die Schweißproduktion auch durch die betriebene Sportart, das heißt aber nicht, dass zum Beispiel eine Krafteinheit oder Yoga weniger effektiver Sport sind als schweißtreibende Spinningkurse oder Lauftrainings.

Hintergrund writerfantasi - stock.adobe.com

# WISSENSWERTE FAKTEN!

Joggen ist schlecht für die Gelenke, Kalorien werden erst nach mindestens einer halben Stunde Workout verbrannt und Sport ist sowieso Mord? Wer kennt sie nicht diese Fitness-Weisheiten, die man gerne mal nach dem Training in der Sauna aufschnappt. Aber welche sportlichen Tipps entsprechen eigentlich der Wahrheit und welche sind Irrtümer?

## SPORT STÄRKT DAS IMMUNSYSTEM

Stimmt! Vor allem bei Sportarten an der frischen Luft wird das Immunsystem gestärkt. Durch regelmäßige Bewegung in verschiedenen Wetterkonditionen wird der Kreislauf in Schwung gebracht und das Immunsystem gereizt, sodass es Immunzellen ausbildet. Allerdings trifft das nur auf leichten Ausdauersport zu. Viele Marathonläufer oder Hochleistungssportler haben durch eine zu hohe Belastung sogar ein geschwächtes Immunsystem und sind anfälliger für Krankheiten.

## FETTVERBRENNUNG? ERST NACH 30 MINUTEN!

Diese Aussage stimmt sogar – zumindest bedingt. Denn die Fettverbrennung setzt zwar schon nach viel kürzerer Zeit ein, allerdings nur minimal. Wer also abnehmen möchte, sollte besonders beim Ausdauersport länger dran bleiben. Denn erst nach einer halben Stunden beginnt der Körper die Energie, die er zum Sport benötigt aus den Fettreserven zu ziehen.



© Figuren: Razym - stock.adobe.com

# DAS PASSIERT IM SEPTEMBER



## Altweibersommer

Wenn es im September noch mal richtig warm wird, bezeichnet man das im Sprachgebrauch als Altweibersommer. Aber woher kommt der Begriff eigentlich?

Tatsächlich hat die Bezeichnung nichts mit alten Damen zu tun, sondern geht wahrscheinlich auf die Spinnweben zurück, die sich beim Altweibersommer in den Morgenstunden an den Pflanzen bilden. Als „weiben“ wurde im Altdeutschen nämlich das Knüpfen von Spinnweben bezeichnet.

© dzm1try - stock.adobe.com

## Jetzt wirds bunt

Der September ist der kalendarische Herbstanfang. Der Sommer neigt sich langsam dem Ende zu – aber trotzdem geht es zumindest in der Natur weiterhin bunt zu, denn jetzt färben sich die Blätter an den Bäumen. Im Sommer sehen die Blätter grün aus, da sie den grünen Farbstoff Chlorophyll enthalten. Das Grün überdeckt in der warmen Jahreszeit die anderen Farbstoffe, die in den Blättern zu finden sind. Diese kommen dann im September zum Vorschein, wenn der Baum den Blättern das Chlorophyll entzieht und dieses für den herannahenden Winter im Stamm speichert.



# hello fall

© Microstocker.Pro - stock.adobe.com

Samstag, 5. September 2020

Das Erste	ARD	ZDF	RTL	SAT.1	PRO 7	RTL ZWEI
19.10 Der Ball war mein Freund Doku. Franz Beckenbauer zum 75. Geburtstag 19.50 Wetter 19.57 Lotto am Samstag 20.00 Tagesschau Nachrichten. Mit Wetter. Die Nachrichten der ARD produziert in HD.	15.15 Vorsicht, Falle! 17.00 heute Xpress 17.05 Länderspiegel 17.35 Plan b 18.05 SOKO Wien 19.00 heute 19.20 Wetter 19.25 Der Bergdoktor	14.45 Formel 1: Großer Preis von Italien 16.15 Der Blaulicht-Report 16.45 Der Blaulicht-Report 17.45 Best of ...! 18.45 RTL aktuell 19.05 Life – Menschen, Momente, Geschichten	16.00 Auf Streife – Die Spezialisten 16.59 So gesehen 17.00 Auf Streife – Die Spezialisten 18.00 Auf Streife – Die Spezialisten 19.00 Grenzenlos – Die Welt entdecken 19.55 Sat.1 Nachrichten	15.40 Two and a Half Men Two and a Half Men 16.35 Two and a Half Men 17.00 The Orville 18.00 Newstime 18.10 Die Simpsons 18.35 Die Simpsons 19.05 Galileo	14.15 „Die Schnäppchenhäuser“ Spezial 16.15 Hartz und herzlich – Tag für Tag Benz-Baracken Doku-Soap. Zurück in den Benz-Baracken 18.15 Hartz und herzlich – Tag für Tag Benz-Baracken	
20.15 Eine Almhütte für Zwei Liebeskomödie, D 2020. Mit T. Beck 21.45 Eine Hochzeit platzt selten allein Komödie, D 2019 23.15 Tagesthemen 23.35 Wort zum Sonntag 23.40 Inas Nacht Talkshow	20.15 Wilsberg MünsterLeaks. Krimireihe, D 2017. Mit Leonard Lansink. Regie: T. Kronthaler 21.45 Die Chefin 22.45 heute-journal 23.00 Das aktuelle Sportstudio 0.00 heute Xpress	20.15 Denn sie wissen nicht, was passiert Die Jauch-Gottschalk-Schöneberger-Show Drei ahnungslose Moderatoren ohne Plan 0.10 Denn sie wissen nicht, was passiert Der Blaulicht-Report	20.15 Independence Day Sci-Fi-Film, USA 1996. Mit Will Smith, Bill Pullman Regie: Roland Emmerich 23.20 I Am Legend Sci-Fi-Film, USA 2007 1.05 Scream 3 Horrorfilm, USA 2000	20.15 Schlag den Star Show Kandidat: Verona Pooth, Janine Kunze. Kommentar: Ron Ringguth. In den Starduellen geht es in aufregenden, sportlichen 15 Spielrunden um Fitness und Geschicklichkeit. 0.15 Schlag den Star	20.15 Dickes Deutschland – Unser Leben mit Übergewicht 22.15 Der Jugendknast – Deutschlands jüngste Verbrecher 23.15 Der Jugendknast – Deutschlands jüngste Verbrecher	
VOX	KABEL EINS	NDR	3SAT	WDR	ORF 2	
12.50 Shopping Queen 13.50 Shopping Queen 14.50 Shopping Queen 15.50 Shopping Queen 16.55 Der Hundeprofi 18.00 Hundkatzenmaus 19.10 Die Katzen-Kita 20.15 Bad Neighbors 2 Komödie, USA/CHN 2016 22.00 21 Jump Street Actionkomödie, USA 2012 0.10 Medical Detectives	12.40 Castle 13.35 Castle 14.30 Castle 15.30 Scorpion 16.20 News 16.35 Scorpion 17.30 Scorpion 18.25 Scorpion 19.15 Scorpion 20.15 Hawaii Five-0 21.15 Hawaii Five-0 22.15 Lucifer 0.10 Hawaii Five-0 1.05 Hawaii Five-0	17.30 Tim Mälzer kocht! Nordtour 18.45 DAS! 19.30 Ländermagazine 20.00 Tagesschau 20.15 Die Affäre Borgward Biografie, D 2018 21.45 Borgward – Die Rückkehr einer Legende 22.30 Wim Wenders, Desperado Dokumentarfilm, D 2020 0.30 Paris, Texas. Roadmovie, D/F/GB 1984	16.45 Schönes Portugal Heimat ist kein Ort Drama, D 2015 19.00 heute 19.20 Kunstraub! 20.00 Tagesschau 20.15 Heimat ist ein Raum aus Zeit Dokumentarfilm, D/A 2019 23.50 In den Staub geschrieben Drama, USA/D 2006 1.45 Genuss-Kreuzfahrt in der Karibik	17.45 Mit Martina und Moritz 18.15 Westart 18.45 Aktuelle Stunde 19.30 Lokalzeit 20.00 Tagesschau 20.15 Die verrückten 70er – Das wilde Jahrzehnt der Deutschen 21.45 Mitternachtsspitzen 22.45 Zum Lachen ins Revier 23.30 Die Carolin Kebekus Show 0.15 Die Carolin Kebekus Show	19.23 Wetter 19.30 ZIB 19.56 Wetter 20.01 Sport aktuell 20.15 Narrisch guate Höhepunkte 22.00 ZIB 22.10 Tatort: Tod unter der Orgel Krimireihe, A 2004 23.40 Der Bulle von Tölz Kochkünste. Krimireihe, D 2006 1.10 Columbo Seltsame Bettgenossen. Krimireihe, USA 1995	

**ARD** Das Erste

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



20.15 **Tatort: Pumpen** Krimireihe, A 2020 Mit Harald Krassnitzer  
21.45 **Anne Will**  
22.45 **Tagesthemen**  
23.05 **ttt** Magazin  
23.35 **Über-ich und Du** Komödie, D/CH/A 2014  
1.05 **Tagesschau**

**ZDF** ZDF

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



20.15 **Fußball: Nations League** Gruppenphase, 2. Spieltag; Schweiz – Deutschland; anschl. Zsfg. weiterer Spiele  
23.30 **Kroos** Dokumentarfilm, D 2019  
1.25 **ZDF-History**

**RTL** RTL

14.00 Formel 1: Großer Preis von Italien 15.00 Formel 1: Großer Preis von Italien 16.45 Formel 1: Großer Preis von Italien 17.00 Explovis – Weekend 17.45 Exklusiv – Weekend 18.45 RTL aktuell 19.05 Heimlich verliebt



20.15 **Die Schlümpfe – Das verlorene Dorf** Animationsfilm, USA/HK/CDN 2017  
22.10 **Welcome to the Jungle** Actionkomödie, USA 2003  
0.05 **Wish Upon** Horrorfilm, CDN/USA 2017

**SAT.1** SAT.1

13.00 Tourenwagen: DTM 14.50 Stopp, Polizei! 15.20 Stopp, Polizei! 15.50 Ein Jahr vogelfrei 17.00 Komödie, CDN/USA 2011 17.50 Mein Hund, die Kilos und ich 19.55 Sat.1 Nachrichten



20.15 **Fack ju Göhte** Komödie, D 2013. Mit Elyas M'Barek, Karoline Herfurth. Regie: B. Dagtekir  
22.35 **Independence Day** Sci-Fi-Film, USA 1996. Mit Will Smith  
1.25 **Fack ju Göhte** Komödie, D 2013

**PRO 7** PRO 7

15.00 Big Stories 16.00 Big Stories 16.00 taff weekend 18.00 Newstime 18.10 Die Simpsons 18.35 Die Simpsons Zeichentrickserie. YOLO 19.05 Galileo. Magazin



20.15 **Nur ein kleiner Gefallen** Thriller, USA/CDN 2018. Mit Anna Kendrick. Regie: Paul Feig  
22.40 **John Wick** Actionthriller, USA/GB/CHN 2014. Mit K. Reeves  
0.40 **Training Day** Thriller, USA/USA 2001

**RTL ZWEI** RTL ZWEI

15.15 Hartz und herzlich – Tag für Tag Benz-Baracken 17.15 Mein neuer Alter 17.05 Soap. Geräumiges Auto für Frau mit Gehbehinderung 18.15 GRIP – Das Motormagazin



20.15 **The Boy** Horrorfilm, USA/CDN/CHN 2016  
22.15 **Love Island – Heiße Flirts und wahre Liebe**  
23.45 **Love Island – After-Son: Der Talk danach**  
0.15 **Halloween H20 – 20 Jahre später** Horrorfilm, USA 1998

**VOX** VOX

12.35 Criminal Intent 13.30 Criminal Intent 14.25 Criminal Intent 15.10 Criminal Intent 16.05 Criminal Intent 17.00 auto mobil 18.10 Einmal Camping, immer Camping 19.10 Hot oder Schrott – Die Allestester 20.15 Grill den Hensler 20.20 Prominent! 0.05 Medical Detectives 1.00 Medical Detectives Dokureihe



20.15 **Geisterkatzen** Im Tal der Schneeleoparden  
21.00 **Hart aber fair**  
22.15 **Tagesthemen**  
22.50 **Wikileaks – Die USA gegen Julian Assange**  
23.35 **Die Zwei-plus-Vier-Verhandlungen**  
0.20 **Nachtmagazin**

**KABEL EINS** KABEL EINS

17.10 Mein Lokal, Dein Lokal – Der Profi kommt 18.10 Mein Lokal, Dein Lokal – Der Profi kommt 19.10 Mein Lokal, Dein Lokal – Der Profi kommt 20.15 Trucker Babes – 400 PS in Frauenhand 22.10 Abenteuer Leben am Sonntag 0.15 Achtung Abzocke – Urteilsbetrüger auf der Spur



20.15 **Die Toten vom Bodensee – Der Blutritt** Kriminalfilm, A/D 2020 Mit Matthias Koeberlin  
21.45 **heute-journal**  
22.15 **Die Farbe des Horizonts** Drama, USA/SL/HK 2018  
23.45 **heute journal update**

**NDR** NDR

18.00 Rund um den Michel 18.45 DAS! 19.30 Ländermagazine 20.00 Tagesschau 20.15 Traumreise Götakanal – Mit dem Schiff durch Schweden 21.45 Kaum zu glauben! 22.45 Hätten Sie's gewusst? Show 23.30 Das Quiz der Deutschen 0.30 Wer hat's gesehen?



20.15 **Wer wird Millionär?** Show. Moderation: Günther Jauch  
22.15 **Extra – Das RTL Magazin** Spiegel TV Magazin  
0.00 **RTL Nachtjournal**  
0.30 **Die Alltagskämpfer**  
1.15 **Ohne Filter Reportage**

**3SAT** 3SAT

18.00 Der Flug des Phoenix Abenteuerfilm, USA 1965 20.15 Die drei Musketiere Abenteuerfilm, USA/E/PAN/GB 1973 22.00 Die vier Musketiere Abenteuerfilm, E/PAN/GB/USA 1974 23.40 Lord Jim Abenteuerfilm, GB/USA 1965 2.05 Die drei Musketiere Abenteuerfilm, USA/E/PAN/GB 1973



20.15 **Plötzlich arm, plötzlich reich – das Tauschexperiment** Beten statt Ballermann-Bühne  
22.25 **akte** Magazin  
23.25 **SAT.1 Reportage** OP im Urlaub – Was ist dran am Medizintourismus?  
0.20 **Criminal Minds**

**WDR** WDR

17.10 Morden im Norden Tiere suchen ein Zuhause 18.45 Aktuelle Stunde 19.30 Westpol 20.00 Tagesschau 20.15 Wunderschön! 21.45 Ein Mord mit Aussicht 22.10 Kriminalfilm, D 2015 23.10 Hubert und Staller 0.00 Hubert und Staller 0.50 Rockpalast



20.15 **Wonder Woman** Actionfilm, USA/CHN/HK 2017. Mit Gal Gadot, Chris Pine. Regie: Patty Jenkins  
23.05 **Late Night Berlin**  
0.10 **Wonder Woman** Actionfilm, USA/CHN/HK 2017. Mit Gal Gadot

**ORF 2** ORF 2

19.00 Bundesland heute 19.17 Lotto 6 aus 45 mit Joker 19.30 ZIB 19.56 Wetter 20.01 Sport aktuell 20.15 Tatort: Pumpen 21.50 ZIB 2 am Sonntag 22.10 Murer – Anatomie eines Prozesses. Drama, A/LUX 2018 0.25 Der Bulle von Tölz 2 Kochkünste. Krimireihe, D 2006



20.15 **UNDressed – Das Date im Bett**  
21.20 **UNDressed – Das Date im Bett**  
22.15 **Love Island – Heiße Flirts und wahre Liebe**  
23.20 **Naked Attraction – Dating hautnah**  
0.20 **Love Island – Heiße ...**

**ARD** Das Erste

16.10 Verrückt nach Meer 17.00 Tagesschau 17.15 Brisant 18.00 Gefragt – Gejagt 18.50 Morden im Norden 19.45 Wissen vor acht – Zukunft 19.50 Wetter 19.55 Börse 20.00 Tagesschau



20.15 **Geisterkatzen** Im Tal der Schneeleoparden  
21.00 **Hart aber fair**  
22.15 **Tagesthemen**  
22.50 **Wikileaks – Die USA gegen Julian Assange**  
23.35 **Die Zwei-plus-Vier-Verhandlungen**  
0.20 **Nachtmagazin**

**ZDF** ZDF

16.00 heute – in Europa 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 **Die Toten vom Bodensee – Der Blutritt** Kriminalfilm, A/D 2020 Mit Matthias Koeberlin  
21.45 **heute-journal**  
22.15 **Die Farbe des Horizonts** Drama, USA/SL/HK 2018  
23.45 **heute journal update**

**RTL** RTL

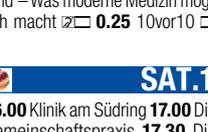
16.00 Kitsch oder Kasse 17.00 Henslers Countdown 17.30 Unter uns 18.00 Explovis – Das Magazin 18.30 Exklusiv – Das Star-Magazin 18.45 RTL aktuell 19.05 Alles was zählt 19.40 GZSZ



20.15 **Wer wird Millionär?** Show. Moderation: Günther Jauch  
22.15 **Extra – Das RTL Magazin** Spiegel TV Magazin  
0.00 **RTL Nachtjournal**  
0.30 **Die Alltagskämpfer**  
1.15 **Ohne Filter Reportage**

**SAT.1** SAT.1

16.00 Klinik am Südring 17.00 Die Gemeinschaftspraxis 17.30 Die Ruhrpottwache 18.00 K11 – Die neuen Fälle 18.30 Auf Streife – Die Spezialisten 19.00 Genial oder Dabeneben? 19.55 Sat.1 Nachrichten



20.15 **Plötzlich arm, plötzlich reich – das Tauschexperiment** Beten statt Ballermann-Bühne  
22.25 **akte** Magazin  
23.25 **SAT.1 Reportage** OP im Urlaub – Was ist dran am Medizintourismus?  
0.20 **Criminal Minds**

**PRO 7** PRO 7

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



20.15 **Wonder Woman** Actionfilm, USA/CHN/HK 2017. Mit Gal Gadot, Chris Pine. Regie: Patty Jenkins  
23.05 **Late Night Berlin**  
0.10 **Wonder Woman** Actionfilm, USA/CHN/HK 2017. Mit Gal Gadot

**RTL ZWEI** RTL ZWEI

15.00 Hartz und herzlich – Tag für Tag Benz-Baracken 16.55 RTLZWEI News 17.05 Krass Schule 18.05 Köln 50667 19.00 Love Island Flash 19.05 Berlin – Tag & Nacht



20.15 **UNDressed – Das Date im Bett**  
21.20 **UNDressed – Das Date im Bett**  
22.15 **Love Island – Heiße Flirts und wahre Liebe**  
23.20 **Naked Attraction – Dating hautnah**  
0.20 **Love Island – Heiße ...**

**VOX** VOX

15.00 Shopping Queen 16.00 4 Hochzeiten und eine Traumreise 17.00 Zwischen Tüll und Tränen 18.00 First Dates – Ein Tisch für zwei 19.00 Das perfekte Dinner 20.15 Die Höhle der Löwen 22.15 Ready to Beef 23.55 vox nachrichten 0.15 Medical Detectives 1.15 Medical Detectives



20.15 **Die Kanzlei** Anwaltsserie. Harte Worte  
21.00 **In aller Freundschaft** Ungeklärtes  
21.45 **Report Mainz** Magazin  
22.15 **Tagesthemen**  
22.50 **Bonnie & Bonnie** Drama, D 2019  
0.20 **Nachtmagazin**

**KABEL EINS** KABEL EINS

15.50 News 16.00 Navy CIS 16.55 Abenteuer Leben täglich 17.55 Mein Lokal, Dein Lokal – Der Profi kommt 18.55 Achtung Kontrolle! Wir kümmern uns drum 20.15 Mission: Impossible 2 Actionfilm, USA/D 2000 22.45 Passagier 57 Actionthriller, USA 1992 0.25 Outlander Actionfilm, USA/D/F 2008



20.15 **Mensch Beckenbauer! Schau'n mer mal** Mit Diana Sandmann, Torsten Körner u.a.  
21.00 **Frontal 21** Magazin  
21.45 **heute-journal**  
22.15 **Ich bin noch da**  
22.45 **Markus Lanz**  
0.00 **heute journal update**

**NDR** NDR

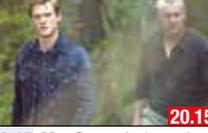
16.00 Kitsch oder Kasse 17.00 Henslers Countdown 17.30 Unter uns 18.00 Explovis – Das Magazin 18.30 Exklusiv – Das Star-Magazin 18.45 RTL aktuell 19.05 Alles was zählt 19.40 GZSZ



20.15 **Mario Barth deckt auf!** U.a.: Mario Barth: Verkehrsministerium des Grauens. Gäste: Ilka Bessin, Ingo Appelt, Laura Wontorra, Guido Cantz  
22.15 **Like Me – I'm Famous**  
23.05 **Paradise Hotel**  
0.00 **RTL Nachtjournal**

**3SAT** 3SAT

18.30 nano 19.00 heute 19.20 Kulturzeit 20.00 Tagesschau 20.15 Die Informantinnen Kriminalfilm, D 2016 21.45 kinokino 22.00 ZIB 2 22.25 makro 22.55 Kinder machen Druck – Kann die Klimafrage das Land spalten? 23.40 Reporter 0.05 10vor10 Nachrichten



20.15 **MacGyver** Actionserie Akte 47. Mit Lucas Till  
21.15 **Reef Break** Krimiserie. Das Comeback  
22.10 **Hawaii Five-0** Beweisstücke  
23.10 **Focus TV – Reportage** 0.15 **Dinner Party – Der Late-Night-Talk**

**WDR** WDR

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



20.15 **Joko & Klaas gegen ProSieben** Gast: Matthias Schweighöfer, Franziska Weisz u.a.  
23.00 **o2 Music Hall Show** 23.55 **DRüber staunt die Welt: Die spektakulärsten TV-Momente Spätnachrichten**  
2.00

**RTL ZWEI** RTL ZWEI

15.00 Hartz und herzlich – Rückkehr nach Salzflitter 22.15 Love Island – Heiße Flirts und wahre Liebe 23.45 Love Island – After-Son: Der Talk danach 0.15 Armes Deutschland – Stempeln oder abrackern?



20.15 **Hartz und herzlich** Rückkehr nach Salzflitter  
22.15 **Love Island – Heiße Flirts und wahre Liebe**  
23.45 **Love Island – After-Son: Der Talk danach**  
0.15 **Armes Deutschland – Stempeln oder abrackern?**

**VOX** VOX

15.00 Shopping Queen 16.00 4 Hochzeiten und eine Traumreise 17.00 Zwischen Tüll und Tränen 18.00 First Dates – Ein Tisch für zwei 19.00 Das perfekte Dinner 20.15 Altes Haus sucht Mitbewohner 22.15 Das Beste für mein Kind – Wir erziehen anders 23.15 Prominent! 0.10 vox nachrichten



20.15 **Die Kanzlei** Anwaltsserie. Harte Worte  
21.00 **In aller Freundschaft** Ungeklärtes  
21.45 **Report Mainz** Magazin  
22.15 **Tagesthemen**  
22.50 **Bonnie & Bonnie** Drama, D 2019  
0.20 **Nachtmagazin**

**KABEL EINS** KABEL EINS

16.00 Navy CIS 16.55 Abenteuer Leben täglich 17.55 Mein Lokal, Dein Lokal – Der Profi kommt 18.55 Achtung Kontrolle! Wir kümmern uns drum 20.15 Tropic Thunder Actionkomödie, USA/GB/D 2008 22.40 Mission: Impossible 2 Actionfilm, USA/D 2000 1.00 Passagier 57 Actionthriller, USA 1992



20.15 **Mensch Beckenbauer! Schau'n mer mal** Mit Diana Sandmann, Torsten Körner u.a.  
21.00 **Frontal 21** Magazin  
21.45 **heute-journal**  
22.15 **Ich bin noch da**  
22.45 **Markus Lanz**  
0.00 **heute journal update**

**NDR** NDR

17.10 Leopard, Seebär & Co. 18.00 Ländermagazine 18.15 Die Nordreportage 18.45 DAS! 19.30 Ländermagazine 20.00 Tagesschau 20.15 Visite 21.15 Panorama 3 21.45 NDR Info 22.10 Tatort: Der Fall Reinhardt 23.30 Weltbilder 0.00 Boris Becker – Der Spieler



20.15 **Mario Barth deckt auf!** U.a.: Mario Barth: Verkehrsministerium des Grauens. Gäste: Ilka Bessin, Ingo Appelt, Laura Wontorra, Guido Cantz  
22.15 **Like Me – I'm Famous**  
23.05 **Paradise Hotel**  
0.00 **RTL Nachtjournal**

**3SAT** 3SAT

18.30 nano 19.00 heute 19.20 Kulturzeit 20.00 Tagesschau 20.15 Die Informantinnen Kriminalfilm, D 2016 21.45 kinokino 22.00 ZIB 2 22.25 makro 22.55 Kinder machen Druck – Kann die Klimafrage das Land spalten? 23.40 Reporter 0.05 10vor10 Nachrichten



20.15 **MacGyver** Actionserie Akte 47. Mit Lucas Till  
21.15 **Reef Break** Krimiserie. Das Comeback  
22.10 **Hawaii Five-0** Beweisstücke  
23.10 **Focus TV – Reportage** 0.15 **Dinner Party – Der Late-Night-Talk**

**WDR** WDR

16.15 Hier und heute 18.15 Servicezeit 18.45 Aktuelle Stunde 20.00 Tagesschau 20.15 Wilde Dynastien 21.00 Quarks 21.45 WDR aktuell 22.15 Tatort: Grenzgänger 23.15 Krimireihe, D 1981 23.45 Tatort: Tote Taube in der Beethovenstraße 23.55 Krimireihe, D 1973 1.25 Politik, nein danke



20.15 **Joko & Klaas gegen ProSieben** Gast: Matthias Schweighöfer, Franziska Weisz u.a.  
23.00 **o2 Music Hall Show** 23.55 **DRüber staunt die Welt: Die spektakulärsten TV-Momente Spätnachrichten**  
2.00

**ORF 2** ORF 2

19.00 Bundesland heute 19.23 Wetter 19.30 ZIB 19.51 Wetter 19.56 Sport aktuell 20.05 Seitenblicke 20.15 Universum 21.05 Report 22.00 ZIB 2 22.25 Euromillionen 22.35 kreuz und quer 23.20 kreuz und quer 0.15 Das Geheimnis des Königssees 23.55 Mysterythriller, D 2008



20.15 **Hartz und herzlich** Rückkehr nach Salzflitter  
22.15 **Love Island – Heiße Flirts und wahre Liebe**  
23.45 **Love Island – After-Son: Der Talk danach**  
0.15 **Armes Deutschland – Stempeln oder abrackern?**

**ARD** Das Erste

**16.05** Radsport: Tour de France **17.30** Brisant **18.00** Gefragt – Gejagt **18.50** Hubert ohne Staller **19.45** Wissen vor acht – Werkstatt **19.50** Wetter **19.55** Börse **20.00** Tagesschau




**20.15** Verunsichert – Alles Gute für die Zukunft **21.45** Plusminus **22.15** Tagesthemen **22.50** maischberger. die woche **0.05** Nachtmagazin

**ZDF** ZDF

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




**20.15** Aktenzeichen XY ... ungelöst **21.45** heute-journal **22.15** auslandsjournal **22.45** Datenkrake Amazon **23.15** Markus Lanz **0.30** heute journal update

**RTL** RTL

**16.00** Kitsch oder Kasse **17.00** Hensslers Countdown **17.30** Unter uns **18.00** Explosiv – Das Magazin **18.30** Exclusiv – Das Star-Magazin **18.45** RTL aktuell **19.05** Alles was zählt **19.40** GZSZ




**20.15** Das Sommerhaus der Stars – Kampf der Promipaare Show **23.15** stern TV Moderation: Steffen Hallaschka **0.15** RTL Nachtjournal **0.45** Das Sommerhaus der Stars – Kampf der Promipaare

**SAT.1** SAT.1

**16.00** Klinik am Südring **17.00** Die Gemeinschaftspraxis **17.30** Die Ruhrpottwache **18.00** K11 – Die neuen Fälle **18.30** Auf Streife – Die Spezialisten **19.00** Genial oder Daneben? **19.55** Sat.1 Nachrichten




**20.15** The Taste **23.20** TopTen! Der Geschmacks-Countdown **0.20** Plötzlich arm, plötzlich reich – das Tauschexperiment

**PRO 7** PRO 7

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




**20.15** Grey's Anatomy – Die jungen Ärzte **21.15** Seattle Firefighters **22.10** Seattle Firefighters **23.10** Seattle Firefighters **0.10** Seattle Firefighters

**RTL ZWEI** RTL ZWEI

**15.00** Hartz und herzlich – Tag für Tag Benz-Baracken **16.55** RTLZWEI News **17.05** Krass Schule **18.05** Köln 50667 **19.00** Love Island Flash **19.05** Berlin – Tag & Nacht




**20.15** Kampf der Realitystars **22.15** Love Island – Heiße Flirts und wahre Liebe **23.20** Undressed – Das Date im Bett **0.25** Undressed – Das Date im Bett

**ARD** Das Erste

**16.05** Radsport: Tour de France **17.15** Brisant **18.00** Gefragt – Gejagt **18.50** In aller Freundschaft – Die jungen Ärzte **19.45** Wissen vor acht – Mensch **19.50** Wetter **19.55** Börse **20.00** Tagesschau




**20.15** Kommissar Dupin – Bretonische Flut **21.45** Monitor **22.15** Tagesthemen **22.50** extra 3 **23.35** Inas Nacht **0.35** Nachtmagazin

**ZDF** ZDF

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




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

**RTL** RTL

**16.00** Kitsch oder Kasse **17.00** Hensslers Countdown **17.30** Unter uns **18.00** Explosiv – Das Magazin **18.30** Exclusiv – Das Star-Magazin **18.45** RTL aktuell **19.05** Alles was zählt **19.40** GZSZ




**20.15** Alarm für Cobra 11 – Die Autobahnpolizei **21.15** Alarm für Cobra 11 **22.15** Alarm für Cobra 11 **23.15** Pocher – gefährlich ehrlich! Show **0.00** RTL Nachtjournal

**SAT.1** SAT.1

**16.00** Klinik am Südring **17.00** Die Gemeinschaftspraxis **17.30** Die Ruhrpottwache **18.00** K11 – Die neuen Fälle **18.30** Auf Streife – Die Spezialisten **19.00** Genial oder Daneben? **19.55** Sat.1 Nachrichten




**20.15** Prodigal Son **21.15** Prodigal Son **22.15** Criminal Minds **23.10** Criminal Minds **0.10** Criminal Minds

**PRO 7** PRO 7

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




**20.15** Big Countdown U.a.: Naomi Campbell bewirft ihre Assistentin mit einem Hand. Moderation: Annemarie Carpendale **22.40** red. Magazin **23.40** Joko & Klaas gegen ProSieben **2.05** Spätnachrichten

**RTL ZWEI** RTL ZWEI

**15.00** Hartz und herzlich – Tag für Tag Benz-Baracken **16.55** RTLZWEI News **17.05** Krass Schule **18.05** Köln 50667 **19.00** Love Island Flash **19.05** Berlin – Tag & Nacht




**20.15** Hartes Deutschland – Leben im Brennpunkt **22.15** Love Island – Heiße Flirts und wahre Liebe **23.45** Love Island – Tag 10 **0.15** Kampf der Realitystars

**ARD** Das Erste

**17.15** Brisant **18.00** Gefragt – Gejagt **18.50** Quizduell-Olymp **19.45** Wissen vor acht – Zukunft **19.50** Wetter **19.55** Börse **20.00** Tagesschau




**20.15** Käthe und ich – Zurück ins Leben **21.45** Tagesthemen **22.15** Tatort: Der wüste Gobi **23.45** Mankells Wallander

**ZDF** ZDF

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




**20.15** Der Kriminalist **21.15** SOKO Leipzig **22.00** heute-journal **22.30** heute-show **23.00** aspekte **23.45** heute journal update **0.00** The Bay

**RTL** RTL

**16.00** Kitsch oder Kasse **17.00** Hensslers Countdown **17.30** Unter uns **18.00** Explosiv – Das Magazin **18.30** Exclusiv – Das Star-Magazin **18.45** RTL aktuell **19.05** Alles was zählt **19.40** GZSZ




**20.15** LEGO Masters Show **22.15** Pocher und Papa auf Reisen **0.00** RTL Nachtjournal **0.30** Das Sommerhaus der Stars – Kampf der Promipaare Show

**SAT.1** SAT.1

**16.00** Klinik am Südring **17.00** Die Gemeinschaftspraxis **17.30** Die Ruhrpottwache **18.00** K11 – Die neuen Fälle **18.30** Auf Streife – Die Spezialisten **19.00** Genial oder Daneben? **19.55** Sat.1 Nachrichten




**20.15** Die Festspiele der Reality Stars – Wer ist die hellste Kerze? **23.25** Promis unter Palmen – Für Geld mache ich alles! **1.30** Switch Reloaded Show

**PRO 7** PRO 7

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




**20.15** Stirb langsam 3 – Jetzt erst recht **22.50** 4 Blocks Ali **23.50** 4 Blocks **0.45** 4 Blocks

**RTL ZWEI** RTL ZWEI

**15.00** Hartz und herzlich – Tag für Tag Benz-Baracken **16.55** RTLZWEI News **17.05** Krass Schule **18.05** Köln 50667 **19.00** Love Island Flash **19.05** Berlin – Tag & Nacht




**20.15** Hercules **22.15** Love Island – Heiße Flirts und wahre Liebe **23.20** The Purge – Anarchy **1.15** Ronin

**ARD**

**14.30** Radsport: Tour de France 14. Etappe: Clermont-Ferrand – Lyon (197 km) **18.00** Fußball: DFB-Pokal 1. Hauptrunde **19.57** Lotto am Samstag **20.00** Tagesschau



**20.15** Hirschhausens Quiz des Meisters XXL  
Gast: Ina Müller u. a.

**23.15** Tagesthemen  
**23.35** Das Wort zum Sonntag  
**23.40** Inas Nacht  
**0.40** Sherlock  
Im Zeichen der Drei  
Krimireihe, GB/USA 2014

**ZDF**

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



**20.15** In Wahrheit – Jagdfieber **0.00** Krimiserie  
**21.45** Die Chefin  
Das vierte Opfer  
**22.45** heute-journal  
**23.00** Das aktuelle Sportstudio  
**0.00** heute Xpress  
**0.05** heute-show

**RTL**

**14.45** Formel 1: GP der Toskana. Qualifying **16.15** Der Blaulicht-Report **16.45** Der Blaulicht-Report **17.45** Best of ...! **18.45** RTL aktuell **19.05** Life – Menschen, Momente, Geschichten



**20.15** Big Performance – Wer ist der Star im Star? Show  
**22.20** Take Me Out Show  
**23.30** Take Me Out Show  
**0.35** Big Performance – Wer ist der Star im Star? Show  
**2.20** Take Me Out Show

**SAT.1**

**16.00** Auf Streife – Die Spezialisten **16.59** So gesehen **17.00** Auf Streife – Die Spezialisten **18.00** Auf Streife – Die Spezialisten **19.00** Grenzenlos – Die Welt entdecken **19.55** Sat.1 Nachrichten



**20.15** Independence Day: Wiederkehr  
Sci-Fi-Film, USA 2016  
**22.35** I Robot  
Sci-Fi-Film, USA/D 04. Mit Will Smith  
**0.40** World Trade Center  
Drama, USA 2006  
**2.45** The Strangers  
Horrorfilm, USA 2008

**PRO 7**

**15.40** Two and a Half Men **16.05** Two and a Half Men **16.35** Two and a Half Men **17.00** The Orville **18.00** Newstime **18.10** Die Simpsons **18.35** Die Simpsons **19.05** Galileo



**20.15** Spy – Susan Cooper undercover  
Actionkomödie, USA/GB/F/H/D 2015  
**22.45** John Wick  
Actionthriller, USA/GB/CHN 14  
**0.40** Stirb langsam 3 – Jetzt erst recht  
Actionthriller, USA 1995

**RTL ZWEI**

**14.20** Hartz und herzlich – Tag für Tag Benz-Baracken **16.15** Hartz und herzlich – Tag für Tag Benz-Baracken **18.15** Hartz und herzlich – Tag für Tag Benz-Baracken



**20.15** Stand by Me – Das Geheimnis eines Sommers  
Abenteuerfilm, USA 86  
**22.00** Das Dorf der Verdammten  
Sci-Fi-Horror, USA 1995  
**23.50** Game of Thrones  
**0.55** Game of Thrones

**VOX**

**14.50** Shopping Queen **15.50** Shopping Queen **16.55** Der Hundeprofi **18.00** hundkatzenaus **19.10** Die Katzen-Kita **20.15** Robert Marc Lehmann: Abenteuer extrem. Dokumentarfilm, D 2020 **22.15** Robert Marc Lehmann: Dem Fuchshai auf der Spur **23.15** Medical Detectives **0.10** Medical Detectives

**KABEL EINS**

**12.40** Castle **13.35** Castle **14.30** Castle **15.25** Scorpion **16.20** News **16.30** Scorpion **17.25** Scorpion **18.20** Scorpion **19.15** Scorpion **20.15** Hawaii Five-0 **21.15** Hawaii Five-0 **22.15** Lucifer **23.15** Lucifer **0.10** Hawaii Five-0 **1.05** Hawaii Five-0 **Hochoxpress**

**NDR**

**16.40** Wolf, Bär & Co. **17.30** Tim Mälzer kocht! **18.00** Nordtour **18.45** DAS! **19.30** Ländermagazine **20.00** Tagesschau **20.15** Schlager, die Sie kennen sollten **21.45** Last Night of the Proms 2020 **23.35** Schleswig-Holstein-Musik-Festival 2020 **1.50** Quizduell **2.35** Mein Norden

**3SAT**

**17.00** Faszination Afrika **17.30** Stürme in Afrika **18.00** Drama, D 2009 **19.00** heute **19.20** Young. Black. British **20.00** Tagesschau **20.15** Verdi in Verona **22.35** Lang Langs Goldberg-Variationen **23.35** Winter's Bone **0.20** Sozialdrama, USA 2010 **1.10** lebens.art

**WDR**

**17.45** Kochen mit Martina und Moritz **18.15** Westart **18.45** Aktuelle Stunde **19.30** Lokalzeit **20.00** Tagesschau **20.15** Tattort: Verrat **21.00** Krimireihe, D 2002 **21.45** Drechslers zweite Chance **0.05** Komödie, D 2004 **23.10** Tref-fer **0.55** Drama, D 1984 **0.55** Tattort: Verrat **0.55** Krimireihe, D 2002

**ORF 2**

**20.15** Meine fremde Frau **21.00** Drama, A/D 15 **21.50** ZIB **22.00** Tattort: Der Wächter der Quelle **23.00** Krimi, A 04 **23.30** Löwen am Lido – Preise und Stars der 77. Filmfestspiele Venedig **23.45** Der Bulle von Tölz **0.20** Strahlende Schönheit. Krimi, D 03 **1.20** Columbo **1.20** Mord im Bistro. Krimi, USA 1976

**ARD**

**13.30** Radsport: Tour de France 15. Etappe: Lyon – Grand Colombier (175 km) **17.35** Leichtathletik: ISTAF Berlin **18.30** Sportschau **19.00** DFB-Pokal, 1. Hauptrunde **20.00** Tagesschau



**20.15** Tattort: Funkstille  
Krimireihe, D 2019  
**21.45** Anne Will  
**22.45** Tagesthemen  
**23.05** ttt **Magazin**  
**23.35** Druckfrisch **Magazin**  
**0.05** Vergiss mein Ich  
Drama, D 2014  
**1.35** Tagesschau

**ZDF**

**16.30** planet e. **17.10** Wachgeküst **17.55** ZDFreportage **18.25** Küchekontrolle! **18.25** Terra Xpress **18.55** Aktion Mensch Gewinner **19.00** heute **19.10** Berlin direkt **19.30** Terra X



**20.15** Frühling  
Am Ende des Sommers  
Melodram, D 2018  
**21.45** heute-journal  
**22.15** Berlin feiert  
Beethoven **Konzert**  
**23.45** Precht **Gespräch**  
**0.30** heute Xpress  
**0.35** Giganten **Doku**

**RTL**

**15.00** Formel 1: G P der Toskana **16.45** Formel 1: GP der Toskana **17.00** Explosiv – Week-end **17.45** Exklusiv – Week-end **18.45** RTL aktuell **19.05** Heimlich verliebt. Doku-Soap



**20.15** Maleficent – Die dunkle Fee  
Fantasyfilm, USA 2014  
**22.00** Hänsel & Gretel – Hexenjäger  
Fantasyfilm, USA/D 13  
**23.40** Maleficent – Die ...  
Fantasyfilm, USA 2014  
**1.20** Der Blaulicht-Report

**SAT.1**

**13.00** Tourenwagen: DTM **14.50** Stopp, Polizei! **15.20** Stopp, Polizei! **15.50** I Robot **17.00** Sci-Fi-Film, USA/D 2004 **17.55** Julia Leischich sucht: Bitte melde Dich **19.55** Sat.1 Nachrichten



**20.15** Fack ju Göhte 2  
Komödie, D 2015  
Mit Elyas M'Barek  
**22.30** Independence Day: Wiederkehr  
Sci-Fi-Film, USA 2016  
Mit Liam Hemsworth  
**0.45** Fack ju Göhte 2  
Komödie, D 2015

**PRO 7**

**15.55** Big Stories. Show. Superstars made in Germany **17.00** taif weekend. Magazin **18.00** Newstime **18.10** Die Simpsons **18.35** Die Simpsons **19.05** Galileo



**20.15** The Last Witch Hunter  
Actionfilm, USA/CAN/CHN 2015. Mit Vin Diesel. Regie: Breck Eisner  
**22.15** American Football: NFL 1. Spieltag  
**1.55** The Last Witch Hunter  
Actionfilm, USA/CAN/CHN 15. Mit Vin Diesel

**RTL ZWEI**

**15.15** Hartz und herzlich – Tag für Tag Benz-Baracken **16.50** Wendepunkte **17.15** Mein neuer Alter **18.00** Neues Auto für alleinerziehende Mutter und ihr krankes Kind **18.15** GRIP – Das Motormagazin



**20.15** Nie wieder Sex mit der Ex  
Komödie, USA 2008. Mit J. Segel  
**22.25** Love Island – Heiße Flirts und wahre Liebe  
**23.55** Love Island – After-Sonntag: Der Talk danach  
**0.25** Men in Black II  
Sci-Fi-Komödie, USA 02

**VOX**

**12.10** Criminal Intent **13.00** Criminal Intent **13.50** Criminal Intent **14.40** Pretty Woman **15.10** Liebesfilm, USA 1990 **17.00** auto mobil **18.10** Einmal Camping, immer Camping **19.10** Hot oder Schrott – Die Altestester **20.15** Kitchen Impossible **21.00** Show **23.20** Prominent! **0.05** Medical Detectives. Dokureihe

**KABEL EINS**

**16.10** JP Kraemer – Alles Auto **17.05** Mein Lokal, Dein Lokal – Spezial **18.10** Mein Lokal, Dein Lokal – Spezial **19.10** Mein Lokal, Dein Lokal – Spezial **20.15** Truckers Babes – 4000 PS in Frauenhand **22.15** Abenteuer Leben am Sonntag **21.15** Achtung Abzocke – Urlaubsbetrüger am der Spur

**NDR**

**18.00** Hanseblick **18.45** DAS! **19.30** Ländermagazine **20.00** Tagesschau **20.15** Mit dem Schiff rund um die Ostsee **21.05** Von Skandinavien ins Baltikum. Dokumentarfilm, D 2020 **21.45** Kaum zu glauben! **22.30** Sportclub **23.15** Sportclub Story **23.45** Quizduell – Der Olymp **0.35** Anne Will

**3SAT**

**19.00** heute **19.10** NEZZ Format **19.40** Schätze der Welt – Spezial **20.00** Tagesschau **20.15** Pulpuffs Happy Hour **21.00** Live Kinseher – Live **21.45** Anderst schön **21.05** Kommunalwahl Komödie, D 2015 **23.10** Mo Hayder: Die Behandlung **0.05** Thriller, B 2014 **1.15** Südtirol

**WDR**

**17.45** Kommunalwahl 2020 **18.45** Aktuelle Stunde **19.30** Kommunalwahl 2020 **20.00** Tagesschau **20.15** Kommunalwahl 2020 **20.20** Wunderschön! **21.05** Kommunalwahl 2020 **23.30** Verdamp lang her – Die Hits der 80er und ihre Geschichten **1.00** Rockpalast

**ORF 2**

**19.30** ZIB **19.51** Wetter **19.56** Sport aktuell **20.05** Seitenblicke **20.15** Tattort: Funkstille **21.00** Krimireihe, D 2019 **21.50** ZIB 2 am Sonntag **22.10** Im Zentrum **23.05** Agatha Christie – The Queen of Crime **23.15** Das Böse unter der Sonne **0.20** Kriminalfilm, GB 1982 **1.45** Magische Gärten

**ARD**

**16.10** Verrückt nach Meer **17.00** Tagesschau **17.15** Brisant **18.00** Gefragt – Gejagt **18.50** Morden im Norden **19.45** Sportschau vor acht **19.50** Wetter **19.55** Börse **20.00** Tagesschau



**20.15** Fußball: DFB-Pokal **1. Hauptrunde: MSV Duisburg – Borussia Dortmund. Aus Duisburg**  
**23.30** Sportschau Club  
**0.00** Nachtmagazin  
**0.20** Tattort: Funkstille  
Krimireihe, D 2019  
**1.50** Tagesschau

**ZDF**

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



**20.15** Flucht durchs Höllental  
Mod.: Thriller, A/D 2019  
**21.45** heute-journal  
**22.15** Zwei auf der Flucht  
Drama, F 2018  
**23.50** heute journal update  
**0.05** Werden Sie Deutscher  
Dokumentarfilm, D 2013  
**1.30** Bares für Rares

**RTL**

**16.00** Kitsch oder Kasse **17.00** Henssers Countdown **17.30** Unter uns **18.00** Explosiv – Das Magazin **18.30** Exklusiv – Das Star-Magazin **18.45** RTL aktuell **19.05** Alles was zählt **19.40** GZSZ



**20.15** Wer wird Millionär?  
Mod.: Günther Jauch  
**22.15** Extra – Das RTL Magazin Mit Nazan Eckes  
**23.25** Spiegel TV Magazin  
**0.00** RTL Nachtjournal  
**0.30** Die Alltagskämpfer  
**1.15** Ohne Filter Reportage  
**1.45** Der Blaulicht-Report

**SAT.1**

**16.00** Klinik am Südring **17.00** Die Gemeinschaftspraxis **17.30** Die Ruhrpottwache **18.00** K11 **18.30** Zugriff Berlin – Team Römer erobert **19.00** Genial oder Daneben? **19.55** Sat.1 Nachrichten



**20.15** Plötzlich arm, plötzlich reich – das Tauschexperiment  
Dokureihe. Ein Promiproll wird Saubermann  
**22.30** akte. Magazin. Mod.: Claudia von Brauchitsch  
**23.30** SAT.1 Reportage  
**0.25** Criminal Minds

**PRO 7**

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



**20.15** Doctor Strange  
Fantasyfilm, USA 2016  
**22.35** Late Night Berlin  
**23.45** Doctor Strange  
Fantasyfilm, USA 2016  
**1.50** 2 Broke Girls **Sitcom**  
**2.20** Mike & Molly  
**2.40** Spät Nachrichten  
**2.45** The Last Man on Earth

**RTL ZWEI**

**14.50** Hartz und herzlich – Tag für Tag Benz-Baracken **16.50** RTLZWEI News **17.00** Krass Schule **18.00** Köln 50667 **19.00** Love Island Flash **19.05** Berlin – Tag & Nacht



**20.15** Undressed – Das Date im Bett **Show**  
**21.15** Undressed **Show**  
**22.15** Love Island **Tag 13**  
**23.15** Naked Attraction – Dating hautnah **Andrew und Michaela**  
**0.20** Love Island **Doku-Soap**  
**1.35** Love Island **Doku-Soap**

**VOX**

**15.00** Shopping Queen **16.00** 4 Hochzeiten und eine Traumreise **17.00** Zwischen Tüll und Tränen **18.00** First Dates – Ein Tisch für zwei **19.00** Das perfekte Dinner **20.15** Die Höhle der Löwen **22.50** Ready to Beef **23.55** vox nachrichten **0.15** Medical Detectives **1.05** Medical Detectives

**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** Mission: Impossible 3 **20.06** Actionthriller, USA/D/CHN/1 **20.06** **22.50** Universal Soldier. Actionfilm, USA 1992 **0.50** Jackie Brown. Kriminalfilm, USA 1997

**NDR**

**18.15** Die Nordreportage **18.45** DAS! **19.30** Ländermagazine **20.00** Tagesschau **20.15** Markt **21.00** Die Ernährung-Docs **21.45** NDR Info **22.00** 45 Min **22.45** Kulturjournal **23.15** Mord auf Shetland **Späte Rache** (1+2). Kriminalfilm, GB 2018 **1.10** Die Ernährungs-Docs **1.55** Markt

**3SAT**

**17.45** Griechenland – Von Insel zu Insel **18.30** nano **19.00** heute **19.20** Kulturzeit **20.00** Tagesschau **20.15** Universum **21.00** Universum **21.45** Geheimnisvolles Mali **22.00** ZIB 2 **22.25** Closing Time **Dokumentarfilm, D/CH** 2018 **0.20** Ich bin noch da

**WDR**

**16.00** WDR aktuell **16.15** Hier und heute **18.15** Servicezeit **18.45** Aktuelle Stunde **20.00** Tagesschau **20.15** Lecker an Bord **21.00** Viel für wenig **21.45** WDR aktuell **22.15** Unterwegs im Westen **22.45** Wer weiß denn sowas **2.00** Lokalzeit aus Köln

**ORF 2**

**19.23** Wetter **19.30** ZIB **19.51** Wetter **19.56** Sport aktuell **20.05** Seitenblicke **20.15** Die Millionen-Show **21.10** Thema **22.00** ZIB 2 **22.30** freitMontag **23.15** Zimmer frei – Übernachten in besonderer Architektur: Kärnten **0.00** Tattort: Funkstille **Krimireihe, D 2019**

**ARD**

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



20.15 Oktoberfest 1900 Historienserie

21.50 München 1900 – Von Bierbaronen und Künstlerfürsten

22.20 Tagesthemen

22.55 Die Vierhändige Thriller, D 2017

0.20 Nachtmagazin

**ZDF**

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



20.15 Donald Trump – Der unterschätzte Präsident 20.15 Frontal 21 21.00 Magazin 21.45 heute-journal 22.15 Die Senior-Azubis 22.45 Mann, Sieber! 23.15 Markus Lanz 0.30 heute journal update

**RTL**

16.00 Kitsch oder Kasse 17.00 Hensslers Countdown 17.30 Unter uns 18.00 Explosiv – Das Magazin 18.30 Exklusiv – Das Star-Magazin 18.45 RTL aktuell 19.05 Alles was zählt 19.40 GZSZ



20.15 Mario Barth deckt auf Show. Die teuersten Fälle aller Zeiten

22.15 Like Me – I'm Famous

23.05 Ex on the Beach

0.00 RTL Nachtjournal

0.30 Bones

1.20 Bones

2.15 Bones

**SAT.1**

16.00 Klinik am Südring 17.00 Die Gemeinschaftspraxis 17.30 Die Ruhrpottwache 18.00 K11 18.30 Zugriff Berlin – Team Römer ermittelt 19.00 Genial oder Daneben? 19.55 Sat.1 Nachrichten



20.15 MacGyver Actionserie Kernschmelze

21.15 Reef Break

22.15 Hawaii Five-0

23.10 Focus TV – Reportage

0.15 Dinner Party – Der Late-Night-Talk

1.15 So gesehen Magazin

**PRO 7**

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



20.15 Joko & Klaas gegen ProSieben Show Gäste: Annemarie Carpendale, Wayne Carpendale, Timon Krause u.a.

23.00 Fahri sucht das Glück

23.55 Big Countdown Show

2.05 Fahri sucht das Glück

3.00 Spätnachrichten

**RTL ZWEI**

14.50 Hartz und herzlich – Tag für Tag Benz-Baracken 16.50 RTLZWEI News 17.00 Krass Schule 18.00 Köln 50667 19.00 Love Island Flash 19.05 Berlin – Tag & Nacht



20.15 Hartz und herzlich Rückkehr nach Salzgitter

22.15 Love Island – Heiße Flirts und wahre Liebe Doku-Soap, Tag 14

23.45 Love Island – After-Sun: Der Talk danach

0.15 Armes Deutschland

1.55 Die Forensiker

**VOX**

15.00 Shopping Queen 16.00 4 Hochzeiten und eine Traumreise 17.00 Zwischen Tüll und Tränen 18.00 First Dates – Ein Tisch für zwei 19.00 Das perfekte Dinner 20.15 Altes Haus sucht Mitbewohner 22.15 Das Beste für mein Kind – Wir erziehen anders 23.15 Prominent! 0.10 vox nachrichten



20.15 Oktoberfest 1900 Historienserie. Liebe und Kapital / Anstich

21.50 Plusminus

22.20 Tagesthemen

22.55 maischberger. die woche

0.10 Nachtmagazin

0.30 Oktoberfest 1900

**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 16 Blocks 22.00 Mission: Impossible 3 22.05 Actionthriller, USA/D/CHN/! 2006 0.45 Universal Soldier. Actionfilm, USA 1992



20.15 Marie Brand und die falschen Freunde Kriminalfilm, D 2020 Mit Mariele Millowitsch

21.45 heute-journal

22.15 auslandsjournal

22.45 ZDFzoom

23.15 Markus Lanz

0.30 heute journal update

**NDR**

18.15 Die Nordreportage 18.45 DAS! 19.30 Ländermagazine 20.00 Tagesschau 20.15 Visite 21.15 Panorama 21.15 NDR Info 22.00 Tatort: Tschill Out 21.15 Krimireihe, D 2019 23.30 Weltbilder 0.00 Red Penguins. Von Macht und Gier auf Eis. Dokumentarfilm, D/RUS/USA 2020



20.15 Das Sommerhaus der Stars – Kampf der Promipaare Show

22.15 RTL Nachtjournal

0.30 Das Sommerhaus der Stars – Kampf der Promipaare Show

**3SAT**

18.30 nano 19.00 heute 19.20 Kulturzeit 20.00 Tagesschau 20.15 Liebe bis in den Mord – Ein Alpenthruiller 20.15 Drama, D 2016 21.45 Kinokino 22.00 ZIB 2 22.25 makro. Magazin 22.55 Mensch, Leute! 23.25 Mensch, Leute! 23.55 Reporter 0.20 10vor10



20.15 The Taste Show. Moderation: Angelina Kirsch

23.20 TopTen! Der Geschmacks-Countdown Fast Food Reloaded

0.20 Plötzlich arm, plötzlich reich – das Tauschexperiment

2.15 Auf Streife – Die ...

**WDR**

18.15 Servicezeit 18.45 Aktuelle Stunde 20.00 Tagesschau 20.15 Abenteuer Erde 21.00 Quarks 21.45 WDR aktuell 22.15 Tatort: Der unsichtbare Gegner 22.15 Krimireihe, D 1982 23.45 Tatort: Der Feinkosthändler 22.15 Krimireihe, D 1978 1.15 Quarks 2.00 Lokalzeit aus Köln



20.15 Grey's Anatomy Serie. Bittere Pille

21.15 Seattle Firefighters Actionserie. Nachwehen

22.15 Seattle Firefighters Actionserie. Allzeit bereit

23.15 Seattle Firefighters

0.10 Seattle Firefighters

1.00 Two and a Half Men

**ORF 2**

19.23 Wetter 19.30 ZIB 19.51 Wetter 19.56 Sport aktuell 20.05 Seitenblicke 20.15 Universum 21.05 Report 22.00 ZIB 2 22.25 Euromillionen 22.35 kreuz und quer 23.10 kreuz und quer 23.55 Tödliche Geheimnisse Thriller, D 2016 1.40 Outlander



20.15 Die Wollnys – Eine schrecklich große Familie! Schimmel-Alarm bei den Wollnys

21.15 Die Wollnys

22.15 Love Island – Heiße Flirts und wahre Liebe

23.15 Undressed Show

0.15 Undressed Show

**ARD**

15.10 Radsport: Tour de France 17.30 Brisant 18.00 Gefragt – Gejagt 18.50 In aller Freundschaft – Die jungen Ärzte 19.45 Wissen vor acht 19.50 Wetter 19.55 Börse 20.00 Tagesschau



20.15 Kommissar Dupin – Bretonisches Leuchten Krimi, D 2018

21.45 Kontraste Magazin Mod.: Eva-Maria Lemke

22.15 Tagesthemen

22.50 Ladies Night

23.35 Inas Nacht Talkshow

0.35 Nachtmagazin

**ZDF**

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



20.15 Die Bergretter Entscheidung im Eis Bergdrama, D 2017

21.45 heute-journal

22.15 maybrit illner Talk

23.15 Markus Lanz Talk

0.30 heute journal update

0.45 Filmgorillas Magazin

0.55 Heldt Krimiserie

**RTL**

16.00 Kitsch oder Kasse 17.00 Hensslers Countdown 17.30 Unter uns 18.00 Explosiv – Das Magazin 18.30 Exklusiv – Das Star-Magazin 18.45 RTL aktuell 19.05 Alles was zählt 19.40 GZSZ



20.15 Alarm für Cobra 11 – Die Autobahnpolizei Actionserie. Abgründe

21.15 Alarm für Cobra 11 Serie. Unter Brüdern

22.15 Alarm für Cobra 11

23.15 Pocher – gefährlich ehrlich! Show

0.00 RTL Nachtjournal

**SAT.1**

16.00 Klinik am Südring 17.00 Die Gemeinschaftspraxis 17.30 Die Ruhrpottwache 18.00 K11 18.30 Zugriff Berlin – Team Römer ermittelt 19.00 Genial oder Daneben? 19.55 Sat.1 Nachrichten



20.15 Prodigal Son Krimiserie. Angstreaktion

21.15 Prodigal Son Krimiserie. Komplizen

22.15 Criminal Minds Die Florten der Hölle

23.10 Criminal Minds

0.10 Criminal Minds

1.05 Criminal Minds

**PRO 7**

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



20.15 FameMaker Show Mod.: Tom Neuwirth

22.50 red. Magazin

23.45 Joko & Klaas gegen ProSieben Show

2.05 Spätnachrichten

2.10 Schulz in the Box

3.05 Schulz in the Box

3.45 2 Broke Girls Sitcom

**RTL ZWEI**

14.50 Hartz und herzlich – Tag für Tag Benz-Baracken 16.50 RTLZWEI News 17.00 Krass Schule 18.00 Köln 50667 19.00 Love Island Flash 19.05 Berlin – Tag & Nacht



20.15 Dickes Deutschland – Unser Leben mit Übergewicht u.a.: Heiko

22.15 Love Island – Heiße Flirts und wahre Liebe Doku-Soap, Tag 16

23.45 Love Island – After-Sun: Der Talk danach

0.15 Hartz und herzlich



<b>ARD</b> <b>17.00</b> Tagesschau <b>17.15</b> Brisant <b>18.00</b> Gefragt – Gejagt <b>18.50</b> Morden im Norden <b>19.45</b> Wissen vor acht – Zukunft <b>19.50</b> Wetter <b>19.55</b> Börse <b>20.00</b> Tagesschau  <b>20.15</b> Die Rückkehr der Biber <b>21.00</b> Hart aber fair <b>22.15</b> Tagesthemen <b>22.50</b> Trumps Deutsche Bank <b>23.35</b> Geheimnisvolle Orte <b>0.20</b> Nachtmagazin	<b>ZDF</b> <b>16.10</b> Die Rosenheim-Cops <b>17.00</b> heute <b>17.10</b> hallo deutschland <b>17.45</b> Leute heute <b>18.00</b> SOKO München <b>19.00</b> heute <b>19.20</b> Wetter <b>19.25</b> WISO  <b>20.15</b> Totgeschwiegen <b>21.45</b> Wenn Kinder Täter werden <b>22.30</b> heute-journal <b>23.00</b> Vor ihren Augen <b>0.40</b> heute journal update	<b>RTL</b> <b>16.00</b> Kitsch oder Kasse <b>17.00</b> Hensslers Countdown <b>17.30</b> Unter uns <b>18.00</b> Explosiv <b>18.30</b> Exclusiv – Das Star-Magazin <b>18.45</b> RTL aktuell <b>19.05</b> Alles was zählt <b>19.40</b> GZSZ  <b>20.15</b> Wer wird Millionär? <b>22.15</b> Extra Magazin <b>23.25</b> Spiegel TV Magazin <b>0.00</b> RTL Nachtjournal <b>0.30</b> Die Alltagskämpfer – Überleben in Deutschland Reihe	<b>SAT.1</b> <b>16.00</b> Klinik am Südring <b>17.00</b> Die Gemeinschaftspraxis <b>17.30</b> Die Ruhrpottwache <b>18.00</b> K11 <b>18.30</b> Zugriff Berlin – Team Römer ermittelt <b>19.00</b> Genial oder Daneben? <b>19.55</b> Sat.1 Nachrichten  <b>20.15</b> Lebensretter hautnah – Wenn jede Sekunde zählt <b>22.20</b> akte. Magazin <b>23.20</b> SAT.1 Reportage <b>0.15</b> Criminal Minds <b>1.10</b> Criminal Minds <b>1.55</b> Criminal Minds	<b>PRO 7</b> <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>18.35</b> Green Seven – Schläuer in 90 Sekunden! <b>18.40</b> Die Simpsons <b>19.05</b> Galileo  <b>20.15</b> Green Seven Report <b>22.20</b> Uncovered <b>23.30</b> Late Night Berlin Show <b>0.40</b> Heroes of the Internet <b>1.05</b> Heroes of the Internet <b>1.35</b> Heroes of the Internet	<b>RTL ZWEI</b> <b>15.00</b> Hartz und herzlich – Tag für Tag Benz-Baracken <b>16.55</b> RTLZWEI News <b>17.05</b> Krass Schule <b>18.05</b> Köln 50667 <b>19.00</b> Love Island Flash <b>19.05</b> Berlin – Tag & Nacht  <b>20.15</b> Undressed – Das Date im Bett <b>21.20</b> Undressed – Das Date im Bett <b>22.15</b> Love Island – Heiße Flirts und wahre Liebe <b>23.20</b> Naked Attraction <b>0.15</b> Love Island – Heiße Flirts und wahre Liebe
---	---	---	--	--	---

<b>VOX</b> <b>16.00</b> 4 Hochzeiten und eine Traumreise <b>17.00</b> Zwischen Tüll und Tränen <b>18.00</b> First Dates – Ein Tisch für zwei <b>19.00</b> Das perfekte Dinner <b>20.15</b> Die Höhle der Löwen <b>22.50</b> Ready to Beef <b>23.55</b> vox nachrichten <b>0.15</b> Medical Detectives <b>1.10</b> Medical Detectives <b>1.55</b> Medical Detectives	<b>KABEL EINS</b> <b>18.55</b> Achtung Kontrolle! Wir kümmern uns drum <b>20.15</b> Shanghai Noon <b>22.00</b> Actionkomödie, USA/HK 2000 <b>22.30</b> Die größten Kampfkunst-Filmhelden. Dokumentarfilm, D 2020 <b>23.40</b> Rumble in the Bronx <b>0.15</b> Actionkomödie, HK 1995 <b>1.20</b> Bruce Lee – Die Todeskralle schlägt wieder zu. Actionfilm, HK 1972	<b>NDR</b> <b>18.45</b> DAS! <b>19.30</b> Ländermagazine <b>20.00</b> Tagesschau <b>20.15</b> Markt <b>21.00</b> Die Ernährungs-Docs <b>21.45</b> NDR Info <b>22.00</b> 45 Min <b>22.45</b> Kulturjournal <b>23.15</b> Mord auf Shetland <b>0.15</b> Ein unheimlicher Besucher (1+2). Kriminalfilm, GB 2017 <b>1.10</b> Die Ernährungs-Docs <b>1.55</b> Markt	<b>3SAT</b> <b>18.30</b> nano <b>19.00</b> heute <b>19.20</b> Kulturzeit <b>20.00</b> Tagesschau <b>20.15</b> Universum <b>21.50</b> Villengärten in der Toskana <b>22.00</b> ZIB 2 <b>22.25</b> Wir Bergler in den Bergen sind eigentlich nicht schuldig, dass wir da sind. Dokumentarfilm, CH 1974 <b>0.15</b> Die Senior-Azulis	<b>WDR</b> <b>16.00</b> WDR aktuell <b>16.15</b> Hier und heute <b>18.15</b> Servicezeit <b>18.45</b> Aktuelle Stunde <b>20.00</b> Tagesschau <b>20.15</b> Lecker an Bord <b>21.00</b> Viel für wenig <b>21.45</b> WDR aktuell <b>22.15</b> Unterwegs im Westen <b>22.45</b> Wer weiß denn sowas XXL <b>2.00</b> Lokalzeit aus Köln	<b>ORF 2</b> <b>18.51</b> infos & tips <b>19.00</b> Bundesland heute <b>19.23</b> Wetter <b>19.30</b> ZIB <b>19.51</b> Wetter <b>19.56</b> Sport aktuell <b>20.05</b> Seitenblicke <b>20.15</b> Die Millionen-Show <b>21.10</b> Thema <b>22.00</b> ZIB 2 <b>22.30</b> kulturMontag <b>0.00</b> Der Fall des Lemming <b>0.15</b> Krimikomödie, A 2009
--	--	--	---	--	---

<b>ARD</b> <b>17.00</b> Tagesschau <b>17.15</b> Brisant <b>18.00</b> Gefragt – Gejagt <b>18.50</b> Hubert ohne Staller <b>19.45</b> Wissen vor acht – Werkstatt <b>19.50</b> Wetter <b>19.55</b> Börse <b>20.00</b> Tagesschau  <b>20.15</b> Oktoberfest 1900 <b>21.50</b> Plusminus <b>22.20</b> Tagesthemen <b>22.55</b> maischberger. die woche <b>0.10</b> Nachtmagazin	<b>ZDF</b> <b>17.00</b> heute <b>17.10</b> hallo deutschland <b>17.45</b> Leute heute <b>18.00</b> SOKO Wismar <b>18.45</b> Lotto am Mittwoch <b>19.00</b> heute <b>19.20</b> Wetter <b>19.25</b> Heldt  <b>20.15</b> Der Quiz-Champion <b>21.45</b> heute-journal <b>22.15</b> auslandsjournal <b>22.45</b> ZDFzoom <b>23.30</b> Markus Lanz <b>0.45</b> heute journal update	<b>RTL</b> <b>16.00</b> Kitsch oder Kasse <b>17.00</b> Hensslers Countdown <b>17.30</b> Unter uns <b>18.00</b> Explosiv – Das Magazin <b>18.30</b> Exclusiv – Das Star-Magazin <b>18.45</b> RTL aktuell <b>19.05</b> Alles was zählt <b>19.40</b> GZSZ  <b>20.15</b> Das Sommerhaus der Stars – Kampf der Promipaare <b>22.15</b> stern TV Magazin <b>0.00</b> RTL Nachtjournal <b>0.30</b> Das Sommerhaus der Stars – Kampf der Promipaare Show	<b>SAT.1</b> <b>16.00</b> Klinik am Südring <b>17.00</b> Die Gemeinschaftspraxis <b>17.30</b> Die Ruhrpottwache <b>18.00</b> K11 <b>18.30</b> Zugriff Berlin – Team Römer ermittelt <b>19.00</b> Genial oder Daneben? <b>19.55</b> Sat.1 Nachrichten  <b>20.15</b> The Taste <b>23.20</b> TopTen! Der Geschmack-Countdown <b>0.20</b> Lebensretter hautnah – Wenn jede Sekunde zählt <b>2.10</b> Auf Streife – Die ... <b>2.55</b> Auf Streife – Die ...	<b>PRO 7</b> <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>18.35</b> Green Seven – Schläuer in 90 Sekunden! <b>18.40</b> Die Simpsons <b>19.05</b> Galileo  <b>20.15</b> Grey's Anatomy <b>21.15</b> Seattle Firefighters <b>22.15</b> Atlanta Medical <b>23.15</b> Two and a Half Men <b>23.45</b> Two and a Half Men <b>0.10</b> Two and a Half Men <b>0.30</b> Two and a Half Men	<b>RTL ZWEI</b> <b>15.00</b> Hartz und herzlich – Tag für Tag Benz-Baracken <b>16.55</b> RTLZWEI News <b>17.05</b> Krass Schule <b>18.05</b> Köln 50667 <b>19.00</b> Love Island Flash <b>19.05</b> Berlin – Tag & Nacht  <b>20.15</b> Die Wollnys <b>21.15</b> Die Wollnys <b>22.15</b> Love Island – Heiße Flirts und wahre Liebe <b>23.15</b> Undressed <b>0.20</b> Undressed <b>1.10</b> Naked Attraction
---	---	---	--	---	--

**ARD** Das Erste

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



**20.15 Nord bei Nordwest** **20.15** Frau Irmiler **20.15** Krimireihe, D 2019 **20.15** Mit Hinnerk Schönemann **21.45** Panorama **22.15** Tagesthemen **22.50** Nuhr im Ersten **23.35** Inas Nacht **0.35** Nachtmagazin

**ZDF** ZDF

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



**20.15 Die Bergretter** **20.15** Winterkind, Bergdrama, D 17. Mit S. Ströbel **21.45** heute-journal **22.15** maybrit illner **23.15** Markus Lanz **0.30** heute journal update **0.45** Filmgorillas **0.55** Held **0.55** Krimiserie

**RTL** RTL

**16.00** Kitsch oder Kasse **17.00** Henslers Countdown **17.30** Unter uns **18.00** Explosiv – Das Magazin **18.30** Exclusiv – Das Star-Magazin **18.45** RTL aktuell **19.05** Alles was zählt **19.40** GZSZ



**20.15 Alarm für Cobra 11** **21.15** Alarm für Cobra 11 **22.15** Alarm für Cobra 11 **23.15** Pocher – gefährlich ehrlich! Show **0.00** RTL Nachtjournal **0.30** CSI: Miami **0.30** Krimiserie

**SAT.1** SAT.1

**16.00** Klinik am Südring **17.00** Die Gemeinschaftspraxis **17.30** Die Ruhrpottwache **18.00** K11 **18.30** Zugriff Berlin – Team Römer ermittelt **19.00** Genial oder Daneben? **19.55** Sat.1 Nachrichten



**20.15 Prodigal Son** **21.15** Prodigal Son **22.15** Criminal Minds **23.10** Criminal Minds **0.10** Criminal Minds **1.05** Criminal Minds **1.50** Criminal Minds

**PRO 7** PRO 7

**16.30** The Big Bang Theory **17.00** taff **18.00** Newstime **18.10** Die Simpsons **18.35** Green Seven – Schläuer in 90 Sekunden! **18.40** Die Simpsons **19.05** Galileo



**20.15 FameMaker** **20.15** Show, Jury: Carolin Kebekus, Luke Mockridge, Teddy Teclerbrhan **23.00** red. Magazin **0.00** Joko & Klaas gegen ProSieben **0.20** Spätnachrichten **2.30** Schulz in the Box

**RTL ZWEI** RTL ZWEI

**15.00** Hartz und herzlich – Tag für Tag Benz-Baracken **16.55** RTLZWEI News **17.05** Krass Schule **18.05** Köln 50667 **19.00** Love Island Flash **19.05** Berlin – Tag & Nacht



**20.15 Dickes Deutschland – Unser Leben mit Übergewicht** **22.15** Love Island – Heiße Flirts und wahre Liebe **23.50** Love Island – After-Sun: Der Talk danach **0.20** Hartz Rot Gold **1.55** Armes Deutschland

**VOX** VOX

**16.00** 4 Hochzeiten und eine Traumreise **17.00** Zwischen Tüll und Tränen **18.00** First Dates – Ein Tisch für zwei **19.00** Das perfekte Dinner **20.15** The Expendables 3 **22.35** Die Sylvester Stallone Story. Dokumentarfilm, D 2020 **0.35** vox nachrichten



**20.15 Das Leben ist kein Kindergarten** **21.45** Tagesthemen **22.15** Tatort: Die letzte Wiesen **23.45** Mankells ... **0.20** Das Schmetterling-Tattoo **0.35** Krimi, S/D/DK/N/FIN 14

**KABEL EINS** KABEL EINS

**16.00** Navy CIS **16.55** Abenteuer Leben täglich **17.55** Mein Lokal, Dein Lokal – Der Profi kommt **18.55** Achtung Kontrolle! Wir kümmern uns drum **20.15** Achtung Abzocke – Peter Giesel rettet den Urlaub **22.20** K1 Magazin **23.20** JP Kraemer – Alles Auto **0.15** Trucker Babes – 400 PS in Frauenhand



**20.15 Der Kriminalist** **21.15** SOKO Leipzig **22.00** heute-journal **22.30** heute-show **23.00** aspekte **23.45** heute journal update **0.00** Monk **0.00** Krimiserie

**NDR** NDR

**19.30** Ländermagazine **20.00** Tagesschau **20.15** Länder – Menschen – Abenteuer **21.00** Länder – Menschen – Abenteuer **21.45** NDR Info **22.00** Morden im Norden **22.50** Morden im Norden **23.35** Lou Andreas-Salomé. Drama, I/D/A/CH 2016 **1.05** extra 3 **1.35** Zapp



**20.15 LEGO Masters Experte: René Hoffmeister** **22.15** Ehrlich Brothers live! **0.00** RTL Nachtjournal **0.30** Das Sommerhaus der Stars – Kampf der Promipaare Show

**SAT.1** SAT.1

**16.00** Klinik am Südring **17.00** Die Gemeinschaftspraxis **17.30** Die Ruhrpottwache **18.00** K11 **18.30** Zugriff Berlin – Team Römer ermittelt **19.00** Genial oder Daneben? **19.55** Sat.1 Nachrichten



**20.15 Das große SAT.1 Promiboxen** **23.30** Promis unter Palmen – Für Geld mache ich alles! **1.25** Switch Reloaded Show **1.50** Switch Reloaded **2.15** Sechserpack Show

**PRO 7** PRO 7

**16.30** The Big Bang Theory **17.00** taff **18.00** Newstime **18.10** Die Simpsons **18.35** Green Seven – Schläuer in 90 Sekunden! **18.40** Die Simpsons **19.05** Galileo



**20.15 Batman v Superman: Dawn of Justice** **23.15** Batman Begins **1.50** Cloverfield **3.10** Watch Me **3.20** Spätnachrichten

**RTL ZWEI** RTL ZWEI

**15.00** Hartz und herzlich – Tag für Tag Benz-Baracken **16.55** RTLZWEI News **17.05** Krass Schule **18.05** Köln 50667 **19.00** Love Island Flash **19.05** Berlin – Tag & Nacht



**20.15 xXx 2 – The Next Level** **22.15** Love Island – Heiße Flirts und wahre Liebe **23.20** Underworld ... **1.00** Bait – Haie im Supermarkt **0.00** Horrorfilm, CHN/AUS/SIN 2012

**VOX** VOX

**15.00** Shopping Queen **16.00** 4 Hochzeiten und eine Traumreise **17.00** Zwischen Tüll und Tränen **18.00** First Dates – Ein Tisch für zwei **19.00** Das perfekte Dinner **20.15** Bones **21.15** Bones **22.10** Bones **23.05** Bones **0.00** vox nachrichten **0.20** Medical Detectives **1.15** Medical Detectives



**KABEL EINS** KABEL EINS

**16.00** Navy CIS **16.55** Abenteuer Leben täglich **17.55** Mein Lokal, Dein Lokal – Der Profi kommt **18.55** Achtung Kontrolle! Wir kümmern uns drum **20.15** Navy CIS **21.15** Navy CIS **22.10** Navy CIS: New Orleans **23.15** Navy CIS **0.05** Navy CIS **1.00** Kabel Eins Late News



**NDR** NDR

**16.20** Mein Nachmittag **17.00** Leopard, Seebär & Co. **18.10** Ländermagazine **18.15** Die Nordreportage **18.45** DAS! **19.30** Ländermagazine **20.00** Tagesschau **20.15** die nord-stadt **21.15** Tietjen campt **21.45** NDR Info **22.00** NDR Talk Show **0.00** NDR Comedy Club



**SAT.1** SAT.1

**17.45** Italien, meine Liebe **18.30** nano **19.00** heute **19.20** Kulturzeit **20.00** Tagesschau **20.15** Tannbach – Schicksal eines Dorfes (3/3) **0.30** Mein Land, dein Land. Drama, D/CZ 2014 **22.00** ZIB 2 **22.25** Dead Man Down **0.20** Actionfilm, USA 2013 **0.10** 10vor10



**PRO 7** PRO 7

**16.00** WDR aktuell **16.15** Hier und heute **18.15** Wir werden Camper **18.45** Aktuelle Stunde **20.00** Tagesschau **20.15** Düsseldorf Altstad **21.00** Lokalzeit Secret Star **21.45** WDR aktuell **22.00** Kölner Treff **23.30** Domian live **0.30** Kölner Treff **2.00** Lokalzeit aus Köln



**RTL ZWEI** RTL ZWEI

**19.23** Wetter **19.30** ZIB **19.51** Wetter **19.56** Sport aktuell **20.05** Seitenblicke **20.15** Der Alte **21.20** Vera **22.00** ZIB 2 **22.25** Euro-millionen **22.35** Universum History **23.00** Outlander **0.05** Columbo **0.30** Schritte aus dem Schatten. Krimireihe, USA 1971



**ARD** Das Erste

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



**20.15 Im Abgrund** **21.45** Mordkommission Istanbul (2/2) **23.15** Tagesthemen **23.35** Das Wort zum Sonntag **23.40** Inas Nacht **0.35** Talkshow

**ZDF** ZDF

**15.15** Bares für Rares – Lieblingsstücke **17.00** heute Xpress **17.05** Länderspiegel **17.35** plan b **18.05** SOKO Wien **19.10** heute **19.20** Wetter **19.25** Der Bergdoktor



**20.15 Der Quiz-Champion** **22.45** heute-journal **23.00** Das aktuelle Sportstudio **0.25** heute Xpress **0.30** heute-show **1.00** Auf falscher Fährte **0.30** Thriller, CDN/D/USA 14

**RTL** RTL

**13.45** Formel 1: GP von Russland **15.15** Der Blaulicht-Report **15.45** Der Blaulicht-Report **16.45** Der Blaulicht-Report **17.45** Best of ... **18.45** RTL aktuell **19.05** Life – Menschen, Momente, Geschichten



**20.15 Big Performance – Wer ist der Star im Star?** **22.30** Take Me Out Show **23.35** Take Me Out Show **0.45** Das Sommerhaus der Stars – Kampf der Promipaare Show **2.10** Take Me Out Show

**SAT.1** SAT.1

**16.00** Auf Streife – Die Spezialisten **16.59** So gesehen **17.00** Auf Streife – Die Spezialisten **18.00** Auf Streife – Die Spezialisten **19.00** Grenzenlos – Die Welt entdecken **19.55** Sat.1 Nachrichten



**20.15 Avatar – Aufbruch nach Pandora** **23.35** The Day After Tomorrow **1.45** Dark Tide **0.30** Thriller, USA/GB/SA/D/F 2012

**PRO 7** PRO 7

**16.05** Two and a Half Men **16.35** Two and a Half Men **17.00** The Orville **18.00** Newstime **18.10** Die Simpsons **18.35** Zeichentrickserie. Eins, zwei oder drei **19.05** Galileo



**20.15 FameMaker** **22.50** Schlag den Star Show **3.50** Hush **0.30** Horrorfilm, USA/GB 2008

**RTL ZWEI** RTL ZWEI

**14.15** „Die Schnäppchenhäuser“ Spezial **16.15** Hartz und herzlich – Tag für Tag Benz-Baracken **18.15** Hartz und herzlich – Tag für Tag Benz-Baracken **18.15** Doku-Soap **18.15** Hartz und herzlich – Tag für Tag Benz-Baracken **18.15** Doku-Soap



**20.15 Dickes Deutschland – Unser Leben mit Übergewicht** **22.15** Der Jugendknast **23.15** Der Jugendknast **0.15** Game of Thrones **1.35** Game of Thrones **2.55** Game of Thrones

**VOX** VOX

**14.50** Shopping Queen **15.50** Shopping Queen **16.55** Der Hundeprofi **18.00** hundkatzemas **19.10** Die Katzen-Kita **20.15** Kindsköpfe 2 **0.20** Komödie, USA 2013. Mit Adam Sandler **22.10** The Expendables 3 **22.35** Actionfilm, USA/BUL/F/D 2014. Mit Sylvester Stallone **0.40** Medical Detectives. Dokureihe



**KABEL EINS** KABEL EINS

**13.35** Castle **14.30** Castle **15.20** Scorpion **16.15** News **16.30** Scorpion **17.25** Scorpion **18.20** Scorpion **19.10** Scorpion **20.15** Hawaii Five-0 **21.15** Hawaii Five-0 **22.15** Lucifer **23.10** Lucifer **0.10** Hawaii Five-0 **1.05** Hawaii Five-0 **0.30** Knochenarbeit



**NDR** NDR

**16.00** Rute raus, der Spaß beginnt! **16.30** Programm nach Ansage **17.30** Tim Mälzer kocht! **18.00** Nordtour **18.45** DAS! **19.30** Ländermagazine **20.00** Tagesschau **20.15** Schlager, Stars & Sterne – Die Sommerparty **23.30** Bettina Tietjen – die Talklady im Porträt **0.30** Quizduell



**SAT.1** SAT.1

**19.20** Lost in DDR **20.00** Tagesschau **20.15** Florian Schroeder: Ausnahmezustand **21.00** Eckart von Hirschhausen: Lach dich gesund **21.45** Vince Ebert: Zukunft is the Future **22.30** Olaf Schubert: Sexy forever **23.15** Adam und Evelyn **0.50** Drama, D 2018 **0.50** lebens.art



**PRO 7** PRO 7

**17.45** Kochen mit Martina und Moritz **18.15** Westart **18.45** Aktuelle Stunde **19.30** Lokalzeit **20.00** Tagesschau **20.15** Die verrückten 80er **21.45** Ladies Night **22.30** Die Carolin Kebekus Show **23.15** Die Carolin Kebekus Show **0.00** Lisa Feller: Der Nächste, bitte!



**RTL ZWEI** RTL ZWEI

**19.23** Wetter **19.30** ZIB **19.51** Wetter **19.56** Sport aktuell **20.05** Seitenblicke **20.15** Die Millionen-Show **21.10** Thema **22.00** ZIB 2 **22.30** kulturMontag **23.15** Zimmer frei – Übernachten in besonderer Architektur: Kärnten **0.00** Tatort: Funkstile **0.00** Krimireihe, D 2019



**ARD** Das Erste

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



**20.15** **Tatort: Rebland** **Krimireihe, D 2020**  
 Mit Eva Löbau

**21.45** **Anne Will**  
**22.45** **Tagesthemen**  
**23.05** **ttt** **Magazin**  
**23.35** **Exit Marrakech** **Drama, D 2013**  
**1.30** **Tagesschau**

**ZDF** ZDF

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



**20.15** **Ein Sommer an der Moldau** **Melodram, D 2020.** Mit A. Levshin

**21.45** **heute-journal**  
**22.15** **Dan Sommerdahl – Tödliche Idylle** **Heiratsschwindler Krimireihe, DK 2020**  
**23.40** **ZDF-History**

**RTL** RTL

**14.55** Formel 1: Großer Preis von Russland. Siegereichung und Highlights **15.15** Best of ...! **15.40** Undercover Boss **16.45** Explosiv – Weekend **17.45** Exclusiv **18.45** RTL aktuell **19.05** Programm nach Ansage



**20.15** **Das Sommerhaus der Stars – Kampf der Promipaare** **23.05** **Pocher – gefährlich ehrlich!** **Show**  
**0.05** **Like Me – I'm Famous**  
**1.10** **Das Sommerhaus der Stars – Kampf der Promipaare**

**SAT.1** SAT.1

**12.35** The Day After Tomorrow **Katastrophenfilm, USA 2004** **14.50** Avatar – Aufbruch nach Pandora **Fantasyfilm, USA/GB 2009** **17.50** Julia Leischik sucht: Bitte melde Dich **19.55** Sat.1 Nachrichten



**20.15** **Ballon** **Thriller, D 2018** Mit Friedrich Mücke  
 Regie: M. Bully Hérub

**22.40** **Ballon – Die Flucht und was danach geschah** **Doku**  
**23.40** **Friendship!** **Komödie, D/USA 2010**  
**1.30** **Ballon** **Thriller, D 2018**

**PRO 7** PRO 7

**16.55** Green Seven – Schlauer in 90 Sekunden! **17.00** taff weekend **18.00** Newstime **18.10** Die Simpsons **Zeichentrickserie.** Traumwelten **18.40** Die Simpsons **Grilling Homer** **19.05** Galileo



**20.15** **Thor: Tag der Entscheidung** **Actionfilm, USA 2017**  
**22.55** **Bad Times at the El Royale** **Mysterythriller, USA 2018.** Mit J. Bridges  
**1.35** **Batman v Superman: Dawn of Justice** **Sci-Fi-Film, USA 2016**

**RTL ZWEI** RTL ZWEI

**15.15** Hartz und herzlich – Tag für Tag Benz-Baracken **Doku-Soap.** Leiden **17.15** Mein neuer Alter **Doku-Soap.** Tobias Motorradunfall **18.15** GRIP – Das Motormagazin **Mitwirkende:** Cyndie Allemann u.a.



**20.15** **What happened to Monday?** **Sci-Fi-Film, USA/GB/F/B 2017** Mit Noomi Rapace  
 Regie: Tommy Wirkola

**22.40** **Love Island – Heiße Flirts und wahre Liebe**  
**0.10** **Love Island – After-sun: Der Talk danach**

**VOX** VOX

**12.20** Criminal Intent **13.15** Criminal Intent **14.10** Criminal Intent **15.05** Kindschöpfe 2 **Komödie.** USA 2013 **17.00** auto mobil **18.10** Einmal Camping, immer Camping **19.10** Hot oder Schrott – Die Altestester **20.15** Kitchen Impossible **23.35** Prominent! **0.20** Medical Detectives **1.20** Medical Detectives



**20.15** **Wir Ostdeutsche** **Doku.** 30 Jahre im vereinten Land

**21.45** **Hart aber fair**  
**22.45** **Tagesthemen**  
**23.20** **Geheimnisvolle Orte** **Das Brandenburger Tor - Geschichte eines Symbols**  
**0.05** **Nachtmagazin**

**KABEL EINS** KABEL EINS

**16.00** News **16.10** JP Kraemer – Alles Auto **17.10** Mein Lokal, Dein Lokal – Spezial **18.10** Mein Lokal, Dein Lokal – Spezial **19.10** Mein Lokal, Dein Lokal – Spezial **20.15** Trucker Babes – 400 PS in Frauenhand **22.15** Abenteuer Leben am Sonntag **0.15** Achtung Abzocke – Peter Giesel rettet den Urlaub



**20.15** **Kranke Geschäfte** **Thriller, D 2019** Mit Corinna Harfouch  
 Regie: Urs Egger

**22.00** **heute-journal**  
**22.30** **Aus dem Nichts** **Drama, D/F 2017** Mit Diane Kruger  
**0.05** **heute journal update**

**NDR** NDR

**17.00** Bingo! **18.00** Nordseereport **18.45** DAS! **19.30** Ländermagazine **20.00** Tagesschau **20.15** Nordseeseineln mit Judith Rakers **21.00** Dokumentarfilm, D 2020 **21.45** Sportschau – Bundesliga am Sonntag **22.05** Kaum zu glauben! **22.50** Sportclub **23.35** Sportclub Story **0.05** Quizduell – Der Olymp



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

**22.15** **Extra Magazin**  
**23.25** **Spiegel TV Magazin**  
**0.00** **RTL Nachtjournal**  
**0.30** **Die Alltagskämpfer – Überleben in Deutschland** **Reihe**

**SAT.1** SAT.1

**16.00** Klinik am Südring **17.00** Die Gemeinschaftspraxis **17.30** Die Ruhrpottwache **18.00** K11 **18.30** Zugriff Berlin – Team Römer ermittelt **19.00** Genial oder Daneben? **19.55** Sat.1 Nachrichten



**20.15** **Lebensretter hautnah – Wenn jede Sekunde zählt** **Reportagerreihe**  
**22.15** **akte.** Moderation: Claudia von Brauchitsch

**23.15** **SAT.1 Reportage**  
**0.10** **Criminal Minds**  
**1.05** **Criminal Minds**  
**1.50** **Criminal Minds**

**WDR** WDR

**18.00** Tiere suchen ein Zuhause **18.45** Aktuelle Stunde **19.30** Westpol **20.00** Tagesschau **20.15** Wunderschön! **21.45** Sportschau – Bundesliga am Sonntag **22.15** Bieleendorfer! **23.00** Zeiglers wunderbare Welt des Fußballs **23.30** Hubert und Staller **0.15** Hubert und Staller



**20.15** **Django Unchained** **Western, USA 2012** Mit Jamie Foxx. Regie: Quentin Tarantino

**23.35** **Late Night Berlin**  
**0.45** **Django Unchained** **Western, USA 2012**  
**3.40** **Spätnachrichten**  
**3.45** **The Last Man on Earth**

**ORF 2** ORF 2

**18.51** infos & tips **19.00** Bundesland heute **19.23** Wetter **19.30** ZIB **19.56** Wetter **20.01** Sport aktuell **20.15** Die Rosenheim-Cops **21.05** Am Schauplatz Gericht **22.00** ZIB 2 **22.30** Eco **23.05** Stöckl **0.05** Schon wieder Henriette **Krimikomödie, A/D 2013**



**20.15** **UNDressed – Das Date im Bett** **Show**  
**21.15** **UNDressed – Das Date im Bett**  
**22.15** **Love Island – Heiße Flirts und wahre Liebe**  
**23.20** **Love Island – After-sun: Der Talk danach**  
**23.50** **Naked Attraction – ...**

**ARD** Das Erste

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



**20.15** **Die Kanzlei** **Anwalts-serie.** Keine Bagatelle

**21.00** **In aller Freundschaft** **Arztserie.** Verwahrlost

**21.45** **FAKT** **Magazin**  
**22.15** **Tagesthemen**  
**22.50** **Köliner Treff**  
**0.20** **Nachtmagazin**  
**0.40** **Die Kanzlei**

**ZDF** ZDF

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



**20.15** **Ein Staat geht – Abschied von der DDR** **21.00** Frontal 21 **Magazin**  
**21.45** **heute-journal**  
**22.15** **Die Anstalt** **Gäste:** Anny Hartmann u.a.

**23.00** **Leschs Kosmos**  
**23.30** **Markus Lanz**  
**0.40** **heute journal update**

**RTL** RTL

**16.00** Kitsch oder Kasse **17.00** Hensslers Countdown **17.30** Unter uns **18.00** Explosiv – Das Magazin **18.30** Exclusiv – Das Star-Magazin **18.45** RTL aktuell **19.05** Alles was zählt **19.40** GZSZ



**20.15** **Mario Barth räumt auf!** **Gewaltprävention** Mit Nina Moghaddam, Ingo Appelt, Detlef Steves

**22.15** **Like Me – I'm Famous**  
**23.05** **Ex on the Beach**  
**0.00** **RTL Nachtjournal**  
**0.30** **Bones** **Krimiserie**  
**1.20** **Bones** **Krimiserie**

**SAT.1** SAT.1

**17.00** Die Gemeinschaftspraxis **17.30** Die Ruhrpottwache **18.00** K11 – Die neuen Fälle **18.30** Zugriff Berlin – Team Römer ermittelt **19.00** Genial oder Daneben? **19.55** Sat.1 Nachrichten



**20.15** **MacGyver** **Actionserie** Der Gesang der Vögel

**21.15** **Reef Break** **Krimiserie.** Der Mann ihrer Träume. Mit P. Montgomery

**22.10** **Hawaii Five-0**  
**23.10** **Focus TV – Reportage**  
**0.15** **Dinner Party – Der Late-Night-Talk**

**PRO 7** PRO 7

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



**20.15** **Joko & Klaas gegen ProSieben** **Show.** Gäste: Elton, Nico Santos, Alice Merton, Matthias Killing, Patrick Omowoyela

**23.00** **Fahri sucht das Glück** **Rio.** Mit Fahri Yardim  
**0.00** **FameMaker**

**RTL ZWEI** RTL ZWEI

**15.00** Hartz und herzlich – Tag für Tag Benz-Baracken **16.55** RTLZWEI News **17.05** Krass Schule **18.05** Köln 50667 **19.00** Love Island Flash **19.05** Berlin – Tag & Nacht



**20.15** **Hartz Rot Gold – Armutskarte Deutschland** **Reportagerreihe.** Dortmund

**22.15** **Hartz und herzlich** **Dokureihe.** Die Blöcke von Rostock Groß Klein

**0.10** **Die Forensik-Detektive** **Das DNA-Profil**

ARD Das Erste

17.00 Tagesschau 17.15 Brisant 18.00 Gefragt - Gejagt 18.50 Hubert ohne Staller 19.45 Wissen vor acht - Werkstatt 19.50 Wetter 19.55 Börse 20.00 Tagesschau



20.15 Gundermann Biografie, D 2018 Mit Alexander Scheer, Anna Unterberger Regie: Andreas Dresen 22.15 Tagethemen 22.50 maischberger. die woche Talkshow 0.05 Nachtmagazin

ZDF ZDF

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



20.15 Fußball: DFL-Supercup FC Bayern München - Borussia Dortmund 22.40 Die Rasen-Reporter 100 Jahre Fußball-Berichterstattung 23.25 Markus Lanz 0.40 heute journal update

RTL RTL

16.00 Kitsch oder Kasse 17.00 Hensslers Countdown 17.30 Unter uns 18.00 Explosiv - Das Magazin 18.30 Exclusiv - Das Star-Magazin 18.45 RTL aktuell 19.05 Alles was zählt 19.40 GZSZ



20.15 Das Sommerhaus der Stars - Kampf der Promipaare Show 22.15 RTL Nachtjournal Moderation: Steffen Hallaschka 0.00 RTL Nachtjournal 0.30 Das Sommerhaus der Stars - Kampf der Promipaare

SAT.1 SAT.1

16.00 Klinik am Südring 17.00 Die Gemeinschaftspraxis 17.30 Die Ruhrpottwache 18.00 K11 18.30 Zugriff Berlin - Team Römer ermittelt 19.00 Genial oder Daneben? 19.55 Sat.1 Nachrichten



20.15 The Taste Jury: Tim Raue, Frank Rosin, Alexander Herrmann, Alexander Kumpntner u.a. 23.20 TopTen! Der Geschmacks-Countdown 0.20 Lebensretter hautnah - Wenn jede Sekunde zählt

PRO 7 PRO 7

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



20.15 Grey's Anatomy - Die jungen Ärzte Darf ich bitten? 21.15 Seattle Firefighters - Die jungen Helden 22.15 Atlanta Medical 23.15 Two and a Half Men 23.45 Two and a Half Men 0.10 Two and a Half Men

RTL ZWEI RTL ZWEI

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



20.15 Die Wollnys - Eine schrecklich große Familie! Doku-Soap 21.15 Die Wollnys - Eine schrecklich ... 22.15 Lecker Schmecker Wollny - Silvias ... 23.20 Undressed - Das Date im Bett Show

VOX VOX

15.00 Shopping Queen 16.00 Die schönste Braut 17.00 Zwischen Tüll und Tränen 18.00 First Dates - Ein Tisch für zwei 19.00 Das perfekte Dinner 20.15 The Good Doctor 21.15 The Good Doctor 22.10 Chicago Med 23.05 New Amsterdam 0.00 vox nachrichten 0.20 Medical Detectives

KABEL EINS KABEL EINS

17.55 Mein Lokal, Dein Lokal - Der Profi kommt 18.55 Achtung Kontrolle! Wir kümmern uns drum 20.15 Sie nannten ihn Mücke. Actionkomödie, I/D 1978 22.25 Bud, der Ganovenschreck. Krimikomödie, I 1983 0.20 Die Reise zum Mittelpunkt der Erde Abenteuerfilm, USA 2008

NDR NDR

18.15 Die Nordreportage 18.45 DAS! 19.30 Ländermagazine 20.00 Tagesschau 20.15 Expeditionen ins Tierreich 21.00 Gute Freunde seit 30 Jahren 21.45 NDR Info 22.00 Großstadtrevier 22.50 extra 3 23.20 Zapp 23.50 dreihundertsechzig 0.20 Die Erbschaft

3SAT 3SAT

18.30 nano 19.00 heute 19.20 Kulturzeit 20.00 Tagesschau 20.15 DDR - Die entsorgte Republik 21.15 AuslandsKader - Botschafter des Sozialismus 22.00 ZIB 2 22.25 Bruder - Schwarze Macht 23.10 Höhenfeuer Drama, CH 1985 1.05 10vor10

WDR WDR

16.00 WDR aktuell 16.15 Hier und heute 18.15 Servicezeit 18.45 Aktuelle Stunde 20.00 Tagesschau 20.15 Markt 21.00 Doc Esser 21.45 WDR aktuell 22.15 Die Story 23.00 sport inside 23.30 Die Helden von Prag 0.15 Zug in die Freiheit Spieldokumentation, D 2014

ORF 2 ORF 2

19.00 Bundesland heute 19.17 Lotto 19.30 ZIB 20.01 Sport aktuell 20.15 Nach-Ansage 21.50 ZIB 2 am Sonntag 22.10 Im Zentrum 23.06 Das Attentat Sarajevo 1914 Thriller, A/CZ 14 0.45 Der Bulle von Tölz Keiner kennt den Toten. Krimireihe, D 2006

ARD Das Erste

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



20.15 Freund oder Feind. Ein Krimi aus Passau Kriminalfilm, D 2020 Mit Marie Leuenberger 21.45 Monitor Magazin 22.15 Tagethemen 22.50 Nuhr im Ersten 23.35 Inas Nacht 0.35 Nachtmagazin

ZDF ZDF

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



20.15 Fritzie - Der Himmel muss warten Aus dem Gleichgewicht 21.00 Fritzie - Der Himmel muss warten 21.45 heute-journal 22.15 maybrit illner 23.15 Markus Lanz 0.30 heute journal update

RTL RTL

16.00 Kitsch oder Kasse 17.00 Hensslers Countdown 17.30 Unter uns 18.00 Explosiv - Das Magazin 18.30 Exclusiv - Das Star-Magazin 18.45 RTL aktuell 19.05 Alles was zählt 19.40 GZSZ



20.15 Sunny - Wer bist Du wirklich? Unterhaltungsserie 21.10 Die Pahde-Zwillinge - So sind wir wirklich! 22.15 Alarm für Cobra 11 23.15 Pocher - gefährlich ehrlich! Show 0.00 RTL Nachtjournal

SAT.1 SAT.1

16.00 Klinik am Südring 17.00 Die Gemeinschaftspraxis 17.30 Die Ruhrpottwache 18.00 K11 18.30 Zugriff Berlin - Team Römer ermittelt 19.00 Genial oder Daneben? 19.55 Sat.1 Nachrichten



20.15 Prodigal Son Krimiserie. Fragen und Antworten. Mit Tom Payne 21.15 Prodigal Son Krimiserie. Ein Freund der Familie. Mit Tom Payne 22.15 Criminal Minds 23.10 Criminal Minds 0.10 Criminal Minds

PRO 7 PRO 7

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



20.15 FameMaker Show. Jury: Carolin Kebekus, Luke Mockridge, Teddy Teclerbrhan 23.00 red. Magazin 0.00 Joko & Klaas gegen ProSieben Show 2.25 Spätnachrichten 2.30 Schulz in the Box

RTL ZWEI RTL ZWEI

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



20.15 Hartes Deutschland - Leben im Brennpunkt Reportagerihe. Leipzig Reeperbahn privat! Das wahre Leben auf dem Kiez 0.15 Hart Rot Gold - Armutskarte Deutschland Dortmund

VOX VOX

15.00 Shopping Queen 16.00 Die schönste Braut 17.00 Zwischen Tüll und Tränen 18.00 First Dates - Ein Tisch für zwei 19.00 Das perfekte Dinner 20.15 Blade Runner 2049 Sci-Fi-Film, E/USA/GB/H/CDN 2017 23.30 vox nachrichten 23.50 Medical Detectives 0.45 Medical Detectives

KABEL EINS KABEL EINS

16.00 Navy CIS 16.55 Abenteuer Leben täglich 17.55 Mein Lokal, Dein Lokal - Der Profi kommt 18.55 Achtung Kontrolle! Wir kümmern uns drum 20.15 Achtung Abzocke - Peter Giesel rettet den Urlaub 22.20 K1 Magazin 23.20 JP Kraemer - Alles Auto 0.15 Trucker Babes - 400 PS in Frauenhand

NDR NDR

18.00 Ländermagazine 18.15 Die Nordreportage 18.45 DAS! 19.30 Ländermagazine 20.00 Tagesschau 20.15 mareTV 21.00 mareTV 21.45 NDR Info 22.00 Morden im Norden 22.50 Morden im Norden 23.35 Bocksprünge Komödie, D 2014 0.55 extra 3

3SAT 3SAT

17.45 Australiens Nationalparks 18.30 nano 19.00 heute 19.20 Kulturzeit 20.00 Tagesschau 20.15 Unsere Angst - Erforschung eines Urgefühls 21.00 scobel 22.00 ZIB 2 22.25 auslandsjournal - die doku 23.15 Die Story 23.55 #SRF global 0.25 10vor10

WDR WDR

16.00 WDR aktuell 16.15 Hier und heute 18.15 Servicezeit 18.45 Aktuelle Stunde 20.00 Tagesschau 20.15 Tatort: Totenstille Krimireihe, D 2016 21.45 WDR aktuell 22.15 Frau 22.45 Menschen hautnah 23.30 Lady Macbeth Drama, GB 2016 0.55 Menschen hautnah

ORF 2 ORF 2

19.00 Bundesland heute 19.23 Wetter 19.30 ZIB 20.01 Sport aktuell 20.15 Jahrzehnte in Rot Weiß Rot 21.05 Thema 22.00 ZIB 2 22.30 kulturMontag 23.30 Yigal Ozeri - Die Illusion der Kunst 0.00 Tatort: Lass den Mond am Himmel stehn Krimireihe, D 2020

ARD Das Erste

17.00 Tagesschau 17.15 Brisant 18.00 Gefragt - Gejagt 18.50 Quizduell-Olymp 19.45 Spitzschau vor acht 19.50 Wetter 19.55 Börse 20.00 Tagesschau



20.15 Billy Kuckuck - Aber bitte mit Sahne! Komödie, D 2020 21.45 Tagethemen 22.15 Polizeiruf 110: Das ... Krimireihe, D 2017 23.45 Mankells Wallander Mordbrenner. Krimi, S/D/DK/N/FIN 2013

ZDF ZDF

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



20.15 Der Kriminalist Roter Schatten 21.15 SOKO Leipzig 22.00 heute-journal 22.30 heute-show 23.00 "aspekte" - on tour 23.45 heute journal update 0.00 Momente der Geschichte

RTL RTL

16.00 Kitsch oder Kasse 17.00 Hensslers Countdown 17.30 Unter uns 18.00 Explosiv - Das Magazin 18.30 Exclusiv - Das Star-Magazin 18.45 RTL aktuell 19.05 Alles was zählt 19.40 GZSZ



20.15 Ninja Warrior Germany - Die stärkste Show Deutschlands Vorrunde (1/6) Mod.: Jan Köppen, Laura Wontorra, Frank Buschmann 23.00 Darf er das? - Die Chris Tall Show Show 0.00 RTL Nachtjournal

SAT.1 SAT.1

16.00 Klinik am Südring 17.00 Die Gemeinschaftspraxis 17.30 Die Ruhrpottwache 18.00 K11 18.30 Zugriff Berlin - Team Römer ermittelt 19.00 Genial oder Daneben? 19.55 Sat.1 Nachrichten



20.15 Der Deutsche Comedypreis Show 23.00 Kaya Yanar - Ausrassten für Anfänger Show 0.00 Switch Reloaded Show 0.25 Switch Reloaded Show 0.55 Sechserpack 1.20 Sechserpack Show Reich & Schön

PRO 7 PRO 7

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



20.15 Mission: Impossible - Rogue Nation Actionthriller, USA/CHN/HK/A/M 2015. Mit T. Cruise 23.00 Codename U.N.C.L.E. Actionfilm, USA/GB 2015. Mit Henry Cavill 1.10 Knock Knock Horrorthriller, USA 2015

RTL ZWEI RTL ZWEI

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



20.15 Iron Man Sci-Fi-Film, USA 2008 Mit Robert Downey Jr., Terrence Howard Regie: Jon Favreau 22.40 The Walking Dead Überschrittene Grenzen 23.45 The Walking Dead 0.40 The Walking Dead

VOX VOX

15.00 Shopping Queen 16.00 Die schönste Braut 17.00 Zwischen Tüll und Tränen 18.00 First Dates - Ein Tisch für zwei 19.00 Das perfekte Dinner 20.15 Bones 21.05 Bones 22.10 Bones 23.15 Bones 0.00 vox nachrichten 0.20 Medical Detectives 1.20 Medical Detectives

KABEL EINS KABEL EINS

15.50 News 16.00 Navy CIS 16.55 Abenteuer Leben täglich 17.55 Mein Lokal, Dein Lokal - Der Profi kommt 18.55 Achtung Kontrolle! Wir kümmern uns drum 20.15 Navy CIS 21.15 Navy CIS 22.15 Navy CIS: New Orleans 23.10 Navy CIS 0.10 Navy CIS 1.00 Kabel Eins Late News

NDR NDR

16.20 Mein Nachmittag 17.10 Leopard, Seebär & Co. 18.00 Ländermagazine 18.15 Die Nordreportage 18.45 DAS! 19.30 Ländermagazine 20.00 Tagesschau 20.15 die nordstory 21.15 Tietjen campy 21.45 NDR Info 22.00 NDR Talk Show 0.00 NDR Comedy Club. Show

3SAT 3SAT

20.00 Tagesschau 20.15 Tannbach - Schicksal eines Dorfes (4/6) Schätzen des Krieges. Drama, D/CZ 2017 21.55 Tannbach - Schicksal eines Dorfes (5/6) Frieden aus Stein. Drama, D/CZ 2017 23.30 Tannbach - Schicksal eines Dorfes (6/6) Traum von Frühling. Drama, D/CZ 2017 1.05 10vor10

WDR WDR

16.00 WDR aktuell 16.15 Hier und heute 18.15 Wir werden Camper 18.45 Aktuelle Stunde 20.00 Tagesschau 20.15 Shopping, Glanz und Tradition 21.00 Rekorde - Das Beste im Westen 21.45 WDR aktuell 22.00 Kölner Treff 23.30 Cantz feiert Otto Waalkes 0.15 Kölner Treff

ORF 2 ORF 2

19.00 Bundesland heute 19.23 Wetter 19.30 Zeit im Bild 19.56 Wetter 20.01 Sport aktuell 20.15 Universum 21.05 Report 22.00 ZIB 2 22.25 Euromillionen 22.35 kreuz und quer 23.20 kreuz und quer 0.05 Der Bibelcode Abenteuerfilm, D/A/F 2007

# AKZENT - HOTELS -



Hier unser Gästemagazin  
einfach downloaden



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

 Pinterest ·  Facebook ·  Instagram

Werden Sie unser

**AKZENT Stammgast**

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

*Ihre Treue belohnen wir!*

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

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

*Wie?*

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

