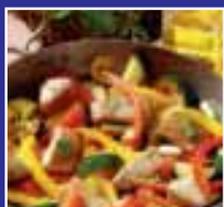


Für Sie zum  
Mitnehmen



# VOLKSKRANKHEITEN AUF DEM VORMARSCH

Wie unser moderner  
Lebensstil krank machen  
kann



Ratgeber Ernährung

Regelmäßig  
Fisch auf den  
Tisch



Ratgeber Gesundheit

Nierensteine



Reise & Freizeit

Wandern in  
Tirol

**AKTUELL**

Gut gerüstet durch die kalte Jahreszeit 4  
 Medikamente von und aus erster Hand 5

**THEMA DES MONATS**

Wenn die „Zivilisation“ uns krankmacht 6

**ELTERN, ERNÄHRUNG, GESUNDHEIT**

Bluthochdruck und Diabetes 11  
 Regelmäßig Fisch auf den Tisch! 12  
 Trinken und Sport 13  
 Unverzichtbare Omega-3-Fettsäuren 14  
 Dicke Kinder: Lieber mehr Bewegung als Diät 16  
 Fit durch die kalte Jahreszeit mit Ubiquinol 16  
 Mit dem Schmerzschrittmacher ins MRT 18  
 Gestresste Eltern 19  
 Auf den Magen geschlagen 20  
**Dr. Constantin Charvalakis:**  
 Steinreich? Nierensteine 22  
 Herzklappenersatz mit Knopflochchirurgie 26  
 Genüßlich abtauchen 28  
*Gewinnspiel*  
 Erholsamer Schlaf 28  
*Gewinnspiel*  
 Bis(s) aufs Blut 30  
 Brustkrebs immer noch Todesursache Nr.1 bei Frauen 32  
 Motorische Störungen 34  
 Neues aus der Apotheke 43

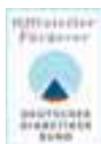
**MAGAZIN • REISE und FREIZEIT**

Bibi & Tina: Die Große Show 35  
 Tirol im Herz der Alpen 36  
 Eifel – Tanz auf dem Vulkan 38  
 Im Ländle – Lebendige Gegenwart und spannende Vergangenheit 40  
 Der Bodensee-Radweg 42

**SERVICE**

Impressum 40

Unsere Kooperationspartner:



**FRAGENPROFESSOR.DE**

Weitere Beiträge finden Sie unter:

■ [WWW.APOTHEKEN-KURIER.DE](http://WWW.APOTHEKEN-KURIER.DE)

Titel: © Objektiv / Henry Czuderna / fotolia – © Eiva Eilenne / Gettyimages – Seite 2: © adimas / fotolia

*Liebe Leserinnen und Leser,*

Golden soll er sein, der Oktober, und uns vor den kommenden grauen Wochen noch ein paar freundliche Tage schenken. Bei Sonnenschein ist es ein Vergnügen, sich im Freien aufzuhalten – es ist weder zu warm noch zu kalt. Pilzsammler sind jetzt gerne im Wald unterwegs und peppen mit selbstgesammelten Schwammerln den Sonntagsbraten auf.

Das Jahr geht langsam zu Ende, die Feldfrüchte sind eingebracht. Deshalb wird im Oktober Erntedank gefeiert, und zwar immer am ersten Sonntag des Monats. Das ist auch der Tag, an dem das Oktoberfest in München traditionell endet. Denn das größte Volksfest der Welt beginnt schon Mitte September. Es existiert seit 1810, hat aber seinen Ursprung nicht im Erntedank, sondern wurde erstmals anlässlich der Hochzeit Ludwigs I. von Bayern gefeiert. Den rund sechs Millionen Besucher ist das vermutlich egal, solange nur das Wiesn-Bier in Strömen fließt.

Für alle großen und kleinen Kinder ist der letzte Oktobertag ein Höhepunkt – Halloween. Aber auch wenn Halloween und der Weltspartag (ja, es gibt ihn noch!) am gleichen Tag stattfinden, sollten Sie beim Verteilen von „Süßem oder Saurem“ nicht zu sparsam ein.

Wir wünschen unseren Lesern einen farbenprächtigen Oktober

*Ihr Apotheken Kurier Team*

# So gut fühlt sich gesund an.

**Omega-3 von Doppelherz system:  
jetzt auch für alle, die keinen Fisch  
essen.**

- **Hohe Reinheit** und gute **Bioverfügbarkeit**
- Omega-3-Fettsäuren DHA/EPA zum Erhalt der normalen **Herzfunktion**<sup>1</sup>
- DHA zum Erhalt der normalen **Gehirnfunktion**<sup>2</sup>



PZN: 11297919  
(60 Kapseln)

## **NEU** Veganes Omega-3 – frei von tierischen Bestandteilen

- 250 mg DHA/EPA\* aus Algenöl
- Zusätzlich: 750 mg  $\alpha$ -Linolensäure\* aus Leinöl – trägt zum Erhalt normaler Cholesterinkonzentration im Blut bei<sup>3</sup>

\* Tagesdosis: 2 Kapseln

<sup>1</sup> Die positive Wirkung stellt sich bei einer Tagesaufnahme von 250 mg EPA/DHA ein <sup>2</sup> Die positive Wirkung stellt sich bei einer Tagesaufnahme von 250 mg DHA ein

<sup>3</sup> Die positive Wirkung stellt sich bei einer Tagesaufnahme von 2 g  $\alpha$ -Linolensäure (ALA) ein <sup>4</sup> PureMax™ ist eine Marke der Croda International PLC, England



PZN: 06132731  
(60 Kapseln)

## Konzentriertes Omega-3 aus hochgereinigten Seefischölen

- Hohe Reinheit durch PureMax™-Technologie<sup>4</sup>
- 200 mg DHA/300 mg EPA
- Nur eine Kapsel täglich



[www.doppelherz.de](http://www.doppelherz.de)



Gesundheit mit System

**system**



## GUT GERÜSTET DURCH DIE KALTE JAHRESZEIT

Auch wenn die große Kälte bei uns noch nicht angekommen ist – der Winter steht unmittelbar bevor. Zeit, dem Immunsystem schnell noch ein wenig unter

die Arme zu greifen, denn es soll uns tatkräftig vor Erkältungserregern schützen.



Für die Schlagkraft unserer Abwehrkräfte spielt die Ernährung eine große Rolle. Sie sollte vitaminreich sein und alle wichtigen Mineralien und Spurenelemente enthalten. Hervorzuheben sind in diesem Zusammenhang Zink, Selen und Vitamin C. Insbesondere Vitamin C sorgt dafür, dass die Abwehrzellen des Körpers funktionieren. Gut, dass jetzt einige der Vitamin C-reichsten Obst- und Gemüsesorten Saison haben: Orangen, Zitronen, Rosenkohl und Grünkohl beispielsweise. Sie enthalten nicht nur Vitamine, sondern auch Ballaststoffe. Die sind wichtig für den Darm, dessen Bakterienflora ebenfalls eine wichtige Rolle für die Funktion der Abwehrkräfte spielt.



Kältereize kurbeln die Durchblutung und damit das Immunsystem an. Das funktioniert mit kalten Kneippgüssen bis zu den Knien oder einer abschließenden kalten Dusche nach dem morgendlichen „Warmduschen“. Menschen, die regelmäßig in die Sauna gehen, sind seltener erkältet. Im Oktober könnte man noch mit dem regelmäßigen Saunieren beginnen. Aber es tut auch ausreichende Bewegung an der frischen Luft. Sie sollte täglich – auch bei schlechtem Wetter – auf dem Programm stehen. Nicht vergessen: Regelmäßiges Stoßlüften verringert die Keimzahl in Innenräumen.



Schlaf spielt eine große Rolle für die Immunabwehr. Eigentlich funktioniert das automatisch, denn wenn die Tage kürzer werden, wächst auch das menschliche Schlafbedürfnis. Am besten, man gönnt sich jetzt einfach etwas mehr davon, das bringt etwas mehr Ruhe ins Leben und baut Stress ab. Und Stress? Genau, ist auch schlecht für das Immunsystem!

### ERKÄLTUNGEN VORBEUGEN

Es ist zwar selbstverständlich, sich mehrmals täglich die Hände zu waschen. Doch sobald die erste Erkältungswelle startet, kann man ruhig öfter zu Wasser und Seife greifen. Mehr Hygiene mindert die Ansteckungsgefahr. Und selbst wenn die Hände „sauber“ sind – man sollte sich nicht mit ungewaschenen Händen ins Gesicht greifen, an der Nase kratzen oder sich die Augen reiben. Die Schleimhäute sind begehrte Einstiegsportale für Krankheitserreger. Wenn es kalt ist und die Funktion der Schleimhäute dadurch herabgesetzt wird, gelingt es den Bakterien und Viren leichter, in den Körper einzudringen. Auch ein gut funktionierendes Immunsystem schützt nicht vor jedem Erreger, es kann aber die Krankheitsdauer verringern.



Und noch ein letzter Tipp: Wer spürt, dass sich möglicherweise eine Erkältung ankündigt, sollte rechtzeitig ein heißes Bad nehmen, viel trinken, sich ins Bett legen und schwitzen. Manchmal lässt sich das Schlimmste dann noch abwenden. Und wer doch erkrankt, sollte zu Hause bleiben. Das erspart dann wenigstens den Kollegen die Erkältung. ■



*Regelmäßige Saunagänge  
stützen die Immunabwehr*

## APOTHEKEN-SERVICE: MEDIKAMENTE VON UND AUS ERSTER HAND



Ein erstklassiger Service der Apotheken: zahlreiche Medikamente werden dort selbst hergestellt.

Das umfangreiche Repertoire reicht von Kräutermixturen über Salben gegen Rheuma bis hin zu speziellen Medikamenten gegen Krebs. Vor allem aber auch viele in genauen und speziellen Dosierungen benötigte Medikamente für Kinder werden eigens in der Apotheke und nicht im Pharmakonzern produziert. In erster Linie sind das wichtige Mittel gegen Infektionen, Hauterkrankungen, Herzleiden, Krebs oder Nierenerkrankungen bei jungen Menschen.

### *Mörser und Reagenzglas*

Jahr für Jahr werden so in deutschen Apotheken etwa 15 Millionen Rezepturen von Hand und in Gestalt von Salben, Tinkturen, Lösungen, Gele, Zäpfchen, Kapseln oder Dragees hergestellt.

Viele Kunden sind überrascht, wenn sie davon erfahren, sieht man doch kaum einmal hinter die Kulissen einer Offizin. Aber dort wird in abgetrennten Räumen und unter hygienisch höchsten Standards und mit modernster Technik an der Herstellung qualitativ hochwertiger Mittel gearbeitet. Da wird fachmännisch zerkleinert, gemischt, dosiert und mit Hilfe von Mikroskopen, Waagen, Pipetten, Mörsern und elektronischer Technik die jeweils wirksame Mischung oder Dosierung für ein Präparat angefertigt – und gelangt von dort direkt auf den Verkaufstisch.

**Fazit: Apotheker sind Pharmazeuten!**

Für ein starkes **Immunsystem**  
 infolge von Zinkmangelzuständen.

## Zinkorot® 25 Brillanter leben ohne Zinkmangel



Gerade im Winter wird Ihr Immunsystem stark beansprucht.

**Zinkorot® 25, die extra große Zinklieferung** bringt den Zinkhaushalt wieder ins Lot. Denken Sie bei häufigen Infekten auch an Zinkmangel.

**Hohe  
 Dosierung  
 25 mg/Tag  
 nur 1 x täglich**



**Zinkorot® 25 Tabletten, Wirkstoff:** Zinkorotat. **Anwendungsgebiete:** Zur Behandlung von Zinkmangelzuständen sofern sie durch übliche Ernährung nicht behoben werden können. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.



# Wenn die „Zivilisation“



*Die moderne Welt bietet uns viele Vorteile,  
birgt jedoch auch so manche gesundheitliche Risiken*

# uns krankmacht

Endlich Feierabend! Heidrun M. (55) war müde, sie wollte nur noch schnell tanken und dann nach Hause ins Bett. Schon den ganzen Tag hatte sie sich unwohl gefühlt. Als sie von der Tankstelle rollte, setzte ihr Herz aus. Dass sie auf ein anderes Fahrzeug auffuhr, merkte sie schon nicht mehr.

Glück im Unglück: einer der Unfallzeugen war Arzt. Er erkannte die Situation, zog die Bewusstlose aus dem Auto und begann sofort mit einer Herzmassage. Im Krankenhaus lag Frau M. mehrere Tage auf der Intensivstation im künstlichen Koma. Als sie aufwachte, wurde erst klar, wie viel Glück sie hatte. Denn ihr Gehirn trug vermutlich keine bleibenden Schäden durch einen Sauerstoffmangel davon.

Das hätte auch anders ausgehen können. Allein am Herzinfarkt starben 2014 rund 48.000 Menschen. Herz-Kreislauf-Erkrankungen gehören zu den sogenannten Zivilisationskrankheiten. Die englische Bezeichnung „*Lifestyle disease*“ beschreibt besser, worum es dabei geht – um Krankheiten, die sich dem Lebensstil verdanken. Ironie des Fortschritts: die moderne medizinische Versorgung, hohe Hygienestandards und ausreichend Nahrung schaffen die besten Voraussetzungen für ein hohes Alter. Aber gleichzeitig sind die moderne Lebensweise und der Wohlstand zu Gesundheitsfallen geworden.



## **Zu viele Kalorien, zu wenig Bewegung – Risikofaktor Übergewicht**

Während sich der Mensch früher lange beim Sammeln und Jagen bewegen musste, um überhaupt essen zu können, stapelt sich heute ein Überangebot an Lebensmitteln in den Supermärkten. Dazu muss man nur auf dem Parkplatz aus dem Auto steigen, sich bedienen und anschließend die „Beute“ wieder mit dem Fahrzeug nach Hause bringen. Bewegung sieht anders aus. Die Folge: Übergewicht – und das auch schon bei Kindern. Wird Übergewicht zu Fettleibigkeit und liegt der BMI über 30, sind ernsthafte Folgen in Sicht. Eine ungünstige Fettverteilung im Körper kommt verschär-

fend hinzu, denn Bauchfett kann den Stoffwechsel beeinflussen. Übergewicht gilt als Risikofaktor unter anderem für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, das metabolische Syndrom (*Bluthochdruck, Fettstoffwechselstörungen und gestörte Glukosetoleranz*) sowie Diabetes. Jeder zweite Deutsche ist mittlerweile zu dick.



## **Herz-Kreislauf-Erkrankungen – die häufigste Todesursache**

Unter Herz-Kreislauf-Erkrankungen werden alle Erkrankungen des Herzens und des Blutgefäßsystems zusammengefasst. Hier finden sich Herzinfarkt, Schlaganfall, Bluthochdruck und Arterienverkalkung ebenso wie Herzklappenfehler oder Blutgerinnsel (*Thrombosen*).

Im Wesentlichen lassen sie sich nach angeboren oder erworben unterteilen. Erworben heißt meistens: dem Lebensstil zu verdanken. Herz-Kreislauf-Erkrankungen sind die Todesursache Nummer eins in Deutschland. Etwa 40 Prozent aller Todesfälle gehen auf ihr Konto.

Bluthochdruck ist ein stiller Killer. Da ein erhöhter Blutdruck meistens keine Symptome hervorruft und erst, wenn er extrem erhöht ist, zu Kopfschmerzen oder Schwindel führt, sollte jeder ab dem 35. Lebensjahr seinen Blutdruck im Auge behalten. Denn in diesem Alter leidet schon fast jeder Zehnte unter Bluthochdruck. Und er sollte immer gesenkt werden, denn er kann zu Herzinfarkt, Schlaganfall oder Organveränderungen führen.

Helfen keine Veränderungen des Lebensstils, wird der Arzt ein Medikament verordnen. Denn klettert der Blutdruck in die Höhe; kommt kommt eine ungünstige Ernährung dazu, die den Blutfettgehalt steigert, können sich Ablagerungen an den inneren Gefäßwänden bilden, die deren Elastizität beeinträchtigen und den Gefäßquerschnitt verringern. Damit wird der Durchfluss behindert. Es kommt zur sogenannten Arteriosklerose. Sie kann zu koronaren Herzerkrankungen





führen und im schlimmsten Falle zum Herzinfarkt. Doch nicht nur im Herzen, auch im Gehirn hat eine Durchblutungsstörung schwerwiegende Konsequenzen. Auch wenn nicht jeder Schlaganfall tödlich ist, so können doch Lähmungen oder Sprach- und Sehstörungen zurückbleiben. Das ist bei etwa einem Drittel der Patienten der Fall. Die kleine Schwester des Schlaganfalls, die sogenannte TIA (transitorische ischämische Attacke), ist eine vorübergehende Durchblutungsstörung, die ähnliche Symptome hat wie ein Schlaganfall, aber schon nach wenigen Minuten vorüber ist. Eine TIA gilt als mögliche Vorbotin eines Schlaganfalls.



### **Krebserkrankungen – nach Herz-Kreislauf-Erkrankungen die Nummer Zwei**

2012 erkrankten laut Robert-Koch-Institut in Deutschland rund 252.000 Männer und 225.000 Frauen an Krebs. Auch wenn die Erkrankungszahlen zu stagnieren scheinen und bei einigen Krebsarten sind die Zahlen rückläufig sind, kann nicht von einer Entwarnung gesprochen werden. Denn andere Krebserkrankungen nehmen zu. Beim Mann ist die häufigste Krebserkrankung Prostatakrebs, dann Lungenkrebs und Darmkrebs. Frauen erkranken am häufigsten an Tumoren der Brustdrüse, gefolgt von Darm- und Lungenkrebs.

Die Prognosezahlen für 2016 gehen von insgesamt rund 500.000 neuen Krebserkrankungen aus. Auch wenn die Entstehungsursachen vieler Krebsarten noch nicht vollständig geklärt sind, gehen Fachleute davon aus, dass etwa zwei Drittel aller Krebserkrankungen durch einen gesunden Lebens-

stil und die regelmäßige Teilnahme an den entsprechenden Vorsorgeuntersuchungen und Früherkennungsmaßnahmen zu verhindern wären. Krebs ist nach Herz-Kreislauf-Erkrankungen die zweithäufigste Todesursache.



### **Rheuma, Arthrose, Gicht – meistens trifft es die Gelenke**

Rheuma ist eine Erkrankung mit vielen Gesichtern und sehr unterschiedlichen Erkrankungen, die dem sogenannten rheumatischen Formenkreis zugeordnet werden. Unter entzündlich-rheumatischen Erkrankungen leiden etwa 1,5 Millionen Erwachsene und etwa 15.000 Kinder. Rheuma ist keine Krankheit, die nur ältere Menschen betrifft, auch wenn sie bei älteren Menschen öfter auftritt. Am häufigsten ist die Rheumatoide Arthritis (RA), entzündliches Gelenkrheuma, das im höheren Alter oft auftritt.

Frauen sind davon etwa dreimal öfter betroffen als Männer. Abgesehen von einer genetischen Veranlagung zählen auch hier Übergewicht und Rauchen zu den Risikofaktoren. Arthrose ist die häufigste Form der Gelenkerkrankung in Deutschland und ebenfalls keine Erkrankung, die ausschließlich ältere Menschen betrifft. Fehlbelastungen, Unfälle und Übergewicht können schon in jüngeren Jahren dem Gelenkknorpel so zusetzen, dass er verschleißt. Bislang gibt es bei Gelenkverschleiß keine Heilung. Aber: auch hier können eine fettarme Ernährung und ausreichend Bewegung eine wichtige Prophylaxe sein.



**Drei-Kräuter-Kraft, die Linderung schafft**

## **Gastricholan®-L**

**Bei Verdauungsschwäche besonders mit leichten Krämpfen im Magen-Darm-Bereich, Blähungen, Völlegefühl.**

Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Enthält 32 Vol.-% Alkohol. Flüssigkeit zum Einnehmen. **Nur in Apotheken erhältlich, Packungsbeilage beachten!** Zul.-Nr. 6237021.00.00. **Stand der Information:** 06/2014. Südmedica GmbH, Ehrwalder Str. 21, 81377 München

[www.suedmedica.de](http://www.suedmedica.de)



Fenchel



Kamillenblüte



Pfefferminze

*Wir sind nicht für ein Leben in der sogenannten Zivilisation gemacht.  
Ein von der Natur entfremdetes Leben setzt uns gesundheitlich extrem zu.*

Gicht betrifft ebenfalls die Gelenke. Durch eine Störung des Purinstoffwechsels erhöht sich der Harnsäuregehalt im Blut. Diese wird nicht mehr durch die Nieren ausgeschieden, sondern ihre Kristalle lagern sich im Körper ab. In den Gelenken führt das zu Reibung, Entzündung und Schmerzen. Gicht betrifft häufiger Männer als Frauen. Und auch hier spielt wieder die Ernährung eine große Rolle, denn eine purinararme Diät (*weniger tierische Produkte, wenig Zucker, fettarme Kost und kein Alkohol*) kann die Beschwerden lindern.

In Deutschland sind vermutlich 8,5 Millionen Menschen von Arthrose betroffen, und nach Schätzungen der Gicht-Liga e.V. leiden in den Industrieländern 2,8 Prozent der Männer und 0,4 Prozent der Frauen zwischen 30 und 59 Jahren an Gicht.



### Allergien – übereifriges Immunsystem

Allergien nehmen zu. Bei Allergikern richtet das Immunsystem seine Attacken gegen eigentlich harmlose Stoffe. Man kann gegen so ziemlich alles allergisch sein: Pollen, Tierhaare, Hausstaubmilben, Lebensmittel, gegen Duftstoffe, Konservierungsmittel, Wolle, Insektengift etc. etc. Und ebenso unterschiedlich sind auch die Symptome. Bei Allergenen, die sich in der Luft befinden, reagieren Augen, Nase, die oberen Atemwege oder auch die Haut. Sie ist ebenfalls betroffen, wenn das Immunsystem bestimmte Inhaltsstoffe beispielsweise in Kosmetika oder Waschmitteln nicht toleriert und dann möglicherweise mit einer Nesselsucht reagiert. Allerge-

ne Lebensmittel oder ihre Bestandteile setzen eher dem Magen-Darm-Trakt zu. Aber es kommt auch vor, dass Menschen mit einer Erdnuss-Allergie mit Schwellungen des gesamten Körpers und Atemnot in der Notaufnahme des Krankenhauses landen. Laut ECARF (Europäische Stiftung für Allergieforschung) sind etwa 13 Millionen Deutsche Allergiker. Die meisten von ihnen reagieren auf Pollen. Rund 30 Prozent der Pollenallergiker bilden im Laufe ihres Lebens allergisches Asthma aus. Manche bekommen auch Neurodermitis, die aber eigentlich nicht zu den Allergien gehört.



### Karies – aus Weiß mach Braun

Eigentlich müsste Karies am Anfang dieses Textes stehen. Denn keine andere Erkrankung ist in Deutschland so weit verbreitet wie die Zahnfäule. 99 Prozent aller Erwachsenen sind davon betroffen. Schon Babys werden mit den Bakterien infiziert, wenn Mama beim Füttern den Löffel nicht nur in den Kindermund, sondern zwischendurch auch mal in den eigenen schiebt. Setzen sich die Kariesbakterien erst mal im Mundraum fest, dann bilden sie fortan aus Kohlenhydraten und Zucker organische Säuren, die den Zahnschmelz angreifen. Auch hier kommt wieder die Ernährung ins Spiel.

Denn in den meisten Lebensmitteln, insbesondere denjenigen, die unsere Kinder essen, steckt viel zu viel Zucker. Für gesunde Zähne und Zahnfleisch wäre aber eine möglichst zuckerarme Ernährung empfehlenswert. Deshalb ist der beste Schutz vor der gefürchteten Zahnfäule: Pflege! Das heißt,



## Euflex® Frei durchatmen dank pflanzlicher Wirkstoffe!

ANZEIGE

Euflex Creme ist zur äußeren Anwendung und zur Inhalation gleichermaßen gut geeignet. Die samtweiche Creme lässt sich leicht auftragen, befreit die Atemwege und löst festsitzenden Schleim zuverlässig. So werden die Selbstheilungskräfte des Körpers wirksam unterstützt.



### Schnelle Hilfe bei Erkältungen mit der natürlichen Kraft der ätherischen Öle aus Latschenkiefern und Campherbaum.

Euflex: Zur lokalen unterstützenden Behandlung bei akuten und chronischen Katarrhen der Atemwege (Bronchitiden) bei Erwachsenen und Kindern ab 2 Jahren. Creme zum Einreiben. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. **Nur in Apotheken erhältlich. Packungsbeilage beachten!**

Zul.-Nr. 6236493.00.00

Stand der Information: 11/2013

Südmedica GmbH, Ehrwalder Str. 21, 81377 München

[www.suedmedica.de](http://www.suedmedica.de)

Weniger hiervon ist bestimmt mehr ...



Zahnpflege ab dem ersten Zahn, mindestens zweimal täglich Zähne putzen, Zahnseide und Interdentalbürstchen für die Zahnzwischenräume verwenden und mindestens einmal im Jahr zum Zahnarzt und zur professionellen Zahnreinigung gehen. Dann lächelt man im Alter noch mit den eigenen Zähnen.



### **Diabetes Typ 2 – Altersdiabetiker werden immer „jünger“**

Über sechs Millionen Menschen in Deutschland leiden unter Diabetes. Etwa 90 Prozent davon unter einem Typ-2-Diabetes, der auch gerne Altersdiabetes genannt wird, denn mit dem Alter kann die Insulinwirkung nachlassen. Zunehmend betroffen sind mittlerweile auch Kinder und Jugendliche. Zu den Risikofaktoren für die Entstehung eines Diabetes Typ 2 gehören Übergewicht, Bewegungsmangel sowie das bereits erwähnte metabolische Syndrom.

Wie sehr der Lebensstil die Erkrankung beeinflusst, zeigt sich daran, dass bei einer entsprechenden Lebensstiländerung oft auf Medikamente verzichtet werden kann: Mit einer angepassten Ernährung und mehr Bewegung sinkt der Blutzuckerspiegel deutlich. Ein gut eingestellter Blutzuckerspiegel muss jedem Diabetiker erstrebenswert sein.

Denn die Folgeerkrankungen durch erhöhten Blutzucker sind unerfreulich. Diabetes Typ 2 in Kombination mit Bluthochdruck steigert das Risiko für einen Herzinfarkt oder Schlaganfall, es kommt zu Nieren-, Nerven- und Augenschäden. Die häufigsten Todesursachen bei Diabetikern sind Herzinfarkt und Nierenversagen. ■



### EINFACH ABER EFFIZIENT:

Die beste Prophylaxe gegen die meisten Zivilisationserkrankungen:

- regelmäßige Bewegung
- ausgewogene Ernährung
- Normalgewicht
- Nikotinverzicht.

Dann sind die Chancen gut, dass der Blutdruck normal bleibt, die Fettstoffe im Blut niedrig sind, sich kein Diabetes einstellt und sich keine Arteriosklerose entwickelt.



# Bluthochdruck und Diabetes



**Haben Sie einen Typ-2-Diabetes und Bluthochdruck (Hypertonie)? Dann sollten Sie testen, ob Sie zudem ein „Morgenhochdrucktyp“ sind. Denn dann ist Ihr Risiko für Herzinfarkt oder Schlaganfall zusätzlich erhöht.**

Wie viele andere Körperfunktionen hängt der Blutdruck vom Biorhythmus ab. Im Schlaf sinkt er ab und erreicht in der Nachts seinen niedrigsten Wert. Das macht Sinn, da das Herz-Kreislauf-System sowieso auf Sparflamme schaltet, damit der Schlaf erholsam wird. In den frühen Morgenstunden arbeitet sich der Blutdruck „aus seinem Tief“ heraus und erreicht kurz vor dem Aufstehen Spitzenwerte, die er unter normalen Umständen tagsüber gar nicht schafft. Das hat die Natur clever eingerichtet – nur so kommen wir nämlich nach einem Tiefschlaf schnell wieder auf „Betriebstemperatur“. Menschen mit niedrigem Blutdruck wissen, wie schwer es ist, morgens in „die Gänge zu kommen“.

■  
Deshalb ist es für Hypertoniker wichtig – vor allem für den „Morgentyp“ – schon beim Aufstehen das Blutdruckmessgerät anzulegen. Sowieso wird ja empfohlen, dreimal täglich zu messen. Regelmäßige Messungen in diesem kritischen Zeitraum, die, verglichen mit den weiteren Messungen des Tages, stark nach oben abweichen, lassen vermuten, dass man zur morgendlichen Risikogruppe gehört. Das sollte mit dem Arzt besprochen werden. Er kann überprüfen, ob die blutdrucksenkenden Medikamente diese Gefahr bannen bzw. ob die Medikamente, die bereits eingenommen werden, tatsächlich über volle 24 Stunden wirksam sind. ■

OKTOBER 2016

# Ich habe rechtzeitig auf meine Füße gehört!



„Das Kribbeln in meinen Füßen war dermaßen schlimm, dass ich dachte, ich steh' in einem Ameisenhaufen...“  
Gaby's ganze Geschichte unter [www.milgamma.de](http://www.milgamma.de)

Bei Menschen mit Diabetes machen sich Nervenschädigungen oft durch unangenehme Empfindungsstörungen wie z. B. **Kribbeln, Brennen, Taubheit oder Schmerzen in den Füßen** bemerkbar. **milgamma® protekt** – zum **Schutz von Nerven und Gefäßen** – lindert diese **Empfindungsstörungen** effektiv.<sup>1,2</sup>

**milgamma® protekt**

Lindert Empfindungsstörungen in den Füßen<sup>1,2</sup>

Wirksamkeit klinisch bewiesen<sup>1</sup>  
Auch langfristig gut verträglich



Nur in der Apotheke erhältlich.

1 Z. B. Stracke H et al. Benfotiamine in diabetic polyneuropathy (BENDIP); Exp Clin Endocrinol Diabetes. 2008; 116(10):600 – 605.; Stirban et al.; Benfotiamine Prevents Macro- and Microvascular Endothelial Dysfunction; Diabetes Care; 2006; 29:2064 – 2071. 2 Bei diabetischer Neuropathie infolge eines Vitamin-B1-Mangels. Diabetiker tragen ein deutlich erhöhtes Risiko für einen ausgeprägten Vitamin-B1-Mangel: Wie Thornalley et al. nachwies, sind die Vitamin-B1-Spiegel bei Diabetikern um durchschnittlich 75 % niedriger als bei Gesunden.

milgamma® protekt. Wirkstoff: Benfotiamin. Anwendungsgebiete: Behandlung von Neuropathien und kardiovaskulären Störungen, die durch Vitamin-B1-Mangel hervorgerufen werden. Therapie oder Prophylaxe von klinischen Vitamin-B1-Mangelzuständen, sofern diese nicht ernährungsmäßig behoben werden können. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Wörwag Pharma GmbH & Co. KG, Calwer Straße 7, 71034 Böblingen



# Regelmäßig Fisch auf den Tisch!

**Ein- bis zweimal pro Woche sollte – laut Empfehlung der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) – Fisch auf den Tisch kommen.**

Denn Fisch liefert leicht verdauliches Eiweiß, Calcium, Jod, Selen und essenzielle Fettsäuren. Letztere stecken besonders in fetten Kaltwasserfischen wie Hering, Lachs und Makrele.

Der Lachs ist ein interessanter Fisch, denn er lebt nicht nur im Salz-, sondern auch im Süßwasser. Aus seiner Kinderstube, die in Flüssen mit kiesigem Untergrund liegt, macht er sich als kleiner Jungfisch irgendwann auf seine große Reise ins Meer. Ist der Lachs ausgewachsen, tritt er zwischen Oktober und Januar eine strapaziöse Reise flussaufwärts in sein Heimatgewässer an, um dort zu laichen und zu sterben. Jeder kennt die Bilder der Lachse angelnden Bären in den USA, die sich mit den erschöpften, aufsteigenden Fischen mästen. Lachse reisen nicht nur in Nordamerikas Flüsse zurück, sie sind auch wieder in europäischen Flüssen auf der Heimreise. Allerdings liefern sie hier nicht so spektakuläre Bilder, denn sie springen nicht über Stromschnellen flussaufwärts. Sie benutzen eigens dafür angelegte „Fischtreppe“, um die Wehre oder Wasserkraftanlagen zu umgehen.

Diese „Steighilfen“ wurden angelegt, damit der Lachs wieder in den Rhein und seine Nebenflüsse zurückkeh-

ren kann. Dort war er lange Jahre heimisch und wurde im Mittelalter reichlich gefangen. Er galt als Volksnahrungsmittel und kam so oft auf den Tisch, dass er vor allem den Dienstboten, die ihn regelmäßig serviert bekamen, mächtig zum Hals heraushing. Und so wurden in einigen Städten und Gemeinden aufgrund zahlreicher Beschwerden Verordnungen erlassen, die besagten, dass dem Gesinde nur maximal zweimal pro Woche Lachs serviert werden dürfe.

Wenn in Deutschland Lachs auf dem Teller liegt, stammt er in den meisten Fällen aus norwegischen Aquakulturen. Wildlachs ist selten geworden und kommt allenfalls bei Anglern auf den Tisch. Als Speisefisch ist der Lachs extrem vielseitig, das macht ihn so beliebt. Obwohl er kalorienreicher ist als andere Fische, darf man getrost zugreifen. Auch bei hohem Cholesterinspiegel, weil der Lachs viele ungesättigte Fettsäuren enthält. Allerdings kommt es auf die Zubereitung an.

Hier gilt nicht „Butter bei die Fische“. Es ist besser, den fettreichen Lachs zu dünsten oder zu grillen, als ihn in einer Pfanne mit zusätzlichem Fett zu braten. Auch gut – ihn roh zu verzehren, beispielsweise als Sushi oder gebeizt als „Graved“ Lachs. Dann profitiert man in vollem Umfang von seinen wertvollen Inhaltsstoffen. Wertvolle Inhaltsstoffe haben – neben den ungesättigten Fettsäuren – auch Hering und Makrele. Allerdings sollte man sie nicht roh essen, da sie häufig von Nematoden befallen werden. Makrele wird deshalb gerne geräuchert oder frisch gegrillt angeboten. Der selenreiche Hering kommt oft als Matjes oder Salzhering auf den Tisch. ■

*Der König der Fische ist nicht nur ein eleganter Schwimmer, sondern auch besonders gesund und nahrhaft!*



# TRINKEN + SPORT



gehören zusammen!

Der Körper braucht genügend Flüssigkeit, nicht nur an warmen Tagen, sondern auch bei sportlichen Aktivitäten. Denn nur wenn dem Organismus genügend Flüssigkeit zur Verfügung steht, kann er die körpereigene Klimaanlage in Gang setzen – und schwitzen.

Bei körperlicher Betätigung verliert der Körper mehr Flüssigkeit als normalerweise. Oft reichen dann die empfohlenen anderthalb bis zwei Liter Flüssigkeit pro Tag nicht aus. Es können auch mal drei Liter werden. Die sollte man allerdings nicht in großen Gläsern abkippen, sondern verteilen, damit der Körper gleichmäßig mit Wasser versorgt wird. Weil beim Schwitzen auch Mineralstoffe verloren gehen, beispielsweise Natrium oder Magnesium, ist Mineralwasser nicht nur ein guter Durstlöscher, sondern kann den Mineralienverlust auch gleich ersetzen.

Gut geeignet ist eine Apfelsaftschorle, gemischt mit einem Drittel Saft und zwei Dritteln Mineralwasser. Dann bekommt der Körper nicht nur Flüssigkeit und Natrium zurück, sondern der Zucker im Saft versorgt ihn auch gleich mit Energie. Ebenfalls empfehlenswert: alkoholfreies Weißbier. Wenn der Körper ordentlich warm geworden ist, ist ein eiskalter Schluck natürlich verlockend. Der Magen nimmt das aber leider häufig krumm. Kühle Getränke sind magenfreundlicher als eiskalte. Den Durst löschen sie genauso. ■

Bei körperlicher Betätigung ersetzt Mineralwasser gleich den Mineralienverlust.



© Jonas Glaubitz • karandaev • fotolia

OKTOBER 2016

## Fit halten mit "negativen Kalorien"



### Der Mann, der eine ganze Stadt ihren Blutzuckerspiegel verbessern ließ.

Einwohner von Ålesund in Norwegen nennen es die natürliche Tablette mit „negativen Kalorien“. Es ist keine magische Diät Pille. Die Erklärung ist logisch: Maulbeerblätter reduzieren die Aufnahme von Glukose ins Blut und ändern Ihre gewöhnliche Einstellung zum Essen. Es ist kein Arzneimittel, sondern eine natürliche Tablette.

#### Ein Kunde bat um Rat

Johnny Pettersen ist der Besitzer eines Naturkostladens in Ålesund, Norwegen. Eines Tages bat ein Kunde von Johnny um Rat seinen Blutzuckerspiegel in Balance zu bringen. Johnny empfahl Zucar, weil

Zucar dafür sorgt, dass nicht zu viel Zucker ins Blut nach dem Essen kommt. „Das ist eine Art von negativen Kalorien. Wenn Sie Zucar Tabletten vor Mahlzeiten nehmen, reduzieren Sie die Zucker- und Stärke Aufnahme.“

#### 1.500 Leute haben ihre große Kleidung weggeworfen

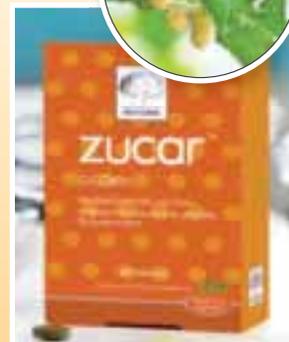
„Ich glaube, dass ich die Gewohnheiten von mehr als 1500 Leuten im Raum Ålesund geändert habe. Sie können mit Zucar zu einer gesünderen Ernährung beitragen und ihren Blutzuckerspiegel verbessern. Für mich ist es befriedigend, meine Kunden glücklich zu sehen.“



Zucar erhalten Sie in der Apotheke

60 tbl. PZN 05393582,  
120 tbl. PZN 05393599.

Weitere Information finden Sie unter: [www.newnordic.de](http://www.newnordic.de) oder rufen Sie uns an: Tel. 041 01 696960.

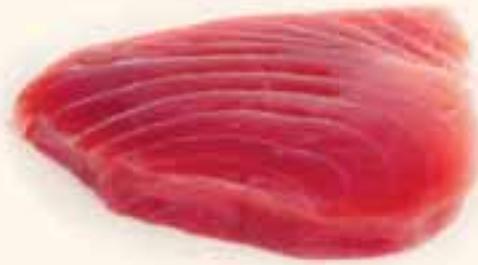


# Unverzichtbare Omega-3-Fettsäuren

**Omega-3-Fettsäuren sind sogenannte essenzielle Fettsäuren. Das heißt, der Mensch muss sie mit seiner Nahrung aufnehmen, weil er sie braucht, aber der Körper sie nicht selbst herstellen kann.**

Omega-3-Fettsäuren stecken in pflanzlichen Ölen aus Lein, Soja oder Raps, aber auch in Walnüssen, außerdem in fetten Kaltwasserfischen, die deshalb zweimal pro Woche auf den Tisch kommen sollten. Dazu gehören Lachs, Makrele oder Hering. Essenzielle Fettsäure haben einen günstigen Einfluss auf zahlreiche Risikofaktoren für Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Sie senken die Blutfett- und Blutzuckerwerte, sie verbessern die Fließeigenschaften des Blutes und wirken so einer Thrombose entgegen. Außerdem beeinflussen sie entzündliche Erkrankungen positiv und sie sollen vor Demenz und Alzheimer schützen. Olivenöl enthält übrigens wenig Omega-3-Fettsäuren, hat aber einen hohen Gehalt an Omega-6-Fettsäure, die ebenfalls zu den essenziellen Fettsäuren gehört.

Versuchen Sie doch mal die mediterrane Thunfischpfanne. Thunfisch steuert die tierischen Omega-3-Fettsäuren bei, das Gemüse die notwendigen Vitamine und Mineralstoffe. Das Gericht ist ein schönes Beispiel dafür, dass Gesundes richtig gut schmecken kann.



*Das feste Fleisch des Thunfischs schmeckt besonders gut gebraten oder gegrillt*

Thunfischfilet kalt abbrausen, trocken tupfen und in mundgerechte Stücke schneiden. Aus 4 EL Öl und dem Zitronensaft eine Marinade zubereiten und den Thunfisch darin marinieren. Inzwischen das Gemüse putzen und waschen. Die Tomaten enthäuten, die Kerne entfernen und in Stücke

ANZEIGE

## Exotisch, lecker, gesund – Warum Chia-Samen so beliebt sind



Die Chia-Pflanze (*Salvia hispanica*) wird der Gattung der Salbei-Pflanzen zugeordnet und stammt ursprünglich aus Mexiko. Ihre Samen wurden bereits von den Maya und Azteken sehr geschätzt. Chia ist reich an Ballast- und Mineralstoffen, Antioxidantien und weist eine günstige Fettsäure-Zusammensetzung auf.

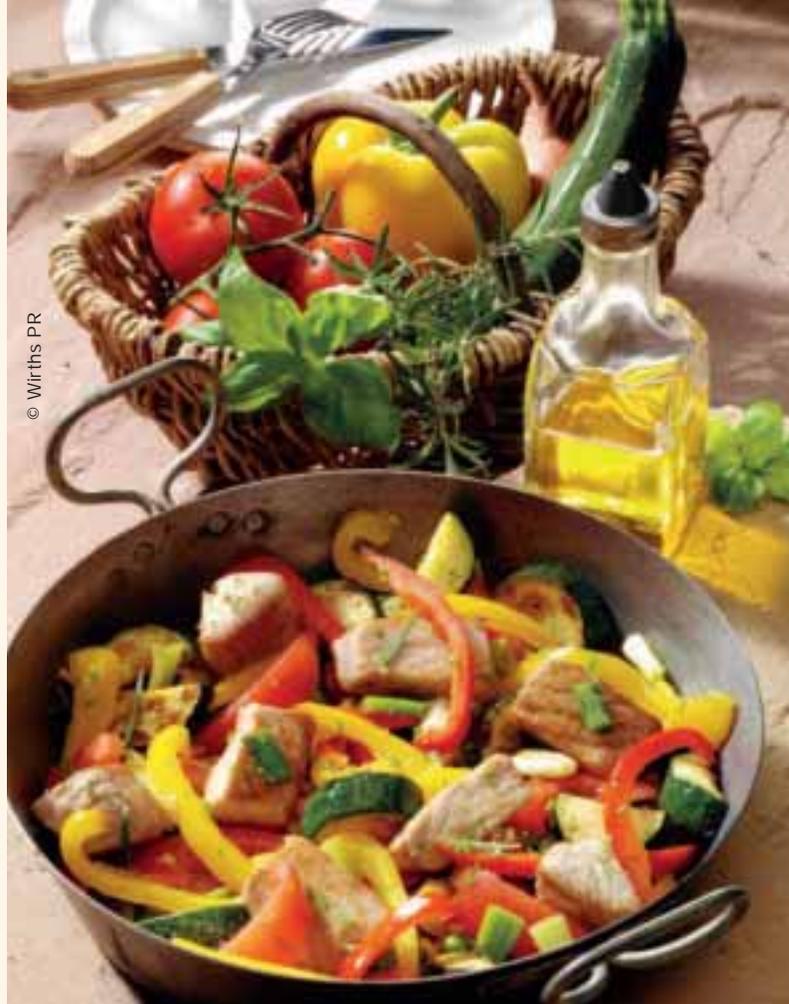
Insbesondere wegen ihres Gehalts an der Omega-3-Fettsäure Alpha-Linolen-Säure

wird den Chia-Samen eine gesundheitsfördernde Wirkung nachgesagt.

Omega-3-Fettsäuren sind jedoch auch in vielen Saaten wie Raps, Leinsaat und eben Chia enthalten. Saatenreiche Backwaren können daher einen wertvollen Beitrag zur gesunden, ausgewogenen Ernährung leisten.

■ **Probieren Sie die REWE Beste Wahl Chia Brötchen, einer Quelle von Omega-3-Fettsäuren** ■





### Thunfischpfanne mediterranee (für 4 Personen)

|                        |                        |
|------------------------|------------------------|
| 750 g Thunfisch        | 1 rote Paprikaschote   |
| 8 EL kaltgepresstes Öl | 1 gelbe Paprikaschote  |
| Saft von 1/2 Zitrone   | 2 Zwiebeln             |
| 2 Fleischtomaten       | 1 Knoblauchzehe        |
| 2 kleine Zucchini      | Petersilie, Rosmarin   |
| 4 Frühlingszwiebeln    | Thymian, Salz, Pfeffer |

schneiden. Zucchini halbieren und in Scheiben schneiden. Frühlingszwiebeln in Stücke, die Paprikaschoten in Streifen schneiden. Zwiebeln und Knoblauchzehe schälen, Zwiebeln in Ringe schneiden, Knoblauchzehe fein hacken. Die Kräuter kalt abbrausen und gut abtropfen lassen, Petersilie fein wiegen. Das Gemüse in 2 EL Öl gar dünsten, mit Petersilie, Rosmarin, Thymian, Salz und Pfeffer würzen. Den Thunfisch aus der Marinade nehmen und abtropfen lassen. In einer Wokpfanne 2 EL Öl erhitzen, die Thunfischstücke zugeben und rundherum kross anbraten. Das Gemüse unterheben und kurz mit erhitzen. Dazu schmecken Röstkartoffeln oder knuspriges Brot. ■

**Pro Person: 570 kcal (2386 kJ),**

**44,6 g Eiweiß, 39,9 g Fett, 7,6 g Kohlenhydrate**

OKTOBER 2016



Haben Sie Fragen  
zu Staatl. Fachingen?  
0800 - 100 81 56  
(gebührenfrei)

## Natürlich wirksam.



Mit dem **natürlich hohen Hydrogencarbonat-Gehalt von 1.846 mg/l** neutralisiert Staatl. Fachingen STILL überschüssige Säure im Magen und unterstützt so die Säure-Basen-Balance. Angenehm im Geschmack leistet es damit einen wertvollen Beitrag zu einem gesunden, unbeschwerten Leben.

**STAATL.  
FACHINGEN**

Das Wasser. Seit 1742.

Anwendungsgebiete: Staatl. Fachingen STILL regt die Funktion von Magen und Darm an, fördert die Verdauung und hilft bei Sodbrennen. Es fördert die Harnausscheidung bei Harnwegserkrankungen, beugt Harnsäure- und Calciumoxalatsteinen vor und unterstützt die Behandlung chronischer Harnwegsinfektionen. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie das Etikett und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Stand der Information: 01/2013. **Fachingen Heil- und Mineralbrunnen GmbH**  
Brunnenstraße 11 · 65626 Fachingen · [www.fachingen.de](http://www.fachingen.de)

## DICKE KINDER: LIEBER MEHR BEWEGUNG ALS DIÄT

**Etwa 15 Prozent der Kinder in Deutschland sind zu dick. Doch wenn der Sprössling zu viele Pfunde auf die Waage bringt, sollten Eltern ihr in der Wachstumsphase befindliches Kind nicht auf Diät setzen, sondern ihm lieber mehr Bewegung verschaffen.**

Bei starkem Übergewicht müssen die Pfunde purzeln, keine Frage. Denn Übergewicht kann massive Gesundheitsschäden zur Folge haben. Schon heute nimmt der „Altersdiabetes“ bei Kindern zu, das Risiko für Magen-Darm-Erkrankungen steigt beim Nachwuchs, von den orthopädischen Problemen ganz zu schweigen. Doch sollte ein übergewichtiges Kind während der Wachstumsphase keine Diät durchführen. Zu groß ist die Gefahr, dass ihm dadurch wichtige Nährstoffe für seine Entwicklung nicht zur Verfügung stehen. Eine Umstellung auf fettarme Milchprodukte, Vollkornbrot, Obst und ungesüßte Getränke anstatt Limonaden ist allerdings erlaubt und wünschenswert.

Neben ausgewogenem Essen sollte täglich mindestens eine Stunde Bewegung auf dem Plan stehen. Das hilft dem Kind, sein Gewicht stabil zu halten, denn mehr

Bewegung baut mehr Kalorien ab. So besteht die Chance, dass die nächste Wachstumsphase das Verhältnis von Gewicht und Größe wieder normalisiert. Eltern, die unsicher sind, ob ihr Kind für sein Alter zu dick ist, können sich auf der Seite der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung informieren. Hier gibt es einen BMI-Rechner für Kinder und Jugendliche sowie Tipps zu seiner Unterstützung und Ernährungshinweise. ■

[www.bzga-kinderuebergewicht.de/basisinformationen/ist-mein-kind-zu-dick-bmi/bmi-rechner/](http://www.bzga-kinderuebergewicht.de/basisinformationen/ist-mein-kind-zu-dick-bmi/bmi-rechner/)



## FIT DURCH DIE KALTE JAHRESZEIT MIT UBIQUINOL

**Wenn es draußen herbstlich wird, beginnt auch die Erkältungszeit. Man fühlt sich müde, antriebslos und ist anfälliger für Infekte. Was kaum einer weiß: Oft ist nicht nur die dunkle Jahreszeit schuld, sondern auch der Mangel des wichtigen körpereigenen Mikronährstoffes Ubiquinol.**

Wenn es draußen herbstlich wird, beginnt auch die Erkältungszeit. Man fühlt sich müde, antriebslos und ist anfälliger für Infekte. Was kaum einer weiß: Oft ist nicht nur die dunkle Jahreszeit schuld, sondern auch der Mangel des wichtigen körpereigenen Mikronährstoffes Ubiquinol.

Der mit Coenzym Q10 verwandte Vitalstoff sorgt dafür, dass der Körper Energie gewinnen kann. Besonders Organe mit einem hohen Energieverbrauch wie Herz oder

Gehirn benötigen ausreichende Mengen davon. Während herkömmliches Coenzym Q10 in den Zellen erst in Ubiquinol umgewandelt werden muss, kann natürliches Ubiquinol direkt genutzt werden und ist somit wirksamer.

Der Körper kann den Vitalstoff zwar selbst bilden und auch mit der Nahrung aufnehmen, doch mit dem Alter geht die körpereigene Produktion zurück. Auch durch anhaltenden Stress, starke körperliche Belastung, Krankheiten oder cholesterinsenkende Medikamente wie Statine kann ein Ubiquinol-Mangel entstehen. Die Folge: Wir fühlen uns müde und ausgepowert, die Immunabwehr lässt nach und sogar die Stimmung kann darunter leiden. Zur Unterstützung der Leistungsfähigkeit und zur Stärkung des Immunsystems benötigt unser Körper täglich 50 bis 100 mg des Mikronährstoffes Ubiquinol. Um das zu erreichen, müsste man täglich unglaublich große Mengen wie etwa 60 Avocados essen. Da dies kaum machbar ist, bieten sich alternativ Nahrungsergänzungsmittel an. Denn eine starke Abwehr ist der beste Schutz vor Schnupfen und Co. ■

# ZUM LACHS SERVIEREN WIR HEUTE: WICHTIGE FAKTEN.

Weil wir wissen wollen, was wir essen.

Lachs schmeckt und ist gesund. Er enthält viele Mineralien, Proteine und ist reich an den wertvollen Omega-3-Fettsäuren. Er ist leicht verdaulich und kann unkompliziert nach vielen Rezepten zubereitet werden. „Das wusste ich schon“, mag so mancher jetzt sagen. „Aber was ist mit all dem, was man sonst so hört?“ Eine gute Frage, der wir heute auf den Grund gehen!

## WISSENSWERTES ÜBER LACHS:

Rund 80 % des hierzulande verzehrten Lachses stammt aus norwegischer Aquakultur, also norwegischer Fischzucht. In den 80er Jahren stand Aquakultur, genauso wie Viehzucht an Land, wegen des Einsatzes von Antibiotika stark in der Kritik. Was ist daraus geworden?

Die Norweger haben inzwischen über 40 Jahre Erfahrung und offensichtlich einiges daraus gelernt. So ist seit Anfang der 90er Jahre der Einsatz von Antibiotika mit der Erfindung eines neuartigen biologischen Impfstoffes für die Setzlinge radikal um 99,9% zurückgegangen und hat heute im Vergleich zu Fleisch einen sehr viel geringeren Wert. Setzt man in Deutschland um die 175 mg pro Kilo Fleisch ein, so setzen die Norweger 0,00036 mg pro Kilo Lachs ein.

## GIBT ES BEI NORWEGISCHEM LACHS GRENZWERTE?

Norwegen erlaubt seinen Fischproduzenten erst dann den Verkauf von Lachs, wenn gar keine Spuren von Antibiotika im Fleisch vorhanden sind. Das testen unabhängige Institute jährlich an rund 13.000 Lachsen und finden seit 20 Jahren keine Restwerte mehr. (Siehe auch Info-Grafik.)

Dies ist eine Information des NSC (Norwegian Seafood Council).  
Mehr zum Thema unter: [www.fischausnorwegen.de](http://www.fischausnorwegen.de)

## WAS WISSEN WIR ÜBER ARTGERECHTE TIERHALTUNG IN NORWEGISCHEN ZUCHTANLAGEN?

Die wichtigsten Faktoren hierbei sind Platz, Zeit und Futter. Die Norweger geben ihrem Lachs viel Platz in einer natürlichen Umgebung. So kommen in den ca. 250 Meter breiten und 50 Meter tiefen Anlagen 2,5% Lachse auf 97,5% Wasser mit guter Strömung. Da wäre wohl jedes Huhn glücklich, wäre es ein Lachs.

Zudem verzichten die Norweger auf sogenanntes Turbofutter und geben dem Lachs die Zeit, die er natürlich zum Aufwachsen bis zur Schlachtreife braucht. Das Futter unterliegt ebenso strengen Kontrollen von unabhängigen Instituten wie der Fisch selbst: 70% sind rein vegetarisch zuzüglich des artgerechten maritimen Anteils.

## WELCHES FAZIT KÖNNEN WIR ZIEHEN?

Bei Lachs aus Norwegen sind wir auf der sicheren Seite. Kein Wunder, dass die Japaner ihn roh als Sushi-Fisch verzehren. Und die haben eine der höchsten Lebenserwartungen weltweit.



97,5%

VIEL PLATZ FÜR DIE ZUCHTLACHSE: 2,5% Lachse kommen auf 97,5% Wasser in den norwegischen Anlagen.



36 Monate

VIEL ZEIT: 36 Monate geben die Norweger dem Lachs Zeit, heranzuwachsen. Diese Tatsache und ihre über 40-jährige Erfahrung sorgen für beste Qualität.



0%

ANTIBIOTIKA-RESTWERTE

VIEL KONTROLLE: Bei den ca. 13.000 jährlich untersuchten Lachsen werden keinerlei Antibiotika-Werte mehr festgestellt.

## KRIBBELN STATT SCHMERZ: MIT DEM SCHMERZSCHRITTMACHER INS MRT



**Ein Schmerzschrittmacher wird vielfach Patienten implantiert, denen auch keine medikamentöse Schmerztherapie gegen ihre chronischen Rücken- oder Beinschmerzen hilft. Das Gerät**

**ist mit dünnen Drähten, den Elektroden, verbunden. Diese befinden sich nahe dem Rückenmark und geben Stromimpulse ab, so dass Patienten ein sanftes Kribbeln statt der Schmerzen verspüren. Doch bislang konnten nicht alle Patienten mit einem Schmerzschrittmacher per Magnetresonanztomografie (MRT) untersucht werden. Dank neuer Elektroden und der SureScan-Technologie ist dies jetzt möglich. MRT-Untersuchungen gehören heutzutage zur Routine in der Diagnosestellung.**

Rund 12 Millionen Deutsche<sup>1</sup> haben chronische Schmerzen und benötigen eine dauerhafte Behandlung. Chronisch sind Schmerzen dann, wenn sie länger als drei bis sechs Monate anhalten. Bei bestimmten Schmerzursachen, den neuropathischen Schmerzen, kann ein Schrittmacher das Leid Betroffener lindern. Ein Implantat zur Rückenmarkstimulation wird vielfach bei chronischen Rücken- und Beinschmerzen eingesetzt: Das Gerät, das einem Herzschrittmacher ähnelt, wird unter der Haut implantiert. Dünne beschichtete Drähte, die Elektroden, ziehen von dort aus in die Nähe des Rückenmarks und geben feinste Stromimpulse ab. Daher wird diese Behandlungsform auch Rückenmarkstimulation genannt. Durch sie verspüren Patienten ein sanftes Kribbeln statt des Schmerzes. In einer Testphase mit einem exter-

nen Neurostimulator zeigt sich, ob die Therapie wirksam ist. Reduzieren sich die Schmerzen um mindestens 50 Prozent, kann der Stimulator implantiert werden. Ausführliche Informationen zum Schmerzschrittmacher und zu Kliniken in Ihrer Nähe finden sich zum Beispiel unter [www.lebenohneschmerz.de](http://www.lebenohneschmerz.de). Ein großer Vorteil liegt für Betroffene darin, dass die Rückenmarkstimulation gegenüber einer medikamentösen Schmerztherapie nahezu nebenwirkungsfrei ist.

Eine besondere Form der Elektroden – die Flächenelektrode – muss bei einigen Patienten verwendet werden, bei denen es sich beispielsweise um besonders komplexe Schmerzsyndrome handelt oder der Einsatz von herkömmlichen Stabelektroden nicht möglich ist. Neuartige Elektroden und die SureScan-Technologie sorgen dafür, dass noch mehr Träger eines Schmerzschrittmachers mit einem MRT untersucht werden können. Denn: Studien zeigen, dass bei 82 Prozent der Patienten mit einem implantierten Rückenmarkstimulator davon auszugehen ist, dass sie innerhalb von fünf Jahren nach der Implantation eine MRT-Untersuchung benötigen<sup>2</sup>.

1) Deutsche Schmerzgesellschaft

2) Desai MJ, Hargens LM, Breitenfeldt MD, Doth AH, Ryan MP, Gunnarsson C, Safriel Y. The rate of magnetic resonance imaging in patients with spinal cord stimulation. *Spine*. 2015 May 1;40(9):E531-7

# GESTRESSTE ELTERN



87 Prozent aller Mütter, die 2015 an einer Kurmaßnahme in einer vom Müttergenesungswerk (MGW) anerkannten Klinik teilnahmen, litten an einem Erschöpfungssyndrom bis hin zum Burn-out. Dies ist ein Anstieg um 3 Prozent. Auch bei Vätern dominierten diese Gesundheitsstörungen mit fast 70 Prozent. Trotz noch geringer Teilnehmerzahlen verzeichnet das MGW bei Männern eine stetig wachsende Nachfrage: 2015 wuchs der Anteil an Vätern in Kurmaßnahmen um 24 Prozent. Das geht aus der Jahresauswertung 2015 des Müttergenesungswerks hervor.

Die Zahl der Erschöpfungszustände steigt. Und es sind nicht nur die Frauen. Mütter und Väter litten gleichermaßen besonders stark unter ständigem Zeitdruck, bedingt durch Doppel- und Dreifachbelastung, so das MGW. Insbesondere

wenn die Väter einerseits den traditionellen Rollenvorstellungen entsprechen wollten, würde die Vereinbarkeit von Familie und Beruf für nahezu 60 Prozent der befragten Männer zu einer Belastung. Trotzdem arbeitet die Hälfte der Väter 40 Stunden oder mehr als pro Woche.

Bei den Frauen mittleren Alters sei der Gesundheitszustand schlecht, denn bei dieser Altersgruppe gibt es besonders hohe psychosoziale Belastungen durch Haus- und Familienarbeit. Rund 70 Prozent aller Pflegebedürftigen würden zu Hause gepflegt, hauptsächlich von Frauen. Ein Drittel der Pflegenden erkrankte jedoch aufgrund der zusätzlichen Belastungen selbst. Fachleute, aber auch Pflegendе wüssten nicht, dass sie einen gesetzlichen Anspruch auf eine Kurmaßnahme zur Vorsorge oder Rehabilitation haben. So das Fazit der diesjährigen Auswertung der Sozialdaten, die das MGW jährlich in seinen Einrichtungen erhebt. ■

© „Jr Casas • fotolia

## Re-Load vital

## Müde? Unkonzentriert?

DREI ELEMENTE

FÜR EIN AKTIVES LEBEN:



Energie Vitalität Frische

...immer wenn ich's brauch'!

- ➕ Zur Verbesserung des Allgemeinbefindens
- ➕ Leicht transportabel & wiederverschließbar
- ➕ 1 Flasche auf den Tag verteilt (ca. 10 Schluck)



Fragen Sie jetzt in der Apotheke nach Re-Load vital  
[www.re-load-vital.de](http://www.re-load-vital.de)

Zur Verringerung von Müdigkeit und Erschöpfungszuständen



# Verstopfung?

Ich kann, wann  
ich will!



... auch für Kinder, Säuglinge  
und in der Schwangerschaft  
geeignet! ★ ★ ★ ★ ★

## Eine 5-Sterne-Therapie gegen Verstopfung

**Schnell**, weil die Wirkung  
von Lecicarbon®-Mikrobläschen  
nach 15–30 Minuten eintritt

**Sanft**, weil Lecicarbon®-Mikro-  
bläschen direkt am Ort des Geschehens  
ansetzen, ohne den Körper und das  
Kreislaufsystem zu belasten

**Sicher**, weil die Lecicarbon®-  
Mikrobläschen direkt den  
Abführreflex anregen

**Keine Nebenwirkungen**, weil  
Lecicarbon®-Mikrobläschen aus  
natürlichem Kohlendioxid bestehen

**Keine Gewöhnung** auch nicht  
bei Langzeiteinnahme, weil Lecicarbon®-  
Mikrobläschen die normalen Darm-  
reflexe reaktivieren

[www.lecicarbon.de](http://www.lecicarbon.de)

Fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker nach

# Lecicarbon®

Nach dem Vorbild der Natur

Lecicarbon® E / K / S CO<sub>2</sub>-Laxans

Anwendungsgebiete:

Zur kurzfristigen Anwendung bei verschiedenen Ursachen der Stuhlverstopfung, z. B. bei schlackenarmer Kost oder mangelnder Bewegung sowie bei Erkrankungen, die eine erleichterte Stuhlentleerung erfordern. Zur Darmentleerung bei diagnostischen oder therapeutischen Maßnahmen im Enddarmbereich. Lecicarbon® kann auch zusätzlich angewendet werden, wenn vorher andere Abführmittel erfolglos genommen wurden. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.

athenstaedt · D-35088 Battenberg

# AUF DEN MAGEN GESCHLA- GEN

Eine Prüfung steht bevor, es hat Streit gegeben, ein widerlicher Anblick oder Geruch – und schon fühlt es sich wortwörtlich an, wie die Faust im Magen. Es gibt vieles, was auf den Magen schlagen kann. Der Grund: Der Verdauungsapparat hat einen Draht nach ganz oben.

Obwohl Magen und Darm weitgehend unabhängig vom Gehirn arbeiten, stehen sie mit ihm in Verbindung. Normalerweise mischt sich das Gehirn nicht in die Arbeit der Verdauungsorgane ein. Doch bei Stress gelten andere Prioritäten. Stress deutet Gefahr und das heißt, dass der Körper in Abwehrbereitschaft versetzt werden muss. Jetzt übernimmt das Gehirn. Das Herz schlägt





schneller, die Atemfrequenz wird erhöht und die Muskeln werden stärker durchblutet. Das kostet Energie und die wird anderswo eingespart. Unter anderem bei der Verdauung, die normalerweise ziemlich viel Energie verbraucht und die jetzt erstmal auf Eis gelegt wird. Die Folge: die sanften Bewegungen von Magen und Darm kommen zum Erliegen, der Transport des Nahrungsbreis gerät ins Stocken. Es drückt im Bauch, Übelkeit stellt sich ein und der Mensch bekommt ein mieses Bauchgefühl.

Auch das Gegenteil ist möglich: Das Verdauungssystem versucht so schnell wie möglich allen Ballast los zu werden – ein Grund warum in Prüfungssituationen schlagartig die Toilette aufgesucht wird. Ist der Stress vorbei, beruhigen sich auch Magen und Darm und nehmen wieder ihre Arbeit auf.

Kommt das hin und wieder einmal vor, kann der Körper damit umgehen. Ist Stress aber dauerhaft ein Problem, drohen ernsthafte Verdauungsprobleme. Wenn Ärger immer auf den Magen schlägt, sollten Betroffene grundsätzlich Techniken erlernen, die ihnen helfen, in belastenden Situationen ruhig zu bleiben. Autogenes Training, Muskelentspannung nach Jacobsen oder Atemübungen sind Methoden, die weiterhelfen können. Dabei gilt – wie überall – Übung macht den Meister. ■



So hilft die Natur!  
**Aus Apfel  
 wird Aplona®**



...schonender lässt sich  
**Durchfall**  
 kaum behandeln!



[www.aplona.de](http://www.aplona.de)

- einfach in der Anwendung im Portionsbeutel
- ein Naturstoff in moderner Darreichungsform
- traditionelles pflanzliches Arzneimittel
- ohne Nebenwirkungen

Inhalt eines Portionsbeutels einfach in frisch abgekochtes trinkwarmes Wasser oder dünnen Tee einrühren. 5 – 10 Minuten stehen lassen.

**Aplona® schmeckt angenehm nach Apfel!**



**Aplona® Apfelpulver zur Herstellung einer Suspension zum Einnehmen**

Aplona® Wirkstoff: Apfelpulver, getrocknet  
 Traditionell angewendet: zur Besserung der Symptome bei akuten unkomplizierten Durchfallerkrankungen, neben einer ausreichenden Flüssigkeitszufuhr und Diätmaßnahmen.  
**Hinweis:** Traditionelles pflanzliches Arzneimittel zur Anwendung bei akuten unkomplizierten Durchfallerkrankungen ausschließlich aufgrund langjähriger Anwendung. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.  
 athenstaedt GmbH & Co KG, D-35088 Battenberg

Illustrationen: © Plumadaquila • fotolia



3

Fragen an

Dr. Constantin Charvalakis

Er ist Chefarzt der Urologischen Klinik  
des Brüderkrankenhauses in Montabaur



Ein guter Schutz gegen Nierensteine  
ist ausreichendes Trinken!

### Wie entstehen Nierensteine?

Es sind noch nicht alle Entstehungsdetails geklärt, aber man kann sagen, dass sich die Steine aus Mineralsalzen bilden, die auch im Urin vorkommen, und die miteinander verkleben.

### Wie wird man Nierensteine wieder los?

Kleine ruhende Nierensteine werden regelmäßig kontrolliert. Größere ruhende Nierensteine werden durch Stoßwellen von außen behandelt, je nach Größe in Narkose über eine Nierenpunktion vor Ort zertrümmert und entfernt. 80 Prozent der mit Koliken einhergehen-

# STEINREICH?

Nierensteine sind eine unangenehme Sache. Zumindest, wenn sie sich in Bewegung setzen. Denn wenn sie in den Harnleiter gelangen, können sie höllische Schmerzen verursachen.



Nierensteine nach einer  
Zertrümmerung durch Ultraschallwellen

## nomon<sup>®</sup> mono

Das Arzneikürbis-Präparat für den Mann



### nomon<sup>®</sup> mono

zur Stärkung der Blasenfunktion  
im Blasen-Prostata-System bei:

- Häufigem Harndrang
- Problemen beim Wasserlassen
- Unangenehmem Restharngefühl



Erhältlich in  
Ihrer Apotheke

**nomon<sup>®</sup> mono Kapseln. Wirkstoff:** Kürbissamen-Trockenextrakt. **Zusammensetzung:** Arzneilich wirksamer Bestandteil: 1 Hartkapsel enthält: 105 mg Trockenextrakt aus Kürbissamen (15-30:1). **Sonstige Bestandteile:** Lactose-Monohydrat, Magnesiumstearat (Ph. Eur.), mikrokristalline Cellulose, vorverkleisterte Stärke (aus Maisstärke), hochdisperses Silicium, Gelatine, gereinigtes Wasser, Natriumdodecylsulfat,

Patentblau V, Natriumsalz (E131), Titan-dioxid (E171), gefälltes Siliciumdioxid. **Anwendungsgebiete:** Traditionelles pflanzliches Arzneimittel zur Stärkung oder Kräftigung der Blasenfunktion. Diese Angabe beruht ausschließlich auf Überlieferung und langjähriger Erfahrung. **Gegenanzeigen:** bekannte Überempfindlichkeit gegen den arzneilich wirksamen Bestandteil oder einen der sonstigen Bestandteile. Nebenwirkungen: sehr

selten Magen-Darm-Beschwerden und Überempfindlichkeitsreaktionen (Hautausschläge, Nesselsucht, Gesichtsschwellen, Kloß- und Engegefühl mit Atemnot bis hin zum Kreislaufzusammenbruch (anaphylaktischer Schock). **Besondere Warnhinweise und Vorsichtsmaßnahmen für die Anwendung:** Patienten mit der seltenen hereditären Galactose-Intoleranz, Lactase-Mangel oder Glucose-Galactose-Malabsorption sollten nomon<sup>®</sup>

mono Kapseln nicht einnehmen. Dosierung: Erwachsene und Jugendliche über 12 Jahre nehmen 3mal täglich eine Hartkapsel.

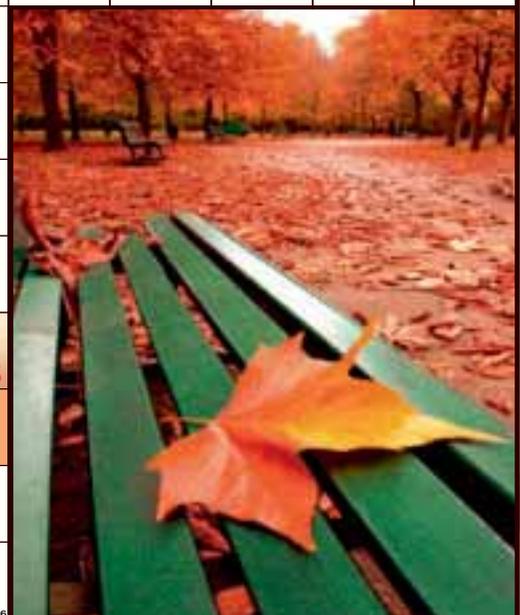
**Handelsformen:** 120 Kps.

Stand: Mai 2010  
MaxMedic Pharma GmbH  
82166 Gräfelfing

Zu Risiken und Nebenwirkungen fragen Sie bitte Ihren Arzt oder Apotheker



| Weltreligion             | gesotenes Viehfutter | stachelige Wüstenpflanze |                            | US-Amerikaner (Kw.)          | 9                        | aufgeschlossenen      | französisch: Liebling        |                      | franz. Name des Rheins  | große Waldpflanzen  |                         | Besitz (... und Gut) |
|--------------------------|----------------------|--------------------------|----------------------------|------------------------------|--------------------------|-----------------------|------------------------------|----------------------|-------------------------|---------------------|-------------------------|----------------------|
|                          |                      | 3                        |                            | Raubtierhöhle                |                          |                       |                              |                      |                         | 13                  |                         |                      |
|                          |                      |                          |                            | Nahrung des Wildes           |                          | nach unten            |                              |                      |                         |                     |                         | veraltet: städtisch  |
| Pull-over-art            |                      | europ. Großraumflugzeug  | laufen                     |                              |                          |                       |                              |                      | Herrscher-titel         |                     | Fremd-wortteil: doppelt |                      |
| stärkster Finger         |                      |                          |                            |                              |                          | Luftklappe            |                              | Antilopenart         |                         | 10                  |                         |                      |
|                          |                      |                          | Ost-europäerin             |                              | Wirkstoff in der Nahrung |                       |                              |                      |                         |                     |                         |                      |
| asiat. Getreide-art      | Zirkus-künstler      |                          | Weinernte                  |                              |                          |                       | Frage-wort                   |                      |                         |                     | Zimmer                  |                      |
| nicht dabei              |                      |                          |                            |                              |                          |                       |                              | Fluss durch Bolivien |                         | Kfz-Z. Salz-gitter  |                         |                      |
| Mönchs-gewand            |                      |                          |                            |                              | Deutung                  |                       | Rufname des Trainers Vogts   |                      |                         |                     | 11                      |                      |
|                          |                      |                          | Hausflur im Bauernhaus     |                              | Flüssigkeitsmaß          |                       |                              |                      | 5                       | Abk.: Ampere-stunde |                         |                      |
| lateinisch: Kunst        | 2                    | gefall-süchtig           |                            |                              |                          |                       | ehem. dt. Fußballprofi (Uwe) |                      | arabi-scher Sack-mantel |                     |                         |                      |
| poetisch: Quelle         |                      | 12                       | 8                          | Frucht mit stacheliger Hülle |                          | Halb-mond             |                              |                      |                         |                     |                         |                      |
| kleine Fahne             |                      | Salz der Essig-säure     | Gebirgs-mulden             |                              |                          |                       |                              |                      |                         |                     |                         |                      |
|                          |                      |                          |                            |                              |                          |                       |                              |                      |                         |                     | 4                       |                      |
| Last-und Reittier        | ungelenk             |                          | kaufm.: Bestand            |                              |                          |                       | Stern-zeichen im Oktober     |                      |                         |                     |                         |                      |
|                          |                      |                          |                            | dt. Theater-kritiker, † 1948 |                          | englisch: wir         |                              |                      |                         |                     |                         |                      |
| miet-kaufen              |                      |                          | Emirat am Per-sischen Golf |                              |                          |                       |                              |                      |                         |                     |                         | 15                   |
|                          |                      | 14                       |                            |                              |                          | Teil der Bibel (Abk.) |                              | spani-scher Artikel  |                         |                     |                         |                      |
|                          |                      |                          | zwei-teiliges Turn-gerät   |                              |                          |                       |                              |                      |                         |                     | 1                       |                      |
| Spitzen-schläger (engl.) |                      | Märchen-gestalt          |                            |                              |                          |                       |                              |                      |                         |                     |                         |                      |



DEIKE-1420-1016

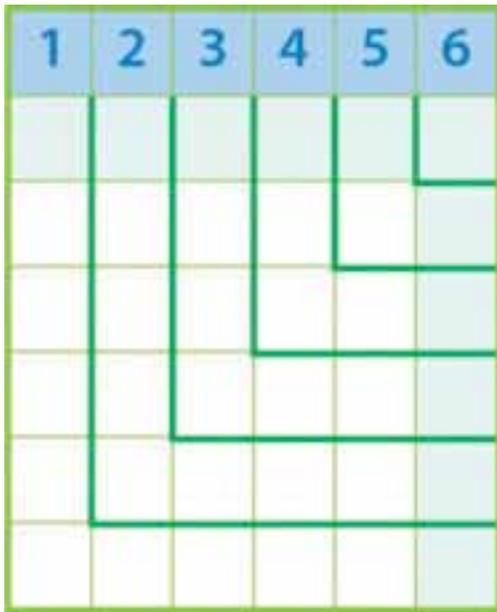
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|

Alle Auflösungen finden Sie ab Seite 22.

## Eckenrätsel

Es sind senkrechte Wörter zu bilden, mit deren Endbuchstaben waagrecht Wörter wiederum beginnen. Richtig gelöst, ergibt sich waagrecht in der ersten Reihe und senkrecht in der letzten Spalte – von unten nach oben gelesen – eine Gemüseart.

1. Sage, Legende – verk. Unterschrift
2. lokalisieren – Betrag nach Abzug
3. Paradiesgarten – Benennung
4. Knorpelfisch – pers. Fürwort
5. Abk.: Raummeter – engl. Anrede (Abk.)
6. portugiesisch: und



## Der dritte Buchstabe

Die dritten Buchstaben der Wörter sind durch andere zu ersetzen, so dass neue sinnvolle Wörter entstehen. Die neuen Buchstaben ergeben – der Reihe nach gelesen – das Lösungswort.

**REUE – KLIPPE – BEITEL –  
HEILER – TRUCK – MALT – LODEN**

## Sudoku

Zahlen von 1 bis 9 sind so einzutragen, dass sich jede dieser neun Zahlen nur einmal in einem Neunerblock, nur einmal auf der Horizontalen und nur einmal auf der Vertikalen befindet.

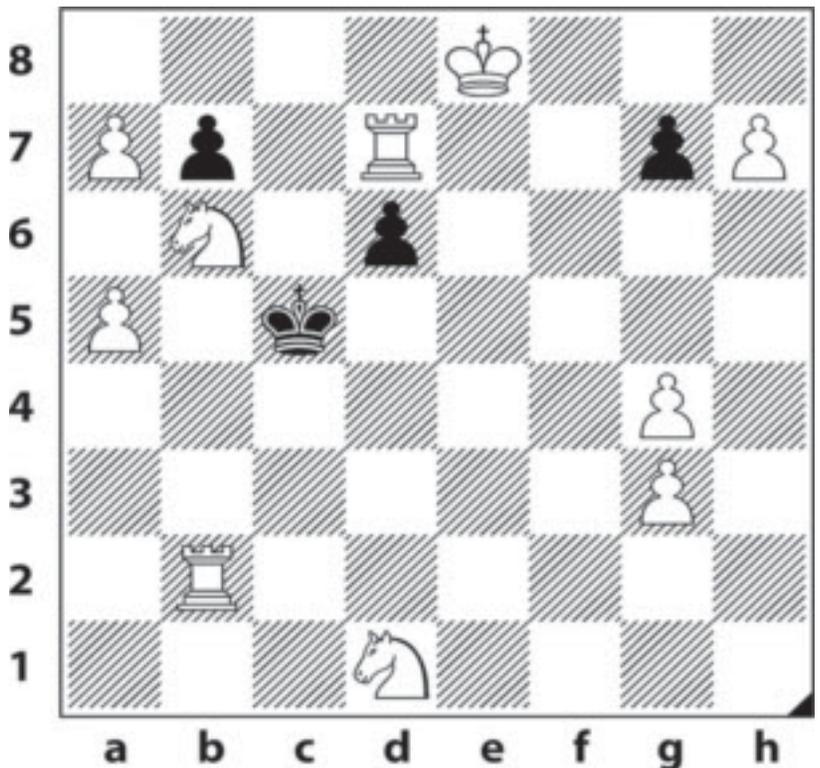


## Schach

### X-BELIEBIGE PARADEN

Kontrolle: Weiß (10) Ke8, Tb2, d7, Sb6, d1, Ba5, a7, g3, g4, h7 – Schwarz (4) Kc5, Bb7, d6, g7  
Weiß beginnt und setzt in drei Zügen matt.

Zwei weiße Bauern stehen zur Umwandlung bereit – hat das etwas zu sagen oder sollen sie nur den Löser in die Irre führen? Und was ist mit den beiden Doppelbauern auf der g-Linie?



RÄTSELKRIMI

**Engel oder Dämon**

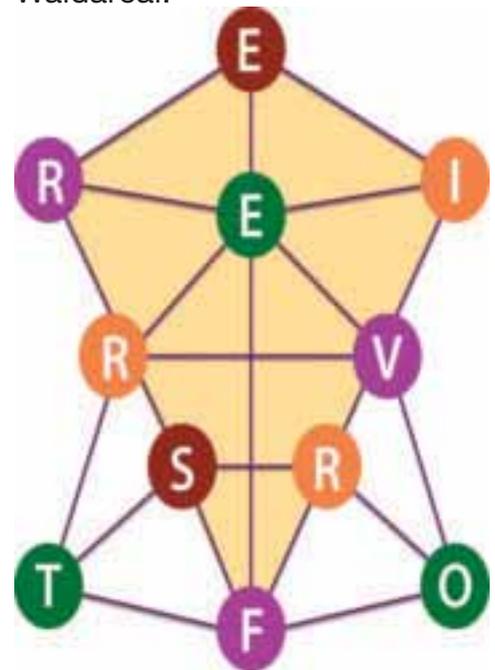
Die Augen von Bernhardt, unserem Gastgeber, glühten vor Stolz, als er uns seine Braut vorstellte: „Yasmina. Sie stammt aus Ägypten. Wir werden heiraten.“ Das Mädchen warf verstohlene Blicke auf Henner, der seinen schwächlichen Bruder Bernhardt an Kraft und Größe bei Weitem übertraf. Am nächsten Morgen hing Bernhardt aufgeküpft an einem Deckenbalken seines Gemachs. Der Meister wies mich an, die eisenbeschlagene Eichentruhe, welche genau die passende Höhe zu haben schien, von der seitlichen Wand unter den Toten zu schieben, was erst mit seiner Hilfe gelang. Wir bestiegen die Truhe und schnitten den armen Tropf vom Seil. „Jemand betäubte ihn, stellte ihn auf diese Truhe, legte ihm die Schlinge um den Hals und zog dann das Möbel unter seinen Füßen weg.“ – „Betäubt?“, staunte ich. „Aber wie?“ – „Mit Gift!“, polterte Henner, der plötzlich im Raum erschienen war. „Diese Ägypterin war’s. Sie hat Dämonenkräfte und versteht sich auf das Brauen von Zaubersäften.“ Er hob den Deckel der Truhe. „Hier drin, neben den Dokumenten, verwahrte Bernhardt auch sein Gold. Jetzt ist es weg. Nur darauf war diese Hure aus!“ Tatsächlich fanden wir einen Beutel mit Gold – in der Kommode von Yasminas Kammer. Unter vollem Einsatz ihres zartgliedrigen Körpers erklärte sie wortreich, sie habe keine Ahnung, wie der Beutel dort hineingelangt wäre, und behauptete, auch Henner habe wie ein gefräßiger Löwe um sie geworben. Doch sie



habe ihn zurückgewiesen. Seitdem fürchtete sie, Henners jähzorniger Neid könnte sich einmal gegen Bernhardt richten – was ja nun auch geschehen sei. Ein Dilemma: Hier stand Henners Aussage gegen die der schönen, selbstbewussten Ägypterin, und jeder beschuldigte den anderen des Mordes. Wem konnten wir glauben? Maxeiner/DEIKE

**Buchstaben-  
netzwerk**

Wenn Sie jeden Buchstaben in der richtigen Reihenfolge durchlaufen, erhalten Sie ein Waldareal.



**Rätselgleichung**

Finden Sie zunächst heraus, welche Begriffe gesucht werden. Dann streichen Sie die Buchstaben des jeweils zweiten Wortes aus dem ersten Wort. Die übrig bleibenden Buchstaben ergeben das Lösungswort.

$$x = (a - b) + (c - d) + (e - f) + (g - h)$$

a = gereimtes Wortspiel

b = Hinterhalt

c = Konferenz

d = Braunalgen

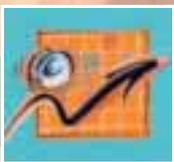
e = Kleiderüberwurf

f = Neigung

g = Malzbrei

h = Verbrennungsrückstand

x = die Lösung



**Wirtschaft**

1. Was versteht man unter dem Begriff „Agio“?

- A. Aufgeld
- B. Verlust
- C. Kapital
- D. Abschlag

2. Wie nennt man jemanden, der im Auftrag anderer mit Wertpapieren handelt?

- A. Booker
- B. Batter
- C. Broker
- D. Bender

3. Mit welchem Begriff bezeichnet man Finanzinstrumente, die sich nach den Kursschwankungen anderer Investments richten?

- A. Ratings
- B. Derivate
- C. Emissionen
- D. Floater

4. Was ist eine Rendite?

- A. Bonuszahlung an Banker
- B. Rentenerhöhung
- C. Verlust bei Aktiengeschäften
- D. Ertrag einer Kapitalanlage

|                                 |                                       |                        |                     |                      |                                    |                                      |                          |                                 |                            |                             |                               |                   |                             |                              |                              |                    |
|---------------------------------|---------------------------------------|------------------------|---------------------|----------------------|------------------------------------|--------------------------------------|--------------------------|---------------------------------|----------------------------|-----------------------------|-------------------------------|-------------------|-----------------------------|------------------------------|------------------------------|--------------------|
| bayer. Kleidung auf der Wiese   | Wuff in der Fabel                     | Biermischgetränk       |                     | Frauenkosenname      |                                    | Goldminenanteil                      | japanischer Kaiserstitel | unmodern (engl.)                |                            | chines. Bezeichnung Buddhas |                               | mittelb. durch    |                             | kath. Theologe, † 1647       | Wiesn-Ab-schluss-satz (2 W.) | Abk.-Denkmal       |
|                                 |                                       |                        |                     |                      |                                    | Attraktion auf der Wiese (Festli...) |                          |                                 |                            |                             |                               |                   |                             |                              |                              |                    |
| Festig in span. Städtenamen     |                                       |                        |                     | ital. Männerkurzname |                                    | Wasserstelle in der Wüste            |                          | brüchiger Mensch                |                            |                             |                               | Etende-vertel     |                             |                              |                              |                    |
| Herausgabe von Musikern         |                                       |                        |                     |                      |                                    |                                      |                          |                                 |                            |                             |                               |                   | Anrede und Titel in England |                              | US-Schauspielern (Sydney)    |                    |
| Getränk auf der Wiese (bayer.)  |                                       |                        | ein Eintrag         |                      |                                    |                                      |                          |                                 |                            |                             |                               |                   |                             |                              |                              |                    |
|                                 |                                       |                        |                     |                      | vermutete Frage: wirklich?         |                                      |                          |                                 |                            |                             |                               |                   |                             |                              |                              |                    |
|                                 |                                       |                        | spanische Hochebene |                      | Festzeit auf der Wiese             |                                      | Dönerflurzüge            |                                 |                            |                             |                               |                   | irl. Normungsorganisation   | arab. Zupfinstrument         |                              |                    |
| persönliches Fürwort            |                                       | Pöbel kurz für: in dem |                     |                      |                                    | kerntiglich                          |                          |                                 |                            |                             |                               |                   | Initialen Ecos              |                              |                              |                    |
| bayer. Hut-Schmuck              | Vorname des engl. Filmstars Gullinnes |                        |                     | französl. Straße     |                                    |                                      |                          |                                 |                            |                             |                               |                   |                             |                              |                              | Bier auf der Wiese |
|                                 |                                       |                        |                     |                      |                                    |                                      |                          |                                 |                            |                             |                               |                   |                             |                              |                              |                    |
|                                 |                                       |                        |                     |                      |                                    |                                      |                          |                                 |                            |                             |                               |                   | Fremdwortl. (u), nach       | lebertrich                   |                              |                    |
| Auftakt der Wiese               | Wahrgel                               |                        | Gefirnnes           |                      |                                    |                                      | italienisch; sechs       |                                 | franz. Bühnenautor, † 1881 | Mutter der Nibelungenkönige |                               |                   |                             | Jacke zur Lederhose          |                              |                    |
|                                 |                                       |                        |                     |                      |                                    |                                      | Trinkgefäß, Seidel       | italamer. Sänger, † (Mario)     |                            | Preis-tabelle               | Bootstiel                     |                   |                             |                              |                              |                    |
| ein US-Geheimdienst             |                                       |                        | Erk-leben-kunde     |                      | schauen                            |                                      |                          |                                 |                            |                             |                               |                   |                             | Abk.; Tennisbund             |                              |                    |
| Fernsehen (Abk.)                | chem. Zeichen für Helium              | Hauptstadt Bulgariens  |                     |                      |                                    |                                      |                          | engl. Abk.; Raster Image        |                            | durch-sichtig               |                               |                   |                             |                              |                              |                    |
|                                 |                                       |                        |                     |                      |                                    |                                      |                          |                                 |                            |                             |                               |                   |                             | Vorname der Sängerin Minogue |                              |                    |
|                                 |                                       |                        |                     |                      |                                    | Außerirdischer einer TV-Serie        |                          | Bierkrug auf der Wiese (bayer.) |                            | lateinisch; Kunst           |                               |                   |                             | großes nord. Hirscher        |                              |                    |
| Luftklappe                      | Film-partner des Pat-schon †          | Ab-schieds-gruß        | tropische Echse     |                      |                                    |                                      |                          |                                 | afrikanische Kuh-artflope  |                             | frz. Altan-kimal Wortteil. Or |                   |                             |                              |                              |                    |
| herrscht auf der Wiese (bayer.) |                                       | eine Tonart            |                     |                      |                                    |                                      | Abk.; siehe auch         |                                 | heimlicher Zorn            |                             |                               |                   |                             |                              |                              | Ktz-Z. Hornberg    |
|                                 |                                       |                        |                     |                      | Eröffnung d. Wiesn-Bieraus-schanks |                                      |                          |                                 |                            |                             |                               |                   |                             |                              |                              |                    |
| Tressen                         |                                       |                        |                     |                      |                                    | Kathedrale von Palma de Mallorca     |                          |                                 |                            |                             |                               | Loch in der Nadel |                             |                              |                              |                    |



# ORIGINAL & FÄLSCHUNG

Das linke Bild unterscheidet sich jeweils durch acht Veränderungen vom rechten Bild. Welche sind es?



## Konsonantenverhau

Werden die Buchstaben

v m r h b n n z m l c h r l c h n  
s t n r n s c h r t t

an den richtigen Stellen mit Selbstlauten aufgefüllt, ergibt sich ein Zitat von Napoleon I.

## Foto-Drudel

Was ist auf dem Foto dargestellt?



## Füllrätsel

Die bereits vorgegebenen Buchstaben helfen Ihnen, die Begriffe nachstehender Bedeutung zu erraten und in die waagrechten Reihen einzutragen.

1. **honorig, anständig**, 2. **militär. Zeremonie**, 3. **Erziehungsanstalt**, 4. **Nachkomme**, 5. **aufarbeiten**, 6. **Absetzung von einem Amt**, 7. **festen Größe in der Mathematik**, 8. **Zeitanzeiger**, 9. **Schnapsfabrik**

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 |   |   |   | N |   |   |   |   |
| 2 |   |   | N |   | N |   |   |   |
| 3 |   |   | N |   |   |   | N |   |
| 4 |   | N |   |   |   |   |   | N |
| 5 | N |   |   |   |   |   |   | N |
| 6 |   | N |   |   |   |   |   | N |
| 7 |   |   | N |   |   |   | N |   |
| 8 |   |   |   | N |   | N |   |   |
| 9 |   |   |   |   | N |   |   |   |

*Paula Pappenstiel*  
**Operation Goldhamster**

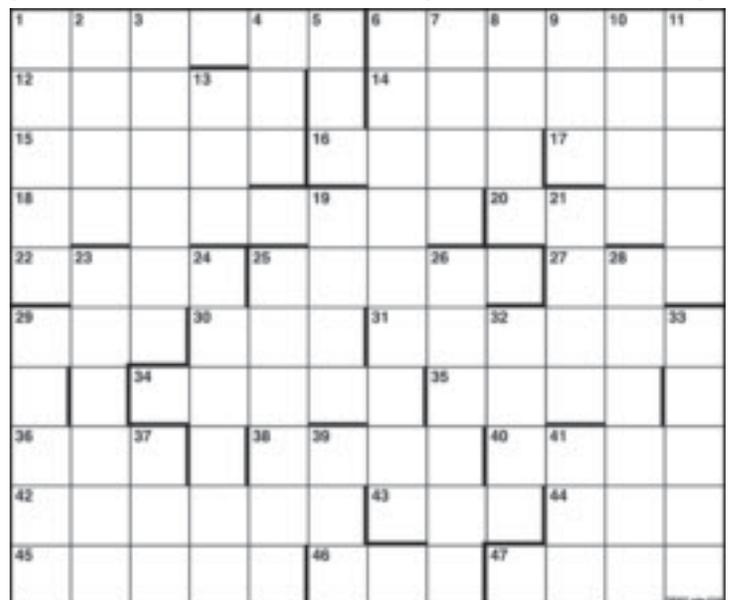


Paula darf ihren Papa, den Professor Pankratz Pappenstiel, nach Berlin begleiten. Sie hat sogar ein eigenes Hotelzimmer. Eigentlich wollte sie ja mit Schnüffel, ihrer Hausmaus, in den Zoo. Aber draußen regnet es ohne Ende und Schnüffel schläft in seinem Käfig. Also schlendert Paula ein wenig alleine durchs Hotel. Vielleicht gibt es ja irgendwo etwas Interessantes zu entdecken. Zum Beispiel hinter der halb geöffneten Tür von Zimmer 196. Aber da betrachtet bloß ein Mann drei goldene Tierfiguren auf einer Kommode. Nicht sehr spannend. Oder doch? Unten im Foyer bekommt Paula nämlich mit, wie eine dickliche Dame dem Hoteldetektiv die Ohren volljammert: „Meine drei goldenen Goldhamster. Sie wurden gehamstert. Letzte Nacht.“ Der Detektiv fährt herum. „Erwachsene zu belauschen, gehört sich nicht“, faucht er Paula an. „Ich kenne den Dieb“, erklärt Paula seelenruhig. Minuten später klopft der Detektiv in Begleitung Paulas und der dicklichen Dame an die Tür von Zimmer 196. Sie wird von dem Hotelgast geöffnet, den Paula vorhin zufällig beobachtet hat. „Wir suchen drei go... goldene Goldhamster“, stammelt der Detektiv. „Und wieso ausgerechnet bei mir?“, wundert sich der Mann über das seltsame Trio. Der Detektiv hebt verlegen die Schultern. „Es besteht dringender Tatverdacht.“ – „So, so!“, brummt der Hotelgast und funkelt zuerst den Detektiv, dann die Dickmadam, dann Paula finster an. „Ich habe ihre komischen Goldhamster nicht! Sagen Sie das dieser üppigen Dame! Und zwar dringend!“ Damit schlägt er den dreien die Tür vor der Nase zu. – Hat Paula sich etwa getäuscht? Maxeiner/DEIKE

## Um die Ecke gedacht

**Waagrecht:** 1. spritzig beim Reinbeißen, 6. Atemnotfall, 12. sind Maulwürfe und manche Kühe, 14. er sorgt beim 23 für helle Räume, 15. syrischer Kriegsherr, 16. zigste Region? Fidschi-Insel!, 17. so beginnen französische Hochrufe und englische Frauen, 18. topfitte Seinsweise, 20. mit L wird aus Würde Ausbildung, 22. trifft in Bingen auf den Vater, 25. hoffnungsvolle bäuerliche Tätigkeit, 27. ... + kurzes Österreich = Amtstracht, 29. vor der tre, 30. kurz das größte Land der Welt, 31. alle Räder stehen still, 34. der Stoff, aus dem Jasons Träume waren, 35. Experte für Schäferstündchen, 36. in der Schreibmaschine steckt ein Hersteller moderner Schreibmaschinen, 38. Tanz der Elektronen, 40. steht für zuckersüßes Prickelwasser, 42. bringt Regen mit sich, 43. diese Insel + englisches Alter = Gesicht, 44. macht Vorgänge schneller und pfiffiger, 45. darüber informiert man sich bei Banken und Volkshochschulen, 46. spielt die Fiddle oder die Tin Whistle, 47. a cidade algarvia

**Senkrecht:** 1. verkehrt zwischen Straßenbahn und Fernbahn, 2. leitet den Schluss ein, 3. sind nur froh in HO, 4. im Jiddischen steckt eine arabische 19, 5. Beerengeist, 6. wird auch der Sanftmütige, wenn man ihn lange genug piesackt, 7. literarische Versuche vor Publikum, 8. sagt die Frühlingssonne zu Schnee und Eis, 9. entfernt man das Tourenrad aus dem Vorruhestand, bleibt buchstäblich ein Fußballklub zurück, 10. 1969 übernahm sie die Knesset, 11. mit L werden Bäume zu Masken, 13. kurze 22, 19. „Glück ist eine ..., die zu erreichen nur träumenden Kamelen gelingt.“ (Sprichwort der Beduinen), 21. macht Gerät ohrentauglich, 23. erweitert beengte Verhältnisse, 24. wer die Rassel schüttelt, hört Anordnung, 25. nicht nur das Welschland, 26. ist beim Herrchen, was beim Hund die Rasse ist, 28. der Mann im Blech, 29. woanders trinken wie Getränk, 32. Sari wird neu gefaltet zum historischen Sender, 33. Ermittlerei, 37. umgibt La Réunion wie la Corse, 39. in Schel eingefügt Schluckhilfe, 41. Wellnesswelt





## SILBENRÄTSEL

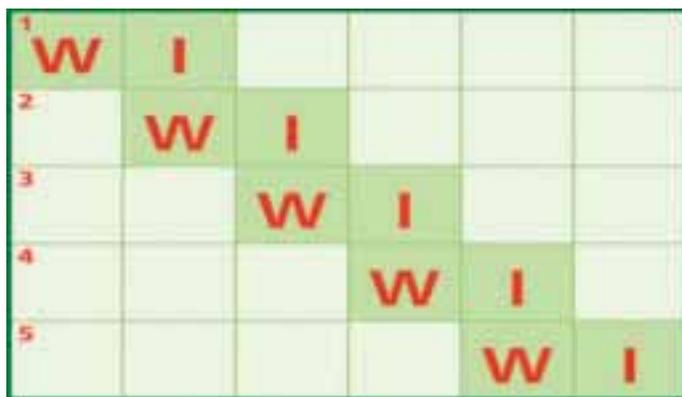
Aus den Silben: **bein - ber - blü - boot - bung - del - den - der - dreh - ein - ent - er - er - fe - gän - gau - ge - ge - he - in - in - in - ins - ke - keit - ki - koh - lei - lei - lüf - lung - mi - nat - net - nig - not - pek - rei - ru - schins - schnei - se - sie - stil - tal - tät - te - te - tel - ter - ti - tor - ur - wa - walt - wein - wun - wunsch - zet - zung** sind 20 Wörter zu bilden, deren fünfte und erste Buchstaben, beide von oben nach unten gelesen, ein Zitat von Moses Mendelssohn (dt. Philosoph, gest. 1786) ergeben.

1. ungebrochene Kraft
2. Stadt in Nordrhein-Westfalen
3. Saiteninstrument
4. ist zu Weihnachten besonders wichtig
5. geologischer Begriff
6. Intuition
7. Stadt in Bayern
8. Zusatz, Hinzufügung
9. vorzeitige Vollendung
10. Vertrautheit
11. Blendwerk
12. Unterschenkelknochen
13. liebevolle Zuneigung
14. gerader Durchhieb im Wald
15. komischer sprachlicher Missgriff
16. Exhaustor
17. deutscher Komponist, geb. 1928
18. österreichischer Lyriker, gest. 1945
19. Verwaltungsbeamter
20. Wasserfahrzeug

## Füllrätsel

Die Lösungen sind bei der jeweiligen Zahl waagrecht in die Grafik einzutragen.

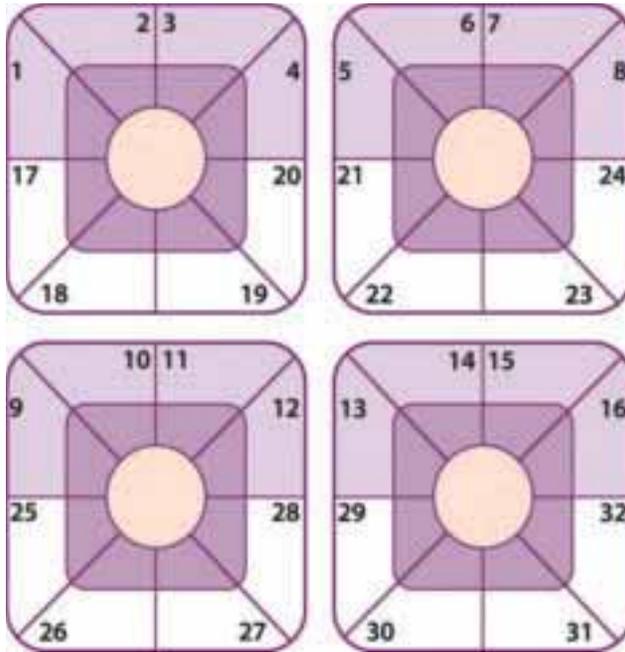
1. Sternzeichen im April, 2. Klemmvorrichtung,
3. mit Sicherheit, 4. brit. Naturforscher, ? 1882,
5. zentralafrikanischer Staat



## Kreisträtsel

Es sind fünfbuchstabile Wörter mit den folgenden Bedeutungen einzutragen, die sich jeweils im Innenkreis kreuzen. Richtig gelöst, ergeben die Buchstaben 1–16, hintereinander gelesen, einen finanziellen Engpass.

- 1–20 basta 2–19 Bodenertrag 3–18 Schwanz des Fuchses  
 4–17 Schwaden 5–24 europ. Vulkan 6–23 Konservierungsmittel  
 7–22 Osteuropäer 8–21 Register 9–28 Milchorgan bei Tieren  
 10–27 Kunststil  
 11–26 hochmütig  
 12–25 Fischfanggeräte  
 13–32 Unrast  
 14–31 Volk im Baltikum  
 15–30 eng vertraut  
 16–29 trompeten



## Film

- Für die Hauptrolle in welchem Film war Tom Hanks nicht für einen Oscar nominiert?  
 A. „Cast Away – Verschollen“  
 B. „Captain Phillips“  
 C. „Big“  
 D. „Der Soldat James Ryan“
- An welcher Komödie war Tom Hanks als Produzent beteiligt?  
 A. „Die Hochzeit meines besten Freundes“  
 B. „Bride Wars – Beste Feindinnen“  
 C. „Wedding Planner – Verliebt, verlobt, verplant“  
 D. „My Big Fat Greek Wedding“
- Wie heißt die Film- und TV-Produktionsfirma, deren Mitbegründer Tom Hanks ist?  
 A. Plan B Entertainment  
 B. Legendary Pictures  
 C. Playtone  
 D. DreamWorks Pictures
- Tom Hanks ist leidenschaftlicher Sammler von ...  
 A. Schreibmaschinen.  
 B. Rasenmähern.  
 C. Oldtimern.  
 D. Musikinstrumenten.

## Rebus



## Rebus

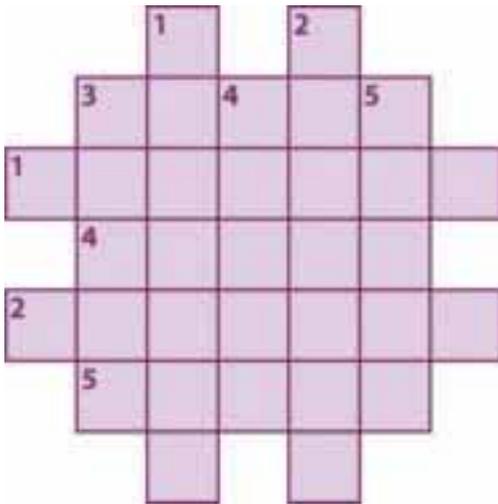




## Magische Figur

Bei gleichen Zahlen sind sowohl waagrecht als auch senkrecht die identischen Wörter zu bilden.

1. dummes Dahergerede
2. Orchestermittglied
3. Erwerbstätigkeit
4. blitzschnell
5. elastisches Metallteil



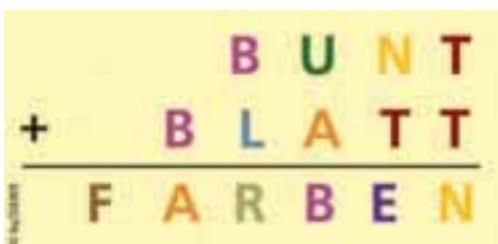
## Visitenkarte

Bringen Sie die Buchstaben in die richtige Reihenfolge, und Sie erfahren, welchen Beruf diese Frau ausübt.

Tine Y. Heutoph, Paris

## Alphametrik

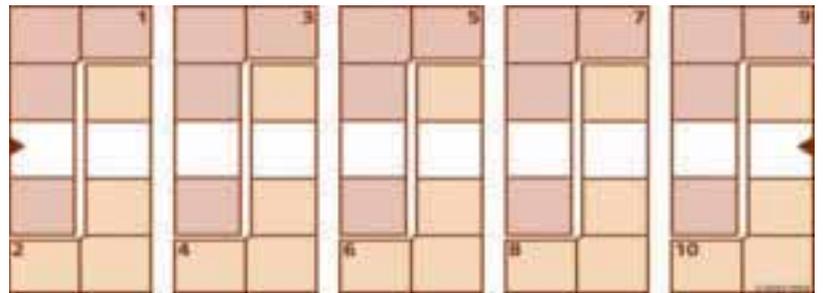
Ersetzen Sie die Buchstaben so durch Zahlen zwischen 0 bis 9, dass die Rechnung aufgeht. Gleiche Buchstaben bedeuten gleiche Zahlen.



## Winkelrätsel

In die Figur sind zehn fünfbuchstabile Wörter einzutragen, wobei der Endbuchstabe des ersten jeweils gleichlautend mit dem Anfangsbuchstaben des zweiten Wortes ist. Die Buchstaben in der Reihe mit dem Pfeil ergeben das Lösungswort:

1. Gegenteil von Tag, 2. altgriech. Riesengott, 3. falsche Behauptung, 4. Adliger, 5. Kurzwort für ein Auto, 6. widerstandsfähig, 7. abgesteckte Skistrecke, 8. Ackerertrag, 9. Protagonist bei Shakespeare, 10. US-amerikanischer Leichtathlet (Jesse)



## Gitterrätsel

Die Wörter sind so in die Rätselgrafik einzutragen, dass alle Begriffe ihren richtigen Platz erhalten.

4 Buchstaben:

ARZT, BORA, EGER, ELBE, SEIN, SINN, SONE, TIER, TRIO, YVES

5 Buchstaben:

ETZEL, FRANCO, GREIS, INDUS, RHEIN

6 Buchstaben:

AUSSER, EIGELB, ESSAYS, LINEAR, SEEAAL, SPAGAT, SPUELE

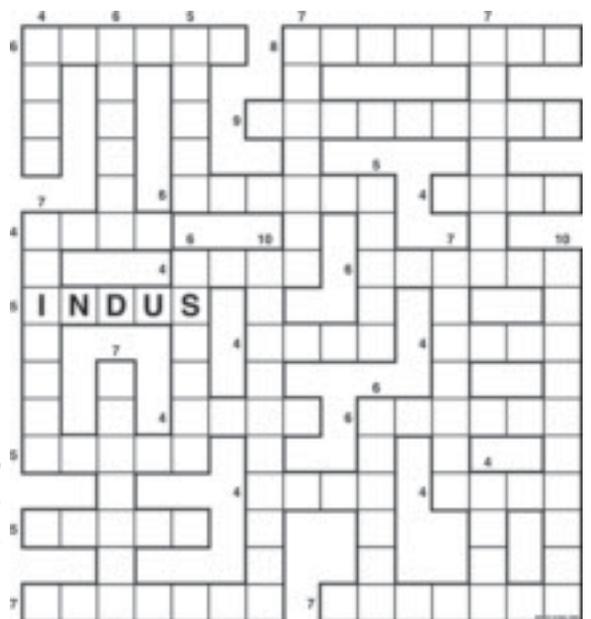
7 Buchstaben:

ELEFANT, GARNELE, GESAESS, GITARRE, OPTIMAL, STEARIN, TRIFTIG

8 Buchstaben: GEOLOGIN

9 Buchstaben: PRODUKTIV

10 Buchstaben: BASKETBALL, BOEBLINGEN



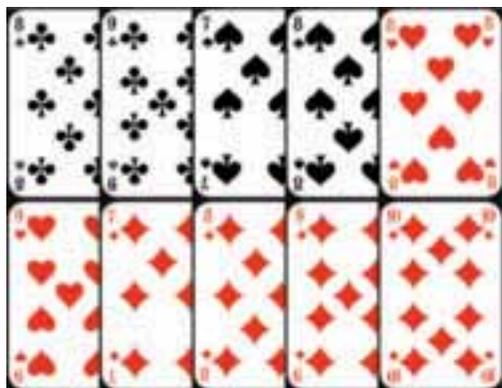
## Skat

**Kartenabbild:** Kreuz-8, -9; Pik-7, -8; Herz-8, -9; Karo-7, -8, -9, -10

**Gegenspieler haben es in der Hand**

Mit diesem Blatt kommt Mittelhand, nachdem Vorhand bis 48 mitgehalten hat, bei 59 zum Null-ouvert-Hand ans Spiel. Hinterhand mit 56 Augen im Blatt – viermal so viel Augen, wie im Skat liegen – besitzt je zwei Karten in Kreuz, Pik und Herz sowie vier in Karo. Bei gutem Gegenspiel gibt es für Mittelhand kein Entrinnen.

**Frage:** Auf welchem Weg bei welcher Kartenverteilung zwingen die Gegenspieler Mittelhand in die Knie, und welche Karten müssten zwischen Hinterhand und dem Skat ohne Veränderung der Augenzahl vertauscht sein, damit der Null ouvert Hand nicht zu kippen ist?



## Wortsuche

Welcher Begriff verbirgt sich hinter dem Buchstabengewirr?



## Schüttelrätsel

Durch Umstellen der Buchstaben müssen neue sinnvolle Wörter gebildet werden, deren Anfangsbuchstaben die Lösung ergeben.

**Henkel – Bella – Beule – Unfrei – Steno**

## Lückenbüßer

Anstelle der Punkte sind Buchstaben einzutragen, so dass sich sinnvolle Wörter ergeben. Die „Lückenbüßer“ nacheinander gelesen ergeben ein Sprichwort.

.. TENTAG – FAEHR ... STETHO .. OP – V .. RANGIG – BEHANDLU ... OMN .. US – MI .. LIED – BL .. ERGUSS – TANZF .. T – REH .. ATEN – F .. OMODELL

## GESUCHT

### Erfolgreich für die Armen

Man könnte sie eine clevere Geschäftsfrau nennen, und doch ist sie vor allem dafür bekannt, allen weltlichen Dingen abgeschworen zu haben. Ein Auto, das der Stellvertreter ihres Arbeitgebers ihr schenkt, versteigert sie zu einem Vielfachen seines tatsächlichen Wertes. Ein Festbankett zu ihren Ehren lässt sie sich lieber auszahlen, um statt wenige Ausgewählte viele Bedürftige satt zu machen. Die Hilfe für die Armen und Kranken ist zeitlebens der Mittelpunkt ihres Wirkens. Schon früh vernimmt sie den Ruf von oben und geht zunächst nach Irland. Mit Ende 20 wird sie zum ersten



Mal in das Land geschickt, das sie als ihren Bestimmungsort erkennt. Dort verrichtet sie ihre Arbeit, für die man sie auf der ganzen Welt kennt und für die sie die höchste aller Wohltäter-Auszeichnungen erhält. Eine weitere Würdigung wird ihr nur sechs Jahre nach ihrem Tod zuteil, so schnell wie keinem anderen zuvor. Es gibt aber auch kritische Stimmen, die ihr vorwerfen, durch ihre ablehnende Haltung gegenüber Schmerzmitteln und modernen Verhütungsmethoden mehr Leiden verursacht als gelindert zu haben. Dennoch überwiegt die positive Wahrnehmung ihres Wirkens – wie lautet ihr Name, der zum Synonym für ein aufopferungsvolles Leben im Dienste der Armen geworden ist?

md/DEIKE

The crossword puzzle consists of 15 rows and 15 columns. A dashed diagonal line runs from the top-left corner to the bottom-right corner. The grid contains various clues in German, with corresponding answers filled in. The clues are as follows:

- Across (horizontal):**
  - 1: Linie im oberen Teil des ... (Line in the upper part of the ...)
  - 2: Wasser ... (Water ...)
  - 3: Archäol. ... (Archaeol. ...)
  - 4: graun ... (grey ...)
  - 5: ... ( ...)
  - 6: ... ( ...)
  - 7: ... ( ...)
  - 8: ... ( ...)
  - 9: ... ( ...)
  - 10: ... ( ...)
  - 11: ... ( ...)
  - 12: ... ( ...)
  - 13: ... ( ...)
  - 14: ... ( ...)
  - 15: ... ( ...)
- Down (vertical):**
  - 1: ... ( ...)
  - 2: ... ( ...)
  - 3: ... ( ...)
  - 4: ... ( ...)
  - 5: ... ( ...)
  - 6: ... ( ...)
  - 7: ... ( ...)
  - 8: ... ( ...)
  - 9: ... ( ...)
  - 10: ... ( ...)
  - 11: ... ( ...)
  - 12: ... ( ...)
  - 13: ... ( ...)
  - 14: ... ( ...)
  - 15: ... ( ...)

**APOTHEKEN**  
**kurier**

Das Praxen & Apotheken Magazin

Oktober 2016

Für Sie zum  
Mitnehmen

# VOLKSKRANKHEITEN AUF DEM VORMARSCH

Wie unser moderner  
Lebensstil krank machen  
kann

**IHR FERNSEHPROGRAMM**  
vom 1. bis 31. Oktober



| DAS ERSTE                                      | ZDF  | RTL                                       | SAT.1   | PRO 7                       | VOX  |
|--|--|---|---|-----------------------------|--|
| 10.03 tierisch gut!                            | 12.55 heute Xpress                           | 05.45 Betrugsfälle                        | 05.25 Richter                                     | 06.15 How I Met Your Mother | 05.50 Criminal Intent - Verbrechen im Visier |
| 10.45 Der XXL-Ostfrieser                       | 13.00 Inspector Barnaby: Blut ist dicker     | 06.10 Verdachtsfälle                      | Alexander Hold                                    | Mother                      | Verbrechen im Visier                         |
| 11.30 Quarks im Ersten                         | 14.40 Rosamunde Pilcher: Melodie der Herzen  | 08.15 Familien im Brennpunkt              | Auf Streife                                       | Mike & Molly                | Criminal Intent - Verbrechen im Visier       |
| 12.00 Tagesschau                               | 17.00 Lafer!Lichter!-Lecker!                 | 09.15 Die Fakten-Checker                  | Im Namen der Gerechtigkeit - Wir kämpfen für Sie! | 2 Broke Girls               | Der Schatzsucher                             |
| 12.05 In aller Freundschaft - Die jungen Ärzte | 17.05 Länderspiegel                          | 10.00 Formel 1: Freies Training           | Anwälte im Einsatz                                | Two and a Half Men          | Criminal Intent - Verbrechen im Visier       |
| 12.55 Tagesschau                               | 17.05 heute-journal                          | 10.35 WEC Austin                          | Auf Streife                                       | The Big Bang Theory         | Mörderische Intrige                          |
| 13.00 Am Anfang war der Seitensprung           | 17.45 Menschen - das Magazin                 | 10.45 Formel 1: Qualifying                | Sof gesehen                                       | Family Guy                  | Criminal Intent - Verbrechen im Visier       |
| 14.30 Reiff für die Insel - Neubeginn          | 18.00 ML mona lisa                           | 12.15 Der Blaulicht Report                | K 11 - Kommissare im Einsatz                      | Futurama                    | Heißer Stoff                                 |
| Krimikomödie, D, 2012                          | 18.35 hallo deutschland                      | 14.45 Jeopardy!                           | K 11 - Kommissare im Einsatz                      | Die Simpsons                | Criminal Intent - Verbrechen im Visier       |
| 16.00 W wie Wissen                             | 19.00 heute                                  | 15.40 Familien Duell                      | K 11 - Kommissare im Einsatz                      | Fresh Off the Boat          | Teamegeist                                   |
| 16.30 Hochzeit mit Hindernissen                | 19.20 Wetter                                 | 16.45 Best of...!                         | K 11 - Kommissare im Einsatz                      | The Middle                  | Criminal Intent - Verbrechen im Visier       |
| 17.00 Tagesschau                               | 19.25 Herzensbrecher - Vater von vier Söhnen | 17.45 Deutschlands schnellste Rankingshow | K 11 - Kommissare im Einsatz                      | Mom                         | Im Fegefeuer                                 |
| 17.10 Brisant                                  |  | 18.45 RTL Aktuell                         | K 11 - Kommissare im Einsatz                      | Two and a Half Men          | Shopping Queen                               |
| 17.50 Tagesschau                               |  | 19.03 Das Wetter                          | K 11 - Kommissare im Einsatz                      | 2 Broke Girls               | Mit Guido Maria Kretschmer                   |
| 18.00 Sportschau                               |  | 19.05 Explosiv - Weekend                  | K 11 - Kommissare im Einsatz                      | 2 Broke Girls               | Hundertkzemaus                               |
| 19.57 Lotto am Samstag                         |  |   | SAT.1 Nachrichten                                 | The Big Bang Theory         | Der Hundeprofi                               |
| 20.00 Tagesschau                               |  |   |   | The Big Bang Theory         |  |
|  |  |   |   | Newstime                    |  |
|  |  |   |   | Die Simpsons                |  |
|  |  |   |   | Die Simpsons                |  |
|  |  |   |   | Galileo                     |  |



| SPIELSHOW   | MUSIKSHOW  | CASTINGSHOW   | ACTIONFILM  | RANKINGSHOW   | THRILLER   |
|---|--|---|---|---|--|
| 20.15 Spiel für Dein Land                                       | 20.15 Willkommen bei Carmen Nebel                                | 20.15 Das Supertalent   | 20.15 The Rock - Fels der Entscheidung  | 20.15 Galileo Big Pictures - wild Life!   | 20.15 Contagion  |
| Der große Länderwettbewerb                                      | Carmen Nebel lädt nach der Sommerpause zur großen Show-Gala ein. | In 14 Folgen werden Künstler auf der Bühne ihr Können präsentieren und darum kämpfen, „Das Supertalent 2016“ zu werden. | Actionfilm, USA, 1996. Mit Sean Connery   | 50 tierische Stories  | Thriller, USA, 2011. Mit Marion Cotillard                  |
| 23.15 Tagesthemen   | 23.29 Wetter   | 22.15 Adam sucht Eva - Promis im Paradies   | Ein Schreibtischagent und ein Exhäftling müssen in die Gefängnisinsel Alcatraz eindringen, um eine Bedrohung zu beseitigen. | Jeden Tag reisen Menschen von Großstadt zu Großstadt. Doch was passiert, wenn plötzlich ein Virus die ganze Welt in den Ausnahmezustand versetzt? | 22.25 Medical Detectives - Geheimnisse der Gerichtsmedizin |
| 23.35 Das Wort zum Sonntag                                      | 23.30 das aktuelle sportstudio                                   | 00.10 Das Supertalent   | ran Boxen: WM Kampf Jürgen Brähmer vs. Nathan Cleverly Live   | Galileo Big Pictures: WOW! Sie werden Ihren Augen nicht trauen  | 23.25 Medical Detectives - Geheimnisse der Gerichtsmedizin |
| 23.40 Der Pathologe - Mörderisches Dublin: Nicht frei von Sünde | 00.55 heute Xpress   | 01.50 Adam sucht Eva - Promis im Paradies   | 00.00 ran Boxen   | Last Man Standing   | 00.25 Law & Order: Special Victims Unit                    |
| Krimi, GB, 2013   | 01.00 heute-show   | Auch in den neuen Folgen lassen wieder Singles ihre Hüllen fallen.  | Highlights. Mod.: Vincent Feigenbutz  | Drama, USA, 2011. Mit Catherine Bell  | 01.15 Law & Order: Special Victims Unit                    |
| 01.10 Tagesschau  | 01.30 Coogans großer Bluff                                       | 03.35 Betrugsfälle  | The Rock - Fels der Entscheidung  | 03.35 Assassination Games   | 01.55 Medical Detectives                                   |
| 01.15 Die Killer-Brigade  | 03.00 Sinola   | 04.05 Der Blaulicht Report  | Actionfilm, USA, 1996. Mit Sean Connery   | Assassination Games   |  |
| Thriller, USA, 1989. Mit Gene Hackman                           | Western, USA, 1972. Mit Clint Eastwood                           | 04.20 Verdachtsfälle  |   | Assassination Games   |  |
| 02.58 Tagesschau  | 04.25 SOKO Leipzig   | 05.15 Verdachtsfälle  |   | Assassination Games   |  |
| 03.00 Der Callgirl Club   | 05.10 ZDF.reportage  |   |   | Assassination Games   |  |
| Drama, USA, 1986  |  |   |   | Assassination Games   |  |
| 04.38 Tagesschau  |  |   |   | Assassination Games   |  |
| 04.40 Hochzeit mit Hindernissen                                 |  |   |   | Assassination Games   |  |
| 05.13 Tagesschau  |  |   |   | Assassination Games   |  |

| RTL II  | KABEL EINS                               | ARTE   | 3SAT                             | SWR   | WDR   |
|---|--|--|----------------------------------|---|---|
| 14.45 Das große Kochprofis-Battle                         | 14.30 Navy CIS: L.A.                     | 18.45 Zu Tisch im...                           | 18.00 Natur im Garten            | 19.15 Stadt - Land - Quiz                   | 18.15 Einfach und köstlich                    |
| 17.55 Daniela Katzenberger - Mit Lucas im Hochzeitsfieber | 15.25 Navy CIS: L.A.                     | 19.10 Catherine Deneuve liest Modegetuschel    | 18.30 Im Schatten des Himalaya   | 19.45 Landesschau aktuell                   | 18.45 Aktuelle Stunde                         |
| 19.00 Die Geissens - Eine schrecklich glamouröse Familie! | 16.20 kabel eins news Live               | 19.15 ARTE Journal                             | 19.00 heute                      | 20.00 Tagesschau                            | 19.30 Lokalzeit                               |
| 20.00 RTL II News   | 16.30 Navy CIS                           | 19.30 360° Geo Reportage                       | 19.00 Kulturpalast               | 20.15 Herbst auf dem Land                   | 20.00 Tagesschau                              |
| 20.15 Die Wollnys - Eine schrecklich große Familie!       | 17.25 Navy CIS                           | 20.15 La Traviata by Sofia Coppola & Valentino | 20.00 Tagesschau                 | 21.45 Landesschau aktuell                   | 20.15 Tatort: Hundstage                       |
| 22.10 Frauenaustausch                                     | 18.25 The Mentalist                      | 22.45 Catherine Deneuve liest Modegetuschel    | 20.15 Hagen Rether               | Seitensprung mit Freunden                   | Krimi, D, 2016                                |
| 00.10 Traumfrau gesucht                                   | 19.15 Castle                             | 22.50 Indischer Sommer                         | 21.00 Timo Wopp                  | 21.50 Seitensprung mit Freunden             | Ladies Night                                  |
| 01.10 Traumfrau gesucht                                   | 20.15 Navy CIS                           | 00.50 Schuld sind immer die Anderen            | 21.30 Rainald Grebe              | 22.30 Einmal Toskana und zurück             | Krimi, D, 2016. Mit Jörg Hartmann             |
| 01.55 Traumfrau gesucht                                   | 21.10 Navy CIS                           | 02.20 Catherine Deneuve liest Modegetuschel    | 22.15 Maxi Schafroth             | 00.00 Der Urbino-Krimi: Die Tote im Palazzo | Krimi, D, 2016. Mit Jörg Hartmann             |
|   | 22.10 Navy CIS: L.A.                     |  | 22.45 Idil Baydar als Jilet Ayse | 03.00 Heiraten macht mich nervös            | Romantische Komödie, D, 2005. Mit Suzan Anbeh |
|   | 23.05 Blue Bloods - Crime Scene New York |  | 23.15 Maischberger               |   |   |
|   | 00.05 Navy CIS                           |  | 00.15 lebens.art                 |   |   |
|   |  |  | 01.15 das aktuelle sportstudio   |   |   |

| KI.KA                             | SUPER RTL                           | TELE 5                      | HR                                  | NDR                                 | MDR   |
|-----------------------------------|-------------------------------------|-----------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|---|
| 18.15 Feuerwehrmann Sam           | 19.15 ALVINNN!!! und die Chipmunks  | 18.05 Raumschiff Enterprise | 20.00 Tagesschau                    | 19.30 Hamburg Journal               | 19.50 Deutschland feiert in Dresden - Der Countdown |
| 18.40 Löwenzähnenchen             | 19.45 Dragons - Auf zu neuen Ufern  | 20.15 Robocroc              | 20.15 Big Five Südamerika           | 20.00 Tagesschau                    | 20.15 Deutschland feiert in Dresden                 |
| 18.50 Sandmännchen                | 20.15 Asterix & Obelix gegen Caesar | 22.00 Programm nach Ansage  | 20.55 Das Engadin                   | 20.15 Tatort: Salzleiche            | 22.45 MDR aktuell                                   |
| 19.00 Mia and me                  | 22.20 Hai-Alarm auf Mallorca        | 23.15 Piranha 3DD           | 21.40 Tatort: Adams Alptraum        | 21.45 NDR Klassik                   | 22.50 Sarah Connor                                  |
| 19.25 Checker Tobi                | 00.35 Infomercials                  | 00.55 The Bone Eater        | 23.10 Schnell ermittelt             | Open Air: Die große Operngala       | 23.50 Der Turm                                      |
| 19.50 logo! Die Welt und ich      |                                     |                             | 23.50 Polizeiruf 110: Drei Flaschen | Die Erbschaft                       | Drama, D, 2012                                      |
| 20.00 Erde an Zukunft             |                                     |                             | 01.15 Notarztwagen 7                | Der Athen-Krimi: Trojanische Pferde | 01.15 Schlafes Bruder                               |
| 20.10 Trio - Die Kepler Diamanten |                                     |                             |                                     | Krimi, D, 2016                      |   |

## DAS ERSTE

- 09.30 Die Sendung mit der Maus
- 10.00 Tagesschau
- 10.03 Hänsel und Gretel Märchenfilm, D, 2012
- 11.00 Rumpelstilzchen Märchenfilm, D, 2009
- 12.03 Presseclub
- 12.45 Europamagazin
- 13.15 Tagesschau
- 13.30 Göttliche Funken Drama, D, 2014
- 15.00 Alles außer Liebe Komödie, D/A, 2012
- 16.30 Wildes Deutschland Tagesschau
- 17.15 Gott und die Welt
- 18.00 Sportschau
- 18.30 Bericht aus Berlin
- 18.50 Lindenstraße
- 19.20 Weltspiegel
- 20.00 Tagesschau

## KRIMI



- 20.15 Tatort: Der König der Gosse Krimi, D, 2016. Mit Karin Hanczewski
- 21.45 Anne Will
- 22.45 Tagesthemen
- 23.05 ttt - titel thesen temperamente
- 23.35 Westen Drama, D, 2013. Mit Jördis Triebel
- 01.08 Tagesschau
- 01.10 Die Farben des Herbstes Drama, USA, 2006. Mit Armin Mueller-Stahl
- 02.53 Tagesschau
- 02.55 Anne Will
- 03.55 ttt - titel thesen temperamente
- 04.25 Deutschlandbilder
- 04.48 Tagesschau

## ZDF

- 09.03 sonntags
- 09.30 Katholischer Gottesdienst
- 10.15 Bares für Rares
- 12.00 heute Xpress
- 12.05 Die große Drei-Länder-Show
- 14.05 Der Haustiervier-Check heute Xpress
- 14.55 Während du schläfst Romantische Komödie, USA, 1995
- 16.30 planet e
- 17.00 heute
- 17.10 ZDF SPORTreportage
- 18.00 ZDF.reportage
- 18.30 Terra Xpress
- 19.00 heute
- 19.10 Berlin direkt
- 19.28 Aktion Mensch Gewinner
- 19.30 Terra X

## ROMANTISCHE KOMÖDIE



- 20.15 Rosamunde Pilcher: Ex & Liebe Romantische Komödie, D, 2016. Mit Saskia Vester
- 21.45 heute-journal
- 21.59 Wetter
- 22.00 Arne Dahl: Dunkelziffer
- 23.50 ZDF-History
- 00.35 heute Xpress
- 00.40 Peter Hahne
- 01.10 Arne Dahl: Dunkelziffer
- 03.00 Frag den Lesch
- 03.15 Terra X
- 04.00 Terra X
- 04.45 Terra Xpress
- 05.15 Global Vision
- 05.25 Ferien auf Saltkrokan

## RTL

- 06.00 Familien im Brennpunkt
- 07.00 Familien im Brennpunkt
- 08.00 Formel 1: Countdown
- 09.00 Formel 1: Das Rennen
- 10.45 Formel 1: Siegerehrung und Highlights
- Moderation: Florian König
- 11.25 Der Blaulicht Report
- 15.45 Das Supertalent
- 17.35 RTL Bibelclip
- 17.45 Exklusiv - Weekend
- 18.45 RTL Aktuell
- 19.03 RTL Aktuell - Das Wetter
- 19.05 Schwiegertochter gesucht

## KOMÖDIE



- 20.15 Bad Neighbors Komödie, USA, 2014. Mit Seth Rogan
- 22.05 Adam sucht Eva - Promis im Paradies
- 23.05 Dredd Actionfilm, USA, 2011. Mit Karl Urban
- 00.55 Bad Neighbors Komödie, USA, 2014. Mit Seth Rogan
- 02.40 Dredd Actionfilm, USA, 2011. Mit Karl Urban

## SAT.1

- 05.25 Watch Me - Das Kinomagazin
- 05.50 Schicksale
- 06.15 Auf Streife - Berlin
- 08.10 So gesehen - Talk am Sonntag
- 08.30 Auf Streife - Die Spezialisten
- 09.30 Auf Streife
- 10.30 Auf Streife
- 11.25 Auf Streife
- 12.20 Auf Streife
- 13.15 Auf Streife
- 14.10 Große Haie - kleine Fische Trickfilm, USA, 2004
- 15.50 Fünf Freunde 3 Liebesdrama, D, 2014
- 17.55 Julia Leischik sucht: Bitte melde dich
- 18.55
- 19.55 SAT.1 Nachrichten

## KRIMISERIE



- 20.15 Navy CIS Ein letzter Besuch
- Bei einer Routinepatrouille stoßen die Petty Officers Finn und Shor auf Waffendiebe. Es kommt zu einer Schießerei, die nur Shor überlebt. Gibbs übernimmt den Fall.
- 21.15 Navy CIS: L.A. Der Kopf der Schlange
- 22.15 Rush Hour
- 23.10 Criminal Minds
- 00.05 Navy CIS
- 01.00 Navy CIS: L.A.
- 01.45 Rush Hour
- 02.30 Criminal Minds
- 03.10 14 Hours Drama, USA, 2005. Mit JoBeth Williams

## PRO 7

- 06.50 The Middle
- 07.20 Mom
- 07.45 Mom
- 08.10 Two and a Half Men
- 08.35 Two and a Half Men
- 09.05 2 Broke Girls
- 09.30 2 Broke Girls
- 10.00 The Big Bang Theory
- 10.25 The Big Bang Theory
- 10.50 Mit Dir an meiner Seite Liebesdrama, USA, 2010
- 12.50 Plötzlich Star Komödie, USA, 2011. Mit Selena Gomez
- 14.55 Galileo Big Pictures - wild Life! 50 tierische Stories
- 18.00 Newstime
- 18.10 Die Simpsons
- 18.40 Die Simpsons
- 19.05 Galileo

## TRICKFILM



- 20.15 The Lego Movie Trickfilm, USA, 2014
- Bauarbeiter Emmet gerät in ein ungläubliches Abenteuer. Er wird mit einem berühmten Baumeister verwechselt, der dazu auserwählt ist, die Welt vor dem Bösen zu beschützen.
- 22.05 The Dark Knight Actionfilm, USA, 2008. Mit Christian Bale
- 01.10 Lake Placid 4 Horrorfilm, USA, 2012. Mit Elisabeth Röhm
- 02.40 Possession - Das Dunkle in dir Horrorfilm, USA, 2011
- 04.15 Lake Placid 4 Horrorfilm, USA, 2012

## VOX

- 06.15 Criminal Intent - Verbrechen im Visier
- 09.55 Criminal Intent - Verbrechen im Visier
- 10.45 Criminal Intent - Verbrechen im Visier
- 11.40 Criminal Intent - Verbrechen im Visier
- 12.35 Criminal Intent - Verbrechen im Visier
- 13.30 Goodbye Deutschland! Viva Mallorca!
- 16.30 Die Crash-Fahnder auto mobil
- 17.00 bietet Rostlaube, suche Traumauto
- 19.15 Die Superolympionie

## DOKUSOAP



- 20.15 Promi Shopping Queen
- Motto in Düsseldorf: Ob Beine, Po oder Dekolleté: Setze dich und deine Schokoladenseite gekonnt in Szene!
- 23.20 Prominent!
- Mod.: Rabea Schif, Amiaz Habtu
- 00.05 Medical Detectives Bei „Medical Detectives“ werden Kriminalfälle rekonstruiert.
- 01.05 Medical Detectives
- 01.50 Medical Detectives
- 02.35 Medical Detectives
- 03.25 Medical Detectives
- 04.10 Medical Detectives
- 04.55 Medical Detectives
- 05.15 CSI:NY

## RTL II

- 16.00 Der Trödeltrupp - Das Geld liegt im Keller
- 17.00 GRIP EXTREM - Das Motormagazin
- 18.00 Mein neuer Alter
- 19.00 Mein neuer Alter
- 20.00 RTL II News
- 20.15 Das Große Kochprofis-Battle
- 23.30 Das Nachrichten-journal
- 00.00 Jurassic Park Actionfilm, USA, 1993
- 02.10 Sudden Death Actionfilm, USA, 1995

## KABEL EINS

- 14.50 Mein Lokal, Dein Lokal
- 15.50 kabel eins news Live
- 16.00 Rosin weltweit - Andere Länder, andere Fröhen
- 18.15 Auf die Plätze! Fertig! Weg!
- 20.15 Achtung Abzocke - Urlaubsbetrügern auf der Spur
- 22.15 Abenteuer Leben am Sonntag
- 00.15 Mein Revier - Ordnungshüter räumen auf

## ARTE

- 19.10 Catherine Deneuve liest Modegetuschel
- 19.15 ARTE Journal
- 19.35 Karambolage
- 19.45 Zu Tisch in
- 20.15 Die Herzogin Biopic, GB, 2008
- 21.55 Paris Couture
- 22.50 Das kleine Schwarze
- 23.15 Catherine Deneuve liest Modegetuschel
- 23.20 Die Akte Beethoven
- 00.15 Lucerne Festival - Beethoven: Symphonie Nr. 5 c-moll, op. 67

## 3SAT

- 19.10 Cannabis
- 19.40 Schätze der Welt - Erbe der Menschheit
- 20.00 Tagesschau
- 20.15 Dr. Eckart von Hirschhausen: Wunder wirken Wunder
- 21.15 Bodo Wartke: Was, wenn doch?
- 22.00 Rick Kavanian: Offroad
- 22.30 Whisky mit Wodka Tragikomödie, D, 2009
- 00.05 Zur Sache, Schätzchen Komödie, D, 1967

## SWR

- 18.05 Hierzuland
- 18.15 Ich trage einen großen Namen
- 18.45 Leben im Schloss
- 19.15 Die Fallers
- 19.45 Tagesschau aktuell
- 20.00 Landesschau
- 20.15 Bella Italia im Südwesten
- 21.00 Der Weg nach oben
- 21.45 Sportschau
- 22.05 Flutlicht
- 23.00 Die Kirche bleibt im Dorf
- 23.55 Graf Yoster gibt sich die Ehre

## WDR

- 18.15 Tiere suchen ein Zuhause
- Aktuelle Stunde
- 19.10 WESTPOL
- 20.00 Tagesschau
- 20.15 Tierisch schön in der Eifel
- 21.45 Sportschau Bundesliga am Sonntag
- 22.05 sport inside
- 22.35 Sport im Westen
- 22.45 Zimmer frei! - Best of
- 23.45 Zeiglers wunderbare Welt des Fußballs
- 00.15 Rockpalast

## KI.KA

- 18.15 Feuerwehrmann Sam
- 18.40 Löwenzähnen
- 18.50 Sandmännchen
- 19.00 Mia and me
- 19.25 pur+
- 19.50 logo! Die Welt und ich
- 20.00 Respekt für meine Rechte!
- 20.10 Ready für this

## SUPER RTL

- 18.15 King Julien
- 18.45 Woozle Goozle
- 19.15 ALVINNN!!! und die Chipmunks
- 19.45 Dragons - Auf zu neuen Ufern
- 20.15 Upps! Die Pannenshow
- 22.15 Murder She Solved
- 23.10 Murder She Solved
- 00.20 Infomercials

## TELE 5

- 18.20 11.6 - The French Job Drama, F, 2013
- 20.15 Programm nach Ansage
- 21.50 Ville de Bock zeigt: Boccia Boccia!
- 23.25 Der Mönch Thriller, 2011. Mit Vincent Cassel
- 01.20 The Bone Eater Horrorfilm, USA, 2007

## HR

- 20.00 Tagesschau
- 20.15 Schätze der Menschheit in Hessen
- 21.45 Sportschau
- 22.05 heimspiel! Bundesliga
- 22.15 Das große Hessen-quiz
- 23.00 Dings vom Dach
- 23.45 strassen stars
- 00.15 Nigth Of The Proms

## NDR

- 18.00 Rund um den Michel
- 18.45 DAS!
- 19.30 Hamburg Journal
- 20.00 Tagesschau
- 20.15 Ostseestädte, die Sie kennen sollten
- 21.45 Sportschau
- 22.05 Die NDR Quizshow
- 22.50 Sportclub
- 23.35 Sportclub Story
- 00.05 Dittsche

## MDR

- 19.50 Kripo live
- 20.15 Schlagerhits & Spaß
- 21.45 MDR aktuell
- 22.00 Lichter, Laser, Feuerwerk
- 22.45 Sportschau Bundesliga
- 23.05 Go Trabi go Komödie, D, 1991
- 00.35 Go Trabi go forever
- 01.35 MDR Regional

| DAS ERSTE |  |
|-----------|--|
| 09.00     | <b>F</b> Pinocchio Märchenfilm, D, 2013                  |
| 10.30     | <b>Die Sendung mit der Maus Spezial</b>                  |
| 11.00     | <b>Mit Armin unterwegs</b> Tagesschau                    |
| 11.50     | <b>Festakt zum Tag der Deutschen Einheit</b> Tagesschau  |
| 13.20     | <b>Der Turm (1/2)</b> Drama, D, 2012                     |
| 13.30     | <b>Der Turm (2/2)</b> Drama, D, 2012                     |
| 15.00     | <b>Der Turm (2/2)</b> Drama, D, 2012                     |
| 16.30     | <b>Der Job seines Lebens</b> Komödie, D, 2003            |
| 16.35     | <b>Brisant</b>   |
| 18.05     | <b>Die lange Welle hinterm Kiel</b> Melodrama, D/A, 2011 |
| 18.30     | <b>Tagesschau</b>  |

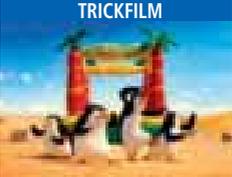
| ZDF   |  |
|-------|--|
| 11.15 | <b>Angebissen!</b>   |
| 11.45 | <b>heute Xpress</b>  |
| 11.50 | <b>Tom Sawyer &amp; Huckleberry Finn</b> Abenteuerfilm, D/USA, 2013  |
| 13.15 | <b>Dresden feiert!</b>   |
| 14.15 | <b>heute Xpress</b>  |
| 14.20 | <b>Rosamunde Pilcher: Magie der Liebe</b> Romantikdrama, D, 1998     |
| 15.50 | <b>Inspector Barnaby: Der Club der toten Autoren</b> Krimi, GB, 2003 |
| 17.25 | <b>heute Xpress</b>  |
| 17.30 | <b>SOKO München</b>  |
| 19.00 | <b>heute</b>   |
| 19.15 | <b>Görlitz - Schatztruhe der Geschichte</b>                          |
| 19.30 | <b>Alles im Fluss</b>  |

| RTL   |  |
|-------|--|
| 07.55 | <b>Last Action Hero</b> Actionkomödie, USA, 1993                       |
| 10.35 | <b>Der Diamantencop</b> Komödie, USA, 1999                             |
| 12.20 | <b>Schwer verliebt</b> Komödie, USA, 2001                              |
| 14.30 | <b>Mann tut was Mann kann</b> Romantische Komödie, D, 2012             |
| 16.40 | <b>Plan B für die Liebe</b> Romantische Komödie, USA, 2010             |
| 18.45 | <b>RTL Aktuell</b>   |
| 19.03 | <b>RTL Aktuell - Das Wetter</b>  |
| 19.05 | <b>Exklusiv Spezial: Monica Lieberhaus - Mein Weg zurück ins Leben</b> |

| SAT.1 |  |
|-------|--|
| 04.55 | <b>Mimzy</b> Abenteuerfilm, USA, 2007                                  |
| 06.20 | <b>Große Haie - kleine Fische</b> Trickfilm, USA, 2004                 |
| 08.00 | <b>Der Glöckner von Notre Dame</b> Zeichentrickfilm, USA, 1996         |
| 09.45 | <b>Fünf Freunde 2</b> Abenteuerfilm, D, 2013                           |
| 11.35 | <b>Fünf Freunde 3</b> Abenteuerfilm, D, 2014                           |
| 13.25 | <b>Forbidden Kingdom</b> Actionfilm, USA, 2008. Mit Jet Li             |
| 15.25 | <b>Karate Kid</b> Actionfilm, VRC/USA, 2010                            |
| 18.15 | <b>Dinosaurier - Im Reich der Giganten</b> Trickfilm, GB/USA/AUS, 2013 |
| 19.55 | <b>SAT.1 Nachrichten</b>   |

| PRO 7 |  |
|-------|--|
| 06.00 | <b>When in Rome - Fünf Männer sind vier zu viel</b> Romantische Komödie, USA, 2010 |
| 07.30 | <b>Mit Dir an meiner Seite</b> Liebesdrama, USA, 2010                              |
| 09.30 | <b>Plötzlich Star</b> Komödie, USA, 2011   |
| 11.30 | <b>Gregs Tagebuch - Von Idioten umzingelt!</b> Liebesdrama, USA, 2010              |
| 13.15 | <b>Ganz weit hinten</b> Komödie, USA, 2013   |
| 15.05 | <b>The Lego Movie</b> Trickfilm, USA, 2014   |
| 16.55 | <b>Newstime</b>  |
| 17.10 | <b>Galileo Big Pictures: Deutschland. Die 50 besten Bilder</b>                     |

| VOX   |   |
|-------|---|
| 05.55 | <b>CSI:NY</b>                                       |
| 06.50 | <b>Verklag mich doch!</b>                           |
| 07.50 | <b>Verklag mich doch!</b>                           |
| 08.55 | <b>Verklag mich doch!</b>                           |
| 09.55 | <b>Verklag mich doch!</b>                           |
| 10.55 | <b>4 Hochzeiten und eine Traumreise</b>             |
| 12.00 | <b>Shopping Queen</b>                               |
| 13.00 | <b>Zwischen Tüll und Tränen</b>                     |
| 14.00 | <b>Schränkalarm</b>                                 |
| 15.00 | <b>Shopping Queen</b>                               |
| 16.00 | <b>4 Hochzeiten und eine Traumreise</b>             |
| 17.00 | <b>Zwischen Tüll und Tränen</b>                     |
| 18.00 | <b>Hautnah: Die Tierklinik</b>                      |
| 19.00 | <b>Das perfekte Dinner</b> Tag 1: Gabriele, Leipzig |
| 20.00 | <b>Prominent!</b>                                   |



| KRIMI |   |
|-------|---|
| 20.15 | <b>Böse Wetter - Das Geheimnis der Vergangenheit</b> Krimi, D, 2016. Mit Matthias Koeberlin |
| 21.45 | <b>Mord in Eberswalde</b> Krimi, D, 2013  |
| 23.15 | <b>Tagesthemen</b>  |
| 23.30 | <b>Udo Lindenberg - Stärker als die Zeit</b> Tagesschau                                     |
| 00.30 | <b>Tatort: Der König der Gosse</b> Krimi, D, 2016   |
| 02.13 | <b>Tagesschau</b>   |
| 02.15 | <b>Böse Wetter - Das Geheimnis der Vergangenheit</b> Krimi, D, 2016                         |

| KRIMI |   |
|-------|---|
| 20.15 | <b>Tödliche Gefühle</b> Krimi, D, 2016. Mit Franziska Weisz, Katharina Wackernagel  |
| 21.45 | <b>heute-journal</b>  |
| 22.00 | <b>The Wolf of Wall Street</b> Satirische Komödie, USA, 2013. Mit Leonardo DiCaprio |
| 00.45 | <b>heute Xpress</b>   |
| 00.50 | <b>Yella</b> Drama, D, 2006. Mit Nina Hoss, Hinnerk Schönemann                      |
| 02.15 | <b>ZDF-History</b>  |
| 03.00 | <b>SOKO München</b>   |
| 04.30 | <b>Alles im Fluss - Leben auf dem Hausboot</b>                                      |
| 05.15 | <b>Görlitz - Schatztruhe der Geschichte</b>   |

| QUIZSHOW |   |
|----------|---|
| 20.15    | <b>Wer wird Millionär? Das Überraschungsspecial</b> |
| 22.30    | <b>Adam sucht Eva - Promis im Paradies</b>          |
| 23.30    | <b>Extra - Das RTL Magazin</b>                      |
| 00.15    | <b>Adam sucht Eva - Promis im Paradies</b>          |
| 01.15    | <b>Extra - Das RTL Magazin</b>                      |
| 02.00    | <b>Familien im Brennpunkt</b>                       |
| 02.50    | <b>Familien im Brennpunkt</b>                       |

| TRICKFILM |   |
|-----------|---|
| 20.15     | <b>Die Pinguine aus Madagascar</b> Trickfilm, USA, 2014             |
| 22.00     | <b>Die letzte Festung</b> Actionfilm, USA, 2001. Mit Robert Redford |
| 00.40     | <b>The Contract</b> Thriller, USA, 2006. Mit John Cusack            |
| 02.20     | <b>Die letzte Festung</b> Actionfilm, USA, 2001. Mit Robert Redford |

| ABENTEUERFILM |  |
|---------------|--|
| 20.15         | <b>Noah</b> Abenteuerfilm, USA, 2014                             |
| 22.55         | <b>Batman Begins</b> Actionfilm, USA, 2005. Mit Christian Bale   |
| 01.40         | <b>The Dark Knight</b> Actionfilm, USA, 2008. Mit Christian Bale |
| 04.20         | <b>Batman Begins</b> Actionfilm, USA, 2005. Mit Christian Bale   |

| DRAMASERIE |   |
|------------|---|
| 20.15      | <b>Club der roten Bänder</b> Das Schwimmbad   |
| 21.10      | <b>Club der roten Bänder</b> Der Club   |
| 22.10      | <b>American Pie: Das Klassentreffen</b> Komödie, USA, 2012. Mit Jason Biggs   |
| 00.20      | <b>Medical Detectives</b> Bei „Medical Detectives“ werden Kriminalfälle rekonstruiert, tatsächlich stattgefunden haben. |
| 01.20      | <b>Medical Detectives</b>   |
| 02.05      | <b>Medical Detectives</b>   |
| 02.55      | <b>Medical Detectives</b>   |
| 03.40      | <b>Medical Detectives</b>   |
| 04.25      | <b>Medical Detectives</b>   |

| RTL II |  |
|--------|--|
| 16.50  | <b>Die große Trödeltrupp-Auktionsnacht</b>                 |
| 20.00  | <b>RTL II News</b>   |
| 20.15  | <b>Die Geissens - Eine schrecklich glamouröse Familie!</b> |
| 21.15  | <b>Reich &amp; Sexy</b>                                    |
| 22.15  | <b>InTouch - Stars. Styles. Stories</b>                    |
| 23.15  | <b>Der Trödeltrupp - Das Geld liegt im Keller</b>          |
| 00.15  | <b>Zugriff - Jede Sekunde zählt</b>                        |
| 01.50  | <b>Privatdetektive im Einsatz</b>                          |

| KABEL EINS |  |
|------------|--|
| 14.30      | <b>The Mentalist</b>   |
| 15.25      | <b>The Mentalist</b>   |
| 16.20      | <b>kabel eins news</b>   |
| 16.30      | <b>Castle</b>  |
| 20.15      | <b>Indiana Jones und der letzte Kreuzzug</b> Abenteuerfilm, USA, 1989. Mit Harrison Ford |
| 22.50      | <b>Das Imperium der Wolfe</b> Thriller, F, 2005. Mit Jean Reno                           |
| 01.25      | <b>Ninja - Revenge Will Rise</b> Actionfilm, USA, 2009. Mit Scott Adkins                 |

| ARTE  |   |
|-------|---|
| 18.20 | <b>Löwen fürs Leben</b>                             |
| 19.05 | <b>Catherine Deneuve liest Modegetuschel</b>        |
| 19.10 | <b>ARTE Journal</b>                                 |
| 19.30 | <b>Die Kunst der Anpassung</b>                      |
| 20.15 | <b>Schtonk!</b> Komödie, D, 1992. Mit Götz George   |
| 22.00 | <b>Beasts of the Southern Wild</b> Drama, USA, 2012 |
| 23.30 | <b>Der Auftragskiller - Zimmer 164</b>              |
| 00.50 | <b>Hotel</b> Trickfilm, F, 2013                     |

| 3SAT  |  |
|-------|--|
| 17.15 | <b>Große Kleinkunst</b>  |
| 19.30 | <b>Dieter Hildebrandt: Ich kann doch auch nichts dafür</b>                     |
| 20.15 | <b>Zsaffestival - Die Jubiläumsgala</b>  |
| 21.45 | <b>Horst Schlämmer - Isch kandidiere!</b> Komödie, D, 2009. Mit Hape Kerkeling |
| 23.15 | <b>Schmitz' Mama</b>   |
| 00.15 | <b>Schmitz' Katze</b>  |
| 01.15 | <b>Binger Comedy Nights</b>  |
| 01.45 | <b>Binger Comedy Nights</b>  |

| SWR   |   |
|-------|---|
| 18.00 | <b>Landesschau aktuell</b>                        |
| 18.05 | <b>Ehrensache 2016</b>                            |
| 19.15 | <b>Mensch Leute</b>                               |
| 19.45 | <b>Landesschau aktuell</b>                        |
| 20.00 | <b>Tagesschau</b>                                 |
| 20.15 | <b>Die großen Komiker aus dem Südwesten</b>       |
| 21.45 | <b>Landesschau aktuell</b>                        |
| 22.00 | <b>Sag die Wahrheit</b>                           |
| 22.30 | <b>Sag die Wahrheit</b>                           |
| 23.00 | <b>Verstehen Sie was?</b>                         |
| 23.45 | <b>Meister des Alltags</b>                        |
| 00.15 | <b>Die Quiz-Helden - Wer kennt den Südwesten?</b> |
| 01.00 | <b>Dings vom Dach</b>                             |

| WDR   |  |
|-------|--|
| 18.45 | <b>Aktuelle Stunde</b>   |
| 19.30 | <b>Lokalzeit-Geschichten</b>   |
| 20.00 | <b>Tagesschau</b>  |
| 20.15 | <b>Land und lecker</b>   |
| 21.00 | <b>Tanzfieber - mein bewegtes Leben</b>  |
| 21.45 | <b>Von Klimbim bis Zimmer frei!</b>  |
| 23.45 | <b>Best of Hape Kerkeling</b>  |
| 01.15 | <b>Die Zürcher Verlobung - Drehbuch zur Liebe</b> Romantische Komödie, D, 2007 |

| KI.KA |                                    |
|-------|------------------------------------|
| 18.15 | <b>Feuerwehrmann Sam</b>           |
| 18.40 | <b>Löwenzähnen</b>                 |
| 18.50 | <b>Sandmännchen</b>                |
| 19.00 | <b>Mia und me</b>                  |
| 19.25 | <b>pur+</b>                        |
| 19.50 | <b>logo! Die Welt und ich</b>      |
| 20.00 | <b>KiKa LIVE</b>                   |
| 20.10 | <b>Mako - Einfach Meerjungfrau</b> |

| SUPER RTL |  |
|-----------|--|
| 18.45     | <b>Woozle Goozle</b>                               |
| 19.15     | <b>ALVINNN!!! und die Chipmunks</b>                |
| 19.45     | <b>Dragons - Auf zu neuen Ufern</b>                |
| 20.15     | <b>Die fast vergessene Welt</b> Komödie, USA, 2009 |
| 22.15     | <b>Evolution</b> Komödie, USA, 2001                |
| 00.20     | <b>Infomercials</b>                                |

| TELE 5 |   |
|--------|---|
| 18.30  | <b>Die Schöne und die Bestie</b> Fantasyfilm, AUS, 2009 |
| 20.15  | <b>Torus</b> Sciencefictionfilm, USA, 2003              |
| 22.05  | <b>Ninja Apocalypse</b> Actionfilm, USA, 2014           |
| 23.50  | <b>Torus</b> Sciencefictionfilm, USA, 2003              |

| HR    |  |
|-------|--|
| 19.30 | <b>hessenschau</b>                                       |
| 20.00 | <b>Tagesschau</b>  |
| 20.15 | <b>Wunderschön!</b>                                      |
| 21.45 | <b>Tatort: Schön ist anders</b> Krimi, D, 2010           |
| 23.10 | <b>heimspiel!</b>  |
| 23.55 | <b>Boxhanger Platz</b> Tragikomödie, D, 2012             |
| 01.35 | <b>Polizeiruf 110: Thanners neuer Job</b> Krimi, D, 1991 |

| NDR   |   |
|-------|---|
| 18.35 | <b>DAS! Inkas Küche</b>                           |
| 19.30 | <b>Hamburg Journal</b>                            |
| 20.00 | <b>Tagesschau</b>                                 |
| 20.15 | <b>Landpartie</b> Von der Ostsee an die Elbe      |
| 21.45 | <b>Der XXL-Ostfriesen</b>                         |
| 22.45 | <b>Die Räuber nach Schiller - ein Fernsehfilm</b> |
| 00.30 | <b>Anne Will</b>                                  |
| 01.30 | <b>DAS! Inkas Küche</b>                           |

| MDR   |                                       |
|-------|---------------------------------------|
| 19.30 | <b>MDR aktuell</b>                    |
| 19.50 | <b>Mach dich ran</b>                  |
| 20.15 | <b>So schön ist Dresden</b>           |
| 21.45 | <b>MDR aktuell</b>                    |
| 22.00 | <b>SchleichFernsehen Extra</b>        |
| 22.45 | <b>Blauhemd, Bluejeans, Beatmusik</b> |
| 01.00 | <b>Trutz</b> Tragikomödie, D, 1991    |

**DAS ERSTE**

10.45 Wer weiß denn sowas?

11.35 Nashorn, Zebra & Co.

12.00 Tagesschau

12.15 ARD-Buffet

13.00 ARD-Mittagsmagazin

14.00 Tagesschau

14.10 Rote Rosen

15.00 Tagesschau

15.10 Sturm der Liebe

16.00 Tagesschau

16.15 Landfrauenküche

17.00 Tagesschau

17.15 Brisant

18.00 Quizduell

18.50 Familie Dr. Kleist

19.45 Wissen vor acht - Natur

19.50 Wetter vor acht

19.55 Börse vor acht

20.00 Tagesschau

**ZDF**

09.05 Volle Kanne - Service täglich

10.30 Notruf Hafenkante

11.15 SOKO Stuttgart

12.00 heute

12.10 drehscheibe

13.00 ARD-Mittagsmagazin

14.00 heute - in Deutschland

14.15 Die Küchenschlacht

15.00 heute Xpress

15.05 Bares für Rares

16.00 heute - in Europa

16.10 SOKO Kitzbühel

17.00 heute

17.10 hallo deutschland

17.45 Leute heute

18.00 SOKO Köln

19.00 heute

19.20 Wetter

19.25 Die Rosenheim-Cops

**RTL**

06.00 Guten Morgen Deutschland

08.30 Gute Zeiten, schlechte Zeiten

09.00 Unter uns

09.30 Der Blaulicht Report

11.00 Die Trovatos - Detektive decken auf

12.00 Punkt 12 - Das RTL-Mittagsjournal

14.00 Der Blaulicht Report

16.00 Verdachtsfälle

17.00 Betrugsfälle

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 Gute Zeiten, schlechte Zeiten

**SAT.1**

05.30 SAT.1-Frühstücksfernsehen

10.00 Auf Streife - Die Spezialisten

11.00 Richterin Barbara Schalesch

12.00 Richter Alexander Hold

14.00 Auf Streife

15.00 Auf Streife

16.00 Auf Streife - Berlin

17.00 Mein dunkles Geheimnis

17.30 Schicksale - und plötzlich ist alles anders

18.00 Auf Streife - Die Spezialisten

19.00 Kampf der Köche - Wer haut den Profi in die Pfanne?

19.55 SAT.1 Nachrichten

**PRO 7**

06.25 Family Guy

06.50 Gregs Tagebuch - Von Idioten umzingelt! Komödie, USA, 2010. Mit Zachary Gordon

08.35 Ganz weit hinten Komödie, USA, 2013. Mit Steve Carell

10.25 The Middle

11.20 Mike & Molly

12.10 How I Met Your

13.30 Two and a Half Men

15.10 The Big Bang Theory

15.40 The Big Bang Theory

16.05 The Big Bang Theory

16.30 The Big Bang Theory taff

17.00 Newstime

18.10 Die Simpsons

18.40 Die Simpsons

19.05 Galileo

**VOX**

05.50 CSI:NY

06.45 Verklag mich doch!

07.45 Verklag mich doch!

08.50 Verklag mich doch!

09.50 vox nachrichten

10.50 4 Hochzeiten und eine Traumreise

12.00 Shopping Queen

13.00 Zwischen Tüll und Tränen

14.00 Schrankalarm

15.00 Shopping Queen

16.00 4 Hochzeiten und eine Traumreise

17.00 Zwischen Tüll und Tränen

18.00 Hautnah: Die Tierklinik

19.00 Das perfekte Dinner

20.00 Prominent!

**ARZTSERIE**



20.15 Tierärztin Dr. Mertens Ungebetene Gäste

21.00 In aller Freundschaft Freunde in der Not

21.45 Report Mainz

22.15 Tagesthemen

22.45 Dido Elizabeth Belle Drama, GB, 2013

00.20 Nachtmagazin

00.40 Max Schmeling Biopic, D, 2010. Mit Henry Maske

02.33 Tagesschau

02.35 Dido Elizabeth Belle Drama, GB, 2013. Mit Gugu Mbatha-Raw

04.10 Wildes Deutschland

04.58 Tagesschau

**REPORTAGE**



20.15 ZDFzeit Deutschlands große Clans: Die Tchibo-Story

21.00 Putins geheimes Netzwerk - Wie Russland den Westen spaltet

21.45 heute-journal

22.14 Wetter

22.15 Die Anstalt

23.00 Leschs Kosmos

23.30 Markus Lanz

00.45 heute+

01.00 Neu im Kino

01.05 The Wolf of Wall Street Satirische Komödie, USA, 2013

03.50 Putins geheimes Netzwerk - Wie Russland den Westen spaltet

**KRIMISERIE**



20.15 Bones - Die Knochenjägerin Der Senator im Straßenmüll

21.15 Bones - Die Knochenjägerin Ziemlich böse Freunde

22.15 Adam sucht Eva - Promis im Paradies

23.15 CSI: Miami

00.00 RTL Nachtjournal

00.30 Adam sucht Eva - Promis im Paradies

01.25 Bones - Die Knochenjägerin

03.10 RTL Nachtjournal

03.35 Exklusiv - Das Star-magazin

04.00 Exklusiv - Das Star-magazin

04.15 Verdachtsfälle

**KOMÖDIE**



20.15 Volltreffer Komödie, D, 2016. Mit Axel Stein, akte 20.16

22.15 Schwarze, Rot, Burka - wie islamisch ist Deutschland? Der Faktencheck mit Claus Strunz

00.10 Auf Streife News & Stories Landkarten des Körpers im Geist

01.25 So gesehen

01.30 Auf Streife - Berlin

02.20 Auf Streife

03.00 Auf Streife

04.45 Kampf der Köche - Wer haut den Profi in die Pfanne?

**TRICKSERIE**



20.15 Die Simpsons

20.45 Die Simpsons

21.15 Die Simpsons

21.40 Family Guy

22.10 Legends of Tomorrow Piraten an Bord!

23.10 Gotham Einheit Alpha

00.05 Two and a Half Men

00.30 Two and a Half Men

00.55 Two and a Half Men

01.20 Two and a Half Men

01.45 Family Guy

02.15 Wilfred

02.35 Wilfred

02.55 ProSieben Spätnachrichten

**CASTINGSHOW**



20.15 Die Höhle der Löwen

Heute präsentieren die 31-jährige Nadine Brahm und der 36-jährige Gregor Kessler ihr Unternehmen

22.55 Fürst Heinz

23.55 vox nachrichten

00.15 Medical Detectives - Geheimnisse der Gerichtsmedizin

01.15 Medical Detectives - Geheimnisse der Gerichtsmedizin

02.00 Medical Detectives - Geheimnisse der Gerichtsmedizin

02.45 Medical Detectives

**RTL II**

14.00 Berlin - Tag & Nacht

15.00 Hilf mir! Jung, pleite, verzweifelt

16.00 Privatdetektive im Einsatz

17.00 Die Straßencops West - Jugend im Visier

18.00 Köln 50667

19.00 Berlin - Tag & Nacht

20.00 RTL II News

20.15 Curvy Supermodel - Echt, schön, kurvig

22.15 Pop Giganten - Magische Momente

00.15 Der Trödeltrupp

**KABEL EINS**

14.50 The Mentalist

15.50 kabel eins news Live

16.00 Castle

16.50 Abenteuer Leben täglich

17.55 Mein Lokal, Dein Lokal - SPEZIAL

18.55 Achtung Kontrolle! Einsatz für die Ordnungshüter

20.15 Rosin weltweit - Andere Länder, andere Fritten

22.30 K1 Magazin

23.35 Abenteuer Leben

01.30 kabel eins late news

**ARTE**

18.20 Die Odyssee der einsamen Wölfe

19.05 Catherine Deneuve liest Modegetuschel

19.10 ARTE Journal

19.30 Die Kunst der Anpassung

20.15 Die Ära Obama

21.10 Die Ära Obama

22.10 Die Ära Obama

23.10 Die Ära Obama

00.05 Drogen: Amerikas längster Krieg

01.50 It's more than TV!

02.45 Square

03.15 28 Minuten

**3SAT**

18.30 nano

19.00 heute

19.20 Kulturzeit

20.00 Tagesschau

20.15 Fleck - Das Oktoberfestattentat Thriller, D, 2013

21.45 Attentäter-Einzeltäter?

22.45 ZIB 2

23.10 Anklage Massenmord

00.05 Hannah Arendt Biopic, D/F/ISR, 2012. Mit Barbara Sukowa

**SWR**

20.00 Tagesschau

20.15 Marktcheck

21.00 Die Tricks der Drogerien

21.45 Landesschau aktuell

22.00 Hannes und der Bürgermeister

22.30 Freunde in der Mäulesmühle

23.00 So lacht der Südwesten

23.30 Die Pierre M. Krause Show

23.55 kabarett.com

00.25 Hannes und der Bürgermeister

**WDR**

18.00 WDR aktuell / Lokalzeit

18.15 Servicezeit

18.45 Aktuelle Stunde

19.30 Lokalzeit

20.00 Tagesschau

20.15 Abenteuer Erde

21.00 Quarks & Co.

21.45 WDR aktuell

22.10 Wer wenn nicht wir Drama, D, 2011. Mit August Diehl

00.05 Auf den ersten Schuss - Das Kino des John Frankenheimer

**KI.KA**

18.15 Feuerwehrmann Sam

18.40 Löwenzähnen

18.50 Sandmännchen

19.00 Mia and me

19.25 pur+

19.50 logo! Die Welt und ich

20.00 KIKALIVE

20.10 Mako - Einfach Meerjungfrau

**SUPER RTL**

18.15 King Julien

18.45 Woosle Goozle

19.15 ALVINNN!!! und die Chipmunks

19.45 Dragons - Auf zu neuen Ufern

20.15 27 Dresses Romantische Komödie, USA, 2008

22.20 Trophy Wife

00.25 Infomercials

**TELE 5**

18.10 Stargate

19.10 Star Trek - Das nächste Jahrhundert

20.15 Gesetzlos - Die Geschichte von Ned Kelly Western, GB/AUS, 2003

22.25 Red Hill Thriller, AUS, 2010

00.20 Memento Thriller, USA, 2000

**HR**

20.00 Tagesschau

20.15 Erlebnis Hessen

21.00 Vorsicht zerbrechlich!

21.45 Um Himmels Willen hessenschau kompakt

22.45 Håkan Nesser: Münsters Fall Krimi, S, 2005

00.15 Borgen

**NDR**

18.15 NaturNah

18.45 DAS!

19.30 Hamburg Journal

20.00 Tagesschau

20.15 Visite

21.15 Panorama

21.45 NDR/Aktuell

22.00 Tatort: Zorn Gottes Krimi, D, 2015

23.30 Weltbilder

00.00 Sturm auf die Stasi

**MDR**

20.15 Umschau

20.45 Dresdner Albertstadt

21.15 MDR Zeitreise

21.45 MDR aktuell

22.05 Wem gehört der Osten?

22.50 Polizeiruf 110: In Maske und Kostüm Krimi, D, 1978

00.10 Geld.Macht.Liebe

| DAS ERSTE                         | ZDF                          | RTL                                       | SAT.1   | PRO 7                       | VOX                                    |
|-----------------------------------|------------------------------|---|---|-----------------------------|--|
| 10.45 Wer weiß denn sowas?        | 09.05 Volle Kanne            | 06.00 Guten Morgen Deutschland            | 05.30 SAT.1-Frühstücksfernsehen                           | 04.05 Malcolm mittendrin    | 05.50 CSI:NY                           |
| 11.35 Nashorn, Zebra & Co.        | 10.30 Notruf Hafenkante      | 08.30 Gute Zeiten, schlechte Zeiten       | 10.00 Auf Streife - Die Spezialisten                      | 04.45 Die Anfänger          | 06.45 Verklag mich doch!               |
| 12.00 Tagesschau                  | 11.15 SOKO Stuttgart         | 09.00 Unter uns                           | 11.00 Richterin Barbara Salesch                           | 05.05 Mike & Molly          | 07.45 Verklag mich doch!               |
| 12.15 ARD-Buffer                  | 12.00 heute                  | 09.30 Der Blaulicht Report                | 12.00 Richter Alexander Hold                              | 05.45 How I Met Your Mother | 08.50 Verklag mich doch!               |
| 13.00 ARD-Mittagsmagazin          | 12.10 drehscheibe            | 11.00 Die Trovatos - Detektive decken auf | 14.00 Auf Streife   | 06.50 Two and a Half Men    | 09.50 Verklag mich doch!               |
| 14.00 Tagesschau                  | 13.00 ARD-Mittagsmagazin     | 12.00 Punkt 12 - Das RTL-Mittagsjournal   | 15.00 Auf Streife   | 08.35 The Big Bang Theory   | 10.50 vox nachrichten                  |
| 14.10 Rote Rosen                  | 14.00 heute - in Deutschland | 14.00 Der Blaulicht Report                | 16.00 Auf Streife - Berlin                                | 11.15 Mike & Molly          | 10.55 4 Hochzeiten und eine Traumreise |
| 15.00 Tagesschau                  | 14.15 Die Küchenschlacht     | 16.00 Verdachtsfälle                      | 17.00 Mein dunkles Geheimnis                              | 12.05 How I Met Your Mother | 12.00 Shopping Queen                   |
| 15.10 Sturm der Liebe             | 15.00 heute Xpress           | 17.00 SOKO Kitzbühel                      | 17.30 Schicksale - und plötzlich ist alles anders         | 13.25 Two and a Half Men    | 13.00 Zwischen Tüll und Tränen         |
| 16.00 Tagesschau                  | 15.05 Bares für Rares        | 17.10 heute                               | 18.00 Auf Streife - Die Spezialisten                      | 15.10 The Big Bang Theory   | 14.00 Schrankalarm                     |
| 16.15 Landfrauenküche             | 16.00 heute - in Europa      | 17.10 hallo deutschland                   | 19.00 Kampf der Köche - Wer haut den Profi in die Pfanne? | 15.40 The Big Bang Theory   | 15.00 Shopping Queen                   |
| 17.00 Tagesschau                  | 16.10 SOKO Kitzbühel         | 17.45 Leute heute                         | 19.55 SAT.1 Nachrichten                                   | 16.05 The Big Bang Theory   | 16.00 4 Hochzeiten und eine Traumreise |
| 17.15 Brisant                     | 17.00 heute                  | 18.00 SOKO Wismar                         |   | 16.30 The Big Bang Theory   | 17.00 Zwischen Tüll und Tränen         |
| 18.00 Quizduell                   | 18.54 Lotto am Mittwoch      | 18.45 RTL Aktuell                         |   | 17.00 taff                  | 18.00 Hautnah: Die Tierklinik          |
| 18.50 München 7                   | 19.00 heute                  | 19.05 Alles was zählt                     |   | 18.00 Newstime              | 19.00 Das perfekte Dinner              |
| 19.45 Wissen vor acht - Werkstatt | 19.20 Wetter                 | 19.40 Gute Zeiten, schlechte Zeiten       |   | 18.10 Die Simpsons          | 20.00 Prominent!                       |
| 19.50 Wetter vor acht             | 19.25 Heldt                  |   |   | 18.40 Die Simpsons          |  |
| 19.55 Börse vor acht              |                              |   |   | 19.05 Galileo               |  |
| 20.00 Tagesschau                  |                              |   |   |                             |  |



| DRAMA   | TV-FAHNDUNG   | SHOW  | KOCHSHOW   | DRAMASERIE   | FANTASYSERIE   |
|---|---|---|--|--|--|
| 20.15  Meine Schwestern<br>Drama, D, 2011. Mit Jördis Triebel, Lisa Hagmeister, Nina Kunzendorf | 20.15 Aktenzeichen XY... ungelöst<br>Mord an neunjährigem Mädchen / Zu Tode geprügelt / Angriff aus dem Nichts / Tod nach Faustschlag / Opfer mit eisernem Willen / Der XY-Preis 2016 | 20.15 Das große Erziehungs-experiment<br>Die neue Familienshow mit Nazan Eckes und Oliver Geissen | 20.15 Karawane der Köche<br>In Nürnberg müssen die Kandidaten zeigen, was in ihnen steckt. | 20.15 Containment<br>Ausbruch / Außer Kontrolle / Ein Weg nach Draußen | 20.15 Outlander<br>Bereit zum Kampf                        |
| 21.45 Plusminus   | 21.45 heute-journal   | 22.15 Adam sucht Eva - Promis im Paradies stern TV  | 23.15 SAT.1 Reportage<br>Whirlpools! Wasserrutschen! Wellness! Die größte Therme der Welt  | 22.50 Two and a Half Men<br>Die Mumie schlägt zurück                   | 21.20 Outlander<br>Schlachtplan                            |
| 22.15 Tagesthemen   | 22.15 auslandsjournal   | 23.15 RTL Nachtjournal  | 00.15 Criminal Minds   | 23.15 Two and a Half Men<br>Die Japanische Regenbrille                 | 22.35 Major Crimes<br>Zurück auf Anfang (3/4)              |
| 22.45 Maischberger  | 22.45 ZDFzoom   | 00.30 Adam sucht Eva - Promis im Paradies Best of...! Deutschlands schnellste Rankingshow         | 01.15 Criminal Minds   | 23.15 Two and a Half Men<br>Two and a Half Men Legends of Tomorrow     | 23.30 Major Crimes<br>Zurück auf Anfang (4/4)              |
| 00.00 Nachtmagazin  | 23.15 Markus Lanz   | 02.20 Die Trovatos - Detektive decken auf   | 02.00 Schicksale - und plötzlich ist alles anders  | 00.10 Two and a Half Men   | 00.25 vox nachrichten                                      |
| 00.20  Meine Schwestern<br>Drama, D, 2011   | 00.30 heute+  | 03.15 RTL Nachtjournal  | 02.25 Auf Streife - Berlin   | 00.40 Legends of Tomorrow  | 00.45 Medical Detectives - Geheimnisse der Gerichtsmedizin |
| 01.53 Tagesschau  | 00.45 ZDFzeit   | 03.40 Explosiv - Das Magazin  | 03.10 Auf Streife  | 01.30 Gotham   | 01.35 Medical Detectives - Geheimnisse der Gerichtsmedizin |
| 01.55  Erste Liebe - Ilk Ask<br>Melodrama, TR, 2006   | 01.30 Aktenzeichen XY... ungelöst   | 04.10 Exclusiv  | 03.55 Kampf der Köche - Wer haut den Profi in die Pfanne?                                  | 02.20 ProSieben Spätnachrichten  | 02.20 Medical Detectives - Geheimnisse der Gerichtsmedizin |
| 03.50 W wie Wissen  | 03.00 SOKO Wismar   |   | 04.45 Kampf der Köche - Wer haut den Profi in die Pfanne?                                  | 02.25 Malcolm mittendrin   | 02.05 Medical Detectives - Geheimnisse der Gerichtsmedizin |
| 04.20 Brisant   | 03.45 auslandsjournal   |   |  | 03.10 The Middle   | 03.05 Medical Detectives                                   |
| 04.58 Tagesschau  |   |   |  | 03.35 The Middle   | 03.55 Medical Detectives                                   |
| 05.00 Plusminus   |   |   |  |  |  |

| RTL II  | KABEL EINS  | ARTE  | 3SAT   | SWR   | WDR  |
|---|---|---|--|---|--|
| 15.00 Hilf mir! Jung, pleite, verzweifelt     | 17.55 Mein Lokal, Dein Lokal - SPEZIAL                                | 19.05 Catherine Deneuve liest Modegetuschel         | 14.05 Die magische Welt der Irular                       | 18.15 made in Südwest   | 18.15 Servicezeit                            |
| 16.00 Privatdetektive im Einsatz              | 18.55 Achtung Kontrolle! Einsatz für die Ordnungshüter                | 19.10 ARTE Journal                                  | 14.50 Indiens wilde Schönheit                            | 18.45 Landesschau   | 18.45 Aktuelle Stunde                        |
| 17.00 Die Straßencops West - Jugend im Visier | 20.15  Crocodile Dundee - Ein Krokodil zum Küssen Komödie, AUS, 1986  | 19.30 Die Kunst der Anpassung                       | 18.30 nano   | 19.30 Landesschau aktuell   | 19.30 Lokaleit                               |
| 18.00 Köln 50667                              | 20.15  Indiana Jones und der letzte Kreuzzug Abenteuerfilm, USA, 1989 | 20.15  Ida<br>Drama, DK/PL, 2013. Mit Agata Kulcsza | 19.00 heute  | 20.00 Tagesschau  | 20.00 Tagesschau                             |
| 19.00 Berlin - Tag & Nacht                    | 22.15  Russ Meyer: Supervixens<br>Komödie, USA, 1975                  | 21.35 Schwarz ist eine Farbe                        | 19.20 Kulturzeit extra                                   | 20.15 Aufgebrochen, ausgeräumt... Was tun gegen Wohnungseinbruch? | 20.15 Markt                                  |
| 20.00 RTL II News                             |   | 22.25  Haewon und die Männer Drama, KOR, 2013       | 20.00 Tagesschau   | 21.00 Genuß bis zur Sucht?  | 21.00 Aufgedeckt                             |
| 20.15 Teenie-Mütter                           |   | 23.55 Kurzschluss - Das Magazin                     | 20.15 Unten durch - Die Sedruener und der Gotthardtunnel | 21.45 Landesschau aktuell   | 21.45 WDR aktuell                            |
| 22.20 Babys! Kleines Wunder - großes Glück    |   | 00.45 Tracks  | 22.00 ZIB 2  | 22.00  Tatort: Kinderland Krimi, D, 2012                          | 21.45 Der geheime Deal                       |
| 23.20 Die Forensik-Detektive                  |   |   | 22.25  Flug 93 Drama, GB/USA, 2006. Mit Polly Adams      | 23.25 Der Hannover-Komplex  | 22.10 Der geheime Deal Was geht mich das an? |
| 00.20 Autopsie                                |   |   | 00.05 Kennwort Kino                                      | 00.55 Goldrausch  | 22.55 Was geht mich das an?                  |

| KI.KA                             | SUPER RTL                          | TELE 5  | HR  | NDR                              | MDR  |
|-----------------------------------|------------------------------------|---|---|----------------------------------|--|
| 18.15 Feuerwehrmann Sam           | 18.45 Woolle Goozle                | 20.15  After Horrorfilm, USA, 2012                          | 20.00 Tagesschau                            | 20.00 Tagesschau                 | 20.15 Exakt  |
| 18.40 Löwenzähnen Sandmännchen    | 19.15 ALVINNN!!! und die Chipmunks | 22.00  Bunker - Es gibt kein Entkommen Horrorfilm, GB, 2016 | 20.15 MEX                                   | 20.15 Expeditionen ins Tierreich | 20.45 Pillen, Spritzen und Hormone                 |
| 18.50 Sandmännchen                | 19.45 Dragons - Auf zu neuen Ufern | 23.50  Doghouse<br>Fantastische Komödie, GB, 2009           | 21.00 Alles Wissen                          | 21.00 Mein Traum vom Hof         | 21.15 Die Spur der Täter MDR aktuell               |
| 19.00 Mia und me                  | 20.15 Dr. House                    | 01.30  Gesetzlos Western, GB/AUS, 2003. Mit Heath Ledger    | 21.45 Vorsicht, Verbraucherfalle!           | 21.45 NDR//Aktuell               | 21.45 MDR aktuell                                  |
| 19.25 pur+                        | 21.10 Dr. House                    |   | 22.30 hessenschau kompakt                   | 22.00 Großstadtrevier            | 22.05  Polizeiruf 110: Wendemanöver Krimi, D, 2015 |
| 19.50 logo! Die Welt und ich      | 22.05 Dr. House                    |   | 22.45 defacto                               | 22.50 extra 3                    | 23.35 Zärtlichkeiten im Bus                        |
| 20.00 KiKa LIVE                   | 23.00 Dr. House                    |   | 23.15 herkules                              | 23.20 Zapp                       | 00.35 unicast                                      |
| 20.10 Mako - Einfach Meerjungfrau | 23.55 Nurse Jackie                 |   | 23.45  American Buffalo<br>Drama, USA, 1996 | 23.50 Kümo Henriette             |  |

**DAS ERSTE**

- 11.35 Nashorn, Zebra & Co.
- 12.00 Tagesschau
- 12.15 ARD-Buffer
- 13.00 ARD-Mittagsmagazin
- 14.00 Tagesschau
- 14.10 Rote Rosen
- 15.00 Tagesschau
- 15.10 Sturm der Liebe
- 16.00 Tagesschau
- 16.15 Landfrauenküche
- 17.00 Tagesschau
- 17.15 Brisant
- 18.00 Quizduell
- 18.50 In aller Freundschaft - Die jungen Ärzte
- 19.45 Wissen vor acht - Mensch
- 19.50 Wetter vor acht
- 19.55 Börse vor acht
- 20.00 Tagesschau

**RATESHOW**



- 20.15 Hirschhausens Quiz des Menschen
- 21.45 Kontraste
- 22.15 Tagesthemen
- 22.45 Nuhr im Ersten
- 23.30 Monis Grill
- 00.00 Nachtmagazin
- 00.20 Hirschhausens Quiz des Menschen
- 01.53 Tagesschau
- 01.55 Tot oder Torte
- 03.18 Tagesschau
- 03.20 Nuhr im Ersten
- 04.05 Monis Grill
- 04.35 Brisant
- 04.58 Tagesschau
- 05.00 Kontraste

**ZDF**

- 09.05 Volle Kanne - Service täglich
- 10.30 Notruf Hafenkante
- 11.15 SOKO Stuttgart
- 12.00 heute
- 12.10 drehscheibe
- 13.00 ARD-Mittagsmagazin
- 14.00 heute - in Deutschland
- 14.15 Die Küchenschlacht
- 15.00 heute Xpress
- 15.05 Bares für Rares
- 16.00 heute - in Europa
- 16.10 SOKO Kitzbühel
- 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

**KOMÖDIE**



- 20.15 Heiraten ist nichts für Feiglinge
- 21.45 heute-journal
- 22.14 Wetter
- 22.15 maybrit illner
- 23.15 Markus Lanz
- 00.30 heute+
- 00.45 The Knick
- 01.30 Kommissar Beck: Tödliche Kunst
- 03.00 maybrit illner
- 04.00 SOKO Kitzbühel
- 04.45 Leute heute
- 04.55 hallo deutschland

**RTL**

- 06.00 Guten Morgen Deutschland
- 08.30 Gute Zeiten, schlechte Zeiten
- 09.00 Unter uns
- 09.30 Der Blaulicht Report
- 11.00 Die Trovatos - Detektive decken auf
- 12.00 Punkt 12 - Das RTL-Mittagsjournal
- 14.00 Der Blaulicht Report
- 16.00 Verdachtsfälle
- 17.00 Betrugsfälle
- 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 Gute Zeiten, schlechte Zeiten

**ACTIONSERIE**



- 20.15 Alarm für Cobra 11 - Die Autobahnpolizei
- 21.15 Alarm für Cobra 11 - Die Autobahnpolizei
- 22.15 Adam sucht Eva - Promis im Paradies
- 23.15 Die kuriosesten Nachtschows der Welt
- 00.00 RTL Nachtjournal
- 00.27 RTL Nachtjournal - Das Wetter
- 00.30 Adam sucht Eva - Promis im Paradies
- 01.25 Die kuriosesten Nachtschows der Welt
- 02.15 Alarm für Cobra 11 - Die Autobahnpolizei
- 03.05 RTL Nachtjournal

**SAT.1**

- 05.30 SAT.1-Frühstücksfernsehen Live
- 10.00 Auf Streife - Die Spezialisten
- 11.00 Richterin Barbara Schalesch
- 12.00 Richter Alexander Hold
- 14.00 Auf Streife
- 15.00 Auf Streife
- 16.00 Auf Streife - Berlin
- 17.00 Mein dunkles Geheimnis
- 17.30 Schicksale - und plötzlich ist alles anders
- 18.00 Auf Streife - Die Spezialisten
- 19.00 Kampf der Köche - Wer haut den Profi in die Pfanne?
- 19.55 SAT.1 Nachrichten

**KRIMISERIE**



- 20.15 Criminal Minds
- 21.15 Blindspot
- 22.10 Criminal Minds
- 23.05 Profiling Paris
- 00.10 Criminal Minds
- 01.05 Criminal Minds
- 01.50 Blindspot
- 02.35 Profiling Paris
- 03.25 Schicksale - und plötzlich ist alles anders

**PRO 7**

- 04.00 Malcolm mittendrin
- 04.40 Scrubs - Die Anfänger
- 05.00 Mike & Molly
- 05.40 How I Met Your Mother
- 06.45 Two and a Half Men
- 08.30 The Big Bang Theory
- 10.15 The Middle
- 11.10 Mike & Molly
- 12.05 How I Met Your Mother
- 13.25 Two and a Half Men
- 15.10 The Big Bang Theory
- 15.40 The Big Bang Theory
- 16.05 The Big Bang Theory
- 16.30 The Big Bang Theory
- 17.00 taff
- 18.00 Newstime
- 18.10 Die Simpsons
- 18.40 Die Simpsons
- 19.05 Galileo

**RANKINGSHOW**



- 20.15 Big Countdown: Die 50 größten Sensationen der 90er
- 22.30 red Live
- 23.30 Crazy rich
- 00.30 Scrubs - Die Anfänger
- 00.55 Scrubs - Die Anfänger
- 01.25 Undateable
- 01.50 Undateable
- 02.15 The Middle
- 02.40 The Middle
- 03.00 ProSieben Spätnachrichten

**VOX**

- 05.50 CSI:NY
- 06.45 Verklag mich doch!
- 07.45 Verklag mich doch!
- 08.50 Verklag mich doch!
- 09.50 Verklag mich doch!
- 10.50 vox nachrichten
- 10.55 4 Hochzeiten und eine Traumreise
- 12.00 Shopping Queen
- 13.00 Zwischen Tüll und Tränen
- 14.00 Schrankalarm
- 15.00 Shopping Queen
- 16.00 4 Hochzeiten und eine Traumreise
- 17.00 Zwischen Tüll und Tränen
- 18.00 Hautnah: Die Tierklinik
- 19.00 Das perfekte Dinner
- 20.00 Prominent!

**FANTASYFILM**



- 20.15 Nachts im Museum 2
- 22.25 Robin Williams - Seine letzten 24 Stunden
- 00.25 vox nachrichten
- 00.45 Nachts im Museum 2
- 02.25 Robin Williams - Seine letzten 24 Stunden
- 04.00 Medical Detectives - Geheimnisse der Gerichtsmedizin
- 04.20 Medical Detectives

**RTL II**

- 14.00 Berlin - Tag & Nacht
- 15.00 Hilf mir! Jung, pleite, verzweifelt
- 16.00 Privatdetektive im Einsatz
- 17.00 Die Straßencops West - Jugend im Visier
- 18.00 Köln 50667
- 19.00 Berlin - Tag & Nacht
- 20.00 RTL II News
- 20.15 Die Kochprofis - Einsatz am Herd
- 21.15 Frauentausch
- 23.15 Pop Giganten
- 01.15 Der Trödeltrupp

**KABEL EINS**

- 16.50 Abenteuer Leben täglich
- 17.55 Mein Lokal, Dein Lokal - SPEZIAL
- 18.55 Achtung Kontrolle! Einsatz für die Ordnungshüter
- 20.15 Crocodile Dundee II
- 22.25 Crocodile Dundee
- 00.30 Crocodile Dundee II

**ARTE**

- 18.20 Lionsrock
- 19.05 Catherine Deneuve liest Modegetuschel
- 19.10 ARTE Journal
- 19.30 Die Kunst der Anpassung
- 20.15 Indischer Sommer
- 21.00 Indischer Sommer
- 21.50 Indischer Sommer
- 22.40 Sturm über Portugal
- 23.35 Sturm über Portugal
- 00.25 Sturm über Portugal
- 01.20 Whores' Glory
- 04.05 28 Minuten
- 04.50 Karl
- 04.53 Sendeschluss

**3SAT**

- 14.05 Fahrt ins Risiko
- 17.00 Zaubرهاftes Albanien
- 18.30 nano spezial
- 19.00 heute
- 19.20 Kulturzeit
- 20.00 Tagesschau
- 20.15 wissen aktuell
- 22.00 ZIB 2
- 22.25 Die Zeit ohne Grace
- 23.45 Redacted
- 01.10 10 vor 10

**SWR**

- 18.15 MarktFrisch
- 18.45 Landesschau
- 19.30 Landesschau aktuell
- 19.57 RP Wetter
- 20.00 Tagesschau
- 20.15 zur Sache Rheinland-Pfalz!
- 21.00 Wohnen mit Holz
- 21.45 Landesschau aktuell
- 22.00 odyssey
- 22.45 Kunscht!
- 23.15 lesenswert
- 23.45 Deutscher Radiopreis 2016
- 01.45 Nachtcafé

**WDR**

- 18.00 WDR aktuell / Lokalzeit
- 18.15 Servicezeit
- 18.45 Aktuelle Stunde
- 19.30 Lokalzeit
- 20.00 Tagesschau
- 20.15 Tatort: Es ist böse
- 21.45 WDR aktuell
- 22.10 Frau tv
- 22.40 Menschen hautnah
- 23.25 Lesbische Eltern
- 23.55 Die Runde Ecke
- 00.25 Deutscher Radiopreis 2016
- 02.30 Lokalzeit

**KI.KA**

- 18.15 Feuerwehrmann Sam
- 18.40 Löwenzähnhchen
- 18.50 Sandmännchen
- 19.00 Mia and me
- 19.25 pur+
- 19.50 logo! Die Welt und ich
- 20.00 KIKA LIVE
- 20.10 Mako - Einfach Meerjungfrau

**SUPER RTL**

- 18.15 King Julien
- 18.45 Woozle Goozle
- 19.15 ALVINNN!!! und die Chipmunks
- 19.45 Dragons - Auf zu neuen Ufern
- 20.15 Raus aus den Schulden
- 22.15 Nachbarschaftsstreit
- 23.20 Nachbarschaftsstreit
- 00.35 Infomercials

**TELE 5**

- 18.10 Stargate
- 19.10 Star Trek - Das nächste Jahrhundert
- 20.15 Stargate Atlantis
- 21.15 Stargate Atlantis
- 22.15 WWE RAW
- 00.20 Countdown Las Vegas

**HR**

- 20.15 Polizeiruf 110: Zwei Brüder
- 21.45 Gefragt - gejagt
- 22.30 hessenschau kompakt
- 22.45 Hauptsache Kultur
- 23.15 Freispruch und zurück ins Leben?
- 00.00 Butterbrötchen um halb fünf

**NDR**

- 18.15 Typisch!
- 18.45 DAS!
- 19.30 Hamburg Journal
- 20.00 Tagesschau
- 20.15 mareTV
- 21.00 mareTV
- 21.45 NDR/Aktuell
- 22.00 Deutscher Radiopreis 2016
- 00.00 Paarduell
- 00.45 Ladies Night

**MDR**

- 20.15 Lebensretter
- 21.00 Hauptsache gesund
- 21.45 MDR aktuell
- 22.05 ardur
- 22.35 Überleben nach dem Verbrechen
- 23.05 Turnvater Jahn
- 23.35 Deutscher Radiopreis 2016
- 01.35 MDR Sachsenspiegel kompakt

| DAS ERSTE   | ZDF   | RTL   | SAT.1   | PRO 7   | VOX   |
|---|---|---|---|---|---|
| <p>11.35 Nashorn, Zebra &amp; Co. Tagesschau </p> <p>12.00 ARD-Buffer </p> <p>12.15 ARD-Buffer </p> <p>13.00 ARD-Mittagsmagazin </p> <p>14.00 Rote Rosen </p> <p>14.10 Tagesschau </p> <p>15.00 Tagesschau </p> <p>15.10 Sturm der Liebe </p> <p>16.00 Tagesschau </p> <p>16.15 Lecker aufs Land - Eine kulinarische Reise </p> <p>17.00 Tagesschau </p> <p>17.15 Brisant </p> <p>18.00 Quizduell </p> <p>18.50 Gefragt - Gejagt </p> <p>19.45 Wissen vor acht - Werkstatt </p> <p>19.50 Wetter vor acht </p> <p>19.55 Börse vor acht </p> <p>20.00 Tagesschau </p> | <p>09.05 Volle Kanne - Service täglich </p> <p>10.30 Notruf Hafenkante </p> <p>11.15 SOKO Stuttgart </p> <p>12.00 heute </p> <p>12.10 drehscheibe </p> <p>13.00 ARD-Mittagsmagazin </p> <p>14.00 heute - in Deutschland </p> <p>14.15 Die Küchenschlacht heute Xpress </p> <p>15.05 Bares für Rares </p> <p>16.00 heute - in Europa </p> <p>16.10 SOKO Kitzbühel </p> <p>17.00 heute </p> <p>17.10 hallo deutschland </p> <p>17.45 Leute heute </p> <p>18.00 SOKO Wien </p> <p>19.00 heute </p> <p>19.20 Wetter </p> <p>19.25 Dr. Klein </p>                            | <p>06.00 Guten Morgen Deutschland </p> <p>08.30 Gute Zeiten, schlechte Zeiten </p> <p>09.00 Unter uns </p> <p>09.30 Der Blaulicht Report </p> <p>11.00 Die Trovatos - Detektive decken auf </p> <p>12.00 Punkt 12 - Das RTL-Mittagsjournal </p> <p>14.00 Der Blaulicht Report </p> <p>16.00 Verdachtsfälle </p> <p>17.00 Betrugsfälle </p> <p>17.30 Unter uns </p> <p>18.00 Explosiv - Das Magazin </p> <p>18.30 Exklusiv - Das Star-magazin </p> <p>18.45 RTL Aktuell </p> <p>19.05 Alles was zählt </p> <p>19.40 Gute Zeiten, schlechte Zeiten </p>       | <p>05.30 SAT.1-Frühstücksfernsehen </p> <p>10.00 Auf Streife - Die Spezialisten </p> <p>11.00 Richterin Barbara Schalesch </p> <p>12.00 Richter Alexander Hold </p> <p>14.00 Auf Streife </p> <p>15.00 Auf Streife </p> <p>16.00 Auf Streife - Berlin </p> <p>17.00 Mein dunkles Geheimnis </p> <p>17.30 Schicksale - und plötzlich ist alles anders </p> <p>18.00 Auf Streife - Die Spezialisten </p> <p>19.00 Kampf der Köche - Wer haut den Profi in die Pfanne? </p> <p>19.55 SAT.1 Nachrichten </p>  | <p>04.00 Malcolm mittendrin </p> <p>04.45 Scrubs - Die Anfänger </p> <p>05.05 Mike &amp; Molly </p> <p>05.45 How I Met Your Mother </p> <p>06.50 Two and a Half Men </p> <p>08.40 The Big Bang Theory </p> <p>10.20 The Middle </p> <p>11.15 Mike &amp; Molly </p> <p>12.05 How I Met Your Mother </p> <p>13.25 Two and a Half Men </p> <p>15.15 The Big Bang Theory </p> <p>15.40 The Big Bang Theory </p> <p>16.05 The Big Bang Theory </p> <p>16.30 The Big Bang Theory </p> <p>17.00 taff </p> <p>18.00 Newstime </p> <p>18.10 Die Simpsons </p> <p>18.40 Die Simpsons </p> <p>19.05 Galileo </p> | <p>05.50 CSI:NY </p> <p>06.45 Verklag mich doch! </p> <p>07.45 Verklag mich doch! </p> <p>08.50 Verklag mich doch! </p> <p>09.50 Verklag mich doch! </p> <p>10.50 vox nachrichten </p> <p>10.55 4 Hochzeiten und eine Traumreise </p> <p>12.00 Shopping Queen </p> <p>13.00 Zwischen Tüll und Tränen </p> <p>14.00 Schrankalarm </p> <p>15.00 Shopping Queen </p> <p>16.00 4 Hochzeiten und eine Traumreise </p> <p>17.00 Zwischen Tüll und Tränen </p> <p>18.00 Hautnah: Die Tierklinik </p> <p>19.00 Das perfekte Dinner </p> <p>20.00 Prominent! </p>  |
| <b>KOMÖDIE</b>  | <b>KRIMISERIE</b>   | <b>TANZSHOW</b>   | <b>SPIELSHOW</b>  | <b>SCIENCEFICTIONFILM</b>   | <b>KRIMISERIE</b>   |
|   |   |   |   |   |   |
| <p>20.15 <b>Mein Sohn, der Klugscheißer</b> Komödie, D, 2016. Mit Alwara Höfels, Maximilian Ehrenreich </p> <p>21.45 <b>Tagesthemen</b> </p> <p>22.00 <b>Tatort: Jagdzeit</b> Krimi, D, 2010. Mit Miroslav Nemeč, Udo Wachtveitl </p> <p>23.30 <b>Maria Wern, Kripo Gotland: Schneeräume</b> Krimi, S, 2011. Mit Eva Röse, Allan Svensson </p> <p>01.00 <b>Nachtmagazin</b> </p> <p>01.20 <b>Das Ritual</b> Horrorfilm, USA, 1986. Mit Martin Sheen </p> <p>03.08 <b>Tagesschau</b> </p>  | <p>20.15 <b>Der Kriminalist</b> Rabenmütter </p> <p>21.15 <b>SOKO Leipzig</b> </p> <p>22.00 <b>heute-journal</b> </p> <p>22.29 <b>Wetter</b> </p> <p>22.30 <b>heute-show</b> </p> <p>23.00 <b>Sketch History</b> </p> <p>23.25 <b>aspekte</b> </p> <p>00.10 <b>heute+</b> </p> <p>00.25 <b>NEO MAGAZIN ROYALE</b> mit Jan Böhm </p> <p>01.10 <b>Columbo</b> </p> <p>02.20 <b>Hilary und Jackie</b> Drama, GB, 1998. Mit Emily Watson, Rachel Griffiths </p> <p>04.10 <b>SOKO Kitzbühel</b> </p> <p>04.55 <b>Leute heute</b> </p> <p>05.05 <b>hallo deutschland</b> </p> | <p>20.15 <b>Dance Dance Dance</b> Prominente Teams tanzen die größten Musikvideos und bekanntesten Filmszenen aller Zeiten möglichst originalgetreu nach. </p> <p>22.15 <b>Adam sucht Eva - Promis im Paradies</b> </p> <p>00.00 <b>RTL Nachtjournal</b> </p> <p>00.27 <b>RTL Nachtjournal - Das Wetter</b> </p> <p>00.30 <b>Adam sucht Eva - Promis im Paradies</b> </p> <p>02.15 <b>RTL Nachtjournal</b> </p> <p>02.50 <b>stern TV</b> </p> <p>03.30 <b>Das Strafgericht</b> </p> <p>04.20 <b>Das Strafgericht</b> </p> <p>05.10 <b>Betrugsfälle</b> </p> | <p>20.15 <b>Ran an den Mann - Hält er, was sie verspricht?</b> Jede Kandidatin erhält 10 000 Euro Startkapital. Dann muss jede Dame die Leistungsfähigkeit ihres Partners einschätzen und auf ihn setzen. </p> <p>23.15 <b>Rabenmütter</b> </p> <p>23.45 <b>Knallerfrauen</b> </p> <p>00.15 <b>Jetzt wird's schräg</b> </p> <p>01.15 <b>Ran an den Mann - Hält er, was sie verspricht?</b> </p> <p>03.20 <b>Rabenmütter</b> </p> <p>03.40 <b>Knallerfrauen</b> </p> <p>04.05 <b>Sechserpack</b> </p> <p>04.45 <b>Die Dreisten Drei - Die Comedy WG</b> </p> | <p>20.15 <b>Star Wars: Die Rückkehr der Jedi-Ritter</b> Sciencefictionfilm, USA, 1983. Mit Harrison Ford </p> <p>22.55 <b>Watchmen - Die Wächter</b> Actionfilm, USA, 2009. Mit Jackie Earle Haley </p> <p>02.00 <b>Watch Me - das Kinomagazin</b> </p> <p>02.10 <b>ProSieben Spätnachrichten</b> </p> <p>02.15 <b>Blood: The Last Vampire</b> Actionfilm, HK, 2009. Mit Gianna Jun </p> <p>03.45 <b>Hebbie Jeebies</b> Horrorfilm, USA, 2013. Mit Robert Belushi </p>  | <p>20.15 <b>Law &amp; Order: Special Victims Unit</b> Vater unser </p> <p>Als bei der streng evangelisch erzogenen, 15-jährigen Lane eine Schwangerschaft festgestellt wird, schaltet sich die Special Victims Unit ein. </p> <p>21.15 <b>Law &amp; Order: Special Victims Unit</b> </p> <p>22.10 <b>Law &amp; Order: Special Victims Unit</b> </p> <p>23.05 <b>Law &amp; Order: Special Victims Unit</b> </p> <p>00.00 <b>Law &amp; Order: Special Victims Unit</b> </p> <p>00.20 <b>Law &amp; Order: Special Victims Unit</b> </p> <p>01.15 <b>Law &amp; Order: Special Victims Unit</b> </p> |
| <b>RTL II</b>   | <b>KABEL EINS</b>   | <b>ARTE</b>   | <b>3SAT</b>   | <b>SWR</b>  | <b>WDR</b>  |
|   |   |   |   |   |   |
| <p>17.00 <b>Die Straßencops West - Jugend im Visier</b> </p> <p>18.00 <b>Köln 50667</b> </p> <p>19.00 <b>Berlin - Tag &amp; Nacht</b> </p> <p>20.00 <b>RTL II News</b> </p> <p>20.15 <b>Vergessene Welt - Jurassic Park</b> Sciencefictionfilm, USA, 1997 </p> <p>22.45 <b>Blade 2</b> Actionfilm, USA, 2002 </p> <p>00.55 <b>Dawn of The Dead</b> Horrorfilm, CDN/F/J, 2004. Mit Sarah Polley </p>   | <p>14.00 <b>Navy CIS</b> </p> <p>14.50 <b>The Mentalist</b> </p> <p>15.50 <b>kabel eins news Live</b> </p> <p>16.00 <b>Castle</b> </p> <p>16.50 <b>Abenteuer Leben</b> täglich </p> <p>17.55 <b>Mein Lokal, Dein Lokal - SPEZIAL</b> </p> <p>18.55 <b>Achtung Kontrolle!</b> Einsatz für die Ordnungshüter </p> <p>20.15 <b>Forever</b> </p> <p>21.10 <b>The Mentalist</b> </p> <p>22.10 <b>The Mentalist</b> </p> <p>23.05 <b>The Mentalist</b> </p> <p>00.00 <b>The Mentalist</b> </p>  | <p>18.20 <b>Wüstenkönige - Die Löwen der Namib</b> </p> <p>19.05 <b>Catherine Deneuve liest Modegetuschel</b> </p> <p>19.10 <b>ARTE Journal</b> </p> <p>19.30 <b>Die Kunst der Anpassung</b> </p> <p>20.15 <b>Die Weissagung</b> Drama, F, 2016. Mit Manu Payet </p> <p>21.40 <b>Forever and a Day</b> </p> <p>23.20 <b>Tracks</b> </p> <p>00.05 <b>Berlin Live</b> </p> <p>01.05 <b>Berlin Live</b> </p> <p>02.05 <b>Durch die Nacht mit 28 Minuten</b> </p> <p>03.00 <b>Durch die Nacht mit 28 Minuten</b> </p>   | <p>14.00 <b>Schöne Oberpfalz</b> </p> <p>16.15 <b>Wildes Bayern</b> </p> <p>17.45 <b>Im Zaubervald</b> </p> <p>18.30 <b>nano</b> </p> <p>19.00 <b>heute</b> </p> <p>19.20 <b>Kulturzeit</b> </p> <p>20.00 <b>Tagesschau</b> </p> <p>20.15 <b>Wie liebt Deutschland?</b> </p> <p>21.00 <b>makro</b> </p> <p>21.30 <b>auslandsjournal extra</b> </p> <p>22.10 <b>ZIB 2</b> </p> <p>22.35 <b>Im Tal von Elah</b> Thriller, USA, 2007 </p> <p>00.25 <b>Zapp</b> </p>  | <p>18.10 <b>RP Wetter</b> </p> <p>18.15 <b>Fahr mal hin</b> </p> <p>18.45 <b>Landesschau</b> </p> <p>19.30 <b>Landesschau aktuell</b> </p> <p>19.57 <b>RP Wetter</b> </p> <p>20.00 <b>Tagesschau</b> </p> <p>20.15 <b>Expedition in die Heimat</b> </p> <p>21.00 <b>Handwerkskunst!</b> </p> <p>21.45 <b>Landesschau aktuell</b> </p> <p>22.00 <b>Nachtcafé</b> </p> <p>23.30 <b>Spätschicht - Die SWR Comedy Bühne</b> </p> <p>00.10 <b>Ladies Night</b> </p> <p>00.55 <b>Tatsachen - von und mit Rolf Müller</b> </p>   | <p>18.15 <b>Servicezeit</b> </p> <p>18.45 <b>Aktuelle Stunde</b> </p> <p>19.30 <b>Lokalzeit</b> </p> <p>20.00 <b>Tagesschau</b> </p> <p>20.15 <b>Faszination Flughafen</b> </p> <p>21.00 <b>Sounds like Heimat</b> </p> <p>21.45 <b>WDR aktuell</b> </p> <p>22.00 <b>Kölnler Treff</b> </p> <p>23.30 <b>Dittsche - Das wirkliche wahre Leben</b> </p> <p>00.00 <b>Nuhr ab 18 - Junge Comedy</b> </p> <p>00.30 <b>Der Popolski Show</b> </p> <p>01.00 <b>Domian</b> </p>   |
| <b>KI.KA</b>  | <b>SUPER RTL</b>  | <b>TELE 5</b>   | <b>HR</b>   | <b>NDR</b>  | <b>MDR</b>  |
|   |   |   |   |   |   |
| <p>18.15 <b>Feuerwehrmann Sam</b> </p> <p>18.40 <b>Löwenzähnen</b> </p> <p>18.50 <b>Sandmännchen</b> </p> <p>19.00 <b>Mia and me</b> </p> <p>19.25 <b>logo! Die Welt und ich</b> </p> <p>19.30 <b>Rhabarber Rhabarber</b> Liebesdrama, NL, 2014 </p> <p>21.00 <b>Sendeschluss</b> </p>  | <p>18.15 <b>King Julien</b> </p> <p>18.45 <b>Woozle Goozle</b> </p> <p>19.15 <b>Ritter hoch 3</b> </p> <p>19.45 <b>Dragons - Auf zu neuen Ufern</b> </p> <p>20.15 <b>Oben Trickfilm, USA, 2009</b> </p> <p>22.00 <b>Tom und Jerry</b> </p> <p>22.20 <b>Raus aus den Schulden</b> </p> <p>00.20 <b>Infomercials</b> </p>   | <p>20.15 <b>Armageddon 2012</b> Sciencefictionfilm, CDN, 2011 </p> <p>22.00 <b>Kalkofes Mattscheibe</b> </p> <p>22.30 <b>Die nackte Pistole</b> </p> <p>23.00 <b>Torrente</b> </p> <p>00.55 <b>Doghouse</b> Fantastische Komödie, GB, 2009 </p>   | <p>18.45 <b>Hessentipp</b> </p> <p>19.15 <b>alle wetter!</b> </p> <p>19.30 <b>hessenschau</b> </p> <p>20.00 <b>Tagesschau</b> </p> <p>20.15 <b>Naturparadies Skandinavien</b> </p> <p>21.00 <b>Verrückt nach Meer</b> </p> <p>21.45 <b>hessenschau kompakt</b> </p> <p>22.00 <b>NDR Talk Show</b> </p> <p>00.00 <b>Bombis Nachtwache</b> </p>   | <p>18.15 <b>Lust auf Norden</b> </p> <p>18.45 <b>DAS!</b> </p> <p>19.30 <b>Hamburg Journal</b> </p> <p>20.00 <b>Tagesschau</b> </p> <p>20.15 <b>die nordstory</b> </p> <p>21.15 <b>Singvögel als Delikatessen?</b> </p> <p>21.45 <b>NDR//Aktuell</b> </p> <p>22.00 <b>NDR Talk Show</b> </p> <p>00.00 <b>Panorama</b> </p>  | <p>19.00 <b>MDR Sachsen-spiegel</b> </p> <p>19.30 <b>MDR aktuell</b> </p> <p>19.50 <b>Elefant, Tiger &amp; Co.</b> </p> <p>20.15 <b>Meine Schlagerwelt</b> </p> <p>21.45 <b>MDR aktuell</b> </p> <p>22.00 <b>Unter uns - Geschichten, die man nicht vergisst</b> </p> <p>00.00 <b>Animationsfilme im MDR</b> </p>   |

**DAS ERSTE**

10.00 Tagesschau  
 10.03 tierisch gut  
 10.45 Der XXL-Ostfriesen  
 11.30 Quarks im Ersten  
 12.00 Tagesschau  
 12.05 In aller Freundschaft - Die jungen Ärzte  
 12.55 Tagesschau  
 13.00 Da wo die Liebe wohnt  
 14.30 Ein Sommer auf Sylt  
 16.00 W wie Wissen  
 16.30 Bye-bye, Britain!  
 17.00 Tagesschau  
 17.10 Brisant  
 17.50 Tagesschau  
 18.00 Sportschau  
 18.45 Iron Man Hawaii  
 19.57 Lotto am Samstag  
 20.00 Tagesschau

**ZDF**

10.15 Bibi und Tina  
 11.05 heute Xpress  
 11.10 Die Küchenschlacht - der Wochenrückblick  
 13.00 heute Xpress  
 13.05 Inspector Barnaby  
 14.45 Rosamunde Pilcher: Rosen im Sturm  
 16.15 Lafer!Lichter!  
 17.00 heute Xpress  
 17.05 Länderspiegel  
 17.45 Menschen - das Magazin  
 18.00 ML mona lisa  
 18.35 hallo deutschland  
 19.00 heute  
 19.25 Herzensbrecher - Vater von vier Söhnen

**RTL**

05.35 Betrugsfälle  
 06.00 Verdachtsfälle  
 07.00 Formel 1  
 07.45 Formel 1  
 09.15 Die Fakten-Checker  
 10.00 Der Blaulicht Report  
 15.40 Jeopardy!  
 16.45 Familien Duell  
 17.15 Familien Duell  
 17.45 Best of...! Deutschlands schnellste Rankingshow  
 18.45 RTL Aktuell  
 19.03 RTL Aktuell - Das Wetter  
 19.05 Explosiv - Weekend

**SAT.1**

10.10 Im Namen der Gerechtigkeit  
 11.10 Im Namen der Gerechtigkeit  
 12.05 Anwälte im Einsatz  
 13.05 Anwälte im Einsatz  
 14.00 Auf Streife  
 17.00 K 11 - Kommissare im Einsatz  
 17.30 K 11 - Kommissare im Einsatz  
 18.00 K 11 - Kommissare im Einsatz  
 18.30 K 11 - Kommissare im Einsatz  
 19.00 K 11 - Kommissare im Einsatz  
 19.30 K 11 - Kommissare im Einsatz  
 19.55 SAT.1 Nachrichten

**PRO 7**

08.35 Two and a Half Men  
 09.05 Two and a Half Men  
 09.30 Two and a Half Men  
 10.00 Two and a Half Men  
 10.25 The Big Bang Theory  
 10.50 The Big Bang Theory  
 11.20 The Big Bang Theory  
 11.40 The Big Bang Theory  
 12.10 Family Guy  
 12.35 Futurama  
 13.00 Die Simpsons  
 13.30 Fresh Off the Boat  
 14.00 The Middle  
 14.25 Mom  
 15.15 Two and a Half Men  
 16.10 2 Broke Girls  
 16.40 2 Broke Girls  
 17.05 The Big Bang Theory  
 17.30 The Big Bang Theory  
 18.00 Newstime  
 18.10 Die Simpsons  
 19.05 Galileo

**VOX**

06.05 Criminal Intent - Verbrechen im Visier  
 07.00 Criminal Intent - Verbrechen im Visier  
 07.50 Criminal Intent - Verbrechen im Visier  
 08.35 Criminal Intent - Verbrechen im Visier  
 09.30 Criminal Intent - Verbrechen im Visier  
 10.25 Criminal Intent - Verbrechen im Visier  
 11.15 Criminal Intent - Verbrechen im Visier  
 12.05 Criminal Intent - Verbrechen im Visier  
 12.55 Shopping Queen  
 13.55 Shopping Queen  
 14.55 Shopping Queen  
 15.55 Shopping Queen  
 18.00 Hundkatzenmau  
 19.10 Der Hundeprofi

**KRIMI**



20.15 Brandmal  
 21.45 Donna Leon - Verschwiegene Kanäle  
 23.15 Tagesthemen  
 23.35 Das Wort zum Sonntag  
 23.40 Der Pathologe - Mörderisches Dublin  
 01.10 Tagesschau  
 01.15 Sportschau  
 03.40 Brandmal

**KRIMIREIHE**



20.15 Wilsberg: Kein Weg zurück  
 21.45 Ein starkes Team: Alte Wunden  
 23.15 heute-journal  
 23.30 James Bond 007 - Lizenz zum Töten  
 01.35 heute-show  
 02.05 Spiel mit der Angst  
 03.35 cydreams  
 03.40 ML mona lisa  
 04.10 SOKO Leipzig  
 04.55 Herzensbrecher - Vater von vier Söhnen

**FUßBALL**



20.00 RTL Fußball: European Qualifiers  
 20.45 RTL Fußball: Deutschland - Tschechien  
 00.00 Duell der Brüder  
 02.10 Adam sucht Eva  
 03.45 Duell der Brüder  
 05.40 Der Blaulicht Report

**SCIENCEFICTIONFILM**



20.15 Cowboys & Aliens  
 22.35 Eraser  
 00.50 Cowboys & Aliens  
 02.55 Eraser  
 04.40 The Client List

**FANTASYFILM**



20.15 Spiegeln Spiegel - Die wirklich wahre Geschichte von Schneewittchen  
 22.15 Zombieland  
 00.00 Jackass Presents: Bad Grandpa  
 01.55 Poison Ivy: The Secret Society  
 03.30 Wild Things: Foursome

**KOMÖDIE**



20.15 Lachsfilet im Jemen  
 22.25 Medical Detectives - Geheimnisse der Gerichtsmedizin  
 23.20 Medical Detectives - Geheimnisse der Gerichtsmedizin  
 00.20 Law & Order: Special Victims Unit  
 01.50 Medical Detectives - Geheimnisse der Gerichtsmedizin  
 02.35 Medical Detectives - Geheimnisse der Gerichtsmedizin  
 03.20 Lachsfilet im Jemen

**RTL II**

17.55 Daniela Katzenberger - Mit Lucas im Hochzeitsfieber  
 19.00 Die Geissens - Eine schrecklich glamouröse Familie!  
 20.00 RTL II News  
 20.15 Die Wollnys - Eine schrecklich große Familie!  
 22.15 Frauentausch  
 00.20 Traumfrau gesucht  
 01.15 Traumfrau gesucht  
 02.34 Traumfrau gesucht  
 04.00 X-Factor: Das Unfassbare

**KABEL EINS**

14.35 Navy CIS: L.A.  
 15.30 Navy CIS: L.A.  
 16.25 kabel eins news Live  
 16.35 Navy CIS  
 17.25 Navy CIS  
 18.25 The Mentalist  
 19.15 Castle  
 20.15 Navy CIS  
 21.10 Navy CIS  
 22.10 Navy CIS: L.A.  
 23.05 Blue Bloods - Crime Scene New York  
 00.05 Navy CIS  
 02.35 Navy CIS: L.A.

**ARTE**

18.20 Wie Tiere fühlen  
 19.15 ARTE Journal  
 19.30 360° Geo Reportage  
 20.15 Pionier der Arktis  
 21.40 Mission Rosetta  
 22.35 Indischer Sommer  
 01.05 Schüsse im Monsoon  
 02.25 Good Morning Karachi

**3SAT**

18.00 Natur im Garten  
 18.30 Der letzte Trapper  
 19.00 heute  
 19.30 Kulturpalast  
 20.00 Tagesschau  
 20.15 Fidelio  
 22.35 Mr. Papageno - Der Theatermacher Emanuel Schikaneder  
 23.20 lebens.art  
 01.35 3satfestival 2016  
 02.35 3satfestival 2016  
 03.35 zdf@bauhaus  
 04.35 zdf@bauhaus

**SWR**

18.15 Grünzeug  
 18.45 Landesart  
 19.15 Stadt - Land - Quiz  
 19.45 Landesschau aktuell  
 20.00 Tagesschau  
 20.15 Musikalische Reise von der Donau an den Lech  
 21.45 Landesschau aktuell  
 21.50 Küsse mich Tiger!  
 23.15 Hurra, wir werden aufgeklärt  
 00.00 Nora Roberts - Mitten in der Nacht

**WDR**

18.15 Einfach und köstlich  
 18.45 Aktuelle Stunde  
 19.30 Lokalzeit  
 20.00 Tagesschau  
 20.15 Vier Drillings sind einer zu viel  
 21.45 Ladies Night Best of Mitternachtsspitzen  
 22.45 Carolin Kebekus: PussyTerror TV  
 00.30 So lacht NRW  
 02.00 Ladies Night  
 03.00 Mein Gott, Anna!

**KI.KA**

18.40 Löwenzähnen  
 18.50 Unser Sandmännchen  
 19.00 Mia und me - Abenteuer in Centopia  
 19.25 Checker Can  
 19.50 logo! Die Welt und ich  
 20.00 Erde an Zukunft  
 20.10 Trio - Die Kepler Diamanten

**SUPER RTL**

19.15 Ritter hoch 3  
 19.45 Dragons - Auf zu neuen Ufern  
 20.15 Asterix der Gallier  
 21.30 C.I.S.: Chaoten im Sondereinsatz  
 23.15 In jeder Beziehung  
 23.45 In jeder Beziehung

**TELE 5**

20.15 Wyvern - Die Rückkehr der Drachen  
 22.10 Monsterwolf  
 00.00 Pterodactyl - Urtschei der Gewalt

**HR**

21.00 Expedition Neuguinea  
 21.45 Tator: Borowski und der freie Fall  
 23.10 Schnell ermittelt  
 23.55 Polizeiruf 110: Zerstörte Hoffnung  
 01.25 Notarztewagen 7

**NDR**

19.30 Hamburg Journal  
 20.00 Tagesschau  
 20.15 Das Glück ist eine Insel  
 21.45 Der Dicke  
 22.35 Morden im Norden  
 23.25 Die Erbschaft  
 00.20 Weniger ist mehr

**MDR**

19.30 MDR aktuell  
 19.50 Quickie  
 20.15 Das Beste aus 15 Jahren Krone der Volksmusik  
 22.45 MDR aktuell  
 22.50 Kims Klub  
 23.50 Der Koloss von Rhodos  
 02.05 MDR Regional

| DAS ERSTE   | ZDF  | RTL  | SAT.1   | PRO 7   | VOX   |
|---|--|--|---|---|---|
| <p>11.00 Die drei Federn Märchenfilm, D, 2014</p> <p>12.03 Presseclub</p> <p>12.45 Europamagazin</p> <p>13.15 Tagesschau</p> <p>13.30 Plötzlich Onkel Komödie, D, 2009</p> <p>15.00 Nottfall für Dr. Guth Liebesdrama, D/A, 2013</p> <p>16.30 Wildes Deutschland</p> <p>17.15 Tagesschau</p> <p>17.30 Gott und die Welt</p> <p>18.00 Sportschau</p> <p>18.30 Bericht aus Berlin</p> <p>18.50 Lindenstraße</p> <p>19.20 Weltspiegel</p> <p>19.58 Ansprache des Bundespräsidenten zur Woche der Welthungerhilfe</p> <p>20.00 Tagesschau</p> | <p>14.00 Der Hautier-Check</p> <p>14.43 heute Xpress</p> <p>14.45 Die Thomas Crown Affäre Thriller, USA, 1999. Mit Pierce Brosnan</p> <p>16.30 planet e</p> <p>17.00 heute</p> <p>17.10 ZDF SPORTreportageExtra</p> <p>18.00 ZDFreportage</p> <p>18.30 Terra Xpress</p> <p>18.55 Aufruf des Bundespräsidenten zur Woche der Welthungerhilfe</p> <p>19.00 heute</p> <p>19.10 Berlin direkt</p> <p>19.28 Aktion Mensch Gewinner</p> <p>19.30 Terra X</p>                       | <p>06.00 Formel 1 Countdown zum Großen Preis von Japan</p> <p>07.00 Formel 1 Das Rennen zum Großen Preis von Japan</p> <p>09.15 Der Blaulicht Report</p> <p>12.10 Die Schöne und das Biest Zeichentrickfilm, USA, 1991. Mit Jana Werner</p> <p>13.50 Oben Trickfilm, USA, 2009. Mit Fred Maire</p> <p>15.40 Bauer sucht Frau - Die große Bauernolympiade</p> <p>17.35 RTL Bibelclip</p> <p>17.45 Exklusiv - Weekend</p> <p>18.45 RTL Aktuell</p> <p>19.05 Schwiegertochter gesucht</p> | <p>06.10 Watch Me - Das Kinomagazin</p> <p>06.30 Schicksale - und plötzlich ist alles anders</p> <p>07.00 Auf Streife - Berlin</p> <p>08.00 So gesehen - Talk am Sonntag</p> <p>08.20 Auf Streife - Die Spezialisten</p> <p>09.20 Auf Streife</p> <p>14.30 Jagdfieber Trickfilm, USA, 2006</p> <p>16.10 Planet 51 Trickfilm, GB/E/USA, 2009. Astronaut Chuck wird auf dem Planeten 51 im Museum ausgestellt.</p> <p>17.55 Das große Backen</p> <p>18.55 Julia Leischik sucht: Bitte melde dich</p> <p>19.55 SAT.1 Nachrichten</p> | <p>09.20 Galileo Spezial: Secret Places: Das Geheimnis um die verpixelten Orte</p> <p>10.25 Galileo Spezial: Bereit fürs Ende? Wie sich die Welt auf den Tag X vorbereitet</p> <p>11.30 Julie &amp; Julia Komödie, USA, 2009</p> <p>13.55 Spiegeln Spiegeln - Die wirklich wahre Geschichte von Schneewittchen Fantasyfilm, USA, 2012</p> <p>15.45 Big Countdown: Die 50 größten Sensationen der 90er</p> <p>18.00 NEWSTIME Live</p> <p>18.10 Die Simpsons</p> <p>19.05 Galileo</p> | <p>09.20 Criminal Intent - Verbrechen im Visier</p> <p>10.10 Criminal Intent - Verbrechen im Visier</p> <p>11.00 Criminal Intent - Verbrechen im Visier</p> <p>11.55 Criminal Intent - Verbrechen im Visier</p> <p>12.50 Criminal Intent - Verbrechen im Visier</p> <p>13.40 Criminal Intent - Verbrechen im Visier</p> <p>14.30 Goodbye Deutschland! Die Auswanderer</p> <p>16.30 Scheller als die Polizei erlaubt</p> <p>17.00 auto mobil</p> <p>18.15 bietet Rostlaube, suche Traumauto</p> <p>19.15 Hot oder Schrott - Die Allerbeste</p> |
| <b>KRIMIREIHE</b>   | <b>ROMANTISCHE KOMÖDIE</b>   | <b>ACTIONFILM</b>  | <b>KRIMISERIE</b>   | <b>KOMÖDIE</b>  | <b>DOKU-SOAP</b>  |
|   |  |  |   |   |   |
| <p>20.15 Tatort: Zahntag Krimireihe, D, 2016</p> <p>21.45 Anne Will</p> <p>22.45 Tagesthemen</p> <p>23.05 ttt - titel thesen temperamente</p> <p>23.35 Nowhere Boy - Als John Lennon ein Junge war Biopic, GB/CDN, 2009</p> <p>01.08 Tagesschau</p> <p>01.10 Das geheime Leben der Worte Melodrama, E, 2005. Mit Sarah Polley</p> <p>03.03 Tagesschau</p> <p>03.05 Anne Will</p> <p>04.05 ttt - titel thesen temperamente</p> <p>04.35 Deutschlandbilder</p> <p>04.48 Tagesschau</p>  | <p>20.15 Inga Lindström: Willkommen im Leben Romantische Komödie, D/S, 2016. Mit Nike Fuhrmann</p> <p>21.45 heute-journal</p> <p>22.00 ECHO Klassik 2016</p> <p>00.00 ZDF-History</p> <p>00.45 heute Xpress</p> <p>00.50 Peter Hahne</p> <p>01.20 Kommissar Beck: Lebendig begraben Krimireihe, D/S, 2009. Mit Peter Haber</p> <p>02.45 Menschen - das Magazin</p> <p>02.55 Clinton gegen Trump - das Duell aus St. Louis</p> <p>04.35 citydreams</p> <p>04.45 Dr. Klein</p> | <p>20.15 White House Down Actionfilm, USA, 2013. Mit Channing Tatum, Jamie Fox, Maggie Gyllenhaal, Richard Jenkins, Jason Clarke</p> <p>22.55 Spiegel TV Magazin Mit Maria Gresz, Kay Siering</p> <p>23.40 White House Down Actionfilm, USA, 2013. Mit Channing Tatum, Maggie Gyllenhaal</p> <p>02.10 Exklusiv - Weekend</p> <p>03.05 Betrugsfälle</p> <p>03.35 Die Trovatos - Detektive decken auf Verdachtsfälle</p> <p>04.25 Der Blaulicht Report</p>                               | <p>20.15 Navy CIS Nacht ohne Schlaf</p> <p>21.15 Navy CIS: L.A. Jennifer Kim</p> <p>22.10 Rush Hour Explosive Botschaften</p> <p>23.05 Criminal Minds Fenster zur Seele</p> <p>00.00 Navy CIS Nacht ohne Schlaf</p> <p>01.00 Navy CIS: L.A. Jennifer Kim</p> <p>01.45 Rush Hour Explosive Botschaften</p> <p>02.25 Criminal Minds Fenster zur Seele</p> <p>03.05 Auf Streife</p> <p>03.50 Auf Streife</p> <p>04.45 Kampf der Köche - Wer haut den Profi in die Pfanne?</p>  | <p>20.15 Fack ju Göhste Komödie, D, 2013. Mit Elyas M'Barek. Zeki wird aus dem Gefängnis entlassen und will sich als Hausmeister an einer Schule anstellen lassen, weil er dort das Geld aus einem Überfall vermutet.</p> <p>22.30 Das Schwerkoch Komödie, USA, 2012</p> <p>00.35 Zombieland Fantastische Komödie, USA, 2009. Mit Jesse Eisenberg</p> <p>02.10 Watchmen - Die Wächter Actionfilm, USA, 2009. Mit Jackie Earle Haley</p>   | <p>20.15 Grill den Hensler Mit Ivo Kortlang, Mirja du Mont, Detlef Stevens</p> <p>23.20 Prominent!</p> <p>00.05 Medical Detectives - Geheimnisse der Gerichtsmedizin</p> <p>01.05 Medical Detectives - Geheimnisse der Gerichtsmedizin</p> <p>01.50 Medical Detectives - Geheimnisse der Gerichtsmedizin</p> <p>02.40 Medical Detectives - Geheimnisse der Gerichtsmedizin</p> <p>03.25 Medical Detectives - Geheimnisse der Gerichtsmedizin</p> <p>05.05 CSI:NY</p>  |
| <b>RTL II</b>   | <b>KABEL EINS</b>  | <b>ARTE</b>  | <b>3SAT</b>   | <b>SWR</b>  | <b>WDR</b>  |
| <p>18.00 Mein neuer Alter</p> <p>19.00 Mein neuer Alter</p> <p>20.00 RTL II News</p> <p>20.15 Trennung mit Hindernissen Romantische Komödie, USA, 2006. Mit Vince Vaughn</p> <p>22.25 Die Hochzeit unserer dicksten Freundin Komödie, USA, 2012</p> <p>00.05 Das Nachrichtenjournal</p> <p>00.35 Contact Sciencefictionfilm, USA, 1997</p>  | <p>16.00 Rosin weltweit - Andere Länder, andere Früchten</p> <p>18.15 Auf die Plätze! Fertig! Weg!</p> <p>20.15 Die spektakulärsten Kriminalfälle - Dem Verbrechen auf der Spur</p> <p>22.15 Abenteuer Leben am Sonntag</p> <p>00.15 Mein Revier - Ordnungshüter räumen auf</p> <p>02.15 15 Minutes Actionfilm, D/USA, 2001</p>  | <p>19.15 ARTE Journal</p> <p>19.35 Karambolage</p> <p>19.45 Zu Tisch in</p> <p>20.15 Hotel Lux Komödie, D, 2011. Mit Michael „Bully“ Herbig</p> <p>21.50 In the Electric Mist - Mord in Louisiana Thriller, F/USA, 2009. Mit Tommy Lee Jones</p> <p>23.45 Im Vorzimmer der Beatles</p> <p>01.05 Mondscheinsonate - Die Volkspianistin Elly Ney</p>   | <p>19.40 Schätze der Welt - Erbe der Menschheit</p> <p>20.00 Tagesschau</p> <p>20.15 Die Anstalt</p> <p>21.05 Die Mathias Riehling Show</p> <p>21.50 Anleitung zum Unglücklichsein Komödie, D, 2012</p> <p>23.10 Polizeiruf 110: Die letzte Chance Krimireihe, DDR, 1978</p> <p>00.25 Unthinkable - Der Preis der Wahrheit Thriller, USA, 2010. Mit Samuel L. Jackson</p>   | <p>20.15 Wie aus Besatzern Freunde wurden Die Entstehung der Deutsch-Französischen Freundschaft</p> <p>21.00 Straßburg und Kehl</p> <p>21.45 Hannes und der Bürgermeister</p> <p>22.15 Flutlicht</p> <p>23.00 Die Kirche bleibt im Dorf</p> <p>23.55 Graf Yoster gibt sich die Ehre</p> <p>00.20 Graf Yoster gibt sich die Ehre</p> <p>00.45 Butler Parker</p>  | <p>18.15 Tiere suchen ein Zuhause</p> <p>19.10 Aktuelle Stunde</p> <p>19.30 WESTPOL</p> <p>20.00 Tagesschau</p> <p>20.15 Wunderschön! Oh lala, La Wallonie - Belgiens französischer Süden</p> <p>21.45 Cantz schön clever</p> <p>22.45 Zimmer frei!</p> <p>23.45 Ladies Night</p> <p>00.30 Rockpalast</p> <p>02.15 Sounds like Heimat</p> <p>03.00 Cantz schön clever</p> <p>04.00 Der Popolosi Show</p>  |
| <b>KI.KA</b>  | <b>SUPER RTL</b>   | <b>TELE 5</b>  | <b>HR</b>   | <b>NDR</b>  | <b>MDR</b>  |
|   |  |  |   |   |   |
| <p>18.40 Löwenzähnen</p> <p>18.50 Unser Sandmännchen</p> <p>19.00 Mia and me - Abenteuer in Centopia</p> <p>19.25 logo+</p> <p>19.50 KiKa LIVE</p> <p>20.00 Ready for this - Die Chance deines Lebens</p>   | <p>19.15 ALVINNN!!! und die Chipmunks</p> <p>19.45 Dragons - Auf zu neuen Ufern</p> <p>20.15 Upps! Die Pannenshow</p> <p>22.15 Murder She Solved - Frauen auf Täterjagd</p> <p>23.10 Murder She Solved</p> <p>00.20 Infomercials</p>   | <p>20.15 Crime Spree - Ein gefährlicher Auftrag Komödie, USA, 2002</p> <p>22.15 Ein einfacher Plan Thriller, USA, 1998</p> <p>00.40 Hudsucker - Der große Sprung Komödie, USA, 1994</p> <p>02.35 Crime Spree Komödie, USA, 2002</p>  | <p>20.00 Tagesschau</p> <p>20.15 Entdeckungen zwischen Odenwald und Bergstraße</p> <p>21.45 Das große Hessenquiz</p> <p>22.30 Dings vom Dach</p> <p>23.15 strassen stars</p> <p>23.45 Wer weiss es?</p> <p>00.30 Ich trage einen großen Namen</p>   | <p>20.00 Tagesschau</p> <p>20.15 die nordstory Spezial - Wild, grün und atemberaubend</p> <p>21.45 Sportschau Bundesliga am Sonntag</p> <p>22.05 Die NDR Quizshow</p> <p>22.50 Sportclub</p> <p>23.35 Sportclub Story</p> <p>00.05 Dittsche - Das wirklich wahre Leben</p>  | <p>19.30 MDR aktuell</p> <p>19.50 Kripi live</p> <p>20.15 Damals war's</p> <p>21.45 MDR aktuell</p> <p>22.00 Kanzleramt Pforte D</p> <p>22.45 Grenzenlose Liebe</p> <p>23.30 Grenzenlose Liebe</p> <p>00.15 MDR Regional</p> <p>00.20 Ins Blaue Drama, D, 2011. Mit Vadim Glowna</p>  |

**DAS ERSTE**

10.45 Wer weiß denn sowas?

11.35 Nashorn, Zebra & Co.

12.00 Tagesschau

12.15 ARD-Buffer

13.00 ZDF-Mittagsmagazin

14.00 Tagesschau

14.10 Rote Rosen

15.00 Tagesschau

15.10 Sturm der Liebe

16.00 Tagesschau

16.15 Lecker aufs Land

17.00 Tagesschau

17.15 Brisant

18.00 Quizduell

18.50 Großstadtrevier

19.45 Wissen vor acht - Zukunft

19.50 Wetter vor acht

19.55 Börse vor acht

20.00 Tagesschau

**REPORTAGE**



20.15 Der Geld-Check  
Wie finde ich immer den besten Preis?

21.00 Hart aber fair

22.15 Tagesthemen

22.45 Putins leere Kassen  
Krise und Korruption bedrohen den Kreml

23.30 Was ist los mit unseren Kindern?

00.15 Nachtmagazin

00.35 **Tatort: Zahntag**  
Krimireihe, D, 2016

02.08 Tagesschau

02.10 Hart aber fair

03.25 Was ist los mit unseren Kindern? ADHS und andere Diagnosen

04.10 Brisant

04.43 Tagesschau

04.45 Putins leere Kassen

**ZDF**

05.30 ZDF-Morgenmagazin heute Xpress

09.00 Volle Kanne - Service täglich

10.30 Notruf Hafenkante

11.15 SOKO Stuttgart

12.00 heute

12.10 drehscheibe

13.00 ZDF-Mittagsmagazin heute - in Deutschland

14.15 Die Küchenschlacht heute Xpress

15.00 Bares für Rares

16.00 heute - in Europa

16.10 SOKO Kitzbühel

17.00 heute

17.10 hallo deutschland

17.45 Leute heute

18.00 SOKO München

19.00 heute

19.25 WISO

**DRAMA**



20.15 **Familie!** Drama, D, 2016. Mit Iris Berben, Jürgen Vogel, Anna Maria Mühle

21.45 heute-journal

22.15 **James Bond 007 - GoldenEye**  
Spionagefilm, GB/USA, 1995. Mit Pierce Brosnan

00.15 heute+

00.30 **Rich Brother**  
Dokumentarfilm, D, 2009

02.10 ZDF-History

02.55 **Familie!** Drama, D, 2016. Mit Iris Berben, Jürgen Vogel, Anna Maria Mühle

04.25 WISO

05.10 hallo deutschland

**RTL**

06.00 Guten Morgen Deutschland

08.30 Gute Zeiten, schlechte Zeiten

09.00 Unter uns

09.30 Der Blaulicht Report

11.00 Die Trovatos - Detektive decken auf

12.00 Punkt 12 - Das RTL-Mittagsjournal

14.00 Der Blaulicht Report

16.00 Verdachtsfälle

17.00 Betrugsfälle

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 Gute Zeiten, schlechte Zeiten

**DOKU-SOAP**



20.15 Bauer sucht Frau  
Mit Inka Bause

22.15 Extra - Das RTL Magazin  
Mit Birgit Schrowangwe

23.30 30 Minuten Deutschland

00.00 RTL Nachtjournal

00.30 10 vor 11

00.55 CSI: Vegas Aus dem Buch der Schatten

01.50 CSI: Vegas Noch wildere Mädchen

02.40 CSI: Vegas Brüder im Blute

03.30 RTL Nachtjournal

03.55 Explosiv - Das Magazin

04.25 Verdachtsfälle

05.15 Der Blaulicht Report

**SAT.1**

05.30 SAT.1-Frühstücksfernsehen Live

10.00 Auf Streife - Die Spezialisten

11.00 Richterin Barbara Salesch

12.00 Richter Alexander Hold

14.00 Auf Streife

16.00 Auf Streife - Berlin

17.00 Mein dunkles Geheimnis

17.30 Schicksale - und plötzlich ist alles anders

18.00 Auf Streife - Die Spezialisten

19.00 Kampf der Köche - Wer haut den Profi in die Pfanne?

19.55 SAT.1 Nachrichten Live

**KOMÖDIE**



20.15 **Taffe Mädels**  
Actionkomödie, USA, 2013. Mit Sandra Bullock. Zwei ungleiche Polizistinnen müssen wohl oder übel zusammen arbeiten.

22.30 Navy CIS Tod aus der Luft

23.30 Navy CIS

00.25 Criminal Minds

01.20 Navy CIS

02.05 Navy CIS

02.50 Criminal Minds

03.30 Schicksale - und plötzlich ist alles anders

03.55 Auf Streife

04.45 Kampf der Köche - Wer haut den Profi in die Pfanne?

**PRO 7**

06.10 **Das Schwerk-wicht** Komödie, USA, 2012. Mit Kevin James

08.05 **Fack ju Göhte**  
Komödie, D, 2013. Mit Elyas M'Barek

10.15 The Middle

11.10 Mike & Molly

12.00 How I Met Your Mother

13.20 Two and a Half Men

13.50 Two and a Half Men

14.15 Two and a Half Men

14.40 Two and a Half Men

15.10 The Big Bang Theory

15.35 The Big Bang Theory

16.05 The Big Bang Theory

16.30 The Big Bang Theory

17.00 taff Live

18.00 NEWSTIME Live

18.10 Die Simpsons

19.05 Galileo

**COMEDYSERIE**



20.15 The Big Bang Theory  
Zwischen zwei Frauen

20.45 The Big Bang Theory  
Die animalische Amy

21.10 The Big Bang Theory  
Der peinliche Kuss

21.40 The Big Bang Theory  
Die Bushose

22.15 CIRCUS HALLIGALLI  
Mit Joko und Klaas

23.20 Mission Wahnsinn - Für Geld zum Held

00.20 The Big Bang Theory  
Zwischen zwei Frauen

00.45 The Big Bang Theory  
Die animalische Amy

01.10 The Big Bang Theory  
Der peinliche Kuss

01.35 The Big Bang Theory  
Die Bushose

02.00 Family Guy

**VOX**

05.50 CSI:NY

06.45 Verklagt mich doch! vox nachrichten

10.50 4 Hochzeiten und eine Traumreise

12.00 Shopping Queen

13.00 Zwischen Tüll und Tränen

14.00 Schrankalarm

15.00 Shopping Queen  
Motto in Leipzig: Auf ganzer Linie - Überzeuge im angesagten Streifen-Look!

16.00 4 Hochzeiten und eine Traumreise

17.00 Zwischen Tüll und Tränen

18.00 Hautnah: Die Tierklinik

19.00 Das perfekte Dinner

20.00 Prominent!

**DRAMASERIE**



20.15 Club der roten Bänder Die Expedition  
Leo wehrt sich vehement dagegen, eine weitere Chemotherapie zu machen.

21.15 Club der roten Bänder Chemo

22.15 Secrets and Lies Der Sturz

23.10 Secrets and Lies Der Ehemann

00.05 vox nachrichten

00.25 Medical Detectives - Geheimnisse der Gerichtsmedizin

01.25 Medical Detectives - Geheimnisse der Gerichtsmedizin

02.10 Medical Detectives

05.10 CSI:NY

**RTL II**

18.00 Köln 50667

19.00 Berlin - Tag & Nacht

20.00 RTL II News

20.15 Die Geissens - Eine schrecklich glamouröse Familie!

21.15 Reich & Sexy

22.15 InTouch - Stars. Styles. Stories

23.15 Der Trödeltrupp - Das Geld liegt im Keller

00.20 Zugriff - Jede Sekunde zählt

02.00 Privatdetektive im Einsatz

**KABEL EINS**

16.50 Abenteuer Leben täglich

17.55 Mein Lokal, Dein Lokal - Wo schmeckt's am besten?

18.55 Achtung Kontrolle!

20.15 **Matrix** Thriller, USA, 1999. Mit Keanu Reeves

22.55 **Resident Evil**  
Horrorfilm, D/GB/F, 2001. Mit Milla Jovovich

00.55 Kabel eins late news

01.00 **Matrix** Thriller, USA, 1999. Mit Keanu Reeves

**ARTE**

19.10 ARTE Journal

19.30 Die Kunst der Anpassung

20.15 **Der Engel, der ein Teufel war** Krimi, F, 1956. Mit Jean Gabin

22.05 **Wilder Sommer**  
Drama, I, 1959. Mit Eleonora Rossi Drago

23.40 Das Paradies

00.50 **In the Electric Mist - Mord in Louisiana** Thriller, F/USA, 2009. Mit Tommy Lee Jones

02.40 Träume jagen

**3SAT**

14.20 unterwegs

18.30 nano

19.00 heute

19.20 Kulturzeit

20.00 Tagesschau

20.15 Wenn die Wildnis ruft

21.45 Wale und wilde Inseln

22.00 ZIB 2

22.25 Citizenfour

00.10 Verlorene Söhne

00.40 10 vor 10

01.10 Willkommen Österreich

02.00 Slowenien Magazin

**SWR**

18.45 Landesschau RP

19.30 Landesschau aktuell

20.00 Tagesschau

20.15 **Die Aufnahmeprüfung** Komödie, D, 2012. Mit Birge Schade

21.45 Landesschau aktuell

22.00 Sag die Wahrheit

22.30 Verstehen Sie was?

23.15 Meister des Alltags

23.45 Die Quiz-Helden - Wer kennt den Südstwesten?

00.25 Paarduell

01.10 Dings vom Dach

01.55 Wer weiss es?

**WDR**

18.45 Aktuelle Stunde

19.30 Lokalzeit

20.00 Tagesschau

20.15 Land und lecker  
Finale auf dem Beerenhof in Lüdinghausen

21.00 Tanzfieber - mein bewegtes Leben

21.45 WDR aktuell

22.10 Einbrecher in meinem Haus!

22.40 Westart live

00.00 Tanzfieber - mein bewegtes Leben

00.45 Erlebnisreisen-Tipp

01.00 Domian

**KI.KA**

18.40 Löwenzähnenchen

18.50 Unser Sandmännchen

19.00 Mia und me - Abenteuer in Centopia pur+

19.25 logo! Die Welt und ich

19.50 Kika LIVE

20.10 Mako - Einfach Meerjungfrau

**SUPER RTL**

19.45 Dragons - Auf zu neuen Ufern

20.15 Lie To Me Undercover

21.10 Lie To Me Geblendet

22.05 Crossing Jordan - Pathologin mit Profil

23.00 Crossing Jordan - Pathologin mit Profil

23.55 Lie To Me

**TELE 5**

19.10 Star Trek - Das nächste Jahrhundert

20.15 **Titanium - Straflanet XT-59**  
Actionfilm, RUS, 2015. Mit Vlaslas Bagdonas

22.00 **Infini** Sciencefictionfilm, AUS, 2015

00.10 **Alien Agent**  
Sciencefictionfilm, CDN, 2007

**HR**

21.45 Unentdeckte Mosel - Römer, Wein und Wandern

22.30 hessenschau kompakt

22.45 heimspiel!

23.30 maintower kriminalreport

00.00 **Der Schrei der Eule** Thriller, D/GB/CDN, 2009

**NDR**

20.15 Markt Deos ohne Aluminium: was bringen sie?

21.00 plietsch Wissen zum Weitersagen

21.45 NDR/Aktuell

22.00 45 Min

22.45 Kulturjournal

23.15 **Adieu Paris**  
Drama, D, 2011

00.45 Anne Will

**MDR**

20.15 **Alter Kahn und junge Liebe** Komödie, D, 1973. Mit Roy Black

21.45 MDR aktuell

22.05 Fakt ist! Aus Dresden

23.03 MDR aktuell

23.05 Morden im Norden

23.55 **Die Beunruhigung** Drama, D, 1981

01.30 MDR Regional

## DAS ERSTE

- 11.35 Nashorn, Zebra & Co. Tagesschau
- 12.00 ARD-Buffer
- 12.15 ZDF-Mittagsmagazin Tagesschau
- 14.00 Rote Rosen
- 15.00 Tagesschau
- 15.10 Sturm der Liebe
- 16.00 Tagesschau
- 16.15 Lecker aufs Land - Eine kulinarische Reise
- 16.45 Bilder gegen Vorurteile
- 17.00 Tagesschau
- 17.15 Brisant
- 18.00 Quizduell
- 18.50 Familie Dr. Kleist
- 19.45 Wissen vor acht - Natur
- 19.55 Börse vor acht
- 20.00 Tagesschau

### DRAMASERIE



- 20.15 Tierärztin Dr. Mertens Die Realistin
- 21.00 In aller Freundschaft Im Dilemma
- 21.45 Report München Tagesthemen
- 22.45 Quartett - ewig junge Leidenschaft Tragikomödie, GB, 2012
- 00.15 Nachtmagazin
- 00.35 Eine Frau für zwei Komödie, F, 1994. Mit Victoria Abril
- 02.18 Tagesschau
- 02.20 Quartett - ewig junge Leidenschaft Tragikomödie, GB, 2012
- 03.50 Wildes Deutschland
- 04.35 Brisant
- 04.58 Tagesschau

## ZDF

- 10.30 Notruf Hafenkante SOKO Stuttgart Kindergeburtstag
- 11.15 heute
- 12.00 drehscheibe
- 12.10 ZDF-Mittagsmagazin heute - in Deutschland
- 14.00 Die Küchenschlacht heute Xpress
- 15.00 Bares für Rares
- 15.05 heute - in Europa SOKO Kitzbühel Steinschlag
- 16.10 heute
- 17.10 hallo deutschland
- 18.00 SOKO Köln Zimmer frei
- 19.00 heute
- 19.20 Wetter
- 19.25 Die Rosenheim-Cops Mord im Kletterpark

### KRIMI



- 20.15 Nord Nord Mord: Clüvers Geheimnis Krimi, D, 2014. Mit Robert Atzorn
- 21.45 Stralsund - Kreuzfeuer Krimi, D, 2014. Mit Katharina Wackernagel
- 23.15 heute-journal
- 23.44 Wetter
- 23.45 Markus Lanz
- 00.55 heute+
- 01.10 Neu im Kino
- 01.15 Patch Adams Komödie, USA, 1998. Mit Robin Williams
- 03.00 SOKO Köln Zimmer frei
- 03.45 SOKO Kitzbühel Steinschlag
- 04.30 citydreams

## RTL

- 06.00 Guten Morgen Deutschland
- 08.30 Gute Zeiten, schlechte Zeiten
- 09.00 Unter uns
- 09.30 Der Blaulicht Report
- 11.00 Die Trovatos - Detektive decken auf
- 12.00 Punkt 12 - Das RTL-Mittagsjournal
- 14.00 Der Blaulicht Report
- 16.00 Verdachtsfälle
- 17.00 Betrugsfälle
- 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 Gute Zeiten, schlechte Zeiten

### FUSSBALL



- 20.15 RTL Fußball: European Qualifiers
- 20.45 RTL Fußball: Deutschland - Nordirland Live
- 22.40 RTL Fußball: European Qualifiers
- 00.00 RTL Nachtjournal
- 00.27 RTL Nachtjournal - Das Wetter
- 00.30 Bones - Die Knochenjägerin Der Mörder im Mittleren Osten
- 01.20 Bones - Die Knochenjägerin Schmerzkekse
- 02.15 Bones - Die Knochenjägerin Das Leben und Sterben des Lichts

## SAT.1

- 05.30 SAT.1-Frühstücksfernsehen
- 10.00 Auf Streife - Die Spezialisten
- 11.00 Richterin Barbara Schölerich
- 12.00 Richter Alexander Hold
- 14.00 Auf Streife
- 15.00 Auf Streife
- 16.00 Auf Streife - Berlin
- 17.00 Mein dunkles Geheimnis
- 17.30 Schicksale - und plötzlich ist alles anders
- 18.00 Auf Streife - Die Spezialisten
- 19.00 Kampf der Köche - Wer haut den Profi in die Pfanne?
- 19.55 SAT.1 Nachrichten

### KOMÖDIE



- 20.15 Auch Lügen will gelernt sein Komödie, D, 2009. Mit Sophie Schütt, René Steinke, Tim Seyfi
- 22.05 akte 20.16 Live Mit Ulrich Meyer
- 23.00 Focus TV - Reportage
- 00.00 Auf Streife
- 00.30 News & Stories Immer radikal, niemals konsequent!
- 01.15 So gesehen
- 01.20 Schicksale - und plötzlich ist alles anders
- 01.45 Auf Streife - Berlin
- 02.35 Auf Streife
- 04.00 Auf Streife

## PRO 7

- 06.45 Two and a Half Men
- 08.30 The Big Bang Theory
- 10.20 The Middle
- 11.15 Mike & Molly
- 12.00 How I Met Your Mother
- 13.25 Two and a Half Men
- 15.15 The Big Bang Theory Der Mann, der seine Oma liebte
- 15.40 The Big Bang Theory Football für Nerds
- 16.05 The Big Bang Theory Der Gitarrist auf der Couch
- 16.30 The Big Bang Theory Das Suppentattoo
- 17.00 Newstime
- 18.00 Die Simpsons
- 18.40 Die Simpsons
- 19.05 Galileo

### TRICKSERIE



- 20.15 Die Simpsons Conrad
- 20.45 Die Simpsons Wir kernern alle in einem Boot
- 21.10 Die Simpsons Super Franchise Me
- 21.40 Family Guy Die Jagd nach dem Truthahn
- 22.10 Legends of Tomorrow Harmony Falls
- 23.10 Gotham Feuerteufel
- 00.05 Two and a Half Men
- 00.30 Two and a Half Men
- 00.55 Two and a Half Men
- 01.20 Two and a Half Men
- 01.50 Family Guy
- 02.15 Wilfred
- 02.55 ProSieben Spätnachrichten
- 03.00 Scrubs - Die Anfänger

## VOX

- 05.50 CSI:NY
- 06.45 Verklag mich doch!
- 10.50 vox nachrichten
- 10.55 4 Hochzeiten und eine Traumreise
- 12.00 Shopping Queen
- 13.00 Zwischen Tüll und Tränen
- 14.00 Schrankalarm
- 15.00 Shopping Queen Motto in Leipzig: Auf ganzer Linie - Überzeuge im angesagten Streifen-Look!
- 16.00 4 Hochzeiten und eine Traumreise
- 17.00 Zwischen Tüll und Tränen
- 18.00 Hautnah: Die Tierklinik
- 19.00 Das perfekte Dinner
- 20.00 Prominent!

### GRÜNDER-SHOW



- 20.15 Die Höhle der Löwen
- 22.55 Fürst Heinz
- 23.55 vox nachrichten
- 00.15 Medical Detectives - Geheimnisse der Gerichtsmedizin
- 01.15 Medical Detectives - Geheimnisse der Gerichtsmedizin
- 02.00 Medical Detectives - Geheimnisse der Gerichtsmedizin
- 02.50 Medical Detectives - Geheimnisse der Gerichtsmedizin
- 03.35 Medical Detectives - Geheimnisse der Gerichtsmedizin
- 04.20 Medical Detectives
- 05.05 CSI:NY

## RTL II

- 17.00 Die Straßencops West - Jugend im Visier
- 18.00 Köln 50667
- 19.00 Berlin - Tag & Nacht
- 20.00 RTL II News
- 20.14 RTL II Wetter
- 20.15 Curvy Supermodel - Echt. Schön. Kurvig
- 22.15 Deutschland, Deine Promis!
- 23.20 Deutschland, Deine Promis!
- 00.25 Der Trödeltrupp - Das Geld liegt im Keller

## KABEL EINS

- 18.55 Achtung Kontrolle! Einsatz für die Ordnungshüter
- 20.15 Rosin weltweit - Andere Länder, andere Fritten
- 22.15 K1 Magazin
- 23.15 Abenteuer Leben
- 01.10 kabel eins late news Die spektakulärsten Kriminalfälle - Dem Verbrechen auf der Spur
- 01.15 K1 Magazin
- 02.55 K1 Magazin
- 03.40 kabel eins late news
- 03.45 24

## ARTE

- 18.25 Kielings wilde Welt
- 19.10 ARTE Journal
- 19.30 Singapur - Im Großstadtschungel
- 20.15 Vorsicht Gentechnik?
- 21.55 Gesprächsrunde
- 22.10 Insekten - Die besseren Schädlingebekämpfer?
- 23.05 Die Yes Men
- 00.35 TED Stories
- 01.25 Zerteilte Erde
- 02.25 Square
- 02.50 Hightech am Körper
- 03.45 28 Minuten

## 3SAT

- 17.00 Myanmar - Leben am großen Strom
- 18.30 nano
- 19.00 heute
- 19.20 Kulturzeit
- 20.00 Tagesschau
- 20.15 Eine Frau verschwindet Krimi, D, 2011. Mit Peter Haber
- 21.45 kinokino
- 22.00 ZIB 2
- 22.25 We Steal Secrets: Die Wikileaks Geschichte
- 00.30 Die Reporterin
- 00.50 10 vor 10

## SWR

- 20.15 Marktcheck
- 21.00 Die Tricks der Ärzte und Apotheker
- 21.45 Landesschau aktuell
- 22.00 Hannes und der Bürgermeister
- 22.30 Freunde in der Mäulesmühle
- 23.00 So lacht der Südwester
- 23.30 Die Pierre M. Krause Show
- 23.55 kabarett.com
- 00.25 Hannes und der Bürgermeister Prost Käsar

## WDR

- 18.45 Aktuelle Stunde
- 19.30 Lokalzeit
- 20.00 Tagesschau
- 20.15 Abenteuer Erde Der Hof der wilden Tiere
- 21.00 Quarks & Co. Wie viel Impfung muss sein?
- 21.45 WDR aktuell
- 22.10 In aller Stille Drama, D, 2010. Mit Nina Kunzendorf
- 23.40 Schrei in der Dunkelheit Thriller, GB, 2002. Mit Emily Woof
- 01.00 Domian

## KI.KA

- 18.40 Löwenzähnen
- 18.50 Unser Sandmännchen
- 19.00 Mia and me - Abenteuer in Centopia
- 19.25 pur+
- 19.50 logo! Die Welt und ich
- 20.00 KiKA LIVE
- 20.10 Mako - Einfach Meerjungfrau

## SUPER RTL

- 19.15 ALVINNN!!! und die Chipmunks
- 19.45 Dragons - Auf zu neuen Ufern
- 20.15 Ausnahmesituation Drama, USA, 2010
- 22.20 Ein fast perfektes Verbrechen Komödie, USA, 2011. Mit Milla Jovovich
- 00.25 Infomercials

## TELE 5

- 20.15 Metro - Im Netz des Todes Actionfilm, RUS, 2013
- 22.55 Total Recall - Die totale Erinnerung Sciencefictionfilm, USA, 1990
- 01.10 Alien Agent Sciencefictionfilm, CDN, 2007. Mit Mark Dacascos

## HR

- 20.15 Erlebnis Hessen
- 21.00 Fachwerk im östlichen Hessen
- 21.45 Um Himmels Willen hessenschau kompakt
- 22.45 Håkan Nesser: Moreno und das Schweigen Krimireihe, S, 2005
- 00.10 Borgen

## NDR

- 19.30 Hamburg Journal
- 20.00 Tagesschau
- 20.15 Visite
- 21.15 Panorama 3
- 21.45 NDR//Aktuell
- 22.00 Tatort: Der schöne Schein Krimireihe, D/CH, 2011
- 23.30 Weltbilder
- 00.00 Die Viagra-Tagebücher

## MDR

- 20.15 Umschau extra
- 20.45 Görlitz
- 21.15 Echt
- 21.45 MDR aktuell
- 22.05 Wem gehört der Osten? Die Stadt
- 22.48 MDR aktuell
- 22.50 Polizeiruf 110: Doppelpes Spiel Krimireihe, DDR, 1978
- 00.15 Geld.Macht.Liebe

**DAS ERSTE**

- 10.45 Wer weiß denn sowas?
- 11.35 Nashorn, Zebra & Co.
- 12.00 Tagesschau
- 12.15 ARD-Buffer
- 13.00 ZDF-Mittagsmagazin
- 14.00 Tagesschau
- 14.10 Rote Rosen
- 15.00 Tagesschau
- 15.10 Sturm der Liebe
- 16.00 Tagesschau
- 16.15 Lecker aufs Land
- 17.00 Tagesschau
- 17.15 Brisant
- 18.00 Quizduell
- 18.50 München 7
- 19.45 Wissen vor acht - Werkstatt
- 19.50 Wetter vor acht
- 19.55 Börse vor acht
- 20.00 Tagesschau

**ZDF**

- 09.05 Volle Kanne - Service täglich
- 10.30 Notruf Hafenkante
- 11.15 SOKO Stuttgart
- 12.00 heute
- 12.10 drehscheibe
- 13.00 ZDF-Mittagsmagazin heute - in Deutschland
- 14.00 Die Küchenschlacht heute Xpress
- 15.05 Bares für Rares
- 16.00 heute - in Europa
- 16.10 SOKO Kitzbühel
- 17.00 heute
- 17.10 hallo deutschland
- 17.45 Leute heute
- 18.00 SOKO Wismar
- 18.54 Lotto am Mittwoch heute
- 19.00 Wetter
- 19.20 Wetter
- 19.25 Heldt

**RTL**

- 06.00 Guten Morgen Deutschland
- 08.30 Gute Zeiten, schlechte Zeiten
- 09.00 Unter uns
- 09.30 Der Blaulicht Report
- 11.00 Die Trovatos - Detektive decken auf
- 12.00 Punkt 12 - Das RTL-Mittagsjournal
- 14.00 Der Blaulicht Report Verdachtsfälle
- 16.00 Betrugsfälle
- 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 Gute Zeiten, schlechte Zeiten

**SAT.1**

- 05.30 SAT.1-Frühstücksfernsehen
- 10.00 Auf Streife - Die Spezialisten
- 11.00 Richterin Barbara Salesch
- 12.00 Richter Alexander Hold
- 14.00 Auf Streife
- 15.00 Auf Streife
- 16.00 Auf Streife - Berlin
- 17.00 Mein dunkles Geheimnis
- 17.30 Schicksale - und plötzlich ist alles anders
- 18.00 Auf Streife - Die Spezialisten
- 19.00 Kampf der Köche - Wer haut den Profi in die Pfanne?
- 19.55 SAT.1 Nachrichten

**PRO 7**

- 04.45 Scrubs
- 05.05 Mike & Molly
- 05.40 How I Met Your Mother
- 06.50 Two and a Half Men
- 08.35 The Big Bang Theory
- 10.20 The Middle
- 11.15 Mike & Molly
- 12.05 How I Met Your Mother
- 13.25 Two and a Half Men
- 13.50 Two and a Half Men
- 14.20 Two and a Half Men
- 14.45 Two and a Half Men
- 15.15 The Big Bang Theory
- 15.40 The Big Bang Theory
- 16.05 The Big Bang Theory
- 16.30 The Big Bang Theory
- 17.00 taff Live
- 18.00 NEWSTIME Live
- 18.10 Die Simpsons
- 19.05 Galileo

**VOX**

- 05.50 CSI:NY
- 06.45 vox nachrichten
- 10.50 4 Hochzeiten und eine Traumreise
- 12.00 Shopping Queen
- 13.00 Zwischen Tüll und Tränen
- 14.00 Schrankalarm
- 15.00 Shopping Queen
- 16.00 4 Hochzeiten und eine Traumreise
- 17.00 Zwischen Tüll und Tränen
- 18.00 Hautnah: Die Tierklinik
- Europäisch-Kurzhaar-Katze „Max“, Schäferhund „Lena“, Mops „Lord“
- 19.00 Das perfekte Dinner
- 20.00 Prominent!

**DRAMA**



- 20.15 Die Stille danach Drama, D/A, 2015. Mit Ursula Strauss. Der Teenager Felix richtet an seiner Schule ein Blutbad an.
- 21.45 Maischberger
- 22.45 Tagesthemen
- 23.15 Plusminus
- 00.00 Nachtmagazin
- 00.20 Die Stille danach Drama, D/A, 2015. Mit Ursula Strauss
- 01.50 Maischberger
- 02.53 Tagesschau
- 02.55 Precious - Das Leben ist kostbar Drama, USA, 2009. Mit Gabourey Sidibe
- 04.35 Brisant
- 04.58 Tagesschau

**DRAMA**



- 20.15 Familie! Drama, D, 2016. Mit Iris Berben, Jürgen Vogel, Anna Maria Mühe
- 21.45 heute-journal
- 22.15 auslandsjournal Mit Antje Pieper
- 22.45 ZDFzoom Es stinkt! - Dicke Luft in Deutschland
- 23.15 Markus Lanz
- 00.30 heute+
- 00.45 An vorderer Front - Der Krieg gegen den IS
- 01.30 Familie! Drama, D, 2016. Mit Iris Berben
- 03.00 SOKO Wismar
- 03.45 auslandsjournal
- 04.15 SOKO Kitzbühel
- 05.00 hallo deutschland

**COMEDYSHOW**



- 20.15 Mario Barth deckt auf Die investigative Comedy-Show mit Star-Comedian Mario Barth
- 22.15 stern TV
- 00.00 RTL Nachtjournal
- 00.27 RTL Nachtjournal - Das Wetter
- 00.30 Mario Barth deckt auf
- 02.25 Bauer sucht Frau „Bauer sucht Frau“ startet mit einer Doppelfolge in die zwölfte Staffel.
- 04.00 RTL Nachtjournal
- 04.25 Explosiv - Das Magazin
- 04.55 Exklusiv - Das Star-magazin
- 05.05 Der Blaulicht Report

**CASTINGSHOW**



- 20.15 The Taste 16 Kandidaten treten in den kulinarischen Wettstreit. Jedes Gericht muss auf einem einzigen Löffel angerichtet werden und in Sachen Geschmack und Präsentation überzeugen.
- 23.15 SAT.1 Reportage Criminal Minds Waffenbrüder
- 00.15 Criminal Minds Straßenkrieger
- 01.55 Schicksale - und plötzlich ist alles anders
- 02.20 Auf Streife - Berlin
- 03.00 Auf Streife
- 04.45 Kampf der Köche

**DRAMASERIE**



- 20.15 Grey's Anatomy - Die jungen Ärzte Assistenzarzt-Roulette
- 21.10 Containment Über alle Grenzen
- 22.10 Containment Hunger
- 23.05 Two and a Half Men Stinktier, Ketchup und Hundekacke
- 23.30 Two and a Half Men Der menschliche Vulkan
- 23.55 Two and a Half Men Ponies und Einhörner
- 00.20 Two and a Half Men Ein pedantischer, selbstgefälliger Musterknabe
- 00.50 Legends of Tomorrow
- 01.35 Gotham

**FANTASYSERIE**



- 20.15 Outlander Rache
- 21.20 Outlander Schmerz
- 22.35 Major Crimes Zurück auf Anfang
- 23.30 Major Crimes Tödlicher Wunsch
- 00.25 vox nachrichten
- 00.45 Medical Detectives - Geheimnisse der Gerichtsmedizin
- 01.35 Medical Detectives - Geheimnisse der Gerichtsmedizin
- 02.20 Medical Detectives - Geheimnisse der Gerichtsmedizin
- 03.10 Medical Detectives - Geheimnisse der Gerichtsmedizin
- 04.00 Medical Detectives
- 05.05 CSI:NY

**RTL II**

- 17.00 Die Straßencops West - Jugend im Visier
- 18.00 Köln 50667
- 19.00 Berlin - Tag & Nacht
- 20.00 RTL II News
- 20.15 Teenie-Mütter - Wenn Kinder Kinder kriegen
- 21.20 Die Babystation - Jeden Tag ein kleines Wunder
- 22.20 Babys! Kleines Wunder - großes Glück
- 00.20 Autopsie - Mysteriöse Todesfälle

**KABEL EINS**

- 17.55 Mein Lokal, Dein Lokal - Wo schmeckt's am besten?
- 18.55 Achtung Kontrolle! Einsatz für die Ordnungshüter
- 20.15 Jumanji Abenteuerfilm, USA, 1995. Mit Robin Williams
- 22.20 Dreamcatcher Horrorfilm, CDN/USA, 2003. Mit Morgan Freeman
- 01.00 Russ Meyer: Megavixens Erotikfilm, USA, 1969

**ARTE**

- 19.30 Singapur - Im Großstadtdschungel
- 20.15 Marie-Octobre Krimi, F, 1958. Mit Danielle Darrieux
- 21.50 Im Dunkeln sehen Notizen eines Blinden
- 23.15 Martin Buber, Religionsphilosoph und Humanist
- 00.15 Kurzschluss - Das Magazin
- 01.05 Marder
- 01.40 Tracks
- 02.20 Ida Drama, DK/PL, 2013

**3SAT**

- 19.00 heute
- 19.20 Kulturzeit
- 20.00 Tagesschau
- 20.15 Chinas einsame Söhne Die skurrilen Folgen der Ein-Kind-Politik
- 21.00 Hauptsache ein Junge
- 21.45 Schätze der Welt - Erbe der Menschheit
- 22.00 ZIB 2
- 22.25 Night Moves Drama, USA, 2013. Mit Jesse Eisenberg
- 00.15 Die Öko-Revolution
- 00.45 10 vor 10

**SWR**

- 18.15 made in Südwest
- 18.45 Landesschau
- 19.30 Landesschau aktuell
- 20.00 Tagesschau
- 20.15 Leif trifft
- 21.00 Was glaubt Deutschland? Wie wir hoffen
- 21.45 Landesschau aktuell
- 22.00 Tatort: Ihr Kinderlein kommet Krimireihe, D, 2012
- 23.25 Baumgeschichten
- 00.25 Mitgift - von schmutzigen Flüssen und blühenden Landschaften

**WDR**

- 20.15 Markt
- 21.00 Der Haushalts-Check mit Yvonne Willicks Tiefkühlkost - wie cool sind die Produkte aus der Kälte?
- 21.45 WDR aktuell
- 22.10 Illegale Autoren - Der Kick, der Menschen killt
- 22.55 Was geht mich das an?
- 23.40 Endstation Bad Kleinen
- 00.40 Erlebnisreisen-Tipp
- 01.00 Domian

**KI.KA**

- 18.40 Löwenzähnen
- 18.50 Unser Sandmännchen
- 19.00 Das Dschungelbuch
- 19.25 pur+
- 19.50 logo! Die Welt und ich
- 20.00 KIKALIVE
- 20.10 Mako - Einfach Meerjungfrau
- 21.00 Sendeschluss

**SUPER RTL**

- 19.15 ALVINNN!!! und die Chipmunks
- 19.45 Dragons - Auf zu neuen Ufern
- 20.15 Dr. House Identitäten
- 21.10 Dr. House Hilf mir!
- 22.05 Dr. House Und nun?
- 23.00 Dr. House Die Liebe in der Ellenbogengesellschaft
- 23.55 Nurse Jackie

**TELE 5**

- 18.10 Stargate
- 19.10 Star Trek - Das nächste Jahrhundert
- 20.15 Tötet Mrs. Tingle Komödie, USA, 1999
- 22.15 Dark Skies - Sie sind unter uns Sciencefictionfilm, USA, 2013. Mit Keri Russell
- 00.05 Infini Sciencefictionfilm, AUS, 2015

**HR**

- 20.15 MEX. das markt-magazin
- 21.00 Alles Wissen
- 21.45 Vorsicht, Verbraucherfalle!
- 22.30 hessenschau kompakt
- 22.45 defacto
- 23.15 herkules
- 23.45 Tag ohne Ende Kriegsfilm, USA, 1956

**NDR**

- 20.00 Tagesschau
- 20.15 Expeditionen ins Tierreich
- 21.00 Mein Traum vom Hof
- 21.45 NDR//Aktuell
- 22.00 Großstadtrevier extra 3
- 23.20 Zapp
- 23.50 Kümo Henriette
- 00.40 Visite

**MDR**

- 20.15 Exakt
- 20.45 Sterben im Hospiz
- 21.15 Die Spur der Täter
- 21.45 MDR aktuell
- 22.05 Polizeiruf 110: Wendemanöver Krimireihe, D, 2015
- 23.35 Zärtlichkeiten im Bus
- 00.35 Scooter beim Highfield 2016

| DAS ERSTE  | ZDF  | RTL  | SAT.1   | PRO 7   | VOX  |
|--|--|--|---|---|--|
| <p>11.30 Panda, Gorilla &amp; Co.<br/>12.00 Tagesschau<br/>12.15 ARD-Buffer<br/>13.00 ZDF-Mittagsmagazin<br/>14.00 Tagesschau<br/>14.10 Rote Rosen<br/>15.00 Tagesschau<br/>15.10 Sturm der Liebe<br/>16.00 Tagesschau<br/>16.15 Lecker aufs Land - Eine kulinarische Reise<br/>17.00 Tagesschau<br/>17.15 Brisant<br/>18.00 Quizduell<br/>18.50 In aller Freundschaft - Die jungen Ärzte<br/>19.45 Wissen vor acht - Mensch<br/>19.50 Wetter vor acht<br/>19.55 Börse vor acht<br/>20.00 Tagesschau</p> | <p>10.30 Notruf Hafenkante<br/>11.15 SOKO Stuttgart<br/>12.00 heute<br/>12.10 drehscheibe<br/>13.00 ZDF-Mittagsmagazin heute - in Deutschland<br/>14.15 Die Küchenschlacht heute Xpress<br/>15.05 Bares für Rares<br/>16.00 heute - in Europa<br/>16.10 SOKO Kitzbühel<br/>17.00 heute<br/>17.10 hallo deutschland<br/>17.45 Leute heute<br/>18.00 SOKO Stuttgart<br/>19.00 heute<br/>19.25 Notruf Hafenkante Schatten der Vergangenheit</p> | <p>06.00 Guten Morgen Deutschland<br/>08.30 Gute Zeiten, schlechte Zeiten<br/>09.00 Unter uns<br/>09.30 Der Blaulicht Report<br/>11.00 Die Trovatos - Detektive decken auf<br/>12.00 Punkt 12 - Das RTL-Mittagsjournal<br/>14.00 Der Blaulicht Report<br/>16.00 Verdachtsfälle<br/>17.00 Betrugsfälle<br/>17.30 Unter uns<br/>18.00 Explosiv - Das Magazin<br/>18.30 Exklusiv - Das Startmagazin<br/>18.45 heute<br/>19.05 Alles was zählt<br/>19.40 Gute Zeiten, schlechte Zeiten</p> | <p>05.30 SAT.1-Frühstücksfernsehen<br/>10.00 Auf Streife - Die Spezialisten<br/>11.00 Richterin Barbara Schalesch<br/>12.00 Richter Alexander Hold<br/>14.00 Auf Streife<br/>15.00 Auf Streife<br/>16.00 Auf Streife - Berlin<br/>17.00 Mein dunkles Geheimnis<br/>17.30 Schicksale - und plötzlich ist alles anders<br/>18.00 Auf Streife - Die Spezialisten<br/>19.00 Kampf der Köche - Wer haut den Profi in die Pfanne?<br/>19.55 SAT.1 Nachrichten</p> | <p>04.50 Scrubs<br/>05.10 Mike &amp; Molly<br/>05.50 How I Met Your Mother<br/>06.55 Two and a Half Men<br/>08.40 The Big Bang Theory<br/>10.20 The Middle<br/>11.15 Mike &amp; Molly<br/>12.05 How I Met Your Mother<br/>13.25 Two and a Half Men<br/>15.10 The Big Bang Theory<br/>15.40 The Big Bang Theory<br/>16.05 The Big Bang Theory<br/>16.30 The Big Bang Theory taff<br/>17.00 Newstime<br/>18.10 Die Simpsons Schlaflos mit Nedna<br/>18.40 Die Simpsons Lisa wird gaga<br/>19.05 Galileo</p> | <p>05.50 CSI:NY<br/>06.45 Verklag mich doch!<br/>10.50 vox nachrichten<br/>10.55 4 Hochzeiten und eine Traumreise<br/>12.00 Shopping Queen<br/>13.00 Zwischen Tüll und Tränen<br/>14.00 Schrankalarm<br/>15.00 Shopping Queen<br/>16.00 Motto in Leipzig: Auf ganzer Linie - Überzeuge im angesagten Streifen-Look!<br/>17.00 4 Hochzeiten und eine Traumreise<br/>17.00 Zwischen Tüll und Tränen<br/>18.00 Hautnah: Die Tierklinik<br/>19.00 Das perfekte Dinner<br/>20.00 Prominent!</p> |
| QUIZSHOW   | KOMÖDIE  | ACTIONSERIE  | KRIMISERIE  | RANKINGSHOW   | ACTIONFILM   |
|  |  |  |   |   |  |
| <p>20.15 Hirschhausens Quiz des Menschen<br/>21.45 Panorama<br/>22.15 Tagesthemen<br/>22.45 Carolin Kebekus: PussyTerror TV<br/>23.30 Moni's Grill<br/>00.00 Nachtmagazin<br/>00.20 Hirschhausens Quiz des Menschen<br/>01.53 Tagesschau<br/>01.55 Die Uhr läuft ab<br/>03.25 Carolin Kebekus: PussyTerror TV<br/>04.10 Moni's Grill<br/>04.40 Brisant<br/>04.58 Tagesschau</p>  | <p>20.15 Apropos Glück<br/>21.45 heute-journal<br/>22.15 maybrit illner<br/>23.45 Markus Lanz<br/>00.55 heute+<br/>01.10 The Knick<br/>02.05 Kommissar Beck: Tödliche Bande<br/>03.35 maybrit illner<br/>05.05 hallo deutschland</p>   | <p>20.15 Alarm für Cobra 11 - Die Autobahnpolizei Ausgebrannt<br/>21.15 Alarm für Cobra 11 - Die Autobahnpolizei Shutdown<br/>22.15 Anwälte der Toten<br/>23.10 Anwälte der Toten<br/>00.00 RTL Nachtjournal<br/>00.27 RTL Nachtjournal - Das Wetter<br/>00.30 Alarm für Cobra 11 - Die Autobahnpolizei<br/>01.25 Alarm für Cobra 11 - Die Autobahnpolizei<br/>02.25 Anwälte der Toten<br/>03.15 RTL Nachtjournal<br/>03.45 Explosiv - Das Magazin</p>                                 | <p>20.15 Criminal Minds Der Sandmann<br/>21.15 Blindspot<br/>22.10 Criminal Minds Morgellons<br/>23.05 Profiling Paris<br/>00.10 Criminal Minds Der Sandmann<br/>01.05 Criminal Minds Morgellons<br/>01.50 Blindspot<br/>02.35 Profiling Paris<br/>03.25 Schicksale - und plötzlich ist alles anders<br/>03.50 Auf Streife<br/>04.45 Kampf der Köche - Wer haut den Profi in die Pfanne?</p>  | <p>20.15 Big Countdown: Die 50 größten Momente der 2000er<br/>22.30 red<br/>23.30 Projekt Paradies<br/>00.30 Scrubs - Die Anfänger<br/>00.55 Scrubs - Die Anfänger<br/>01.20 Undateable<br/>02.15 The Middle<br/>03.00 ProSieben Spätnachrichten<br/>03.05 Malcolm mittendrin</p>   | <p>20.15 The Dark Knight Rises<br/>23.35 vox nachrichten<br/>23.55 The Dark Knight Rises<br/>02.40 Medical Detectives<br/>03.30 Medical Detectives<br/>04.20 Medical Detectives<br/>04.45 Making of<br/>05.05 CSI:NY</p>   |
| RTL II   | KABEL EINS   | ARTE   | 3SAT  | SWR   | WDR  |
| <p>16.00 Die Straßencops Süd<br/>17.00 Die Straßencops West<br/>18.00 Köln 50667<br/>19.00 Berlin - Tag &amp; Nacht<br/>20.00 RTL II News<br/>20.15 Die Kochprofis<br/>21.15 Einsatz am Herd<br/>23.15 Der Knast - Schwerverbrecher am Limit<br/>00.15 The Closer</p>  | <p>17.55 Mein Lokal, Dein Lokal<br/>18.55 Achtung Kontrolle!<br/>20.15 Ghost - Nachricht von Sam<br/>22.50 Jumanji<br/>00.50 kabel eins late news<br/>00.55 Ghost - Nachricht von Sam</p>  | <p>18.25 Giraffen<br/>19.10 ARTE Journal<br/>19.30 Das Schlammparadies der Suncheon-Bucht<br/>20.15 Indischer Sommer<br/>22.40 Der Antichrist<br/>00.35 Hinterhalt in Afghanistan<br/>02.05 Beasts of the Southern Wild</p>  | <p>17.45 Wilde Überlebenskünstler<br/>18.30 nano<br/>19.00 heute<br/>19.20 Kulturzeit<br/>20.00 Tagesschau<br/>20.15 Angeln verboten?<br/>21.00 scobel<br/>22.00 ZIB 2<br/>22.25 Nächster Halt: Fruitvale Station<br/>23.50 10 vor 10<br/>00.20 Rundschau</p>   | <p>20.00 Tagesschau<br/>20.15 zur Sache Rheinland-Pfalz<br/>21.00 Heimatglühen<br/>21.45 Landesschau aktuell<br/>22.00 odyssey<br/>22.45 Kunstsch!<br/>23.15 lesenswert quartett<br/>00.15 Ende der Schonzeit</p>   | <p>19.30 Lokalzeit<br/>20.00 Tagesschau<br/>20.15 Tator: Die Wiederkehr<br/>21.45 WDR aktuell<br/>22.10 Frau tv<br/>23.25 Wie werden wir morgen alle satt?<br/>23.55 Die Runde Ecke<br/>00.25 Frau tv<br/>02.00 Lokalzeit</p>  |
| KI.KA  | SUPER RTL  | TELE 5   | HR  | NDR   | MDR  |
| <p>18.40 Löwenzähnen<br/>18.50 Unser Sandmännchen<br/>19.00 Das Dschungelbuch<br/>19.25 pur+<br/>19.50 logo!<br/>20.00 KiKA LIVE<br/>20.10 Mako<br/>21.00 Meerjungfrau</p>   | <p>19.15 ALVINNN!!!<br/>19.45 Dragons<br/>20.15 Raus aus den Schulden<br/>21.15 Raus aus den Schulden<br/>22.10 Nachbarschaftsstreit<br/>23.20 Nachbarschaftsstreit<br/>00.35 Infomercials</p>   | <p>20.15 Stargate Atlantis<br/>21.15 Stargate Atlantis<br/>22.15 WWE RAW<br/>00.20 Total Recall</p>  | <p>20.15 Polizeiruf 110:<br/>21.45 Krimireihe<br/>22.30 Gefragt - gejagt<br/>22.45 Hessenschau kompakt<br/>23.15 Hauptsache Kultur<br/>00.00 Homs - ein zerstörter Traum<br/>01.30 Lindenstraße</p>   | <p>20.00 Tagesschau<br/>20.15 Die Provence<br/>21.00 Marseille - Die Schöne des Südens<br/>21.45 NDR//Aktuell<br/>22.00 Einmal Hans<br/>23.30 Paarduell<br/>00.15 Carolin Kebekus - PussyTerror TV</p>  | <p>20.15 Lebensretter<br/>21.00 Hauptsache gesund<br/>21.45 MDR aktuell<br/>22.05 artour<br/>22.35 Genug gelitten.<br/>23.05 Der Maler Max Beckmann<br/>23.35 Fröhlich lesen<br/>00.20 MDR Regional</p>  |

**DAS ERSTE**

10.45 Wer weiß denn sowas?

11.30 Panda, Gorilla & Co.

12.00 Tagesschau

12.15 ARD-Buffer

13.00 ZDF-Mittagsmagazin

14.00 Tagesschau

14.10 Rote Rosen

15.00 Tagesschau

15.10 Sturm der Liebe

16.00 Tagesschau

16.15 Lecker aufs Land - Eine kulinarische Reise

17.00 Tagesschau

17.15 Brisant

18.00 Quizduell

18.50 Gefragt - Gejagt

19.45 Sportschau vor acht

19.50 Wetter vor acht

19.55 Börse vor acht

20.00 Tagesschau

**ZDF**

09.05 Volle Kanne - Service täglich

10.30 Notruf Hafenkante

11.15 SOKO Stuttgart

12.00 heute

12.10 drehscheibe

13.00 ZDF-Mittagsmagazin

14.00 heute - in Deutschland

14.15 Die Küchenschlacht

15.00 heute Xpress

15.05 Bares für Rares

16.00 heute - in Europa

16.10 SOKO Kitzbühel

17.00 heute

17.10 hallo deutschland

17.45 Leute heute

18.00 SOKO Wien

14 Jahre tot

19.00 heute

19.20 Wetter

19.25 Dr. Klein Sehnsucht

**RTL**

06.00 Guten Morgen Deutschland

08.30 Gute Zeiten, schlechte Zeiten

09.00 Unter uns

09.30 Der Blaulich Report

11.00 Die Trovatos - Detektive decken auf

12.00 Punkt 12 - Das RTL-Mittagsjournal

14.00 Der Blaulich Report

16.00 Verdachtsfälle

17.00 Betrugsfälle

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 Gute Zeiten, schlechte Zeiten

**SAT.1**

05.30 SAT.1-Frühstücksfernsehen Live

10.00 Auf Streife - Die Spezialisten

11.00 Richterin Barbara Schalesch

12.00 Richter Alexander Hold

14.00 Auf Streife

15.00 Auf Streife

16.00 Auf Streife - Berlin

17.00 Mein dunkles Geheimnis

17.30 Schicksale - und plötzlich ist alles anders

18.00 Auf Streife - Die Spezialisten

19.00 Kampf der Köche - Wer haut den Profi in die Pfanne?

19.55 SAT.1 Nachrichten

**PRO 7**

06.50 Two and a Half Men

08.35 The Big Bang Theory

10.15 The Middle

11.10 Mike & Molly

12.00 How I Met Your Mother

13.25 Two and a Half Men

15.10 The Big Bang Theory

15.40 The Big Bang Theory Spaghetti mit Würstchen

16.05 The Big Bang Theory Vierer ohne Sheldon

16.30 The Big Bang Theory Die Wahrheit über den Fahrstuhl

17.00 taff

18.00 NEWSTIME

18.10 Die Simpsons

18.40 Die Simpsons

19.05 Galileo

**VOX**

05.50 CSI:NY

06.45 Verklag mich doch!

10.15 vox nachrichten

10.55 4 Hochzeiten und eine Traumreise

12.00 Shopping Queen

13.00 Zwischen Tüll und Tränen

14.00 Schrankalarm

15.00 Shopping Queen

Motto in Leipzig: Auf ganzer Linie - Überzeuge im angesagten Streifen-Look!

16.00 4 Hochzeiten und eine Traumreise

17.00 Zwischen Tüll und Tränen

18.00 Hautnah: Die Tierklinik

19.00 Das perfekte Dinner

20.00 Prominent!

**DRAMA**



20.15 Der Hafenpastor und das Blaue vom Himmel Drama, D, 2016. Mit Jan Fedder, Margarita Broich

21.45 Tagesthemen

22.00 Schimanski: Schicht im Schacht Krimireihe, D, 2008. Mit Götz George

23.30 Irene Huss, Kripo Göteborg - Der tätowierte Torso Krimi, D/S, 2007. Mit Angela Kovács

00.55 Nachtmagazin

01.15 Tödliche Entscheidung Drama, USA, 2007. Mit Philip Seymour Hoffman

03.08 Tagesschau

**KRIMISERIE**



20.15 Der Kriminalist Die zwei Tode des Igor Dvogal

21.15 SOKO Leipzig Gestohlenes Leben

22.00 heute-journal

22.30 heute-show Mit Oliver Welke

23.00 Das Literarische Quartett

23.45 heute+

00.00 NEO MAGAZIN

ROYALE mit Jan Böhmermann

00.45 Columbo: Bei Einbruch Mord Krimireihe, USA, 1976

02.00 Im weißen Rössl Komödie, A, 1960. Mit Peter Alexander

03.40 SOKO Wien

**QUIZSHOW**



20.15 Wer wird Millionär? Fiebern Sie mit den Kandidaten und raten Sie fleißig mit, wenn es in der heutigen Doppelfolge erneut heißt: „Wer wird Millionär?“

22.15 Paul Panzer live! Invasion der Verrückten

00.00 RTL Nachtjournal

00.27 RTL Nachtjournal - Das Wetter

00.30 Paul Panzer live! Invasion der Verrückten

02.20 RTL Nachtjournal

03.00 stern TV Mit Steffen Hallaschka

04.30 Das Strafgericht

05.15 Betrugsfälle

**SPIELSHOW**



20.15 Ran an den Mann - Hält er, was sie verspricht?

23.15 Rabenmütter

23.45 Knallerfrauen Mit Marina Hill

00.15 Jetzt wird's schräg

01.15 Ran an den Mann - Hält er, was sie verspricht?

03.40 Rabenmütter

04.00 Knallerfrauen Mit Marina Hill

04.25 Sechserpack Die lieben Nachbarn

04.45 Sechserpack Gestern, Heute & Morgen

05.05 Die Dreisten Drei - Die Comedy WG

05.25 Die Dreisten Drei - Die Comedy WG

**FANTASYFILM**



20.15 Harry Potter und der Stein der Weisen Fantasyfilm, GB/USA, 2001. Mit Daniel Radcliffe, Emma Watson, Rupert Grint

23.25 Blade Trinity Actionfilm, USA, 2004. Mit Wesley Snipes, Kris Kristofferson

01.30 Domino - Live Fast, Die Young Thriller, USA, 2005. Mit Keira Knightley

03.40 Watch Me - das Kinomagazin

03.50 ProSieben

Spätnachrichten

03.55 Steven Seagal - Halb tot Actionfilm, D/USA, 2002

**KRIMISERIE**



20.15 Law & Order: Special Victims Unit Die Spur der Gene

21.15 Law & Order: Special Victims Unit Ausgelöscht

22.10 Law & Order: Special Victims Unit

23.05 Law & Order: Special Victims Unit

00.00 vox nachrichten

00.20 Law & Order: Special Victims Unit

01.15 Law & Order: Special Victims Unit

01.55 Medical Detectives - Geheimnisse der Gerichtsmedizin

02.45 Medical Detectives - Geheimnisse der Gerichtsmedizin

**RTL II**

17.00 Die Straßencops West - Jugend im Visier

18.00 Köln 50667

19.00 Berlin - Tag & Nacht

20.00 RTL II News

20.15 Jurassic Park 3 Actionfilm, USA, 2001. Mit Sam Neill

22.00 Dead Rising Horrorfilm, USA, 2015. Mit Jesse Metcalfe

00.20 Domsday - Tag der Rache Sciencefictionfilm, GB/USA/SA, 2008

**KABEL EINS**

17.55 Mein Lokal, Dein Lokal - Wo schmeckt's am besten?

18.55 Achtung Kontrolle! Einsatz für die Ordnungshüter

20.15 Forever Die Kunst des Mordens

21.10 The Mentalist Ein schwarzer Helikopter

22.10 The Mentalist

23.05 The Mentalist

00.05 The Mentalist

01.00 The Mentalist

01.45 kabel eins late news

01.50 Body of Proof

**ARTE**

19.30 Türkei - Knotenpunkt Eurasiens

20.15 Ich will dich Drama, D, 2014. Mit Ina Weisse

21.45 Pin up Ein Sex-Symbol nimmt Rache

22.40 Tracks

23.25 Berlin Live

00.30 Berlin Live

01.25 Drogen: Amerikas längster Krieg

03.15 Wie das Land, so der Mensch

03.40 28 Minuten

04.25 Karl

**3SAT**

19.00 heute

19.20 Kulturzeit

20.00 Tagesschau

20.15 Die Flüchtlingskrise - Wie schaffen wir das?

21.00 makro Bedingungsloses Grundeinkommen

21.30 auslandsjournal extra

22.10 ZIB 2

22.35 Good Kill - Tod aus der Luft Drama, USA, 2014

00.15 Drohnenkrieg - Tod aus der Luft

**SWR**

18.45 Landesschau

19.30 Landesschau aktuell

20.00 Tagesschau

20.15 Expedition in die Heimat Im Hinterland des Bodensees

21.00 Handwerkskunst! Wie man einen Anzug schneidert

21.45 Landesschau aktuell

22.00 Nachtcafé

23.30 ALFONS und Gäste Carolin Kebekus: Pussy Terror TV

00.10 Tatsachen - von und mit Rolf Müller

**WDR**

19.30 Lokalzeit

20.00 Tagesschau

20.15 Faszination Flughafen Dortmund - Der Ruhrgebiets-Airport

21.00 Das Tausch-Duell Wer schlägt Schorn?

21.45 WDR aktuell

22.00 Kölner Treff

23.30 Dittsche - Das wirklich wahre Leben

00.00 Nuhr ab 18 - Junge Comedy

00.30 Der Popolski Show

01.00 Domian

02.00 Lokalzeit

**KI.KA**

18.40 Löwenzähnen - Eine Schnüffelnase auf Entdeckungstour

18.50 Unser Sandmännchen

19.00 Das Dschungelbuch

19.25 logo!

19.30 Winnetous Sohn Liebesdrama, D, 2015

21.00 Senseschluss

**SUPER RTL**

18.45 Woozle Goozle

19.15 Ritter hoch 3

19.45 Dragons - Auf zu neuen Ufern

20.15 Anastasia Zeichentrickfilm, USA, 1997

22.00 Tom und Jerry

22.20 Raus aus den Schulden

23.20 Raus aus den Schulden

**TELE 5**

20.15 San Andreas Quake Actionfilm, USA, 2015

22.00 Kalkofes Mattscheibe Rekalced

22.30 Die nackte Pistole

23.00 Torrente 2 Actionkomödie, E, 2001

01.00 Dark Skies - Sie sind unter uns Sci-fi-Film, USA, 2013

**HR**

19.15 alle wetter!

19.30 hessenschau

20.00 Tagesschau

20.15 Lust auf tolle Städte Graz, Québec, Arnheim

21.00 Verrückt nach Meer

21.45 hessenschau kompakt

22.00 3 nach 9

00.00 Karl-Heinz & Hiltrud live - „Babbel net“

**NDR**

19.30 Hamburg Journal

20.00 Tagesschau

20.15 die nordstory Hafen der Traumschiffe

21.15 Notarzt, bitte landen!

21.45 NDR/Aktuell

22.00 3 nach 9

00.00 Deutscher Radiopreis 2016 - Die Höhepunkte

**MDR**

19.30 MDR aktuell

19.50 Elefant, Tiger & Co. Wiedersehen macht Freude

20.15 MDR aktuell

22.00 Riverboat

23.58 MDR aktuell

00.00 Kino Royal

00.15 Die Päpstin Drama, D/GB/E, 2009. Mit Johanna Wokalek

| DAS ERSTE |  |
|-----------|--|
| 10.03     | tierisch gut!                            |
| 10.45     | Der XXL-Ostfrieser                       |
| 11.30     | Quarks im Ersten                         |
| 12.00     | Tagesschau                               |
| 12.05     | In aller Freundschaft - Die jungen Ärzte |
| 12.55     | Tagesschau                               |
| 13.00     | Die Alpenklinik - Liebe heilt Wunden     |
| 14.30     | Sportschau                               |
| 16.00     | W wie Wissen                             |
| 16.30     | Der Jugendcoach                          |
| 17.00     | Tagesschau                               |
| 17.10     | Brisant                                  |
| 17.47     | Das Wetter im Ersten                     |
| 17.50     | Tagesschau                               |
| 18.00     | Sportschau                               |
| 19.57     | Lotto am Samstag                         |
| 20.00     | Tagesschau                               |

| ZDF   |  |
|-------|--|
| 10.15 | Bibi und Tina                            |
| 11.05 | heute Xpress                             |
| 11.10 | Die Küchenschlacht - der Wochenrückblick |
| 13.00 | heute Xpress                             |
| 13.05 | Inspector Barnaby                        |
| 14.40 | Rosamunde Piicher: Klippen der Liebe     |
| 16.15 | Koch im Ohr                              |
| 17.00 | heute Xpress                             |
| 17.05 | Länderspiegel                            |
| 17.45 | Menschen - das Magazin                   |
| 18.00 | ML mona lisa                             |
| 18.35 | hallo deutschland                        |
| 19.00 | heute                                    |
| 19.20 | Wetter                                   |
| 19.25 | Herzensbrecher - Vater von vier Söhnen   |

| RTL   |   |
|-------|---|
| 06.10 | Verdachtsfälle                                  |
| 07.10 | Verdachtsfälle                                  |
| 08.15 | Familien im Brennpunkt                          |
| 09.15 | Die Fakten-Checker                              |
| 10.00 | Der Blaulicht Report                            |
| 15.40 | Jeopardy!                                       |
| 16.10 | Jeopardy!                                       |
| 16.45 | Familien Duell                                  |
| 17.15 | Familien Duell                                  |
| 17.45 | Best of...! Deutschlands schnellste Rankingshow |
| 18.45 | RTL Aktuell                                     |
| 19.03 | RTL Aktuell - Das Wetter                        |
| 19.05 | Explosiv - Weekend                              |

| SAT.1 |   |
|-------|---|
| 06.15 | Richter Hold                                      |
| 07.15 | Auf Streife                                       |
| 10.10 | Im Namen der Gerechtigkeit - Wir kämpfen für Sie! |
| 12.05 | Anwälte im Einsatz                                |
| 14.00 | Auf Streife                                       |
| 16.59 | So gesehen  |
| 17.00 | K 11 - Kommissare im Einsatz                      |
| 17.30 | K 11 - Kommissare im Einsatz                      |
| 18.00 | K 11 - Kommissare im Einsatz                      |
| 18.30 | K 11 - Kommissare im Einsatz                      |
| 19.00 | K 11 - Kommissare im Einsatz                      |
| 19.30 | K 11 - Kommissare im Einsatz                      |
| 19.55 | SAT.1 Nachrichten Live                            |

| PRO 7 |                       |
|-------|-----------------------|
| 07.15 | How I Met Your Mother |
| 07.40 | Mike & Molly          |
| 08.10 | Mike & Molly          |
| 08.35 | Two and a Half Men    |
| 10.20 | The Big Bang Theory   |
| 12.05 | Family Guy            |
| 12.30 | Futurama              |
| 13.00 | Die Simpsons          |
| 13.30 | Fresh Off the Boat    |
| 13.55 | The Middle            |
| 14.25 | Mom                   |
| 14.50 | Mom                   |
| 15.15 | Two and a Half Men    |
| 15.40 | Two and a Half Men    |
| 16.10 | 2 Broke Girls         |
| 16.35 | 2 Broke Girls         |
| 17.00 | The Big Bang Theory   |
| 17.30 | The Big Bang Theory   |
| 18.00 | NEWSTIME Live         |
| 18.10 | Die Simpsons          |
| 19.05 | Galileo               |

| VOX   |  |
|-------|--|
| 05.55 | Criminal Intent - Verbrechen im Visier |
| 06.50 | Criminal Intent - Verbrechen im Visier |
| 07.35 | Criminal Intent - Verbrechen im Visier |
| 08.30 | Criminal Intent - Verbrechen im Visier |
| 09.20 | Criminal Intent - Verbrechen im Visier |
| 10.15 | Criminal Intent - Verbrechen im Visier |
| 11.10 | Criminal Intent - Verbrechen im Visier |
| 12.00 | Criminal Intent - Verbrechen im Visier |
| 12.55 | Shopping Queen                         |
| 18.00 | hundkatzemaus                          |
| 19.10 | Der Hundeprofi                         |



| SPIELSHOW |   |
|-----------|---|
| 20.15     | Klein gegen Groß - Das unglaubliche Duell                   |
| 23.15     | Tagesthemen   |
| 23.35     | Das Wort zum Sonntag  |
| 23.40     | Der Pathologe - Mörderisches Dublin: Eine Frau verschwindet |
| 01.10     | Tagesschau  |
| 01.15     | Die Kinder der Seidenstraße                                 |

| KRIMI |                                       |
|-------|---------------------------------------|
| 20.15 | Stralsund - Schutzlos                 |
| 21.45 | Der Staatsanwalt                      |
| 22.45 | heute-journal                         |
| 23.00 | das aktuelle sportstudio              |
| 00.25 | heute Xpress                          |
| 00.30 | heute-show                            |
| 01.00 | Die Resident - Ich sehe dich Thriller |
| 02.25 | The Unborn                            |
| 03.45 | ML mona lisa                          |
| 04.15 | SOKO Leipzig                          |
| 05.00 | Herzensbrecher                        |

| CASTINGSHOW |                        |
|-------------|------------------------|
| 20.15       | Das Supertalent        |
| 23.00       | The Big Music Quiz     |
| 00.00       | Das Supertalent        |
| 02.15       | The Big Music Quiz     |
| 03.15       | Der Blaulicht Report   |
| 03.30       | Familien im Brennpunkt |

| SCIENCEFICTIONFILM |  |
|--------------------|--|
| 20.15              | Total Recall                           |
| 22.30              | Die Entführung der U-Bahn Pelham 1 2 3 |
| 00.40              | Total Recall                           |
| 02.55              | Die Entführung der U-Bahn Pelham 1 2 3 |
| 04.30              | Mayday - Katastrophenflug 52           |

| SPIELSHOW |                             |
|-----------|-----------------------------|
| 20.15     | Schlag den Star Live        |
| 00.15     | Daybreakers                 |
| 01.55     | Blade Trinity               |
| 03.50     | Lost Boys 2: The Tribe      |
| 05.20     | Insel der verlorenen Seelen |

| DOKUMENTATION |  |
|---------------|--|
| 20.15         | Hightech oder Hölle - Leben im Silicon Valley        |
| 00.25         | Law & Order: Special Victims Unit                    |
| 01.20         | Law & Order: Special Victims Unit                    |
| 02.00         | Medical Detectives - Geheimnisse der Gerichtsmedizin |
| 02.50         | Medical Detectives - Geheimnisse der Gerichtsmedizin |

| RTL II |   |
|--------|---|
| 20.00  | RTL II News                                   |
| 20.14  | RTL II Wetter                                 |
| 20.15  | Die Wollnys - Eine schrecklich große Familie! |
| 21.15  | Die Wollnys - Eine schrecklich große Familie! |
| 22.15  | Die Wollnys - Eine schrecklich große Familie! |
| 23.15  | The Walking Dead                              |
| 00.35  | The Walking Dead                              |
| 01.25  | The Walking Dead                              |

| KABEL EINS |                                    |
|------------|------------------------------------|
| 14.35      | Navy CIS: L.A.                     |
| 15.30      | Navy CIS: L.A.                     |
| 16.25      | kabel eins news Live               |
| 16.35      | Navy CIS                           |
| 17.25      | Navy CIS                           |
| 18.20      | The Mentalist                      |
| 19.15      | Castle                             |
| 20.15      | Navy CIS Das Geld anderer Leute    |
| 21.10      | Navy CIS Das Geständnis            |
| 22.05      | Navy CIS: L.A.                     |
| 23.00      | Blue Bloods - Crime Scene New York |
| 23.55      | Navy CIS                           |
| 00.50      | Navy CIS                           |

| ARTE  |                            |
|-------|----------------------------|
| 18.00 | Wildes Deutschland         |
| 18.45 | Zu Tisch in                |
| 19.15 | ARTE Journal               |
| 19.30 | 360° Geo Reportage         |
| 20.15 | Aufbruch in die Neue Welt  |
| 21.40 | Die Vermessung der Gefühle |
| 22.35 | Indischer Sommer           |
| 23.25 | Indischer Sommer           |
| 00.15 | Indischer Sommer           |
| 01.05 | Forever and a Day          |
| 02.40 | Humor und Muslime          |
| 03.35 | 360° Geo Reportage         |

| 3SAT  |   |
|-------|---|
| 19.00 | heute                                       |
| 19.29 | 3sat-Wetter                                 |
| 19.30 | Kulturpalast                                |
| 20.00 | Tagesschau                                  |
| 20.15 | Das Royal Ballet tanzt                      |
| 22.25 | Über die Schwelle - Die Angst des Künstlers |
| 23.00 | Genie im Windschatten                       |
| 23.45 | Maischberger                                |
| 00.45 | lebens.art                                  |

| SWR   |                              |
|-------|------------------------------|
| 19.57 | Rheinland-Pfalz Wetter       |
| 20.00 | Tagesschau                   |
| 20.15 | Nicht wegwerfen!             |
| 21.45 | Landesschau aktuell          |
| 21.50 | Liebe am Fjord               |
| 23.20 | Hurra, wir werden aufgeklärt |
| 00.05 | Quartett d'Amour             |

| WDR   |                             |
|-------|-----------------------------|
| 18.15 | Einfach und köstlich        |
| 18.45 | Aktuelle Stunde             |
| 19.30 | Lokalzeit                   |
| 20.00 | Tagesschau                  |
| 20.15 | Deutsche Hits aus 60 Jahren |
| 21.45 | Vince Ebert live            |
| 22.45 | Tatort: Der Pott            |
| 00.15 | Nuhr im Ersten              |
| 01.00 | Mitternachtsspitzen         |
| 02.00 | So lacht NRW                |
| 03.30 | Nuhr im Ersten              |
| 04.15 | Wunderschön!                |

| KI.KA |                      |
|-------|----------------------|
| 18.50 | Unser Sandmännchen   |
| 19.00 | Das Dschungelbuch    |
| 19.25 | Checker Tobi         |
| 19.50 | logo!                |
| 20.00 | ERDE AN ZUKUNFT      |
| 20.10 | Die Kepler Diamanten |
| 21.00 | Sendeschluss         |

| SUPER RTL |                                    |
|-----------|------------------------------------|
| 19.45     | Dragons - Auf zu neuen Ufern       |
| 20.15     | Asterix und Kleopatra              |
| 21.50     | Der Superbulle und die Halbstarken |
| 23.40     | In jeder Beziehung                 |
| 00.15     | Infomercials                       |

| TELE 5 |  |
|--------|--|
| 20.15  | Die Triffids - Pflanzen des Schreckens |
| 00.10  | San Andreas                            |
| 01.40  | Crash Dive                             |

| HR    |                                |
|-------|--------------------------------|
| 20.00 | Tagesschau                     |
| 20.15 | Big Five Südamerika            |
| 21.00 | Expedition Neuguinea           |
| 21.45 | Tatort: Eine Handvoll Paradies |
| 23.10 | Schnell ermittelt              |
| 23.55 | Polizeiruf 110                 |
| 01.05 | Notarztwagen 7                 |

| NDR   |                                |
|-------|--------------------------------|
| 20.00 | Tagesschau                     |
| 20.15 | Gräflisches                    |
| 21.45 | Der Dicke zwischen den Stühlen |
| 22.35 | Morden im Norden               |
| 23.25 | Die Erbschaft                  |
| 00.25 | Gräflisches                    |
| 00.50 | Roulette                       |

| MDR   |                                |
|-------|--------------------------------|
| 19.00 | MDR-Regional                   |
| 19.50 | Quickie                        |
| 20.15 | André Rieu - Das große Konzert |
| 22.45 | MDR aktuell                    |
| 22.49 | Night Of The Proms             |
| 00.50 | Leichen pflastern seinen Weg   |

| DAS ERSTE |  |
|-----------|--|
| 11.00     | <b>Das blaue Licht</b> Märchenfilm, D, 2010. Mit Christoph Letkowski |
| 12.00     | <b>Tagesschau</b>  |
| 12.03     | <b>Presseclub</b>  |
| 12.45     | <b>Europamagazin</b>   |
| 13.15     | <b>Tagesschau</b>  |
| 13.30     | <b>Die geerbte Familie</b> Komödie, D, 2011                          |
| 15.00     | <b>Sportschau</b>  |
| 16.50     | <b>Rad-Weltmeisterschaften Straße</b>                                |
| 17.15     | <b>Tagesschau</b>  |
| 17.30     | <b>Gott und die Welt</b>   |
| 18.00     | <b>Sportschau</b>  |
| 18.30     | <b>Bericht aus Berlin</b>  |
| 18.49     | <b>Gewinnzahlen Deutsche Fernsehlotterie Lindenstraße</b>            |
| 18.50     | <b>Weltspiegel</b>   |
| 19.20     | <b>Tagesschau</b>  |
| 20.00     | <b>Tagesschau</b>  |

| ZDF   |  |
|-------|--|
| 10.15 | <b>Bares für Rares</b>   |
| 12.00 | <b>heute Xpress</b>  |
| 12.05 | <b>Die große Drei-Länder-Show</b>  |
| 14.10 | <b>Der Haustier-Check heute Xpress</b>   |
| 14.55 | <b>heute Xpress</b>  |
| 15.00 | <b>Bridget Jones - Schokolade zum Frühstück</b> Komödie, GB/USA, 2001. Mit Renée Zellweger |
| 16.30 | <b>planet e.</b>   |
| 17.00 | <b>heute</b>   |
| 17.10 | <b>ZDF SPORTreportage</b>  |
| 17.10 | <b>ZDF.reportage</b>   |
| 18.00 | <b>Terra Xpress</b>  |
| 18.30 | <b>heute</b>   |
| 19.00 | <b>Wetter</b>  |
| 19.09 | <b>Berlin direkt</b>   |
| 19.10 | <b>Aktion Mensch Gewinner</b>  |
| 19.28 | <b>Terra X</b>   |
| 19.30 | <b>Terra X</b>   |

| RTL   |                                 |
|-------|---------------------------------|
| 06.00 | <b>Familien im Brennpunkt</b>   |
| 07.00 | <b>Familien im Brennpunkt</b>   |
| 08.00 | <b>Der Blaulicht Report</b>     |
| 13.00 | <b>Das Supertalent</b>          |
| 15.45 | <b>Bauer sucht Frau</b>         |
| 17.35 | <b>RTL Bibelclip</b>            |
| 17.45 | <b>Exklusiv - Weekend</b>       |
| 18.45 | <b>RTL Aktuell</b>              |
| 19.03 | <b>RTL Aktuell - Das Wetter</b> |
| 19.05 | <b>Schwiegertochter gesucht</b> |

| SAT.1 |   |
|-------|---|
| 05.55 | <b>Watch Me - Das Kinomagazin</b>   |
| 06.15 | <b>Auf Streife - Berlin</b>   |
| 07.15 | <b>Auf Streife - Berlin</b>   |
| 08.10 | <b>So gesehen - Talk am Sonntag</b>   |
| 08.30 | <b>Auf Streife - Die Spezialisten</b>                                       |
| 09.30 | <b>Auf Streife</b>  |
| 13.15 | <b>Jagdfieber 2</b> Trickfilm, USA, 2010. Mit den Stimmen von Thomas Heinze |
| 14.50 | <b>Harry Potter und der Stein der Weisen</b> Fantasyfilm, GB/USA, 2001      |
| 17.55 | <b>Das große Backen</b>   |
| 18.55 | <b>Julia Leischik sucht: Bitte melde dich</b>                               |
| 19.55 | <b>SAT.1 Nachrichten Live</b>   |

| PRO 7 |   |
|-------|---|
| 07.25 | <b>Fresh Off the Boat</b>                               |
| 07.55 | <b>The Middle</b>                                       |
| 08.20 | <b>Mom</b>  |
| 08.45 | <b>Mom</b>  |
| 09.10 | <b>Two and a Half Men</b> Ein ganzer Kerl               |
| 09.35 | <b>Two and a Half Men</b> Der Resteverwerter der Liebe  |
| 10.05 | <b>2 Broke Girls</b>                                    |
| 10.30 | <b>2 Broke Girls</b>                                    |
| 10.55 | <b>The Big Bang Theory</b>                              |
| 11.25 | <b>The Big Bang Theory</b>                              |
| 11.50 | <b>Big Countdown: Die 50 größten Momente der 2000er</b> |
| 14.00 | <b>Schlag den Star</b> Mit Elton                        |
| 18.00 | <b>NEWSTIME Live</b>                                    |
| 18.10 | <b>Die Simpsons</b>                                     |
| 18.40 | <b>Die Simpsons</b>                                     |
| 19.05 | <b>Galileo</b>  |

| VOX   |  |
|-------|--|
| 05.50 | <b>Criminal Intent - Verbrechen im Visier</b>  |
| 14.30 | <b>Goodbye Deutschland! Die Auswanderer</b> „Goodbye Deutschland!“ begleitet Paare und Familien auf ihrem großen Schritt in ein fremdes Land, das viele nur aus unbeschwerten Urlaubstagen kennen. |
| 16.30 | <b>Schneller als die Polizei erlaubt</b>   |
| 17.00 | <b>auto mobil</b>  |
| 18.15 | <b>biete Rostlaube, suche Traumauro</b> Moderation: Panagiota Petridou   |
| 19.15 | <b>Hot oder Schrott - Die Allerbeste</b>   |



| KRIMI |  |
|-------|--|
| 20.15 | <b>Polizeiruf 110: Im Schatten</b> Krimi, D, 2014. Mit Charly Hübner   |
| 21.45 | <b>Anne Will</b>   |
| 22.45 | <b>Tagesthemen</b>   |
| 23.05 | <b>ttt - titel thesen temperamente</b>                                 |
| 23.35 | <b>Deutschland, deine Künstler</b>                                     |
| 00.20 | <b>3 Zimmer, Küche, Bad</b> Komödie, D, 2011. Mit Jacob Matschenz      |
| 02.13 | <b>Tagesschau</b>  |
| 02.15 | <b>Nicht ohne meine Leiche</b> Komödie, VRC/HK, 2007. Mit Benshan Zhao |
| 03.53 | <b>Tagesschau</b>  |
| 03.55 | <b>Deutschland, deine Künstler</b>                                     |



| DRAMA |   |
|-------|---|
| 20.15 | <b>Ein Sommer in Südfrankreich</b> Drama, D/F, 2016. Mit Julie Engelbrecht. Die erfolgreiche Unternehmensberaterin Charlotte hat das Bestattungsinstitut ihres Onkels Olivier in der Provence geerbt. |
| 21.45 | <b>heute-journal</b>  |
| 21.59 | <b>Wetter</b>   |
| 22.00 | <b>Kommissar Beck</b>   |
| 23.30 | <b>ZDF-History</b>  |
| 00.00 | <b>Precht</b>   |
| 00.45 | <b>heute Xpress</b>   |
| 00.50 | <b>Kommissar Beck</b>   |
| 02.20 | <b>Frag den Lesch</b>   |
| 02.35 | <b>Terra X</b>  |
| 03.20 | <b>Terra X</b>  |
| 04.05 | <b>planet e</b>   |
| 04.35 | <b>zdf.formstark</b>  |



| ACTIONFILM |   |
|------------|---|
| 20.15      | <b>The Amazing Spider-Man 2: Rise Of Electro</b> Actionfilm, USA, 2014. Mit Andrew Garfield. Der unsichere Waisenjunge Peter Parker wurde von einer Spinne gebissen. Seither verfügt er über übermenschliche Kräfte |
| 22.50      | <b>Spiegel TV Magazin</b>   |
| 23.35      | <b>The Amazing Spider-Man 2: Rise Of Electro</b> Actionfilm, USA, 2014. Mit Andrew Garfield   |
| 02.10      | <b>Exklusiv - Weekend</b>   |
| 03.10      | <b>Betrugsfälle</b>   |
| 03.35      | <b>Die Trovatos - Detektive decken auf</b>  |
| 04.25      | <b>Verdachtsfälle</b>   |



| KRIMISERIE |   |
|------------|---|
| 20.15      | <b>Navy CIS</b> Geduld und Beharrlichkeit. Gibbs übernimmt einen Mordfall im Irak. Ein Scharfschütze tötete mit einem gezielten Schuss einen Petty Officer. |
| 21.15      | <b>Navy CIS: L.A</b> Kein Rauch ohne Feuer  |
| 22.10      | <b>Rush Hour</b>  |
| 23.10      | <b>Criminal Minds</b>   |
| 00.00      | <b>Navy CIS</b>   |
| 01.00      | <b>Navy CIS: L.A</b>  |
| 01.45      | <b>Rush Hour</b>  |
| 02.30      | <b>Criminal Minds</b>   |
| 03.10      | <b>Auf Streife</b>  |
| 03.50      | <b>Auf Streife</b>  |
| 04.45      | <b>Kampf der Köche - Wer haut den Profi in die Pfanne?</b>  |



| ACTIONFILM |  |
|------------|--|
| 20.15      | <b>G.I. Joe - Die Abrechnung</b> Actionfilm, USA, 2013. Mit Dwayne „The Rock“ Johnson, Adrienne Palicki      |
| 22.20      | <b>G.I. Joe - Geheimauftrag Cobra</b> Actionfilm, USA, 2009. Mit Channing Tatum                              |
| 00.35      | <b>G.I. Joe - Die Abrechnung</b> Actionfilm, USA, 2013. Mit Dwayne „The Rock“, Johnson                       |
| 02.30      | <b>G.I. Joe - Geheimauftrag Cobra</b> Actionfilm, USA, 2009. Mit Channing Tatum, Sienna Miller, Dennis Quaid |



| KOCHSHOW |   |
|----------|---|
| 20.15    | <b>Grill den Henssler</b> Start frei für den großen Wettkampf am Herd! Bei „Grill den Henssler“ treten drei wagemutige Promis gegen Profikoch Steffen Henssler an. Durch seinen Ehrgeiz gilt der Koch-King als unschlagbar. |
| 23.25    | <b>Prominent!</b>   |
| 00.10    | <b>Medical Detectives - Geheimnisse der Gerichtsmedizin</b>   |
| 01.10    | <b>Medical Detectives - Geheimnisse der Gerichtsmedizin</b>   |
| 01.55    | <b>Medical Detectives - Geheimnisse der Gerichtsmedizin</b>   |
| 02.40    | <b>Medical Detectives</b>   |

| RTL II |  |
|--------|--|
| 16.00  | <b>Der Trödeltrupp - Das Geld liegt im Keller</b>              |
| 17.00  | <b>GRIP EXTREM - Das Motormagazin</b>                          |
| 18.00  | <b>Mein neuer Alter</b>  |
| 19.00  | <b>Mein neuer Alter</b>  |
| 20.00  | <b>RTL II News</b>   |
| 20.14  | <b>RTL II Wetter</b>   |
| 20.15  | <b>Seelen</b> Sciencefictionfilm, USA, 2013. Mit Saoirse Ronan |
| 22.35  | <b>The Walking Dead</b> Tag 194                                |
| 23.35  | <b>The Walking Dead</b>  |
| 00.30  | <b>The Walking Dead</b>  |

| KABEL EINS |  |
|------------|--|
| 14.10      | <b>Mein Lokal, Dein Lokal - SPEZIAL</b>                                |
| 16.05      | <b>kabel eins news Live</b>  |
| 16.15      | <b>Rosin weltweit - Andere Länder, andere Fritten</b>                  |
| 18.15      | <b>Auf die Plätze! Fertig! Weg!</b>                                    |
| 20.15      | <b>Die spektakulärsten Kriminalfälle - Dem Verbrechen auf der Spur</b> |
| 22.10      | <b>Abenteuer Leben am Sonntag</b> Megatrend Do it yourself             |
| 00.10      | <b>Mein Revier</b>   |

| ARTE  |  |
|-------|--|
| 18.30 | <b>L. v. Beethoven: Klavierkonzert Nr. 3 - L. Vondracek</b>                |
| 19.15 | <b>ARTE Journal</b>  |
| 19.35 | <b>Karambolage</b>   |
| 19.45 | <b>Zu Tisch in</b>   |
| 20.15 | <b>Das Black Book</b> Thriller, NL, 2005                                   |
| 22.30 | <b>Paul Verhoeven - Meister der Provokation</b>                            |
| 23.25 | <b>Bella Figura</b>  |
| 01.05 | <b>Rheingau Musik Festival: „Missa solemnis“, von Ludwig van Beethoven</b> |

| 3SAT  |   |
|-------|---|
| 19.09 | <b>3sat-Wetter</b>  |
| 19.10 | <b>Neues vom Darm</b>   |
| 19.40 | <b>Schätze der Welt - Erbe der Menschheit</b>                               |
| 20.00 | <b>Tagesschau</b>   |
| 20.15 | <b>Stuttgarter Kabarettfestival 2016</b>                                    |
| 21.45 | <b>Die letzten Tage der Emma Blank</b> Komödie, NL, 2009. Mit Marlies Heuer |
| 23.10 | <b>Polizeiruf 110</b> Krimi, D, 1978  |
| 00.40 | <b>Ungesüht</b> Actionfilm, B/NL, 2009. Mit Koen De Bouw                    |

| SWR   |  |
|-------|--|
| 20.15 | <b>Tolle Aussichten - Türme im Südwesten</b>                               |
| 21.00 | <b>Die Herren der Turmherrn - Alte Handwerkskunst in fünf Generationen</b> |
| 21.45 | <b>Sportschau - Die Bundesliga am Sonntag</b>                              |
| 22.05 | <b>Flutlicht</b>   |
| 23.00 | <b>Die Kirche bleibt im Dorf</b>   |
| 23.55 | <b>Graf Yoster gibt sich die Ehre</b>                                      |
| 00.45 | <b>Butler Parker</b>   |

| WDR   |  |
|-------|--|
| 20.00 | <b>Tagesschau</b>  |
| 20.15 | <b>Wunderschön!</b> Sehnsucht nach Litauen   |
| 21.45 | <b>Sportschau Bundesliga am Sonntag 7.</b> Spieltag: FSV Mainz 05 - Darmstadt 98, VfL Wolfsburg - RB Leipzig |
| 22.05 | <b>sport inside</b>  |
| 22.35 | <b>Sport im Westen</b>   |
| 22.45 | <b>nuhr gefragt</b>  |
| 23.30 | <b>Zeiglers wunderbare Welt des Fußballs</b>   |
| 00.00 | <b>Rockpalast Backstage</b>  |
| 00.30 | <b>Rockpalast</b>  |

| KI.KA |  |
|-------|--|
| 18.50 | <b>Unser Sandmännchen</b>                        |
| 19.00 | <b>Das Dschungelbuch pur+</b>                    |
| 19.25 | <b>logo! Die Welt und ich</b>                    |
| 19.50 | <b>logo! Die Welt und ich</b>                    |
| 20.00 | <b>KIKA LIVE</b>                                 |
| 20.10 | <b>Ready for this - Die Chance deines Lebens</b> |
| 21.00 | <b>Sendschluss</b>                               |

| SUPER RTL |   |
|-----------|---|
| 18.45     | <b>Woozle Goozle</b>                            |
| 19.15     | <b>ALVINNN!!! und die Chipmunks</b>             |
| 19.45     | <b>Dragons - Auf zu neuen Ufern</b>             |
| 20.15     | <b>Upps! Die Pannenshow</b>                     |
| 22.15     | <b>Murder She Solved - Frauen auf Täterjagd</b> |
| 00.20     | <b>Infomercials</b>                             |

| TELE 5 |  |
|--------|--|
| 20.07  | <b>Knicks für Knigge</b>   |
| 20.15  | <b>Vertigo - Aus dem Reich der Toten</b> Thriller, USA, 1958       |
| 23.04  | <b>Knicks für Knigge</b>   |
| 23.10  | <b>Dinner for One - Eine mörderische Party</b> Thriller, USA, 2010 |
| 01.00  | <b>Femme Fatale</b> Thriller, F, 2002                              |

| HR    |                             |
|-------|-----------------------------|
| 19.30 | <b>hessenschau</b>          |
| 20.00 | <b>Tagesschau</b>           |
| 20.15 | <b>Erlebnisreise Taunus</b> |
| 21.45 | <b>Sportschau</b>           |
| 22.05 | <b>heimpis! Bundesliga</b>  |
| 22.15 | <b>Das große Hessenquiz</b> |
| 23.00 | <b>Dings vom Dach</b>       |
| 23.45 | <b>strassen stars</b>       |
| 00.15 | <b>Wer weiss es?</b>        |

| NDR   |  |
|-------|--|
| 19.30 | <b>Hamburg Journal</b>                               |
| 20.00 | <b>Tagesschau</b>                                    |
| 20.15 | <b>Landpartie</b> Auf der Alleinstraße an die Ostsee |
| 21.45 | <b>Sportschau</b>                                    |
| 22.05 | <b>Die NDR Quizshow</b>                              |
| 22.50 | <b>Sportclub</b>                                     |
| 23.35 | <b>Sportclub Story</b>                               |
| 00.05 | <b>Dittsche - Das wirklich wahre Leben</b>           |

| MDR   |   |
|-------|---|
| 20.15 | <b>Sagenhaft - Das Bördeland</b>                                |
| 21.45 | <b>MDR aktuell</b>  |
| 22.00 | <b>Sportschau Bundesliga am Sonntag</b>                         |
| 22.20 | <b>Für eine Nacht... und immer?</b> Romanische Komödie, D, 2015 |
| 23.50 | <b>Alles andere zeigt die Zeit</b>                              |

| DAS ERSTE |                           |
|-----------|---------------------------|
| 10.45     | Wer weiß denn sowas?      |
| 11.30     | Panda, Gorilla & Co.      |
| 12.00     | Tagesschau                |
| 12.15     | ARD-Buffer                |
| 13.00     | ARD-Mittagsmagazin        |
| 14.00     | Tagesschau                |
| 14.10     | Rote Rosen                |
| 15.00     | Tagesschau                |
| 15.10     | Sturm der Liebe           |
| 16.00     | Tagesschau                |
| 16.15     | Land und Lecker           |
| 17.00     | Tagesschau                |
| 17.15     | Brisant                   |
| 18.00     | Quizduell                 |
| 18.50     | Großstadtrevier           |
| 19.45     | Wissen vor acht - Zukunft |
| 19.50     | Wetter vor acht           |
| 19.55     | Börse vor acht            |
| 20.00     | Tagesschau                |

**POLIZEIDRAMA**



|       |  |
|-------|--|
| 20.15 | <b>Terror - Ihr Urteil</b> Polizeidrama, D, 2016. Mit Martina Gedeck     |
| 21.40 | <b>Hart aber fair</b> Terror - Abstimmung, Urteil und Diskussion         |
| 22.50 | <b>Tagesthemen</b>   |
| 23.20 | <b>Schichtwechsel - Die Roboter übernehmen</b>                           |
| 00.05 | <b>Geheimakte</b> Geschichte - Cranach, Diebe und die Stasi Nachtmagazin |
| 00.50 | <b>Tatort - Borowski und das verlorene Mädchen</b> Krimi, D, 2016        |
| 02.43 | Tagesschau   |
| 02.45 | ttt - titel thesen temperamente  |

| ZDF   |                               |
|-------|-------------------------------|
| 09.05 | Volle Kanne - Service täglich |
| 10.30 | Notruf Hafenkante             |
| 11.15 | SOKO Stuttgart                |
| 12.00 | heute                         |
| 12.10 | drehscheibe                   |
| 13.00 | ARD-Mittagsmagazin            |
| 14.00 | heute - in Deutschland        |
| 14.15 | Die Küchenschlacht            |
| 15.00 | heute Xpress                  |
| 15.05 | Bares für Rares               |
| 16.00 | heute - in Europa             |
| 16.10 | SOKO Kitzbühel                |
| 17.00 | heute                         |
| 17.10 | hallo deutschland             |
| 17.45 | Leute heute                   |
| 18.00 | SOKO München                  |
| 19.00 | heute                         |
| 19.20 | Wetter                        |
| 19.25 | WISO                          |

**KRIMI**



|       |  |
|-------|--|
| 20.15 | <b>Hattinger und der Nebel - Ein Chiemseekrimi</b> Krimi, D, 2016. Mit Michael Fitz          |
| 21.45 | <b>heute-journal</b>   |
| 22.15 | <b>James Bond 007 - Der Morgen stirbt nie</b> Spionagefilm, GB/USA, 1997. Mit Pierce Brosnan |
| 00.05 | <b>Gätjens großes Kino</b> heute+  |
| 00.30 | <b>Cure - Das Leben einer Anderen</b> Drama, CH, 2014. Mit Sylvie Marinkovic                 |
| 02.05 | ZDF-History  |
| 02.35 | SOKO München   |
| 03.20 | WISO   |
| 04.05 | SOKO Kitzbühel   |

| RTL   |   |
|-------|---|
| 08.30 | Gute Zeiten, schlechte Zeiten Unter uns |
| 09.00 | Der Blaulicht Repor                     |
| 09.30 | Die Trovatos - Detektive decken auf     |
| 11.00 | Punkt 12 - Das RTL-Mittagsjournal       |
| 14.00 | Der Blaulicht Report                    |
| 16.00 | Verdachtsfälle                          |
| 17.00 | Betrugsfälle                            |
| 17.30 | Unter uns                               |
| 18.00 | Explosiv - Das Magazin                  |
| 18.30 | Exklusiv - Das Star-magazin             |
| 18.45 | RTL Aktuell                             |
| 19.03 | RTL Aktuell - Das Wetter                |
| 19.05 | Alles was zählt                         |
| 19.40 | Gute Zeiten, schlechte Zeiten           |

**QUIZSHOW**



|       |  |
|-------|--|
| 20.15 | <b>Wer wird Millionär?</b> Moderation: Günther Jauch |
| 21.15 | <b>Bauer sucht Frau</b>                              |
| 22.15 | <b>Extra - Das RTL Magazin</b>                       |
| 23.30 | <b>30 Minuten Deutschland</b>                        |
| 00.00 | <b>RTL Nachtjournal</b>                              |
| 00.27 | <b>RTL Nachtjournal - Das Wetter</b>                 |
| 00.30 | 10 vor 11  |
| 00.55 | CSI: Vegas   |
| 01.50 | CSI: Vegas   |
| 02.40 | CSI: Vegas   |
| 03.30 | <b>RTL Nachtjournal</b>                              |
| 03.55 | <b>Explosiv - Das Magazin</b>                        |
| 04.25 | <b>Verdachtsfälle</b>                                |

| SAT.1 |   |
|-------|---|
| 05.30 | SAT.1-Frühstücksfernsehen Live                      |
| 10.00 | Auf Streife - Die Spezialisten                      |
| 11.00 | Richterin Barbara Salech                            |
| 12.00 | Richter Alexander Hold                              |
| 14.00 | Auf Streife   |
| 16.00 | Auf Streife - Berlin                                |
| 17.00 | Mein dunkles Geheimnis                              |
| 17.30 | Schicksale - und plötzlich ist alles anders         |
| 18.00 | Auf Streife - Die Spezialisten                      |
| 19.00 | Kampf der Köche - Wer haut den Profi in die Pfanne? |
| 19.55 | SAT.1 Nachrichten Live                              |

**KRIMISERIE**



|       |   |
|-------|---|
| 20.15 | <b>Crime Scene Riviera</b> Der Vampirmörder. Eine Studentin erlitt einen grausamen Tod. Nachdem sie gepfählt wurde, fesselte man sie an ein Holzkreuz. Ihre Eltern stehen unter Verdacht, werden dann aber entlastet. |
| 21.25 | <b>Crime Scene Riviera Elementary</b>   |
| 22.35 | <b>Navy CIS</b>   |
| 00.20 | <b>Criminal Minds</b>   |
| 01.20 | <b>Crime Scene Riviera</b>  |
| 02.20 | <b>Crime Scene Riviera Elementary</b>   |
| 03.20 | <b>Navy CIS</b>   |
| 03.55 | <b>Navy CIS</b>   |
| 04.45 | <b>Kampf der Köche - Wer haut den Profi in die Pfanne?</b>  |

| PRO 7 |  |
|-------|--|
| 07.10 | <b>High School High</b> Komödie, USA, 1996. Mit Jon Lovitz |
| 08.45 | <b>Nix wie raus aus Orange County</b> Komödie, USA, 2001   |
| 10.20 | <b>The Middle</b>  |
| 11.15 | <b>Mike &amp; Molly</b>                                    |
| 12.05 | <b>How I Met Your Mother</b>                               |
| 13.25 | <b>Two and a Half Men</b>                                  |
| 13.55 | <b>Two and a Half Men</b>                                  |
| 14.20 | <b>Two and a Half Men</b>                                  |
| 14.45 | <b>Two and a Half Men</b>                                  |
| 15.15 | <b>The Big Bang Theory</b>                                 |
| 15.40 | <b>The Big Bang Theory</b>                                 |
| 16.05 | <b>The Big Bang Theory</b>                                 |
| 16.30 | <b>The Big Bang Theory</b>                                 |
| 17.00 | taff Live  |
| 18.00 | NEWSTIME Live  |
| 18.10 | Die Simpsons   |
| 19.05 | Galileo Live   |

**COMEDYSERIE**



|       |  |
|-------|--|
| 20.15 | <b>The Big Bang Theory</b> Das emotionale Außenklo |
| 20.45 | <b>The Big Bang Theory</b> Die neutrale Zone       |
| 21.15 | <b>The Big Bang Theory</b> Ein Traum von Bollywood |
| 21.40 | <b>The Big Bang Theory</b>                         |
| 22.10 | <b>CIRCUS HALLIGALLI</b>                           |
| 23.10 | <b>Mission Wahnsinn - Für Geld zum Held</b>        |
| 00.20 | <b>The Big Bang Theory</b>                         |
| 00.50 | <b>The Big Bang Theory</b>                         |
| 01.15 | <b>The Big Bang Theory</b>                         |
| 01.40 | <b>The Big Bang Theory</b>                         |
| 02.05 | <b>Family Guy</b>                                  |
| 02.30 | <b>Futurama</b>                                    |
| 02.50 | <b>Brickleberry</b>                                |
| 03.10 | <b>Prickeln Spätnachrichten</b>                    |

| VOX   |   |
|-------|---|
| 05.50 | CSI:NY                                    |
| 06.45 | Verlag mich doch! vox nachrichten         |
| 10.50 | 4 Hochzeiten und eine Traumreise          |
| 10.55 | Shopping Queen Mit Guido Maria Kretschmer |
| 12.00 | Zwischen Tüll und Tränen                  |
| 13.00 | Schrankalarm                              |
| 14.00 | Shopping Queen Mit Guido Maria Kretschmer |
| 15.00 | 4 Hochzeiten und eine Traumreise          |
| 16.00 | Zwischen Tüll und Tränen                  |
| 17.00 | Hautnah: Die Tierklinik                   |
| 18.00 | Das perfekte Dinner Prominent!            |

**DRAMASERIE**



|       |   |
|-------|---|
| 20.15 | <b>Club der roten Bänder</b> Sonnenschein                   |
| 21.15 | <b>Club der roten Bänder</b> Kometen                        |
| 22.15 | <b>Secrets and Lies</b>                                     |
| 23.10 | <b>Secrets and Lies</b>                                     |
| 00.05 | vox nachrichten   |
| 00.25 | <b>Medical Detectives - Geheimnisse der Gerichtsmedizin</b> |
| 01.25 | <b>Medical Detectives - Geheimnisse der Gerichtsmedizin</b> |
| 02.10 | <b>Medical Detectives - Geheimnisse der Gerichtsmedizin</b> |
| 02.10 | <b>Medical Detectives - Geheimnisse der Gerichtsmedizin</b> |
| 03.00 | <b>Medical Detectives - Geheimnisse der Gerichtsmedizin</b> |
| 03.45 | <b>Medical Detectives</b>                                   |
| 04.15 | <b>Medical Detectives</b>                                   |

| RTL II |   |
|--------|---|
| 18.00  | Köln 50667  |
| 19.00  | Berlin - Tag & Nacht                                    |
| 20.00  | RTL II News   |
| 20.14  | RTL II Wetter   |
| 20.15  | Die Geissens - Eine schrecklich glamouröse Familie!     |
| 21.15  | Der Graf von Askanien - Eine schrecklich royale Familie |
| 22.15  | InTouch - Stars. Styles. Stories.                       |
| 23.15  | The Walking Dead  |
| 00.05  | The Walking Dead  |
| 01.00  | The Walking Dead  |

| KABEL EINS |  |
|------------|--|
| 17.55      | Mein Lokal, Dein Lokal - Wo schmeckt's am besten?                          |
| 18.55      | Achtung Kontrolle! Einsatz für die Ordnungshüter                           |
| 20.15      | <b>Matrix Reloaded</b> Sciencefictionfilm, USA/AUS, 2003. Mit Keanu Reeves |
| 22.55      | <b>Resident Evil: Apocalypse</b> Horrorfilm, USA, 2004                     |
| 00.40      | <b>Matrix Reloaded</b> Sciencefictionfilm, USA/AUS, 2003                   |

| ARTE  |  |
|-------|--|
| 19.30 | Schlemmen mit Gérard Depardieu                               |
| 20.15 | Julien Duvivier  |
| 21.55 | <b>Zünftige Bande</b> Drama, F, 1936. Mit Jean Gabin         |
| 21.55 | <b>Lebensabend</b> Drama, F, 1939. Mit Louis Jouvet          |
| 23.40 | <b>Stürmisches Land - Tempestad</b> Dokumentation, MEX, 2016 |
| 01.20 | <b>Qissa - Eine Geistergeschichte</b> Drama, D/F/IND, 2013   |

| 3SAT  |  |
|-------|--|
| 20.00 | Tagesschau   |
| 20.15 | Juwel der Elefantenküste - Afrikas Wunderland Isman-galiso |
| 21.05 | <b>Afrikas Wilder Westen - Namibias Wüstenperle</b>        |
| 21.50 | <b>Hyänen - Die Königinnen der Masai Mara</b>              |
| 22.35 | <b>Coming Home</b>   |
| 23.20 | <b>Freier Mensch</b>                                       |
| 00.05 | <b>In der Schwebe</b> Dokumentation, D/ GEO, 2016          |

| SWR   |   |
|-------|---|
| 20.00 | Tagesschau  |
| 20.15 | Heimatglühn                                       |
| 21.00 | Handwerkskunst! Wie man ein echt gutes Brot backt |
| 21.45 | Landesschau aktuell                               |
| 22.00 | Sag die Wahrheit                                  |
| 22.30 | Meister des Alltags                               |
| 23.00 | Die Quiz-Helden - Wer kennt den Südwesten?        |
| 23.40 | Paarduell   |
| 00.25 | Schlauberger - Quizzen, was Spaß macht!           |
| 00.55 | Wer weiss es?                                     |

| WDR   |   |
|-------|---|
| 18.00 | WDR aktuell / Lokalzeit   |
| 18.15 | Servicezeit   |
| 18.45 | Aktuelle Stunde   |
| 19.30 | Lokalzeit   |
| 20.00 | Tagesschau  |
| 20.15 | Land und Lecker Bei Engels geht es um die Wurst und alte Schweinerassen |
| 21.00 | Familie Wurst - Mit Herz und Haaren                                     |
| 21.45 | WDR aktuell   |
| 22.10 | Hier und Heute  |
| 22.40 | Westart live  |
| 00.00 | Sounds like Heimat  |

| KI.KA |                             |
|-------|-----------------------------|
| 18.15 | Glücksbärchis               |
| 18.40 | Löwenzähnen                 |
| 18.50 | Unser Sandmännchen          |
| 19.00 | Das Dschungelbuch           |
| 19.25 | pur+ logo! Die Welt und ich |
| 19.50 | KiKA LIVE                   |
| 20.00 | Berlin und wir!             |
| 20.35 | Die Jungs-WG                |
| 21.00 | Sendeschluss                |

| SUPER RTL |   |
|-----------|---|
| 19.45     | Dragons - Auf zu neuen Ufern            |
| 20.15     | Lie To Me Gespalten                     |
| 21.10     | Lie To Me Sex, Lügen und Video          |
| 22.05     | Crossing Jordan - Pathologin mit Profil |
| 23.00     | Crossing Jordan - Pathologin mit Profil |
| 23.55     | Nurse Jackie                            |
| 00.25     | Infomercials                            |

| TELE 5 |  |
|--------|--|
| 20.15  | <b>Schattenkrieger - The Shadow Cabal</b> Abenteuerfilm, USA, 2013 |
| 22.20  | <b>Escape - Vermächtnis der Wikinger</b> Actionfilm, N, 2013       |
| 23.55  | <b>Schattenkrieger - The Shadow Cabal</b> Abenteuerfilm, USA, '13  |

| HR    |  |
|-------|--|
| 20.00 | Tagesschau   |
| 20.15 | Wunderschön! Der Sauerland-Höhenflug                   |
| 21.45 | <b>Zu Gast in Frankreich</b> Unterwegs in der Bretagne |
| 22.30 | <b>hessenschau kompakt</b>                             |
| 22.45 | <b>heimspiel!</b>                                      |
| 23.30 | <b>maintower kriminal-report</b>                       |

| NDR   |   |
|-------|---|
| 19.30 | Hamburg Journal   |
| 20.00 | Tagesschau  |
| 20.15 | Markt Einlegesohlen: wenn der Schuh drückt plietsch Wikinger - die wichtigsten Fakten |
| 21.00 | NDR/aktuell   |
| 21.45 | 45 Min  |
| 22.00 | Kulturjournal   |
| 22.45 | Der Prozess   |
| 23.15 | NDR-Regional  |

| MDR   |  |
|-------|--|
| 19.50 | Mach dich ran  |
| 20.15 | <b>Kinderarzt Dr. Fröhlich</b> Komödie, D, 1971. Mit Roy Black |
| 21.45 | MDR aktuell  |
| 22.05 | Fakt ist! Aus Erfurt   |
| 23.05 | MDR aktuell  |
| 23.05 | Morden im Norden   |
| 23.55 | <b>Die große blaue Straße</b> Drama, D/F/I, 1957               |

**DAS ERSTE**

10.45 Wer weiß denn sowas?

11.30 Panda, Gorilla & Co.

12.00 Tagesschau

12.15 ARD-Buffer

13.00 ARD-Mittagsmagazin

14.00 Tagesschau

14.10 Rote Rosen

15.00 Tagesschau

15.10 Sturm der Liebe

16.00 Tagesschau

16.15 Land und lecker

17.00 Tagesschau

17.15 Brisant

18.00 Quizduell

18.50 Familie Dr. Kleist

19.45 Wissen vor acht - Natur

19.50 Wetter vor acht

19.55 Börse vor acht

20.00 Tagesschau

**DRAMASERIE**



20.15 Tierärztin Dr. Mertens Die zweite Chance

21.00 In aller Freundschaft Leere

21.45 FAKT

22.15 Tagesthemen

22.45 Alles inklusive Komödie, D, 2014. Mit Hannelore Elsner

00.15 Nachtmagazin

00.35 Altweibersommer Tragikomödie, D, 2000. Mit Christa Berndl

02.03 Tagesschau

02.05 Alles inklusive Komödie, D, 2014. Mit Hannelore Elsner

03.35 Europamagazin

04.05 Brisant

04.45 Deutschlandbilder

**ZDF**

09.05 Volle Kanne - Service täglich

10.30 Notruf Hafenkante

11.15 SOKO Stuttgart

12.00 heute

12.10 drehscheibe

13.00 ARD-Mittagsmagazin

14.00 heute - in Deutschland

14.15 Die Küchenschlacht

15.00 heute Xpress

15.05 Bares für Rares

16.00 heute - in Europa

16.10 SOKO Kitzbühel

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

**DUKUMENTATION**



20.15 ZDFzeit Der große Bahn-Check. Die Deutsche Bahn - über kaum etwas schimpfen die Deutschen lieber. Tickets zu teuer, Züge unpünktlich und überfüllt, Mitarbeiter unfreundlich, Service schlecht.

21.00 Frontal 21

21.45 heute-journal

22.14 Wetter

22.15 Mutter, Mutter, Vater, Kind

22.45 Markus Lanz

00.00 heute+

00.15 Neu im Kino

00.20 Inside Llewyn Davis Drama, USA, 2013. Mit Oscar Isaac

**RTL**

08.30 Gute Zeiten, schlechte Zeiten Unter uns

09.00 Unter uns

09.30 Der Blaulicht Report

11.00 Die Trovatos - Detektive decken auf

12.00 Punkt 12 - Das RTL-Mittagsjournal

14.00 Der Blaulicht Report

16.00 Verdachtsfälle

17.00 Betrugsfälle

17.30 Unter uns

18.00 Explosiv - Das Magazin

18.30 Exklusiv - Das Startmagazin

18.45 RTL Aktuell

19.03 RTL Aktuell - Das Wetter

19.05 Alles was zählt

19.40 Gute Zeiten, schlechte Zeiten

**KRIMISERIE**



20.15 Bones - Die Knochenjägerin Das Mountainbike in der Magierin

21.15 Shades of Blue Det. Santos und die Gefahr der Gerechtigkeit

22.15 Shades of Blue

23.10 CSI: Miami

00.00 RTL Nachtjournal

00.27 RTL Nachtjournal - Das Wetter

00.30 CSI: Vegas

01.20 CSI: Vegas

02.15 CSI: Vegas

03.05 RTL Nachtjournal

03.30 Explosiv - Das Magazin

03.55 Betrugsfälle

04.25 Verdachtsfälle

05.15 Der Blaulicht Report

**SAT.1**

05.30 SAT.1-Frühstücksfernsehen Live

10.00 Auf Streife - Die Spezialisten

11.00 Richterin Barbara Salesch

12.00 Richter Alexander Hold

14.00 Auf Streife

16.00 Auf Streife - Berlin Mein dunkles Geheimnis

17.00 Schicksale - und plötzlich ist alles anders

17.30 Auf Streife - Die Spezialisten

18.00 Kampf der Köche - Wer haut den Profi in die Pfanne?

19.00 SAT.1 Nachrichten Live

**KOMÖDIE**



20.15 Zum Teufel mit der Wahrheit! Komödie, D, 2014. Mit Bettina Zimmermann. Im Alltagsleben greift Journalistin Kathrin immer mal wieder zu einer kleinen Lüge.

22.15 akte 20.16 Live

23.10 Focus TV - Reportage Auf Streife

00.05 News & Stories

01.25 So gesehen

01.30 Auf Streife - Berlin

02.20 Auf Streife

03.00 Auf Streife

03.45 Auf Streife

04.45 Kampf der Köche - Wer haut den Profi in die Pfanne?

**PRO 7**

04.00 Malcolm mittendrin

04.45 Scrubs - Die Anfänger

05.10 Mike & Molly

05.30 Mike & Molly

05.45 How I Met Your Mother

06.05 How I Met Your Mother

06.25 How I Met Your Mother

06.50 Two and a Half Men

10.20 The Middle

11.15 Mike & Molly

12.05 How I Met Your Mother

13.25 Two and a Half Men

15.10 The Big Bang Theory

17.00 taff Live

18.00 NEWSTIME Live

18.10 Die Simpsons

19.05 Galileo Live

**TRICKSERIE**



20.15 Die Simpsons

20.40 Die Simpsons

21.10 Die Simpsons

21.40 Family Guy

22.10 Legends of Tomorrow Gestrandet

23.10 Gotham Feuerfest

00.05 Two and a Half Men

01.50 Family Guy

02.15 Wilfred

02.35 Wilfred

02.55 ProSieben Spätnachrichten

03.00 Malcolm mittendrin

03.20 Malcolm mittendrin

03.45 Scrubs - Die Anfänger

**VOX**

05.50 CSI:NY

06.45 vox nachrichten

10.50 4 Hochzeiten und eine Traumreise

10.55 Shopping Queen Mit Guido Maria Kretschmer

12.00 Zwischen Tüll und Tränen

13.00 Schrankalarm

14.00 Shopping Queen Mit Guido Maria Kretschmer

15.00 4 Hochzeiten und eine Traumreise

16.00 Zwischen Tüll und Tränen

17.00 taff Live

18.00 Hautnah: Die Tierklinik

19.00 Das perfekte Dinner

20.00 Prominent!

**Gründershow**



20.15 Die Höhle der Löwen

Moderation: Amiaz Habtu

22.55 Fürst Heinz

23.55 vox nachrichten

00.15 Medical Detectives - Geheimnisse der Gerichtsmedizin

01.15 Medical Detectives - Geheimnisse der Gerichtsmedizin

02.00 Medical Detectives - Geheimnisse der Gerichtsmedizin

02.50 Medical Detectives - Geheimnisse der Gerichtsmedizin

03.35 Medical Detectives - Geheimnisse der Gerichtsmedizin

**RTL II**

16.00 Die Straßencops West - Jugend im Visier

17.00 Die Straßencops West - Jugend im Visier

18.00 Köln 50667

19.00 Berlin - Tag & Nacht

20.00 RTL II News

20.14 RTL II Wetter

20.15 Curry Supermodel - Echt. Schön. Kurvig Deutschland, Deine Promis!

22.15 The Walking Dead

23.20 The Walking Dead

00.10 The Walking Dead

**KABEL EINS**

16.50 Abenteuer Leben täglich

17.55 Mein Lokal, Dein Lokal - Wo schmeckt's am besten?

18.55 Achtung Kontrolle! Einsatz für die Ordnungshüter Rosin weltweit - Andere Länder, andere Fritten „Franks Restaurant“ in Marbella

20.15 K1 Magazin

22.30 Abenteuer Leben

01.25 kabel eins late news

**ARTE**

19.10 ARTE Journal

19.30 Schlemmen mit Gérard Depardieu

20.15 Cholesterin, der große Bluff

21.30 Gesprächsrunde

21.55 Liebe Magersucht Dokumentation, F, 2015

23.20 Seht mich verschwinden

00.15 Der stärkste Mann Square Idee

01.05 Aufstand in Algier Drama, F, 2012. Mit Karyll Elgrichi

**3SAT**

19.00 heute

19.19 3sat-Wetter

19.20 Kulturzeit extra

20.00 Tagesschau

20.15 Alles muss raus - Eine Familie rechnet ab Drama, D, 2014. Mit Robert Atzorn

21.45 kinokino

22.00 ZIB 2

22.25 Oben ist es still Drama, D/NL, 2012. Mit Jeroen Willemis

23.50 Die vergessenen Sehenswürdigkeiten

00.15 10 vor 10

**SWR**

20.00 Tagesschau

20.15 Marktcheck Kohl - Toller Kopf für kluge Esser

21.00 Die Tricks der Elektromärkte

21.45 Landesschau aktuell Hannes und der Bürgermeister

22.00 Freunde in der Mäulesmühle

23.00 So lacht der Südwesten

23.30 Die Pierre M. Krause Show

23.55 kabarett.com

**WDR**

20.15 natur exclusiv Die Stimme der Donau

21.00 Quarks & Co. Die Moden der Ernährung - teuer, widersprüchlich, unsinnig?

21.45 WDR aktuell

22.10 Milchgeld. Ein Kluftingerkrimi Krimi, D, 2012. Mit Herbert Knaup

23.40 Weiße Westen für Ganoven Western, E/I, 1968. Mit Edward G. Robinson

01.00 Domian

**KI.KA**

19.25 pur+ Einsatz im Hub-schrauber

19.50 logo! Die Welt und ich

20.00 KIKA LIVE

20.10 Berlin und wir!

20.35 Die Jungs-WG Sommer. Sonne. Elternfrei.

21.00 Sendeschluss

**SUPER RTL**

19.15 ALVINNN!!! und die Chipmunks

19.45 Dragonen - Auf zu neuen Ufern

20.15 Die Chaoscamper Komödie, USA, 2006. Mit Robin Williams

22.15 Mr. Bill Komödie, USA, 1994. Mit Danny DeVito

00.45 Infomercials

**TELE 5**

20.15 Der Hades Faktor - Teil 1 Thriller, USA, 2006. Mit Stephen Dorff

22.05 Der Hades Faktor - Teil 2 Thriller, USA, 2006. Mit Stephen Dorff

23.55 Dinner for One - Eine mörderische Party Thriller, USA, '10

**HR**

20.15 Erlebnis Hessen Unterwegs auf dem Werra-Burgen-Steig

21.00 Erlebnis Hessen

21.45 Um Himmels Willen hessenschau kompakt

22.30 Håkan Nesser: Die Schwalbe, die Katze, die Rose und der Tod Krimi, S, 2005

**NDR**

18.45 DAS!

19.30 Hamburg Journal

20.00 Tagesschau

20.15 Visite

21.15 Panorama 3

21.45 NDR/Aktuell

22.00 Tatort: Der große Schmerz Krimi, D, 2016

23.30 Welterbilder

00.00 Bücherjournal

**MDR**

21.15 MDR Zeitreise

21.45 MDR aktuell

22.05 Wem gehört der Osten? Das Land

22.48 MDR aktuell

22.50 Polizeiruf 110: Der Hinterhalt Krimi, D, 1980

00.20 Geld.Macht.Liebe

01.05 MDR-Regional

01.10 FAKT

| DAS ERSTE  | ZDF  | RTL  | SAT.1   | PRO 7  | VOX  |
|--|--|--|---|--|--|
| <p>10.45 Wer weiß denn sowas? </p> <p>11.30 Panda, Gorilla &amp; Co.</p> <p>12.00 Tagesschau </p> <p>12.15 ARD-Buffer </p> <p>13.00 ARD-Mittagsmagazin </p> <p>14.00 Tagesschau </p> <p>14.10 Rote Rosen </p> <p>15.00 Tagesschau </p> <p>15.10 Sturm der Liebe </p> <p>16.00 Tagesschau </p> <p>16.15 Land und Lecker </p> <p>17.00 Tagesschau </p> <p>17.15 Brisant </p> <p>18.00 Quizduell </p> <p>18.50 München 7 </p> <p>19.45 Wissen vor acht - Werkstatt </p> <p>19.50 Wetter vor acht </p> <p>19.55 Börse vor acht </p> <p>20.00 Tagesschau </p>   | <p>12.00 heute </p> <p>12.10 drehscheibe </p> <p>13.00 ARD-Mittagsmagazin </p> <p>14.00 heute - in Deutschland </p> <p>14.15 Die Küchenschlacht heute Xpress </p> <p>15.00 Bares für Rares </p> <p>16.00 heute - in Europa</p> <p>16.10 SOKO Kitzbühel </p> <p>17.00 heute </p> <p>17.10 Hallo Deutschland</p> <p>17.45 Leute heute </p> <p>18.00 SOKO Wismar </p> <p>18.54 Lotto am Mittwoch - Die Gewinnzahlen</p> <p>19.00 heute </p> <p>19.19 Wetter </p> <p>19.20 UEFA Champions League Magazin</p> <p>19.35 Heldt </p>               | <p>08.30 Gute Zeiten, schlechte Zeiten</p> <p>09.00 Unter uns </p> <p>09.30 Der Blaulicht Report</p> <p>11.00 Die Trovatos - Detektive decken auf</p> <p>12.00 Punkt 12 - Das RTL-Mittagsjournal </p> <p>14.00 Der Blaulicht Report</p> <p>16.00 Verdachtsfälle </p> <p>17.00 Betrugsfälle </p> <p>17.30 Unter uns </p> <p>18.00 Explosiv - Das Magazin </p> <p>18.30 Exklusiv - Das Star-magazin </p> <p>18.45 RTL Aktuell </p> <p>19.03 RTL Aktuell - Das Wetter </p> <p>19.05 Alles was zählt </p> <p>19.40 Gute Zeiten, schlechte Zeiten</p> | <p>05.30 SAT.1-Frühstücksfernsehen Live</p> <p>10.00 Auf Streife - Die Spezialisten</p> <p>11.00 Richterin Barbara Salech</p> <p>12.00 Richter Alexander Hold</p> <p>14.00 Auf Streife</p> <p>16.00 Auf Streife - Berlin</p> <p>17.00 Mein dunkles Geheimnis</p> <p>17.30 Schicksale - und plötzlich ist alles anders</p> <p>18.00 Auf Streife - Die Spezialisten</p> <p>19.00 Kampf der Köche - Wer haut den Profi in die Pfanne?</p> <p>19.55 SAT.1 Nachrichten Live</p>  | <p>05.10 Mike &amp; Molly </p> <p>05.30 Mike &amp; Molly </p> <p>05.45 How I Met Your Mother </p> <p>06.55 Two and a Half Men</p> <p>08.40 The Big Bang Theory</p> <p>10.20 The Middle</p> <p>10.50 The Middle</p> <p>11.15 Mike &amp; Molly </p> <p>11.40 Mike &amp; Molly </p> <p>12.05 How I Met Your Mother </p> <p>12.35 How I Met Your Mother</p> <p>13.00 How I Met Your Mother</p> <p>13.25 Two and a Half Men</p> <p>15.10 The Big Bang Theory</p> <p>17.00 taff Live</p> <p>18.00 NEWSTIME Live</p> <p>18.10 Die Simpsons </p> <p>19.05 Galileo Live</p>                                     | <p>05.50 CSI:NY </p> <p>06.45 Verklag mich doch! vox nachrichten</p> <p>10.50 4 Hochzeiten und eine Traumreise </p> <p>12.00 Shopping Queen Mit Guida Maria Kretschmer</p> <p>13.00 Zwischen Tüll und Tränen </p> <p>14.00 Schrankalarm </p> <p>15.00 Shopping Queen Mit Guida Maria Kretschmer</p> <p>16.00 4 Hochzeiten und eine Traumreise </p> <p>17.00 Zwischen Tüll und Tränen </p> <p>18.00 Hautnah: Die Tierklinik </p> <p>19.00 Das perfekte Dinner</p> <p>20.00 Prominent! </p>  |
| <b>DRAMA</b>   | <b>Fussball</b>  | <b>COMEDYSHOW</b>  | <b>KOCHSHOW</b>   | <b>DRAMASERIE</b>  | <b>FANTASYSERIE</b>  |
|  |  |  |   |  |  |
| <p>20.15  <b>Hirngespinster</b> Drama, D, 2014. Mit Tobias Moretti. Simon muss sich entscheiden, ob er sein eigenes Leben führen will, oder sich um seine Familie kümmert. </p> <p>21.45 <b>Plusminus</b> </p> <p>22.15 <b>Tagesthemen</b> </p> <p>22.45 <b>Inside Nordkorea</b> </p> <p>00.15 <b>Nachtmagazin</b> </p> <p>00.35  <b>Hirngespinster</b> Drama, D, 2014. Mit Tobias Moretti </p> <p>02.08 <b>Tagesschau</b> </p> <p>02.10 <b>Inside Nordkorea</b> </p> <p>03.40 <b>W wie Wissen</b> </p> <p>Mit Dennis Wilms</p> <p>04.10 <b>Brisant</b> </p> <p>04.50 <b>Deutschlandbilder</b></p> | <p>20.25 <b>UEFA Champions League</b> FC Bayern München - PSV Eindhoven - Gruppenphase, 3. Spieltag </p> <p>21.30 <b>heute-journal</b> </p> <p>23.15 <b>Markus Lanz</b> </p> <p>00.30 <b>heute+</b> </p> <p>00.45 <b>UEFA Champions League</b> </p> <p>02.20 <b>ZDF.reportage</b> </p> <p>Frankfurt - Deutschlands größter Flughafen und internationales Drehkreuz nicht nur für Passagiere.</p> <p>02.50 <b>zdf.formstark</b> </p> <p>02.55 <b>Clinton gegen Trump - das Duell aus Las Vegas</b> </p> <p>04.35 <b>SOKO Kitzbühel</b> </p> | <p>20.15 <b>Mario Barth deckt auf</b> Die investigative Comedy-Show mit Star-Comedian Mario Barth </p> <p>22.15 <b>RTL Nachtjournal</b> </p> <p>00.00 <b>RTL Nachtjournal</b> </p> <p>00.27 <b>RTL Nachtjournal - Das Wetter</b> </p> <p>00.30 <b>Mario Barth deckt auf</b> </p> <p>02.25 <b>Bauer sucht Frau</b> </p> <p>03.15 <b>RTL Nachtjournal</b> </p> <p>03.40 <b>Explosiv - Das Magazin</b> </p> <p>04.10 <b>Exklusiv - Das Star-magazin</b> </p> <p>04.25 <b>Verdachtsfälle</b> </p> <p>05.15 <b>Der Blaulicht Report</b></p>           | <p>20.15 <b>The Taste</b> In nur einer Stunde kochen die Kandidaten ein Gericht, das für die Jury auf einem Probierlöffel angerichtet wird. Können sie einen Juroren überzeugen, schaffen sie es in das Team eines Profikochs.</p> <p>23.35 <b>SAT.1 Reportage</b></p> <p>00.30 <b>Criminal Minds</b> </p> <p>01.20 <b>Criminal Minds</b> </p> <p>02.10 <b>Schicksale - und plötzlich ist alles anders</b></p> <p>02.35 <b>Auf Streife - Berlin</b></p> <p>03.20 <b>Auf Streife</b></p> <p>04.45 <b>Kampf der Köche - Wer haut den Profi in die Pfanne?</b></p> | <p>20.15 <b>Grey's Anatomy - Die jungen Ärzte</b> Entscheidungshilfe. Eine komplizierte Transplantation steht an, die eine ganze Nacht dauern wird.</p> <p>21.15 <b>Containment</b> Das große Spiel </p> <p>22.10 <b>Containment</b> </p> <p>23.05 <b>Two and a Half Men</b></p> <p>23.30 <b>Two and a Half Men</b></p> <p>23.55 <b>Two and a Half Men</b></p> <p>00.25 <b>Two and a Half Men</b></p> <p>00.50 <b>Legends of Tomorrow</b> </p> <p>01.35 <b>Gotham</b> </p> <p>02.25 <b>ProSieben Spätnachrichten</b></p> <p>02.30 <b>Malcolm mittendrin</b></p> <p>02.55 <b>Malcolm mittendrin</b></p> | <p>20.15 <b>Outlander</b> Die geliebte Zeit </p> <p>22.05 <b>Outlander - Die Dokumentation</b> </p> <p>00.05 <b>vox nachrichten</b></p> <p>00.25 <b>Medical Detectives - Geheimnisse der Gerichtsmedizin</b> </p> <p>01.25 <b>Medical Detectives - Geheimnisse der Gerichtsmedizin</b> </p> <p>02.10 <b>Medical Detectives - Geheimnisse der Gerichtsmedizin</b> </p> <p>02.55 <b>Medical Detectives - Geheimnisse der Gerichtsmedizin</b> </p> <p>03.40 <b>Medical Detectives - Geheimnisse der Gerichtsmedizin</b> </p> <p>04.25 <b>Medical Detectives</b></p> |
| <b>RTL II</b>  | <b>KABEL EINS</b>  | <b>ARTE</b>  | <b>3SAT</b>   | <b>SWR</b>   | <b>WDR</b>   |
|  |  |  |   |  |  |
| <p>18.00 <b>Köln 50667</b> </p> <p>19.00 <b>Berlin - Tag &amp; Nacht</b></p> <p>20.00 <b>RTL II News</b> </p> <p>20.14 <b>RTL II Wetter</b> </p> <p>20.15 <b>Teenie-Mütter - Wenn Kinder Kinder kriegen</b></p> <p>21.15 <b>Die Babystation - Jeden Tag ein kleines Wunder</b> </p> <p>22.20 <b>Babys! Kleines Wunder - großes Glück</b></p> <p>23.20 <b>The Walking Dead</b></p> <p>00.05 <b>The Walking Dead</b></p> <p>01.00 <b>The Walking Dead</b></p> <p>01.45 <b>Z Nation</b> </p>  | <p>16.50 <b>Abenteuer Leben</b> täglich</p> <p>17.55 <b>Mein Lokal, Dein Lokal - Wo schmeckt's am besten?</b></p> <p>18.55 <b>Achtung Kontrolle! Einsatz für die Ordnungshüter</b></p> <p>20.15  <b>Braveheart</b> Abenteuerfilm, USA, 1995. Mit Mel Gibson </p> <p>23.50 <b>Children of Glory</b> Dokumentation, H, 2006. Mit Iván Fenyő</p> <p>02.00 <b>Watch Me - Das Kinomagazin</b></p>   | <p>18.25 <b>Schlemmen mit Gérard Depardieu</b></p> <p>19.10 <b>ARTE Journal</b> </p> <p>19.30 <b>Schlemmen mit Gérard Depardieu</b></p> <p>20.15 <b>Die Anfänger</b> Komödie, F, 1995. Mit François Cluzet </p> <p>21.50 <b>Geld Macht Kunst</b></p> <p>22.40 <b>Ferien in der Hölle</b> Thriller, USA/AUS, 1971. Mit Donald Pleasence </p> <p>00.30 <b>Kurzschluss - Das Magazin</b> </p> <p>01.15 <b>Zu dir?</b> </p>  | <p>18.10 <b>nano spezial</b> </p> <p>19.00 <b>heute</b> </p> <p>19.19 <b>3sat-Wetter</b> </p> <p>19.20 <b>Kulturzeit</b> </p> <p>20.00 <b>Tagesschau</b> </p> <p>20.15  <b>Alles muss raus - Eine Familie rechnet ab</b> Drama, D, 2014. Mit Robert Atzorn</p> <p>21.45 <b>Die Schlecker-Story</b> Karriere, Kosmetik und Konkurs </p> <p>22.15 <b>ZIB 2</b> </p> <p>22.40 <b>Unter Verdacht</b> </p> <p>00.10 <b>10 vor 10</b> </p>  | <p>19.30 <b>Landesschau aktuell</b></p> <p>19.57 <b>Rheinland-Pfalz Wetter</b> </p> <p>20.00 <b>Tagesschau</b> </p> <p>20.15 <b>Der Preis der Turnschuhe - Billiglohn für schicke Treter</b></p> <p>21.00 <b>Was glaubt Deutschland? Wie wir lieben Landesschau aktuell</b></p> <p>21.45 <b>Tatort: Die chinesische Prinzessin</b> Krimi, D, 2013 </p> <p>23.30 <b>Seebblind - Der wahre Preis der Frachtschiffahrt</b></p>  | <p>20.15 <b>Markt</b> </p> <p>21.00 <b>Der Haushalts-Check mit Yvonne Willicks</b> Sanft &amp; flauschig - Wäschetrocknen leicht gemacht </p> <p>21.45 <b>WDR aktuell</b> </p> <p>22.10 <b>Der Traum vom großen Teilen - Airbnb &amp; Co. zwischen Mythos und Milliarden</b> </p> <p>22.55 <b>Höllentrip nach Tijuana</b> </p> <p>23.25 <b>Was geht mich das an?</b> </p>  |
| <b>KI.KA</b>   | <b>SUPER RTL</b>   | <b>TELE 5</b>  | <b>HR</b>   | <b>NDR</b>   | <b>MDR</b>   |
|  |  |  |   |  |  |
| <p>19.25 <b>pur+ logo! Die Welt und ich</b> </p> <p>19.50 <b>KiKa LIVE</b> KiKa LIVE Highland Games - Tag 4</p> <p>20.00 <b>Berlin und wir!</b></p> <p>20.35 <b>Die Jungs-WG</b> Sommer. Sonne. Elternfrei.</p> <p>21.00 <b>Sendeschluss</b></p>   | <p>19.15 <b>ALVINNN!!! und die Chipmunks</b> </p> <p>19.45 <b>Dragons - Auf zu neuen Ufern</b> </p> <p>20.15 <b>Dr. House</b> Mit anderen Worten </p> <p>21.10 <b>Dr. House</b> </p> <p>22.05 <b>Dr. House</b> </p> <p>23.00 <b>Dr. House</b> </p> <p>23.55 <b>Nurse Jackie</b> </p> <p>00.25 <b>Infomercials</b> </p>   | <p>20.15  <b>U-Bahn - Nächster Halt: Terror!</b> Thriller, USA, 2013. Mit Nicole Gale Anderson</p> <p>22.00  <b>Exam - Tödliche Prüfung</b> Thriller, GB, 2009. Mit Adar Beck</p> <p>00.05  <b>Escape - Vermächtnis der Wikinger</b> Actionfilm, N, 2013 </p>  | <p>20.00 <b>Tagesschau</b> </p> <p>20.15 <b>MEX. das marktmagazin</b> </p> <p>21.00 <b>Alles Wissen Mission Mars</b> </p> <p>21.45 <b>Der Geld-Check: Preise</b> </p> <p>22.30 <b>hessenschau kompakt</b> </p> <p>22.45 <b>defacto</b> </p> <p>23.15 <b>defacto</b> </p>  | <p>20.15 <b>Expeditionen ins Tierreich</b> Das Meer </p> <p>21.00 <b>Brautalarm auf dem Land</b> Doppeltes Glück</p> <p>21.45 <b>NDR//Aktuell</b> </p> <p>22.00 <b>Großstadtrevier extra 3</b> </p> <p>22.50 <b>Zapp</b> </p> <p>23.20 <b>Hanns-Joachim-Friedrichs-Preis</b> 2016</p> <p>23.50 <b>Rockpalast</b> </p>  | <p>20.15 <b>Exakt</b> </p> <p>20.45 <b>Exakt - Die Story</b></p> <p>21.15 <b>Biwak</b> </p> <p>21.45 <b>MDR aktuell</b> </p> <p>22.05  <b>Tatort: Wer nicht schweigt muss sterben</b> Krimi, D, 1997</p> <p>23.33 <b>MDR aktuell</b> </p> <p>23.35 <b>Zärtlichkeiten im Bus</b> </p> <p>00.35 <b>Rockpalast</b> </p>   |

**DAS ERSTE**

- 10.45 Wer weiß denn sowas?
- 11.30 Panda, Gorilla & Co.
- 12.00 Tagesschau
- 12.15 ARD-Buffer
- 13.00 Mittagmagazin
- 14.00 Tagesschau
- 14.10 Rote Rosen
- 15.00 Tagesschau
- 15.10 Sturm der Liebe
- 16.00 Tagesschau
- 16.15 Land und lecker
- 17.00 Tagesschau
- 17.15 Brisant
- 18.00 Quizduell
- 18.50 In aller Freundschaft - Die jungen Ärzte
- 19.45 Wissen vor acht - Mensch
- 19.50 Wetter vor acht
- 19.55 Börse vor acht
- 20.00 Tagesschau



- 20.15 Hirschhausens Quiz des Menschen Moderator Eckart von Hirschhausen begrüßt wieder viele interessante Gäste.
- 21.45 Monitor Berichte zur Zeit
- 22.15 Tagesthemen
- 22.45 Ladies Night
- 23.30 Moni's Grill
- 00.00 Nachtmagazin
- 00.20 Hirschhausens Quiz des Menschen
- 01.53 Tagesschau
- 01.55 Lady Frankenstein Horrorfilm, I, 1971. Mit Joseph Cotten
- 03.25 Ladies Night
- 04.10 Moni's Grill

**ZDF**

- 09.05 Volle Kanne - Service täglich
- 10.30 Notruf Hafenkante
- 11.15 SOKO Stuttgart
- 12.00 heute
- 12.10 drehscheibe
- 13.00 ARD-Mittagsmagazin
- 14.00 heute - in Deutschland
- 14.15 Die Küchenschlacht
- 15.00 heute Xpress
- 15.05 Bares für Rares
- 16.00 heute - in Europa
- 16.10 SOKO Kitzbühel
- 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 Zwei verlorene Schafe Komödie, D, 2016. Mit Andrea Sawatzki, Franz Hartwig, Oliver Breite, Sandra von Ruffin
- 21.45 heute-journal
- 22.15 maybrit illner
- 23.15 Markus Lanz
- 00.30 heute+
- 00.45 Weidemann & Westermann auf der Buchmesse - Der Bücherherbst 2016
- 01.15 The Knick In besseren Kreisen
- 02.10 Kommissar Beck
- 03.35 maybrit illner
- 04.35 zdf.formstark
- 04.45 Leute heute
- 04.55 hallo deutschland

**RTL**

- 08.30 Gute Zeiten, schlechte Zeiten
- 09.00 Unter uns
- 09.30 Der Blaulicht Report
- 11.00 Die Trovatos - Detektive decken auf
- 12.00 Punkt 12 - Das RTL-Mittagsjournal
- 14.00 Der Blaulicht Report
- 16.00 Verdachtsfälle
- 17.00 Betrugsfälle
- 17.30 Unter uns
- 18.00 Explosiv - Das Magazin
- 18.30 Exklusiv - Das Startmagazin
- 18.45 RTL Aktuell
- 19.03 RTL Aktuell - Das Wetter
- 19.05 Alles was zählt
- 19.40 Gute Zeiten, schlechte Zeiten



- 20.15 Alarm für Cobra 11 - Die Autobahnpolizei Tod ohne Warnung. Semir und Paul können Nina Bergmann in letzter Minute vor einem Scharfschützen retten.
- 21.15 Alarm für Cobra 11 - Die Autobahnpolizei Tödliche Wahl
- 22.15 Anwälte der Toten - Rechtsmediziner decken auf
- 23.10 Anwälte der Toten - Rechtsmediziner decken auf
- 00.00 RTL Nachtjournal
- 00.27 RTL Nachtjournal - Das Wetter
- 00.30 Alarm für Cobra 11

**SAT.1**

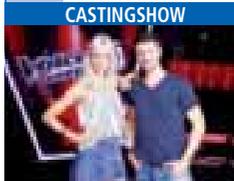
- 05.30 SAT.1-Frühstücksfernsehen Live
- 10.00 Auf Streife - Die Spezialisten
- 11.00 Richterin Barbara Salesch
- 12.00 Richter Alexander Hold
- 14.00 Auf Streife
- 16.00 Auf Streife - Berlin Mein dunkles Geheimnis
- 17.00 Schicksale - und plötzlich ist alles anders
- 17.30 Auf Streife - Die Spezialisten
- 18.00 Kampf der Köche - Wer haut den Profi in die Pfanne?
- 19.00 SAT.1 Nachrichten Live



- 20.15 Criminal Minds Die rote Tür. Durch einen Schuss in der Nähe einer Klinik wird Savannah verletzt. Sofort stellt die BAU Nachforschungen an.
- 21.15 Blindspot Daylight
- 22.10 Criminal Minds
- 23.05 Profiling Paris
- 00.15 Criminal Minds
- 01.10 Blindspot
- 01.55 Criminal Minds
- 02.40 Profiling Paris
- 03.35 Schicksale - und plötzlich ist alles anders
- 04.00 Auf Streife
- 04.45 Kampf der Köche - Wer haut den Profi in die Pfanne?

**PRO 7**

- 04.05 Malcolm mittendrin
- 04.25 Malcolm mittendrin
- 04.45 Scrubs - Die Anfänger
- 05.05 Mike & Molly
- 05.25 Mike & Molly
- 05.40 How I Met Your Mother
- 06.50 Two and a Half Men
- 08.35 The Big Bang Theory
- 10.20 The Middle
- 10.45 The Middle
- 11.15 Mike & Molly
- 11.40 Mike & Molly
- 12.05 How I Met Your Mother
- 13.25 Two and a Half Men
- 15.10 The Big Bang Theory
- 17.00 taff Live
- 18.00 NEWSTIME Live
- 18.10 Die Simpsons
- 19.05 Galileo Live



- 20.15 The Voice of Germany red Live In „red“ präsentiert Annemarie Carpendale Stars und ihren Lifestyle.
- 22.30 Projekt Paradies Model Sarah Nowak, Sänger Jay Khan, Prinzessin Xenia von Sachsen und Musiker Evil Jared Hasselhoff - Wer ist der netteste, anständigste und coolste Promi auf leeren Magen?
- 00.30 The Voice of Germany
- 02.35 Undateable
- 03.00 Undateable

**VOX**

- 05.50 CSI:NY
- 06.45 Verklag mich doch!
- 10.50 vox nachrichten
- 10.55 4 Hochzeiten und eine Traumreise
- 12.00 Shopping Queen Mit Guido Maria Kretschmer
- 13.00 Zwischen Tüll und Tränen
- 14.00 Schrankalarm
- 15.00 Shopping Queen Mit Guido Maria Kretschmer
- 16.00 4 Hochzeiten und eine Traumreise
- 17.00 Zwischen Tüll und Tränen
- 18.00 Hautnah: Die Tierklinik
- 19.00 Das perfekte Dinner
- 20.00 Prominent!



- 20.15 Transporter 3 Actionfilm, F, 2008. Mit Jason Statham. Frank Martin wollte seinen Ruhestand vom Kurierdienst an der französischen Riviera genießen, als ein Ex-Delta-Force-Soldat seine Pläne verändert.
- 22.20 Drive Angry Actionfilm, USA, 2011. Mit Nicolas Cage
- 00.10 vox nachrichten
- 00.30 Transporter 3 Actionfilm, F, 2008. Mit Jason Statham
- 02.15 Drive Angry Actionfilm, USA, 2011. Mit Nicolas Cage
- 03.55 Medical Detectives

**RTL II**

- 15.00 Hilf mir! Jung, pleite, verzweifelt
- 16.00 Die Straßencops West - Jugend im Visier
- 18.00 Köln 50667
- 19.00 Berlin - Tag & Nacht
- 20.00 RTL II News
- 20.14 RTL II Wetter
- 20.15 Die Kochprofis - Einsatz am Herd Das Ostseehotel in Hohwacht
- 21.15 Frauentausch
- 23.15 The Walking Dead
- 00.05 The Walking Dead

**KABEL EINS**

- 17.55 Mein Lokal, Dein Lokal - Wo schmeckt's am besten?
- 18.55 Achtung Kontrolle! Einsatz für die Ordnungshüter
- 20.15 Miss Undercover Komödie, USA, 2000. Mit Sandra Bullock
- 22.25 Miss Undercover 2 Actionkomödie, USA, 2005. Mit Sandra Bullock
- 00.40 Miss Undercover Komödie, USA, 2000. Mit Sandra Bullock

**ARTE**

- 18.25 Schlemmen mit Gérard Depardieu ARTE Journal
- 19.10 Schlemmen mit Gérard Depardieu Indischer Sommer
- 20.15 Indischer Sommer
- 21.05 Blind für die Liebe Drama, E, 2012. Mit Verónica Echegui
- 22.15 In den Krallen des Hexenjägers Horrorfilm, GB, 1971. Mit Patrick Wymark
- 01.15 Das Black Book Thriller, NL, 2005

**3SAT**

- 18.30 nano
- 19.00 heute
- 19.19 3sat-Wetter
- 19.20 Kulturzeit
- 20.00 Tagesschau
- 20.15 Risiko Pol sprung Wenn aus Norden Süden wird
- 21.00 scobel Das Dunkel der Astrophysik
- 22.00 ZIB 2
- 22.25 Sonny Boy - Eine Liebe in dunkler Zeit Drama, NL, 2011. Mit Ricky Koole
- 00.35 10 vor 10

**SWR**

- 19.30 Landesschau aktuell Rheinland-Pfalz
- 19.57 3sat-Wetter
- 20.00 Tagesschau
- 20.15 zur Sache Rheinland-Pfalz!
- 21.00 Heimatglühen
- 21.45 Landesschau aktuell odyssey - Wissen im SWR
- 22.00 Kunscht!
- 22.45 So lacht der Südwesten
- 23.15 Lachen erlaubt - Gesichter des Humors
- 01.15 Nachtcafé

**WDR**

- 18.00 WDR aktuell / Lokalzeit
- 18.15 Servicezeit
- 18.45 Aktuelle Stunde
- 19.30 Lokalzeit
- 20.00 Tagesschau
- 20.15 Tatort: Machtlos Krimi, D, 2013
- 21.45 WDR aktuell
- 22.10 Frau tv
- 22.40 Menschen hautnah
- 23.25 Ich heirate meinen Ex
- 23.55 Die Runde Ecke
- 00.25 Frau tv
- 01.00 Domian

**KI.KA**

- 19.25 pur+
- 19.50 logo! Die Welt und ich
- 20.00 KIKALIVE KIKALIVE Highland Games - Tag 4
- 20.10 Berlin und wir!
- 20.35 Die Jungs-WG Sommer. Sonne. Elternfrei.
- 21.00 Sendeschluss

**SUPER RTL**

- 18.15 King Julien
- 18.45 Woosle Goozle und die Weltentdecker
- 19.15 ALVINNN!!! und die Chipmunks
- 19.45 Dragons - Auf zu neuen Ufern
- 20.15 Raus aus den Schulden
- 22.15 Nachbarschaftsstreit
- 00.25 Infomercials

**TELE 5**

- 18.10 Stargate
- 19.10 Star Trek - Das nächste Jahrhundert
- 20.15 Stargate Atlantis Instinkt
- 21.15 Stargate Atlantis Verwandlung
- 22.15 WWE RAW
- 00.20 Exam - Tödliche Prüfung Thriller, GB, 2009. Mit Adar Beck

**HR**

- 19.15 alle wetter!
- 19.30 hessenschau
- 20.00 Tagesschau
- 20.15 Polizeiruf 110 Käfer und Prinzessin
- 21.45 Gefragt - gejagt hessenschau
- 22.30 kompakt
- 22.45 Hauptsache Kultur
- 23.15 Dschihad in den Köpfen

**NDR**

- 20.15 mareTV Die Bucht von Tallinn
- 21.00 mareTV Die Bucht von Riga
- 21.45 NDR/Aktuell
- 22.00 Einmal Hallig und zurück Komödie, D, 2014. Mit Anke Engelke
- 23.30 Paarduell
- 00.15 Nuhr im Ersten

**MDR**

- 19.50 Die Falknerei am Rennsteig
- 20.15 Voss & Team
- 21.00 Hauptsache gesund Gutes Fleisch - böses Fleisch?! - Mit Tieren heilen
- 21.45 MDR aktuell
- 22.05 artour
- 22.35 Papa macht das schon

| DAS ERSTE |                      |
|-----------|----------------------|
| 09.55     | Sturm der Liebe      |
| 10.44     | Tagesschau           |
| 10.45     | Wer weiß denn sowas? |
| 11.30     | Panda, Gorilla & Co. |
| 12.00     | Tagesschau           |
| 12.15     | ARD-Buffer           |
| 13.00     | Mittagsmagazin       |
| 14.00     | Tagesschau           |
| 14.10     | Rote Rosen           |
| 15.00     | Tagesschau           |
| 15.10     | Sturm der Liebe      |
| 16.00     | Tagesschau           |
| 16.15     | Land und lecker      |
| 17.00     | Tagesschau           |
| 17.15     | Brisant              |
| 18.00     | Quizduell            |
| 18.50     | Gefragt - Gejagt     |
| 19.45     | Sportschau vor acht  |
| 19.50     | Wetter vor acht      |
| 19.55     | Börse vor acht       |
| 20.00     | Tagesschau           |

### DRAMA



|       |   |
|-------|---|
| 20.15 | <b>Die Büffel sind los!</b> Drama, D, 2016. Mit Anna Unterberger. Zwei junge Männer kämpfen um ihre Existenz. |
| 21.45 | Tagesthemen   |
| 22.00 | <b>Tatort: Eine Frage des Gewissens</b> Krimi, D, 2014  |
| 23.30 | <b>Irene Huss, Kripo Göteborg - Der Novembermörder</b> Krimi, D/S, 2008. Mit Angela Kovács                    |
| 00.55 | Nachtmagazin  |
| 01.15 | <b>No Way out - Es gibt kein Zurück</b> Thriller, USA, 1987. Mit Tom Farrell                                  |
| 03.03 | Tagesschau  |

| ZDF   |                               |
|-------|-------------------------------|
| 09.05 | Volle Kanne - Service täglich |
| 10.30 | Notruf Hafenkante             |
| 11.15 | SOKO Stuttgart                |
| 12.00 | heute                         |
| 12.10 | drehscheibe                   |
| 13.00 | ARD-Mittagsmagazin            |
| 14.00 | heute - in Deutschland        |
| 14.15 | Die Küchenschlacht            |
| 15.00 | heute Xpress                  |
| 15.05 | Bares für Rares               |
| 16.00 | heute - in Europa             |
| 16.10 | SOKO Kitzbühel                |
| 17.00 | heute                         |
| 17.10 | hallo deutschland             |
| 17.45 | Leute heute                   |
| 18.00 | SOKO Wien                     |
| 19.00 | heute                         |
| 19.20 | Wetter                        |
| 19.25 | Dr. Klein                     |

### KRIMI



|       |  |
|-------|--|
| 20.15 | <b>Ein Fall für zwei: Das schwarze Schaf</b> Krimi, D, 2016. Der erfolglose Unternehmer Jan-Philip Rosen wird beschuldigt, seine Großmutter ermordet zu haben. |
| 21.15 | SOKO Leipzig Harte Jungs   |
| 22.00 | heute-journal  |
| 22.29 | Wetter   |
| 22.30 | heute-show   |
| 23.00 | aspekte  |
| 23.45 | heute+   |
| 00.00 | NEO MAGAZIN ROYALE mit Jan Böhmermann  |
| 00.45 | Columbo  |
| 01.55 | <b>Reibende Wasser</b> Thriller, S, 2000   |

| RTL   |                                     |
|-------|-------------------------------------|
| 08.30 | Gute Zeiten, schlechte Zeiten       |
| 09.00 | Unter uns                           |
| 09.30 | Der Blaulicht Report                |
| 11.00 | Die Trovatos - Detektive decken auf |
| 12.00 | Punkt 12 - Das RTL-Mittagsjournal   |
| 14.00 | Der Blaulicht Report Verdachtsfälle |
| 16.00 | Betrugsfälle                        |
| 17.00 | Unter uns                           |
| 18.00 | Explosiv - Das Magazin              |
| 18.30 | Exklusiv - Das Star-magazin         |
| 18.45 | RTL Aktuell                         |
| 19.03 | RTL Aktuell - Das Wetter            |
| 19.05 | Alles was zählt                     |
| 19.40 | Gute Zeiten, schlechte Zeiten       |

### QUIZSHOW



|       |   |
|-------|---|
| 20.15 | <b>Wer wird Millionär? - Das Klugscheißer-Special</b> Wir alle kennen sie: Oberlehrer, Besserwisser und Klugscheißer, die auf dem Sofa sitzen und sich die Haare raufen über die Unwissenheit der Kandidaten. |
| 22.15 | <b>Bülent Ceylan live!</b>  |
| 00.00 | RTL Nachtjournal  |
| 00.27 | RTL Nachtjournal - Das Wetter   |
| 00.30 | Bülent Ceylan live!   |
| 02.20 | RTL Nachtjournal stern TV   |
| 03.00 | Das Strafgericht  |
| 04.30 | Betrugsfälle  |
| 05.15 | Betrugsfälle  |

| SAT.1 |   |
|-------|---|
| 05.30 | SAT.1-Frühstücksfernsehen Live                      |
| 10.00 | Auf Streife - Die Spezialisten                      |
| 11.00 | Richterin Barbara Saalesch                          |
| 12.00 | Richter Alexander Hold                              |
| 14.00 | Auf Streife   |
| 16.00 | Auf Streife - Berlin                                |
| 17.00 | Mein dunkles Geheimnis                              |
| 17.30 | Schicksale - und plötzlich ist alles anders         |
| 18.00 | Auf Streife - Die Spezialisten                      |
| 19.00 | Kampf der Köche - Wer haut den Profi in die Pfanne? |
| 19.55 | SAT.1 Nachrichten Live                              |

### SHOW



|       |   |
|-------|---|
| 20.15 | <b>Die große Revanche</b> Die Show wird von Jochen Schropp moderiert. |
| 22.10 | <b>Knallerfrauen</b>  |
| 22.40 | <b>Knallerfrauen</b>  |
| 23.10 | <b>Old Ass Bastards</b>   |
| 23.35 | <b>Sechserpack</b>  |
| 00.05 | <b>Sechserpack</b>  |
| 00.35 | Weisbilder  |
| 01.05 | Weisbilder  |
| 01.30 | <b>DIE DREISTEN DREI - DIE COMEDY WG</b>                              |
| 01.50 | <b>DIE DREISTEN DREI - DIE COMEDY WG</b>                              |
| 02.15 | Knallerfrauen   |
| 02.40 | Knallerfrauen   |
| 03.00 | Old Ass Bastards  |
| 03.55 | Sechserpack   |

| PRO 7 |                       |
|-------|-----------------------|
| 04.00 | Malcolm mittendrin    |
| 04.20 | Malcolm mittendrin    |
| 04.40 | Scrubs - Die Anfänger |
| 05.00 | Mike & Molly          |
| 05.20 | Mike & Molly          |
| 05.40 | How I Met Your Mother |
| 06.50 | Two and a Half Men    |
| 07.15 | Two and a Half Men    |
| 08.35 | The Big Bang Theory   |
| 10.15 | The Middle            |
| 11.10 | Mike & Molly          |
| 12.00 | How I Met Your Mother |
| 13.20 | Two and a Half Men    |
| 15.10 | The Big Bang Theory   |
| 17.00 | taff Live             |
| 17.00 | NEWSTIME Live         |
| 18.10 | Die Simpsons          |
| 18.40 | Die Simpsons          |
| 19.05 | Galileo               |

### FANTASYFILM



|       |   |
|-------|---|
| 20.15 | <b>Harry Potter und die Kammer des Schreckens</b> Fantasyfilm, D/GB/USA, 2002. Mit Daniel Radcliffe. Harry Potter erlebt auch im neuen Schuljahr viele Abenteuer. |
| 23.25 | <b>Fall 39</b> Horrorfilm, USA, 2009. Mit Renée Zellweger   |
| 01.35 | <b>The Quiet - Stummer Schrei</b> Drama, USA, 2005. Mit Edie Falco  |
| 03.15 | <b>Watch Me - das Kinomagazin</b>   |
| 03.25 | <b>ProSieben Spätnachrichten</b>  |
| 03.30 | <b>Fall 39</b> Horrorfilm, USA, 2009  |

| VOX   |                                  |
|-------|----------------------------------|
| 05.50 | CSI:NY                           |
| 06.45 | Verlag mich doch!                |
| 10.50 | vox nachrichten                  |
| 10.55 | 4 Hochzeiten und eine Traumreise |
| 12.00 | Shopping Queen                   |
|       | Mit Guido Maria Kretschmer       |
| 13.00 | Zwischen Tüll und Tränen         |
| 14.00 | Schrankalarm                     |
| 15.00 | Shopping Queen                   |
|       | Mit Guido Maria Kretschmer       |
| 16.00 | 4 Hochzeiten und eine Traumreise |
| 17.00 | Zwischen Tüll und Tränen         |
| 18.00 | Hautnah: Die Tierklinik          |
| 19.00 | Das perfekte Dinner              |
| 20.00 | Prominent!                       |

### KRIMISERIE



|       |   |
|-------|---|
| 20.15 | <b>Law &amp; Order: Special Victims Unit</b> Das Geständnis |
| 21.15 | <b>Law &amp; Order: Special Victims Unit</b> Konsequenzen   |
| 22.10 | <b>Law &amp; Order: Special Victims Unit</b>                |
| 23.05 | <b>Law &amp; Order: Special Victims Unit</b>                |
| 00.00 | vox nachrichten   |
| 00.20 | <b>Law &amp; Order: Special Victims Unit</b>                |
| 01.15 | <b>Law &amp; Order: Special Victims Unit</b>                |
| 01.55 | <b>Medical Detectives - Geheimnisse der Gerichtsmedizin</b> |
| 02.40 | <b>Medical Detectives - Geheimnisse der Gerichtsmedizin</b> |

| RTL II |   |
|--------|---|
| 14.00  | Berlin - Tag & Nacht                    |
| 15.00  | Hilf mir! Jung, pleite, verzweifelt     |
| 16.00  | Die Straßencops West - Jugend im Visier |
| 18.00  | Köln 50667                              |
| 19.00  | Berlin - Tag & Nacht                    |
| 20.00  | RTL II News                             |
| 20.14  | RTL II Wetter                           |
| 20.15  | Spielfilm N.N.                          |
| 23.00  | The Walking Dead                        |
|        | Leben und Tod                           |
| 23.55  | The Walking Dead                        |
| 00.50  | The Walking Dead                        |
| 01.30  | Z Nation                                |

| KABEL EINS |   |
|------------|---|
| 16.50      | Abenteuer Leben täglich                           |
| 17.55      | Mein Lokal, Dein Lokal - Wo schmeckt's am besten? |
| 18.55      | Achtung Kontrolle! Einsatz für die Ordnungshüter  |
| 20.15      | Forever Die zweite Chance                         |
| 21.10      | The Mentalist                                     |
|            | Blutiger Schnee                                   |
| 22.05      | The Mentalist                                     |
| 01.35      | kabel eins late news                              |
| 01.40      | Body of Proof                                     |
| 02.30      | Body of Proof                                     |

| ARTE  |  |
|-------|--|
| 19.10 | ARTE Journal   |
| 19.30 | Schlemmen mit Gérard Depardieu                                   |
| 20.15 | <b>Inspector Banks: Das verschwundene Lächeln</b> Krimi, GB, '14 |
| 21.45 | <b>Hauptsache Progressive</b> Als der Rock symphonisch wurde     |
| 22.40 | Tracks   |
| 23.20 | Durch die Nacht mit Streetphilosophy                             |
| 00.45 | Durch die Nacht mit...   |
| 01.35 | <b>Woyzeck</b> Drama, D, 2012. Mit Tom Schilling                 |

| 3SAT  |   |
|-------|---|
| 18.30 | nano  |
| 19.00 | heute   |
| 19.19 | 3sat-Wetter                                   |
| 19.20 | Kulturzeit                                    |
| 20.00 | Tagesschau                                    |
| 20.15 | Deutschland, deine Pizza                      |
| 21.00 | makro Marokko                                 |
| 21.30 | auslandsjournal extra                         |
| 22.10 | ZIB 2   |
| 22.35 | <b>Verfluchtes</b>                            |
|       | Amsterdam Thriller, NL, 1987. Mit Huub Stapel |
| 00.20 | Zapp  |

| SWR   |  |
|-------|--|
| 18.15 | Fahr mal hin                                     |
| 18.45 | Landesschau                                      |
| 19.30 | Landesschau aktuell                              |
| 19.57 | Rheinland-Pfalz Wetter                           |
| 20.00 | Tagesschau                                       |
| 20.15 | Expedition in die Heimat Unterwegs im Königsland |
| 21.00 | Handwerkskunst!                                  |
|       | Wie man ein Buch bindet                          |
| 21.45 | Landesschau aktuell                              |
| 22.00 | Nachcafé   |
| 23.30 | ALFONS und Gäste                                 |
| 00.10 | Mitternachtsspitzen                              |

| WDR   |  |
|-------|--|
| 19.30 | Lokalzeit  |
| 20.00 | Tagesschau   |
| 20.15 | Faszination Flughafen Köln/Bonn - Der Airport, der niemals schläft |
| 21.00 | Der Vorkoster  |
|       | Winterklassiker Kohl - deftig, lecker und gesund                   |
| 21.45 | WDR aktuell  |
| 22.00 | Kölnertreff  |
| 23.30 | Dittsche - Das wirklich wahre Leben                                |
| 00.00 | Zärtlichkeiten im Bus  |

| KI.KA |   |
|-------|---|
| 18.15 | Glücksbärchis                                     |
| 18.40 | Elefantastisch!                                   |
| 18.50 | Unser Sandmännchen                                |
| 19.00 | Das Dschungelbuch logo!                           |
| 19.25 | Little Gangster                                   |
| 19.30 | Little Gangster                                   |
|       | Komödie, NL, 2015. Mit Henry van Loon, Rick Lens. |
| 21.00 | Sendeschluss                                      |

| SUPER RTL |  |
|-----------|--|
| 19.15     | Ritter hoch 3  |
| 19.45     | Dragons - Auf zu neuen Ufern                               |
| 20.15     | Dragons - Auf zu neuen Ufern                               |
| 21.40     | <b>Die Drachenjäger</b> Sciencefictionfilm, D/F/LUX, 2008. |
| 23.10     | Raus aus den Schulen                                       |
| 00.10     | Infomercials   |

| TELE 5 |   |
|--------|---|
| 20.15  | <b>100 Millionen Volt - Inferno am Himmel</b> Katastrophenfilm, D/USA, 2000. Mit John Schneider |
| 22.05  | Kalkofes Mattscheibe Rekalced   |
| 22.35  | Die nackte Pistole  |
| 23.05  | <b>Michael Dudikoff: In einsamer Mission</b> Actionfilm, USA, 1997                              |

| HR    |   |
|-------|---|
| 20.00 | Tagesschau  |
| 20.15 | Die Romantische Straße - Deutschlands beliebteste Ferienroute |
| 21.00 | Verrückt nach Meer  |
| 21.45 | hessenschau kompakt   |
| 22.00 | NDR Talk Show   |
| 00.00 | Nuhr im Ersten  |

| NDR   |   |
|-------|---|
| 19.30 | Hamburg Journal                                       |
| 20.00 | Tagesschau  |
| 20.15 | die nordstory Wir fahren mal über'n See               |
| 21.15 | Verschleiert im Norden Der Streit um das Burka-Verbot |
| 21.45 | NDR//Aktuell  |
| 22.00 | NDR Talk Show   |
| 00.00 | Deich TV  |
| 01.40 | Deich TV - Best of                                    |

| MDR   |                      |
|-------|----------------------|
| 18.05 | Wetter für 3         |
| 18.10 | Brisant              |
| 18.54 | Unser Sandmännchen   |
| 19.00 | MDR-Regional         |
| 19.50 | Elefant, Tiger & Co. |
| 20.15 | Musik auf dem Lande  |
| 21.45 | MDR aktuell          |
| 22.00 | Riverboat            |
| 00.08 | MDR aktuell          |

**DAS ERSTE**

10.00 Tagesschau   
 10.03 tierisch gut!   
 10.45 Der XXL-Ostfriese   
 11.30 Quarks im Ersten   
 12.00 Tagesschau   
 12.05 In aller Freundschaft - Die jungen Ärzte   
 12.55 Tagesschau   
 13.00 **F** Schluss! Aus! Amen! Komödie, D, 2014. Mit Saskia Vester   
 14.30 **F** Das bisschen Haushalt Komödie, D, 2003   
 16.00 W wie Wissen   
 16.30 Retter mit Herz - und Flugzeug   
 17.00 Tagesschau   
 17.10 Brisant   
 17.50 Tagesschau   
 18.00 Sportschau   
 20.00 Tagesschau

**SHOW**



20.15 Schlagerboom - Das internationale Schlagerfest   
 23.30 Tagesthemen   
 23.50 Das Wort zum Sonntag   
 23.55 Kommissar Dupin - Bretonische Verhältnisse   
 01.25 Tagesschau   
 01.30 **F** Lincoln Biopic, IN/D/USA, 2012. Mit Daniel Day-Lewis   
 03.48 Tagesschau   
 03.50 **F** Die Kamine von Green Knowe Abenteuerfilm, GB, 2009. Mit Maggie Smith, Timothy Spall   
 05.23 Tagesschau   
 05.25 Deutschlandbilder

**ZDF**

09.00 heute Xpress   
 09.03 Bibi Blocksberg   
 09.30 Heidi   
 10.15 Bibi und Tina   
 11.05 heute Xpress   
 11.10 Die Küchenschlacht - der Wochenrückblick   
 12.40 ZDF SPORExtra   
 15.00 heute Xpress   
 16.15 Koch im Ohr   
 17.00 heute Xpress   
 17.05 ML mona lisa   
 17.45 Menschen - das Magazin   
 18.00 ML mona lisa   
 18.35 hallo deutschland hautnah   
 19.00 heute   
 19.20 Wetter   
 19.25 Herzensbrecher - Vater von vier Söhnen

**KRIMI**



20.15 **F** Schwarzach 23 - Und die Jagd nach dem Mordsfinger Krimi, D, 2016. Mit Maximilian Brückner   
 21.45 Der Staatsanwalt Die Toten im Weinberg   
 22.45 heute-journal   
 23.00 das aktuelle sportstudio   
 00.25 heute Xpress   
 00.30 heute-show   
 01.00 **F** Im Morgengrauen brach die Hölle los Kriegsfilm, USA, 1971. Mit Richard Burton   
 02.35 **F** The China Lake Murders Thriller, USA, 1990. Mit Tom Skerritt   
 04.00 SOKO Leipzig   
 04.45 Global Vision

**RTL**

05.45 Betrugsfälle   
 06.10 Verdachtsfälle   
 07.10 Verdachtsfälle   
 08.15 Familien im Brennpunkt   
 09.15 Die Fakten-Checker   
 10.00 Der Blaulicht Report   
 13.40 Ruck Zuck   
 14.10 Ruck Zuck   
 14.40 Glücksrad   
 15.10 Glücksrad   
 15.40 Jeopardy!   
 16.10 Jeopardy!   
 16.45 Familien Duell   
 17.15 Familien Duell   
 17.45 Best of...! Deutschlands schnellste Rankingshow   
 18.45 RTL Aktuell   
 19.03 RTL Aktuell - Das Wetter   
 19.05 Explosiv - Weekend

**SHOW**



20.15 Das Supertalent   
 Beim großen Finale entscheidet sich, wer den Titel „Supertalent 2016“ verdient und damit 100.000 Euro Siegesprämie und einen Auftritt im Show-Mekka Las Vegas ergattert.   
 23.00 The Big Music Quiz   
 Mit Oliver Geissen   
 00.00 Formel 1: Qualifying   
 01.00 Das Supertalent   
 03.30 Familien im Brennpunkt Verdachtsfälle   
 05.15 Verdachtsfälle

**SAT.1**

04.45 Richter Alexander Hold   
 05.30 Schicksale - und plötzlich ist alles anders   
 05.50 Richter Alexander Hold   
 06.50 Auf Streife   
 07.50 Auf Streife   
 08.50 Auf Streife   
 09.50 The Voice of Germany   
 12.05 Anwälte im Einsatz   
 13.05 Anwälte im Einsatz   
 14.00 Auf Streife   
 15.00 Auf Streife   
 16.00 Auf Streife   
 16.59 So gesehen   
 17.00 K 11 - Kommissare im Einsatz   
 19.55 SAT.1 Nachrichten Live

**ACTIONFILM**



20.15 **F** Stirb langsam - Jetzt erst recht Actionfilm, USA, 1995. Mit Bruce Willis. John McClane jagt einen Attentäter.   
 22.55 **F** Shaft - noch Fragen? Krimi, USA, 1999. Mit Samuel L. Jackson   
 00.55 **F** Stirb langsam - Jetzt erst recht Actionfilm, USA, 1995. Mit Bruce Willis   
 03.00 **F** Shaft - noch Fragen? Krimi, USA, 1999. Mit Samuel L. Jackson   
 04.35 **F** Nuclear Hurricane Thriller, USA, 2007. Mit Jack Scalia

**PRO 7**

05.20 Scrubs - Die Anfänger   
 05.40 The Middle   
 06.00 The Middle   
 06.20 How I Met Your Mother   
 07.40 Mike & Molly   
 08.05 Mike & Molly   
 08.30 Two and a Half Men   
 10.20 The Big Bang Theory   
 12.05 Family Guy   
 12.30 Futurama   
 12.55 Die Simpsons   
 13.25 Fresh Off the Boat   
 13.50 The Middle   
 14.20 Grandfathered   
 15.15 Two and a Half Men   
 16.10 2 Broke Girls   
 17.00 The Big Bang Theory   
 18.00 NEWSTIME Live   
 18.10 Die Simpsons   
 19.05 Galileo

**MAGAZIN**



20.15 Programm nach Ansage   
 Das Programm stand bei Redaktionsschluss noch nicht fest. Beachten Sie die Ansagen des Senders und die Ankündigungen im Teletext.   
 00.15 **F** Unter Kontrolle Thriller, D/USA, 2008   
 02.00 **F** Wrong Turn at Tahoe Actionfilm, USA, 2009. Mit Cuba Gooding Jr. Joshua verdient seinen Lebensunterhalt als Profikiller.   
 03.35 **F** Fatal Contact: Vogelgrippe in Amerika Thriller, USA/NZ, 2006. Mit Joely Richardson

**VOX**

05.55 Criminal Intent   
 06.50 Criminal Intent - Verbrechen im Visier   
 07.35 Criminal Intent - Verbrechen im Visier   
 08.30 Criminal Intent - Verbrechen im Visier   
 09.15 Criminal Intent - Verbrechen im Visier   
 10.10 Criminal Intent - Verbrechen im Visier   
 11.05 Criminal Intent - Verbrechen im Visier   
 12.00 Criminal Intent - Verbrechen im Visier   
 12.55 Shopping Queen   
 13.55 Shopping Queen   
 14.55 Shopping Queen   
 15.55 Shopping Queen   
 16.55 Shopping Queen   
 18.00 Handkatzemaus   
 19.10 Der Hundeprofi

**KOMÖDIE**



20.15 **F** Der Teufel trägt Prada Komödie, USA, 2006. Mit Meryl Streep   
 22.25 Medical Detectives - Geheimnisse der Gerichtsmedizin   
 23.25 Medical Detectives - Geheimnisse der Gerichtsmedizin   
 00.25 Law & Order: Special Victims Unit   
 01.15 Law & Order: Special Victims Unit   
 01.55 Medical Detectives   
 02.45 Medical Detectives   
 03.30 Medical Detectives   
 03.55 **F** Der Teufel trägt Prada Komödie, USA, 2006. Mit Meryl Streep

**RTL II**

14.00 Zuhause im Glück - Unser Einzug in ein neues Leben   
 16.00 Der Trödeltrupp - Das Geld liegt im Keller   
 20.00 RTL II News   
 20.15 Deutschland im Fastfood-Fieber - günstig, schnell und lecker   
 23.15 The Walking Dead   
 00.05 The Walking Dead   
 01.05 The Walking Dead   
 01.45 Z Nation   
 02.25 The Walking Dead

**KABEL EINS**

14.30 Navy CIS: L.A.   
 15.25 Navy CIS: L.A.   
 16.20 kabel eins news Live   
 16.30 Navy CIS   
 17.25 Navy CIS   
 18.20 The Mentalist   
 19.15 Castle   
 20.15 Navy CIS   
 Ein offenes Buch   
 21.10 Navy CIS   
 Der Hafemörder   
 22.05 Navy CIS: L.A.   
 23.00 Blue Bloods - Crime Scene New York   
 23.50 Navy CIS   
 00.50 Navy CIS

**ARTE**

18.00 Vamizi - Artenreiches Korallenriff vor Ostafrikas Küste   
 18.45 Zu Tisch in   
 19.15 ARTE Journal   
 19.30 360° Geo Reportage   
 20.15 Magie der Moore   
 21.45 Ötzi und seine Doppelgänger   
 22.40 Indischer Sommer   
 00.35 **F** Das System Ponzi Drama, F, 2013. Mit Scali Delpeyrat   
 02.05 **F** Das Spiel von Liebe und Zufall Komödie, F, 2012

**3SAT**

18.00 Englands schönste Gärten   
 18.30 Der Tod muss ein Wiener sein   
 19.00 heute   
 19.30 Kulturpalast   
 20.00 Tagesschau   
 20.15 Wahnsinnswerke Hamlet   
 21.00 **F** Shakespeares letzte Runde Drama, D, 2016   
 22.20 Kulturzeit extra   
 22.50 Schwetzingen SWR Festspiele 2016   
 23.50 Ich stelle mich

**SWR**

18.15 Grünzeug   
 18.45 Landesart   
 19.15 Stadt - Land - Quiz   
 19.45 Landesschau aktuell   
 20.00 Tagesschau   
 20.15 **F** Utta Danella - Eine Liebe im September Liebesdrama, D, 2006. Mit Uschi Glas   
 21.45 Landesschau aktuell   
 21.50 **F** Zwei am großen See See Drama, D, 2004   
 23.20 Hurra, wir werden aufgeklärt   
 00.05 **F** Fanny Hill Erotikfilm, GB, 1983

**WDR**

18.15 Einfach und köstlich   
 18.45 Aktuelle Stunde   
 19.30 Lokalzeit   
 20.00 Tagesschau   
 20.15 Die verrückten 80er Mode, Mac und Mauer weg   
 21.45 1Live Köln Comedy-Nacht XXL   
 00.15 Carolin Kebekus: PussyTerror TV   
 01.00 So lacht NRW   
 02.30 **F** Urlaub mit kleinen Folgen Romantische Komödie, D, 2010

**KI.KA**

18.15 Glücksbärchis   
 18.40 Elefantastisch!   
 18.50 Unser Sandmännchen   
 19.00 Das Dschungelbuch   
 19.25 Checker Tobi   
 19.50 logo! Die Welt und ich   
 20.00 Erde an Zukunft   
 20.10 Trio - Die Kepler Diamanten

**SUPER RTL**

19.15 Ritter hoch 3   
 19.45 Dragons - Auf zu neuen Ufern   
 20.15 **F** Asterix erobert Rom Zeichentrickfilm, F, 1976   
 21.50 **F** Die Bullenbraut Krimikomödie, D, 2004. Mit Gaby Köster   
 23.40 In jeder Beziehung   
 00.15 Infomercials

**TELE 5**

20.15 **F** Dragon Apocalypse - Ihr Feuer vernichtet alles Fantasyfilm, CDN/USA, 2013. Mit Corin Nemec   
 22.05 **F** Orc Wars Fantasyfilm, USA, 2013. Mit Rusty Joiner   
 00.00 **F** Dragon Apocalypse Fantasyfilm, CDN/USA, 2013

**HR**

20.00 Tagesschau   
 20.15 Die Wüstenpferde Namibias   
 20.55 Baumkängurus und Thermometerhühner   
 21.40 **F** Tatort: Schmutzler Krimi, D, 2012   
 23.10 Schnell ermittelt   
 23.55 **F** Polizeiruf 110: Der Fund   
 Krimi, D, 1989

**NDR**

18.45 DAS!   
 19.30 Hamburg Journal   
 20.00 Tagesschau   
 20.15 **F** Der fast perfekte Mann Romantische Komödie, D, 2013   
 21.45 **F** Der Dicke Voll ins Herz   
 22.35 Morden im Norden   
 23.25 Nach Ansage   
 00.55 Die NDR Quizshow

**MDR**

20.15 **F** Tatort: Tempelräuber   
 Krimi, D, 2009   
 21.45 **F** Polizeiruf 110: Katz und Kater Krimi, D, 1998   
 23.15 MDR aktuell   
 23.20 **F** Mörderhus - Der Usedom-Krimi Krimi, D, 2014   
 00.50 MDR Regional

| DAS ERSTE  | ZDF   | RTL  | SAT.1  | PRO 7  | VOX  |
|--|---|--|--|--|--|
| <p>10.40 Tagesschau </p> <p>10.45 Friedenspreis des Deutschen Buchhandels </p> <p>12.00 Tagesschau </p> <p>12.03 Presseclub </p> <p>12.45 Europamagazin </p> <p>13.15 Tagesschau </p> <p>13.30 <b>F Annas Geheimnis</b> Melodrama, D, 2008 </p> <p><b>F Annas Erbe</b> Tragikomödie, D, 2011. Mit Jutta Speidel </p> <p>16.30 Himmelsvögel - Die Kraniche von Bhutan Tagesschau </p> <p>17.15 Tagesschau </p> <p>17.30 Gott und die Welt </p> <p>18.00 Sportschau </p> <p>18.30 Bericht aus Berlin </p> <p>18.50 Lindenstraße </p> <p>19.20 Weltpiegel </p> <p>20.00 Tagesschau </p> | <p>12.00 heute Xpress </p> <p>12.05 Weißblaue Geschichten </p> <p>12.35 ZDF SPORTextra </p> <p> Live </p> <p>14.05 Der Haustier-Check </p> <p>14.48 heute Xpress </p> <p>14.50 <b>F Bridget Jones - Am Rande des Wahnsinns</b> Romantische Komödie, GB/F/USA, 2004 </p> <p>16.30 planet e </p> <p>17.00 heute </p> <p>17.10 ZDF SPORTreportage </p> <p>18.00 ZDF.reportage </p> <p>18.30 Terra Xpress </p> <p>19.00 heute </p> <p>19.10 Berlin direkt </p> <p>19.28 Aktion Mensch Gewinner </p> <p>19.30 Terra X </p> | <p>06.00 Familien im Brennpunkt </p> <p>07.00 Familien im Brennpunkt </p> <p>08.00 Der Blaulicht Report </p> <p>13.00 Verdachtsfälle - Spezial </p> <p>14.00 Das Supertalent Bauer sucht Frau </p> <p>16.45 RTL Bibelclip </p> <p>17.35 RTL Bibelclip </p> <p>17.45 Exklusiv - Weekend </p> <p>18.45 RTL Aktuell </p> <p>19.03 RTL Aktuell - Das Wetter </p> <p>19.05 Schwiagertochter gesucht </p> <p>Die beliebte TV-Romanze geht in die Jubiläumsrunde.</p>                       | <p>06.00 Watch Me </p> <p>06.20 Auf Streife - Berlin </p> <p>07.20 Auf Streife - Berlin </p> <p>08.20 So gesehen - Talk am Sonntag </p> <p>08.40 Auf Streife - Die Spezialisten </p> <p>09.35 Auf Streife </p> <p>13.20 <b>F Jagdfieber 2</b> Trickfilm, USA, 2010. Synchronsprecher Thomas Heinze </p> <p>14.50 <b>F Harry Potter und die Kammer des Schreckens</b> Fantasyfilm, D/GB/USA, 2002. Mit Daniel Radcliffe </p> <p>17.55 Das große Backen </p> <p>18.55 Julia Leischik sucht: Bitte melde dich </p> <p>19.55 SAT.1 Nachrichten Live </p> | <p>05.05 Malcolm mittendrin </p> <p>05.50 Fresh Off the Boat </p> <p>06.10 The Middle </p> <p>06.30 Grandfathered </p> <p>07.15 Two and a Half Men </p> <p>08.10 2 Broke Girls </p> <p>09.00 The Big Bang Theory </p> <p>09.55 Nach Ansong </p> <p>13.50 <b>F TRON: Legacy</b> Sciencefictionfilm, USA, 2010. Mit Jeff Bridges </p> <p>16.10 <b>F The Watch - Nachbarn der 3. Art</b> Komödie, USA, 2012. Mit Ben Stiller </p> <p>18.00 NEWSTIME Live </p> <p>18.10 Die Simpsons </p> <p>18.40 Die Simpsons </p> <p>19.05 Galileo Spezial: Tierisch menschlich! Wie Tiere lachen, lügen, lieben </p> | <p>05.40 Criminal Intent </p> <p>06.20 Criminal Intent </p> <p>07.15 Criminal Intent </p> <p>08.10 Criminal Intent </p> <p>09.05 Criminal Intent </p> <p>10.00 Criminal Intent </p> <p>10.55 Criminal Intent </p> <p>11.50 Criminal Intent </p> <p>12.45 Criminal Intent - Verbrechen im Visier </p> <p>13.35 Criminal Intent - Verbrechen im Visier </p> <p>14.30 Goodbye Deutschland! Die Auswanderer </p> <p>16.30 Schneller als die Polizei erlaubt </p> <p>17.00 auto mobil </p> <p>18.15 bietet Rostlaube, suche Traumauto </p> <p>19.15 Hot oder Schrott - Die Allerster </p> |
| KRIMI  | MELODRAMA   | FORMEL 1   | CASTINGSHOW  | DRAMA  | KOCHSHOW   |
| <p>20.15 <b>F Tatort: Die Wahrheit</b> Krimi, D, 2016 </p> <p>21.45 <b>F Kommissar Walander - Der Mann, der lächelte</b> Krimi, D/GB/S, 2010 </p> <p>23.15 Tagesthemen </p> <p>23.35 ttt - titel thesen </p> <p>temperamente </p> <p>00.05 <b>F Maos letzter Tänzer</b> Biopic, AUS, 2009. Mit Bruce Greenwood </p> <p>01.58 Tagesschau </p> <p>02.00 <b>F Kika</b> Komödie, E/F, 1993 </p> <p>03.53 Tagesschau </p> <p>03.55 Europamagazin </p> <p>04.25 Deutschlandbilder </p> <p>04.48 Tagesschau </p> <p>04.50 Weltpiegel </p>   | <p>20.15 <b>F Katie Fforde: Mein Sohn und seine Väter</b> Melodrama, D/USA, 2016. Mit Julia Malik </p> <p>21.45 heute-journal </p> <p>22.00 <b>F Kommissar Beck: Der Neue</b> Krimi, D/S, 2016 </p> <p>23.30 ZDF-History </p> <p>00.15 Böse Bauten III </p> <p>00.45 heute Xpress </p> <p>00.50 Peter Hahne </p> <p>01.20 <b>F Kommissar Beck: Der Neue</b> Krimi, D/S, 2016 </p> <p>02.50 Frag den Lesch </p> <p>03.05 Terra X </p> <p>03.50 ZDF Expedition </p> <p>04.35 Global Vision </p> <p>04.45 Dr. Klein </p> | <p>20.15 Formel 1 </p> <p>Countdown / Das Rennen zum Großen Preis der USA / Siegerehrung und Highlights. Live </p> <p>23.15 Spiegel TV Magazin </p> <p>Investigativ, authentisch, hintergründig, aktuell und emotional.</p> <p>00.00 <b>F Bad Country</b> Actionfilm, USA, 2014. Mit Willem Dafoe </p> <p>01.55 Exklusiv - Weekend </p> <p>02.55 Betrugsfälle </p> <p>03.25 Die Trovatos - Detektive decken auf </p> <p>04.15 Verdachtsfälle </p> <p>05.00 Der Blaulicht Report </p> | <p>20.15 The Voice of Germany </p> <p>Bereits zum sechsten Mal stellen sich musikalische Talente der Bewertung der Jury, diesmal bestehend aus Michi Beck, Smudo, Andreas Bourani und Yvonne Catterfeld. </p> <p>22.30 LUKE! Die Woche und ich </p> <p>23.30 The Voice of Germany </p> <p>Hawaii Five-0 </p> <p>01.35 Criminal Minds </p> <p>03.40 Schicksale </p> <p>04.05 Auf Streife </p> <p>04.45 Kampf der Köche - Wer haut den Profi in die Pfanne? </p>   | <p>20.15 <b>F Flight</b> Drama, USA, 2012. Mit Denzel Washington, Kelly Reilly. Spektakulär rettet ein Linienflugpilot fast alle Passagiere. Weil er beim Absturz alkoholisiert war, gerät der Held erst richtig in Nöte. </p> <p>23.00 <b>F Faster</b> Actionfilm, USA, 2010. Mit Dwayne Johnson </p> <p>00.55 <b>F Enttarnt - Verrat auf höchster Ebene</b> Drama, USA, 2007. Mit Ryan Phillippe </p> <p>02.45 <b>F Faster</b> Actionfilm, USA, 2010 </p> <p>04.25 Watch Me - das Kinomagazin </p>   | <p>20.15 Grill den Henssler </p> <p>Prominente kochen gegen Steffen Henssler. </p> <p>23.25 Prominent! </p> <p>00.10 Medical Detectives - Geheimnisse der Gerichtsmedizin </p> <p>01.10 Medical Detectives - Geheimnisse der Gerichtsmedizin </p> <p>01.55 Medical Detectives - Geheimnisse der Gerichtsmedizin </p> <p>02.40 Medical Detectives - Geheimnisse der Gerichtsmedizin </p> <p>03.25 Medical Detectives - Geheimnisse der Gerichtsmedizin </p> <p>04.15 Medical Detectives </p> <p>05.05 CSI:NY </p>   |
| RTL II   | KABEL EINS  | ARTE   | 3SAT   | SWR  | WDR  |
| <p>16.00 Der Trüdeltrupp - Das Geld liegt im Keller </p> <p>17.00 GRIP </p> <p>18.00 Mein neuer Alter </p> <p>19.00 Mein neuer Alter </p> <p>20.00 RTL II News </p> <p>20.15 <b>F Trennung mit Hindernissen</b> Romantische Komödie, USA, 2006 </p> <p>22.25 <b>F Die Hochzeit unserer dicksten Freundin</b> Komödie, USA, 2012 </p> <p>00.05 The Walking Dead </p>  | <p>15.45 kabel eins news Live </p> <p>15.55 Rosin weltweit - Andere Länder, andere Fritten </p> <p>18.10 Rosins Restaurants - Ein Sternekoch räumt auf! </p> <p>20.15 Die spektakulärsten Kriminalfälle - Dem Verbrechen auf der Spur </p> <p>22.10 Abenteuer Leben am Sonntag </p> <p>00.10 Mein Revier - Ordnungshüter räumen auf </p>  | <p>18.25 Ludwig van Beethoven </p> <p>19.14 Nikolaj Znaider spielt Beethovens Violinkonzert </p> <p>19.15 ARTE Journal </p> <p>19.30 Karambolage </p> <p>19.45 Zu Tisch in </p> <p>20.15 John le Carré </p> <p>22.19 <b>F Der ewige Gärtner</b> Drama, D/GB/USA, 2005. Mit Ralph Fiennes </p> <p>22.20 Robert Doisneau </p> <p>23.35 Zhu Xiao-Mei </p> <p>00.35 One Day in Life </p>   | <p>19.00 heute </p> <p>19.10 Safari - eine Spurensuche </p> <p>19.40 Schätze der Welt - Erbe der Menschheit </p> <p>20.00 Tagesschau </p> <p>20.15 Pufpuffs Happy Hour </p> <p>21.00 Nuhr im Ersten </p> <p>21.45 Im Weissen Rössl </p> <p>23.15 <b>F Polizeiruf 110: Walzerbahn</b> </p> <p>Krimi, D, 1978 </p> <p>00.15 <b>F Im Labyrinth des Lebens</b> Liebesdrama, NL, 2005 </p>  | <p>18.45 Der Coup des Gauleiters </p> <p>19.15 Die Fallers </p> <p>19.45 Landesschau aktuell </p> <p>20.00 Tagesschau </p> <p>20.15 Das Rätsel Schwaben </p> <p>21.00 200 Jahre Rheinhessen - Land des weiten Horizonts </p> <p>21.45 Sportschau </p> <p>22.05 Flutlicht </p> <p>22.05 Die Kirche bleibt im Dorf </p> <p>23.00 Graf Yoster gibt sich die Ehre </p>   | <p>19.10 Aktuelle Stunde </p> <p>19.30 WESTPOL </p> <p>20.00 Tagesschau </p> <p>20.15 Wunderschön! </p> <p>21.45 Sportschau Bundesliga am Sonntag </p> <p>8. Spieltag: RB Leipzig - Werder Bremen, Schalke 04 - FSV Mainz 05 </p> <p>22.05 sport inside </p> <p>22.35 Sport im Westen </p> <p>22.45 nuhr gefragt </p> <p>23.30 Zeiglers wunderbare Welt des Fußballs </p> <p>00.00 Rockpalast </p>   |
| KI.KA  | SUPER RTL   | TELE 5   | HR   | NDR  | MDR  |
| <p>18.15 Glücksbärchis </p> <p>18.40 Elefantastisch! </p> <p>18.50 Unser Sandmännchen </p> <p>19.00 Das Dschungelbuch pur+ </p> <p>19.25 logo! </p> <p>19.50 KiKA LIVE </p> <p>20.00 Ready for this - Die Chance deines Lebens </p>  | <p>18.45 Woolze Goozle und die Weltentdecker </p> <p>19.15 ALVINNN!!! und die Chipmunks </p> <p>19.45 Dragons - Die Reiter von Berk </p> <p>20.15 Upps! Die Pannenshow </p> <p>22.15 Murder She Solved - Frauen auf Täterjagd </p>  | <p>18.25 <b>F 100 Millionen Volt - Inferno am Himmel</b> Katastrophenfilm, D/USA, 2000 </p> <p>20.15 <b>F Die Bounty</b> Abenteuerfilm, USA, 1984. Mit Mel Gibson </p> <p>22.25 <b>F Chuck Norris: Der Gigant</b> Krimi, USA, 1981. Mit Chuck Norris </p>  | <p>19.30 hessenschau </p> <p>20.00 Tagesschau </p> <p>20.15 Entdeckungen im Fuldaer Land </p> <p>21.45 Sportschau </p> <p>22.05 heimspiel! </p> <p>Bundesliga </p> <p>22.15 Das große Hessenquiz </p> <p>23.00 Dings vom Dach </p> <p>23.45 strassen stars </p>  | <p>18.00 Nordseereport </p> <p>18.45 DAS! </p> <p>19.30 Hamburg Journal </p> <p>20.00 Tagesschau </p> <p>20.15 Europäische Hauptstädte </p> <p>21.45 Sportschau </p> <p>22.05 Die NDR Quizshow </p> <p>22.50 Sportclub </p> <p>23.35 Sportclub Story </p> <p>00.05 Dittsche </p>   | <p>19.30 MDR aktuell </p> <p>19.50 Kripo live </p> <p>20.15 Sagenhaft </p> <p>21.45 MDR aktuell </p> <p>22.05 Sportschau Bundesliga am Sonntag </p> <p>22.25 <b>F Liebe verlernt man nicht</b> Romantische Komödie, D, '09 </p> <p>23.55 Wir, Kinder des Sozialismus </p>  |

**DAS ERSTE**

10.44 Tagesschau   
 10.45 Meister des Alltags  
 11.15 Wer weiß denn sowas?   
 12.00 Tagesschau   
 12.15 ARD-Buffer   
 13.00 ZDF-Mittagsmagazin  
 14.00 Tagesschau   
 14.10 Rote Rosen   
 15.00 Tagesschau   
 15.10 Sturm der Liebe   
 16.00 Tagesschau   
 16.15 Land und lecker   
 17.00 Tagesschau   
 17.15 Brisant   
 18.00 Quizduell   
 18.50 Großstadtrevier   
 19.45 Wissen vor acht - Zukunft   
 19.50 Wetter vor acht   
 19.55 Börse vor acht   
 20.00 Tagesschau

**REPORTAGE**



20.15 Der Geld-Check Gebühren  
 Wo Kommunen hinlangen   
 21.00 Hart aber fair   
 22.15 Tagesthemen   
 22.45 Das Märchen vom sauberen Auto   
 23.30 Autoland abgebrannt   
 00.15 Nachtmagazin   
 00.35 Tatort: Die Wahrheit Krimi, D, 2016   
 02.08 Tagesschau   
 02.10 Hart aber fair   
 03.25 Autoland abgebrannt   
 04.10 Brisant   
 04.43 Tagesschau   
 04.45 Das Märchen vom sauberen Auto

**ZDF**

09.00 heute Xpress   
 09.05 Volle Kanne - Service täglich   
 10.30 Notruf Hafenkante  
 11.15 SOKO Stuttgart   
 12.00 heute   
 12.10 drehscheibe   
 13.00 ZDF-Mittagsmagazin  
 14.00 heute - in Deutschland   
 14.15 Die Küchenschlacht  
 15.00 heute Xpress   
 15.05 Bares für Rares   
 16.00 heute - in Europa  
 16.10 SOKO Kitzbühel   
 17.00 heute   
 17.10 hallo deutschland  
 17.45 Leute heute   
 18.00 SOKO München   
 19.00 heute   
 19.20 Wetter   
 19.25 WISO

**THRILLER**



20.15 Ein Mann unter Verdacht  
 Thriller, D, 2016. Mit Mark Waschke   
 21.45 heute-journal   
 22.14 Wetter   
 22.15 James Bond 007 - Die Welt ist nicht genug Spionagefilm, GB/USA, 1999   
 00.15 heute+   
 00.30 Mülheim - Texas. Helge Schneider hier und dort   
 01.55 ZDF-History   
 02.40 SOKO München   
 03.25 WISO   
 04.10 SOKO Kitzbühel   
 04.55 hallo deutschland

**RTL**

08.30 Gute Zeiten, schlechte Zeiten  
 Unter uns   
 09.00 Der Blaulicht Report  
 09.30 Die Trovatos - Detektive decken auf  
 11.00 Punkt 12 - Das RTL-Mittagsjournal   
 12.00 Der Blaulicht Report  
 15.00 Verdachtsfälle   
 16.00 Betrugsfälle   
 17.00 Unter uns   
 17.30 Explosiv - Das Magazin   
 18.00 Exklusiv - Das Star-magazin   
 18.45 RTL Aktuell   
 19.03 Das Wetter   
 19.05 Alles was zählt   
 19.40 Gute Zeiten, schlechte Zeiten

**QUIZSHOW**



20.15 Wer wird Millionär?   
 21.15 Bauer sucht Frau   
 22.15 Extra - Das RTL Magazin   
 23.30 30 Minuten Deutschland   
 00.00 RTL Nachtjournal   
 00.27 RTL Nachtjournal - Das Wetter   
 10 vor 11   
 00.55 CSI: Vegas   
 01.50 CSI: Vegas   
 02.40 CSI: Vegas   
 03.30 Nachtjournal   
 03.55 Explosiv - Das Magazin   
 04.25 Verdrachtsfälle   
 05.15 Der Blaulicht Report

**SAT.1**

05.30 SAT.1-Frühstücksfernsehen Live  
 10.00 Auf Streife - Die Spezialisten  
 11.00 Richterin Barbara Salesch  
 12.00 Richter Alexander Hold  
 14.00 Auf Streife  
 16.00 Auf Streife - Berlin  
 17.00 Mein dunkles Geheimnis  
 17.30 Schicksale - und plötzlich ist alles anders  
 18.00 Auf Streife - Die Spezialisten  
 19.00 Kampf der Köche - Wer haut den Profi in die Pfanne?  
 19.55 SAT.1 Nachrichten Live

**KRIMISERIE**



20.15 Navy CIS  
 Begründete Zweifel. Der Journalist Laurence Jennings wurde in seinem Haus ermordet.  
 21.15 Navy CIS: New Orleans  
 Kojoten  
 22.10 Elementary   
 Gejagt  
 23.10 Castle   
 00.05 Criminal Minds   
 01.00 Navy CIS   
 01.50 Navy CIS: New Orleans  
 Elementary   
 02.30 Castle   
 03.10 Auf Streife  
 04.35 Kampf der Köche - Wer haut den Profi in die Pfanne?

**PRO 7**

04.55 My Boys  
 05.15 My Boys   
 05.35 Cougar Town  
 05.55 Cougar Town  
 06.15 TRON: Legacy  
 Sciencefictionfilm, USA, 2010. Mit Jeff Bridges  
 08.35 The Watch - Nachbarn der 3. Art  
 Komödie, USA, 2012. Mit Ben Stiller   
 10.20 The Middle  
 11.15 Mike & Molly   
 12.00 How I Met Your Mother  
 13.25 Two and a Half Men  
 15.10 The Big Bang Theory  
 17.00 taff LIVE  
 18.00 NEWSTIME Live  
 18.10 Die Simpsons   
 18.40 Die Simpsons   
 19.05 Galileo Live

**COMEDYSERIE**



20.15 The Big Bang Theory  
 Die Hütte im Wald  
 20.40 The Big Bang Theory  
 Ich bin nicht deine Mutter  
 21.10 The Big Bang Theory  
 Das Jewel von Mumbai  
 21.40 The Big Bang Theory  
 Herz zwei  
 22.15 CIRCUS HALLIGALLI  
 23.15 Applaus und Raus!  
 00.15 The Big Bang Theory  
 00.40 The Big Bang Theory  
 01.10 The Big Bang Theory  
 01.35 The Big Bang Theory  
 02.00 Family Guy  
 02.25 Futurama  
 02.50 Brickleberry  
 03.10 ProSieben Spätnachrichten  
 03.15 Circus Halligalli

**VOX**

06.45 Verklag mich doch!  
 07.45 Verklag mich doch!  
 08.50 Verklag mich doch!  
 09.50 Verklag mich doch!  
 10.50 vox nachrichten  
 10.55 4 Hochzeiten und eine Traumreise   
 12.00 Shopping Queen   
 13.00 Zwischen Tüll und Tränen   
 14.00 Schrankalarm   
 15.00 Shopping Queen  
 16.00 4 Hochzeiten und eine Traumreise   
 17.00 Zwischen Tüll und Tränen   
 18.00 Hautnah: Die Tierklinik   
 19.00 Das perfekte Dinner  
 20.00 Prominent!

**DRAMASERIE**



20.15 Club der roten Bänder  
 Das Bein   
 21.15 Club der roten Bänder  
 Geburtstag   
 22.15 Secrets and Lies  
 23.10 Secrets and Lies  
 00.05 vox nachrichten  
 00.25 Medical Detectives  
 01.25 Medical Detectives - Geheimnisse der Gerichtsmedizin   
 02.10 Medical Detectives - Geheimnisse der Gerichtsmedizin   
 03.00 Medical Detectives - Geheimnisse der Gerichtsmedizin   
 03.50 Medical Detectives  
 04.15 Medical Detectives

**RTL II**

14.00 Berlin - Tag & Nacht  
 15.00 Keeping Up With The Kardashians  
 16.00 Teenie-Mütter   
 16.55 Die Straßencops West - Jugend im Visier   
 18.00 Köln 50667   
 19.00 Berlin - Tag & Nacht  
 20.00 RTL II News   
 20.15 Die Geissens   
 21.15 Die Reimanns  
 22.15 Achtung, die Dietrichs kommen!  
 23.15 The Walking Dead  
 01.45 Z Nation

**KABEL EINS**

16.00 Castle  
 16.50 Abenteuer Leben  
 17.55 Mein Lokal, Dein Lokal - Wo schmeckt's am besten?  
 18.55 Achtung Kontrolle! Einsatz für die Ordnungshüter  
 20.15 Matrix Revolutions  
 Sciencefictionfilm, USA, 2003   
 22.45 Equilibrium  
 Sciencefictionfilm, USA, 2000. Mit C. Bale   
 00.50 kabel eins late news

**ARTE**

18.25 Eine Sommerreise auf der Wolga   
 19.10 ARTE Journal   
 19.30 Wildes Spanien   
 20.15 Dame, König, As, Spion Thriller, D/GB/F, 2011. Mit Gary Oldman   
 22.15 Der Spion, der aus der Kälte kam  
 Spionagefilm, GB, 1965. Mit Richard Burton   
 00.05 Heart of a Dog  
 Dokumentation, USA, 2012

**3SAT**

14.20 unterwegs   
 18.30 nano   
 19.00 heute   
 19.20 Kulturzeit   
 20.00 Tagesschau   
 20.15 Die Maya-Route  
 Mexiko / Guatemala / Belize   
 22.30 Der Struggle ist real  
 Dokumentation, D, 2016   
 23.05 Mutterglück   
 23.50 Mutter, Mutter, Vater, Kind   
 00.20 10 vor 10   
 00.45 Reiseckers Reisen

**SWR**

18.10 Wetter   
 18.15 Mensch Leute   
 18.45 Landesschau   
 19.30 Landesschau aktuell  
 19.57 Wetter   
 20.00 Tagesschau   
 20.15 Papa und die Braut aus Kuba  
 Komödie, D, 2016. Mit Walter Kreye   
 21.45 Landesschau aktuell  
 22.00 Sag die Wahrheit  
 22.30 Meister des Alltags  
 23.00 Die Quiz-Helden  
 23.40 Paarduell   
 00.25 Schlauberger

**WDR**

18.10 Lokalzeit   
 18.15 Servicezeit   
 18.45 Aktuelle Stunde   
 19.30 Lokalzeit   
 20.00 Tagesschau   
 20.15 Land und lecker  
 Wo gehobelt und gekocht wird in Westfalen   
 21.00 Familie Wurst  
 Mit Herz und Haaren   
 21.45 WDR aktuell   
 22.10 Mein Leben, Dein Leben   
 22.40 Westart live   
 00.00 Sounds like Heimat  
 00.45 Erlebnisreisen-Tipp

**KI.KA**

18.00 Eine Möhre für Zwei  
 18.15 Glücksbärgchis   
 18.40 Elefantastisch!   
 18.50 Unser Sandmännchen   
 19.00 Das Dschungelbuch pur+   
 19.50 logo!   
 20.00 KiKA Live   
 20.10 Berlin und wir!   
 20.35 Die Jungs-WG

**SUPER RTL**

18.45 Woozle Goozle und die Weltentdecker  
 19.15 Alvin!!! und die Chipmunks   
 19.45 Dragons - Die Reiter von Berk   
 20.15 Lie To Me  
 Ferienjob / Geiselnahme   
 22.05 Crossing Jordan   
 23.55 Nurse Jackie   
 00.25 Infomercials

**TELE 5**

19.10 Star Trek - Das nächste Jahrhundert  
 20.15 Mythica - Weg der Gefährten  
 Fantasyfilm, USA, 2015   
 22.00 Vikingdom - Schlacht um Midgard  
 Fantasyfilm, USA, 2013   
 00.20 Chuck Norris: Der Gigant  
 Krimi, USA, '81

**HR**

20.00 Tagesschau   
 20.15 Wunderschön! Ferien an der Nordsee   
 21.45 Deutschlands schönste Seiten  
 hessenschau   
 22.45 heimspiel!   
 23.30 maintower kriminal-report   
 00.00 Die hessischen „Oscars“

**NDR**

20.00 Tagesschau   
 20.15 Markt Kohl und Co.  
 21.00 pletsch  
 21.45 NDR/Aktuell   
 22.00 45 Min   
 22.45 Kulturjournal   
 23.15 Philomena - Eine Mutter sucht ihren Sohn  
 Tragikomödie, GB/F/USA, 2013   
 00.45 Anne Will

**MDR**

20.15 Meine Heimat  
 Afrika Drama, D, 2009  
 21.45 MDR aktuell   
 22.05 Fakt ist! Aus Magdeburg   
 23.05 Morden im Norden   
 23.55 Edipo Re - Bett der Gewalt  
 Monumentalfilm, IMA, 1967

| DAS ERSTE                  | ZDF   | RTL   | SAT.1   | PRO 7                          | VOX  |
|----------------------------|---|---|---|--------------------------------|--|
| 05.30 ZDF-Morgenmagazin    | 09.00 heute Xpress <b>16/9</b>                  | 06.00 Guten Morgen Deutschland <b>16/9</b>          | 05.30 SAT.1-Frühstücksfernsehen Live                      | 04.00 Malcolm mittendrin       | 05.50 CSI:NY <b>16/9</b>                           |
| 09.00 Tagesschau           | 09.05 Volle Kanne - Service täglich <b>16/9</b> | 08.30 Gute Zeiten, schlechte Zeiten                 | 10.00 Auf Streife - Die Spezialisten                      | 04.20 Malcolm mittendrin       | 06.45 Verklag mich doch!                           |
| 09.05 Rote Rosen           | 10.30 Notruf Hafenkante                         | 09.00 Unter uns <b>16/9</b>                         | 11.00 Richterin Barbara Salech                            | 04.40 Scrubs - Die Anfänger    | 07.45 Verklag mich doch!                           |
| 09.55 Sturm der Liebe      | 11.15 SOKO Stuttgart <b>16/9</b>                | 09.30 Der Blaulicht Report                          | 12.00 Richter Alexander Hold                              | 05.00 Mike & Molly             | 08.50 Verklag mich doch!                           |
| 10.44 Tagesschau           | 12.00 heute <b>16/9</b>                         | 11.00 Die Trovatos - Detektive decken auf           | 14.00 Auf Streife   | 05.20 Mike & Molly <b>16/9</b> | 09.50 Verklag mich doch!                           |
| 10.45 Meister des Alltags  | 12.10 drehscheibe <b>16/9</b>                   | 12.00 Punkt 12 - Das RTL-Mittagsjournal <b>16/9</b> | 16.00 Auf Streife - Berlin                                | 05.35 How I Met Your Mother    | 10.50 vox nachrichten                              |
| 11.15 Wer weiß denn sowas? | 13.00 ZDF-Mittagsmagazin                        | 14.00 Der Blaulicht Report                          | 17.00 Mein dunkles Geheimnis                              | 06.45 Two and a Half Men       | 10.55 4 Hochzeiten und eine Traumreise <b>16/9</b> |
| 12.00 Tagesschau           | 14.00 heute - in Deutschland <b>16/9</b>        | 15.00 Der Blaulicht Report                          | 17.30 Schicksale - und plötzlich ist alles anders         | 08.30 The Big Bang Theory      | 12.00 Shopping Queen                               |
| 12.15 ARD-Buffer           | 14.15 Die Küchenschlacht                        | 16.00 Der Blaulicht Report                          | 18.00 Auf Streife - Die Spezialisten                      | 10.10 The Middle               | 13.00 Zwischen Tüll und Tränen <b>16/9</b>         |
| 13.00 ZDF-Mittagsmagazin   | 15.00 heute Xpress <b>16/9</b>                  | 17.00 Betrugsfälle <b>16/9</b>                      | 19.00 Kampf der Köche - Wer haut den Profi in die Pfanne? | 10.40 The Middle               | 14.00 Schrankalarm <b>16/9</b>                     |
| 14.00 Tagesschau           | 15.05 Bares für Rares <b>16/9</b>               | 18.00 Explosiv - Das Magazin <b>16/9</b>            | 19.55 SAT.1 Nachrichten Live                              | 11.05 Mike & Molly <b>16/9</b> | 15.00 Shopping Queen                               |
| 14.10 Rote Rosen           | 16.00 heute - in Europa                         | 18.30 Exklusiv <b>16/9</b>                          |   | 11.35 Mike & Molly <b>16/9</b> | 16.00 4 Hochzeiten und eine Traumreise <b>16/9</b> |
| 15.00 Tagesschau           | 16.10 SOKO Kitzbühel <b>16/9</b>                | 18.45 RTL Aktuell <b>16/9</b>                       |   | 12.00 How I Met Your Mother    | 17.00 Zwischen Tüll und Tränen <b>16/9</b>         |
| 15.10 Sturm der Liebe      | 17.00 heute <b>16/9</b>                         | 19.05 Alles was zählt <b>16/9</b>                   |   | 13.20 Two and a Half Men       | 18.00 Hautnah:                                     |
| 16.00 Sportschau           | 17.10 hallo deutschland                         | 19.40 Gute Zeiten, schlechte Zeiten                 |   | 15.10 The Big Bang Theory      | Die Tierklinik <b>16/9</b>                         |
| 17.00 Tagesschau           | 17.45 Leute heute <b>16/9</b>                   |   |   | 17.00 taff Live                | 19.00 Das perfekte Dinner <b>16/9</b>              |
| 18.05 Quizduell            | 18.00 SOKO Köln <b>16/9</b>                     |   |   | 18.00 NEWSTIME Live            | 20.00 Prominent! <b>16/9</b>                       |
| 18.55 Familie Dr. Kleist   | 19.00 heute <b>16/9</b>                         |   |   | 18.10 Die Simpsons             |  |
| 19.50 Wetter vor acht      | 19.20 Wetter <b>16/9</b>                        |   |   | 19.05 Galileo Live             |  |
| 19.55 Börse vor acht       | 19.25 Die Rosenheim-Cops                        |   |   |                                |  |
| 20.00 Tagesschau           |   |   |   |                                |  |

| DRAMASERIE  | DOKUMENTATION   | KRIMISERIE  | KOMÖDIE  | TRICKSERIE   | SHOW   |
|---|---|---|--|--|--|
|   |   |   |  |  |  |
| 20.15 Tierärztin Dr. Mertens<br>Ein neuer Anfang  | 20.15 ZDFzeit<br>Wer schlägt McDonald's? Das große Fastfood-Duell mit Nelson Müller <b>16/9</b> | 20.15 Bones - Die Knochenjägerin<br>Vertrauen, Verrat und fertig für immer <b>16/9</b>      | 20.15 <b>F</b> Schlussmacher<br>Komödie, D, 2013. Mit M. Schweighöfer. Paul lebt von dem Unglück anderer: Als Angestellter einer Trennungsgesellschaft wird er fürs Schlussmachen bezahlt. Er steht kurz vor seiner 1.000. Trennung. | 20.15 Die Simpsons                                   | 20.15 Die Höhle der Löwen <b>16/9</b>                      |
| 21.00 In aller Freundschaft<br>Abschied   | 21.00 Frontal 21 <b>16/9</b>  | 21.15 Shades of Blue<br>Das falsche Gesicht muss verstecken, was das falsche Herz doch weiß | 22.25 akte 20.16 Live  | 20.45 Die Simpsons                                   | 22.55 Goodbye Deutschland! Die Auswanderer <b>16/9</b>     |
| 21.45 Tagesthemen   | 21.45 heute-journal <b>16/9</b>   | 22.15 Shades of Blue <b>16/9</b>  | 23.25 Focus TV - Reportage   | 21.15 Die Simpsons                                   | 23.55 vox nachrichten <b>16/9</b>                          |
| 22.15 Sportschau  | 22.14 Wetter <b>16/9</b>  | 23.10 CSI: Miami <b>16/9</b>  | 00.25 Auf Streife  | 21.45 Family Guy                                     | 00.15 Medical Detectives - Geheimnisse der Gerichtsmedizin |
| 23.30 <b>F</b> Exit Marrakech<br>Drama, D/M, 2013. Mit Ulrich Tukur                                       | 22.15 Fremde in meinem Haus <b>16/9</b>   | 00.00 RTL Nachtjournal  | 00.55 News & Stories   | 22.10 Legends of Tomorrow<br>Die Odipus-Prophezeiung | 01.15 Medical Detectives - Geheimnisse der Gerichtsmedizin |
| 01.25 Tagesschau  | 22.45 Mann, Sieber! <b>16/9</b>   | 00.27 RTL Nachtjournal - Das Wetter <b>16/9</b>   | 01.40 So gesehen   | 23.10 Gotham Mamis<br>kleines Monster                | 02.00 Medical Detectives - Geheimnisse der Gerichtsmedizin |
| 01.35 <b>F</b> White Noise - Schreie aus dem Jenseits<br>Horrorfilm, GB/CDN/USA, 2005. Mit Michael Keaton | 23.15 Markus Lanz <b>16/9</b>   | 03.05 CSI: Vegas <b>16/9</b>  | 01.45 Auf Streife - Berlin   | 00.30 Two and a Half Men                             | 02.50 Medical Detectives - Geheimnisse der Gerichtsmedizin |
| 03.10 Sportschau  | 00.30 heute+ <b>16/9</b>  | 03.30 RTL Nachtjournal  | 02.35 Auf Streife  | 01.00 Two and a Half Men                             | 03.35 Medical Detectives CSI:NY <b>16/9</b>                |
| 04.25 W wie Wissen  | 00.45 Neu im Kino <b>16/9</b>   | 03.55 Betrugsfälle <b>16/9</b>  | 04.45 Kampf der Köche - Wer haut den Profi in die Pfanne?  | 01.25 Two and a Half Men                             |  |
| 04.58 Tagesschau  | 00.50 Die lange Nacht des blauen Sofas <b>16/9</b>  | 04.25 Verdachtsfälle <b>16/9</b>  |  | 01.50 Family Guy                                     |  |
| 05.00 Wetter mit Herz - und Flugzeug  | 03.50 SOKO Kitzbühel <b>16/9</b>  | 05.15 Der Blaulicht Report <b>16/9</b>  |  | 02.15 Wilfred  |  |
|   | 04.35 Global Vision <b>16/9</b>   |   |  | 02.40 Wilfred  |  |
|   | 04.45 Leute heute <b>16/9</b>   |   |  | 03.00 ProSieben Spätnachrichten                      |  |
|   | 04.55 hallo deutschland   |   |  | 03.05 Malcolm mittendrin                             |  |
|   |   |   |  | 03.25 Malcolm mittendrin                             |  |

| RTL II  | KABEL EINS   | ARTE   | 3SAT   | SWR   | WDR   |
|---|--|--|--|---|---|
| 15.00 Keeping Up With The Kardashians   | 15.50 kabel eins news Live   | 18.25 Eine Sommerreise auf der Wolga <b>16/9</b>           | 16.30 Südamerika extrem                                    | 20.15 Marktcheck <b>16/9</b>  | 18.00 WDR aktuell / Lokalzeit <b>16/9</b>                         |
| 16.00 Teenie-Mütter - Wenn Kinder Kinder kriegen <b>16/9</b>                        | 16.00 Castle   | 19.10 ARTE Journal <b>16/9</b>                             | 18.00 Terra do Sol <b>16/9</b>                             | 21.00 Die Tricks mit Brot und Brötchen / Was wir wirklich essen <b>16/9</b> | 18.10 Lokalzeit <b>16/9</b>                                       |
| 17.00 Die Straßencops West <b>16/9</b>  | 16.50 Abenteuer Leben täglich  | 19.30 Wildes Spanien <b>16/9</b>                           | 18.30 nano <b>16/9</b>                                     | 21.45 Landesschau aktuell   | 18.15 Servicezeit   |
| 18.00 Köln 50667 <b>16/9</b>  | 17.55 Mein Lokal, Dein Lokal   | 20.15 Vom Kämpfen und Sterben der Internationalen Brigaden | 19.00 heute <b>16/9</b>                                    | 22.00 Hannes und der Bürgermeister <b>16/9</b>                              | 18.45 Aktuelle Stunde   |
| 19.00 Berlin - Tag & Nacht  | 18.55 Achtung Kontrolle! Einsatz für die Ordnungshüter                       | 22.00 Der tausendköpfige Drache <b>16/9</b>                | 19.20 Kulturzeit <b>16/9</b>                               | 22.30 Freunde in der Mäulesmühle <b>16/9</b>                                | 19.30 Lokalzeit <b>16/9</b>                                       |
| 20.00 RTL II News <b>16/9</b>   | 20.15 Rosin weltweit - Andere Länder, andere Fritten „Abraxas“ auf La Gomera | 22.55 Gesprächsrunde                                       | 20.00 Tagesschau <b>16/9</b>                               | 23.00 So lacht der Südwesten <b>16/9</b>                                    | 20.00 Tagesschau  |
| 20.15 Curvy Supermodel - Echt. Schön. Kurvig Deutschland, Deine Promis! <b>16/9</b> | 22.30 K1 Magazin   | 23.05 Chinesen auf dem Vormarsch <b>16/9</b>               | 20.15 <b>F</b> Die Fahnderin<br>Krimi, D, 2014 <b>16/9</b> | 23.30 Die Pierre M. Krause Show <b>16/9</b>                                 | 20.15 Abenteuer Erde  |
| 22.15 The Walking Dead  | 23.25 Abenteuer Leben  | 00.00 Laogai - Zwangsarbeit in China <b>16/9</b>           | 21.40 kinokino <b>16/9</b>                                 | 23.55 kabarett.com <b>16/9</b>  | 21.00 Quarks & Co.  |
| 01.50 Z Nation <b>16/9</b>  | 01.25 kabel eins late news   | 00.55 <b>F</b> Drachennädchen<br>Doku, D, 2013 <b>16/9</b> | 22.00 ZIB 2 <b>16/9</b>                                    | 00.25 Hannes und der Bürgermeister  | 21.45 WDR aktuell   |
|   |  |  | 22.25 Citizen Khodorovsky <b>16/9</b>                      |   | 22.10 <b>F</b> 12 Winter Krimi, D, 2008. Mit Jürgen Vogel         |
|   |  |  | 23.50 Ein Artikel zu viel                                  |   | 23.40 <b>F</b> Point Blank - Aus kurzer Distanz Thriller, F, 2010 |
|   |  |  | 00.45 Die Meerresgärtner von Sansibar <b>16/9</b>          |   | 01.00 Domian  |
|   |  |  | 01.10 10 vor 10 <b>16/9</b>                                |   |   |

| KI.KA                                    | SUPER RTL   | TELE 5  | HR  | NDR   | MDR  |
|--|---|---|---|---|--|
| 18.15 Glücksbärgchen <b>16/9</b>         | 19.15 ALVINNN!!! und die Chipmunks  | 18.10 Stargate <b>16/9</b>                                      | 19.30 hessenschau <b>16/9</b>                                       | 18.15 NaturNah <b>16/9</b>                        | 20.15 Umschau <b>16/9</b>  |
| 18.40 Elefantastisch! <b>16/9</b>        | 19.45 Dragons - Die Reiter von Berk   | 19.10 Star Trek - Das nächste Jahrhundert                       | 20.00 Tagesschau <b>16/9</b>  | 18.45 DAS!  | 20.45 Aschersleben - wunderbar verwandelt                          |
| 18.50 Unser Sandmännchen <b>16/9</b>     | 20.15 <b>F</b> Wedding Planner - Verliebt, verlobt, verplant Komödie, USA, 2001 | 20.15 <b>F</b> Schiffsbrüchig - Teil I Abenteuerfilm, USA, 2001 | 20.15 Mein Main - Mein Rhein <b>16/9</b>                            | 19.30 Hamburg Journal                             | 21.15 Echt - Das Magazin zum Staunen <b>16/9</b>                   |
| 19.00 Das Dschungelbuch pur+ <b>16/9</b> | 22.15 <b>F</b> Zeit zu leben<br>Drama, USA, 2012                                | 22.05 <b>F</b> Schiffsbrüchig - Teil I Abenteuerfilm, USA, 2001 | 21.45 Um Himmels Willen hessenschau                                 | 20.00 Tagesschau                                  | 21.45 MDR aktuell <b>16/9</b>                                      |
| 19.50 logo! Die Welt und ich <b>16/9</b> | 00.05 Comedy TOTAL  | 00.00 <b>F</b> Very Bad Things<br>Komödie, USA, 1998            | 22.30 hessenschau   | 20.15 Visite                                      | 22.05 Wem gehört der Osten? <b>16/9</b>                            |
| 20.00 KiKa LIVE <b>16/9</b>              |   |   | 22.45 <b>F</b> Håkan Nesser: Der unglückliche Mörder Krimi, S, 2005 | 21.15 Panorama 3                                  | 22.50 <b>F</b> Polizeiruf 110: Die letzte Chance<br>Krimi, D, 1978 |
| 20.10 Berlin und wir! <b>16/9</b>        |   |   | 00.10 Eyewitness - Die Augenzeugen <b>16/9</b>                      | 21.45 NDR/aktuell                                 |  |
| 20.35 Die Jungs-WG <b>16/9</b>           |   |   |   | 22.00 <b>F</b> Tator: Fegefeuer<br>Krimi, D, 2014 |  |
|  |   |   |   | 23.30 Weltbilder                                  |  |
|  |   |   |   | 00.00 Seebild                                     |  |

**DAS ERSTE**

- 10.44 Tagesschau
- 10.45 Meister des Alltags
- 11.15 Wer weiß denn sowas?
- 12.00 Tagesschau
- 12.15 ARD-Buffer
- 13.00 ZDF-Mittagsmagazin
- 14.00 Tagesschau
- 14.10 Rote Rosen
- 15.00 Tagesschau
- 15.10 Sturm der Liebe
- 16.00 Tagesschau
- 16.10 Verrückt nach Fluss
- 17.00 Tagesschau
- 17.15 Brisant
- 18.00 Quizduell
- 18.50 München 7
- 19.45 Wissen vor acht - Werkstatt
- 19.50 Wetter vor acht
- 19.55 Börse vor acht
- 20.00 Tagesschau

**ZDF**

- 09.05 Volle Kanne - Service täglich
- 10.30 Notruf Hafenkante
- 11.15 SOKO Stuttgart
- 12.00 heute
- 12.10 drehscheibe
- 13.00 ZDF-Mittagsmagazin heute - in Deutschland
- 14.00 Die Küchenschlacht heute Xpress
- 15.05 Bares für Rares
- 16.00 heute - in Europa
- 16.10 SOKO Kitzbühel
- 17.00 heute
- 17.10 hallo deutschland
- 17.45 Leute heute
- 18.00 SOKO Wismar
- 18.54 Lotto am Mittwoch heute
- 19.00 Wetter
- 19.20 Wetter
- 19.25 Heldt

**RTL**

- 06.00 Guten Morgen Deutschland
- 08.30 Gute Zeiten, schlechte Zeiten
- 09.00 Unter uns
- 09.30 Der Blaulicht Report
- 11.00 Die Trovatos - Detektive decken auf
- 12.00 Punkt 12 - Das RTL-Mittagsjournal
- 14.00 Der Blaulicht Report
- 15.00 Der Blaulicht Report Verdachtsfälle
- 16.00 Betrugsfälle
- 17.00 Unter uns
- 18.00 Explosiv - Das Magazin
- 18.30 Exklusiv
- 18.45 RTL Aktuell
- 19.05 Alles was zählt
- 19.40 Gute Zeiten, schlechte Zeiten

**SAT.1**

- 05.30 SAT.1-Frühstücksfernsehen Live
- 10.00 Auf Streife - Die Spezialisten
- 11.00 Richterin Barbara Salesch
- 12.00 Richter Alexander Hold
- 14.00 Auf Streife
- 16.00 Auf Streife - Berlin Mein dunkles Geheimnis
- 17.00 Schicksale - und plötzlich ist alles anders
- 17.30 Auf Streife - Die Spezialisten
- 19.00 Kampf der Köche - Wer haut den Profi in die Pfanne?
- 19.55 SAT.1 Nachrichten Live

**PRO 7**

- 03.50 Malcolm mittendrin
- 04.30 Scrubs - Die Anfänger
- 04.55 Mike & Molly
- 05.15 Mike & Molly
- 05.35 How I Met Your Mother
- 06.45 Two and a Half Men
- 08.30 The Big Bang Theory
- 10.15 The Middle
- 10.40 The Middle
- 11.10 Mike & Molly
- 11.35 Mike & Molly
- 12.00 How I Met Your Mother
- 13.20 Two and a Half Men
- 15.10 The Big Bang Theory
- 17.00 taff Live
- 18.00 NEWSTIME Live
- 18.10 Die Simpsons
- 18.40 Die Simpsons
- 19.05 Galileo Live

**VOX**

- 05.50 CSI:NY
- 06.45 Verklag mich doch!
- 07.45 Verklag mich doch!
- 08.50 Verklag mich doch!
- 09.50 Verklag mich doch!
- 10.50 vox nachrichten
- 10.55 4 Hochzeiten und eine Traumreise
- 12.00 Shopping Queen
- 13.00 Zwischen Tüll und Tränen
- 14.00 Schrankalarm
- 15.00 Shopping Queen
- 16.00 4 Hochzeiten und eine Traumreise
- 17.00 Two and a Half Men
- 17.00 Zwischen Tüll und Tränen
- 18.00 Hautnah: Die Tierklinik
- 19.00 Das perfekte Dinner
- 20.00 Prominent!



- 20.15 Sportschau DFB-Pokal. 2. Hauptrunde. FC Bayern München - FC Augsburg. Dazw. Tagesthemen
- 23.45 Sportschau Club
- 00.15 Nachtmagazin
- 00.35 Max Manus Actionfilm, D/DK/N, 2008. Mit Aksel Hennie
- 02.28 Tagesschau
- 02.30 Du hast gesagt, dass Du mich liebste Drama, D, 2005. Mit Hannelore Elsner, Johannes Herrschmann, Anna de Carlo
- 04.20 Brisant
- 04.58 Tagesschau
- 05.00 ttt - titel thesen temperamente



- 20.15 Aktenzeichen XY-Spezial: Vorsicht, Betrug! Der Fall: Romance-Scamming. Eine alleinerziehende Mutter lernt im Internet einen amerikanischen Soldaten kennen und verliebt sich Hals über Kopf.
- 21.45 heute-journal
- 22.15 auslandsjournal
- 22.45 ZDFzoom
- 23.15 Markus Lanz
- 00.30 heute+
- 00.45 Like or Dislike?
- 01.30 Aktenzeichen XY-Spezial: Vorsicht, Betrug!
- 03.00 SOKO Wismar
- 03.45 auslandsjournal



- 20.15 Die 25 größten Glücks- und Pechmomente
- 22.15 stern TV
- 00.00 RTL Nachtjournal
- 00.30 Die 25 größten Glücks- und Pechmomente
- 02.20 Bauer sucht Frau
- 03.15 RTL Nachtjournal
- 03.45 Explosiv - Das Magazin
- 04.15 Exklusiv - Das Star-magazin
- 04.25 Verdachtsfälle
- 05.15 Der Blaulicht Report



- 20.15 The Taste Bereits zum vierten Mal treten motivierte Hobby- und Profiköche gegeneinander an. Sie präsentieren der vierköpfigen Jury jeweils nur einen Löffel, der ein komplettes Gericht enthalten muss.
- 23.10 Lecker Löffel - So funktioniert "The Taste"
- 00.10 Criminal Minds
- 01.00 Criminal Minds
- 01.45 Auf Streife - Berlin
- 02.35 Auf Streife - Berlin
- 03.15 Auf Streife
- 04.45 Kampf der Köche - Wer haut den Profi in die Pfanne?



- 20.15 Grey's Anatomy - Die jungen Ärzte Durch den Schmerz hindurch
- 21.15 Containment Hoffnungs-schimmer
- 22.10 Containment
- 23.05 Two and a Half Men
- 23.30 Two and a Half Men
- 23.50 Two and a Half Men
- 00.20 Two and a Half Men
- 00.45 Legends of Tomorrow
- 01.35 Gotham
- 02.25 ProSieben Spätnachrichten
- 02.30 Malcolm mittendrin
- 02.55 Malcolm mittendrin
- 03.15 The Middle
- 03.35 The Middle



- 20.15 Rizzoli & Isles
- 21.15 Rizzoli & Isles Zwischen den Zeilen
- 22.10 Major Crimes
- 23.05 Major Crimes
- 00.00 Rizzoli & Isles
- 00.55 vox nachrichten
- 01.15 Rizzoli & Isles
- 01.55 Medical Detectives - Geheimnisse der Gerichtsmedizin
- 02.45 Medical Detectives - Geheimnisse der Gerichtsmedizin
- 03.30 Medical Detectives - Geheimnisse der Gerichtsmedizin
- 04.20 Medical Detectives
- 05.05 CSI:NY

**RTL II**

- 14.00 Berlin - Tag & Nacht
- 15.00 Keeping Up With The Kardashians
- 16.00 Teenie-Mütter
- 17.00 Die Straßencops West - Jugend im Visier
- 18.00 Köln 50667
- 19.00 Berlin - Tag & Nacht
- 20.00 RTL II News
- 20.15 Teenie-Mütter
- 21.15 Die Babystation
- 22.20 Babys! Kleines Wunder - großes Glück
- 23.20 The Walking Dead
- 01.45 Z Nation

**KABEL EINS**

- 16.00 Castle
- 16.50 Abenteuer Leben täglich
- 17.55 Mein Lokal, Dein Lokal - Wo schmeckt's am besten?
- 18.55 Achtung Kontrolle! Einsatz für die Ordnungshüter
- 20.15 Der seltsame Fall des Benjamin Button Fantasyfilm, USA, 2009
- 23.30 Vertrauter Feind Krimi, USA, 1997
- 01.40 kabel eins late news

**ARTE**

- 18.25 Eine Sommerreise auf der Wolga
- 19.10 ARTE Journal
- 19.30 Tiermythen
- 20.15 Ein Abend mit Ken Loach
- 21.54 Sweet Sixteen Drama, D/GB/E, 2002. Mit Martin Compston
- 21.55 Versus: The Life and Films of Ken Loach Dokumentation, GB/F, 2016
- 23.30 A Blast - Ausbruch Drama, D, 2014
- 00.50 Kurzschluss

**3SAT**

- 17.15 Alles Schwindel Komödie, D/A, 2012
- 18.40 Schönbrunn
- 19.30 Wiener Wälder - Grüne Juwelen
- 20.15 Willkommen in Wien Actionkomödie, D/A, 2010
- 21.45 Böses Erwachen Actionkomödie, A, 2008. Mit Nina Proll
- 23.15 Schnell ermittelt - Schuld
- 00.40 Der Bestseller - Wiener Blut Krimi, A, 2003

**SWR**

- 18.10 Wetter
- 18.15 made in Südwest
- 18.45 Landesschau
- 19.30 Landesschau aktuell
- 19.57 Wetter
- 20.00 Tagesschau
- 20.15 Das Märchen vom sauberen Auto
- 21.00 Was glaubt Deutschland? Wie wir feiern
- 21.45 Landesschau aktuell
- 22.00 Tatort: Flashback Krimi, D, 2002
- 23.30 Neue Freunde in Mannheim
- 00.30 1001 Teppich

**WDR**

- 18.10 Lokalzeit
- 18.15 Servicezeit
- 18.45 Aktuelle Stunde
- 19.30 Lokalzeit
- 20.00 Tagesschau
- 20.15 Markt
- 21.00 Der Haushalts-Check mit Yvonne Willicks
- 21.45 WDR aktuell
- 22.10 die story
- 22.55 Tanzende Bauarbeiter
- 23.25 Was geht mich das an?
- 00.10 Akte D
- 01.00 Domian

**KI.KA**

- 18.15 Glücksbärcnis
- 18.40 Elefantastisch
- 18.50 Unser Sandmännchen
- 19.00 Das Dschungelbuch pur+
- 19.25 logo! Die Welt und ich
- 20.00 KIKA LIVE
- 20.10 Berlin und wir!
- 20.35 Die Jungs-WG

**SUPER RTL**

- 19.15 Alvin!!! und die Chipmunks
- 19.45 Dragons - Die Reiter von Berk
- 20.15 Dr. House Gefahr von gestern? / Die Last der Lügen / Mutter aus heiterer Hölle / Großer Mann, was nun?
- 23.50 Nurse Jackie

**TELE 5**

- 20.15 Beyond - Die rätselhafte Entführung der Amy Noble Thriller, USA, 2012
- 22.00 Experiment Killing Room Thriller, USA, 2008
- 23.50 Jersey Devil Horrormovie, CDN/USA, 2012. Mit Stephen Moyer

**HR**

- 19.30 hessenschau
- 20.00 Tagesschau
- 20.15 MEX. das markt-magazin
- 21.00 Alles Wissen
- 21.45 Der Geld-Check
- 22.30 hessenschau
- 22.45 Schlossplatz
- 23.30 herkules
- 00.00 Ein irrer Typ Actionkomödie, F, 1977

**NDR**

- 20.00 Tagesschau
- 20.15 Expeditionen ins Tierreich
- 21.00 Brautalarm auf dem Land
- 21.45 NDR/Aktuell
- 22.00 Großstadtrevier extra 3
- 22.50 Nach Ansage
- 23.50 Kümo Henriette
- 00.40 Visite

**MDR**

- 19.50 Tierisch tierisch
- 20.15 Exakt
- 20.45 Exakt - Die Story
- 21.15 Biwak
- 21.45 MDR aktuell
- 22.05 Polizeiruf 110: Bullenklatschen Krimi, D, 2012
- 23.35 Zärtlichkeiten im Bus
- 00.35 Rockpalast Kult

| DAS ERSTE  | ZDF  | RTL   | SAT.1   | PRO 7  | VOX   |
|--|--|---|---|--|---|
| <p>10.45 Meister des Alltags<br/>11.15 Wer weiß denn sowas?</p> <p>12.00 Tagesschau</p> <p>12.15 ARD-Buffer</p> <p>13.00 ZDF-Mittagsmagazin</p> <p>14.00 Tagesschau</p> <p>14.10 Rote Rosen</p> <p>15.00 Tagesschau</p> <p>15.10 Sturm der Liebe</p> <p>16.00 Tagesschau</p> <p>16.10 Verrückt nach Fluss</p> <p>17.00 Tagesschau</p> <p>17.15 Brisant</p> <p>18.00 Quizduell</p> <p>18.50 In aller Freundschaft - Die jungen Ärzte</p> <p>19.45 Wissen vor acht - Mensch</p> <p>19.50 Wetter vor acht</p> <p>19.55 Börse vor acht</p> <p>20.00 Tagesschau</p> | <p>09.00 heute Xpress</p> <p>09.05 Volle Kanne - Service täglich</p> <p>10.30 Notruf Hafenkante</p> <p>11.15 SOKO Stuttgart</p> <p>12.00 heute</p> <p>12.10 drehscheibe</p> <p>13.00 ZDF-Mittagsmagazin</p> <p>14.00 heute - in Deutschland</p> <p>14.15 Die Küchenschlacht</p> <p>15.00 heute Xpress</p> <p>15.05 Bares für Rares</p> <p>16.00 heute - in Europa</p> <p>16.10 SOKO Kitzbühel</p> <p>17.00 heute</p> <p>17.10 hallo deutschland</p> <p>17.45 Leute heute</p> <p>18.00 SOKO Stuttgart</p> <p>19.00 heute</p> <p>19.20 Wetter</p> <p>19.25 Notruf Hafenkante</p> | <p>06.00 Guten Morgen Deutschland</p> <p>08.30 Gute Zeiten, schlechte Zeiten</p> <p>09.00 Unter uns</p> <p>09.30 Der Blaulicht Report</p> <p>11.00 Die Trovatos - Detektive decken auf</p> <p>12.00 Punkt 12 - Das RTL-Mittagsjournal</p> <p>14.00 Der Blaulicht Report</p> <p>16.00 Verdachtsfälle</p> <p>17.00 Betrugsfälle</p> <p>17.30 Unter uns</p> <p>18.00 Explosiv - Das Magazin</p> <p>18.30 Exklusiv - Das Star-magazin</p> <p>18.45 RTL Aktuell</p> <p>19.05 Alles was zählt</p> <p>19.40 Gute Zeiten, schlechte Zeiten</p>                | <p>05.30 SAT.1-Frühstücksfernsehen Live</p> <p>10.00 Auf Streife - Die Spezialisten</p> <p>11.00 Richterin Barbara Salesch</p> <p>12.00 Richter Alexander Hold</p> <p>14.00 Auf Streife</p> <p>15.00 Auf Streife</p> <p>16.00 Auf Streife - Berlin</p> <p>17.00 Mein dunkles Geheimnis</p> <p>17.30 Schicksale - und plötzlich ist alles anders</p> <p>18.00 Auf Streife - Die Spezialisten</p> <p>19.00 Kampf der Köche - Wer haut den Profi in die Pfanne?</p> <p>19.55 SAT.1 Nachrichten</p> | <p>04.05 Malcolm mittendrin</p> <p>04.45 Scrubs - Die Anfänger</p> <p>05.05 Mike &amp; Molly</p> <p>05.40 How I Met Your Mother</p> <p>06.50 Two and a Half Men</p> <p>08.30 The Big Bang Theory</p> <p>10.15 The Middle</p> <p>11.10 Mike &amp; Molly</p> <p>12.00 How I Met Your Mother</p> <p>13.25 Two and a Half Men</p> <p>15.10 The Big Bang Theory</p> <p>15.35 The Big Bang Theory</p> <p>16.00 The Big Bang Theory</p> <p>16.30 The Big Bang Theory taff Live</p> <p>17.00 NEWSTIME Live</p> <p>18.10 Die Simpsons</p> <p>18.40 Die Simpsons</p> <p>19.05 Galileo Live</p> | <p>05.50 CSI:NY</p> <p>06.45 Verklag mich doch!</p> <p>07.45 Verklag mich doch!</p> <p>08.50 Verklag mich doch!</p> <p>09.50 Verklag mich doch!</p> <p>10.50 vox nachrichten</p> <p>10.55 4 Hochzeiten und eine Traumreise</p> <p>12.00 Shopping Queen</p> <p>13.00 Zwischen Tüll und Tränen</p> <p>14.00 Schrankalarm</p> <p>15.00 Shopping Queen</p> <p>16.00 4 Hochzeiten und eine Traumreise</p> <p>17.00 Zwischen Tüll und Tränen</p> <p>18.00 Hautnah: Die Tierklinik</p> <p>19.00 Das perfekte Dinner</p> <p>20.00 Prominent! </p> |
| KRIMI  | KOMÖDIE  | ACTIONSERIE   | KRIMISERIE  | CASTINGSHOW  | ACTIONFILM  |
|  <p>20.15 Der Island-Krimi: Der Tote im Westfjord</p> <p>21.45 Kontraste</p> <p>22.15 Tagesthemen</p> <p>22.45 SchleichFernsehen extra</p> <p>23.30 Moni's Grill</p> <p>00.00 Nachtmagazin</p> <p>00.20 Der Island-Krimi: Der Tote im Westfjord</p> <p>01.53 Tagesschau</p> <p>01.55 Die Stadt der Blinden</p> <p>03.45 SchleichFernsehen extra</p> <p>04.30 Brisant</p>   |  <p>20.15 Hilfe, wir sind offline!</p> <p>21.45 heute-journal</p> <p>22.14 Wetter</p> <p>22.15 maybrit illner</p> <p>23.15 Markus Lanz - Amerika ungeschminkt heute+</p> <p>00.30 The Knick</p> <p>01.30 Verdict Revised - Unschuldig verurteilt</p> <p>02.15 Verdict Revised - Unschuldig verurteilt</p> <p>03.00 maybrit illner</p> <p>04.00 SOKO Kitzbühel</p> <p>04.45 Leute heute</p> <p>04.55 hallo deutschland</p>   |  <p>20.15 Alarm für Cobra 11 - Die Autobahnpolizei</p> <p>21.15 Alarm für Cobra 11 - Die Autobahnpolizei</p> <p>22.15 Anwälte der Toten - Rechtsmediziner decken auf</p> <p>23.10 Anwälte der Toten</p> <p>00.00 RTL Nachtjournal</p> <p>00.27 Das Wetter</p> <p>00.30 Alarm für Cobra 11</p> <p>02.25 Anwälte der Toten</p> <p>03.15 RTL Nachtjournal</p> <p>03.45 Explosiv</p> <p>04.10 Exklusiv</p> <p>04.25 Verdachtsfälle</p> <p>05.15 Der Blaulicht Report</p> |  <p>20.15 Criminal Minds</p> <p>21.15 Blindspot</p> <p>22.10 Criminal Minds</p> <p>23.05 Profiling Paris</p> <p>00.10 Criminal Minds</p> <p>01.05 Blindspot</p> <p>01.50 Criminal Minds</p> <p>02.35 Profiling Paris</p> <p>03.25 Schicksale - und plötzlich ist alles anders</p> <p>03.45 Auf Streife</p> <p>04.45 Kampf der Köche - Wer haut den Profi in die Pfanne?</p>                                   |  <p>20.15 The Voice of Germany</p> <p>22.30 Ohren spitzen.</p> <p>23.30 Projekt Paradies</p> <p>00.30 The Voice of Germany</p> <p>02.30 Undateable</p> <p>03.00 Undateable</p> <p>03.20 ProSieben Spätnachrichten</p> <p>03.25 Die Anfänger</p>   |  <p>20.15 Iron Man 2</p> <p>22.50 Blade</p> <p>01.00 vox nachrichten</p> <p>01.20 Iron Man 2</p> <p>03.15 Blade</p> <p>05.05 CSI:NY</p>  |
| RTL II   | KABEL EINS   | ARTE  | 3SAT  | SWR  | WDR   |
| <p>14.00 Berlin - Tag &amp; Nacht</p> <p>15.00 Keeping Up With The Kardashians</p> <p>16.00 Teenie-Mütter - Wenn Kinder Kinder kriegen</p> <p>17.00 Die Straßencops West</p> <p>18.00 Köln 50667</p> <p>19.00 Berlin - Tag &amp; Nacht</p> <p>20.00 RTL II News</p> <p>20.15 Die Kochprofis - Einsatz am Herd</p> <p>21.15 Frauentausch</p> <p>23.15 The Walking Dead</p> <p>01.45 Z Nation</p>  | <p>16.50 Abenteuer Leben täglich</p> <p>17.55 Mein Lokal, Dein Lokal</p> <p>18.55 Achtung Kontrolle!</p> <p>20.15 Per Anhalter durch die Galaxis</p> <p>22.20 Pandorum</p> <p>00.30 Per Anhalter durch die Galaxis</p>   | <p>18.25 Eine Sommerreise auf der Wolga</p> <p>19.10 ARTE Journal</p> <p>19.30 Tiermythen</p> <p>20.15 The Enfield Haunting</p> <p>21.00 The Enfield Haunting</p> <p>21.45 The Enfield Haunting</p> <p>22.35 Weiße Bestie</p> <p>00.05 Lisa und der Teufel</p>  | <p>15.25 Glockner - Der Schwarze Berg</p> <p>17.00 Schmidinger Bergwelten</p> <p>18.30 nano</p> <p>19.00 heute</p> <p>19.20 Kulturzeit</p> <p>20.00 Tagesschau</p> <p>20.15 Bio zwischen Wahn und Sinn</p> <p>21.00 scobel</p> <p>22.00 ZIB 2</p> <p>22.25 Frühstück bei ihr</p> <p>00.00 10 vor 10</p>   | <p>18.15 echt gut! Klink &amp; Nett</p> <p>18.45 Landesschau</p> <p>19.30 Landesschau aktuell</p> <p>20.00 Tagesschau</p> <p>20.15 zur Sache Rheinland-Pfalz!</p> <p>21.00 Der Südwesten von oben</p> <p>21.45 Landesschau aktuell</p> <p>22.00 odysso</p> <p>22.45 Kunsch! </p> <p>23.15 lesenswert</p> <p>23.45 Sturm</p> <p>01.15 Nachtcafé</p>   | <p>18.00 WDR aktuell / Lokalzeit</p> <p>18.10 Lokalzeit</p> <p>18.15 Servicezeit</p> <p>18.45 Aktuelle Stunde</p> <p>19.30 Lokalzeit</p> <p>20.00 Tagesschau</p> <p>20.15 Tator: Der Hammer</p> <p>21.45 WDR aktuell</p> <p>22.10 Frau tv</p> <p>22.40 Menschen hautnah</p> <p>23.25 Die Runde Ecke</p> <p>00.25 Frau tv</p>  |
| KI.KA  | SUPER RTL  | TELE 5  | HR  | NDR  | MDR   |
| <p>18.15 Glücksbärgchen</p> <p>18.40 Elefantastisch!</p> <p>18.50 Unser Sandmännchen</p> <p>19.00 Das Dschungelbuch</p> <p>19.25 pur+</p> <p>19.50 logo! Die Welt und ich</p> <p>20.00 KiKa LIVE</p> <p>20.10 Berlin und wir!</p> <p>20.35 Die Jungs-WG</p>  | <p>18.15 King Julien</p> <p>18.45 Wozle Goozle und die Weltentdecker</p> <p>19.15 ALVINNN!!! und die Chipmunks</p> <p>19.45 Dragons - Die Reiter von Berk</p> <p>20.15 Raus aus den Schulden</p> <p>22.10 Nachbarschaftsstreit</p> <p>00.20 Infomercials</p>   | <p>18.10 Stargate</p> <p>19.10 Star Trek - Das nächste Jahrhundert</p> <p>20.15 Stargate Atlantis</p> <p>22.15 WWE RAW</p> <p>00.20 Chain of Command</p>  | <p>19.30 hessenschau</p> <p>20.00 Tagesschau</p> <p>20.15 Das große Hessenquiz</p> <p>21.00 Dings vom Dach</p> <p>21.45 Gefragt - gejagt</p> <p>22.30 hessenschau</p> <p>22.45 Hauptsache Kultur</p> <p>23.15 Neckermann</p> <p>00.00 Im Schatten des Gulag</p>   | <p>20.00 Tagesschau</p> <p>20.15 Einsatz in Alaska</p> <p>21.00 Alaska - Glacier Bay National Park</p> <p>21.45 NDR//Aktuell</p> <p>22.00 Nord bei Nordwest - Käpt'n Hook</p> <p>23.30 Paarduell</p> <p>00.15 Mitternachtsspitzen</p>  | <p>20.15 Voss &amp; Team</p> <p>21.00 Hauptsache gesund</p> <p>21.45 MDR aktuell</p> <p>22.05 artour</p> <p>22.35 Nah dran</p> <p>23.03 MDR aktuell</p> <p>23.05 Elisabeth von Sachsen</p> <p>23.35 Gustav Mahler - Sinfonie Nr. 9</p> <p>01.00 MDR Regional</p>  |

**DAS ERSTE**

- 09.55 Sturm der Liebe
- 10.44 Tagesschau
- 10.45 Meister des Alltags
- 11.15 Wer weiß denn sowas?
- 12.00 Tagesschau
- 12.15 ARD-Buffer
- 13.00 ZDF-Mittagsmagazin
- 14.00 Tagesschau
- 14.10 Rote Rosen
- 15.00 Tagesschau
- 15.10 Sturm der Liebe
- 16.00 Tagesschau
- 16.10 Verrückt nach Fluss
- 17.00 Tagesschau
- 17.15 Brisant
- 18.00 Quizduell
- 18.50 Gefragt - Gejagt
- 19.45 Sportschau vor acht
- 19.50 Wetter vor acht
- 19.55 Börse vor acht
- 20.00 Tagesschau

**ZDF**

- 09.00 heute Xpress
- 09.05 Volle Kanne - Service täglich
- 10.30 Notruf Hafenkante
- 11.15 SOKO Stuttgart
- 12.00 heute
- 12.10 drehscheibe
- 13.00 ZDF-Mittagsmagazin
- 14.00 heute - in Deutschland
- 14.15 Die Küchenschlacht
- 15.00 heute Xpress
- 15.05 Bares für Rares
- 16.00 heute - in Europa
- 16.10 SOKO Kitzbühel
- 17.00 heute
- 17.10 hallo deutschland
- 17.45 Leute heute
- 18.00 SOKO Wien
- 19.00 heute
- 19.20 Wetter
- 19.25 Dr. Klein

**RTL**

- 06.00 Guten Morgen Deutschland
- 08.30 Gute Zeiten, schlechte Zeiten
- 09.00 Unter uns
- 09.30 Der Blaulicht Report
- 11.00 Die Trovatos - Detektive decken auf
- 12.00 Punkt 12 - Das RTL-Mittagsjournal
- 14.00 Der Blaulicht Report
- 15.00 Der Blaulicht Report
- 16.00 Verdachtsfälle
- 17.00 Betrugsfälle
- 17.30 Unter uns
- 18.00 Explosiv - Das Magazin
- 18.30 Exklusiv
- 18.45 RTL Aktuell
- 19.05 Alles was zählt
- 19.40 Gute Zeiten, schlechte Zeiten

**SAT.1**

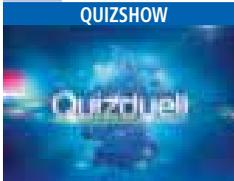
- 05.30 SAT.1-Frühstücksfernsehen Live
- 10.00 Auf Streife - Die Spezialisten
- 11.00 Richterin Barbara Salesch
- 12.00 Richter Alexander Hold
- 14.00 Auf Streife
- 16.00 Auf Streife - Berlin
- 17.00 Mein dunkles Geheimnis
- 17.30 Schicksale - und plötzlich ist alles anders
- 18.00 Auf Streife - Die Spezialisten
- 19.00 Kampf der Köche - Wer haut den Profi in die Pfanne?
- 19.55 SAT.1 Nachrichten Live

**PRO 7**

- 03.45 Malcolm mittendrin
- 04.30 Scrubs - Die Anfänger
- 04.50 Mike & Molly
- 05.25 How I Met Your Mother
- 06.35 Two and a Half Men
- 08.20 The Big Bang Theory
- 10.00 The Middle
- 10.55 Mike & Molly
- 11.50 How I Met Your Mother
- 13.10 Two and a Half Men
- 14.55 The Big Bang Theory
- 15.40 The Big Bang Theory
- 16.05 The Big Bang Theory
- 16.30 The Big Bang Theory
- 17.00 taff Live
- 18.00 NEWSTIME Live
- 18.10 Die Simpsons
- 18.40 Die Simpsons
- 19.05 Galileo

**VOX**

- 05.50 CSI:NY
- 06.45 Verklag mich doch!
- 10.50 vox nachrichten
- 10.55 4 Hochzeiten und eine Traumreise
- 12.00 Shopping Queen
- 13.00 Zwischen Tüll und Tränen
- 14.00 Schrankalarm
- 15.00 Shopping Queen
- Motto in Wien: Haarscharf - Finde das perfekte Outfit zu deinem neuen Haarschmuck!
- 16.00 4 Hochzeiten und eine Traumreise
- 17.00 Zwischen Tüll und Tränen
- 18.00 Hautnah: Die Tierklinik
- 19.00 Das perfekte Dinner
- 20.00 Prominent!



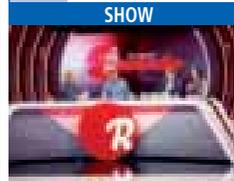
- QUIZSHOW**
- 20.15 Mutter reicht's jetzt
  - 21.45 Tagesthemen
  - 22.00 Polizeiruf 110: Smoke on the Water
  - 23.30 Irene Huss, Kripo Göteborg - Feuertanz
  - 00.55 Nachtmagazin
  - 01.15 In der Lüge gefangen
  - 03.00 Duell - Enemy at the Gates



- KRIMISERIE**
- 20.15 Ein Fall für zwei
  - 21.15 SOKO Leipzig
  - 22.00 heute-journal
  - 22.30 heute-show
  - 23.00 aspekte
  - 23.30 Jonas Kaufmann - Mein Italien
  - 00.35 heute+
  - 00.50 NEO MAGAZIN
  - 01.35 Columbo
  - 02.45 SOKO Wien
  - 03.40 SOKO Kitzbühel
  - 04.15 Global Vision
  - 04.25 ZDF.reportage
  - 05.00 hallo deutschland



- QUIZSHOW**
- 20.15 Wer wird Millionär? - Das große Zocker-Special
  - 22.15 Der Deutsche Comedy Preis 2016
  - 01.00 Atze Schröder live!
  - 02.45 stern TV
  - 04.10 Das Strafgericht



- SHOW**
- 20.15 Die große Revanche
  - 22.15 Knallerfrauen
  - 22.45 Knallerfrauen
  - 23.15 Old Ass Bastards
  - 23.40 Sechserpack
  - 00.10 Sechserpack
  - 00.40 Weisbilder
  - 01.10 Weisbilder
  - 01.35 DIE DREISTEN DREI - Mit Martina Hill
  - 02.05 DIE DREISTEN DREI - DIE COMEDY WG
  - 02.35 Knallerfrauen
  - 02.55 Knallerfrauen
  - 03.15 Old Ass Bastards
  - 03.40 Sechserpack
  - 04.00 Sechserpack
  - 04.25 Weisbilder



- FANTASYFILM**
- 20.15 Harry Potter und der Gefangene von Askaban
  - 22.55 Constantine
  - 01.15 Possession
  - 02.45 Watch Me - das Kinomagazin
  - 02.55 ProSieben Spätnachrichten
  - 03.00 Constantine
  - 05.00 Im Land der Frauen



- KRIMISERIE**
- 20.15 Law & Order: Special Victims Unit
  - 21.15 Law & Order: Special Victims Unit
  - 22.10 Law & Order: Special Victims Unit
  - 23.05 Law & Order: Special Victims Unit
  - 00.00 vox nachrichten
  - 00.20 Law & Order: Special Victims Unit
  - 01.15 Law & Order: Special Victims Unit
  - 02.00 Medical Detectives
  - 04.15 Making of

**RTL II**

- 15.00 Keeping Up With The Kardashians
- 16.00 Teenie-Mütter
- 17.00 Die Straßencops
- 18.00 Köln 50667
- 19.00 Berlin - Tag & Nacht
- 20.00 RTL II News
- 20.15 Jurassic Park III
- 22.00 Dawn Of The Dead
- 23.35 The Walking Dead
- 02.00 Z Nation

**KABEL EINS**

- 14.00 Navy CIS
- 14.50 The Mentalist
- 15.50 kabel eins news Live
- 16.00 Castle
- 16.50 Abenteuer Leben
- 17.55 Mein Lokal, Dein Lokal
- 18.55 Achtung Kontrolle!
- 20.15 Forever
- 21.05 The Mentalist
- 22.05 The Mentalist
- 01.35 kabel eins late news

**ARTE**

- 18.25 Eine Sommerreise auf der Wolga
- 19.10 ARTE Journal
- 19.30 Tiermythen
- 20.15 Inspector Banks
- 21.45 Prinzessinnen, Popstars & Girl Power
- 22.40 Tracks
- 23.25 Berlin Live
- 00.20 Berlin Live
- 01.25 Streetphilosophy
- 01.55 Lebensabend

**3SAT**

- 14.05 Auf dem Dach
- 15.30 Wilde Überlebenskünstler
- 18.30 nano spezial
- 19.00 heute
- 19.20 Kulturzeit
- 20.00 Tagesschau
- 20.15 Die Zinsfalle
- 21.00 makro
- 21.30 auslandsjournal
- 22.10 ZIB 2
- 22.35 Rosemaries Baby
- 00.45 10 vor 10

**SWR**

- 19.30 Landesschau aktuell
- 20.00 Tagesschau
- 20.15 Expedition in die Heimat
- 21.00 Handwerkskunst!
- 21.45 Landesschau aktuell
- 23.30 Die Mathias Riehling Show
- 23.55 Nuhr im Ersten
- 00.40 Strätters Männerhaushalt
- 01.25 So lacht Rheinland-Pfalz

**WDR**

- 18.10 Lokalzeit
- 18.15 Servicezeit
- 18.45 Aktuelle Stunde
- 19.30 Lokalzeit
- 20.00 Tagesschau
- 20.15 Chicago am Rhein
- 21.00 Der Vorkoster
- 21.45 WDR aktuell
- 22.00 Kölner Treff
- 23.30 Dittsche - Das wirklich wahre Leben
- 00.00 Zärtlichkeiten

**KI.KA**

- 18.15 Glücksbärchis - Willkommen im Wolkenland
- 18.40 Elefantastisch!
- 18.50 Unser Sandmännchen
- 19.00 Das Dschungelbuch
- 19.25 logo!
- 19.30 Antboy - Der Biss der Ameise

**SUPER RTL**

- 18.15 ALVINNN!!! und die Chipmunks
- 20.15 Alvin und die Chipmunks - Der Kinofilm
- 22.00 Tom und Jerry
- 22.20 Raus aus den Schulden
- 00.15 Infomercials

**TELE 5**

- 20.15 Apokalypse Los Angeles
- 22.00 Kalkofes Mattscheibe
- 22.30 Die nackte Pistole
- 23.00 Juan of the Dead
- 00.55 Jersey Devil

**HR**

- 19.15 alle wetter!
- 19.30 hessenschau
- 19.58 hessenschauwetter
- 20.00 Tagesschau
- 20.15 Lieblingsziele in der Schweiz
- 21.00 Verrückt nach Meer
- 21.45 hessenschau
- 22.00 Bettina und Bommes
- 00.00 Ladies Night

**NDR**

- 18.15 Lust auf Norden
- 18.45 DAS!
- 19.30 Hamburg Journal
- 20.00 Tagesschau
- 20.15 die nordstory
- 21.15 Rechtspopulisten auf Usedom
- 21.45 NDR/Aktuell
- 22.00 Bettina und Bommes
- 00.00 Comedy Contest

**MDR**

- 18.55 Unser Sandmännchen
- 19.00 MDR Regional
- 19.30 MDR aktuell
- 19.50 Die Goldene Henne 2016 - Countdown
- 20.15 Die Goldene Henne 2016 - Live
- 23.15 Die Goldene Henne 2016 - After-Show-Party

| DAS ERSTE  | ZDF   | RTL   | SAT.1   | PRO 7   | VOX   |
|--|---|---|---|---|---|
| <p>10.00 Tagesschau </p> <p>10.03 tierisch gut! </p> <p>10.45 Der XXL-Ostfrieze </p> <p>11.30 Quarks im Ersten </p> <p>12.00 Tagesschau </p> <p>12.05 In aller Freundschaft - Die jungen Ärzte </p> <p>12.55 Tagesschau </p> <p>13.00 Programm nach Ansage<br/>Bitte beachten Sie die Programmankündigungen des Senders sowie die des Teletexts.</p> <p>16.00 W wie Wissen </p> <p>16.30 Retter mit Herz - und Flugzeug </p> <p>17.00 Tagesschau </p> <p>17.10 Brisant </p> <p>17.50 Tagesschau </p> <p>18.00 Sportschau </p> <p>20.00 Tagesschau </p> | <p>09.00 heute Xpress </p> <p>09.03 Bibi Blocksberg </p> <p>09.30 Heidi </p> <p>10.15 Bibi und Tina </p> <p>11.05 heute Xpress </p> <p>11.10 Die Küchenschlacht - der Wochenrückblick </p> <p>12.40 ZDF SPORTEXTRA </p> <p>15.00 heute Xpress </p> <p>16.15 Koch im Ohr </p> <p>17.00 heute Xpress </p> <p>17.05 Länderspiegel </p> <p>17.45 Menschen - das Magazin </p> <p>18.00 ML mona lisa </p> <p>18.35 hallo deutschland hautnah </p> <p>19.00 heute </p> <p>19.20 Wetter </p> <p>19.25 Herzensbrecher - Vater von vier Söhnen </p> | <p>05.45 Betrugsfälle </p> <p>06.10 Verdachtsfälle </p> <p>07.10 Verdachtsfälle </p> <p>08.15 Familien im Brennpunkt </p> <p>09.15 Die Fakten-Checker </p> <p>10.00 Der Blaulicht Report </p> <p>13.40 Ruck Zuck </p> <p>14.10 Ruck Zuck </p> <p>14.40 Glücksrad </p> <p>15.10 Glücksrad </p> <p>15.40 Jeopardy! </p> <p>16.10 Jeopardy! </p> <p>16.45 Familien Duell </p> <p>17.15 Familien Duell </p> <p>17.45 Best of...! Deutschlands schnellste Rankingshow </p> <p>18.45 RTL Aktuell </p> <p>19.03 RTL Aktuell - Das Wetter </p> <p>19.05 Explosiv - Weekend </p> | <p>04.45 Richter Alexander Hold </p> <p>05.30 Schicksale - und plötzlich ist alles anders </p> <p>05.50 Richter Alexander Hold </p> <p>06.50 Auf Streife </p> <p>07.50 Auf Streife </p> <p>08.50 Auf Streife </p> <p>09.50 The Voice of Germany </p> <p>12.05 Anwälte im Einsatz </p> <p>13.05 Anwälte im Einsatz </p> <p>14.00 Auf Streife </p> <p>15.00 Auf Streife </p> <p>16.00 Auf Streife </p> <p>16.59 So gesehen </p> <p>17.00 K 11 - Kommissare im Einsatz </p> <p>19.55 SAT.1 Nachrichten Live </p> | <p>05.20 Scrubs - Die Anfänger </p> <p>05.40 The Middle </p> <p>06.00 The Middle </p> <p>06.20 How I Met Your Mother </p> <p>07.40 Mike &amp; Molly </p> <p>08.05 Mike &amp; Molly </p> <p>08.30 Two and a Half Men </p> <p>10.20 The Big Bang Theory </p> <p>12.05 Family Guy </p> <p>12.30 Futurama </p> <p>12.55 Die Simpsons </p> <p>13.25 Fresh Off the Boat </p> <p>13.50 The Middle </p> <p>14.20 Grandfathered </p> <p>15.15 Two and a Half Men </p> <p>16.10 2 Broke Girls </p> <p>17.00 The Big Bang Theory </p> <p>18.00 NEWSTIME Live </p> <p>18.10 Die Simpsons </p> <p>19.05 Galileo </p> | <p>06.25 Criminal Intent - Verbrechen im Visier </p> <p>07.35 Criminal Intent - Verbrechen im Visier </p> <p>08.30 Criminal Intent - Verbrechen im Visier </p> <p>09.15 Criminal Intent - Verbrechen im Visier </p> <p>10.10 Criminal Intent - Verbrechen im Visier </p> <p>11.05 Criminal Intent - Verbrechen im Visier </p> <p>12.00 Criminal Intent - Verbrechen im Visier </p> <p>12.55 Shopping Queen <br/>Motto in Frankfurt: Auf den Schlitz getreten - Zeige mit deinem neuen Look, wie sexy Beinfreiheit sein kann! </p> <p>18.00 Hundkatzenmaus </p> <p>19.10 Der Hundeprofi </p> |
| SHOW   | MAGAZIN   | SHOW  | DOKU-SOAP   | MAGAZIN   | MAGAZIN   |
|  |   |   |   |   |   |
| <p>20.15 Programm nach Ansage<br/>Der Programmablauf stand bei Redaktionsschluss noch nicht fest. Bitte beachten Sie die Ansagen des Senders sowie die Programmankündigungen im Teletext.</p> <p>22.00 Programm nach Ansage<br/>Der Programmablauf stand bei Redaktionsschluss noch nicht fest. Bitte beachten Sie die Ansagen des Senders sowie Programmankündigungen im Teletext.</p> <p>00.00 Programm nach Ansage</p>  | <p>20.15 Programm nach Ansage<br/>Der Programmablauf stand bei Redaktionsschluss noch nicht fest. Bitte beachten Sie die Ansagen des Senders sowie die Programmankündigungen im Teletext.</p> <p>22.00 Programm nach Ansage<br/>Der Programmablauf stand bei Redaktionsschluss noch nicht fest. Bitte beachten Sie die Ansagen des Senders sowie Programmankündigungen im Teletext.</p> <p>00.00 Programm nach Ansage</p>   | <p>20.15 Programm nach Ansage<br/>Der Programmablauf stand bei Redaktionsschluss noch nicht fest. Bitte beachten Sie die Ansagen des Senders sowie die Programmankündigungen im Teletext.</p> <p>22.00 Programm nach Ansage<br/>Der Programmablauf stand bei Redaktionsschluss noch nicht fest. Bitte beachten Sie die Ansagen des Senders sowie Programmankündigungen im Teletext.</p> <p>00.00 Programm nach Ansage</p>   | <p>20.15 Programm nach Ansage<br/>Der Programmablauf stand bei Redaktionsschluss noch nicht fest. Bitte beachten Sie die Ansagen des Senders sowie die Programmankündigungen im Teletext.</p> <p>22.00 Programm nach Ansage<br/>Der Programmablauf stand bei Redaktionsschluss noch nicht fest. Bitte beachten Sie die Ansagen des Senders sowie Programmankündigungen im Teletext.</p> <p>00.00 Programm nach Ansage</p>   | <p>20.15 Programm nach Ansage<br/>Der Programmablauf stand bei Redaktionsschluss noch nicht fest. Bitte beachten Sie die Ansagen des Senders sowie die Programmankündigungen im Teletext.</p> <p>22.00 Programm nach Ansage<br/>Der Programmablauf stand bei Redaktionsschluss noch nicht fest. Bitte beachten Sie die Ansagen des Senders sowie Programmankündigungen im Teletext.</p> <p>00.00 Programm nach Ansage</p>   | <p>20.15  Welcome to the Jungle Actionfilm, USA, 2003 </p> <p>22.10 Medical Detectives - Geheimnisse der Gerichtsmedizin </p> <p>23.10 Medical Detectives - Geheimnisse der Gerichtsmedizin <br/>Präzise Kontakte </p> <p>00.10 Law &amp; Order: Special Victims Unit Fehlschaltung </p> <p>01.05 Law &amp; Order: Special Victims Unit Wehrlos </p> <p>01.45 Medical Detectives - Geheimnisse der Gerichtsmedizin <br/>Bitte beachten: Programmänderungen jederzeit möglich! </p>  |
| RTL II   | KABEL EINS  | ARTE  | 3SAT  | SWR   | WDR   |
| <p>14.00 Zuhause im Glück - Unser Einzug in ein neues Leben </p> <p>16.00 Der Trüdeltrupp </p> <p>20.00 RTL II News </p> <p>20.15 Programm nach Ansage<br/>Bitte beachten Sie die Ansagen des Senders sowie Programmankündigungen im Teletext.</p> <p>00.00 Programm nach Ansage<br/>Der Programmablauf stand bei Redaktionsschluss noch nicht fest.</p>   | <p>18.00 Programm nach Ansage<br/>Der Programmablauf stand bei Redaktionsschluss noch nicht fest. Bitte beachten Sie die Ansagen des Senders sowie die Programmankündigungen im Teletext.</p> <p>20.15 Programm nach Ansage</p> <p>22.00 Programm nach Ansage</p> <p>00.00 Programm nach Ansage</p>   | <p>18.45 Zu Tisch in </p> <p>19.15 ARTE Journal </p> <p>19.30 360° Geo Reportage </p> <p>20.15 500 Jahre Reformation </p> <p>21.49  Luther gegen den Papst Dokumentarfilm, F, 2003 </p> <p>21.50 Der Luther-Code </p> <p>00.25 Hinter den Mauern </p> <p>02.50 Die Cellistin Sol Gabetta: "Ein Stück von meiner Seele" </p> <p>Achtung, Umstellung auf Winterzeit!</p> <p>03.50 Tiere im Fokus </p>   | <p>16.30  Der Wettbewerb Drama, D/A, 2011 </p> <p>18.00 Natur im Garten </p> <p>18.30 Typisch Texas </p> <p>19.00 heute </p> <p>19.30 Kulturpalast </p> <p>20.00 Tagesschau </p> <p>20.15  Solness, D, 2015. Mit Thomas Sarbacher </p> <p>21.40 Rock the Classic Dextico </p> <p>22.20 Rock the Classic Precht </p> <p>23.05 Deutschland, deine Künstler </p> <p>23.50 lebens.art </p> <p>01.15 </p>  | <p>18.00 Programm nach Ansage<br/>Der Programmablauf stand bei Redaktionsschluss noch nicht fest. Bitte beachten Sie die Ansagen des Senders sowie die Programmankündigungen im Teletext.</p> <p>20.15 Programm nach Ansage</p> <p>22.00 Programm nach Ansage</p> <p>00.00 Programm nach Ansage</p>   | <p>18.00 Programm nach Ansage<br/>Der Programmablauf stand bei Redaktionsschluss noch nicht fest. Bitte beachten Sie die Ansagen des Senders sowie die Programmankündigungen im Teletext.</p> <p>20.15 Programm nach Ansage</p> <p>22.00 Programm nach Ansage</p> <p>00.00 Programm nach Ansage</p>   |
| KI.KA  | SUPER RTL   | TELE 5  | HR  | NDR   | MDR   |
| <p>18.15 Glücksbärchis </p> <p>18.40 Elefantastisch! </p> <p>18.50 Unser Sandmännchen </p> <p>19.00 Das Dschungelbuch </p> <p>19.25 Checker Tobo </p> <p>19.50 Die Welt und ich </p> <p>20.00 ERDE AN ZUKUNFT </p> <p>20.10 Trio - Die Kepler Diamanten </p>   | <p>18.00 Programm nach Ansage<br/>Der Programmablauf stand bei Redaktionsschluss noch nicht fest.</p> <p>20.15 Programm nach Ansage</p> <p>22.00 Programm nach Ansage</p> <p>00.00 Programm nach Ansage</p>   | <p>18.00 Programm nach Ansage<br/>Der Programmablauf stand bei Redaktionsschluss noch nicht fest.</p> <p>20.15 Programm nach Ansage</p> <p>22.00 Programm nach Ansage</p> <p>00.00 Programm nach Ansage</p>   | <p>18.00 Programm nach Ansage<br/>Der Programmablauf stand bei Redaktionsschluss noch nicht fest.</p> <p>20.15 Programm nach Ansage</p> <p>22.00 Programm nach Ansage</p> <p>00.00 Programm nach Ansage</p>   | <p>19.30 Hamburg Journal </p> <p>20.00 Tagesschau </p> <p>20.15  Nicht ohne meinen Onkel Drama, D/A, 2013 </p> <p>21.45 Der Dicke Herzasen </p> <p>22.35 Morden im Norden </p> <p>23.25 Programm nach Ansage </p> <p>02.00 Programm nach Ansage </p>  | <p>18.00 Programm nach Ansage<br/>Der Programmablauf stand bei Redaktionsschluss noch nicht fest.</p> <p>20.15 Programm nach Ansage</p> <p>22.00 Programm nach Ansage</p> <p>00.00 Programm nach Ansage</p>   |

**DAS ERSTE**

09.30 Die Sendung mit der Maus    
 10.40 Tagesschau    
 10.45 Programm nach Ansage  
 12.00 Tagesschau    
 12.03 Presseclub    
 12.45 Europamagazin   
 13.15 Tagesschau    
 13.30 Programm nach Ansage  
 Bitte beachten Sie die Programmansagen des Senders sowie die des Teletexts.  
 17.15 Tagesschau    
 17.30 Gott und die Welt   
 18.00 Sportschau    
 18.30 Bericht aus Berlin   
 18.50 Lindenstraße    
 19.20 Weltspiegel    
 20.00 Tagesschau  

**REPORTAGE**



20.15 Programm nach Ansage  
 Der Programmablauf stand bei Redaktionsschluss noch nicht fest. Bitte beachten Sie die Ansagen des Senders sowie die Programmankündigungen im Teletext.  
 22.00 Programm nach Ansage  
 Der Programmablauf stand bei Redaktionsschluss noch nicht fest. Bitte beachten Sie die Ansagen des Senders sowie Programmankündigungen im Teletext.  
 00.00 Programm nach Ansage

**ZDF**

12.00 heute Xpress    
 12.05 Weißblaue Geschichten    
 12.35 ZDF SPORTextra    
 14.05 Der Haustier-Check   
 14.48 heute Xpress    
 14.50 Programm nach Ansage  
 Der Programmablauf stand bei Redaktionsschluss noch nicht fest.  
 16.30 planet e    
 17.00 heute    
 17.10 ZDF SPORTreportage   
 18.00 ZDF.reportage   
 18.30 Terra Xpress    
 19.00 heute    
 19.10 Berlin direkt    
 19.28 Aktion Mensch   
 Gewinner    
 19.30 Terra X  

**TALK**



20.15 Programm nach Ansage  
 Der Programmablauf stand bei Redaktionsschluss noch nicht fest. Bitte beachten Sie die Ansagen des Senders sowie die Programmankündigungen im Teletext.  
 22.00 Programm nach Ansage  
 Der Programmablauf stand bei Redaktionsschluss noch nicht fest. Bitte beachten Sie die Ansagen des Senders sowie Programmankündigungen im Teletext.  
 00.00 Programm nach Ansage

**RTL**

06.00 Programm nach Ansage  
 Der Programmablauf stand bei Redaktionsschluss noch nicht fest. Bitte beachten Sie die Ansagen des Senders sowie die Programmankündigungen im Teletext.  
 12.00 Programm nach Ansage  
 14.00 Programm nach Ansage  
 16.00 Programm nach Ansage  
 18.00 Programm nach Ansage  
 Informationen zum Programm standen bei Redaktionsschluss noch nicht fest.

**SPORT**



20.15 Programm nach Ansage  
 Der Programmablauf stand bei Redaktionsschluss noch nicht fest. Bitte beachten Sie die Ansagen des Senders sowie die Programmankündigungen im Teletext.  
 22.00 Programm nach Ansage  
 Der Programmablauf stand bei Redaktionsschluss noch nicht fest. Bitte beachten Sie die Ansagen des Senders sowie Programmankündigungen im Teletext.  
 00.00 Programm nach Ansage

**SAT.1**

06.00 Watch Me  
 06.20 Auf Streife - Berlin  
 07.20 Auf Streife - Berlin  
 08.20 So gesehen - Talk am Sonntag  
 08.40 Auf Streife - Die Spezialisten  
 09.35 Auf Streife  
 13.20 Programm nach Ansage  
 Der Programmablauf stand bei Redaktionsschluss noch nicht fest.  
 14.50 Programm nach Ansage  
 Der Programmablauf stand bei Redaktionsschluss noch nicht fest.  
 17.55 Das große Backen  
 18.55 Julia Leischik sucht: Bitte melde dich  
 19.55 SAT.1 Nachrichten

**SHOW**



20.15 Programm nach Ansage  
 Der Programmablauf stand bei Redaktionsschluss noch nicht fest. Bitte beachten Sie die Ansagen des Senders sowie die Programmankündigungen im Teletext.  
 22.00 Programm nach Ansage  
 Der Programmablauf stand bei Redaktionsschluss noch nicht fest. Bitte beachten Sie die Ansagen des Senders sowie Programmankündigungen im Teletext.  
 00.00 Programm nach Ansage

**PRO 7**

05.50 Fresh Off the Boat  
 06.10 The Middle  
 06.30 Grandfathered  
 07.15 Two and a Half Men  
 08.10 2 Broke Girls   
 09.00 The Big Bang Theory  
 09.55 Programm nach Ansage  
 13.50 Programm nach Ansage  
 Der Programmablauf stand bei Redaktionsschluss noch nicht fest.  
 16.10 Programm nach Ansage  
 Der Programmablauf stand bei Redaktionsschluss noch nicht fest.  
 18.00 NEWSTIME Live  
 18.10 Die Simpsons   
 18.40 Die Simpsons   
 19.05 Galileo

**TRICKSERIE**



20.15 Programm nach Ansage  
 Der Programmablauf stand bei Redaktionsschluss noch nicht fest. Bitte beachten Sie die Ansagen des Senders sowie die Programmankündigungen im Teletext.  
 22.00 Programm nach Ansage  
 Der Programmablauf stand bei Redaktionsschluss noch nicht fest. Bitte beachten Sie die Ansagen des Senders sowie Programmankündigungen im Teletext.  
 00.00 Programm nach Ansage

**VOX**

05.40 Criminal Intent  
 06.20 Criminal Intent  
 07.15 Criminal Intent  
 08.10 Criminal Intent  
 09.05 Criminal Intent  
 10.00 Criminal Intent  
 10.55 Criminal Intent  
 11.50 Criminal Intent  
 12.45 Criminal Intent - Verbrechen im Visier  
 13.35 Criminal Intent - Verbrechen im Visier  
 14.30 Goodbye Deutschland! Die Auswanderer   
 16.30 Schneller als die Polizei erlaubt   
 17.00 auto mobil   
 18.15 biete Rostlaube, suche Traumauto  
 19.15 Hot oder Schrott - Die Allerbesten 

**KOCHSHOW**



20.15 Grill den Henssler  
 Mit Starkoch Steffen Henssler, Ruth Moschner  
 23.25 Prominent!  
 00.10 Medical Detectives - Geheimnisse der Gerichtsmedizin   
 01.10 Medical Detectives - Geheimnisse der Gerichtsmedizin   
 01.55 Medical Detectives - Geheimnisse der Gerichtsmedizin   
 02.40 Medical Detectives - Geheimnisse der Gerichtsmedizin   
 03.25 Medical Detectives  
 Bitte beachten: Programmänderungen jederzeit möglich!

**RTL II**

16.00 Der Trödeltrupp - Das Geld liegt im Keller    
 17.00 GRIP  
 18.00 Mein neuer Alter  
 19.00 Mein neuer Alter  
 20.00 RTL II News   
 20.15 Programm nach Ansage  
 Der Programmablauf stand bei Redaktionsschluss noch nicht fest.  
 22.00 Programm nach Ansage  
 00.00 Programm nach Ansage

**KABEL EINS**

18.00 Programm nach Ansage  
 Der Programmablauf stand bei Redaktionsschluss noch nicht fest. Bitte beachten Sie die Ansagen des Senders sowie die Programmankündigungen im Teletext.  
 20.15 Programm nach Ansage  
 22.00 Programm nach Ansage  
 00.00 Programm nach Ansage

**ARTE**

19.15 ARTE Journal    
 19.25 Der Luther-Code  
 20.15 Der Luther-Code  
 22.05 Ein Abend mit Françoise Sagan   
 23.44 Herzklöpfen  
 Melodrama, F, 1968. Mit Catherine Deneuve  
 23.45 Sie Françoise Sagan?   
 00.45 Max Reger: Klavierkonzert f-Moll op.114   
 02.05 Karambolage   
 02.15 Zu Tisch in   
 02.45 360° Geo Reportage

**3SAT**

19.00 heute    
 19.10 Tiere verstehen   
 19.40 Schätze der Welt - Erbe der Menschheit  
 20.00 Tagesschau    
 20.15 Große Kleinkunst  
 Das Mainzer „unterhaus“, feiert 50. Geburtstag   
 21.45 Die Frau in Rot  
 Komödie, USA, 1984. Mit Gene Wilder   
 23.05 Polizeiruf 110   
 00.20 Der Kandidat  
 Thriller, DK, 2008. Mit Nikolaj Lie Kaas 

**SWR**

18.00 Programm nach Ansage  
 Der Programmablauf stand bei Redaktionsschluss noch nicht fest. Bitte beachten Sie die Ansagen des Senders sowie die Programmankündigungen im Teletext.  
 20.15 Programm nach Ansage  
 22.00 Programm nach Ansage  
 00.00 Programm nach Ansage

**WDR**

18.00 Programm nach Ansage  
 Der Programmablauf stand bei Redaktionsschluss noch nicht fest. Bitte beachten Sie die Ansagen des Senders sowie die Programmankündigungen im Teletext.  
 20.15 Programm nach Ansage  
 22.00 Programm nach Ansage  
 00.00 Programm nach Ansage

**KI.KA**

18.40 Elefantastisch!    
 18.50 Unser Sandmännchen   
 19.00 Das Dschungelbuch pur+    
 19.25 logo! Die Welt und ich    
 19.50 logo! Die Welt und ich    
 20.00 KIKA LIVE    
 20.10 Ready for this - Die Chance deines Lebens  

**SUPER RTL**

18.00 Programm nach Ansage  
 Der Programmablauf stand bei Redaktionsschluss noch nicht fest.  
 20.15 Programm nach Ansage  
 22.00 Programm nach Ansage  
 00.00 Programm nach Ansage

**TELE 5**

18.00 Programm nach Ansage  
 Der Programmablauf stand bei Redaktionsschluss noch nicht fest.  
 20.15 Programm nach Ansage  
 22.00 Programm nach Ansage  
 00.00 Programm nach Ansage

**HR**

18.00 Programm nach Ansage  
 Der Programmablauf stand bei Redaktionsschluss noch nicht fest.  
 20.15 Programm nach Ansage  
 22.00 Programm nach Ansage  
 00.00 Programm nach Ansage

**NDR**

18.00 Programm nach Ansage  
 Der Programmablauf stand bei Redaktionsschluss noch nicht fest.  
 20.15 Programm nach Ansage  
 22.00 Programm nach Ansage  
 00.00 Programm nach Ansage

**MDR**

18.00 Programm nach Ansage  
 Der Programmablauf stand bei Redaktionsschluss noch nicht fest.  
 20.15 Programm nach Ansage  
 22.00 Programm nach Ansage  
 00.00 Programm nach Ansage

| DAS ERSTE |                         |
|-----------|-------------------------|
| 10.44     | Tagesschau              |
| 10.45     | Meister des Alltags     |
| 11.15     | Wer weiß denn sowas?    |
| 12.00     | Tagesschau              |
| 12.15     | ARD-Buffer              |
| 13.00     | ZDF-Mittagsmagazin      |
| 14.00     | Tagesschau              |
| 14.10     | Rote Rosen              |
| 15.00     | Tagesschau              |
| 15.10     | Sturm der Liebe         |
| 16.00     | Tagesschau              |
| 16.15     | Land und lecker         |
| 17.00     | Tagesschau              |
| 17.15     | Brisant                 |
| 18.00     | Quizduell               |
| 18.50     | Großstadtrevier         |
| 19.45     | Wissen vor acht Magazin |
| 19.50     | Wetter vor acht         |
| 19.55     | Börse vor acht          |
| 20.00     | Tagesschau              |

**SHOW**



| ZDF   |                               |
|-------|-------------------------------|
| 09.00 | heute Xpress                  |
| 09.05 | Volle Kanne - Service täglich |
| 10.30 | Notruf Hafenkante             |
| 11.15 | SOKO Stuttgart                |
| 12.00 | heute                         |
| 12.10 | drehscheibe                   |
| 13.00 | ZDF-Mittagsmagazin            |
| 14.00 | heute - in Deutschland        |
| 14.15 | Die Küchenschlacht            |
| 15.00 | heute Xpress                  |
| 15.05 | Bares für Rares               |
| 16.00 | heute - in Europa             |
| 16.10 | SOKO Kitzbühel                |
| 17.00 | heute                         |
| 17.10 | hallo deutschland             |
| 17.45 | Leute heute                   |
| 18.00 | SOKO München                  |
| 19.00 | heute                         |
| 19.20 | Wetter                        |
| 19.25 | WISO                          |

**MAGAZIN**



| RTL   |                                     |
|-------|-------------------------------------|
| 08.30 | Gute Zeiten, schlechte Zeiten       |
| 09.00 | Unter uns                           |
| 09.30 | Der Blaulicht Report                |
| 11.00 | Die Trovatos - Detektive decken auf |
| 12.00 | Punkt 12 - Das RTL-Mittagsjournal   |
| 14.00 | Der Blaulicht Report                |
| 15.00 | Der Blaulicht Report                |
| 16.00 | Verdachtsfälle                      |
| 17.00 | Betrugsfälle                        |
| 17.30 | Unter uns                           |
| 18.00 | Explosiv - Das Magazin              |
| 18.30 | Exklusiv - Das Star-magazin         |
| 18.45 | RTL Aktuell                         |
| 19.03 | Das Wetter                          |
| 19.05 | Alles was zählt                     |
| 19.40 | Gute Zeiten, schlechte Zeiten       |

**SHOW**



| SAT.1 |   |
|-------|---|
| 05.30 | SAT.1-Frühstücksfernsehen Live                      |
| 10.00 | Auf Streife - Die Spezialisten                      |
| 11.00 | Richterin Barbara Salesch                           |
| 12.00 | Richter Alexander Hold                              |
| 14.00 | Auf Streife   |
| 16.00 | Auf Streife - Berlin                                |
| 17.00 | Mein dunkles Geheimnis                              |
| 17.30 | Schicksale - und plötzlich ist alles anders         |
| 18.00 | Auf Streife - Die Spezialisten                      |
| 19.00 | Kampf der Köche - Wer haut den Profi in die Pfanne? |
| 19.55 | SAT.1 Nachrichten Live                              |

**SERIE**



| PRO 7   |                       |
|---|-----------------------|
| 04.55   | My Boys               |
| 05.15   | My Boys               |
| 05.35   | Cougar Town           |
| 05.55   | Cougar Town           |
| 06.15   | Programm nach Ansage  |
| Bitte beachten Sie die Ansagen des Senders sowie die Programmankündigungen im Teletext. |                       |
| 10.20   | The Middle            |
| 11.15   | Mike & Molly          |
| 12.00   | How I Met Your Mother |
| 13.25   | Two and a Half Men    |
| 15.10   | The Big Bang Theory   |
| 17.00   | taff Live             |
| 18.00   | NEWSTIME Live         |
| 18.10   | Die Simpsons          |
| 18.40   | Die Simpsons          |
| 19.05   | Galileo Live          |

**MAGAZIN**



| VOX   |                                  |
|-------|----------------------------------|
| 06.45 | Verklag mich doch!               |
| 07.45 | Verklag mich doch!               |
| 08.50 | Verklag mich doch!               |
| 09.50 | Verklag mich doch!               |
| 10.50 | vox nachrichten                  |
| 10.55 | 4 Hochzeiten und eine Traumreise |
| 12.00 | Shopping Queen                   |
| 13.00 | Zwischen Tüll und Tränen         |
| 14.00 | Schrankalarm                     |
| 15.00 | Shopping Queen                   |
| 16.00 | 4 Hochzeiten und eine Traumreise |
| 17.00 | Zwischen Tüll und Tränen         |
| 18.00 | Hautnah: Die Tierklinik          |
| 19.00 | Das perfekte Dinner              |
| 20.00 | Prominent! Live                  |

**MAGAZIN**



|   |                      |
|---|----------------------|
| 20.15   | Programm nach Ansage |
| Der Programmablauf stand bei Redaktionsschluss noch nicht fest. Bitte beachten Sie die Ansagen des Senders sowie die Programmankündigungen im Teletext. |                      |
| 22.00   | Programm nach Ansage |
| Der Programmablauf stand bei Redaktionsschluss noch nicht fest. Bitte beachten Sie die Ansagen des Senders sowie Programmankündigungen im Teletext.     |                      |
| 00.00   | Programm nach Ansage |

|   |                      |
|---|----------------------|
| 20.15   | Programm nach Ansage |
| Der Programmablauf stand bei Redaktionsschluss noch nicht fest. Bitte beachten Sie die Ansagen des Senders sowie die Programmankündigungen im Teletext. |                      |
| 22.00   | Programm nach Ansage |
| Der Programmablauf stand bei Redaktionsschluss noch nicht fest. Bitte beachten Sie die Ansagen des Senders sowie Programmankündigungen im Teletext.     |                      |
| 00.00   | Programm nach Ansage |

|   |                      |
|---|----------------------|
| 20.15   | Programm nach Ansage |
| Der Programmablauf stand bei Redaktionsschluss noch nicht fest. Bitte beachten Sie die Ansagen des Senders sowie die Programmankündigungen im Teletext. |                      |
| 22.00   | Programm nach Ansage |
| Der Programmablauf stand bei Redaktionsschluss noch nicht fest. Bitte beachten Sie die Ansagen des Senders sowie Programmankündigungen im Teletext.     |                      |
| 00.00   | Programm nach Ansage |

|   |                      |
|---|----------------------|
| 20.15   | Programm nach Ansage |
| Der Programmablauf stand bei Redaktionsschluss noch nicht fest. Bitte beachten Sie die Ansagen des Senders sowie die Programmankündigungen im Teletext. |                      |
| 22.00   | Programm nach Ansage |
| Der Programmablauf stand bei Redaktionsschluss noch nicht fest. Bitte beachten Sie die Ansagen des Senders sowie Programmankündigungen im Teletext.     |                      |
| 00.00   | Programm nach Ansage |

|   |                      |
|---|----------------------|
| 20.15   | Programm nach Ansage |
| Der Programmablauf stand bei Redaktionsschluss noch nicht fest. Bitte beachten Sie die Ansagen des Senders sowie die Programmankündigungen im Teletext. |                      |
| 22.00   | Programm nach Ansage |
| Der Programmablauf stand bei Redaktionsschluss noch nicht fest. Bitte beachten Sie die Ansagen des Senders sowie Programmankündigungen im Teletext.     |                      |
| 00.00   | Programm nach Ansage |

|   |  |
|---|--|
| 20.15   | Club der roten Bänder                                |
| Abschied  |  |
| 21.15   | Club der roten Bänder                                |
| Der Sprung  |  |
| 22.15   | Secrets and Lies                                     |
| 00.05   | vox nachrichten                                      |
| 00.25   | Medical Detectives                                   |
| 01.25   | Medical Detectives - Geheimnisse der Gerichtsmedizin |
| 02.10   | Medical Detectives - Geheimnisse der Gerichtsmedizin |
| 03.00   | Medical Detectives - Geheimnisse der Gerichtsmedizin |
| Bitte beachten: Programmänderungen jederzeit möglich! |  |

| RTL II  |   |
|---|---|
| 15.00   | Keeping Up With The Kardashians         |
| 16.00   | Teenie-Mütter                           |
| 16.55   | Die Straßencops West - Jugend im Visier |
| 18.00   | Köln 50667                              |
| 19.00   | Berlin - Tag & Nacht                    |
| 20.00   | RTL II News                             |
| 20.15   | Programm nach Ansage                    |
| Der Programmablauf stand bei Redaktionsschluss noch nicht fest. |   |
| 00.00   | Programm nach Ansage                    |

| KABEL EINS  |   |
|---|---|
| 16.00   | Castle  |
| 16.50   | Abenteurer Leben täglich                          |
| 17.55   | Mein Lokal, Dein Lokal - Wo schmeckt's am besten? |
| 18.55   | Achtung Kontrolle! Einsatz für die Ordnungshüter  |
| 20.15   | Programm nach Ansage                              |
| Der Programmablauf stand bei Redaktionsschluss noch nicht fest. |   |
| 00.00   | Programm nach Ansage                              |

| ARTE  |   |
|-------|---|
| 20.15 | Mein Freund Harvey Komödie, USA, 1950. Mit James Stewart          |
| 21.55 | Pforten der Nacht Drama, F, 1946. Mit Pierre Brasseur             |
| 23.45 | The Enfield Haunting  |
| 02.05 | Ferien in der Hölle Thriller, USA/AUS, 1971. Mit Donald Pleasence |
| 03.50 | 28 Minuten  |
| 04.35 | Wer nicht fragt, stirbt dumm!                                     |

| 3SAT  |                                      |
|-------|--------------------------------------|
| 17.45 | Das geheimnisvolle Leben der Pilze   |
| 18.30 | Landesschau                          |
| 19.00 | heute                                |
| 19.20 | Kulturzeit                           |
| 20.00 | Tagesschau                           |
| 20.15 | NETZ NATUR                           |
| 21.05 | Der wilde Wald der Kaiserin          |
| 22.00 | ZIB 2                                |
| 22.25 | FREIgestellt Dokumentarfilm, D, 2011 |
| 23.55 | Ausgebildet und unterbezahlt         |
| 00.25 | 10 vor 10                            |
| 00.50 | Wir sind Kaiser                      |

| SWR   |                      |
|---|----------------------|
| 18.10   | Wetter               |
| 18.15   | Mensch Leute         |
| 18.45   | Landesschau          |
| 19.30   | Landesschau aktuell  |
| 20.00   | Tagesschau           |
| 20.15   | Programm nach Ansage |
| Der Programmablauf stand bei Redaktionsschluss noch nicht fest. |                      |
| 21.45   | Landesschau aktuell  |
| 22.00   | Sag die Wahrheit     |
| 22.30   | Meister des Alltags  |
| 23.00   | Die Quiz-Helden      |
| 23.40   | Paarduell            |
| 00.25   | Schlauberger         |

| WDR   |                        |
|---|------------------------|
| 18.10   | Lokalzeit              |
| 18.15   | Servicezeit            |
| 18.45   | Aktuelle Stunde        |
| 19.30   | Lokalzeit              |
| 20.00   | Tagesschau             |
| 20.15   | Programm nach Ansage   |
| Der Programmablauf stand bei Redaktionsschluss noch nicht fest. |                        |
| 21.45   | WDR aktuell            |
| 22.10   | Mein Leben, Dein Leben |
| 22.40   | Westart live           |
| 00.00   | Sounds like Heimat     |
| 00.45   | Erlebnisreisen-Tipp    |

| KI.KA |                        |
|-------|------------------------|
| 18.15 | Glücksbärchis          |
| 18.40 | Elefantastisch!        |
| 18.50 | Unser Sandmännchen     |
| 19.00 | Das Dschungelbuch pur+ |
| 19.25 | Logo! Die Welt und ich |
| 19.50 | KiKA LIVE              |
| 20.00 | Das erste Mal ... USA! |
| 20.10 | Das erste Mal ... USA! |

|   |                      |
|---|----------------------|
| 18.00   | Programm nach Ansage |
| Der Programmablauf stand bei Redaktionsschluss noch nicht fest. |                      |
| 20.15   | Programm nach Ansage |
| Der Programmablauf stand bei Redaktionsschluss noch nicht fest. |                      |
| 22.00   | Programm nach Ansage |
| Der Programmablauf stand bei Redaktionsschluss noch nicht fest. |                      |
| 00.00   | Programm nach Ansage |

|   |                      |
|---|----------------------|
| 18.00   | Programm nach Ansage |
| Der Programmablauf stand bei Redaktionsschluss noch nicht fest. |                      |
| 20.15   | Programm nach Ansage |
| Der Programmablauf stand bei Redaktionsschluss noch nicht fest. |                      |
| 22.00   | Programm nach Ansage |
| Der Programmablauf stand bei Redaktionsschluss noch nicht fest. |                      |
| 00.00   | Programm nach Ansage |

|   |                      |
|---|----------------------|
| 18.00   | Programm nach Ansage |
| Der Programmablauf stand bei Redaktionsschluss noch nicht fest. |                      |
| 20.15   | Programm nach Ansage |
| Der Programmablauf stand bei Redaktionsschluss noch nicht fest. |                      |
| 22.00   | Programm nach Ansage |
| Der Programmablauf stand bei Redaktionsschluss noch nicht fest. |                      |
| 00.00   | Programm nach Ansage |

|   |                      |
|---|----------------------|
| 18.00   | Programm nach Ansage |
| Der Programmablauf stand bei Redaktionsschluss noch nicht fest. |                      |
| 20.15   | Programm nach Ansage |
| Der Programmablauf stand bei Redaktionsschluss noch nicht fest. |                      |
| 22.00   | Programm nach Ansage |
| Der Programmablauf stand bei Redaktionsschluss noch nicht fest. |                      |
| 00.00   | Programm nach Ansage |

|   |                      |
|---|----------------------|
| 18.00   | Programm nach Ansage |
| Der Programmablauf stand bei Redaktionsschluss noch nicht fest. |                      |
| 20.15   | Programm nach Ansage |
| Der Programmablauf stand bei Redaktionsschluss noch nicht fest. |                      |
| 22.00   | Programm nach Ansage |
| Der Programmablauf stand bei Redaktionsschluss noch nicht fest. |                      |
| 00.00   | Programm nach Ansage |



## Drachenfest

Auf dem Herbstfest werden die besten Drachen prämiert. Wie heißen die Gewinnerkinder, welche Farben hatten ihre Drachen, und welchen Platz belegten sie?

|       | Berndes | Kaiser | Pfister | Schmidt | blau | gelb | grün | rot | 1. | 2. | 3. | 4. |
|-------|---------|--------|---------|---------|------|------|------|-----|----|----|----|----|
| Bodo  |         |        |         |         |      |      |      |     |    |    |    |    |
| Gabi  |         |        |         |         |      |      |      |     |    |    |    |    |
| Hanna |         |        |         |         |      |      |      |     |    |    |    |    |
| Kevin |         |        |         |         |      |      |      |     |    |    |    |    |
| 1.    |         |        |         |         |      |      |      |     |    |    |    |    |
| 2.    |         |        |         |         |      |      |      |     |    |    |    |    |
| 3.    |         |        |         |         |      |      |      |     |    |    |    |    |
| 4.    |         |        |         |         |      |      |      |     |    |    |    |    |
| blau  |         |        |         |         |      |      |      |     |    |    |    |    |
| gelb  |         |        |         |         |      |      |      |     |    |    |    |    |
| grün  |         |        |         |         |      |      |      |     |    |    |    |    |
| rot   |         |        |         |         |      |      |      |     |    |    |    |    |

1. Bodo Schmidt hatte keinen roten Drachen.

2. Hannas Drachen war überwiegend blau.

3. Kevin wurde Zweiter, und das Kind mit dem grünen Drachen Vierter.

4. Das Kind mit dem Nachnamen Berndes belegte den dritten Platz.

5. Das Kind mit dem Nachnamen Pfister belegte einen besseren Platz als das Kind mit dem blauen Drachen, aber einen schlechteren als Gabi.

6. Gabis Drachen ist nicht gelb.

# Kreuzworträtsel

|                             |                                       |                           |                       |                               |             |                                |              |            |                        |                        |                               |                     |  |                      |                            |
|-----------------------------|---------------------------------------|---------------------------|-----------------------|-------------------------------|-------------|--------------------------------|--------------|------------|------------------------|------------------------|-------------------------------|---------------------|--|----------------------|----------------------------|
| en face, vor sich           | altgriech. Stadt in Lucania (Italien) | röm. Göttin des Ackerbaus |                       | altrömischer Satiriker, † 127 |             |                                | Edelgas      |            | seitliche Körperpartie | süd-amerikanischer Tee |                               | ichbezogener Mensch |  | Kurort in Graubünden | Rebsorte für Rotwein       |
|                             |                                       |                           |                       |                               |             |                                |              |            | Steuer                 |                        |                               |                     |  |                      |                            |
| optisch zum Filmen geeignet |                                       | finnischer Volksstamm     |                       | Gabe an Heilige               |             |                                |              |            | Hotel-dienstler        |                        | englisch: oder latein.: Sache |                     |  |                      | mongolische Nationaltracht |
|                             |                                       |                           |                       |                               |             |                                | gleichzeitig |            | be-grenzter Zeit-raum  |                        |                               |                     |  |                      |                            |
|                             |                                       |                           |                       | ver-brauchte Luft             |             | altgriech. Philo-sophen-schule |              |            |                        |                        | Nahrung                       | franz., span.: in   |  |                      |                            |
| eine Getreide-pflanze       | Gär-futter                            |                           | extrem starke Neigung |                               |             |                                |              |            | äußere Form            |                        |                               |                     |  |                      |                            |
| greisenhaft                 |                                       |                           |                       |                               |             | Laub-baum                      |              | Erb-faktor |                        |                        |                               |                     |  |                      |                            |
|                             |                                       |                           | eng-lisches Bier-maß  |                               | Licht-kranz | Frauen-rolle                   |              |            |                        |                        |                               |                     |  |                      |                            |
| dt. Normen-zeichen (Abk.)   |                                       | ver-ankerte Holz-stütze   |                       |                               |             |                                |              |            | Quad-rille-figur       |                        |                               |                     |  |                      |                            |
| Hoch-schul-reife (Kw.)      |                                       |                           |                       | Senk-bleie                    |             |                                |              |            |                        |                        |                               |                     |  |                      |                            |
| Spät-sommer-blüher          |                                       | Salz der Salpeter-säure   |                       |                               |             |                                |              |            |                        |                        |                               |                     |  |                      |                            |
|                             |                                       |                           |                       |                               |             |                                |              |            |                        |                        |                               |                     |  |                      |                            |



DEIKE AS-0915



## Politik

1. Wer ist die oberste politische Instanz der Schweiz?

- A. das Volk
- B. der Bundespräsident
- C. der Bundeskanzler
- D. der Bundesrichter

2. Was ist das Rütli, wo der Legende nach das Bündnis geschlossen wurde, das zur Gründung der Schweiz geführt hat?

- A. ein Berggipfel im Kanton Schwyz
- B. eine Flussaue im Kanton Obwalden
- C. eine Straße im Kanton Nidwalden
- D. eine Bergwiese im Kanton Uri

3. Aus wie vielen Kantonen und Halbkantonen besteht die Schweiz?

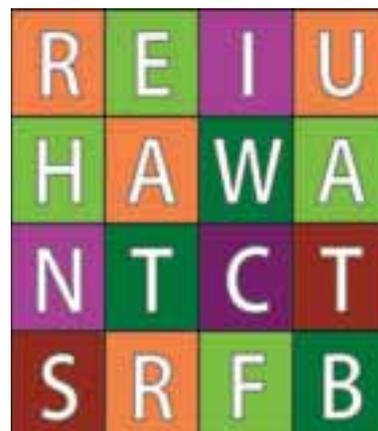
- A. aus 10 Kantonen, 6 Halbkantonen
- B. aus 20 Kantonen, 6 Halbkantonen
- C. aus 20 Kantonen, 3 Halbkantonen
- D. aus 13 Kantonen, 13 Halbkantonen

4. Wie lange dauert die Amtszeit des Bundespräsidenten der Schweizerischen Eidgenossenschaft?

- A. ein Jahr
- B. zwei Jahre
- C. drei Jahre
- D. vier Jahre

## Begriffe bilden

Richtig zusammengesetzt, ergeben die Buchstaben im Gitter ein 16-buchstabiges Wort. Finden Sie dieses und mindestens zehn weitere, kürzere Begriffe!



## Buchstabensalat: Eisenbahn

Außer dem farbig unterlegten sind hier 19 weitere Eisenbahnbe-  
griffe versteckt, und zwar waagrecht, senkrecht oder diagonal,  
vorwärts oder rückwärts geschrieben. Die Wörter können sich  
überschneiden.

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| G | U | Z | L | E | N | H | C | S | E | H | C | I | E | W | T |   |
| F | E | N | E | I | H | C | S | G | T | A | W | A | G | G | O | N |
| L | S | A | R | H | E | K | R | E | V | R | E | T | E | U | G | S |
| S | I | E | L | G | N | E | G | A | W | F | A | L | H | C | S | O |
| L | I | E | T | B | A | K | C | E | A | P | E | G | U | A | E | N |
| G | N | E | G | A | W | M | U | A | R | S | S | O | R | G | A | D |
| H | H | B | C | R | Z | U | G | T | I | C | K | E | T | L | S | E |
| M | M | A | D | N | H | A | B | D | E | P | O | T | P | E | I | R |
| R | O | L | L | E | L | O | K | F | U | E | H | R | E | R | G | Z |
| G | N | U | T | I | E | L | R | E | B | O | H | N | F | D | N | U |
| F | O | H | N | H | A | B | E | K | N | A | R | H | C | S | A | G |
| S | C | H | A | F | F | N | E | R | F | H | N | A | A | S | L | Z |

## Schlangen- wort

Die Buchstaben des Rät-  
selgitters ergeben einen  
Beruf aus der Medien-  
branche. Sie sind schlan-  
genförmig zu lesen, das  
heißt, der nächste Buch-  
stabe kann waagrecht,  
aber auch senkrecht fol-  
gen. Den ersten Buch-  
staben müssen Sie noch  
suchen.



# Leckere Rezepte

## Kürbis-Batatensuppe

### Zutaten für 4 bis 6 Personen:

2 Bataten (Süßkartoffeln), 1 kleiner Flaschenkürbis, 1 Stange Lauch, 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 1 Stück Ingwer (walnussgroß), 30 g Butter, 2 EL Olivenöl, 750 ml Hühnerbrühe, 1 Becher saure Sahne, asiatische Gewürzmischung, Salz, Pfeffer



### Zubereitung:

Den Kürbis und die Bataten schälen, in Würfel schneiden. Den Lauch putzen, in Ringe schneiden. Die Zwiebel, den Ingwer und den Knoblauch schälen, fein würfeln. Das Öl mit der Butter in der Pfanne erhitzen, Lauch und Zwiebel kurz darin anschwitzen, die Bataten- und Kürbiswürfel, den Ingwer und den Knoblauch zugeben und unter häufigem Wenden braten. Die Hühnerbrühe zugießen. Alles zusammen etwa 30 Minuten köcheln lassen. Die Suppe mit dem Pürierstab pürieren und mit Salz, Pfeffer und asiatischen Gewürzen abschmecken. Nochmals kurz aufkochen lassen, danach die saure Sahne einrühren. Wer mag, kann noch einige Chiliflocken dazugeben. Mit warmem Fladenbrot servieren.

## Kürbis-Pizza

### Zutaten für 4 Personen:

Würfel frische Hefe, 250 g Mehl, Salz, 2 TL Zucker, 2 EL Olivenöl, 200 g geriebener Gruyère-Käse, 8 dünne Scheiben Speck (Bacon), 1 Becher Schmand, 250 g Hokkaidokürbis, 2-3 EL Schnittlauchröllchen, 1 EL Zitronensaft, Pfeffer



### Zubereitung:

Die Hefe in einem Achtel Liter lauwarmen Wasser mit einem halben TL Zucker auflösen, 15 Minuten gehen lassen. Mehl in eine Schüssel geben, eine Mulde in die Mitte drücken und die aufgelöste Hefe hineingießen. Mit 1 TL Salz und Öl verkneten. 30 Minuten abgedeckt gehen lassen. Den Ofen auf 200 Grad Umluft vorheizen. Den Kürbis in dünne Spalten schneiden. Den Schmand mit Zitronensaft, Schnittlauch und Zucker glatt rühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Teig vierteln und zu dünnen Fladen ausrollen. Backblech mit Backpapier belegen und die Fladen darauflegen. Mit der Schmandmischung bestreichen, die Kürbisspalten und den in Streifen geschnittenen Speck darauf verteilen. Mit dem Käse bestreuen und ca. 25 Minuten im Ofen backen.

## Gruselburger

### Zutaten für 4 Personen:

2 TL Kapern, 1 TL Senf, 100 g cremiger Frischkäse, Salz, Pfeffer, Paprika (süß), 8 Tomatenscheiben, 4 Salatblätter, 1 Essiggurke, längs in 4 Scheiben geschnitten, 4 Hamburger Brötchen, 4 Scheiben Kochschinken, 4 Scheiben Gouda-Toast-Käse, Tomatenketchup, 4 Kugeln Minimozzarella



### Zubereitung:

1 TL Kapern fein hacken und mit dem Senf und dem Frischkäse zu einer glatten Creme verarbeiten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Brötchenhälften leicht antoasten und mit der Käsecreme bestreichen. Darauf je Burger ein Salatblatt, 2 Tomatenscheiben, eine Gurkenscheibe legen und salzen und pfeffern. Den Kochschinken darüberlegen. Jede Käsescheibe in 4 spitze Dreiecke schneiden und so auf den Schinken geben, dass die Spitzen wie Zähne an einer Seite hervorschauen. Etwas Ketchup darüberträufeln und mit der Brötchenoberseite abdecken. Die halbierten Mozzarellakugeln mit Zahnstochern wie Augen auf den Burgern fixieren, die restlichen Kapern als Iris auf die „Augäpfel“ setzen.

## Halloween-Punsch

### Zutaten für 16 Portionen:

3 Bio-Orangen, 10 Gewürznelken, 1 l Apfelsaft, 2 Zimtstangen, 2 Anissterne, 2 Msp. gemahlene Muskatnuss, 4 EL Honig, 2 EL Zitronensaft, 1 l Ananassaft

### Zubereitung:

Den Backofen auf 180 Grad vorheizen. Die Orangen waschen, 2 Orangen mit den Nelken spicken, von der dritten die Schale in Zesten ziehen, Saft auspressen und auffangen. Die gespickten Orangen auf ein Backblech setzen und etwa 25 Minuten backen. Apfelsaft, Orangensaft, Zesten, Zimt und Anis in einen großen Topf geben und aufkochen lassen. Die Temperatur reduzieren, die restlichen Zutaten einrühren. Das heiße Getränk in einen Punschtopf oder eine feuerfeste Bowle geben und die gebackenen Orangen vorsichtig hineingleiten lassen. Sie gehen nicht unter, sondern schwimmen an der Oberfläche. Wer die Bowle lieber mit Alkohol mag: Kurz vor dem Umfüllen in den Punschtopf 250 ml Bacardi angießen.



## WIDDER 21.03.–20.04.



Sie sind in Streitlaune, nur Pech, dass Sie keine Angriffsfläche finden und jede Wand gegen die Sie mit Ihrem Sturkopf rennen, watteweich nachgibt. Kein Widerstand, kein Streit in Sicht, nicht einmal ein Hauch von Gegenwind. Da hilft nur eins: Sport, Sport und nochmals Sport, um sich so richtig auszupowern.

## STIER 21.04.–20.05.



Egal, was Sie gerade anpacken, es verwandelt sich in Gold. Gelassen können Sie an Ihre Aufgaben gehen, nichts ist Ihnen zu viel. Der Kosmos scheint Sternenstaub über Ihr Haupt geschüttet zu haben, ob beruflich oder privat: Sie strahlen vor Zuversicht und Optimismus, alles gelingt wie von Zauberhand.

## ZWILLINGE 21.05.–21.06.



Wenn Ihnen etwas gegen den Strich geht, dann sind das Kollegen, die Sie nicht in Ruhe arbeiten lassen. Ständig schauen sie Ihnen über die Schulter und müssen zu allem, was Sie tun, ihren Senf dazugeben. Das nervt und es ist allerhöchste Zeit, mal ein paar passende Worte zu sagen, schließlich geht es um Ihren Job.

## KREBS 22.06.–22.07.



Mehr Disziplin, mehr Sport und weniger Fernsehen mit Chips – erinnern Sie sich noch an Ihre guten Vorsätze? Willensstark sind Sie – aber nur, wenn es darum geht, lange zu schlafen, mindestens zwei Croissants zu frühstücken und bewegungslos die Zeitung zu lesen. So wird das nichts mit der Traumfigur.

## LÖWE 23.07.–23.08.



Schnurren oder brüllen, Samtpfoten oder Krallen zeigen? Ihr Augenstern ist geheimnisvoll und so wechselhaft wie das Wetter. Da müssen Sie sich schon mächtig ins Zeug legen. Das ist zwar einerseits anstrengend, aber andererseits knistert es nur so vor spannender Erotik. Langeweile hat hier keine Chance.

## JUNGFRAU 24.08.–23.09.



Sie sind jetzt anfällig für Erkältungskrankheiten. Achten Sie auf eine vitaminreiche Ernährung und vermeiden Sie längere Aufenthalte in überheizten Räumen. Viel Bewegung an der frischen Luft wird Ihnen guttun. Regelmäßige Saunabesuche stärken Ihr Immunsystem und Sie trotzen erfolgreich den Viren und Bakterien.

## WAAGE 24.09.–23.10.



Sie haben das Gefühl, auf der Stelle zu treten? Dann ist es an der Zeit, die eigenen Ziele neu zu definieren. Schmeißen Sie die eingefahrenen Alltagsrituale über Bord und vertreiben Sie die gähnende Langeweile. Überlegen Sie nicht lange, wenn es um neue Herausforderungen geht, nehmen Sie sie einfach an.

## SKORPION 24.10.–22.11.



Seien Sie auf der Hut vor finanziellen Risikogeschäften: Manch leuchtender Stern blendet und macht blind für die Realität. Keine vorschnellen Entschlüsse bei verlockenden Angeboten! Besser Sie schlafen noch einmal eine Nacht drüber und holen sich fachmännischen Rat, bevor Sie etwas unterschreiben.

## SCHÜTZE 23.11.–21.12.



Der Kosmos bringt Sie in Flirtlaune: Singles können in diesem Monat so richtig auf Ihre Kosten kommen. Zeigen Sie sich von Ihrer Schokoladenseite und Sie werden in kürzester Zeit einen beachtlichen Fanclub an Ihrer Seite haben. Insgesamt gilt für alle Schützen: Daumen hoch für Herzensangelegenheiten.

## STENBOCK 22.12.–20.01.



Achtung: Sie neigen in diesem Monat besonders dazu, auf Ihre eigenen Interessen zu schauen und Ihre Freunde wie auch den Partner links liegen zu lassen. Da ist Stress vorprogrammiert. Schauen Sie rechtzeitig über den Tellerrand hinaus und nehmen Sie etwas mehr Rücksicht auf die Bedürfnisse Ihrer Lieben.

## WASSERMANN 21.01.–19.02.



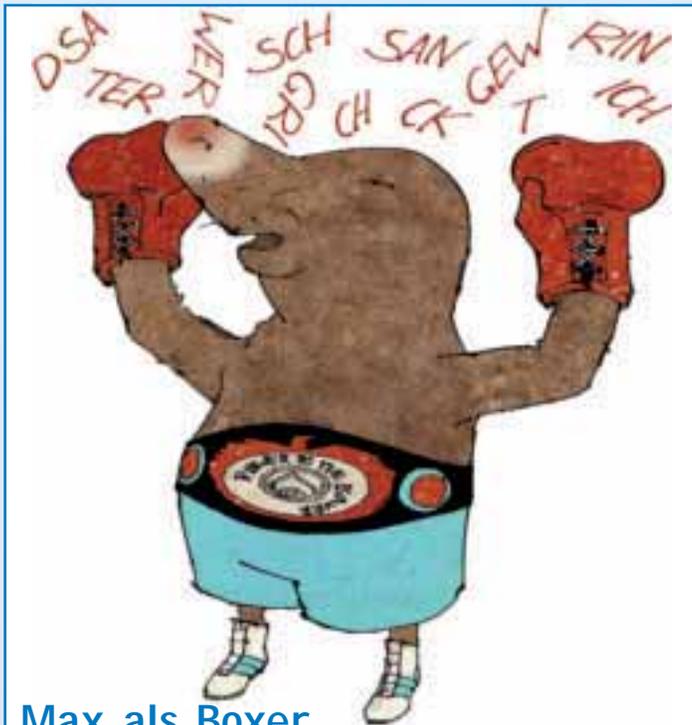
Falls Sie in diesem Monat einen spontanen Urlaub planen, sollten Sie sich viel Zeit für Entspannung und Erholung nehmen. Sie sind ziemlich ausgepowert und zu viele Aktionen strapazieren Ihre Nerven und Ihre Gesundheit. Ruhe und Entschleunigung sind die Zauberworte, um Ihre Batterien neu aufzuladen.

## FISCHE 20.02.–20.03.



Beruflich werden Sie von neuen Aufgaben heftig in Beschlag genommen. Das fordert Ihre volle Konzentration und Ihr Privatleben könnte erheblich zu kurz kommen. Reden Sie mit Ihrem Partner über die Ausnahmesituation und räumen Sie sich regelmäßig Zeit für Ihre Zweisamkeit ein, um neue Kraft zu schöpfen.

## Max, der Maulwurf



### Max als Boxer

Max hat zum Geburtstag Boxhandschuhe bekommen. Passend zu seinem neuen Hobby, ergeben die Wortteile drei Begriffe aus dem Boxsport. Kannst du sie wieder richtig zusammensetzen?

### Auf dem Bauernhof



Max hat sich mit Milchkuh Emma angefreundet. Sie gibt jeden Tag durchschnittlich 48 Liter Milch, ihre Schwester Bella 33 Liter und Ramona 28 Liter pro Tag. Wie viel Liter kann der Bauer jede Woche verkaufen, wenn er 12 Liter für sich und seine Gäste zurückbehält?



### Vögel über Vögel

Max möchte Adelheid einen Vogel schenken. Sie mag kleine Vögel mit gelben Schwänzen. Rote Federn und Schlitzaugen gefallen ihr aber nicht. Welchen Vogel kauft er?



### In der Werkstatt

Max' Onkel besitzt eine Werkstatt für Fahrzeuge. Wie viele Autos und Motorroller repariert er gerade, wenn er insgesamt 9 Fahrzeuge und 26 Reifen zählt?

|  |   |  |   |    |   |   |  |   |   |                      |   |
|--|---|--|---|----|---|---|--|---|---|----------------------|---|
|             |  | ↓  |    | ↓  | abwesend sein   | Zuchts-tier   | ↓  | dupli-ziert   | ↓   | ↓                    | englisch: gut   |
| →  |   |  |   | 2  |   |  | →  |   |   |                      | 9   |
|             | 12  |  |   |    |   |  | →  | moderne Musik-richtung  | →   |                      |   |
| Gemüse-art   |   |  | undichte Stellen am Schiff  | →  |    | →   |  |   | 3   |                      |    |
| →  | 13  |  | ↓   |    |   |   |  |  |   | benoten              | 8   |
| →  |   |  |   | 11 | Schiff-steue-rung   | →   |  | →   |   |                      |   |
| englisch:  | Heiltee-pflanze   |  | →   |    | spricht Urteile   | →   |  |   |   |                      |   |
|           | →   |  | ↓   |    |   |   |  | kehren  |   | englisch: nein, kein | →   |
| →  |   |  |   |    | ein Baustoff  | →   | englisch: frisch   | →   |   |                      | 4   |
|           |   |  |  | →  |   |   |  |   |   | englisch: Bad        |  |
| →  |   | 6  |   |    |   |   |  |   |   |                      |   |
|           |   |  | Abk- Klasse   | →  |  | →   |  |   |   |                      |   |
|           | Heiliges Buch der Moslems   | →  |   |    | 7   |   |  |   |  | 5                    |   |
| →  |   |  |   |    |   |   |  | Gegenteil von mit   | →   |                      |   |

DSME 1214-1011

- |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|----|

# Bilderkreuzworträtsel

Tragt die Wörter anhand der Zahlen in die Kästchen ein.

100cm (11)

1000 g = ? (11)

1000 g = ? (1)

englisch für: mich, mir (15)

Fett (2)

Abkürzung für Neues Testament (9)

# Ratefuchs



1

© DEIKE PRESS

O E T G i R M

DIE FERIEEN SIND VORBEI UND DIE SCHULE BEGINNT WIEDER. AUF EIN FACH FREUE ICH MICH BESONDERS. WENN IHR DIE SYMBOLE IN DIESER KETTE DURCH DIE ENTSPRECHENDEN BUCHSTABEN ERSETZT, WISST IHR, WELCHES ICH MEINE.

2

© DEIKE PRESS

JETZT ETWAS SCHWERIGES: WER KANN DIE AUSEINANDERGESCHNITTENEN BUCHSTABENTEILE WIEDER SO ZUSAMMENSETZEN, DASS DARAUS DER NAME EINER TIERGATTUNG ENTSTEHT?

3

© DEIKE PRESS

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

NOCH EIN KLEINES ZAHLENRÄTSEL GEFÄLLIG? WER KANN MIT EINER LINIE (VON LINKS OBEN ANGEFANGEN) DIESES FELD SO UNTERTEILEN, DASS IN JEDER HÄLFTE DIE SUMME DER ZAHLEN 42 ERGIBT?

## TITELSEITE

**Kreuzworträtsel:**  
GOLDENER OKTOBER



## SEITE 2

**Eckenrätsel:** Moehre = 1. Mythos – Signum, 2. orten – netto, 3. Eden – Name, 4. Hai – ich, 5. Rm – Mr, 6. E

**Der dritte Buchstabe:** BAUHAUS = Rebe, Klappe, Beutel, Hehler, Track, Maut, losen

**Sudoku:**



**Schach:** Mehrere Versuche (z. B. 1.Sc3? oder 1.Td8? oder 1.Tb3?) scheitern an 1...Kd4! Dagegen hilft 1.Sf2! (Zugzwang!) 1...Kd4 2.Txd6+! Jetzt hat der König vier Fluchtfelder in x-förmiger Anordnung: 2...Kc3 3.Sd1! matt (da kommt er her!), 2...Kc5 (da kommt er her!) 3.Se4 matt, 2...Ke5 3.Sc4 matt (daher die g-Bauern), 2...Ke3 3.Td3 matt; 1...Kc6 2.Tc7+! (Turmopfer!) 2...Kxc7 3.Tc2 matt (aha, daher der Ba7); 1...d5 2.Txd5+ Kc6 3.Tc2 matt; 1...g6 oder g5 2.h8D! (also doch!) 2...d5 3.Dc3 matt, 2...Kc6 3.Dc3 matt.

## SEITE 3

**Rätselkrimi „Engel oder Dämon“:** Yasmina wäre gar nicht fähig gewesen, die schwere Eichentruhe zu verschieben. Henner tötete Bernhardt und lenkte gleichzeitig den Mordverdacht auf Yasmina, indem er das Gold bei ihr versteckte – aus Rache für ihre Zurückweisung.

**Wirtschaft:** 1A, 2C, 3B, 4D

**Buchstabennetzwerk:** Forstrevier

**Rätselgleichung:** (KALAUER - LAUER) + (TAGUNG - TANG) + (UMHANG - HANG) + (MAISCHE - ASCHE) = KAUGUMMI

## SEITE 4

**Kreuzworträtsel:**  
THERESIENWIESE



## SEITE 5

**Original & Fälschung:**



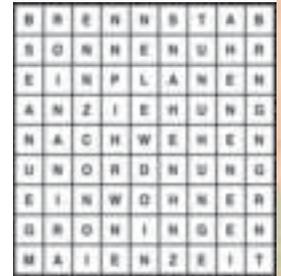
**Konsonantenverhau:** Vom Erhabenen zum Laecherlichen ist nur ein Schritt.

## SEITE 5

**Foto-Drudel:** Popcorn

**Füllrätsel:**

1. ehrenhaft,
2. Fahneid,
3. Pensionat,
4. Enkelkind,
5. nachholen,
6. Enthebung,
7. Konstante,
8. Sonnenuhr,
9. Brennerei



## SEITE 6

**Paula Pappenstiel „Operation Goldhamster“:** Natürlich nicht! Der verdächtige Hotelgast wusste offenbar, wem die goldenen Hamster gestohlen worden waren. Nämlich der dicklichen Dame. Aber das hatte ihm vorher niemand gesagt.

**Um die Ecke gedacht:**



## SEITE 7

**Kreuzworträtsel:**



**Füllrätsel:** 1. WIDDER, 2. ZWINGE, 3. GEWISS, 4. DARWIN, 5. MALAWI

**Silbernrätsel:** 1. Urgewalt, 2. Nettetal, 3. Drehleier, 4. Wunschzettel, 5. Inkohlung, 6. Eingebung, 7. Wunsiedel, 8. Ergänzung, 9. Notreife, 10. Intimität, 11. Gaukelei, 12. Wadenbein, 13. Innigkeit, 14. Schneise, 15. Stilblüte, 16. Entlüfter, 17. Natschinski, 18. Weinheber, 19. Inspektor, 20. Ruderboot – „Welch eine Menge Bücher – und wie wenig wissen wir.“ (M. Mendelssohn)

**SEITE 8**

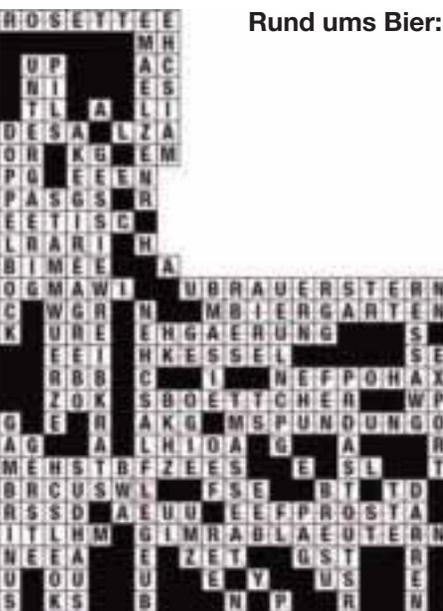
**Kreisrätsel:** Geldverlegenheit = 1-20 genug, 2-19 Ernte, 3-18 Lunte, 4-17 Dunst, 5-24 Vesuv, 6-23 Essig, 7-22 Russe, 8-21 Liste, 9-28 Euter, 10-27 Gotik, 11-26 eitel, 12-25 Netze, 13-32 Hetze, 14-31 Esten, 15-30 intim, 16-29 tuten

**Film:** 1B, 2D, 3C, 4A

**Rebus - oben:** Halloweenstreich

**Rebus - unten:** Drachenschnur

**SEITE 9**



**Rund ums Bier:**

**SEITE 10**

**Magische Figur:** 1. Gefasel, 2. Musiker, 3. Beruf, 4. rapid, 5. Feder

**Visitenkarte:** Physiotherapeutin

**Alphametrik:**

|   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|
|   | 9 | 8 | 4 | 7 |
| + | 9 | 6 | 0 | 7 |
|   | 1 | 0 | 5 | 9 |
|   |   | 2 | 4 |   |

**Winkelrätsel:** HAGEBUTTEN = 1. NACHT, 2. TITAN, 3. LUEGE, 4. EDLER, 5. KOMBI, 6. IMMUN, 7. PISTE, 8. ERNTE, 9. ROMEO, 10. OWENS



**SEITE 11**

**Skat:**

Vorhand (V):

Kreuz-7, -10, -Bube, -König; Pik-9, -10, -Bube; Herz-7, -10, -Bube

Mittelhand (M):

siehe Kartenabbild

Hinterhand (H):

Kreuz-Dame, -Ass; Pik-Dame, -König; Herz-König, -Ass; Karo-Bube, -Dame, -König, -Ass

Skat:

Pik-Ass; Herz-Dame

Mittelhand verliert Null ouvert Hand wie folgt:

- |                 |               |             |
|-----------------|---------------|-------------|
| 1. V Pik-Bube   | M Pik-8       | H Pik-König |
| 2. H Pik-Dame   | V Pik-10      | M Pik-7     |
| 3. H Herz-Ass   | V Herz-Bube   | M Herz-9    |
| 4. H Kreuz-Dame | V Kreuz-König | M Kreuz-9   |
| 5. V Pik-9(!)   |               |             |

Nun ist der Alleinspieler unweigerlich in der Klemme: Wirft er Kreuz-8 ab, folgt von Hinterhand Herz-König, entscheidet er sich für Herz-8, kommt von Hinterhand Kreuz-Ass. Wie auch immer: Mittelhand muss im 6. Stich Kreuz-7 oder Herz-7 von Vorhand übernehmen. Hätte Hinterhand jedoch statt der Kreuz-Dame die Herz-Dame aus dem Skat, gewänne Mittelhand, weil Vorhand so nicht mehr ans Spiel zu bringen ist. Auch Pik-Ass anstelle Karo-Ass spricht für den Alleinspieler.

**Schüttelrätsel:** KLUFT = KEHLEN, LABEL, UEBEL, FURIEN, TOSEN

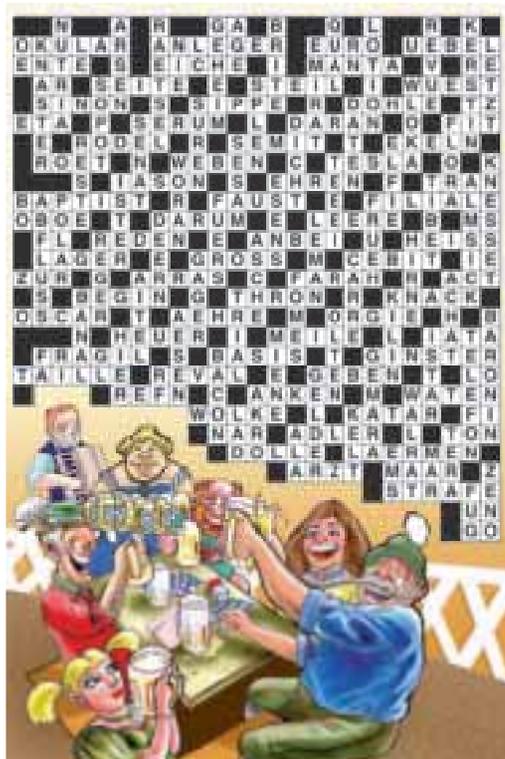
**Gesucht „Erfolgreich für die Armen“:** Mutter Teresa (eigtl. Anjezë Gonxhe Bojaxhiu), albanisch-indische Ordensschwester und Missionarin, \* 26. August 1910 Skopje/Mazedonien, † 5. September 1997 Kalkutta/Indien

**Lückenbüßer:** Gutes Korn gibt gutes Brot. = GUTENTAG, FAHRTE, STETHOSKOP, VORRANGIG, BEHANDLUNG, OMNIBUS, MITGLIED, BLUTERGUSS, TANZFEST, REHBRATEN, FOTOMODELL

**Wortsuche:** Krawatte

**SEITE 12 + SEITE 13:**

**Kreuzworträtsel:** EIN PROSIT DER GEMUETLICHKEIT

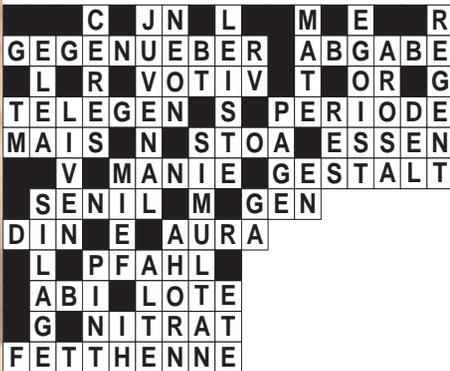


SEITE 14

**Drachenfest:**

Bodo Schmidt, grün, 4.  
Gabi Kaiser, rot, 1.  
Hanna Berndes, blau, 3.  
Kevin Pfister, gelb, 2.

**Kreuzworträtsel:**



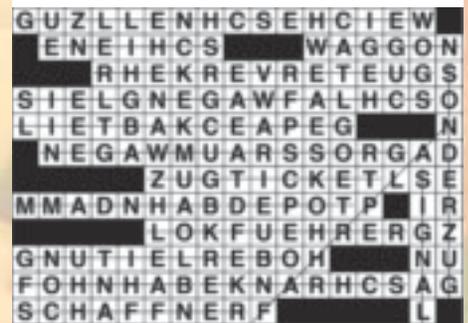
SEITE 15

**Politik:** 1A, 2D, 3B, 4A

**Begriffe bilden:** Das 16-buchstabile Wort lautet Bauernwirtschaft. Unser Vorschlag für weitere Wortbildungen: Bart, Wurf, Waschbrett, achtbar, Traube, Bratwurst, Wuchs, einfach, Abwurf, Nacharbeit

**Schlangenwort:** Fernsehreporter

**Buchstabensalat „Eisenbahn“:** BAHNDAMM, BAHNHOF, DEPOT, FAHRPLAN, GEPAECKABTEIL, GLEIS, GROSSRAUMWAGEN, GUETERVERKEHR, LOKFUEHRER, OBERLEITUNG, SCHAFFNER, SCHIENE, SCHLAFWAGEN, SCHNELLZUG, SCHRANKE, SIGNAL, SONDERZUG, WAGGON, WEICHE, ZUGTICKET



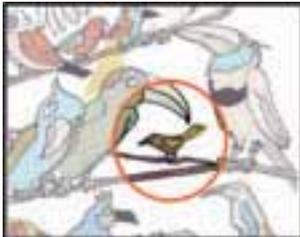
KINDERRÄTSEL

SEITE 18

**Max als Boxer:** Sandsack, Schwergewicht, Ringrichter

**Auf dem Bauernhof:** Der Bauer kann 751 Liter Milch verkaufen. (48 + 33 + 28 = 109; 109 x 7 = 763; 763 - 12 = 751)

**Vögel über Vögel:**



**In der Werkstatt:** Max' Onkel repariert gerade 4 Autos und 5 Motorroller.



SEITE 19

**Kreuzworträtsel:** GEISTERSTUNDE



SEITE 20

**Bilderkreuzworträtsel:**

1. Kilo / Klingel, 2. Oel, 3. Hobel / Hagbutten, 4. Baum, 5. Igel, 6. Gnu, 7. Magnet, 8. Ameise, 9. NT, 10. Trommel, 11. Meter, 12. Wurzel, 13. Ofen, 14. Fee, 15. me, 16. Schemel, 17. Hai, 18. Feile, 19. Villa

SEITE 21



Ratefuchs

1



2



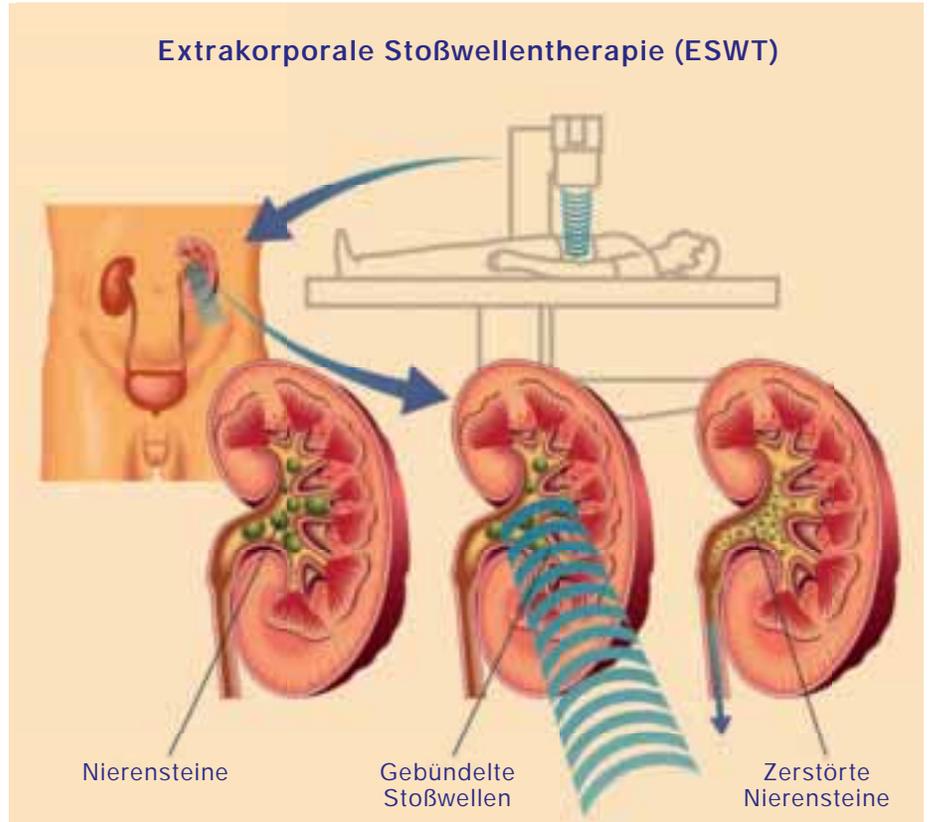
3



den Harnleitersteine gehen spontan unter schmerzstillender Behandlung ab. Die restlichen Steine werden endoskopisch durch die Harnröhre im Harnleiter vor Ort entfernt.

*Lässt sich Nierensteinen vorbeugen?*

Der beste Schutz ist ausreichendes Trinken, mindestens zwei bis drei Liter Wasser am Tag, bei Hitze auch mehr, eventuell mit einem Spritzer Zitronensaft. Das basische Salz der Zitronensäure wirkt entsäuernd. Je nachdem, aus welchem Mineralsalzen der Stein besteht, muss auch die Ernährung angepasst werden. Bei kalziumreichen Steinen sollte man beispielsweise Milch- und Molkereiprodukte vermeiden. Der Facharzt kann die entsprechenden Ernährungsempfehlungen geben. ■



Jetzt in Ihrer Apotheke erhältlich.

Gratis Expertenberatung: 06152 18778-0  
(Dt. Festnetz; Mo. - Fr.: 8:00 - 17:00 Uhr)  
kundenservice@zeinpharma.de

Copyright © 2016 ZeinPharma Germany GmbH.  
Alle Rechte vorbehalten. Alle Preise in Euro (€) inkl. gesetzlicher Mehrwertsteuer. Irrtümer ohne Gewähr.

**Zein Pharma**

Zur diätetischen Behandlung von **Blasenentzündung.**

Je eine Packung **Teststreifen GRATIS** dazu.

**JETZT NEU:**  
Für unterwegs auch als Kautabletten!



Wirkung durch Wissen.

www.zeinpharma.de

Diätetisches Lebensmittel für besondere medizinische Zwecke (ergänzend bilanzierte Diät) zur diätetischen Behandlung von Blasenentzündungen.

Inhalt: 30 Kautabletten 1000 mg  
PZN: 11161427  
UVP\*: 19,95 €

60 Kapseln 500 mg  
09612319  
24,95 €

Pulver 100 g  
09302984  
34,95 €

\*unverbindliche Preisempfehlung

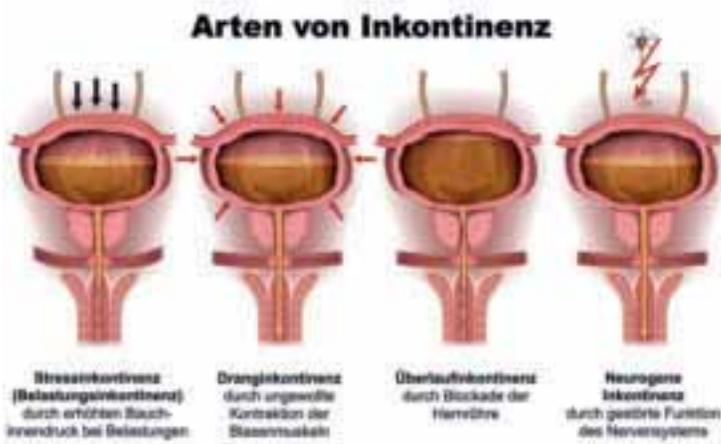


ZeinPharma ist ein TÜV ISO 9001:2008 zertifizierter, deutscher Hersteller

# Wenn Papa plötzlich Pflege braucht

Wenn die Eltern nicht mehr alleine klarkommen und regelmäßig Unterstützung brauchen, sehen sich die pflegenden Angehörigen auf einmal mit Problemen konfrontiert, denen sie zunächst hilflos gegenüberstehen. „Grenzüberschreitungen“ sind besonders schwer auszuhalten, etwa, wenn der Vater nun gewaschen, oder die Mutter zur Toilette gebracht werden muss.

Eine ganz große Herausforderung ist das Thema Inkontinenz. Inkontinent ist, wer die Kontrolle über seine Blase oder seinen Darm nicht mehr in vollem Umfang oder gar nicht mehr besitzt und unwillkürlich Urin oder Stuhl verliert. Den meisten Betroffenen ist das unglaublich peinlich, ebenso wie die Tatsache, dass sie nun eine Windel tragen müssen. Auch der Pflegenden muss sich in diese Situation



erst einfinden und ein Gespür dafür entwickeln, wie er den Stolz seines Angehörigen am wenigsten verletzt und ihn trotzdem so gut wie möglich vor kleinen Missgeschicken schützt.

Zunächst muss ein Arzt die entsprechende Diagnose stellen und eine angemessene Behandlungsmethode vorschlagen. Je nach Inkontinenzform sind das entsprechende Medikamente oder Hilfsmittel. Dazu gehören meistens auch aufsaugende Produkte. Hier sind pflegende Angehörige schnell überfordert, denn welches der unzähligen Produkte ist das richtige für die individuellen Bedürfnisse?



## Die richtige Wahl ermöglicht mehr Lebensqualität

So gibt es von TENA beispielsweise Einlagen mit unterschiedlichen Saugstärken speziell für Männer und Frauen, saugfähige TENA Pants – Unterhosen, Windelhosen und Einwegunterhosen oder extrastarke Vorlagen für schwere Inkontinenz. Bei der Auswahl des richtigen Produktes kommt es auch darauf an, ob der oder die Betroffene bettlägerig ist oder noch mobil, ob die Person sehr unruhig ist, wieviel sie wiegt oder ob sie unter einer Doppelinkontinenz leidet. Und natürlich, ob sie die Inkontinenzhilfe selbst anlegen kann oder nicht. Grundsätzlich gibt es für fast alle Inkontinenzprobleme eine entsprechende Lösung.

Angehörige, die mit dieser Materie noch nicht vertraut sind, sollten sich beraten lassen. Denn nur das passende Produkt erhält den Betroffenen die Lebensqualität. Rat bekommt man entweder in der Apotheke oder im Sanitätshaus. Andere Anlaufstellen sind Pflegestützpunkte der Kommunen sowie Kranken- und Pflegekassen. Hier bekommt man nicht nur konkrete Tipps zur Inkontinenz, sondern kann sich auch darüber informieren, welche Entlastung der Pflegenden selbst in Anspruch nehmen kann. Denn wer pflegt, braucht ebenfalls Unterstützung.

Auf [www.TENA.de/Pflege](http://www.TENA.de/Pflege) erhalten Sie wertvolle Informationen für die Pflege zu Hause und können kostenlose TENA Proben bestellen. ■

Sie sehen eine ältere Dame.  
Ich sehe eine Frau,  
von der ich viel lernen kann.

Meine Mutter ist das Herz unserer Familie. Ihr bei Blasen-  
schwäche Sicherheit und Selbstvertrauen zu schenken,  
ermöglicht uns allen wertvolle Momente.

TENA Pants bieten Komfort und DREIFACHSCHUTZ vor  
Auslaufen, Feuchtigkeit und Gerüchen. Für die Fürsorge,  
die Sie sich für Ihre Lieben wünschen. [www.TENA.de/Pflege](http://www.TENA.de/Pflege)



**JETZT GRATIS BEIM KAUF VON TENA PANTS IN IHRER APOTHEKE:  
die TENA Box\* zur Unterstützung und als Dankeschön für Ihre Fürsorge.**

\* Nur in teilnehmenden Apotheken, solange der Vorrat reicht.



# Bei Arthrose Articulac® HA Gelenkkapseln

## Unterstützung für den Gelenkstoffwechsel

Arthrose ist eine degenerative Erkrankung, die sich durch den fortschreitenden Abbau von Gelenkknorpel äußert. Zur Folge hat dies, dass ohne Puffer unter Umständen Knochen auf Knochen reibt und die Betroffenen unter Schmerzen, Entzündungen und Bewegungseinschränkungen leiden.

In einem gesunden Gelenk ist es die Gelenkschmiere, die zu einem großen Teil dafür verantwortlich ist, dass die Gelenkpartner reibungslos aneinander gleiten können. Diese Gelenkschmiere, auch Synovia genannt, übernimmt darüber hinaus die Funktion, das Knorpelgewebe mit Nährstoffen zu versorgen. Denn Knorpel selbst ist nicht durchblutet.



Hyaluronsäure – neben Glucosamin und Chondroitin Hauptbestandteil der Synovia – ist für die Viskosität des Schmiermittels zuständig, weil sie eine hohe Wasserbindungsfähigkeit hat. Jedoch sind bei Arthrosepatienten entsprechende Stoffwechselprozesse gestört und die Gelenkschmiere kann ihre Funktion nicht mehr ausreichend erfüllen. Unterstützend können jetzt Articulac® HA Gelenkkapseln (PZN 6917892; erhältlich in Apotheken) eingenommen werden. Das von dem Apotheker Gerold Kullmann entwickelte Nahrungsergänzungsmittel zur Einnahme bei degenerativen Gelenkerkrankungen und arthritischen Gelenksbeschwerden enthält eine Kombination aus Glucosamin, Chondroitin und Hyaluronsäure.



## HERZKLAPPENERSATZ MIT KNOPFLOCHCHIRURGIE

Die sogenannte Aortenklappenstenose ist einer der häufigsten Herzklappenfehler. Am Universitätsklinikum Würzburg ersetzt man die defekte Herzklappe in einem besonders schonenden, minimal-invasiven Eingriff. Nur drei Kliniken in Deutschland setzen dieses Verfahren ein. Wie es funktioniert, erklärt Prof. Dr. med. Rainer G. Leyh.

### → Was ist eine Aortenklappenstenose und welche Probleme verursacht sie?

Eine Aortenklappenstenose ist eine Einengung der Herzklappe, die zwischen der Herzkammer und der Hauptschlagader liegt. Wenn diese Klappe eingengt ist, muss der Herzmuskel viel, viel stärker arbeiten, um das sauerstoffangereicherte Blut in den Körper transportieren zu können. Das führt auf Dauer zu einer Herzmuskelschwäche und zu einem vorzeitigen Versterben.

### → Wie macht sich eine Aortenklappenstenose bemerkbar?

Man spürt Luftnot und Leistungsschwäche, manchmal jedoch auch gar nichts. Trotzdem müsste die Herzklappe, wenn die Einengung sehr groß ist, ersetzt werden, um eine Schädigung des Herzens zu vermeiden.

### → Wann muss operiert werden?

Leichte bis mittelgradige Formen werden medikamentös behandelt. Operiert wird, wenn eine schwere Aortenklappenstenose vorliegt, die nicht mehr anders zu behandeln ist.

### → Sie arbeiten mit einem besonderen, minimal-invasiven Operationsverfahren. Wie genau funktioniert das?

Die etwa dreistündige Operation erfolgt in Vollnarkose. Im Bereich des rechten Brustkorbs wird eine kleine Öffnung zwischen den Rippen gemacht, über die man die Aorta erreicht. Über diesen Zugang kann die defekte Herzklappe ausgetauscht werden. Während des Eingriffs wird der Patient an eine Herz-Lungen-Maschine angeschlossen und sein Herz stillgelegt.



Hilfsgasse 20  
41348 Bad Honberg  
Tel 06173-23182 Fax 06173-23224  
bad-honberg@baeren-apo.eu  
www.baeren-apo.eu

Oberhörsfelder Str. 3-4  
41460 Oberursel  
Tel 06171-4641 Fax 06171-83490  
oberursel@baeren-apo.eu  
www.articulac.de

→ *Welche Vorteile hat diese Vorgehensweise für den Patienten?*

Da das Brustbein nicht geöffnet werden muss, kann der Patient schnell wieder mobilisiert werden. Er hat weniger Schmerzen, kann den Oberkörper sofort wieder bewegen und hat keine Probleme beim Luftholen. Das ist insbesondere für ältere Patienten von großem Vorteil.

→ *Es gäbe ja auch die Möglichkeit, über die Leiste zu arbeiten?*

Der Nachteil dabei ist, dass es dort noch keine Langzeitergebnisse gibt. Die Methode wird außerdem hauptsächlich bei Patienten mit einem hohen Operationsrisiko gewählt. Bei anderen ist die Vorgehensweise nicht angemessen, weil das Risiko von Komplikationen während des Eingriffs sehr hoch ist. Denn bei einem Kathetereinsatz hat man kein dreidimensionales Bild, sondern muss sich auf Röntgen- oder Echokontrastbilder verlassen.

Welche Operationsmethode für den Patienten die richtige ist, wird individuell von Fall zu Fall entschieden.

→ *Wie lange muss der Patient im Krankenhaus bleiben?*

In der Regel noch etwa sechs Tage nach dem Eingriff. Das liegt daran, dass die meisten Patienten deutlich über 70 Jahre alt sind. Sie haben oft noch Nebenerkrankungen und müssen wieder auf ihren Alltag vorbereitet werden. Deshalb folgt in der Regel noch ein anschließender Rehabilitationsaufenthalt. ■



Prof. Dr. med. Rainer G. Leyh

*Direktor der Klinik und Poliklinik für Thorax-, Herz- und Thorakale Gefäßchirurgie am Universitätsklinikum Würzburg*



## Schnelle Hilfe bei Erektions- störung

mit der Vakuumpumpe

**ACTIVE *Erection System*<sup>NT</sup>**

Vakuum-Erektionshilfe mit elektrischem Pumpenkopf für einfachste Handhabung. Bei Erektionsstörungen z. B. im Alter oder aufgrund von:

- Diabetes
- Herz-/ Kreislaufbeschwerden
- Prostata-OP

Kostenübernahme durch Ihre Krankenkasse möglich.

wirkt bei  
**95%\***  
aller Männer



\* Evaluierung in den Jahren 2005 – 2015

Erhältlich in Apotheken oder direkt:  
KESSEL medintim GmbH, Kelsterbacher Str. 28,  
64546 Walldorf (Frankfurt), Tel. (06105) 20 37 20

[www.medintim.de](http://www.medintim.de)

## GENÜSSLICH ABTAUCHEN



Ein Wannenbad ist purer Genuss, vollkommene Entspannung und zudem ein Gesundheitsfaktor. Doch viele Menschen können nicht baden, obwohl sie die Wanne im Haus haben, und müssen schweren Herzens auf das Gefühl des Abtauchens in warmes Wasser verzichten. Das sind Menschen mit körperlichen Einschränkungen wie Multipler Sklerose, Rheuma oder Gelenkersatz, aber auch Senioren, die altersbedingt motorisch unsicher sind.

### GEWINNSPIEL

Der Apotheken Kurier verlost unter allen Einsendungen ein Komfort-Badekissen von Mangar International. Wenn Sie gewinnen möchten, beantworten Sie die folgende Frage: **Bei welchen Beschwerden ist das Baden nur eingeschränkt möglich?**



Ihre Lösung senden Sie bitte an den Apotheken Kurier, Stichwort „Baden“, Am Weißen Turm 35, 60388 Frankfurt, oder per Mail an [info@apotheken-kurier.de](mailto:info@apotheken-kurier.de). Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

**Einsendeschluss ist der 29. Oktober 2016**

Die folgenden Informationen erhielten wir von Mangar International Ltd., die uns auch kostenfrei die Gewinne zur Verfügung gestellt hat.

Das mit einem Kompressor verbundene, 2 kg leichte Badekissen eignet sich für fast jede Wanne. Es wird eingelegt, mit leichtem Druck fixiert und auf Knopfdruck bis Wannenhöhe aufgeblasen. Daraufsetzen, Beine in die Wanne heben und mittels Handstück bis auf den Wannenboden absenken. Das Wannenkissen steht für vollen Badegenuss und bietet mehr Komfort und Unabhängigkeit als ein Lifter.

Weitere Infos unter [www.dasbadekissen.de](http://www.dasbadekissen.de)

## ERHOLSAMER SCHLAF



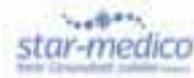
Der Körper braucht den Schlaf, um sich zu regenerieren. Während unser Organismus in Ruhestellung geht, speichert und verarbeitet das Gehirn die Eindrücke des Tages und das Nervenkostüm stabilisiert sich. Eine Schlafdauer von sieben bis acht Stunden ist für einen erwachsenen Menschen optimal. Manche Menschen haben nach 5 Stunden schon ausgeschlafen, während andere über 10 Stunden in den „Federn“ liegen können. Apropos Federn, in einer Zeit, wo ca. jeder Vierte unter Allergien, insbesondere unter Hausstauballergien leidet, sollte man auf eine allergikerfreundliche Betaausstattung achten.

Die folgenden Informationen zum Gewinn sowie die Fotos erhielten wir von star-medico, Star Naturwollprodukte und mehr, die uns auch kostenfrei die Gewinne zur Verfügung gestellt haben.

Die star-medico-Produkte werden nach Normen von TÜV Süd, CE 1014, Textiles Vertrauen, TÜF Rheinland produziert. Kopfkissen (PZN 11175866) 179 € (UVB) und Oberbetten (PZN 04698799)

### GEWINNSPIEL

Der Apotheken Kurier verlost 5 Oberbett-Ganzjahresdecken, 5 orthopädische Relaxe-Kissen und zu jedem Gewinn einen Massagegutschein zur Wellnessanwendung auf einem der star-medico Schlafsysteme im Wert von 60 Euro.



Wenn Sie gewinnen möchten, beantworten Sie die folgende Frage: **Die optimale Schlafdauer liegt bei wie viel Stunden?**

Ihre Einsendung mit Lösung und Wunschgröße für Kopfkissen oder Oberbett richten Sie bitte an den Apotheken Kurier, Stichwort „Schlaf“, Am Weißen Turm 35, 60388 Frankfurt, oder per Mail an [info@apotheken-kurier.de](mailto:info@apotheken-kurier.de).

Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

**Einsendeschluss ist der 29. Oktober 2016**

479 € (UVB) sind bei 60° waschbar, klimaregulierend und antiallergisch. Bei normaler Beanspruchung, Anwendung und Beachtung der Pflegehinweise geben wir eine Vertrauensgarantie von bis zu 5 Jahren.

Weitere Infos unter [www.star-medico.com](http://www.star-medico.com)



# Innovation in der Schlaftherapie: Weniger Maske, mehr Freiheit

Für Menschen mit obstruktiver Schlafapnoe (OSA) ist eine Schlaftherapie das Mittel der Wahl. Ihr positiver Effekt ist belegt. Dennoch gibt es Vorbehalte, die sogar zum Abbruch der Therapie führen können. Soweit muss es aber nicht mehr kommen. Philips Respironics hat eine Schlaftherapiemaske entwickelt, die Patienten ihre Freiheit zurückgibt – um wieder voller Energie in den Tag zu starten.

„Seit ich die Schlaftherapie mache, habe ich wieder mehr Energie. Ich wache auf und fühle mich ausgeschlafen“, so beschreiben OSA-Patienten, wie die Schlaftherapie ihnen hilft. Ein kontinuierlicher Luftstrom sorgt dafür, dass die Lunge ununterbrochen und ausreichend mit Sauerstoff versorgt ist und verhindert so die für die Erkrankung typischen Atemaussetzer. Die Patienten müssen nicht mehr schnarchen, röcheln oder nach Luft schnappen. Das freut auch den Partner. Und: Es macht vor allem den Schlaf erholsam.

## Ohne Behandlung erhebliche Risiken

Die direkten Folgen einer unbehandelten Schlafapnoe spüren Betroffene schnell. Sie leiden unter Müdigkeit, Konzentrations- und Leistungsschwäche. Hieraus resultieren weitere Gefahren. So steigt beispielsweise die Wahrscheinlichkeit, einen Unfall zu verursachen. Experten schätzen, dass jeder vierte Verkehrsunfall in Deutschland auf OSA zurückzuführen ist. Zudem erhöht sich das Risiko für schwerwiegende Erkrankungen wie Bluthochdruck, Schlaganfall oder Diabetes Typ 2.

## Die Suche nach der perfekten Maske

Auch wenn die Vorteile der Schlaftherapie auf der Hand liegen, stellt sie für Betroffene eine Herausforderung dar. Die Wahl der richtigen Maske ist nicht einfach. Schließlich



## DreamWear für ein natürliches Schlafgefühl

- **Keine Abdrücke:** Das innovative Design verhindert Abdrücke auf der Nase oder unangenehme Reizungen der Nasenlöcher.
- **Volle Bewegungsfreiheit:** Der Anschluss auf dem Kopf lässt ungehindert alle Schlafpositionen zu.
- **Freie Sicht:** Das extrem weite Gesichtsfeld ermöglicht es, eine Brille zu tragen, zu lesen, fernzusehen und einen Gutenachtkuss zu geben.

soll sie bequem sein, maximale Bewegungsfreiheit bieten und keine Abdrücke im Gesicht hinterlassen. Die DreamWear von Philips Respironics kombiniert die Vorteile von Nasen- und Minimalkontaktmasken. Die offene Gestaltung lässt ein extrem weites Gesichtsfeld frei. Der Effekt: Natürlichkeit und Nähe kehren ins Schlafzimmer zurück. Ob auf dem Bauch, dem Rücken oder der Seite – alle Schlafpositionen sind wieder möglich. Anwender berichten, dass sie mit DreamWear vergäßen, überhaupt eine Schlaftherapiemaske zu tragen.

## Großes Gesichtsfeld für freie Sicht – und den Gutenachtkuss

Durch das innovative Design von DreamWear können Patienten problemlos eine Brille

tragen, im Bett lesen oder fernsehen. Auch kleinen, aber umso wichtigeren Ritualen wie dem Gutenacht- oder Gutenmorgenkuss steht im wahrsten Wortsinn „nichts mehr im Weg“. Ein gepolsterter Rahmen, ein schlankes Kopfband und ein Maskenkissen unter der Nase sorgen für optimalen Tragekomfort. Da die Maske keinen direkten Kontakt mit Nasenrücken oder -löchern hat, werden Abdrücke oder unangenehme Reizungen vollkommen vermieden. „Eine Umfrage unter den Anwendern hat eindeutig bestätigt, dass sie DreamWear im Vergleich zu bisher getragenen Masken als wesentlich angenehmer empfinden“, sagt Thomas Kunze, zuständig für Schlaftherapie bei Philips Respironics.

Die Philips DreamWear kann von Patienten im Fachhandel erworben werden. Dort können sich Interessierte auch direkt vom Tragekomfort der Schlaftherapiemaske überzeugen. Zusammen mit der DreamStation gehört DreamWear zur DreamFamily von Philips Respironics. Dank ihres genormten Anschlusses ist die Schlaftherapiemaske mit anderen Schlaftherapiegeräten kompatibel. Im Dienst der Lebensqualität von OSA-Betroffenen ist DreamWear ein wichtiger Schritt. Denn Schlaftherapie kann nur dann wirken, wenn die Patienten sie konsequent durchführen.

Besuchen Sie Philips Respironics im Internet:

Auf [www.philips.de/dreamwear-aktion](http://www.philips.de/dreamwear-aktion) finden Sie weitere Informationen rund um die DreamWear und die DreamFamily. Außerdem können Sie sich den nächstgelegenen DreamWear Fachhandelspartner anzeigen lassen.

# BIS(S) auf's Blut

**Manche Insekten haben uns zum Fressen gern. Trotzdem sollten wir das nicht persönlich nehmen. Die meisten stechen, wen sie kriegen können. Ob das Blut von einem Hund, einer Fledermaus oder einem Menschen stammt, ist vielen Insekten egal, Hauptsache Warmlüfter. Genau da liegt die Krux, denn so werden die Blutsauger häufig auch zu Krankheitsüberträgern. Und die Erreger werden nicht nur von Mensch zu Mensch, sondern auch vom Tier auf den Menschen übertragen.**

Das Heer potenzieller Blutsauger ist riesig: Mücken, Fliegen, Milben, Läuse, Wanzen, Zecken, Flöhe, Bremsen und sogar „Sympathieträger“ wie einige tropische Schmetterlinge ernähren sich von Blut. Bei manchen Insekten saugen nur die Weibchen, weil sie das Blut für die Eiablage benötigen. Bei anderen trinken auch die Männchen Blut. Grundsätzlich könnte man den Sechs- oder Achtbeinern das bisschen Lebenssaft ja gönnen, beim Menschen fällt der winzige Tropfen nicht ins Gewicht. Dummerweise gelangen während des Saugvorgangs über die Saugwerkzeuge (meistens ein Stech- oder Saugrüssel) Bakterien, Viren oder andere Erreger in die menschliche Blutbahn.

## VOR STICHEN SCHÜTZEN – IM URLAUB UND ZUHAUSE

Viele tropische Krankheiten sind beispielsweise Stechmücken zu verdanken, etwa Malaria, Dengue oder Chikungunya. Wanzen übertragen die Chagas-Krankheit, deren Erreger sie vorher bei Tieren eingesaugt haben, Sandmücken verbreiten Leishmaniose. Leider bleiben Insekten nicht mehr nur in ihrer exotischen Heimat. Immer öfter werden sie von Touristen verschleppt. Wenn es ihnen an ihrem neuen Standort gut gefällt, vermehren sie sich und



werden heimisch. Der Klimawandel spielt dabei ebenfalls eine Rolle. Mittlerweile finden sich in Deutschland Moskitos und Tigermücken, in ihrer Heimat gefährliche Krankheitsüberträger. Noch gibt es hier keine Epidemien, weil es in Deutschland viel weniger Infizierte gibt, deren Blut die Mücken auf andere übertragen könnten. Trotzdem sollte man in Zukunft wachsamer sein und sich konsequenter vor Insektenstichen schützen. Etwa indem man sich mit Abwehrmitteln einreibt, evtl. unter einem Moskitonetz schläft oder abends Hosen und langärmelige Oberteile trägt.

## NACH DEM WALDSPAZIERGANG: ZECKENKONTROLLE

Es sind nicht nur tropische Einwanderer, die hier Krankheiten übertragen. Man denke nur an die Zecken. Das achtbeinige Spinnentier wird von Gräsern und Blättern abgestreift und macht sich dann zielstrebig auf den Weg, um Blut zu saugen. Dabei können Zecken zwei Krankheiten übertragen, Borreliose und FSME. Borreliose kann mit einer Antibiotika-Therapie behandelt werden, gegen FSME hilft nur eine rechtzeitige Impfung. Auch im Herbst gibt es noch keine Zeckenentwarnung.



*Wer in die Pilze geht, sollte sich anschließend gründlich absuchen. Tipp: Hosen in die Socken stopfen und helle Kleidung tragen. Darauf entdeckt man die unerwünschten Gäste am besten. ■*



Mittlerweile auch bei uns heimisch:  
Die asiatische Tigermücke (*Aedes albopictus*)

# Meine Energie ist zurück und das soll auch so bleiben

„Letztes Jahr hat es mich plötzlich erwischt und ich habe mich furchtbar erschöpft gefühlt“, erzählt die 60-jährige Krankenpflegerin Lily Klein. Seitdem hat sie alles dafür getan ihren Energiehaushalt wieder ins Gleichgewicht zu bringen, und damit das so bleibt, nimmt sie Q10 von Pharma Nord.

„Ich fühle mich einfach toll und weil ich jetzt viel mehr Energie habe, mache ich sogar lange Spaziergänge. Dadurch habe ich übrigens auch ein paar Kilo abgenommen – ein schöner Nebeneffekt. Früher war ich geradezu abhängig von Süßigkeiten, um aktiv zu werden. Aber jetzt habe ich alle Energie, die ich brauche“, berichtet Frau Klein.

Sie fühlt sich wieder so leistungsfähig wie vorher und damit ihr Energiehaushalt ausgeglichen bleibt, nimmt sie Q10 von Pharma Nord. Es enthält hochwertiges Coenzym Q10 in Kombination mit Vitamin C, ein Nährstoff, der zu einem normalen Energiestoffwechsel beiträgt und Müdigkeit und Erschöpfung reduziert.

## Selbst viel Schlaf half nicht

„Ich war ständig müde und selbst wenn ich früh ins Bett gegangen bin, habe ich mich am nächsten Morgen erschöpft gefühlt. Ich

habe sogar meine Eisenwerte überprüfen lassen, aber sie waren ganz normal. Ich habe immer wieder gedacht: Irgendetwas stimmt nicht mit mir - das kann doch nicht normal sein“, erinnert sie sich.

## Alles scheint sich nun verbessert zu haben

Frau Klein fühlt sich nicht nur besser, offensichtlich profitiert auch ihr Aussehen. „Gott sei Dank fühle ich mich jetzt wieder normal. Außerdem bekomme ich neuerdings immer wieder Komplimente dafür, wie gesund meine Haut aussieht. Ganz allgemein bin ich jetzt viel fröhlicher und habe nur noch selten einen Durchhänger. Ich bin so froh, dass ich Q10 von Pharma Nord entdeckt habe.“

„Jetzt fühle ich mich einfach toll und weil ich viel mehr Energie habe, mache ich sogar lange Spaziergänge“, erzählt Lily Klein.

## Energie und Wohlbefinden aus dem Inneren

### Warum entscheiden sich so viele Verbraucher für Q10 Bio-Qinon Gold?

Es gibt viele Q10-Präparate auf dem Markt, aber Q10 Bio-Qinon Gold (Ubiquinon) scheint bei den Verbrauchern besonders beliebt zu sein. Dies gilt offenbar auch für Wissenschaftler, die das Präparat häufig anderen Produkten für ihre klinischen Studien vorziehen. Aber warum ist es so einzigartig? Coenzym Q10 ist eine Substanz, die vom Körper nicht so gut aufgenommen werden kann. Pharma Nord hat ein spezielles Herstellungsverfahren entwickelt bei dem sich die Q10-Kristalle vollständig

lösen und über die Darmschleimhaut gut aufgenommen werden.

Die hohe Bioverfügbarkeit des Präparates ist wissenschaftlich belegt. Dies ist einer der

Hauptgründe dafür, dass Wissenschaftler für die Durchführung der kürzlich veröffentlichten Studien, der KiSel-10- und der Q-Symbio-Studie, dieses Produkt ausgewählt haben. Zudem ist Q10 Bio-Qinon Gold das offizielle Referenzprodukt des Internationalen Coenzym-Q10-Verbandes (ICQA).



Das Original Q10 (Ubiquinon) der Q-Symbio-Studie

### Q10 Bio-Qinon Gold:

PZN 01541525 für 30 Kapseln  
PZN 00787833 für 60 Kapseln

### BioActive UniQinol QH:

PZN 11077649 für 100 mg 30 Kapseln  
PZN 11077632 für 100 mg 90 Kapseln  
PZN 11077655 für 30 mg 30 Kapseln

# BRUSTKREBS NOCH IMMER TODESURSACHE NR. 1 BEI FRAUEN

**Heute sterben dank verbesserter Therapien und Früherkennung weniger Frauen an Brustkrebs als noch vor 10 Jahren. Aber mit 70.000 Neuerkrankungen pro Jahr bleibt Brustkrebs die häufigste Todesursache der Frau.**

Am häufigsten wird Brustkrebs zwischen dem 50. und 69. Lebensjahr festgestellt. Zu den Risikofaktoren seiner Entstehung gehören ein fortgeschrittenes Alter, das frühe Einsetzen der Regelblutung, eine späte letzte Regelblutung, Übergewicht und Bewegungsmangel, Alkohol und Nikotin – wobei Passivrauchen ebenfalls eine Rolle spielt. Ebenso erhöht eine familiäre Vorbelastung das Risiko. Aber auch wenn der Fall von Angelina Jolie, die sich prophylaktisch die Brust entfernen ließ, weltweit für Aufsehen sorgte – das Risiko für eine Veränderung der Brustkrebsgene BRCA1 und BRCA2 ist nur für etwa fünf bis 10 Prozent der Erkrankungen verantwortlich.

## RISIKOFAKTOREN MEIDEN, SCHÜTZENDE FAKTOREN NUTZEN

Auf eine Vorbelastung oder genetische Ursachen hat niemand Einfluss. Doch da der Lebensstil bei der Entstehung von Krankheiten eine große Rolle spielt, lohnt es sich, über mögliche Veränderungen nachzudenken. Etwa beim

Gewicht. Zunächst stand in erster Linie das Bauchfett unter Verdacht. Heute weiß man, dass es keine Rolle spielt, wo das Fett sitzt. Übergewicht erhöht das Risiko, an Brustkrebs zu erkranken,



*Der Oktober ist Brustkrebsmonat und am 19. Oktober ist Weltbrustkrebstag!  
Die rosafarbene Schleife: Seit 1991  
Symbol für den Kampf gegen Brustkrebs.*

während ein normales Gewicht und ein gesunder Lebensstil das Risiko mindern. Das gilt besonders nach den Wechseljahren.

Hormonersatztherapien, um Wechseljahresbeschwerden zu minimieren, gelten als risikobehaftet, selbst bei pflanzlichen Präparaten bestehen Bedenken. Schutz bietet dagegen die Stillzeit. Frauen, die ein Kind bekommen, sollten es möglichst stillen. Das senkt das Brustkrebsrisiko und ist außerdem das Beste für das Kind.

## WAS TUN BEI FAMILIÄRER VORBELASTUNG?

Ob eine riskante Genveränderung vorliegt, kann nur mit einem Gentest ermittelt werden. Zwar raten Ärzte zu einem Test, wenn Mutter, Tochter oder Schwestern an Brust- oder Eierstockkrebs erkrankt sind. Aber das heißt noch lange nicht, dass das defekte Gen auch vererbt wurde. Wer sich zu diesem Schritt entscheidet, sollte sich vorher ausführlich psychoonkologisch beraten lassen. Denn ein positiver Befund hat weitreichende Konsequenzen. Will eine Frau mit diesem Wissen leben? Kommt eine Brustentfernung in Frage? Wie belastend ist eine engmaschige Überwachung? Diese Überlegungen sollten vor dem Test erfolgen. Denn auch eine Entfernung der Brust senkt lediglich das Risiko und ist kein Erkrankungsschutz. ■

# Wenn Brustkrebs metastasiert: Die wenig bekannte Seite einer viel beachteten Erkrankung!

Mit etwa 70.000 Neuerkrankungen pro Jahr zählt Brustkrebs zu den häufigsten Krebserkrankungen. Meist wird der Tumor in einem frühen Stadium erkannt, sodass gute Chancen auf Heilung bestehen. Was jedoch weitgehend unbekannt ist: Etwa bei jeder dritten betroffenen Frau tritt die Krankheit im Laufe der Jahre wieder auf, schreitet fort und metastasiert.



**Etwa jede 3. Frau**  
mit frühem Brustkrebs hat einen  
Rückfall <sup>1)</sup>

**Durchschnittliche  
Überlebenszeit <sup>2)</sup> nach  
der Diagnose metastasierter  
Brustkrebs 3 Jahre**

**Rund 50%**  
der Bevölkerung weiß nicht, was  
metastasierter Brustkrebs ist <sup>3)</sup>

1) Joyce O'Shaughnessy, Extending Survival with Chemotherapy in Metastatic Breast Cancer, The Oncologist, 2005;10(suppl 3):20-29

2) Metastatic Breast Cancer Network. Most Common Statistics Cited for MBC. <http://mbcn.org/education/category/mostcommonly-used-statistics-for-mbc>. 16. Dezember 2014

3) Internationale Umfrage von Pfizer in enger Zusammenarbeit mit der European School for Oncology in 14 Ländern weltweit. Insgesamt wurden 14.315 Teilnehmer befragt, davon 1.011 in Deutschland. Pfizer Inc. Global Status of Advanced/Metastatic Breast Cancer: 2005-2015 Decade Report. <http://breastcancer.vision.com>. Publiziert im März 2016. Abgerufen Juni 2016

In diesem Stadium, in dem auch andere Organe mit Metastasen befallen sind, ist Heilung in der Regel nicht mehr möglich. Dann geht es in der Behandlung vor allem darum, das Fortschreiten der Erkrankung aufzuhalten und das Leben der Frau bei möglichst guter Lebensqualität zu verlängern.

## Ein möglichst normales Leben führen

Die besondere Situation der Patientinnen mit metastasiertem Brustkrebs und das Krankheitsbild selbst sind – im Gegensatz zum frühen Brustkrebs – bisher wenig bekannt. Einen Rückfall zu erleiden ist eine große Belastung und Herausforderung. „Diese neue Situation ist sehr belastend und die Patientin benötigt jede Unterstützung, die sie bekommen kann. Ihre Gedanken drehen sich um die Angst vor Schmerzen, dem Tod und den Alltag nicht mehr bewältigen zu können. Aufgeben ist jedoch keine Option“, weiß Renate Haidinger, 1. Vorsitzende von Brustkrebs Deutschland e.V. Der Verein fördert die Früherkennung und setzt sich seit vielen Jahren zugleich dafür ein, mehr Bewusstsein und Verständnis für die Bedürfnisse der Patientinnen im fortgeschrittenen Krankheitsstadium zu schaffen. „Die Frauen wollen möglichst lange ein normales Leben führen. Jeder Tag, an dem die Krankheit nicht fortschreitet und sie keine Beschwerden haben, ist wichtig für sie und ihre Familien. Gleichzeitig bleibt auch die Hoffnung auf mögliche zukünftige Therapien erhalten.“

## Hilfe und Beratung

Eine individuelle Behandlung in einem zertifizierten Brustkrebszentrum und die Aufklärung durch den Arzt des Vertrauens über bestehende und neue Therapiemöglichkeiten sind das A und O für die Patientin. Denn die Krebsforschung macht auch beim metastasierten Brustkrebs Fortschritte. Beistand leisten Organisationen wie Brustkrebs Deutschland e.V., die mit Rat und Tat sowie hilfreichen Adressen zur Verfügung stehen ([www.brustkrebsdeutschland.de](http://www.brustkrebsdeutschland.de)).

➔ Weitere Informationen:

[www.pfizer.de](http://www.pfizer.de)



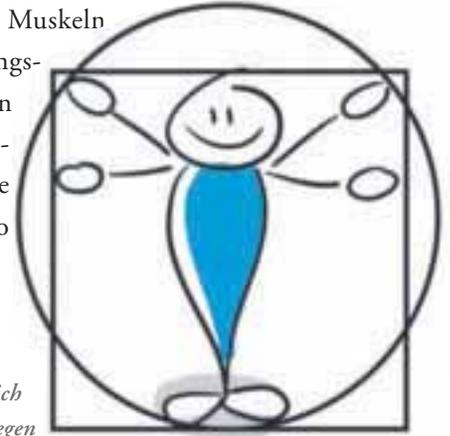
# MOTORISCHE STÖRUNGEN

Zwischen 12 und 18 Monaten dauert es, bis ein Kind zu laufen beginnt. Und am Anfang seiner Karriere als Zweibeiner kommt es noch häufig aus dem Gleichgewicht. Laufen ist ein hochkomplexer Prozess. Das spüren irgendwann auch viele Senioren, die plötzlich nicht mehr sicher auf den Beinen sind.

Solange alles gut und automatisch funktioniert, ist es einem Erwachsenen kaum bewusst, wie kompliziert das Laufen ist. Koordination der Bewegungen, Gleichgewicht, räumliche Orientierungsfähigkeit und schnelle Reaktionsfähigkeit gehören zu den Voraussetzungen dafür, dass die Fortbewegung in Fluss gerät. Bei vielen älteren Menschen schränken nicht nur Gelenkprobleme, muskuläre Defizite oder Bewegungsschmerzen die Bewegungsmöglichkeiten ein. Auch Schlaganfälle oder Gehirnblutungen können durch die Schädigung

des zentralen Nervensystems die Motorik stark einschränken, oft auch die kognitive Leistungsfähigkeit. Hinzu kommen nicht selten Medikamente, die schwindelig machen, etwa weil sie den Blutdruck stark absenken. Das kann zu gefährlichen Situationen im Verkehr, aber auch im Haushalt führen. Je älter der Mensch wird, umso größer wird sein Unfallrisiko.

Wer im Alter mobil und unabhängig bleiben will, sollte darum frühzeitig die Weichen stellen. In Form bleiben heißt die Devise. Das stärkt die Muskeln, schenkt mehr Bewegungssicherheit, hält den Geist fit und schwerwiegende motorische Störungen können so verzögert werden.



*Mobil ins Alter heißt, sich so viel wie möglich bewegen*

© schinsilford • fotolia



Jetzt in Ihrer Apotheke erhältlich.

Gratis Expertenberatung: 06152 18778-0  
(Dt. Festnetz; Mo. – Fr.: 8:00–17:00 Uhr)  
kundenservice@zeinpharma.de

Copyright © 2016 ZeinPharma Germany GmbH.  
Alle Rechte vorbehalten. Alle Preise in Euro (€) inkl. gesetzlicher Mehrwertsteuer. Irrtümer ohne Gewähr.

**Zein Pharma**

Finger weg von  
**Lippenherpes.**

Aufnahme  
von innen



Wirkung durch Wissen.

[www.zeinpharma.de](http://www.zeinpharma.de)

Diätetisches Lebensmittel für besondere medizinische Zwecke (ergänzend bilanzierte Diät) zur diätetischen Behandlung von Lippenherpes.

Inhalt: 45 Kautabletten  
PZN: 11161597  
UVP\*: 14,95 €

90 Kautabletten  
PZN: 11161574  
UVP\*: 24,95 €

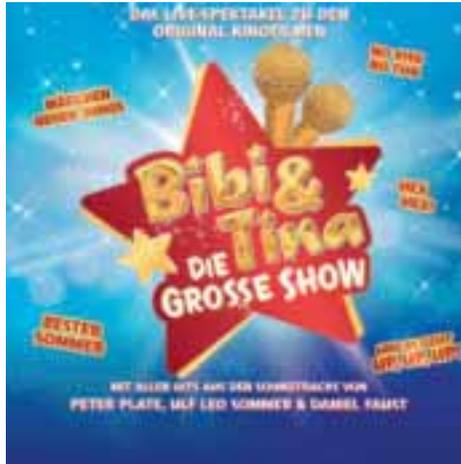
\*unverbindliche Preisempfehlung



ZeinPharma ist ein TÜV ISO 9001:2008 zertifizierter, deutscher Hersteller

# Bibi & Tina: DIE GROSSE SHOW

Die kleine Hexe Bibi Blocksberg und ihre Freundin Tina sind ursprünglich die Hauptfiguren einer Kinderhörspielserie. Nachdem auch die Kinofilme bei den jungen Fans gut angekommen sind, soll es ab dem 26. Dezember 2016 nun auch mit einer großen Show in 15 deutschen Städten live zur Sache gehen.



Und natürlich wir auch gehext. Denn ohne Hex! Hex! geht es auch bei einem Popkonzert nicht.

Die Show soll zu einem Musikerlebnis für Jung + Alt und ein Familienfest mit viel Spaß werden. Gespielt werden die aus den Bibi & Tina-Kinofilmen bekannten Hits von Up, up, up, No Risk, No Fun bis hin zu Mädchen gegen Jungs. Peter Plate, Ulf Sommer und Daniel Faust haben die Songs

Bibi & Tina haben einige musikalische Bewährungsproben zu bestehen, denn sie geraten in einen Wettbewerb, bei dem es nicht nur um das schönste Lied oder den besten Sänger geht, sondern vor allem darum: zueinander zu halten, auf seine Freunde zu vertrauen, Fremde zu umarmen und dabei auch immer an sich selbst zu glauben. Weitere Infos unter [ww.bibiundtina-show.de](http://ww.bibiundtina-show.de).

getextet und komponiert und möchten dem Publikum zusammen mit dem Ensemble aus Sängern, Tänzern und einer Live-Band ein Erlebnis zwischen Kindergeburtstag und Sommerferien, eingepackt in einer spannenden, aber auch lustigen Geschichte, präsentieren ■



© Myimagine+folia

Endlich: Ein Smartphone für Einsteiger

ANZEIGE

## Vertrauen Sie Ihrer Intuition

Das Doro 8031 ist der perfekte Einstieg in die Smartphone Welt. Die einzigartig intuitive Menüführung gibt Ihnen Sicherheit in der Bedienung: Egal ob Telefonieren, E-Mails und Nachrichten versenden, Fotos aufnehmen, die Wettervorhersage abfragen oder einfach die Lösungen für das Kreuzworträtsel googlen. Diese neue Art, ein Smartphone zu bedienen, macht die digitale Welt auch für Einsteiger zugänglich.



Die intuitive Bedienung des LTE-Smartphones ermöglicht es jedem ein Smartphone zu bedienen

schaltet sich automatisch der sogenannte „Dock-Modus“ an. So wird das Gerät nicht nur geladen, sondern kann gleichzeitig als Uhr, Wecker oder zur digitalen Foto-Diashow sowie als Audio-Player genutzt werden. Damit haben Sie allen Smartphone-Besitzern etwas voraus.

### Gratis-Aktion

Zusammen mit der Deutschen Telekom hat Doro jetzt ein ganz besonderes Angebot. Wenn Sie in dem Aktionszeitraum ein Doro 8031 bei der Deutschen Telekom erwerben bekommen Sie gratis eine hochwertige Handytasche, welches das Telefon gegen Stöße, Schläge und Kratzer schützt.

Weitere Informationen finden Sie auf der Doro Homepage: [www.dorodeutschland.de/8031](http://www.dorodeutschland.de/8031)

### Smart in jedem Alter ist die Devise

Ein besonderes Highlight ist die innovative und kostenlose App „My Doro Manager“. Darüber können wichtige Funktionen wie E-Mail, Direktruftasten, Notruffunktion und Lautstärke von vertrauenswürdigen Freunden oder Verwandten von überall her eingerichtet werden.

Einzigartig ist die mitgelieferte Ladestation, die das Smartphone horizontal aufnimmt. Sobald es angesteckt ist,



Das LTE-Smartphone Doro 8031 bietet eine einzigartig einfache Bedienung

## GRATIS-GUTSCHEIN!

Bei einem Erwerb eines Doro 8031 in einer Filiale oder im Online-Shop der Deutschen Telekom erhalten Sie eine passende und hochwertige Handytasche im Wert von 34,99 EUR gratis dazu.

### SO FUNKTIONIERTS:

Coupon heraustrennen und zusammen mit der Rechnungskopie sowie Ihrer Lieferadresse an: Doro Deutschland GmbH, Hohenzollernring 57, 50672 Köln senden. Wir schicken Ihnen die Handytasche kostenfrei zu. Nicht kombinierbar mit anderen Aktionen. Pro Person nur ein Gutschein einlösbar. Keine Barauszahlung möglich. Gültig bis 31.10.2016



erhältlich bei



# T I R O L

Im Herzen der Alpen!

Im Westen Österreichs scheint alles auf Erholung und Sport in schönster Natur ausgerichtet. Ob Ski und Snowboarden, ob Wandern und Biken, ob Wellness und Kneipen – Tirol lässt durchatmen.

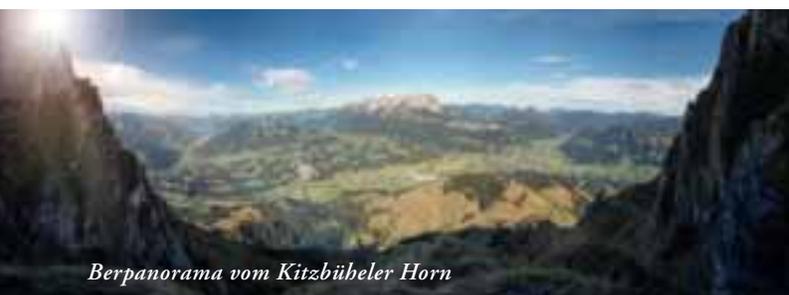
Die höchsten Gipfel und die meisten Gletscher Österreichs prägen die Region ebenso wie mondäne Wintersportorte – Beispiel Kitzbühel oder Ischgl – oder nahezu unberührte Naturparks. Jetzt – im goldenen Herbst – lässt sich kaum irgendwo so wunderbar wandern. Vom Arlberg bis zu den Lienzer Dolomiten, von Kufstein bis zum Brenner schlägt das Herz der österreichischen Alpen. Und wie es schlägt: mehr als 500 Gipfel überschreiten die 3000-Meter-Grenze und das Eis von rund 600 Gletschern zieht sich über die Alpenhauptkämme.

## *Wandern so weit die Füße tragen*

Tirols beeindruckende Bergwelt sollten Naturfreunde am besten einmal auf Schusters Rappen erleben (*mehr Infor-*



*Wandern im Tannheimer Tal*



*Berpanorama vom Kitzbüheler Horn*

mationen unter [www.tirol.at](http://www.tirol.at)). Gerade im zumeist milden und farbenfrohen Herbst, wenn die Fernsicht an den häufig klaren Tagen besonders gut ist, lassen sich so einige der insgesamt über 24.000 Kilometer (!) markierten Wander- und Bergpfade gut bewältigen. Das Anspruchsniveau reicht dabei von hochalpin für kletterfixe über Weitwanderwege für konditionsstarke, darunter der Adlerweg, der mit über 400 Kilometern und mehr als 20.000 Höhenmetern längste seiner Art, bis zu leichten Themenwanderwegen.

Typisch Tirol ist dabei: überall gibt es ausreichend Unterkünfte und Schutzhütten sowie bewirtschaftete Almen, auf denen berühmte Tiroler Schmankerl, wie eine zünftige Speckjause oder ein zuckersüßer Kaiserschmarrn, für Entbehrungen entschädigen.

## *Naturpark Karwendel*

Gleich ob zu Fuß, auf dem Rad oder kombiniert: ein besonderes Erlebnis ist beispielsweise der Naturpark Karwendel. Direkt an der Grenze zu Bayern (*teilweise liegt das Gebirge auch in Bayern*) betört dieses uralte Schutzgebiet mit einer für den Alpenraum eher ungewöhnlichen Vegetation aus Mooren und gut 500 Jahre alten Ahornbäumen. Gämsen und Steinböcke kreuzen hier noch häufig des Wanderers Wege, und mit etwas Glück sieht man in den Lüften den majestätischen und so selten gewordenen Steinadler seine Kreise ziehen. Derweil verfärben sich unten im Tal auf dem Ahornboden die geschützten Bergahorne – von leuchtendem Goldgelb bis Rostrot.

Gleich, ob hier oder im Nationalpark Hohe Tauern oder aber in einem der anderen vier Tiroler Naturparks mit urigen Zirbenwäldern und wilden Flusslandschaften: nichts ist erhebender als eine Wanderung im Sonnenaufgang, wenn die Sonne die Gipfel in reinstem Gold erstrahlen lässt. Trost für alle Langschläfer: auch der glutrote Sonnenuntergang ist nicht zu verachten. ■

# „DAS WANDERN IST MEIN GANZ PERSÖNLICHER KICK“

Sabine Wächter

„Seit ich denken kann, bin ich draußen unterwegs. Das Wandern wurde mir quasi in die Wiege gelegt“, erzählt Sabine Wächter. Aufgewachsen in einem niederbayrischen Dorf und ohne Auto in der Familie, lernte sie früh, alle Wege zu Fuß zurückzulegen. Zusätzlich nahmen ihre Großeltern sie gern mit auf Wanderungen im Wald und den Bergen. Heute ist das Wandern Teil ihrer Natur: „Ich brauche

das, damit es mir gut geht. Wenn ich länger nicht draußen war, werde ich unruhig und bin schlecht gelaunt. Das Wandern ist mein ganz persönlicher Kick. Andere fahren Motorrad, mich zieht es zu Fuß in die freie Natur“, beschreibt Sabine Wächter ihre Leidenschaft.

In Deutschland ist das Wandern ein sehr sicheres Hobby, es gibt viele sehr gut erschlossene Wanderrouten – von leicht bis schwer, ähnlich wie bei Skipisten – und viele Vereine bieten auch geführte Touren an. Wandereinsteigern empfiehlt sie, mit kürzeren Strecken den Kreislauf zu stärken, um dann die Distanzen langsam zu steigern. Wandern geht fast überall – im Gebirge, in hügeligen Landschaften, im Wald, an der Küste.

Zu einer soliden Wanderausrüstung gehören neben ausreichend Proviant und Wasser gute Wanderschuhe, Stöcke, Sonnenschutz, Regenkleidung, ein zusätzliches Kleidungsstück, das die Auskühlung während der Rast verhindert, Sonnenschutz und ein Pflasterset. Wer regelmäßig wandert, sollte seinen Impfschutz gegen FSME und andere von der Ständigen Impfkommision empfohlene Impfungen überprüfen und gegebenenfalls auffrischen. Nach jeder Tour sollten sich Wanderer gründlich auf Zecken absuchen.

3 Fragen an Zeckenexperte Prof. (a.D.) Dr. Jochen Süss

## Was ist an Zecken so gefährlich?

Zecken sind Blutsauger. Wenn sie zustechen, können Lyme-Borreliose-Bakterien oder FSME-Viren von der Zecke auf ihren Wirt, also auch den Menschen, übergehen. Beide Krankheiten sind nicht zu unterschätzen, FSME kann sogar lebensbedrohlich werden. Es gibt noch weit mehr Krankheitserreger, die weltweit von Zecken auf den Menschen oder das Tier übertragen werden können, aber FSME und Lyme-Borreliose haben die größte Bedeutung.

## Was ist FSME und sind Wanderer besonders gefährdet?

Jeder, der gern draußen ist, kann von einer virusdurchseuchten Zecke gestochen werden. FSME-Viren können eine Entzündung der Hirnhaut und des Zentralen Nervensystems hervorrufen, die Folge können sowohl leichte Erkrankungen aber auch, seltener, Todesfälle oder schwere Langzeitschäden sein. Ärzte können bei einer FSME-Virusinfektion nur die, oft grippeähnlichen, Symptome wie hohes Fieber und Gliederschmerzen behandeln, Schmerzen lindern oder bei schweren Verläufen intensivmedizinische Maßnahmen einleiten. Auch die Lyme-Borreliose ist nicht zu unterschätzen. Die Bakterien können unter anderem die Gelenke, das zentrale Nervensystem und weitere Organe angreifen. Bei früher Erkennung ist die Krankheit gut mit Antibiotika therapierbar, unerkannt kann sie jedoch zu schweren Langzeitschäden führen.

## Wie kann man sich schützen?

Wer nach einem Ausflug ins Grüne wieder nach Hause kommt, sollte sich gründlich nach Zecken absuchen. Lange Kleidung und über die Socken gezogene Hosenbeine erschweren den kleinen Spinnentieren den Zugang zu freier Haut. Auch chemische Substanzen in verschiedenen Zubereitungen zum Einsprühen oder Auftragen auf der Haut Repellents genannt, sind gute Abwehrmittel. Eine Impfung gegen FSME bietet einen zuverlässigen Schutz vor dem Risiko, nach einem Zeckenstich an FSME zu erkranken.



Mit freundlicher Unterstützung von Pfizer.

# E I F F E L TANZ AUF DEN VULKANEN



*Der Rursee*

Feuer und Wasser, Magma und Lava haben die betörende Landschaft der Eifel einst geformt. An die 350 Vulkane, Maare und Lavaströme sowie unzählige Mineral- und Kohlensäurequellen prägen die Region mit ihrem lieblich-rauen, unvergleichlichen Charme. Und die vulkanischen Kräfte sind noch heute aktiv.

## DRAMA UNTER DER ERDE

Unter dieser Oberfläche brodelte es: die Eifel mit der Vulkaneifel im Zentrum ist ein nach wie vor überaus aktives Biotop. Gerade einmal vor 10.000 Jahren rauchten hier noch die Schlote der Natur, als letztes entstand das Ulmener Maar, Deutschlands jüngster Vulkan. Romantisch und schön sind die Maare. Diese trichterförmigen Mulden bildeten sich in grauer Vorzeit explosionsartig durch das Zusammenkommen von Wasser und flüssiger Magma. Oft sind diese Maare mit Wasser gefüllt, und die kleinen Seen schimmern bei Sonnenlicht wie dunkle Edelsteine in der üppig grünen Umgebung.

## WASSER, WALD UND WILDNIS

Zwischen Aachen im Westen, Bonn im Osten und Trier im Süden liegt das Naturjuwel Eifel mit seinen Naturparks (*allen voran der Naturpark Daun im Zentrum der Eifel*) und seinen Bio- und Geotopen (*mehr Informationen unter [www.eifel.info](http://www.eifel.info)*). Das sanfte Mittelgebirge ist facettenreich

und ideal zum Wandern oder für Radtouren geeignet: im westlichen Teil, wo die Eifel an Belgien und Luxemburg grenzt, beeindruckt bizarre Felsformationen und idyllische Flusstäler. Im Norden schaffen ungezähmte Bäche, knorriige Buchen- und Eichenwälder sowie tiefe Schluchten unvergessliche Eindrücke. Im Zentrum sowie östlich und südlich davon sind es vorwiegend die typischen Vulkankegel, Seen und die Maare, welche Besucher in Erstaunen versetzen.

Durch ein perfekt gegliedertes Netz an Wander- und Radwegen lassen sich die einmalige Natur genauso wie die Schönheit der Orte und die gemütliche Gastfreundlichkeit hautnah erleben. Beispielsweise auf dem Eifelsteig – eine Wanderroute in 14 Etappen von Aachen bis nach Trier – oder auf einem der zahlreichen Themenradwege, die quer durch die Region führen. ■



## MINERALBOMBEN

Eine der zahlreichen Besonderheiten der Eifel ist das Mineralwasser. Allerorten sprudeln die Quellen – und sie gelten als „Säuerlinge“, da sie mehr als ein Gramm Kohlendioxid pro Liter enthalten. Therapeutisch wirksame Inhaltsstoffe wie Jod oder Radon machen sie zum Heilwasser. Dem vulkanischen Untergrund verdankt das wertvolle Nass auch sonst einen überdurchschnittlichen Anteil an Mineralstoffen und Spurenelementen. Nicht zuletzt deshalb wird es in alle Welt exportiert.

# Barrierefreie Reiseziele – individuell reisen mit der Bahn!

**Mobilitätsservice-Zentrale: 0180 6 512 512\***  
**Der kompetente Partner für barrierefreies Reisen.**



© multivisualart 2015

Die Mobilitätsservice-Zentrale der Deutschen Bahn bietet Reisenden mit Handicap umfangreiche Services und spezielle Angebote. Auch die Arbeitsgemeinschaft „Barrierefreie Reiseziele in Deutschland“ hat sich auf die besonderen Bedürfnisse mobilitätseingeschränkter Gäste eingestellt ([www.barrierefreie-reiseziele.de](http://www.barrierefreie-reiseziele.de)).

In einer gemeinsamen Kooperation wurden individuelle Mobilitätspakete entwickelt, die die Wünsche und Bedürfnisse mobilitätseingeschränkter Urlauber bei An- und Abreise inkl. Anschlussmobilität, Hotelwahl und Rahmenprogramm in den Mittelpunkt stellen. Seit März 2015 besteht eine solche Kooperation auch mit barrierefreien Reisezielen in Österreich ([www.barrierefrei-austria.at](http://www.barrierefrei-austria.at)).

Aktuelle Informationen unter [www.bahn.de/reiseziele-barrierefrei](http://www.bahn.de/reiseziele-barrierefrei)

\* 20 ct/Anruf aus dem Festnetz, Tarif bei Mobilfunk max. 60 ct/Anruf

# IM „LÄNDLE“ – LEBENDIGE GEGENWART UND SPANNENDE VERGANGENHEIT

Das nach der Eiszeit entstandene Federseemoor ist eine fast einzigartige Verbindung aus See, Schilfwäldern, Streu- und Feuchtwiesen mit einer Vielfalt an Pflanzen und mehr als 260 Vogelarten. Dieses Gebiet zog schon vor 16.000 Jahren Menschen an und ist heute eine archäologische Fundlandschaft von hohem internationalen Rang. Durch die vorgeschichtlichen Siedlungen, die aus dem Moor geborgen wurden, gewannen Wissenschaftler ein gutes Bild über Bauten und Bewohner und sie rekonstruierten Moorbauten und Pfahlbauten. Im Federseemuseum in Bad Buchau kann man hautnah erleben, wie Steinzeitmenschen und ihre Nachfahren lebten und arbeiteten.

Was die Urväter schätzten, tut auch Menschen des 21. Jahrhunderts gut: Moor und Thermalwasser sind die Grundpfeiler des an der Oberschwäbischen Barock- und Schwä-

bischen Bäderstraße gelegenen Bad Buchau, das mit seinem Kurbetrieb alle modernen Einrichtungen für Erholung und Rehabilitation bietet.

Ein weiteres Wahrzeichen von Bad Buchau ist die Stiftskirche, und auf dem jüdischen Friedhof finden Sie das Einsteingrabmal – die Eltern des Genies lebten bis kurz vor seiner Geburt in Bad Buchau.

Wege um den See und Stege über ihn bieten ausgezeichnete Möglichkeiten, die Naturschönheiten zu beobachten und die Ruhe zu genießen. Und für alle die mehr wissen möchten, bietet

das NABU-Naturschutzzentrum Federsee naturkundliche Führungen an. Kulinarische Genüsse aus dem See, frischer Federsee-Fisch, findet sich auf den meisten Speisekarten der örtlichen Gastronomie rund um den See. ■

*Auch steinzeitliche Werkzeuge aus Feuerstein sind im Federseemuseum zu sehen*



*Das Damenstift, das auf das um 770 gegründete freiweltliche Reichsstift Buchau auf der Insel Buchau im Federsee zurückgeht*

**Druckerei und Verlag:**  
GD Gotha Druck und Verpackung  
GmbH & Co. KG  
Kunstverlag Gotha  
Gutenbergstraße 3  
99869 Günthersleben-Wechmar  
Telefon: 03 62 56 / 2 80 - 0  
Fax: 03 62 56 / 2 80 - 80 0  
E-Mail: info@gothadruck.de

**Geschäftsführer:**  
Jörg Creutzburg, Ralf Creutzburg

**Projektkoordination:**  
Sylvia Theinert  
Telefon: 03 62 56 / 2 80 - 1 31  
Fax: 03 62 56 / 2 80 - 1 32  
E-Mail:  
stheinert@apothekenkurier.de

**Redaktion:**  
Roswitha Eichhorn  
(Verantwortliche Redakteurin)  
Christoph Trick

Christian Sommerbrodt,  
Facharzt für Allgemein-, Ernährungs-, und  
Reisemedizin

**Anzeigenverkauf:**  
Verlagsvertretung Alexander Bergs  
Telefon: 0 61 09 / 24 99 19  
Fax: 0 61 09 / 24 83 58 3  
Mobil: 01 77 / 24 99 190  
E-Mail: bergs@apotheken-kurier.de

**Verkaufsleitung Abonnement:**  
Lorenzo Hoppe  
Telefon: 0 69 / 75 89 36 - 27  
Fax: 0 69 / 75 89 36 - 25

**Es gilt der Anzeigentarif Nr. 4,  
gültig ab 1. JANUAR 2015**



Informationsgemeinschaft zur Feststellung der  
Verbreitung von Werbeträgern e. V.

Der Apotheken Kurier ist selbstverständlich IVW-geprüft! Durch dieses Zertifikat ist garantiert, dass der Titel durch die Informationsgemeinschaft zur Feststellung der Verbreitung von Werbeträgern e.V. auf die tatsächlich verbreitete Auflage überprüft wird.

**Offizieller Förderer:**  
Deutscher Diabetiker Bund

**Unsere Kooperationspartner:**

- Deutsche Gesundheitshilfe (dGh)
- Deutsche Krebshilfe
- Deutsche Krebsgesellschaft Mamazone
- Deutscher Diabetiker Bund
- BVND – Bundesverband niedriger - gelassener Diabetologen e.V.
- Frag-den-Professor.de

Der Verlag übernimmt keine Verantwortung für Anzeigen und für individuelle Werbeeindrücke von Apotheken.

Für unverlangt eingesandte Manuskripte und Fotos keine Gewähr.

**Illustrationen und Fotos:**  
fotolia

**Gestaltung:** Raumpatrouille,  
Gestaltungsbüro

**Apotheken Kurier**

Ein Service Ihrer Apotheke seit 1985

# Spa-dich-fit.de®

## wellnesshotels, thermen & moor

### Spa-dich-fit Wellnessreisen präsentiert: Basenfasten nach der Wacker-Methode®

Haben auch Sie das Gefühl, Sie müssten sich endlich einmal gesünder ernähren, wissen aber nicht, wie Sie den Einstieg schaffen? Eine basenfasten Kur hilft Ihnen, die Weichen für eine dauerhaft gesunde Ernährungsweise zu stellen.

Die basenfasten Kur ist idealerweise eine Zeit der Besinnung und Entspannung, die sich im Alltag manchmal schwer umsetzen lässt. Seit 2015 gibt es daher die ersten von Sabine und Matteo Wacker zertifizierten basenfasten Hotels, um Ihnen genussvolle basenfasten Kuren



**Jetzt anrufen unter: 07621 - 425 15 52** (Zu Ihrem üblichen Telefontarif)  
Wir sind persönlich für Sie erreichbar: **Mo–Fr: 08.30–19.00 Uhr, Sa–So: 10.00–18.00 Uhr**  
Oder gleich online buchen: **[www.Spa-dich-fit.de](http://www.Spa-dich-fit.de)**

in hoher Qualität anzubieten und Ihnen das vollständige Abtauchen aus dem Alltag zu ermöglichen. Die basenfasten Hotels nach Wacker® sind speziell dafür geschult, dass Ihre basenfasten Kur zu einem Gesundheits- und Wohlfühlerlebnis wird und trotzdem ein Urlaub bleibt. basenfasten Programm: basische Verwöhn-Vollpension, Massagen, Basenbäder, Leberwickel, ein Bewegungsprogramm und Betreuung durch geschulte basenfasten Guest Manager.

### basenfasten – Fasten mit Genuss

Die von Sabine Wacker 1997 entwickelte Methode, ist das Fasten mit Obst und Gemüse. Sie dürfen daher essen, satt werden und dabei genießen. Wichtig ist, dass basenfasten immer nur für eine begrenzte Zeit – eine oder auch mehr Wochen durchgeführt wird. Während der basenfasten Kur kommen nur Basen bildende Lebensmittel – im Wesentlichen saisonales frisches Obst, knackige Salate, frische Kräuter, Keimlinge und leckere Gemüsegerichte auf den Tisch. Die den Stoffwechsel und die Hüften belastenden Säurebildner wie Fleisch, Wurstwaren, Milchprodukte, Brot, Nudeln, Reis, Süßigkeiten, Limos und Alkohol sind während des basenfastens tabu.

Dass dabei einige Pfunde purzeln, ist eigentlich nur ein Nebeneffekt. Viel wichtiger ist, dass die meisten Menschen sich danach endlich wieder vital und leistungsfähig fühlen. Seit fast zwei Jahrzehnten berichten uns Menschen, die basenfasten durchgeführt haben, von einem verbesserten Hautbild, einer verbesserten Verdauung, gemilderten Allergien, gemilderten hormonellen Störungen und vielem mehr. Ziel ist eine dauerhafte Ernährungsumstellung auf eine basenreiche Kost mit mehr Obst und Gemüse anstatt von Säurebildnern. Nutzen Sie die basenfasten Kur als Einstieg in diesen Umdenkprozess.



8 Tage



### Mit Genuss zum Wohlbefinden: Basenfasten am Bodensee

**Hotel bora HotSpaResort\*\*\*\*S, Radolfzell / BW – Bodensee:** Das 2013 neu eröffnete 4-Sterne Sup. Wellness- & Designhotel in erstklassiger Lage setzt neue Maßstäbe für einen erholsamen Urlaub. Die 84 modern designten Zimmer & Suiten begeistern mit großem Balkon & Panoramafenstern. Der 8.000 qm große textiltfreie HotSpa-Wellnessbereich mit direktem Seezugang, Außenpool, Japanischem Onsenbad und 6 Saunen lässt keine Wellness-Wünsche offen. Im „Restaurant Rubin“ genießen Sie euro-asiatische Küche mit regionalen Produkten und von der Dachbar „SkyLounge“ den 180° Panoramablick über den Bodensee.

**Exklusives inklusive:** 7 Ü/VP. Basenfasten nach der Wacker-Methode®. Begrüßungspaket, Fastengespräche. Einzigartiges, 8.000 qm großes textiltfreies HotSpa mit Japanischem Onsen-Bad, großem Sauna-Garten, beheiztem Außenpool, Ruhehaus und direktem Zugang zum Bodensee, Ayurvedische Massage (Wert € 36,-), Shiatsu Relax Massage (Wert € 45,-), VHB-Gästekarte: Freifahrt-Ticket für Busse & Bahnen in der Umgebung, 20% Ermäßigung auf Schifffahrtstickets.

**Jetzt anrufen: 07621 - 425 15 52**

7 Ü/VP ab **€ 1.119,-**  
(Komplett-Preis p.P. im Komfort DZ)

**Reisezeit:** bis 31.03.2017, **Anreise sonntags**

|                                       |              |
|---------------------------------------|--------------|
| Panorama-DZ inkl. Extras p.P.         | ab € 1.147,- |
| Pan.-Exquisit (Seeblick) inkl. Extras | ab € 1.275,- |
| Komfort-DZ / Einzelbel. inkl. Extras  | ab € 1.258,- |
| Verl.-Nacht inkl. Basen-VP p.P.       | ab € 145,-   |

7 Tage



### Schwarzwald Basenfasten-Kur + € 119 Extras

**SCHWARZWALD PANORAMA Hotel\*\*\*\*S, Bad Herrenalb/BW:** Mit einem faszinierenden, nahezu 180° Panoramablick über die Dächer der Siebentäler-Stadt Bad Herrenalb bis hin zu den rundum erhebenden Bergketten erwartet Sie das 4\*-Superior-Hotel zu einem erholsamen Schwarzwald-Urlaub. Freuen Sie sich auf Schwarzwälder Hochgenüsse in 70% „Bioland“ zertifizierter und 30% Slow-Food-Küche, auf SPA & Wellness im hoteleigenen Mineral-Thermalwasser-Pool, Whirlpool, Saunen & die vielen Vorzüge eines der „Healing Hotels of the World“.

**Exklusives inklusive:** 6 Ü/VP. Genussvolles Basenfasten nach der Wacker-Methode®, tägliche Betreuung, top Aktiv- & Fit-Programm. Inkl. Basenfasten-Begleitbuch (€ 20,-), SPA-Oase (850 qm) mit Thermalwasser-Pool & Saunen, Hot Stone + Rücken-Massage (Wert € 66,-), 3 Basenbäder, 5x geführte Wanderung, 3x Meditation, Freifahrt-Ticket Schwarzwald (ÖPNV), gratis WLAN, TG-Platz (Wert € 33,-).

6 Ü/VP **nur € 1.176,-**  
(Komplett-Preis p.P. im Classic DZ)

**Reisezeit:** bis 19.12.2016, **Anreise sonntags**

|                                |               |
|--------------------------------|---------------|
| Panorama Superior-Zimmer       | nur € 1.236,- |
| Panorama Deluxe-Zimmer         | nur € 1.296,- |
| Classic Zimmer / Einzelbel.    | nur € 1.338,- |
| Panorama Superior / Einzelbel. | nur € 1.458,- |
| Panorama Deluxe / Einzelbel.   | nur € 1.578,- |



# Serie „Deutschlands schönste Radwege“ RUND UM DEN BODENSEE

**DER BODENSEE-RADWEG:** Er ist so etwas wie der beliebteste Radweg der Welt. Über 220.000 Radler umrunden ihn jährlich – das ist Rekord.



Aber in Anbetracht der Streckenschönheit und seinem geringen Anspruchsniveau wenig verwunderlich. Der Bodensee-Radweg führt auf acht Etappen und über knapp 220 Kilometer hauptsächlich durch Baden-Württemberg,

etwas kürzer durch die Schweiz, ein wenig durch Bayern und Österreich (mehr Informationen unter [www.bodensee-radweg.de](http://www.bodensee-radweg.de)). Der Radservice ist kaum zu toppen, gibt es doch neben etlichen Leihoptionen (auch für E-Bikes) etwa 100 Rad-Hotels, anders ausgedrückt: alle 2,2 Kilometer eine fahrradfreundliche Unterkunft!

### Ein Radweg der vier Jahreszeiten

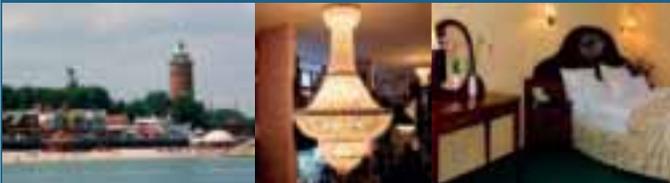
Den Bodensee per Rad umrunden soll zu allen vier Jahreszeiten ein Genuss sein. Im Frühjahr geht's am Wasser entlang und durch die riesigen Obstplantagen und blühenden Wiesen, im Sommer

legt man Bade- und Sonnenstopps ein, im Herbst sieht man bei klarer Fernsicht besonders schön die angrenzende Schweizer Bergwelt, und im oftmals milden Winter radelt man völlig ungestört von Station zur Station. Einem so großen See entsprechend lassen sich die Touren auch mit Schiffsausflügen kombinieren.

Wer weiter will: ein direkter Abstecher an den Rheinfluss ist ein echter Höhepunkt. Außerdem schließt der Bodensee-Radweg direkt an den Rhein-Radweg an (siehe Bericht im Apothekenkurier Ausgabe September 2016). ■

© Jürgen Fälschle • fotolia

## Kur an der polnischen Bernsteinküste in Kolberg



14 Tage im **Kurhotel Awangardia**  
(ca. 350 m zum Strand)

**Aktions-Angebot**  
ab **399 €**  
p.P.!\*

Inklusive: 20 Anwendungen bestehend aus 6 x Fango, 10 bzw. 12 anderen Anwendungen und 2 Massagen (ca. 12 Minuten), Übernachtung in großen Zimmern, TV (dt. Sender, VP: Frühstück, Lunch, Mittag/Abendessen – Buffet, Unterbringung im DZ mit Bad/Dusche/Föhn/WC/Kühlschrank, 6 x Tanzabend, 2 x Klavierkonzert, Kurtaxe: 1€/Tag, EZ-Zuschlag 15 € p. P./Tag, Begrüßungsgetränk mit Reiseleiter und Infotreffen, Hallenschwimmbäder und 1 Freibad, Whirlpool, Hotelprospekte und eine DVD kostenlos!

Wir holen Sie direkt von zu Hause ab! HIN- UND RÜCKREISE INKLUSIVE !



Info und Buchung direkt in unserem Kurhotel: **Tel.: 0048 943 556 074**

|                   |                   |                   |                   |
|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|
| 20.11.-03.12.2016 | 27.11.-10.12.2016 | 29.11.-12.12.2016 | 11.12.-27.12.2016 |
| <b>419 €</b>      | <b>409 €</b>      | <b>399 €</b>      | <b>669 €</b>      |
| 28.12.-10.01.2017 | 30.12.-12.01.2017 | 03.01.-14.01.2017 | 05.01.-16.01.2017 |
| <b>659 €</b>      | <b>659 €</b>      | <b>399 €</b>      | <b>399 €</b>      |

Veranstalter: Awangarda S.C. (Zivilgesellschaft),  
ul. Kasprowicza 12, 78-100 Kołobrzeg, Polen

# HAUTPILZE?

Wir empfehlen:

**Castellani – Lösung mit Miconazol**

oder

**Castellani – viskos mit Miconazol**



Castellani-Lösung mit Miconazol und Castellani-viskos mit Miconazol zur Behandlung von Pilzinfektionen der Haut, die auf Miconazol ansprechen. Wirkstoff: Miconazol, weitere Bestandteile: Castellani-Lösung: Ethanol 96%, Benzylalkohol, Propylenglykol, Glycerol, ger. Wasser; Castellani-viskos: Macrogol 400 und 1000, ger. Wasser. **Gegenanzeige:** Nicht für Säuglinge und Kleinkinder geeignet. **Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.**

**Dr. K. Hollborn & Söhne GmbH & Co KG**  Brahestraße 13 • 04347 Leipzig  
Tel.: 0341/ 2 33 44 05  
[www.hollborn.de](http://www.hollborn.de)

## GESUNDHEIT FÜR GROSS UND KLEIN

Der eine mag kein Gemüse, der andere isst sich statt an Vollkornbrot lieber an Süßigkeiten satt: Oft gelingt es trotz bester Absichten nicht, der ganzen Familie eine gesunde Ernährung schmackhaft zu machen. Dabei ist eine ausreichende Versorgung mit Vitaminen das A & O, um schulische oder berufliche Herausforderungen zu meistern und für die kommende nasskalte Jahreszeit gewappnet zu sein. Vitamine erfüllen im Körper lebenswichtige Aufgaben. Unter anderem sorgen sie dafür, dass uns auch in stressigen Zeiten nicht der Antrieb ausgeht und unsere Abwehr in der Erkältungssaison auf Hochtouren läuft.



Ab sofort gibt es zwei neue Doppelherz system Nahrungsergänzungen für Familien. Doppelherz system Energie Family mit Multifruchtgeschmack bietet eine neue Kombination ausgewählter Nährstoffe. So sollen etwa die Vitamine B1,

B2 und B6 sowie das ebenfalls enthaltene Magnesium zu einem normalen Energiestoffwechsel, Vitamin B12 zur Verringerung von Müdigkeit und Erschöpfung und Pantothen-säure zur normalen geistigen Leistungsfähigkeit beitragen. Hinzu kommen die Vitamine A, C und D, die einen Beitrag zur normalen Funktion des Immunsystems leisten, sowie Vitamin E.

Doppelherz system Immun Family mit Tropenfruchtgeschmack enthält viel Vitamin C – ebenfalls in Verbindung mit den Vitaminen A, D und E. Speziell Vitamin A trägt zum Erhalt normaler Schleimhäute bei. Das Produkt enthält zudem Zink und Selen, die sowohl zur normalen Funktion des Immunsystems als auch zum Schutz der Zellen vor oxidativem Stress beitragen sollen.

## FISCHÖL – SCHUTZ FÜR DAS HERZ

Zu viel LDL-Cholesterin im Blut ist nicht das Einzige, was der Gesundheit schadet. Daneben gelten auch zu große Mengen der sogenannten Triglyceride als Risikofaktor für Arteriosklerose, die zu Herz-Kreislauf-Erkrankungen wie Herzinfarkt und Schlaganfall führt.

Triglyceride, die am häufigsten vorkommende Form von Fett im Körper (etwa 95 %) und in der Nahrung, sind an sich nicht schädlich. Genau wie Cholesterin übernehmen sie bestimmte lebenswichtige Funktionen. Sind die Triglycerid-Werte jedoch zu hoch, kommt es zu Problemen. Hier kommt Fischöl zum Einsatz. Neben Sport kann der Verzehr von Fisch mit hohem Omega-3-Gehalt zur Senkung der Triglycerid-Werte beitragen.



Das Nahrungsergänzungsmittel Bio-Marin Plus 120 Kapseln, ein hochkonzentriertes Fischölprodukt mit 65 % freien Omega-3-Fettsäuren + Vitamin B12, gibt es ab sofort in den Apotheken. Die in den Kapseln enthaltenen Omega-3-Fettsäuren können vom Körper direkt aufgenommen werden, da sie bereits in freie Fettsäuren umgewandelt wurden.

Laut Hersteller ist die Kombination aus Vitamin B12 und Fischöl insbesondere für Veganer, Vegetarier und ältere Menschen von Vorteil, da das Vitamin die geistige Gesundheit fördern und sich positiv auf das Herz-Kreislauf-System auswirken soll. Vitamin B12 ist nicht in pflanzlicher Nahrung enthalten, sodass Veganer und Vegetarier oftmals nicht ausreichend mit diesem Nährstoff versorgt sind.



Der Apotheken-Kurier wird Ihnen überreicht durch: