

TV PROGRAMM

# HOTEL AKZENTe

01.02.2020 - 06.03.2020



**UNSTERBLICH VERLIEBT  
IN STUTT GART**

» TANZ DER VAMPIRE «



Frühstück ist fertig



Raus aus den Federn



Bunt ist Trumpf



Gewinnen Sie eine Übernachtung im AKZENT Hotel „Am Burgholz“ in Bad Tabarz



## Ihr Gewinn

Raus aus der Stadt - rein ins Grüne! Haben Sie Lust den Alltag hinter sich zu lassen und sich im grünen Herzen Deutschlands, dem Thüringer Wald, zu erholen? Mit ein bisschen Glück können Sie eine Übernachtung für zwei Personen im 3-Sterne-Superior-Komfort **AKZENT** Hotel „Am Burgholz“ gewinnen. In idyllischer Lage am Waldrand empfängt das **AKZENT** Hotel „Am Burgholz“ Erholungssuchende, Naturfreunde und Kulturinteressierte.

Das 3-Sterne-Hotel bietet den perfekten Ausgangspunkt um die Umgebung von Bad Tabarz zu erkunden und einige Kilometer des „Vaters aller Wanderwege“, dem Rennsteig, zu erwandern. Um die Naturlandschaft des Thüringer Waldes mal aus einer anderen Perspektive zu bestaunen, lohnt sich ein Besuch im Nationalpark Hainich. In einer Höhe von 10 bis 24 Metern schlängelt sich hier der Baumkronenpfad durch die Landschaft.

Insgesamt 96 Einzel- oder Doppelzimmer stehen im **AKZENT** Hotel „Am Burgholz“ für Gäste zur Auswahl. Ob für einen Kurztrip, ein langes Wochenende oder einem genussvollen Urlaub - die komfortablen Zimmer des **AKZENT** Hotels laden zum Verweilen ein. Nach einem ereignisreichen Tag in der Region können Gäste diesen ganz entspannt in der hoteleigenen Saunalandschaft ausklingen lassen. Auch kulinarisch werden Urlauber hier rundum versorgt, denn das Restaurant bietet eine abwechslungsreiche Küche mit regionalen Spezialitäten.

Fußball-spieler-position	Dt. Gewerkschaftsbund dt. Autor † (Eugen)	Anfängerin auf einem Gebiet	Ehrentitel jüdischer Gesetzes-lehrer	US-Basketballiga, Abk. westfranz. Hafenstadt	6
Gelage derb, unhöflich	4	erdbrauner Farbstoff saudi-arab. Hauptstadt	Abbildung (Abk.) Operngestalt		
		Küchengerät Hautausschlag	5	Geliebte des Zeus	
Windrichtung Südost-asien		erdfarber Stoff unbest. Artikel	ledige Frau (engl.) Mansbild	chem. Z. für Tellur Inselstaat in der Karibik	
freiwillige Gabe		weltweit	kleiner Fluss in Baden	witziger Einfall in Film und Theater	
warme englische Pastete Nordtier		Wangenschminke Autokv v. Gummersbach	2		
Gleichklang im Vers		1	uraltale Erzählung		

**Ihr Gastgeber**  
Mario Peschke

**AKZENT Hotel** ★★ ★★ ★  
„Am Burgholz“

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

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

## Spielregeln

Gewinnen Sie eine Übernachtung im Doppelzimmer inkl. Frühstück für zwei Personen im **AKZENT** Hotel Am Burgholz in Bad Tabarz! Senden Sie Ihre Lösung bis zum 06.03.2020 handschriftlich unter Angabe Ihrer Anschrift und eMail-Adresse an: **AKZENT** Marketingzentrale - Stichwort „Kreuzworträtsel“ - Spitalstraße 1 - 38640 Goslar oder per Mail an info@akzent.de mit dem Betreff „Kreuzworträtsel“. Die Gewinner werden schriftlich benachrichtigt. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.



Ja, ich möchte bis auf Weiteres den AKZENT Newsletter erhalten

**AUSFÜLLEN UND EINSENDEN:**

Lösungswort:

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

**Viel Glück!**

## Liebe Leserinnen und Leser,

So trist und grau der Februar auch sein mag, unsere AKZENTe ist es definitiv nicht. Somit möchten wir Sie auch in dieser Ausgabe wieder in eine andere Welt entführen. Wie Sie dem Winterblues entkommen und den Februar bunter gestalten können, erfahren Sie auf den nachfolgenden Seiten.

Bunt ist Trumpf – Bringen Sie Farbe auf Ihren Frühstückstisch mit Abwechslungsreichen Rezepten ab Seite 4, für den perfekten Start in den Tag. Mit einem ausgewogenen Frühstück und den richtigen Vitaminen und Mineralien machen Sie sich fit für den Frühling.

Außerdem spielt für uns die Farbe grün in dieser Ausgabe eine große Rolle. Denn dieses Jahr starten die **AKZENT** Hotels ganz im Sinne der Nachhaltigkeit. Alles was Sie über das Kooperationsprojekt Deutschland trifft Panama wissen müssen und in welches Hotel diesen Monat Ihre nachhaltigen Maßnahmen vorstellt erfahren Sie ab Seite 10.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Lesen und Inspirieren lassen.

*M. Gründing*

Ihre Meike Gründing



4 | Frühstück ist fertig - Warmes am Morgen

## Inhaltsverzeichnis

2

### Rätsel

Kreuzwörterrätsel mit tollen Preisen

4

### Kulinarisches

Frühstück ist fertig - Warmes am Morgen

9

### Wissenswertes

Alles über Muntermacher am Morgen

10

### Nachhaltigkeit

Nachhaltigkeitsprojekte

12

### Nachhaltigkeit

Portrait AKZENT Hotel Hirsch

14

### Termine & Trends

Musical Premiere in Stuttgart

### Lifestyle

Tipps gegen Frühjahrsmüdigkeit

16

### Gesundheit & Fitness

Bunt ist Trumpf - Vitamine

18

### Termine & Trends

Bockbieranstich am Josephtag

19

### Verschiedenes

Das passiert im Februar

20

### Fernsehprogramm

Vom 01. Februar bis 06. März 2020

20

# Frühstück ist fertig

GESUND IN DEN TAG MIT ETWAS WARMEN AM MORGEN





Ob deftiges Omelett, sättigendes Porridge oder süße Pfannkuchen: Nicht nur am Wochenende sollte man ausgiebig frühstücken. Nicht umsonst gilt das Frühstück als wichtigste Mahlzeit des Tages und versorgt uns mit der nötigen Energie. Besonders im oft stressigen Alltag verhilft ein warmes Frühstück zu einem guten und entspannten Start in den Tag!

## REIS, FISCH UND BOHNEN ZUM FRÜHSTÜCK!

Klar, wir Deutschen lieben unser Brot oder Brötchen am Morgen. In anderen Kulturen dagegen ist es üblich morgens eine warme Mahlzeit zu sich zu nehmen. Besonders in China gibt das Frühstück den Menschen gleich volle Energie für den Tag. So kommt hier morgens gerne Reis mit Pilzen umhüllt von einem Teigmantel, das sogenannte Shaomai, auf den Tisch. Reissuppe ist in China und Japan ebenfalls ein beliebtes Frühstücksgericht. Auch in Mittelamerika oder auf den Philippinen fällt das Frühstück meist eher deftig aus. In Costa Rica isst man gerne „Gallo Pinto“ ein Gericht aus Reis, roten Bohnen und einem Spiegelei. Auf den Philippinen kommt zum Reis dann auch noch Fisch oder süßlich schmeckende Würstchen dazu. Aber um so ein deftiges Frühstück zu genießen muss man gar nicht unbedingt so weit in die Ferne schweifen, denn auch die Engländer schwören auf warme Bohnen, Speck, gebratene Tomaten und Würstchen zum typischen „English Breakfast“.

## EIN WARMES FRÜHSTÜCK SORGT FÜR VIEL ENERGIE

Gekochter Reis und eingelegter Fisch zum Frühstück - viele schüttelt es da wohl alleine schon beim Gedanken. Es muss ja auch nicht gleich ein ganzes exotisches Gericht sein, aber ein warmes Frühstück bringt viele Vorteile für den Körper mit sich. Ein gekochtes Frühstück ist nämlich für den Magen sehr viel bekömmlicher und leichter zu verdauen als unsere geliebten Backwaren. Der Körper muss weniger Energie aufbringen um das Essen zu verarbeiten, sodass mehr Ressourcen übrig bleiben um energiegeladener in den Tag zu starten. Eine gesunde, warme Mahlzeit am Morgen kann übrigens auch beim Abnehmen helfen. Das Brot mit Käse oder Müsli mit kalter Milch verlangsamen den Stoffwechsel, während ein warmes Frühstück ihn eher ankurbelt. Je besser der Stoffwechsel funktioniert, desto schneller werden die Nährstoffe in den Zellen umgewandelt und Überschüssiges ausgeschieden, sodass auf Dauer die Kilos purzeln. Außerdem beugt ein warmes Frühstück Heißhungerattacken und dem Mittagstief vor. Nach einer Umgewöhnungsphase von zwei bis drei Wochen verschwindet bei vielen Menschen sogar, dank eines warmen Frühstücks, der Appetit auf etwas Süßes am Nachmittag.

## PORRIDGE: DIE GESUNDE ALTERNATIVE

Natürlich spart man keine Kalorien oder führt dem Körper mehr Nährstoffe zu, wenn man jeden Morgen fettigen Speck oder süße Pfannkuchen mit viel Zucker zu sich nimmt. Der Klassiker des warmen Frühstücks, mit dem man Kohlenhydrate einspart, sind Eierspeisen wie Rührei oder Omelett. Diese Gerichte kann man ganz einfach mit gesunden Zutaten wie Tomaten, Pilzen, Zucchini oder geräucherter Lachs ergänzen. Auch Porridge findet man bei vielen Morgenmuffeln immer häufiger auf dem Frühstückstisch. Der Haferbrei kommt ursprünglich aus Schottland und besteht in der einfachsten Variante nur aus zwei Zutaten: Milch und Haferflocken. Auch die Zubereitung von Porridge ist simpel und geht ganz einfach von der Hand. Die Haferflocken werden mit der Milch in einem Topf erhitzt, bis ein weicher Brei entsteht. Mit der Hilfe von Früchten als Topping, etwas Honig oder leckeren Gewürze wie Zimt oder Kardamom wird der Haferbrei zum vielfältigen Frühstücksliebhaber.



# Pancakes

## MIT FRÜCHTEN



FÜR 2 PERSONEN



SCHWIERIGKEIT: EINFACH



CA. 20 MINUTEN

### ZUTATEN:

150 g	Mehl
150 ml	Milch
2	Eier
1 Prise	Salz
1 EL	Butter oder Öl
1 TL	Backpulver
1 TL	Zucker
nach Belieben	Früchte und Gewürze

### ZUBEREITUNG:

Für die köstlichen Pancakes zuerst die Eier trennen. Danach das Ei-gelb, Mehl, Backpulver, Zucker, Salz und einen Schuss Milch in einer Schüssel zu einem zähflüssigen Teig verrühren. Nun das Eiklar steif schlagen und unter die Teigmasse heben, sodass eine cremige Masse entsteht. Wenn der Teig zu fest ist, einfach noch ein wenig Milch hin-zufügen. Dann Butter (oder Öl) in eine kleine Pfanne geben, mit einem Pinsel schön verteilen und heiß werden lassen. Den Teig portionswei-se in die Pfanne geben und auf jeder Seite 2-3 Minuten goldbraun backen. Traditionell serviert man die fertigen Pancakes mit flüssiger Butter, Ahornsirup oder auch frischen Früchten.



© Thomas Francois - stock-adobe.com

# Milchreis

## MIT KIRSCHEN



FÜR 2 PERSONEN



SCHWIERIGKEIT: EINFACH



CA. 30 MINUTEN

### ZUTATEN:

125 g	Milchreis
500 ml	Milch
1 – 2 EL	Zucker
1	Zimtstange
350 g	Sauerkirschen aus dem Glas
350 g	Speisestärke
	Abrieb einer Zitrone

### ZUBEREITUNG:

Den Esslöffel Zucker in einen Kochtopf geben, die Milch hinzugeben und alles zum Kochen bringen. Reis, Zimtstange und den Abrieb der Zitrone in die kochende Milch geben. Alles ca. 30 Minuten köcheln lassen. In der Zwischenzeit die Sauerkirschen abtropfen lassen, dabei den Saft auffangen. Ca. 5 Esslöffel des Saftes mit der Speisestärke verrühren. Den restlichen Saft mit etwas Zucker aufkochen und die Speisestärke-Mischung einrühren. Solange kochen bis der Saft eindickt, danach von der Herdplatte nehmen und die Kirschen unter-rühren. Den warmen Milchreis in eine Schüssel geben mit dem heißen Kirschkompott servieren.

# Omelett

MIT LACHS



FÜR 2 PERSONEN



SCHWIERIGKEIT: EINFACH



CA. 15 MINUTEN

## ZUTATEN:

500 ml	Milch
4	Eier
4	Scheiben geräucherter Lachs
	Meerrettich aus dem Glas
	frischer Basilikum
4	kleine Cocktailtomaten
	Salz
	Pfeffer



## ZUBEREITUNG:

Tomaten in Scheiben schneiden und die Basilikumblätter waschen. Eier und Milch verquirlen und mit Salz und Pfeffer würzen. Etwa 1 Esslöffel Öl in eine Pfanne geben und erhitzen. Die Hälfte der Eimischung in die Pfanne geben und bei schwacher Hitze braten bis das Omelett fest und goldbraun wird. Omelett aus der Pfanne nehmen, mit Meerrettich bestreichen und mit Lachs, Tomaten und Basilikum belegen.

# Früchteauflauf

MIT POLENTA



FÜR 1 PERSON



SCHWIERIGKEIT: MITTEL



CA. 45 MINUTEN

## ZUTATEN:

120 ml	Milch
40 g	Polenta
1	Ei Größe M
100 g	Quark
15 g	Agavendicksaft
ca. 80 g	Früchte nach Wahl
	Gewürze nach Wahl wie Zimt oder Vanille

## ZUBEREITUNG:

Den Ofen auf 180 °C vorheizen. Eine kleine Auflaufform einfetten. Milch und Polenta in einen Topf und einmal kurz aufkochen lassen. In der Zwischenzeit die gewünschten Früchte in kleine Stücke schneiden. Von der Hitze nehmen, abdecken und einige Minuten ziehen lassen. Das Ei trennen und das Eiweiß steif schlagen. Den Quark, Agavendicksaft und die gewünschten Gewürze mit dem steifen Eiweiß vorsichtig vermengen. Nun die Polenta-Mischung unterrühren. Die Hälfte der zerkleinerten Früchte unterheben und die Masse in die Auflaufform geben. Mit den restlichen Früchten bestreuen und für ca. 20 Minuten im Ofen backen bis der Auflauf goldbraun ist.



# Porridge

## MIT DATTELN



FÜR 2 PERSONEN



SCHWIERIGKEIT: EINFACH



CA. 20 MINUTEN

### ZUTATEN:

500 ml	Milch
50 g	entkernte Datteln
100 g	feine Haferflocken
nach Belieben	Früchte und Gewürze



### ZUBEREITUNG:

Die Datteln in kleine Stücke schneiden. Die Milch und die zerkleinerten Datteln in einen Topf geben und zum Kochen bringen. Die Haferflocken hinzugeben. Alles köcheln lassen bis die Haferflocken weich geworden sind und ein Brei entsteht. Nach Belieben mit Zimt oder anderen Gewürzen abschmecken. Als Topping eignen sich Beeren oder andere Früchte, Nüsse oder ein Klecks geschlagene Sahne.

# Dinkel-Habermus

## NACH HILDEGARD VON BINGEN



FÜR 1 PERSON



SCHWIERIGKEIT: EINFACH



CA. 15 MINUTEN

### ZUBEREITUNG:

Habermus und Gewürze in das Wasser einrühren, aufkochen und für ca. 10 Minuten auf ganz kleiner Flamme langsam köcheln bzw. ausquellen lassen. Dabei immer wieder etwas Wasser nachgießen. Die letzten 5 Minuten die gewürfelten Äpfel zugeben. Alternativ zu den Äpfeln, können auch andere Früchte wie Quitten oder Birnen verwendet werden. Den Habermus anrichten und mit Zimt, Mandeln und Flohsamen bestreuen. Den Brei lieber nicht zu dick werden lassen. Dieses Gericht eignet sich bestens als gesunder Start in den Tag.

### ZUTATEN:

2-3 EL	Dinkelhabermus (Grütze, Schrot, Flocken)
ca. 2 Tassen	Wasser
1 MSP	Galgant
1 MSP	Bertram
1 Prise	Salz
1 EL	Rosinen
1	Apfel, klein gewürfelt
1 TL	Honig
etwas	Zitrone

„ Das sagt Hildegard über den Habermus:

- sorgt für eine gute Verdauung
- erhält die Gesundheit von Magen und Darm
- regelmäßig gegessen senkt es das Risiko von Übergewicht, Altersdiabetis und Herz-Kreislaufkrankungen

“

Das Rezept zum Habermus und weitere Rezepte finden Interessierte auch als Video auf der Homepage des **AKZENT Hotel Privat** aus Dresden ansehen! Die Adresse lautet [www.das-nichtraucher-hotel.de](http://www.das-nichtraucher-hotel.de)



Ihre Gastgeber  
Familie Richter

**AKZENT Hotel** ★★★★★

Forststraße 22  
01099 Dresden

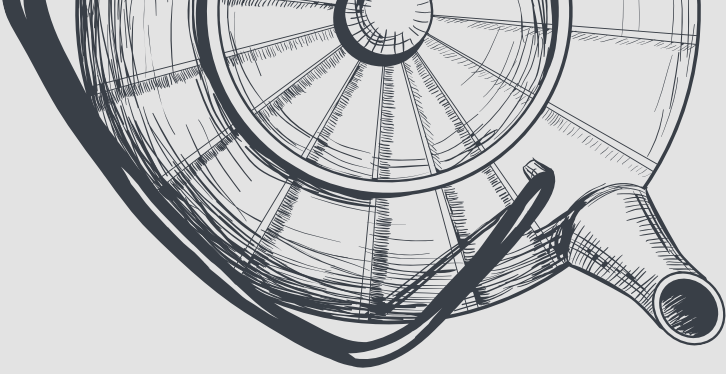
**Telefon:** 0351 8 11 77 0

**Email:** [hotel-privat@t-online.de](mailto:hotel-privat@t-online.de)

**www.das-nichtraucher-hotel.de**







Diese Getränke machen morgens besonders munter:



#### Espresso

Klein aber oho! 50 ml des kleinen Kaffees enthalten bis zu 150 mg Koffein.



#### Energy-Drink

Nicht besonders gesund und nicht jedermanns Geschmack aber auf eine Dose kommt rund 80 mg Koffein - das macht garantiert wach!



#### Cola

Vielleicht nicht unbedingt lecker zum Frühstück aber bei einem kleinen Hänger am Nachmittag verleiht ein Glas 0,33 Liter Cola noch mal einen echten Energieschub, denn es enthält ca. 40 mg Koffein.



#### Schwarzer Tee

Eine Tasse mit 150 ml schwarzem Tee kommt auf 20 bis 60 mg Koffein - gesund und ein leckeres Getränk um fit in den Tag zu kommen.

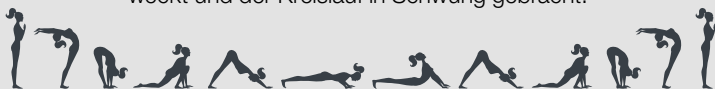
# WISSENSWERTE FAKTEN!

**Besonders in den dunklen Wintermonaten fällt es vielen Menschen noch schwerer als sonst das gemütliche Bett zu verlassen und in den Tag zu starten. Aber nicht verzweifeln! Neben dem obligatorischen Kaffee gibt es noch andere Muntermacher, die einem das Aufstehen etwas leichter machen!**

## Deutsche lieben ihren Kaffee!

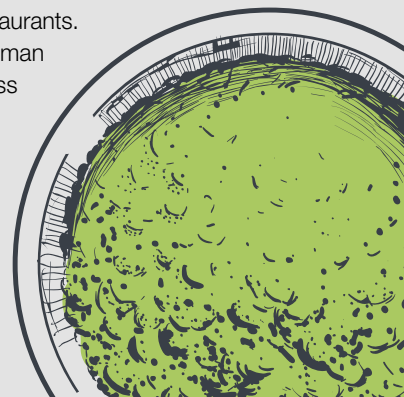
Der Durchschnittsdeutsche verbraucht pro Kopf rund 162 Liter Bohnenkaffee, 53 Liter Kräuter- bzw. Früchtetee und rund 26 Liter schwarzen und grünen Tee.

**Sport am Morgen** vertreibt Kummer und Sorgen - besagt zumindest ein altes Sprichwort. Und tatsächlich: wer direkt nach dem Aufstehen Sport treibt bleibt nicht nur fit, sondern wird auch schneller richtig wach. Besonders geeignet ist dabei ein sanfter Start, zum Beispiel mit Yoga. Mit dem sogenannten Sonnengruß werden die Lebensgeister geweckt und der Kreislauf in Schwung gebracht!



## Die gesunde Alternative

Matcha ist ein leuchtend-grünes Pulver aus Japan und eine echte Alternative zu ungesunden, koffeinhaltigen Getränken. Matcha Pulver wird aus den Blättern des grünen Tees gewonnen und gehört zu den sogenannten „Superfoods“. Mittlerweile findet man Matcha in Verbindung mit Milch oder in reiner Form als Tee auch in Cafés und Restaurants. Besonders wenn man Wert auf Fitness und gesunde Ernährung legt ist der Powerdrink eine Alternative zum morgendlichen Kaffee.



# DEUTSCHLAND TRIFFT PANAMA

Wiederaufforstung und Moorschutz für die Rettung des Klimas



© Peter Steinhilber - stock.adobe.com

Forest Finance/CO2OL

Das Klima retten - das bedeutet nicht nur Verzicht, sondern den Planeten zu erhalten, damit auch die nachfolgenden Generationen auf Mutter Erde überleben können. Daher besinnen sich die Hotels der **AKZENT** Hotel Kooperation schon seit 2016 auf Nachhaltigkeit und versuchen ihren CO<sub>2</sub>-Ausstoß zu reduzieren. Dazu arbeitet die **AKZENT** Kooperation mit dem Marktführer Viabono zusammen, die als unabhängige und führende Fachorganisation für Umwelt- oder Nachhaltigkeitszertifizierungen etabliert ist. Bei der Zertifizierung, die übrigens schon 50 **AKZENT** Hotels erhalten haben, wird der CO<sub>2</sub>-Ausstoß von Unternehmen ermittelt. Dabei werden alle Bereiche der Hotels wie Gebäude, Mobilität, Reinigung/Wäsche und Lebensmittel unter die Lupe genommen. In Zusammenarbeit mit Viabono wird der CO<sub>2</sub>-Austoss in den einzelnen Bereichen so weit es geht verringert und nicht vermeidbare Ausstöße werden in zwei Klimaschutzprojekten kompensiert.

## CO<sub>2</sub>OL TROPICAL MIX\* ERFOLGSGESCHICHTE IN PANAMA

Jeder von uns kann sich für den Klimaschutz einsetzen und den eigenen Haushalt nachhaltiger gestalten. Die wirklichen CO<sub>2</sub>-Speicher findet man allerdings eher auf der anderen Seite der Erde. Die Regenwälder in Süd- und Mittelamerika gelten auch als grüne Lunge der Erde und besonders die Brandrodung des wertvollen Waldes trägt mit zwischen 10 und 20 Prozent zur Steigerung des weltweiten Treibhauseffekts bei. Daher ist es besonders wichtig die Regenwälder zu schützen und den Schaden, der bereits angerichtet wurde, wieder gutzumachen. Natürlich ist es schwer einen Wald mit einem Bestand von vielen jahrhundertalten Bäumen und Pflanzen zu ersetzen, aber verschiedene Wiederaufforstungsprojekte schaffen zumindest neuen Lebensraum für gefährdete Arten und geben dem Wald eine Chance sich zu erholen. Daher ist das Projekt CO<sub>2</sub>OL Tropical Mix, welches auch

### PANAMA

**7,5 MIO**

Bäume wurden schon gepflanzt

**15**

Tierarten von der roten Liste finden hier Lebensraum

**150**

Arbeitsplätze werden vor Ort geschaffen

### GELLINER BRUCH

**6,7**

ha werden geschützt

**7.500**

Tonnen Kohlendioxidäquivalente

**50**

Jahre Investitionslaufzeit

von der **AKZENT** Hotel Kooperation unterstützt wird, eines der ersten Aufforstungsprojekte, das erfolgreich mit dem Gold Standard für Landnutzung und Forstprojekte zertifiziert wurde.

## WIEDERAUFFORSTUNG VON BRANDFLÄCHEN UND NACHHALTIGE BEWIRTSCHAFTUNG

Tropical Mix - das klingt erstmal irgendwie nach einem neuen, exotischem Getränk, ist aber ein Projekt in Panama, welches mit einer Mischung aus Aufforstung und nachhaltiger Bewirtschaftung Klimaschutz betreibt. Ehemalige Brachflächen und extensiv genutzte Rinderweiden werden hier mit überwiegend einheimischen Baumarten wiederaufgeforstet und zu Mischwäldern umgewandelt. Das Projekt verbindet dabei eine nachhaltige Holzgewinnung und Kakaoanbau mit dem Schutz der Biodiversität und der Wiederherstellung eines intakten Ökosystems. Dank der nachhaltigen Bewirtschaftung der Wälder werden zahlreiche Arbeitsplätze für Einheimische mit überwiegend indigener Abstammung geschaffen. Auch die regionale Entwicklung von Schulen in den Projektgebieten, sowie Aus- und Weiterbildung von Einheimischen werden durch das Projekt gefördert. Und der Erfolg gibt dem CO2OL Tropical Mix Recht, denn bisher wurden mit Hilfe von Spenden wie der **AKZENT** Hotels 7,5 Millionen Bäume gepflanzt und 150 Arbeitsplätze vor Ort geschaffen. Außerdem finden in den Wäldern 15 gefährdete Tierarten wie Faultiere oder Ameisenbären einen neuen Lebensraum.

## MOORFUTURE: NATURSCHUTZ VOR DER EIGENEN HAUSTÜR

Nicht nur der Regenwald wird mit der CO2-Kompensation der **AKZENT** Hotels unterstützt, sondern auch aktiver Naturschutz in Deutschland, sozusagen direkt vor der eigenen Haustür, betrieben. Dass der Regenwald oder heimische, alte Wälder wie zum Beispiel der berühmte Hambacher Forst schützenswerte Lebensräume darstellen dürfte den meisten Menschen mittlerweile bewusst geworden sein. Oft vergessen wird dabei, dass wir hier in Deutschland weitere ganz besondere Naturlandschaften haben: das Moor! Moore sind echte Kohlenstofflager und in einem Hektar Moor befindet sich etwa genau so viel Kohlenstoff wie in einem hundertjährigen Wald mit gleicher Fläche. Durch die Entwässerung, Torfabbau und Nutzung als Grün- und Weideflächen gelangt Kohlenstoff, der seit Jahrhunderten im Torf gebunden ist, an die Oberfläche und findet seinen Weg als CO2 in die Atmosphäre.

## EIN NEUER LEBENSRAUM FÜR EINHEIMISCHE TIERARTEN

Das MoorFutures-Projekt „Gelliner Bruch“ befindet sich im Landkreis Vorpommern-Greifswald. Vor dem Projekt der sogenannten Wiedervermässung wurde das Moor auf bis zu 1m unter Flur entwässert und zuletzt als Grünland für Weiden genutzt. Und die Folgen der Entwässerung sind erschreckend: Noch in den 1970er Jahren wurden im nordöstlichen Teil des Projektgebietes Torfmächtigkeiten von bis zu 7m nachgewiesen. Infolge der Trockenlegung des Gelliner Bruches ist das Moor merklich dezimiert worden und dickere Torfschichten finden sich nun nur noch am Süzipfel des Moores – dem neuen MoorFutures-Projekt Gelliner Bruch. Um das verbliebene Moor zu schützen wurden im September 2017 die Pumpwerke abgeschaltet, die Entwässerungsgräben wieder gefüllt und alte Wasserzuläufe zum Moor erneuert. Dank dieser Maßnahmen entstehen auf der Fläche wieder neue Moor- und Feuchtbiotope, die einen wichtigen Beitrag zum Klimaschutz leisten. Der Wechsel zwischen offenen Wasserflächen und halboffenen Moorbiotopen soll außerdem einen deutlichen Anstieg der Artenvielfalt bewirken. Moorfrösche, Silber- und Graureiher sowie eine Vielzahl von Insekten- und Vogelarten sollen in Zukunft im Gelliner Bruch ein Ort zum Rasten, Nisten und Leben finden.



ForestFinance/CO2OL



# LASSEN SIE SICH FAIR-WÖHNEN

im AKZENT Hotel Hirsch in Ottobeuren



Familie Hafenrichter hat in ihrem **AKZENT** „Hotel Hirsch“ in Ottobeuren den Anspruch, die Traditionen des „Hirsch“ zu bewahren und ihn mit FAIRNESS und Zeitgemäßem zu verbinden. Moderne Räume, die berühmte Barockbasilika zum Greifen nah, die Natürlichkeit der Kneippregion rundherum und der freie Blick auf die Allgäuer Hochalpen.

„Fein-bürgerlich“ nennt Küchenmeister und Chef des Hauses, Bernd Hafenrichter, seine Philosophie. Mal regional typisch, raffiniert leicht oder weltgewandt - hauptsächlich immer mit dem Besten, was die Region an Lebensmitteln zu bieten hat. Neben einer bewussten Verwendung von „LEBENS“mitteln, steht Familie Hafenrichter auch für einen fairen Umgang der Lieferanten und allen Mitwirkenden des „Hirsch“-Teams. Im „Hirsch“ und seinen Räumen zergeht das Allgäu buchstäblich auf der Zunge.

Wie seit mehr als 200 Jahren wird im **AKZENT** „Hotel Hirsch“ auch heute unter Aufsicht des Braumeisters nach alter bayrischer Handwerkstradition und streng nach Reinheitsgebot von 1516 gebraut. Wo könnte selbstgebrautes Bier frischer und gepflegter gezapft werden, als direkt vom Lagerkeller? Naturfrisch, mit leichter Hefetrübung, voller Vitamine und Spurenelementen stellen sich die hausgebrauten Biersorten vor.

## GEDANKEN UND HANDLUNGEN ZUM THEMA NACHHALTIGKEIT

Warum wurde der völlig veraltete und marode „Hirsch“ nicht abgerissen durch einen schönen, kompakten, preiswerten Neubau ersetzt?

Weil es in historischer Sicht, aus ästhetischen Gründen, aus ökologischen Überlegungen und aus dem Gefühl für Heimat und Geborgenheit einfach viel besser war. Nach der festen Überzeugung, der Familie Hafenrichter, sollte menschliches Handeln und Wirken an langfristigen Zielen orientiert sein. Nur die Ausrichtung an übergeordneten Zielen im ökonomischen und ökologischen

## QUEBE NACHHALTIGKEIT

Im Sinne eines ressourcenschonenden und zukunftsfähigen Handelns wurde schon beim Bau darauf geachtet, baubiologische Standards nachhaltig zu erfüllen.

- Verzicht auf PVC-Böden und Teppiche. Stattdessen wurde ausschließlich hochwertiges deutsches Eiche-Vollholzparkett und Natursteinböden verwendet.
- Einsatz umweltverträglicher Baumaterialien. Die Wände wurden mit mineralischer Biosil-Farbe gestrichen, die weder Lösemittel, Weichmacher noch Konservierungsstoffe enthält und damit nicht nur ein hervorragendes Ökopprofil besitzt (keine Emissionen), sondern auch allergikergeeignet ist.
- Statt Tapeten kam Naturputz zum Einsatz. Dies wirkt sich in Verbindung mit dem Biosil-Farbanstrich sehr positiv auf das Raumklima aus.
- Durch große Bemühungen bei der architektonischen Planung ist es gelungen, viel Nutzfläche auf wenig überbaute Fläche zu generieren (zentrale Erschließung). Dadurch wurde im Verhältnis zu den entstandenen Quadratmetern nur wenig Fläche versiegelt.
- Vermeidung von Wärmeverlusten durch den Einsatz umweltverträglicher Dämmstoffe bei der Fassadendämmung, Dachisolierung und der Fußbodendämmung.
- Einbau hochwertiger Vollholzfenster mit Wärmeschutzverglasung, Schallemissionsdämmung und Alubeplankung als Wetterschutz (Kein Nachstreichen notwendig).
- Durch die Verwendung dauerhafter, qualitativ hochwertiger Materialien wird späteres Renovieren und damit verbundener überflüssiger Bauschutt vermieden.
- Speziell dämmende Dachziegel und Wärmeisolierung aller Rohre und Tanks.

Bereich ermöglicht eine stabile und verlässliche Entwicklung des menschlichen Miteinanders. Die Verfolgung von langfristigen ökonomischen Zielen ist wichtig, da nur gesunde Betriebe mit vernünftigen Erträgen langfristig Bestand haben können. Die Verfolgung von langfristigen, ökologischen Zielen ist wichtig, da die Gesellschaft und damit auch der Betrieb nur in einer intakten Umwelt langfristig Bestand haben kann. Aus diesen Überlegungen heraus soll das übergeordnete Ziel, des **AKZENT** „Hotel Hirsch“ das der Nachhaltigkeit sein.

Das Konzept der Nachhaltigkeit zeigt sich in den einzelnen Bereichen wie folgt:

## BAUPHASE

1. Durch den Rückbau auf vernünftige Proportionen und den Erhalt der Mauern und Decken des Gebäudes wurden riesige Mengen an Schutt gespart und Ressourcen für neue Materialien geschont.
2. Über 85 % der vergebenen Bauarbeiten wurde durch Firmen aus der Region erbracht. Weite Wege für Personal und meist auch Material fielen damit weg.
3. Die dicken, alten Mauern und der alte Dachstuhl wurden durch umweltverträgliche Außenisierungen auf den modernsten Stand der Wärmedämmung gebracht.
4. Für Böden kam fast ausschließlich geöltes massives Eichenholz oder Naturstein zum Einsatz. Die Bäder wurden mit heimischen Marmor und Schiefer ausgestattet.
5. Alles, was uns an Einrichtungen und Einbauten erhaltenswert erschien wurde liebevoll aufbereitet und erhalten. Das spart Ressourcen und bringt Atmosphäre.
6. Als Wand- und Deckenfarben wurden ausschließlich emissionsfreie Silikatfarben verwendet. In Kombination mit Naturputzen wirkt sich dies sehr positiv auf das Raumklima aus.
7. Der Einbau von historisch gestalteten Vollholzfensern aus Fichte diente nicht nur dem Gedanken des Denkmalschutzes, sondern auch dem der Nachhaltigkeit.
8. Generell wurde auf den Einbau hochwertiger Materialien und Geräte geachtet, um damit den kurzfristigen Ersatz zu vermeiden. Auf den Einbau von Tropenhölzern wurde generell verzichtet.

## BETRIEB

1. Um Energie zu sparen, wurde eine zentrale Kälteanlage mit Wärmerückgewinnung installiert.
2. Wo irgendwie möglich wurden Energiesparleuchten, Dämmerungsschalter und Bewegungsmelder installiert.
3. Alle Zimmer haben eine zentrale Stromabschaltung - der stromfressende Stand-by Betrieb wird so vermieden.
4. Die Lüftungsanlagen der Gastronomie und Küchenräume sind mit Wärmerückgewinnung ausgestattet. So kann gutes Raumklima ohne Energieverschwendung erreicht werden.
5. Durch die hervorragende Isolierung des **AKZENT** „Hotel Hirsch“ wird der Energiebedarf zum Heizen, aber auch zum Kühlen minimiert.





**AKZENT** ★★★ 

**Brauerei Hotel Hirsch**

Marktplatz 12  
87724 Ottobeuren  
**Telefon:** 08332 796770  
**Email:** hotel@hirsch-ottobeuren.de  
**www.hirsch-ottobeuren.de**



Ihre Gastgeber  
Familie Hafenrichter

# TANZ DER Vampire

## DAS MUSICAL

Graphics designed by Dewynters, London

### PREMIERE 9. APRIL 2020

Die Freude beim Stuttgarter Publikum ist riesig: Graf von Krolock lädt erneut zum Ball und die Blutsauger kehren ein weiteres Mal in ihre Heimat zurück. Sichern Sie sich noch heute ihre Plätze im Ballsaal. Nur einen Katzensprung entfernt vom Palladium Theater Stuttgart begrüßt Sie Familie Wegener im **AKZENT Hotel Möhringer Hof** und hält perfekt geschnürte Musicalpakete in allen Variationen bereit.

### 4 x STUTT GART

Ja, man kann es kaum glauben, aber **TANZ DER VAMPIRE** gilt generell als eines der beliebtesten Musicals weltweit. Und gerade in der Stuttgarter Produktion erreichen die Untoten ein unwahrscheinliches Potential an Wiederkehrern und über die Jahre hinaus treue Fans. „Der Kartenvorverkauf läuft sagenhaft und wir freuen uns wahnsinnig auf all unsere Musicalgäste!“ erklärt **AKZENT** Hotelier Friedrich Wegener, der mit seinem musicalerfahrenen Team beste Plätze direkt aus dem Saalplan bucht. „Sonderwünsche werden gerne erfüllt und kompetente Beratung steht bei uns an erster Stelle!“ Mit der Premiere im April 2020 werden die Vampire zum vierten Mal in Stuttgart ihr Unwesen treiben. Das gab es bisher bei keiner anderen Produktion. Stuttgart und die Vampire sind unsterblich mitei-

ander verbunden. Der Graf und sein Gefolge haben in der Landeshauptstadt ihr Zuhause, denn hier feierte im Jahr 2000 das Kultmusical Deutschlandpremiere. 2010 stimmte die große Fangemeinde in einer einmaligen Aktion ab und holte die Show abermals in den Süden der Republik. „Wir sind gespannt, in welcher Kostümierung wir dieses Mal unsere Vampirfans beim Checkin begrüßen dürfen!“ verrät Empfangschefin Tanja Wegener. „Lange Roben, Perücken, aber auch angepasste Vampirzähne kommen hier schon mal zum Einsatz!“

### ZUR STORY

Auf der Suche nach Vampiren kommt der kauzige Forscher Professor Abronsius mitten in Transsilvanien dem Ziel seiner Reise gefährlich nahe. Sein junger Assistent Alfred verliebt sich in die Wirtstochter Sarah – doch auch der düstere Graf von Krolock will die Schöne besitzen und lockt sie auf sein Schloss. Humorvoll erzählt und grandios inszeniert entfaltet sich in diesem großen Musical-Klassiker eine gruselig-schöne Geschichte, die ihren Höhepunkt auf dem Mitternachtsball im Schloss des Vampirgrafen findet.

### ÜBER DEN DÄCHERN STUTT GARTS

„Diese Liebe höret nimmer auf“, ist ein Zitat, das die Besucher der exponiert gelegenen



© Stuttgart-Marketing GmbH

Grabkapelle auf dem Württemberg empfängt. „Man muss die Atmosphäre dort oben an der Grabkapelle erleben, reingehen und bestaunen, was da König Wilhelm für seine Ehefrau geschaffen hat“, verrät Hotelchefin Birgit Wegener uns diesen Sightseeing-Tipp. „Und danach die einzigartige Aussicht über den Stuttgarter Kessel genießen – so können sich alle Vampirfans wunderbar auf das Musical TANZ DER VAMPIRE einstellen. Stuttgart ist bereit!“

Die Grabkapelle auf dem 411 Meter hohen Württemberg gehört zu den beliebtesten Ausflugszielen der Stuttgarter. Sie liegt oberhalb des Neckartals und bietet einen herrlichen Blick auf die Landeshauptstadt. Zudem ist sie weithin sichtbar – von Schloss Rosenstein und der Wilhelma gibt es sogar direkte Blickachsen. Die idyllische Lage der Grabkapelle inmitten von sonnigen Weinbergen macht einen weiteren Reiz dieses Kleinods aus. Doch, wie ist sie entstanden? Nach dem Tod Katharinas ließ König Wilhelm I. die Stammburg der Württemberger abtragen, um an dieser Stelle die Grabkapelle für seine geliebte Frau zu errichten. Über deren Gestaltung sollte ein Wettbewerb entscheiden. Wilhelm favorisierte anfänglich einen Bau im neogotischen Stil und forderte entsprechende Pläne von prominenten Architekten wie Leo von Klenze und Joseph Türmer. Der Hofbaumeister Giovanni Battista Salucci reichte seinen klassizisti-

schen Entwurf unaufgefordert ein – und erhielt den Auftrag.

### MUSICALPAKETE VOM PROFI

„Wir leben die Musicals in unserem Haus, das merken die Gäste und sind begeistert. Unsere Musicalangebote sind nicht von der Stange!“ erklärt die Stuttgarter Gastgeberin. Komplette Musicalarrangements, d.h. Übernachtung inkl. Musicalbesuch zum einen, zum anderen werden **exklusive Romantik-Päckle**, bei denen nur die Liebe zählt, für besondere Tage und Nächte in Stuttgart angeboten.

„Ein liebevoll dekoriertes Zimmer mit frischen Rosenblättern, langstieligen roten Rosen am Bett und vielen weiteren Extras, ein Musicalbesuch sowie am nächsten Morgen ein speziell passend dekoriertes Frühstückstisch, nur für zwei, so schön und überraschend kann Schenken sein!“. Wer noch ein I-Tüpfelchen für das Musical **TANZ DER VAMPIRE** sucht, bucht das Musical-Traum-Zimmer im **AKZENT Hotel Möhringer Hof**: jeweils speziell für das Musical mit einem einmaligen Himmelbett, unter dem die Nacht zum Traum wird, ausgestattet. Wichtige Musicalszenen schmücken in Form von riesigen Bildern das Hotelzimmer, das zusätzlich zu jedem Arrangement erhältlich ist. Als Service am Wochenende wird ein kostenloser, persönlicher Musicalshuttle angeboten.



© Christa - stock.adobe.com



© Stage Entertainment GmbH



© Stage Entertainment GmbH

### STUTTGART HAT IMMER SAISON

Gerne beraten Sie Familie Wegener und ihr kompetentes Team bei der Wahl des passenden Arrangements. „Nur bis September 2020 ist dieses Musicalpackage bei uns buchbar. Denn dann ist Umbauzeit im Stuttgarter Palladium Theater für **TINA – DAS TINA TURNER MUSICAL**, das am 5. November 2020 Premiere im Schwobalände feiert. Wer nun nicht von den Vampiren infiziert ist, kann sich im Apollo Theater bei **Disneys ALADDIN** in der Show von einer fantastischen Cast Wünsche erfüllen lassen. Es ist wie im richtigen Leben: Gegensätze ziehen sich an und so liegen Apollo und Palladium Theater genau gegenüber und sind mit dem Stuttgarter SI-Centrum einmalig in der deutschen Musicallyandschaft präsent. Vor oder nach dem Musical bleibt noch genug Zeit für viele Sehenswürdigkeiten der Landeshauptstadt: die Automuseen Porsche und Mercedes, für Familien die Wilhelma, für Kunstbegeisterte die Staatsgalerie oder das Kunstmuseum. Und alles ist sowohl mit dem Auto als auch mit der U-Bahn bequem zu erreichen. Kommen Sie nach Stuttgart – Stuttgart hat immer Saison!“



Ihr Weg zum Theater (800m)

Musical-  
arrangement



Musical-  
Romantik-Päckle



Ihr Gastgeber



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

Hechinger Straße 64-68  
70567 Stuttgart

Telefon: 0711 71 97 00

Email: info@hotel-moehringerhof.de

www.hotel-moehringerhof.de





# RAUS AUS DEN FEDERN

## 6 TIPPS UM DIE FRÜHJAHRSMÜDIGKEIT ZU ÜBERWINDEN

Die Tage werden langsam wieder länger, die Tiere erwachen aus dem Winterschlaf, die ersten Knospen sprießen aus dem Boden und der Frühling steht vor der Tür. Besonders jetzt möchte man voller Energie das warme Wetter nutzen. Vielen Menschen macht dabei allerdings die sogenannte Frühjahrsmüdigkeit einen Strich durch die Rechnung.

### Gesunde Ernährung - auch im Winter!

**1** Auch wenn es keine wirklichen Medikamente gegen die Frühjahrsmüdigkeit gibt kann man ihr vorbeugen. Im Winter essen die meisten Menschen ausgiebiger und fettiger. Um gut in den Frühling zukommen, sollte man allerdings auch im Winter viel Gemüse und Obst zu sich nehmen und auf eine gesunde, ausgewogene Ernährung achten. Viele Vitamine liefern besonders saisonale Gemüsesorten wie Rote Bete, Wirsing oder Rosenkohl. Um den Stoffwechsel optimal zu unterstützen sollte man auch genügend Folsäure zu sich nehmen. Die Folsäure ist ein B-Vitamin, was bei dem reibungslosen Ablauf von vielen Stoffwechselvorgängen mitwirkt. Bei einem Mangel werden die Symptome der Frühjahrsmüdigkeit wie Müdigkeit und Antriebslosigkeit verstärkt. Folsäure ist zum Beispiel in Spinat, Orangen oder Nüssen enthalten.

### Frühjahrsmüdigkeit ist nicht nur Einbildung

Schlapp und antriebslos fühlt man sich wenn einen die Frühjahrsmüdigkeit erwischt. Dass diese wirklich existiert, ist übrigens sogar wissenschaftlich belegt. Schätzungsweise leidet sogar jeder Zweite zwischen März und Mai an Antriebslosigkeit und Gereiztheit. Schuld daran sind die Hormone. In den Wintermonaten produziert der Körper mehr des sogenannten „Schlafhormons“ Melatonin. Sobald die Tage wieder länger werden und die Sonne an Kraft gewinnt, erhält der Körper den Befehl mehr Serotonin zu produzieren. Serotonin gilt als Glückshormon, wirkt sich positiv auf die Stimmung aus und sorgt dafür, dass man nach den ruhigeren Wintermonaten wieder in Schwung kommt. Allerdings braucht der Körper in etwa 2 bis 3 Wochen um sich auf den Wechsel der beiden Hormone einzuspielen.

### Draußen Sonne tanken ist die beste Medizin

**3** Wer den Körper bei der Umstellung unterstützen und ihm diese erleichtern möchte, sollte die sonnigen Tage nutzen. Je öfter und mehr Sonnenstrahlen auf die Haut treffen, desto schneller wird das Serotonin produziert. Wer sich also besonders schlapp und antriebslos fühlt für den gilt: den inneren Schweinehund überwinden und raus an die frische Luft. Besonders Bewegung, wie Spaziergänge oder Radfahren, unterstützen den Kreislauf und stärken zudem das Immunsystem.



## Kurzer Mittagsschlaf hilft gegen das schlimmste Tief

Frühjahrmüdigkeit bedeutet nicht nur, dass man morgens schwer aus dem Bett kommt, sondern oft fühlt man sich auch Mittags nach dem Essen oder am frühen Nachmittag besonders müde. Hier hilft oft ein sogenannter „Power Nap“. Smartphone oder Tablet aus der Hand legen und es sich mit Decke auf dem Sofa bequem machen: ein typischer kleiner Mittagsschlaf der zu einem neuen Energieschub verhilft. Allerdings sollte man hier auf keinen Fall länger als 20 bis 30 Minuten schlafen, denn in dieser Zeitspanne befindet sich der Körper noch in einem leichten Schlafmodus. Danach wechselt er langsam in die Tiefschlafphase und produziert wieder das Hormon Melatonin- was einen noch müder macht.

# 4

## Im Frühjahr den Tagesrhythmus anpassen

Wie schon unsere Vorfahren sollten auch wir in der heutigen Zeit unseren Tagesrhythmus nach dem Sonnenlicht ausrichten. Das heißt: man sollte möglichst mit den ersten Sonnenstrahlen am Morgen aufstehen und sich abends ins Bett begeben, wenn es wieder dunkel wird. Um den Körper die Umstellung zu erleichtern und den Biorhythmus ins Gleichgewicht zu bringen, hilft es abends auf künstliches Licht aus dem Fernseher oder dem Smartphone verzichten. Wenn man noch gar nicht müde ist, empfiehlt es sich lieber zu einem Buch greifen und ein paar Seiten zu lesen anstatt sich auf den Social-Media-Plattformen zu verlieren.

# 5

## Dem Körper mit einem Kurzurlaub Ruhe gönnen

Auch ein kurzer Urlaub kann gegen die Symptome der Frühjahrmüdigkeit helfen und sie vertreiben. Ein erholsamer Aufenthalt in den komfortablen Häusern der **AKZENT** Hotelkooperation bietet den passenden Rahmen um mit einer Mischung aus aktiven Freizeitmöglichkeiten und entspannten Wellnessanwendungen Körper und Seele etwas Gutes zutun. Im **AKZENT** Hotel am Hohenzollernplatz finden Urlauber zum Beispiel eine ausgewogene Mischung zwischen Natur und Kultur um mit allen Sinnen fit in den Frühling zu starten. Bei einem Aufenthalt im **AKZENT** Hotel am Hohenzollernplatz erleben Gäste das kulturelle Bonn mit seiner einmaligen Museumsmeile, genießen die rheinische Küche und können im nahegelegenen Naherholungsgebiet Rheinaue die ersten Sonnenstrahlen des Frühlings genießen. Auch das **AKZENT** Hotel Surendorff in Bramsche bietet Erholungssuchenden das passende Ambiente um Antriebslosigkeit und schlechter Laune den Kampf anzusagen. Nahe der waldreichen Ausläufer des Teutoburger Waldes gelegen, ist das familiengeführte **AKZENT** Hotel ein guter Ausgangspunkt für Wanderungen und Radtouren. Nach einem erfrischenden Abenteuer in der Natur lässt man den Tag am besten im großen Wellnessbereich des **AKZENT** Hotel Surendorff ausklingen und sagt so der Frühjahrmüdigkeit adé!

# 6



**AKZENT Hotel** ★★★★★  
**Haus Surendorff**  
Dinglingsweg 1  
49565 Bramsche  
**Telefon:** 05461 93020  
**Email:** info@hotelsurendorff.de  
**www.hotelsurendorff.de**



**Ihre Gastgeber**  
Familie Surendorff & Team



**AKZENT Hotel** ★★★   
**Am Hohenzollernplatz**  
Plittersdorfer Straße 54-56  
53173 Bonn-Bad Godesberg  
**Telefon:** 0228 957590  
**Email:** info@hohenzollernplatz.de  
**www.hotel-am-hohenzollernplatz.de**



## TRÖDELFANS UND SCHNÄPPCHENJÄGER

Zwischen März und Oktober verwandelt sich der Bonner Rheinauen Park zu einem Tummelplatz für Trödelfans. Die Flohmärkte in der Rheinaue zählen zu den größten in Deutschland. Ein spannendes und unvergessliches Erlebnis für die ganze Familie. Der Flohmarkt liegt vom Hotel ca. 1,5 km entfernt und ist fußläufig erreichbar.

- 1 x Übernachtung im Komfortzimmer
- 1 x ein Stadtplan Bonn mit der Kennzeichnung des Flohmarktgeländes
- 1 x ausgiebiges und abwechslungsreiches Frühstück vom Buffet mit regionalem, frischem Honig; (auf Vorbestellung ein EXTRA-frühes Frühstück am Samstag)
- WLAN in Ihrem Zimmer und in den allgemeinen Hotelbereichen
- 1 x unsere Gästekarte mit Preisvorteilen und Gratisgetränken bei unseren Partnern
- kostenfreie, öffentliche Parkplätze rund um das Hotel (in der Regel ab 15 Uhr problemlos verfügbar)
- Flasche Mineralwasser auf Ihrem Zimmer bei Anreise

Buchbar: 21.03.- 17.10.2020  
Anreisetage: Freitag & Samstag  
Doppelzimmer p.P. ab 59,00 €

## FIT INS FRÜHJAHR

Tanken Sie Energie und lassen Sie sich verwöhnen, nach diesem Wochenende starten Sie wieder voll durch.

- 2 x Übernachtung im Komfort-Doppelzimmer
- Frühstücksbuffet
- frisch gepresstem Orangensaft zur Begrüßung
- 1 x fernöstliches 3-Gang-Menü
- 1 x leichtes 3-Gang-Menü
- Benutzung des Wellnessbereiches
- 1 x Benutzung der Whirlpoolwanne
- ein Leihfahrad oder ein Transfer zum Wanderweg

Buchbar: 01.01.- 30.04.2020  
von Fr-So

Doppelzimmer p.P. ab 160,50 €  
Einzelzimmer p.P. ab 190,50 €



# Bunt ist Trumpf!

Mit den richtigen Vitaminen fit in den Frühling starten!

Der Frühling naht und besonders jetzt ist es Zeit die Trägheit des Winters hinter sich zulassen. Durch deftiges Essen, weniger Bewegung und Licht fühlt man sich nach den kalten Monaten oft so gar nicht fit. Mit der richtigen Ernährung und den passenden Vitaminen kann man seinem Körper helfen den inneren Schweinehund zu überwinden und ihm einen richtigen Energieschub verleihen.

Erkältung und andere Infekte: im Frühling ist man anfälliger

Der Wechsel von Winter auf Sommer ist für den Körper besonders anstrengend. Der Stoffwechsel wird umgestellt und auch der Tagesrhythmus ändert sich mit der generellen Zeitumstellung Ende März. Besonders am Anfang des Frühlings hat der Körper daher nicht viel überschüssige Energie über um Infekte wie Erkältungen und Grippe abzuwehren. Daher ist es besonders wichtig sich im Frühling gesund zu ernähren. Das bedeutet aber nicht, dass man sich nur noch mit exotischem Obst und Gemüse fit halten sollte, sondern besonders eine saisonale Ernährung tut nun gut.

Energie tanken mit Vitaminen und Mineralstoffen

Dabei wirken sich spezielle Vitamine und Mineralstoffe besonders positiv auf das körperliche Wohlbefinden und die Stärkung des Immunsystems aus. Dabei steht meistens das Vitamin C, oder auch Ascorbinsäure, ganz oben auf der Liste der wichtigen Vitamine. Es ist bei vielen Stoffwechselfunktionen des Körpers beteiligt und kein Vitamin ist so wichtig für einen gesunden Körper. Es hilft beim Aufbau von Knorpel und Knochen, stärkt die Abwehrkräfte und hilft dabei Glückshormone freizusetzen. Vitamin C ist vor allem in Zitrusfrüchten, Broccoli oder auch in Grünkohl enthalten. Aber auch das Vitamin B5 gilt als echter Energiespender und ist vor allem in Fleisch, Fisch oder Hülsenfrüchten enthalten. Ein weiterer, wichtiger Punkt um fit in den Frühling zu starten: Sonne tanken! Denn so nehmen wir am einfachsten das wichtige Vitamin D in den Körper auf. Vitamin D sorgt unter anderem dafür, dass wir Kalzium aufnehmen und stärkt so Knochen und Muskeln.

Eine ausgewogene Ernährung hält gesund

Zugegeben, eine saisonale Ernährung fällt manchmal besonders in den Wintermonaten schwer. Im Februar ist das meiste Gemüse sogenannte Lagerware - also Produkte, die schon früher im Jahr geerntet wurden sich aber gut lagern lassen. Dazu zählen zum Beispiel fast alle Sorten von Kohl wie Rotkohl, Weisskohl, Rosenkohl oder auch Wirsing. Auch alle Rübenarten wie Möhren, Steckrüben oder Pastinaken machen sich im Februar gut auf dem Speiseplan. Im Obstsortiment sieht es im Februar eher etwas mager aus, aber leckere gelagerte und damit süße Äpfel haben auch im Februar noch Saison.

## Vitamin-Booster für zu Hause

Zutaten für ca. 900 ml Ingwer Shot:

- 2 handvoll Ingwer
- 2 Äpfel
- 3-4 große Orangen
- 1 Zitrone
- 1-2 EL Kurkuma



Ingwer und Äpfel mit Hilfe eines Entsafters pressen. Zitrone und Orangen mit der Handpresse ausdrücken und zum Ingwer-Apfel-Saft dazu gießen. Den Saft durch ein Sieb gießen, um eventuelle Rückstände von Fruchtfleisch und Kerne zu entfernen. Danach 1-2 EL Kurkuma in die Mischung geben und kräftig umrühren, bis sich das Gewürz auflöst. Zum Schluss den fertigen Ingwer-Saft durch einen Trichter in eine verschließbare 1-Liter-Flasche gießen. Einen Shot kannst du dir sofort gönnen. Den Rest im Kühlschrank aufbewahren und innerhalb einer Woche aufbrauchen.

## Rote-Beete-Risotto

Zutaten für 2-3 Portionen

3	kleine Rote Beete (frisch)
250 g	Risotto- oder Milchreis (Rundkornreis)
2	Schalotten
1	Knoblauchzehe
4	kleine Zweige Rosmarin
1 Schuss	Rotwein
0,5-1 L	Rinderfond oder Gemüsebrühe für die vegetarische Variante
1 handvoll	geriebener Parmesan
1 EL	Butter
etwas	Öl zum Anbraten
	(optional zur Deko: etwas Ziegenfrischkäse)

Rote Beete, den Knoblauch und die Schalotten schälen und in Würfel schneiden. Je größer die Würfel der Bete, desto mehr Biss werden sie später noch haben. Brühe im Topf erhitzen und köcheln lassen. In einem großen Topf Öl erhitzen, Schalotten und Knoblauch glasig dünsten. Reis dazu und andünsten. Anschließend rote Beete kurz mitdünsten. Alles mit einem kräftigen Schuss Rotwein (am besten fränkische „Domina“) ablöschen. Rosmarin dazu geben. Nach und nach die Brühe schöpferweise dazu geben. Wenn die Flüssigkeit aufgesogen bzw. Verdampft ist wieder einen Schöpfer dazu geben. Wiederholen, bis der Reis al dente ist. Währenddessen Rühren nicht vergessen, sonst setzt das Risotto sehr schnell am Topfboden an. Zum Schluss Butter hinzugeben, dass alle schön cremig wird und mit Parmesan abschmecken. Schmelzen lassen. Mit Ziegenfrischkäse garniert servieren oder ein paar Parmesanspäne darüber streuen.



**Fertig!** Das AKZENT Hotel Franziskaner wünscht guten Appetit!



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

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



## Die fünfte Jahreszeit in Franken

Bockbieranstich im AKZENT Hotel und Brauerei Hirsch

Nicht nur für Bierliebhaber ist der März in Ottobeuren eine ganz besondere Zeit. Jedes Jahr von September bis Mai finden in ganz Franken traditionell die sogenannten Bockbieranstiche statt. Hierbei bieten Brauereien ihr selbst gebrautes Starkbier an, welches sich vom Alkoholgehalt und Geschmack von den normalen Bieren unterscheidet.

Kein Wunder also, dass so ein Fassanstich immer ein beliebtes Ereignis ist und die Feste einen ganz eigenen, traditionellen Charme versprühen. Der Bockbieranstich im **AKZENT** Hotel Hirsch in Ottobeuren

findet daher zünftig mit bis zu 400 Gästen am 21. März statt. Auch für das leibliche Wohl wird mit fränkischen Spezialitäten gesorgt. Für die musikalische Unterhaltung ist traditionell die Blaskapelle von Ottobeuren verantwortlich. Wer also mal in den Genuss eines leckeren Starkbiers kommen und die fränkische Gastfreundschaft erleben möchte sollte dem **AKZENT** Hotel im März einen Besuch abstatten.

Die Tradition Starkbier zu brauen stammt übrigens noch aus dem Mittelalter und wurde zu damaligen Zeiten auch Fastenbier oder auch „flüssiges Brot“ genannt. Im Mittelalter wurden die Fastenzeiten der katholischen Kirche noch etwas ernster genommen als heutzutage und man braute das starke Bier um trotzdem genug Kalorien zu sich nehmen zu können ohne die Regeln des Fastens zu brechen.



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

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



### BIERIG - URIG - RUSTIKAL

Gaumenprickeln beim Hopfentee - Die Hausbrauerei des Hotel Hirsch produziert je nach Saison 5-7 verschiedene Sorten Biere. Lernen Sie die verschiedenen Biere in der hauseigenen Brauerei kennen.

- 1 x Übernachtung im modernen und komfortablen DZ
- 1x Frühstücksbuffet mit vielen regionalen Frischeprodukten
- 1 x Brauereibesichtigung mit dem Braumeister
- 1 x urig-rustikales 3-Gänge-Bierbrauermenü inkl. Bier und alkoholfreier Getränke
- Begrüßungsbier an der Hotelbar
- Benutzung der Sauna
- Freizeit-, Rad- und Wanderkarte

Buchbar: 08.01.- 12.06.2020

Doppelzimmer p.P. ab 99 Euro



# DAS PASSIERT IM FEBRUAR

## Love is in the air...

Der Februar ist, dank des Valentinstags, auch der Monat der Liebe. Wie jedes Jahr am 14.02. gestehen sich Paare - oder die, die es noch werden wollen, ihre Liebe. Neben süßen Worten auf Karten oder in Briefen sind nach wie vor Blumen und Pralinen die beliebtesten Geschenke zum Valentinstag. Wurden in der Vergangenheit meistens die Frauen beschenkt und zum Essen ausgeführt, belegen Zahlen aus dem letzten Jahr, dass mittlerweile auch die weibliche Fraktion ihren Angebeteten etwas zum Valentinstag schenkt.



© freepik.com

Samstag, 1. Februar 2020

Sonntag, 2. Februar 2020

ARD	ARD	ZDF	RTL	SAT.1	PRO 7	RTL ZWEI
<p><b>16.30</b> Weltspiegel-Reportage: Australien im Feuer <b>17.00</b> Tagesschau <b>17.10</b> Brisant <b>17.47</b> Das Wetter <b>17.50</b> Tagesschau <b>18.00</b> Sportschau <b>18.30</b> Sportschau <b>19.57</b> Lotto <b>20.00</b> Tagesschau</p>  <p><b>20.15</b> Zum Glück gibt's Schreiner Komödie, D '19</p> <p><b>21.45</b> Hausbau mit Hindernissen Familienfilm, D '17. Mit K. Schüttler</p> <p><b>23.15</b> Tagesthemen</p> <p><b>23.35</b> Das Wort zum Sonntag Religionssendung</p>	<p><b>9.10</b> ZDF SPORTextra Wintersport <b>17.00</b> heute Xpress <b>17.05</b> Länderspiegel <b>17.35</b> plan b: Patientenwohl vor Profitstreben <b>18.05</b> Soko Wien <b>19.00</b> heute <b>19.20</b> Wetter <b>19.25</b> Die Bergretter</p>  <p><b>20.15</b> Ein starkes Team - Parkplatz bitte sauber halten Krimi, D '20</p> <p><b>21.45</b> Der Kriminalist</p> <p><b>22.45</b> heute journal</p> <p><b>23.00</b> das aktuelle sportstudio Sportmagazin</p> <p><b>0.25</b> heute Xpress</p> <p><b>0.30</b> heute-show Kabarett</p>	<p><b>14.40</b> Der Blaublicht Report <b>15.40</b> Der Blaublicht Report <b>16.45</b> Der Blaublicht Report <b>17.45</b> Best of...! <b>18.45</b> RTL Aktuell <b>19.03</b> Das Wetter <b>19.05</b> Life - Menschen, Momente, Geschichten</p>  <p><b>20.15</b> Deutschland sucht den Superstar (9)</p> <p><b>22.30</b> Take Me Out</p> <p><b>23.35</b> Take Me Out</p> <p><b>0.45</b> Deutschland sucht den Superstar (9)</p> <p><b>2.25</b> Take Me Out</p> <p><b>3.30</b> Take Me Out</p> <p><b>4.20</b> Der Blaublicht Report</p>	<p><b>16.00</b> Auf Streife - Die Spezialisten <b>16.59</b> So gesehen <b>17.00</b> Auf Streife - Die Spezialisten <b>18.00</b> Auf Streife - Die Spezialisten <b>19.00</b> Grenzenlos - Die Welt entdecken <b>19.55</b> SAT.1 Nachrichten</p>  <p><b>20.15</b> Die Tribute von Panem - The Hunger Games Sci-Fi-Film, USA '12</p> <p><b>23.15</b> Constantine Thriller, USA '04. Mit Keanu Reeves, Rachel Weisz</p> <p><b>1.35</b> Time Bomb Thriller, USA '06. Mit D. Arquette</p>	<p><b>16.05</b> Two and a Half Men, Sitcom <b>16.30</b> Two and a Half Men <b>17.00</b> Two and a Half Men <b>17.30</b> Two and a Half Men <b>18.00</b> NewsTime <b>18.10</b> Die Simpsons <b>18.40</b> Die Simpsons <b>19.05</b> Galileo</p>  <p><b>20.15</b> Schlag den Star Unterhaltungsshow Frank Rosin gegen Mario Basler. Mod. Elton</p> <p><b>0.15</b> Schlag den Star Unterhaltungsshow</p> <p><b>4.55</b> Mom Sitcom</p> <p><b>5.15</b> Undateable Comedyserie</p>	<p><b>13.15</b> Die Schnäppchenhäuser - Der Traum vom Eigenheim <b>14.15</b> Hartz und herzlich - Tag für Tag Rostock <b>16.15</b> Hartz und herzlich - Tag für Tag Rostock <b>18.15</b> Hartz und herzlich</p>  <p><b>20.15</b> Und täglich grüßt das Murmeltier Komödie, USA '93. Mit Bill Murray</p> <p><b>22.20</b> Last Action Hero Actionkomödie, USA '93</p> <p><b>0.55</b> The Walking Dead</p> <p><b>1.40</b> The Walking Dead</p> <p><b>2.25</b> Fear The Walking Dead (13) Horrorserie</p>	
VOX	KABEL EINS	NDR	3SAT	WDR	ORF 2	ORF 2
<p><b>12.50</b> Shopping Queen <b>13.50</b> Shopping Queen <b>14.50</b> Shopping Queen <b>15.50</b> Shopping Queen <b>16.55</b> Der Hundeprofi <b>18.00</b> hundkatzenmaus <b>19.10</b> Harte Hunde <b>20.15</b> Entgleist - Jugendliche im Ausnahmezustand <b>0.40</b> Medical Detectives - Geheimnisse der Gerichtsmedizin</p>	<p><b>12.40</b> Castle <b>13.35</b> Castle <b>14.30</b> Castle <b>15.25</b> Navy CIS <b>16.20</b> kabel eins news <b>16.35</b> Navy CIS <b>17.30</b> Navy CIS <b>18.25</b> Navy CIS <b>19.15</b> Navy CIS <b>20.15</b> MacGyver <b>21.15</b> MacGyver <b>22.15</b> Lethal Weapon <b>23.15</b> Lethal Weapon <b>0.15</b> Hawaii Five-0 <b>1.10</b> MacGyver <b>1.55</b> MacGyver <b>2.40</b> Lethal Weapon</p>	<p><b>16.00</b> Hubert und Staller <b>16.45</b> Spiekerog... mit Judith Rakers <b>17.30</b> Tim Mälzer kocht! <b>18.00</b> Nordtour <b>18.45</b> DAS! <b>19.30</b> Regionales <b>20.00</b> Tagesschau <b>20.15</b> Ich Weiss Alles! Quizshow <b>23.30</b> Der Tatortreiniger <b>0.00</b> Der Tatortreiniger <b>0.25</b> Der Tatortreiniger <b>0.55</b> Quizduell <b>1.40</b> Quizduell</p>	<p><b>17.30</b> Der Rekordbeobachter, Komödie <b>19.00</b> heute <b>19.20</b> Architekten des Klangs <b>20.00</b> Tagesschau <b>20.15</b> Cristian Macelaru dirigiert Mahler und Dvorak <b>21.40</b> Vollendeter Klang - Das Holz der Bogenmacher <b>22.30</b> Iconic Couples - Legendäre Paare <b>23.25</b> Iconic Couples - Legendäre Paare</p>	<p><b>18.15</b> Westart, Kulturmagazin <b>18.45</b> Aktuelle Stunde <b>19.30</b> Lokalzeit <b>20.00</b> Tagesschau <b>20.15</b> Hirschhausens Quiz des Menschen <b>21.45</b> Mitternachtsspitzen <b>22.45</b> 1Live Köln Comedy-Nacht XXL 2019 <b>23.45</b> Bodo Wartke - Was, wenn doch? <b>1.00</b> Lob der Provinz - Kabarett aus der Region</p>	<p><b>19.00</b> Bundesland heute <b>19.23</b> Wetter <b>19.30</b> Zeit im Bild <b>19.49</b> Wetter <b>19.55</b> Sport Aktuell <b>20.05</b> Seitenblicke <b>20.15</b> Prinzen, Pointhen und Lei Lei <b>21.50</b> ZIB <b>22.00</b> Trautmann: Lebenslänglich, Krimi Ö '03 <b>23.30</b> Der Bulle von Tölz - Liebesleid, Krimi D '05 <b>1.00</b> Columbo - Todessymphonie, Krimi USA '77</p>	<p><b>19.00</b> Bundesland heute <b>19.23</b> Wetter <b>19.30</b> Zeit im Bild <b>19.49</b> Wetter <b>19.55</b> Sport Aktuell <b>20.05</b> Seitenblicke <b>20.15</b> Prinzen, Pointhen und Lei Lei <b>21.50</b> ZIB <b>22.00</b> Trautmann: Lebenslänglich, Krimi Ö '03 <b>23.30</b> Der Bulle von Tölz - Liebesleid, Krimi D '05 <b>1.00</b> Columbo - Todessymphonie, Krimi USA '77</p>
ARD	ARD	ZDF	RTL	SAT.1	PRO 7	RTL ZWEI
<p><b>17.30</b> Einsatz gegen Einsamkeit <b>18.00</b> Sportschau <b>18.30</b> Bericht aus Berlin <b>18.49</b> Gewinnzahlen Deutsche Fernsehlotterie <b>18.50</b> Lindenstraße <b>19.20</b> Weltspiegel <b>20.00</b> Tagesschau</p>  <p><b>20.15</b> Tatort: Monster Kriminalfilm, D '20</p> <p><b>21.45</b> Anne Will Talkshow</p> <p><b>22.45</b> Tagesthemen</p> <p><b>23.05</b> tit - titel thesen temperamentale Kultur</p> <p><b>23.35</b> Der Moment der Wahrheit Drama, AUS/USA '15</p>	<p><b>17.10</b> ZDF SPORTreportage <b>18.00</b> Wutsache: Abstiegsangst <b>18.30</b> Terra Xpress <b>19.00</b> heute <b>19.10</b> Berlin direkt <b>19.28</b> Aktion Mensch Gewinner <b>19.30</b> Faszination Erde - mit Dirk Steffens</p>  <p><b>20.15</b> Frühling - Liebe hinter geschlossenen Vorhängen Melodram, D '20. Mit S. Thomalla</p> <p><b>21.45</b> heute journal</p> <p><b>22.15</b> Inspector Barnaby Kriminalfilm, GB '18</p> <p><b>23.45</b> ZDF-History Doku</p> <p><b>0.45</b> heute Xpress</p>	<p><b>12.25</b> Deutschland sucht den Superstar <b>14.30</b> Deutschland sucht den Superstar <b>16.45</b> Explosiv - Weekend <b>17.45</b> Exklusiv - Weekend <b>18.45</b> RTL Aktuell <b>19.03</b> Das Wetter <b>19.05</b> Vermisst</p>  <p><b>20.15</b> Alles auf Freundschaft - Die Mälzer &amp; Sasha Show (2) Unterhaltung</p> <p><b>23.10</b> Alles auf Freundschaft - Die Mälzer &amp; Sasha Show (2) Unterhaltung</p> <p><b>2.00</b> Der Blaublicht Report</p> <p><b>2.55</b> Der Blaublicht Report Exklusiv - Weekend</p> <p><b>4.20</b></p>	<p><b>10.35</b> Just Wright, Komödie USA '10 <b>12.35</b> Die Tribute von Panem - The Hunger Games, Sci-Fi-Film USA '12 <b>15.15</b> Fack Ju Göhte 2, Komödie D '15 <b>17.30</b> The Biggest Loser <b>19.55</b> SAT.1 Nachrichten</p>  <p><b>20.15</b> Abgang mit Stil Komödie, USA '17 Mit Morgan Freeman, Michael Caine</p> <p><b>22.05</b> Zwei vom alten Schlag Komödie, USA '13. Mit R. De Niro</p> <p><b>0.20</b> Abgang mit Stil Komödie, USA '17</p>	<p><b>15.05</b> Big Stories - die abgefahrensten Wohnmöglichkeiten <b>16.00</b> Big Stories - die schrägsten Typen <b>17.00</b> tag weekend <b>18.00</b> NewsTime <b>18.10</b> Die Simpsons <b>18.40</b> Die Simpsons <b>19.05</b> Galileo</p>  <p><b>20.15</b> Baywatch Actionkomödie, USA '17</p> <p><b>22.45</b> NFL Super Bowl 2020: Kansas City Chiefs vs. San Francisco 49ers</p> <p><b>4.35</b> Mike &amp; Molly</p> <p><b>4.55</b> Apartment 23</p> <p><b>5.15</b> Apartment 23</p>	<p><b>11.15</b> Hartz und herzlich - Tag für Tag Rostock <b>13.15</b> Hartz und herzlich - Tag für Tag Rostock <b>15.15</b> Hartz und herzlich - Tag für Tag Rostock <b>17.15</b> Mein neuer Alter <b>18.15</b> Grip - Das Motormagazin</p>  <p><b>20.15</b> Wenn du stirbst, zieht dein ganzes Leben an dir vorbei, sagen sie Drama, USA '17. Mit Zoey Deutch</p> <p><b>22.05</b> Warm Bodies Komödie, USA '13. Mit N. Hoult</p> <p><b>0.00</b> The Thing Horrorfilm, KAN/USA '11</p>	
VOX	KABEL EINS	NDR	3SAT	WDR	ORF 2	ORF 2
<p><b>14.15</b> Bones - Die Knochenjägerin <b>15.10</b> Bones - Die Knochenjägerin <b>16.05</b> Bones - Die Knochenjägerin <b>17.00</b> auto mobil <b>18.10</b> Ab in die Ruine! <b>19.10</b> Hot oder Schrott - Die Allesterster <b>20.15</b> Promi Shopping Queen <b>23.25</b> Prominent! <b>0.10</b> Medical Detectives - Geheimnisse der Gerichtsmedizin</p>	<p><b>17.10</b> Mein Lokal, Dein Lokal <b>18.10</b> Mein Lokal, Dein Lokal - Der Profi kommt <b>19.10</b> Mein Lokal, Dein Lokal <b>19.30</b> Mein Lokal, Dein Lokal <b>20.15</b> Trucker Babes - 400 PS in Frauenhand <b>22.15</b> Abenteuer Leben am Sonntag <b>0.15</b> Trucker Babes - 400 PS in Frauenhand <b>2.10</b> Trucker Babes - 400 PS in Frauenhand</p>	<p><b>17.00</b> Bingo! - Die Umweltlotterie <b>18.00</b> Rund um den Michel <b>18.45</b> DAS! <b>19.30</b> Regionales <b>20.00</b> Tagesschau <b>20.15</b> Helgoland und Ameland mit Judith Rakers <b>21.45</b> Sportschau <b>22.05</b> Die NDR Quizshow <b>22.50</b> Sportclub <b>23.35</b> Sportclub Story - Die Wunde von Bern</p>	<p><b>19.00</b> heute <b>19.10</b> Arbeit 4.0: Powershift am Arbeitsplatz <b>19.40</b> Schätze der Welt - Erbe der Menschheit <b>20.00</b> Tagesschau <b>20.15</b> Puffpaffs Happy Hour <b>21.00</b> Nuhr im Ersten <b>21.45</b> Bowfingers große Nummer, Komödie <b>23.15</b> Erdbeben, Katastrophenfilm <b>1.10</b> Central Park - Das Herz Manhattans</p>	<p><b>19.10</b> Aktuelle Stunde <b>19.30</b> Westpol <b>20.00</b> Tagesschau <b>20.15</b> Wunderschön! Süditalien <b>21.45</b> Sportschau Bundesliga am Sonntag <b>22.15</b> Nicht dein Ernst! <b>23.00</b> Zieglers wunderbare Welt des Fußballs <b>23.30</b> Stars auf dem Klappstuhl - Das Karnevals-Special <b>0.15</b> Die Hölle von Vettweiß</p>	<p><b>19.17</b> Lotto 6 aus 45 mit Joker <b>19.30</b> Zeit im Bild <b>19.49</b> Wetter <b>19.55</b> Sport Aktuell <b>20.05</b> Seitenblicke <b>20.15</b> Tatort: Monster, Krimi D '20 <b>21.50</b> ZIB 2 am Sonntag <b>22.10</b> Im Zentrum <b>23.05</b> Der Stern von Indien, Historienfilm, GB/IN '16 <b>0.40</b> Der Bulle von Tölz - Liebesleid, Krimi D '05</p>	<p><b>19.17</b> Lotto 6 aus 45 mit Joker <b>19.30</b> Zeit im Bild <b>19.49</b> Wetter <b>19.55</b> Sport Aktuell <b>20.05</b> Seitenblicke <b>20.15</b> Tatort: Monster, Krimi D '20 <b>21.50</b> ZIB 2 am Sonntag <b>22.10</b> Im Zentrum <b>23.05</b> Der Stern von Indien, Historienfilm, GB/IN '16 <b>0.40</b> Der Bulle von Tölz - Liebesleid, Krimi D '05</p>

ARD 17.00 Tagesschau 17.15 Brisant 18.00 Wer weiß denn so was? 18.50 Großstadtrevier 19.45 Wissen vor acht - Zukunft 19.50 Wetter vor acht 19.55 Börse vor acht 20.00 Tagesschau

ARD 20.15 Unsere Erde aus dem All Dokuserie 21.00 Hart aber fair Talkshow 22.15 Tagesthemen 22.45 Goldgrube Bauland - Das große Geschäft mit Grund und Boden 23.30 Versuchskaninchen Heimkind Doku

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

ZDF 20.15 Tage des letzten Schneees 22.15 Krimi, D '20 Mit Henry Hübchen 21.45 heute journal 22.15 Nachrichten 22.15 Nomis - Die Nacht des Jägers 23.45 heute+ Nachrichten

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

RTL 20.15 Undercover Boss 22.15 Extra - Das RTL Magazin Boulevardmagazin 23.25 Spiegel TV Infomagazin 0.00 RTL Nachtjournal 0.27 Das Wetter 0.30 Die Alltagskämpfer - Überleben in Deutschland Reportage

SAT.1 16.00 Klinik am Südring 17.00 Klinik am Südring - Die Familienhelfer 17.30 Klinik am Südring 18.00 Auf Streife - Die Spezialisten 19.00 Genial daneben - das Quiz 19.55 SAT.1 Nachrichten

SAT.1 20.15 No Body is perfect - Das Nacktexperiment 21.55 akte. Infomagazin 23.55 Criminal Minds 0.50 Criminal Minds 1.35 Auf Streife - Die Spezialisten Dokusoap 2.20 Auf Streife - Die Spezialisten Dokusoap

PRO 7 15.05 The Middle 15.35 The Big Bang Theory 16.05 The Big Bang Theory 16.30 The Big Bang Theory 17.00 taff 18.00 News-time 18.10 Die Simpsons 18.40 Die Simpsons 19.05 Galileo

PRO 7 20.15 Young Sheldon Sitcom 20.45 Young Sheldon Sitcom 21.15 The Big Bang Theory 21.45 The Big Bang Theory 22.15 The Big Bang Theory 22.40 The Big Bang Theory 23.10 The Big Bang Theory 23.40 The Big Bang Theory 0.05 Young Sheldon Sitcom

RTL ZWEI 14.00 Die Reimanns - Ein außergewöhnliches Leben 15.00 Die Reimanns - Ein außergewöhnliches Leben 16.00 Hartz und herzlich - Tag für Tag Rostock 18.05 Köln 50667 19.05 Berlin - Tag & Nacht

RTL ZWEI 20.15 Die Geissens - Eine schrecklich glamouröse Familie! Dokusoap 21.15 Die Geissens - Eine schrecklich glamouröse Familie! Dokusoap 22.15 Die Wollnys - Eine schrecklich große Familie! Dokusoap

VOX 16.00 Salonfähig - Wer macht schöner? 17.00 Zwischen Tüll und Tränen 18.00 First Dates - Ein Tisch für zwei 19.00 Das perfekte Dinner 20.15 Wir sind klein und ihr seid alt 22.20 Richtig (v) erzogen - Wir erziehen anders 23.25 Richtig (v) erzogen - Wir erziehen anders 0.30 Nachrichten

VOX 20.15 Sportschau SV Werder Bremen - Borussia Dortmund. Dazw. 21.35 Tagesthemen 23.30 Sportschau 0.00 Nachtmagazin 0.20 Mord in bester Gesellschaft - Der süße Duft des Bösen Kriminalfilm

KABEL EINS 16.55 Abenteuer Leben täglich 17.55 Mein Lokal, Dein Lokal - Der Profi kommt 18.55 Achtung Kontrolle! Wir kümmern uns drum 20.15 Speed, Actionfilm USA '94 22.40 Speed 2: Cruise Control, Actionfilm USA '97 1.05 Police Story 1, Actionkomödie HK '86 2.35 kabel eins late news

KABEL EINS 16.55 Abenteuer Leben täglich 17.55 Mein Lokal, Dein Lokal - Der Profi kommt 18.55 Achtung Kontrolle! Wir kümmern uns drum 20.15 Get Smart, Actionkomödie USA '08 22.30 Speed, Actionfilm USA '94 0.50 Speed 2: Cruise Control, Actionfilm USA '97 3.00 kabel eins late news

NDR 18.00 Nordmagazin - Land und Leute 18.15 Die Nordreportage: Große Kräne, schwere Lasten 18.45 DAS! 19.30 Regionales 20.00 Tagesschau 20.15 Visite 21.15 Panorama - die Reporter 21.45 NDR Info 22.00 Tatort, Kriminalfilm 23.25 Weltbilder 23.55 Alles gut - Ankommen in Deutschland

NDR 18.00 Nordmagazin - Land und Leute 18.15 NaturNah: Weinanbau im hohen Norden 18.45 DAS! 19.30 Regionales 20.00 Tagesschau 20.15 Visite 21.15 Panorama - die Reporter 21.45 NDR Info 22.00 Tatort, Kriminalfilm 23.25 Weltbilder 23.55 Alles gut - Ankommen in Deutschland

3SAT 18.30 nano 19.00 heute 19.20 Kulturzeit 20.00 Tagesschau 20.15 Zurück zum Urwald - Nationalpark Kalkalpen 21.00 Das Salzkammgut - Hohe Berge, klare Seen, weißes Gold 21.45 Wilde Wasser, steile Gipfel - Das steirische Ennstal 22.30 Generation Wealth, Dokufilm

3SAT 17.45 Zurück zum Urwald - Nationalpark Kalkalpen 18.30 nano 19.00 heute 19.20 Kulturzeit 20.00 Tagesschau 20.15 Schnell ermittelt - Erinnern, Krimi 21.45 kinokino 22.00 ZIB 2 22.25 Viva la Vulva 23.15 Die Lust der Frauen, Dokufilm 0.15 Der Tod - das letzte Tabu: Mein Kind ist unheilbar krank

WDR 18.00 WDR aktuell / Lokalzeit 18.15 Servicezeit 18.45 Aktuelle Stunde 19.30 Lokalzeit 20.00 Tagesschau 20.15 Der Verkoster 21.00 Ausgerechnet - Wohnmobil 21.45 WDR aktuell 22.10 Brennpunkt Bahnhof: Wer kümmert sich drum? - Unterwegs im Westen 22.40 Mitternachtsspitzen

WDR 18.15 Servicezeit 18.45 Aktuelle Stunde 19.30 Lokalzeit 20.00 Tagesschau 20.15 Abenteuer Erde: Wildes Neuseeland - Inseln am Ende der Welt 21.00 Abenteuer Erde: Wildes Neuseeland - Im Reich der Extreme 21.45 WDR aktuell 22.10 Das Verschwinden: Janine (1), Kriminalfilm CZ/D '17

ORF 2 18.51 infos & tips 19.00 Bundesland heute 19.23 Wetter 19.30 Zeit im Bild 19.49 Wetter 19.55 Sport Aktuell 20.05 Seitenblicke 20.15 Die Promi Millionenshow 22.40 ZIB 2 23.10 kulturMontag 0.10 Tatort: Monster, Krimi D '20 1.40 kulturMontag 2.40 Die Rosenheim-Cops 3.25 Schmeckt perfekt

ORF 2 18.51 infos & tips 19.00 Bundesland heute 19.23 Wetter 19.30 Zeit im Bild 19.49 Wetter 19.55 Sport Aktuell 20.05 Seitenblicke 20.15 Universum 21.05 Report 22.00 ZIB 2 22.25 Euromillionen 22.35 kreuz und quer 23.25 kreuz und quer 0.10 Charlotte Link - Das andere Kind (1), Krimi D '13

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

ARD 20.15 Sportschau FC Bayern München - TSG 1899 Hoffenheim 23.30 Sportschau Club 0.00 Nachtmagazin 0.20 Mord in bester Gesellschaft - Die Nächte des Herrn Senator Kriminalfilm, D/O '08

ZDF 17.00 heute 17.10 hallo deutschland 17.45 Leute heute 18.00 Soko Wismar 18.54 Lotto am Mittwoch - Die Gewinnzahlen 19.00 heute 19.20 Wetter 19.25 Blutige Anfänger

ZDF 20.15 Der Kommissar und das Meer - Der wilde Jack 22.15 heute journal 22.15 auslandsjournal 22.45 ZDFzoom 23.15 Markus Lanz 0.30 heute+ Nachrichten

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

RTL 20.15 Der Bachelor Dokusoap 22.15 stern TV Infomagazin 0.00 RTL Nachtjournal 0.27 Das Wetter 0.30 CSI: Vegas Krimiserie 1.20 CSI: Vegas Krimiserie 2.15 CSI: Vegas Krimiserie 3.05 CSI: Vegas Krimiserie 3.50 CSI: Vegas Krimiserie

SAT.1 16.00 Klinik am Südring 17.00 Klinik am Südring - Die Familienhelfer 17.30 Klinik am Südring 18.00 Auf Streife - Die Spezialisten 19.00 Genial daneben - das Quiz 19.55 SAT.1 Nachrichten

SAT.1 20.15 111 verrückte Familien! Clipshow 22.25 111 verrückte Feste! Die witzigsten Partyknaller der Welt 0.25 111 verrückte Familien! Clipshow 2.25 Auf Streife - Die Spezialisten Dokusoap

PRO 7 15.05 The Middle 15.35 The Big Bang Theory 16.05 The Big Bang Theory 16.30 The Big Bang Theory 17.00 taff 18.00 News-time 18.10 Die Simpsons 18.40 Die Simpsons 19.05 Galileo

PRO 7 20.15 Das Ding des Jahres 23.00 Big Brains - Geniale Erfindungen Reportage 0.00 Das Ding des Jahres 2.25 Big Brains - Geniale Erfindungen Reportage 3.10 Spät Nachrichten 3.15 2 Broke Girls Sitcom 3.35 Mike & Molly

RTL ZWEI 14.00 Die Reimanns - Ein außergewöhnliches Leben 15.00 Die Reimanns - Ein außergewöhnliches Leben 16.00 Hartz und herzlich - Tag für Tag Rostock 18.05 Köln 50667 19.05 Berlin - Tag & Nacht

RTL ZWEI 20.15 Die Wollnys - Eine schrecklich große Familie! Dokusoap 21.15 Teenie-Mütter - Wenn Kinder Kinder kriegen Dokusoap 22.15 Babys! Kleines Wunder - Großes Glück Dokusoap









<b>ARD</b> 16.30 Deutschland-Reportage: Sahara langes Warten 17.00 Tagesschau 17.10 Brisant 17.47 Das Wetter 17.50 Tagesschau 18.00 Sportschau 18.30 Sportschau 19.57 Lotto 20.00 Tagesschau	<b>ARD</b> 20.15 Ich weiß alles! Quizshow 23.30 Tagesthemen 23.50 Das Wort zum Sonntag Religionssendung 23.55 Maria Wern, Kripo Gottland - Kinderspiel Kriminalfilm, SWE '11 1.20 Tagesschau	<b>ZDF</b> 8.35 Robin Hood - Schlitzohr von Sherwood 8.45 heute Xpress 8.50 Bibi und Tina 9.15 Find me in Paris 9.40 ZDF SPORTEXTRA Wintersport 18.05 Soko Wien 19.00 heute 19.20 Wetter 19.25 Die Bergretter	<b>ZDF</b> 20.15 Ostfriesengrab 2 Kriminalfilm, D '20 21.45 Der Kriminalist 21 Kriminalserie 22.45 heute journal 21 23.00 das aktuelle sportstudio 21 Sportmagazin 0.25 heute Xpress 0.30 heute-show 21 Kabarett	<b>RTL</b> 14.40 Der Blaublicht Report 15.40 Der Blaublicht Report 16.45 Der Blaublicht Report 17.45 Best of...! 18.45 RTL Aktuell 19.03 Das Wetter 19.05 Life - Menschen, Momente, Geschichten	<b>RTL</b> 20.15 Deutschland sucht den Superstar (13) 23.00 Take Me Out 0.10 Take Me Out 1.15 Deutschland sucht den Superstar (13) 3.30 Take Me Out 4.30 Take Me Out 5.25 Der Blaublicht Report	<b>SAT.1</b> 16.00 Auf Streife - Die Spezialisten 16.59 So gesehen 17.00 Auf Streife - Die Spezialisten 18.00 Auf Streife - Die Spezialisten 19.00 Grenzenlos - Die Welt entdecken 19.55 SAT.1 Nachrichten	<b>SAT.1</b> 20.15 Die Tribute von Panem - Mockingjay (1) Sci-Fi-Film, USA '14 Mit Jennifer Lawrence 22.45 Blind Side - Die große Chance Melodram, USA '09. Mit S. Bullock 1.10 The Astronaut's Wife Sci-Fi-Film, USA '99	<b>PRO 7</b> 16.05 Two and a Half Men, Sitcom 16.35 Two and a Half Men 17.00 Two and a Half Men 17.30 Two and a Half Men 18.00 News-time 18.10 Die Simpsons 18.40 Die Simpsons 19.05 Galileo	<b>PRO 7</b> 20.15 Alle gegen Einen Unterhaltungsshow 23.25 Joko & Klaas gegen ProSieben Unterhaltung 2.25 21 & Over Komödie, USA '13. Mit Miles Teller 4.00 Surfer, Dude Komödie, USA '08 5.20 Undateable (2)	<b>RTL ZWEI</b> 12.15 Die Schnäppchenhäuser 13.15 Die Schnäppchenhäuser - Der Traum vom Eigenheim 14.15 Hartz und herzlich, Dokusoap 16.15 Hartz und herzlich 18.15 Hartz und herzlich	<b>RTL ZWEI</b> 20.15 Weg mit der Ex Horrorkomödie, USA '14 22.00 Das ist das Ende Komödie, USA '13 0.05 The Walking Dead Horrorserie 1.05 The Walking Dead 1.50 Fear The Walking Dead Horrorserie
-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

<b>VOX</b> 13.50 Shopping Queen 14.50 Shopping Queen 15.50 Shopping Queen 16.55 Der Hundeprofi 18.00 hundkatzemaus 19.10 Die Pferdeprofis 20.15 Die Coopers, Komödie USA '14 21.50 Medical Detectives - Geheimnisse der Gerichtsmedizin 22.50 Medical Detectives - Geheimnisse der Gerichtsmedizin	<b>VOX</b> 20.15 Polizeiruf 110: Totes Rennen Krimi, D '20 21.45 Anne Will Talkshow 22.45 Tagesthemen 23.05 ttt - titel thesen temperamentale Kultur 23.35 Song for Marion Tragikomödie, GB '12 1.00 Tagesschau	<b>KABEL EINS</b> 13.35 Castle 14.30 Castle 15.25 Scorpion 16.20 Kabel eins news 16.35 Scorpion 17.30 Scorpion 18.25 Scorpion 19.15 Scorpion 20.15 MacGyver 21.15 MacGyver 22.15 Lethal Weapon 23.15 Lethal Weapon 0.10 Hawaii Five-0 1.05 MacGyver 1.55 MacGyver 2.45 Lethal Weapon	<b>KABEL EINS</b> 20.15 Ein Sommer auf Mykonos 21 Komödie, D '20. Mit Valerie Huber 21.45 heute journal 21 22.15 Arctic Circle - Der unsichtbare Tod (1) 21 Kriminalserie 23.45 ZDF-History Doku 0.30 heute Xpress	<b>NDR</b> 17.30 Tim Mälzer kocht! 18.00 Nordtur 18.45 DAS! 19.30 Regionales 20.00 Tagesschau 20.15 Ein Hausboot zum Verlieben, Komödie D '09 21.45 Die Fischerin, Melodram D '14 23.15 Der Tatorntreiner 23.40 Der Tatorntreiner 0.10 Der Tatorntreiner 0.45 Ein Hausboot zum Verlieben, Komödie D '09	<b>NDR</b> 20.15 Blade Runner 2049 Sci-Fi-Film, USA '17 23.20 Underworld: Blood Wars Actionfilm, USA '16 1.00 Blade Runner 2049 Sci-Fi-Film, USA '17 3.55 Der Blaublicht Report 4.20 Exklusiv - Weekend	<b>3SAT</b> 17.30 Clarissas Geheimnis, Drama 19.00 heute 19.20 Kino Kanak. Warum der deutsche Film Migranten braucht 20.00 Tagesschau 20.15 Ich, Daniel Blake, Drama 21.50 Hagazussa - Der Hexenfuch, Horrorfilm 23.30 Die Hexen von Salem, Drama 1.20 maischberger. die woche	<b>3SAT</b> 20.15 Sully Drama, USA '16. Mit Tom Hanks, Laura Linney 22.15 Forrest Gump Drama, USA '94. Mit Tom Hanks 1.00 Sully Drama, USA '16 2.35 Forrest Gump Drama, USA '94. Mit Tom Hanks 4.45 Auf Streife Dokusoap	<b>WDR</b> 18.15 Westart 18.45 Aktuelle Stunde 19.30 Lokalzeit 20.00 Tagesschau 20.15 Viel Spaß an der Freud: Faszination Karneval 21.45 Blötschkopp Marc Metzger 'Live' 22.30 Deine Sitzung 2020 - Alaaf Aleikum! 23.30 Jet zo fiere - Das Beste aus der Verleihung des Ordens 'Wider den tierischen Ernst'	<b>WDR</b> 20.15 Bullyparade - Der Film Komödie, D '17. Mit Michael Herbig 22.10 Dirty Grandpa Komödie, USA '16 0.20 Bullyparade - Der Film Komödie, D '17 2.10 Dirty Grandpa Komödie, USA '16	<b>ORF 2</b> 19.00 Bundesland heute 19.23 Wetter 19.30 Zeit im Bild 19.49 Wetter 19.55 Sport Aktuell 20.05 Seitenblicke 20.15 Nichts zu verlieren, Tragikomödie D/O '17 21.50 ZIB 22.00 Seitenblicke Spezial 22.30 Trautmann: Alles beim Alten, Krimi Ö '04 0.00 Der Bulle von Tölz - Das Ende aller Sitten, Krimi D '08	<b>ORF 2</b> 20.15 Das Leuchten der Stille Melodram, USA '10 Mit Channing Tatum 22.25 Blair Witch Horrormovie, USA '16 0.05 Poltergeist Horrormovie, KAN/USA '15 1.50 Blair Witch Horrormovie, USA '16
-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

<b>ARD</b> 17.30 Weg von der Straße 18.00 Sportschau 18.30 Bericht aus Berlin 18.49 Gewinnzahlen Deutsche Fernsehlotterie 18.50 Lindenstraße 19.20 Weltspiegel 20.00 Tagesschau	<b>ARD</b> 20.15 Polizeiruf 110: Totes Rennen Krimi, D '20 21.45 Anne Will Talkshow 22.45 Tagesthemen 23.05 ttt - titel thesen temperamentale Kultur 23.35 Song for Marion Tragikomödie, GB '12 1.00 Tagesschau	<b>ZDF</b> 17.10 ZDF SPORTreportage 18.00 Wutsache: Miete 18.30 Terra Xpress 19.00 heute 19.10 Berlin direkt 19.28 Aktion Mensch Gewinner 19.30 Faszination Erde - mit Dirk Steffens	<b>ZDF</b> 20.15 Wahrheit oder Lüge 21 Drama, D '20 21.45 heute journal 21 22.15 Im Visier des Killers 21 Thriller, USA '17 23.55 heute+ Nachrichten 0.10 Auf Nummer sicher? 21 Dokudrama, D '07 1.20 Bares für Rares '07	<b>RTL</b> 14.00 Deutschland sucht den Superstar 16.45 Explosiv - Weekend 17.45 Exklusiv - Weekend 18.45 RTL Aktuell 19.03 Das Wetter 19.05 Martin Rütter - Die Welpen kommen	<b>RTL</b> 17.30 Unter uns 18.00 Explosiv - Das Magazin 18.30 Exklusiv - Das Starmagazin 18.45 RTL Aktuell 19.03 Das Wetter 19.05 Alles was zählt 19.40 Gute Zeiten, schlechte Zeiten	<b>SAT.1</b> 13.20 Für immer Liebe, Romanze USA '12 15.25 Die Läusesmutter 15.55 Die Läusesmutter 16.30 Think Big! 17.00 Think Big! 17.30 The Biggest Loser 19.55 SAT.1 Nachrichten	<b>SAT.1</b> 20.15 Big Brother - Die Entscheidung Unterhaltung 22.15 akte. Infomagazin 23.15 Focus TV - Reportage 0.15 Criminal Minds Krimiserie 1.10 Criminal Minds 2.00 Auf Streife - Die Spezialisten Dokusoap	<b>PRO 7</b> 14.55 Mein bester Streich. Prominent & Reingelegt 17.00 taff weekend 18.00 Newstime 18.10 Die Simpsons 18.40 Die Simpsons 19.05 Galileo Spezial: Der Masterplan - Chinas Weg zur Macht	<b>PRO 7</b> 15.05 The Middle 15.35 The Big Bang Theory 16.05 The Big Bang Theory 16.30 The Big Bang Theory 17.00 taff 18.00 News-time 18.10 Die Simpsons 18.40 Die Simpsons 19.05 Galileo	<b>RTL ZWEI</b> 9.20 X-Factor: Das Unfassbare 11.20 X-Factor: Das Unfassbare 11.50 Hartz und herzlich 13.15 Hartz und herzlich 15.15 Hartz und herzlich 17.15 Mein neuer Alter 18.15 Grip - Das Motormagazin	<b>RTL ZWEI</b> 20.15 Die Geissens - Eine schrecklich glamouröse Familie! Dokusoap 21.15 Die Geissens - Eine schrecklich glamouröse Familie! Dokusoap 22.15 Die Wollnys - Eine schrecklich große Familie! Dokusoap
------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

<b>ARD</b> 17.00 Tagesschau 17.15 Brisant 18.00 Wer weiß denn so was? 18.50 Großstadtrevier 19.45 Wissen vor acht - Zukunft 19.50 Wetter vor acht 19.55 Börse vor acht 20.00 Tagesschau	<b>ARD</b> 20.15 Unsere Erde aus dem All Dokuserie 21.00 Hart aber fair Talkshow 22.15 Tagesthemen 22.45 Die Kinder machen Druck Dokumentation 23.30 Geheimmission Tel Aviv Dokumentation 0.15 Nachtmagazin	<b>ZDF</b> 15.05 Bares für Rares 16.00 heute 16.10 Die Rosenheim-Cops 17.00 heute 17.10 hallo deutschland 17.45 Leute heute 18.00 Soko München 19.00 heute 19.20 Wetter 19.25 Wiso	<b>ZDF</b> 20.15 Wahrheit oder Lüge 21 Drama, D '20 21.45 heute journal 21 22.15 Im Visier des Killers 21 Thriller, USA '17 23.55 heute+ Nachrichten 0.10 Auf Nummer sicher? 21 Dokudrama, D '07 1.20 Bares für Rares '07	<b>RTL</b> 17.30 Unter uns 18.00 Explosiv - Das Magazin 18.30 Exklusiv - Das Starmagazin 18.45 RTL Aktuell 19.03 Das Wetter 19.05 Alles was zählt 19.40 Gute Zeiten, schlechte Zeiten	<b>RTL</b> 17.30 Unter uns 18.00 Explosiv - Das Magazin 18.30 Exklusiv - Das Starmagazin 18.45 RTL Aktuell 19.03 Das Wetter 19.05 Alles was zählt 19.40 Gute Zeiten, schlechte Zeiten	<b>SAT.1</b> 15.00 Auf Streife - Die Spezialisten 16.00 Klinik am Südring 17.00 Klinik am Südring - Die Familienhelfer 17.30 Klinik am Südring 18.00 Auf Streife - Die Spezialisten 19.00 Brother 19.55 SAT.1 Nachrichten	<b>SAT.1</b> 20.15 Big Brother - Die Entscheidung Unterhaltung 22.15 akte. Infomagazin 23.15 Focus TV - Reportage 0.15 Criminal Minds Krimiserie 1.10 Criminal Minds 2.00 Auf Streife - Die Spezialisten Dokusoap	<b>PRO 7</b> 15.05 The Middle 15.35 The Big Bang Theory 16.05 The Big Bang Theory 16.30 The Big Bang Theory 17.00 taff 18.00 News-time 18.10 Die Simpsons 18.40 Die Simpsons 19.05 Galileo	<b>PRO 7</b> 15.05 The Middle 15.35 The Big Bang Theory 16.05 The Big Bang Theory 16.30 The Big Bang Theory 17.00 taff 18.00 News-time 18.10 Die Simpsons 18.40 Die Simpsons 19.05 Galileo	<b>RTL ZWEI</b> 15.00 Titel stand bei Red...Schluss noch nicht fest 16.00 Hilf mir! Jung, pleite, verzweifelt... 17.00 RTLzwei News 17.04 RTLzwei Wetter 17.05 Krass Schule 18.05 Köln 50667 19.05 Berlin - Tag & Nacht	<b>RTL ZWEI</b> 20.15 Die Geissens - Eine schrecklich glamouröse Familie! Dokusoap 21.15 Die Geissens - Eine schrecklich glamouröse Familie! Dokusoap 22.15 Die Wollnys - Eine schrecklich große Familie! Dokusoap
--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

**ARD**

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

**ARD**

20.15 Um Himmels Willen 21.00 In aller Freundschaft 21.45 Fakt Polittmagazin 22.15 Tagesthemen 22.45 Kölner Treff - Tierischer Spaß Talkshow 0.15 Nachtmagazin 0.35 Um Himmels Willen 1.20 In aller Freundschaft

**ZDF**

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

**ZDF**

20.15 Die Tricks der Lebensmittelindustrie 21.00 Frontal 21 21.45 heute journal 22.15 Tiertransport grenzenlos 23.00 Markus Lanz 0.15 heute+ Nachrichten

**RTL**

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

**RTL**

20.15 Deutschland sucht den Superstar (14) 22.15 Deutschland sucht den Superstar - Das große Wiedersehen (1) 0.00 RTL Nachtjournal 0.27 Das Wetter 0.30 Deutschland sucht den Superstar (14)

**SAT.1**

15.00 Auf Streife - Die Spezialisten 16.00 Klinik am Südring 17.00 Klinik am Südring - Die Familienhelfer 17.30 Klinik am Südring 18.00 Auf Streife - Die Spezialisten 18.00 Big Brother 19.55 SAT.1 Nachrichten

**SAT.1**

20.15 Navy CIS Krimiserie 21.15 Navy CIS: L.A. 22.15 Hawaii Five-0 Krimiserie 23.10 Spiegel TV - Reportage 0.15 Dinner Party - Der Late-Night-Talk 1.15 So gesehen Religion

**PRO 7**

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

**PRO 7**

20.15 Schlag den Besten 22.55 Joko gegen Klaas - Das Duell um die Welt 2.05 Spätnachrichten 2.10 Schlag den Besten 4.15 2 Broke Girls Sitcom 4.45 Mom Sitcom 5.05 Mom Sitcom 5.25 The Middle

**RTL ZWEI**

15.00 Titel stand bei Red.-Schluss noch nicht fest 16.00 Hilf mir! Jung, pleite, verzweifelt... 17.00 RTLzwei News 17.04 RTLzwei Wetter 17.05 Krass Schule 18.05 Köln 50667 19.05 Berlin - Tag & Nacht

**RTL ZWEI**

20.15 Hartz Rot Gold - Armutskarte Deutschland (6) Dokusoap 22.15 Titel stand bei Red.-Schluss noch nicht fest 23.15 Hartz und herzlich 1.10 Autopsie - Mysteriöse Todesfälle Krimiserie

**ARD**

17.00 Tagesschau 17.15 Brisant 18.00 Wer weiß denn sowas? 18.50 Rentnercops 19.45 Wissen vor acht - Werkstatt 19.50 Wetter vor acht 19.55 Börse vor acht 20.00 Tagesschau

**ARD**

20.15 Düsseldorf Helau - Unser Rad schlägt um die Welt Karnevalsshow 22.15 Tagesthemen 22.45 maischberger. die woche Talkshow 0.00 Nachtmagazin 0.20 Für immer 30 Komödie, D '11. Mit Felix Eitner

**ZDF**

17.00 heute 17.10 hallo deutschland 17.45 Leute heute 18.00 Soko Wismar 18.54 Lotto am Mittwoch - Die Gewinnzahlen 19.00 heute 19.20 Wetter 19.25 Blutige Anfänger

**ZDF**

20.15 Die Rosenheim-Cops 21.45 heute journal 22.15 auslandsjournal 22.45 ZDFzoom 23.15 Markus Lanz 0.30 heute+ Nachrichten

**RTL**

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

**RTL**

20.15 Der Bachelor Dokusoap 22.15 stern TV Infomagazin 0.00 RTL Nachtjournal 0.27 Das Wetter 0.30 CSI: Vegas Krimiserie 1.20 CSI: Vegas Krimiserie 2.15 CSI: Vegas Krimiserie 3.05 CSI: Vegas Krimiserie 3.50 CSI: Vegas Krimiserie

**SAT.1**

15.00 Auf Streife - Die Spezialisten 16.00 Klinik am Südring 17.00 Klinik am Südring - Die Familienhelfer 17.30 Klinik am Südring 18.00 Auf Streife - Die Spezialisten 19.00 Big Brother 19.55 SAT.1 Nachrichten

**SAT.1**

20.15 Das große Promibacken Unterhaltungsshow 22.55 TopTen! Der Geschmacks-Countdown Reportage 23.50 Das große Promibacken Unterhaltungsshow 2.10 Auf Streife - Die Spezialisten Dokusoap

**PRO 7**

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

**PRO 7**

20.15 Das Ding des Jahres 23.00 Big Brains - Geniale Erfindungen Reportage 0.00 Das Ding des Jahres 2.25 Big Brains - Geniale Erfindungen Reportage 3.10 Spätnachrichten 3.15 2 Broke Girls Sitcom 3.35 Mike & Molly

**RTL ZWEI**

15.00 Titel stand bei Red.-Schluss noch nicht fest 16.00 Hilf mir! Jung, pleite, verzweifelt... 17.00 RTLzwei News 17.04 RTLzwei Wetter 17.05 Krass Schule 18.05 Köln 50667 19.05 Berlin - Tag & Nacht

**RTL ZWEI**

20.15 Die Wollnys - Eine schreckliche große Familie! Dokusoap 21.15 Teenie-Mütter - Wenn Kinder Kinder kriegen Dokusoap 22.15 Babys! Kleines Wunder - Großes Glück Dokusoap

**ARD**

17.00 Tagesschau 17.15 Brisant 18.00 Wer weiß denn sowas? 18.50 Rentnercops 19.45 Wissen vor acht - Werkstatt 19.50 Wetter vor acht 19.55 Börse vor acht 20.00 Tagesschau

**ARD**

20.15 Düsseldorf Helau - Unser Rad schlägt um die Welt Karnevalsshow 22.15 Tagesthemen 22.45 maischberger. die woche Talkshow 0.00 Nachtmagazin 0.20 Für immer 30 Komödie, D '11. Mit Felix Eitner

**ZDF**

17.00 heute 17.10 hallo deutschland 17.45 Leute heute 18.00 Soko Wismar 18.54 Lotto am Mittwoch - Die Gewinnzahlen 19.00 heute 19.20 Wetter 19.25 Blutige Anfänger

**ZDF**

20.15 Die Rosenheim-Cops 21.45 heute journal 22.15 auslandsjournal 22.45 ZDFzoom 23.15 Markus Lanz 0.30 heute+ Nachrichten

**RTL**

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

**RTL**

20.15 Der Bachelor Dokusoap 22.15 stern TV Infomagazin 0.00 RTL Nachtjournal 0.27 Das Wetter 0.30 CSI: Vegas Krimiserie 1.20 CSI: Vegas Krimiserie 2.15 CSI: Vegas Krimiserie 3.05 CSI: Vegas Krimiserie 3.50 CSI: Vegas Krimiserie

**SAT.1**

15.00 Auf Streife - Die Spezialisten 16.00 Klinik am Südring 17.00 Klinik am Südring - Die Familienhelfer 17.30 Klinik am Südring 18.00 Auf Streife - Die Spezialisten 19.00 Big Brother 19.55 SAT.1 Nachrichten

**SAT.1**

20.15 Das große Promibacken Unterhaltungsshow 22.55 TopTen! Der Geschmacks-Countdown Reportage 23.50 Das große Promibacken Unterhaltungsshow 2.10 Auf Streife - Die Spezialisten Dokusoap

**PRO 7**

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

**PRO 7**

20.15 Das Ding des Jahres 23.00 Big Brains - Geniale Erfindungen Reportage 0.00 Das Ding des Jahres 2.25 Big Brains - Geniale Erfindungen Reportage 3.10 Spätnachrichten 3.15 2 Broke Girls Sitcom 3.35 Mike & Molly

**RTL ZWEI**

15.00 Titel stand bei Red.-Schluss noch nicht fest 16.00 Hilf mir! Jung, pleite, verzweifelt... 17.00 RTLzwei News 17.04 RTLzwei Wetter 17.05 Krass Schule 18.05 Köln 50667 19.05 Berlin - Tag & Nacht

**RTL ZWEI**

20.15 Die Wollnys - Eine schreckliche große Familie! Dokusoap 21.15 Teenie-Mütter - Wenn Kinder Kinder kriegen Dokusoap 22.15 Babys! Kleines Wunder - Großes Glück Dokusoap

**ARD**

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

**ARD**

20.15 Über die Grenze - Rausch der Sterne Kriminalfilm, D '20 21.45 Monitor Polittmagazin 22.15 Tagesthemen 22.45 extra 3 Satiremagazin 23.30 Die Florian Schroeder Satireshow Kabarett 0.15 Nachtmagazin

**ZDF**

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

**ZDF**

20.15 Kölle Alaaf - Die Mädchensitzung 22.45 heute journal 23.15 Markus Lanz 0.30 heute+ Nachrichten 0.45 Berlinale 2020: Die Eröffnung Kultur 1.45 Blutige Anfänger 2.30 Notruf Hafenkante

**RTL**

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

**RTL**

20.15 UEFA Europa League: Countdown Fußball 21.00 UEFA Europa League: 1. Hälfte Bayer 04 Leverkusen - FC Porto 21.45 UEFA Europa League: Halbzeitanalyse 22.00 UEFA Europa League: 2. Hälfte Fußball

**SAT.1**

15.00 Auf Streife - Die Spezialisten 16.00 Klinik am Südring 17.00 Klinik am Südring - Die Familienhelfer 17.30 Klinik am Südring 18.00 Auf Streife - Die Spezialisten 19.00 Big Brother 19.55 SAT.1 Nachrichten

**SAT.1**

20.15 Wir sind die Millers Komödie, USA '13 22.30 Die Tribute von Panem - Mockingjay (1) Sci-Fi-Film, USA '14 0.45 Criminal Minds 1.35 Criminal Minds 2.25 Profiling Paris 3.20 Profiling Paris

**PRO 7**

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

**PRO 7**

20.15 Germany's next Topmodel - by Heidi Klum red. Boulevardmagazin 23.30 Big Stories - Secret Hotspots Unterhaltung Germany's next Topmodel - by Heidi Klum 2.25 Big Stories - Secret Hotspots Unterhaltung

**RTL ZWEI**

15.00 Titel stand bei Red.-Schluss noch nicht fest 16.00 Hilf mir! Jung, pleite, verzweifelt... 17.00 RTLzwei News 17.04 RTLzwei Wetter 17.05 Krass Schule 18.05 Köln 50667 19.05 Berlin - Tag & Nacht

**RTL ZWEI**

20.15 Hartes Deutschland - Leben im Brennpunkt (1) Dokusoap 22.15 Sex Secrets - Das macht Deutschland an! (3) Dokusoap 23.15 Hartes Deutschland - Leben im Brennpunkt (1) Dokusoap







<b>ARD</b> 17.30 Meine behinderte Schwester und ich 18.00 Sportschau 18.30 Bericht aus Berlin 18.49 Gewinnzahlen Deutsche Fernsehlotterie 18.50 Lindenstraße 19.20 Weltspiegel 20.00 Tagesschau	<b>ARD</b> 17.10 ZDF SPORTreportage 18.00 Abenteuer Zugspitze 18.30 Terra Xpress 19.00 heute 19.10 Berlin direkt 19.28 Aktion Mensch Gewinner 19.30 Der letzte Tag von Pompeji	<b>ZDF</b> 14.30 Deutschland sucht den Superstar 16.45 Explosiv - Weekend 17.45 Exklusiv - Weekend 18.45 RTL Aktuell 19.03 Das Wetter 19.05 Martin Rütter - Die Welpen kommen	<b>RTL</b> 13.25 Schwer verliebt, Komödie USA '01 15.35 Die Läusemutter 16.00 Die Läusemutter 16.30 Think Big! 17.00 Think Big! 17.30 The Biggest Loser 19.55 SAT.1 Nachrichten	<b>SAT.1</b> 14.55 Crash Games - jeder Sturz zählt 15.55 Crash Games - jeder Sturz zählt 17.00 taff weekend 18.00 News-time 18.10 Die Simpsons 18.40 Die Simpsons 19.05 Galileo	<b>PRO 7</b> 11.15 Hartz und herzlich 13.15 Hartz und herzlich - Tag für Tag Benz-Baracken 15.15 Hartz und herzlich - Tag für Tag Benz-Baracken 17.15 Mein neuer Alter 18.15 Grip - Das Motormagazin	<b>RTL ZWEI</b> 20.15 Tatort: Die Nacht gehört dir Krimi, D '20 21.45 Brokenwood - Mord in Neuseeland: Tödliche Niederlage Kriminalfilm, NZ '15 23.15 Tagesthemen 23.35 ttt - titel thesen temperamentale Kultur	<b>20.15 Rosamunde Pilcher: Falsches Leben, wahre Liebe</b> Melodram, D '20. Mit Marvin Linke 21.45 heute journal 22.15 Arctic Circle - Der unsichtbare Tod (3) 2 23.35 ZDF-History Doku 0.20 heute Xpress	<b>20.15 Inferno Thriller, USA '15</b> Mit Tom Hanks 22.35 <b>Oujia - Ursprung des Bösen</b> Thriller, USA '16 0.25 <b>Oujia - Spiel nicht mit dem Teufel</b> Fantasyfilm, USA '14. Mit O. Cooke 2.05 <b>Inferno Thriller, USA '15</b> 4.25 <b>Exklusiv - Weekend</b>	<b>20.15 The Voice Kids</b> Castingshow 23.00 <b>Genial daneben</b> Unterhaltungsshow 23.55 <b>The Voice Kids</b> 2.05 <b>Auf Streife - Die Spezialisten</b> Dokusoap 2.55 <b>Auf Streife - Die Spezialisten</b> Dokusoap	<b>20.15 Maze Runner - Die Auserwählten in der Todeszone</b> Sci-Fi-Film, USA '18. Mit D. O'Brien 23.10 <b>A Quiet Place</b> Horrorfilm, USA '18 1.00 <b>Maze Runner - Die Auserwählten in der Todeszone</b> Sci-Fi-Film	<b>20.15 Ted</b> Komödie, USA '12 Mit Mark Wahlberg 22.20 <b>Weg mit der Ex</b> Horrorkomödie, USA '14 0.05 <b>Der Zufrückkommer</b> Komödie, USA '13 1.50 <b>Ted</b> Komödie, USA '12 3.25 <b>Weg mit der Ex</b> Horrorkomödie, USA '14
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

<b>VOX</b> 15.10 Criminal Intent - Verbrechen im Visier 16.05 Criminal Intent - Verbrechen im Visier 17.00 auto mobil 18.10 biete Rostlaube, suche Traumauto 19.10 Aus bei Beel! Die Garten-Soap 20.15 Kitchen Impossible 23.35 Prominent! 0.20 Medical Detectives - Geheimnisse der Gerichtsmedizin	<b>KABEL EINS</b> 17.15 Mein Lokal, Dein Lokal - Der Profi kommt 18.15 Mein Lokal, Dein Lokal - Der Profi kommt 19.15 Mein Lokal, Dein Lokal - Der Profi kommt 20.15 Police Academy I - Dümmer als die Polizei erlaubt, Komödie USA '84 22.20 Abenteuer Leben am Sonntag 0.20 Unser Kiosk - Trost und Prost im Viertel	<b>NDR</b> 16.30 Sass: So isst der Norden 17.00 Bingo! - Die Umweltlotterie 18.00 Nordseereport 18.45 DAS! 19.30 Regionales 20.00 Tagesschau 20.15 Landpartie 21.45 Sportschau 22.05 Die NDR Quizshow 22.50 Sportclub 23.35 Sportclub Story - Fast vergessene Fußballhochburgen 0.05 Quizduell	<b>3SAT</b> 16.35 Rom am Rhein 18.05 Rom am Rhein 18.45 Pompeji - Der letzte Tag 19.30 Stadt der Gladiatoren - Carnuntum 20.15 Gladiatrix - Roms weibliche Superstars 21.00 Brot und Spiele - Wagenrennen im alten Rom 22.00 Die Kelten 22.45 Die Kelten 23.25 Die Kelten	<b>WDR</b> 18.15 Tiere suchen ein Zuhause 19.10 Aktuelle Stunde, Infomagazin 19.30 Westpool 20.00 Tagesschau 20.15 Wunderschön! Rheineise 21.45 Sportschau Bundesliga am Sonntag 22.15 Nicht dein Ernst! 23.00 Zeiglers wunderbare Welt des Fußballs 23.30 Dittsche - Das wirklich wahre Leben	<b>ORF 2</b> 19.00 Bundesland heute 19.16 Wetter 19.17 Lotto 6 aus 45 mit Joker 19.30 Zeit im Bild 19.49 Wetter 19.55 Sport Aktuell 20.05 Seitenblicke 20.15 Tatort: Die Nacht gehört dir, Krimi 21.50 ZIB 2 am Sonntag 22.10 Im Zentrum 23.05 Die Bären sind los - Preisverleihung und Höhepunkte der 70. Berlinale
---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

<b>ARD</b> 17.00 Tagesschau 17.15 Brisant 18.00 Wer weiß denn so was? 18.50 Großstadtrevier 19.45 Wissen vor acht - Zukunft 19.50 Wetter vor acht 19.55 Börse vor acht 20.00 Tagesschau	<b>ZDF</b> 15.05 Bares für Rares 16.00 heute 16.10 Die Rosenheim-Cops 17.00 heute 17.10 hallo deutschland 17.45 Leute heute 18.00 Soko München 19.00 heute 19.20 Wetter 19.25 Wiso	<b>RTL</b> 17.30 Unter uns 18.00 Explosiv - Das Magazin 18.30 Exklusiv - Das Starmagazin 18.45 RTL Aktuell 19.03 Das Wetter 19.05 Alles was zählt 19.40 Gute Zeiten, schlechte Zeiten	<b>SAT.1</b> 15.00 Auf Streife - Die Spezialisten 16.00 Klinik am Südring 17.00 Klinik am Südring - Die Familienhelfer 17.30 Klinik am Südring 18.00 Auf Streife - Die Spezialisten 19.00 Big Brother 19.55 SAT.1 Nachrichten	<b>PRO 7</b> 15.15 The Middle 15.40 The Big Bang Theory 16.10 The Big Bang Theory 16.35 The Big Bang Theory 17.00 taff 18.00 News-time 18.10 Die Simpsons 18.40 Die Simpsons 19.05 Galileo	<b>RTL ZWEI</b> 15.00 Hartz und herzlich - Tag für Tag Benz-Baracken 17.00 RTLzwei News 17.04 RTLzwei Wetter 17.05 Krass Schule - Die jungen Lehrer 18.05 Köln 50667 19.05 Berlin - Tag & Nacht
<b>20.15 Im Reich der Wolga</b> 21.00 <b>Hart aber fair</b> Talkshow 22.15 <b>Tagesthemen</b> 22.45 <b>TreuhandaEin</b> deutsches Drama Doku 23.30 <b>Fly Rocket Fly - Die Raketenträume des Lutz Kayser</b> Doku 0.15 <b>Nachtmagazin</b>	<b>20.15 Unter anderen Umständen - Über den Tod hinaus</b> Kriminalfilm, D '20 21.45 heute journal 22.15 <b>Was geschah am Montag?</b> Actionfilm, BEL '17. Mit N. Rapace 0.10 heute+ Nachrichten	<b>20.15 Das Jenke-Experiment: Tiere lieben, Tiere essen - wieviel Fleisch muss sein?</b> 22.15 <b>Extra - Das RTL Magazin</b> Boulevardmagazin 23.25 <b>Spiegel TV</b> Infomagazin 0.00 <b>RTL Nachtjournal</b> 0.27 <b>Das Wetter</b>	<b>20.15 Big Brother</b> Dokusoap 22.15 <b>akte</b> . Infomagazin 23.15 <b>SAT.1 Reportage</b> 0.10 <b>Criminal Minds</b> 1.00 <b>Criminal Minds</b> 1.50 <b>Auf Streife - Die Spezialisten</b> Dokusoap 2.40 <b>Auf Streife - Die Spezialisten</b> Dokusoap	<b>20.15 Young Sheldon</b> Sitcom 20.45 <b>Young Sheldon</b> Sitcom 21.15 <b>The Big Bang Theory</b> 21.45 <b>The Big Bang Theory</b> 22.15 <b>The Big Bang Theory</b> 22.40 <b>The Big Bang Theory</b> 23.10 <b>Late Night Berlin - Mit Klaas Heufer-Umlauf</b> 0.15 <b>Young Sheldon</b> Sitcom	<b>20.15 Die Geissens - Eine schrecklich glamouröse Familie!</b> Dokusoap 21.15 <b>Die Geissens - Eine schrecklich glamouröse Familie!</b> Dokusoap 22.15 <b>Die Wolflins - Eine schrecklich große Familie!</b> Dokusoap

<b>VOX</b> 16.00 Let's Glow 17.00 Zwischen Tüll und Tränen 18.00 First Dates 19.00 Das perfekte Dinner 20.15 Wir werden groß! 22.15 Richtig (Vierzogen - Wir erziehen anders 23.20 Richtig (Vierzogen - Wir erziehen anders 0.25 Nachrichten 0.45 Medical Detectives - Geheimnisse der Gerichtsmedizin	<b>KABEL EINS</b> 16.55 Abenteuer Leben täglich 17.55 Mein Lokal, Dein Lokal - Der Profi kommt 18.55 Achtung Kontrolle! Wir kümmern uns drum 20.15 Beverly Hills Cop 2, Actionkomödie USA '87 22.30 Passagier 17, Actionfilm USA '92 0.10 Operation: Broken Arrow, Actionfilm USA '95	<b>NDR</b> 18.00 Nordmagazin - Land und Leute 18.15 Die Nordreportage: Baumschnitt-Profis und ihre Tricks 18.45 DAS! 19.30 Regionales 20.00 Tagesschau 20.15 Markt 21.00 Dr. Wimmer: Wissen ist die beste Medizin 21.45 NDR Info 22.00 45 Min - Wie gut ist, Essen auf Rädern? 22.45 Kulturjournal	<b>3SAT</b> 17.00 Wunder der Baukunst 17.45 Wunder der Baukunst 18.30 nano 19.00 heute 19.20 Kulturzeit 20.00 Tagesschau 20.15 Lungau - Wildnis im Herzen der Tauern 21.00 Europas letzte Nomaden 21.45 Mein Périgord 22.00 ZIB 2 22.25 S' Bloch, Dokufilm 0.00 37°: Letzter Halt Jobcenter!	<b>WDR</b> 18.15 Servicezeit 18.45 Aktuelle Stunde 19.30 Lokalzeit 20.00 Tagesschau 20.15 10 Jahre '21.45 WDR aktuell 22.10 Warum saufen wir so gerne? - unterwegs im Westen 22.40 Mitternachtsspitzen Classics 23.40 Volker Pispers - Bis neulich - Das Jubiläumsprogramm	<b>ORF 2</b> 19.00 Bundesland heute 19.23 Wetter 19.30 Zeit im Bild 19.49 Wetter 19.55 Sport Aktuell 20.05 Seitenblicke 20.15 Die Millionenshow 21.10 Thema 22.00 ZIB 2 22.30 kultur-montag 23.15 Frauenbilder - Gegenbilder: Die Künstlerinnen der Wiener Moderne 0.00 Tatort
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

<b>ARD</b> 17.00 Tagesschau 17.15 Brisant 18.00 Wer weiß denn so was? 18.50 WaPo Berlin 19.45 Wissen vor acht - Natur 19.50 Wetter vor acht 19.55 Börse vor acht 20.00 Tagesschau	<b>ZDF</b> 16.00 heute 16.10 Die Rosenheim-Cops 17.00 heute 17.10 hallo deutschland 17.45 Leute heute 18.00 Soko Köln 19.00 heute 19.20 Wetter 19.25 Die Rosenheim-Cops	<b>RTL</b> 17.30 Unter uns 18.00 Explosiv - Das Magazin 18.30 Exklusiv - Das Starmagazin 18.45 RTL Aktuell 19.03 Das Wetter 19.05 Alles was zählt 19.40 Gute Zeiten, schlechte Zeiten	<b>SAT.1</b> 15.00 Auf Streife - Die Spezialisten 16.00 Klinik am Südring 17.00 Klinik am Südring - Die Familienhelfer 17.30 Klinik am Südring 18.00 Auf Streife - Die Spezialisten 19.00 Big Brother 19.55 SAT.1 Nachrichten	<b>PRO 7</b> 15.15 The Middle 15.40 The Big Bang Theory 16.05 The Big Bang Theory 16.35 The Big Bang Theory 17.00 taff 18.00 News-time 18.10 Die Simpsons 18.40 Die Simpsons 19.05 Galileo	<b>RTL ZWEI</b> 15.00 Hartz und herzlich - Tag für Tag Benz-Baracken 17.00 RTLzwei News 17.04 RTLzwei Wetter 17.05 Krass Schule - Die jungen Lehrer 18.05 Köln 50667 19.05 Berlin - Tag & Nacht
<b>20.15 Sportschau</b> DFB-Pokal Viertelfinale. Dazu.: 21.35 Tagesthemen 23.15 <b>Sportschau Thema</b> 0.15 <b>Nachtmagazin</b> 0.35 <b>Mord in bester Gesellschaft - Das eitle Gesicht des Todes</b> Kriminalfilm, D/Ö '10	<b>20.15 Das Traumschiff</b> Familienfilm, D '17 21.45 <b>Kreuzfahrt ins Glück</b> Melodram, D '17 23.15 heute journal 23.45 <b>Markus Lanz</b> Talkshow 0.55 heute+ Nachrichten	<b>20.15 Die größten SDS-Casting-Momente aller Zeiten</b> Magazin 23.00 <b>Temptation Island - Versuchung im Paradies</b> Dokusoap 0.00 <b>RTL Nachtjournal</b> Nachrichten 0.27 <b>Das Wetter</b>	<b>20.15 Navy CIS</b> Krimiserie 21.15 <b>Navy CIS: L.A.</b> 22.15 <b>Hawaii Five-O</b> Krimiserie 23.10 <b>Spiegel TV - Reportage</b> 0.15 <b>Dinner Party - Der Late-Night-Talk</b> So gesehen Religion 1.15	<b>20.15 Die besten TV-Streiche by ProSieben</b> 0.15 <b>Die besten TV-Streiche by ProSieben</b> 3.45 <b>Spätnachrichten</b> 3.50 <b>Crash Games - jeder Sturz zählt</b> 4.45 <b>2 Broke Girls</b> Sitcom 5.05 <b>Mike &amp; Molly</b>	<b>20.15 Hartz Rot Gold - Armutskarte Deutschland (8)</b> Dokusoap 22.15 <b>Titel stand bei Red.-Schluss noch nicht fest</b> 23.15 <b>Hartz und herzlich</b> 1.10 <b>Autopsie - Mysteriöse Todesfälle</b> Krimiserie

<b>VOX</b> 16.00 Let's Glow 17.00 Zwischen Tüll und Tränen 18.00 First Dates 19.00 Das perfekte Dinner 20.15 Hot oder Schrott - Die Allestester 22.15 Hot oder Schrott - Die Allestester 23.15 Hot oder Schrott - Die Allestester 0.15 Nachrichten 0.35 Medical Detectives - Geheimnisse der Gerichtsmedizin	<b>KABEL EINS</b> 17.55 Mein Lokal, Dein Lokal - Der Profi kommt 18.50 Achtung Kontrolle! Wir kümmern uns drum 20.15 Little Nicky - Satan Junior, Komödie USA '00 22.00 Police Academy I - Dümmer als die Polizei erlaubt, Komödie USA '84 0.00 Beverly Hills Cop 2, Actionkomödie USA '87	<b>NDR</b> 18.00 Nordmagazin - Land und Leute 18.15 NaturNah: Deichpflege in der Großstadt 18.45 DAS! 19.30 Regionales 20.00 Tagesschau 20.15 Visite 21.15 Panorama - die Reporter 21.45 NDR Info 22.00 Tatort, Kriminalfilm 23.30 Weltbilder 0.00 Unter aller Augen - Zeugnisse der Gewalt	<b>3SAT</b> 17.40 Europas letzte Nomaden 18.30 nano 19.00 heute 19.20 Kulturzeit 20.00 Tagesschau 20.15 Ein mörderisches Geschäft, Krimi 21.45 kinokino 22.00 ZIB 2 22.25 makro 22.55 Akte D - Banken außer Kontrolle 23.40 Erst die Miete, dann die Moral? 0.20 Clique - Der Berner Star in Kosovo	<b>WDR</b> 18.00 WDR aktuell / Lokalzeit 18.15 Servicezeit 18.45 Aktuelle Stunde 19.30 Lokalzeit 20.00 Tagesschau 20.15 Abenteuer Erde: Wildes Kuba 21.00 Quarks: Besser hängen - Was wir dafür tun können 21.45 WDR aktuell 22.10 Mordkommission Istanbul - Der letzte Gast, Kriminalfilm D '17	<b>ORF 2</b> 18.51 infos & tipps 19.00 Bundesland heute 19.23 Wetter 19.30 Zeit im Bild 19.49 Wetter 19.55 Sport Aktuell 20.05 Seitenblicke 20.15 Universum 21.05 Report 22.00 ZIB 2 22.25 Euromillionen 22.35 kreuz und quer 0.05 Titel stand bei Red.-Schluss noch nicht fest 1.35 Outlander - Die Highland-Saga
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

ARD 17.00 Tagesschau 17.15 Brisant 18.00 Wer weiß denn sowas? 18.50 Rentnercops 19.45 Wissen vor acht - Werkstatt 19.50 Wetter vor acht 19.55 Börse vor acht 20.00 Tagesschau

ZDF 17.00 heute 17.10 hallo deutschland 17.45 Leute heute 18.00 Soko Wismar 18.54 Lotto am Mittwoch - Die Gewinnzahlen 19.00 heute 19.20 Wetter 19.25 Blutige Anfänger

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

SAT.1 15.00 Auf Streife - Die Spezialisten 16.00 Klinik am Südring 17.00 Klinik am Südring - Die Familienhelfer 17.30 Klinik am Südring 18.00 Auf Streife - Die Spezialisten 19.00 Big Brother 19.55 SAT.1 Nachrichten

PRO 7 15.15 The Middle 15.40 The Big Bang Theory 16.05 The Big Bang Theory 16.30 The Big Bang Theory 17.00 taff 18.00 News-time 18.10 Die Simpsons 18.40 Die Simpsons 19.05 Galileo

RTL ZWEI 15.00 Hartz und herzlich - Tag für Tag Benz-Baracken 17.00 RTLzwei News 17.04 RTLzwei Wetter 17.05 Krass Schule - Die jungen Lehrer 18.05 Köln 50667 19.05 Berlin - Tag & Nacht



20.15 Sportschau DFB-Pokal Viertelfinale. Dazu.: 21.35 Tagesthemen

23.15 Sportschau Club Sportmagazin

23.45 Nachtmagazin 0.05 Shanghai Historienfilm, TJ/USA '10

1.40 Tagesschau

20.15 Bares für Rares 21.45 Stubbe - Tod auf der Insel 23.15 heute journal 23.45 Markus Lanz 0.55 heute+ Nachrichten 1.10 Gedopfte Gesellschaft - Streitfall Ritalin und Co. Dokumentation

20.15 Der Bachelor - Das große Finale Dokusoap stern TV Infomagazin 0.10 RTL Nachtjournal 0.35 Das Wetter 0.45 CSI: Vegas Krimiserie 1.35 CSI: Vegas Krimiserie 2.30 CSI: Vegas Krimiserie 3.15 CSI: Vegas Krimiserie

20.15 Das große Promibacken Unterhaltungsshow TopTen! Der Geschmacks-Countdown Reportage 23.45 Das große Promibacken Unterhaltungsshow 2.00 Auf Streife - Die Spezialisten Dokusoap

20.15 Das Ding des Jahres 23.00 Big Brains - Geniale Erfindungen Reportage Das Ding des Jahres 2.20 Big Brains - Geniale Erfindungen Reportage Spät Nachrichten 3.15 2 Broke Girls Sitcom 3.30 Mike & Molly

20.15 Teenie-Mütter - Wenn Kinder Kinder kriegen 21.15 Teenie-Mütter - Wenn Kinder Kinder kriegen 22.15 Babys! Kleines Wunder - Großes Glück 23.20 Hartz Rot Gold - Armutskarte Deutschland (8) Dokusoap

VOX 16.00 Let's Glow - Die Make-Up-Challenge 17.00 Zwischen Tüll und Tränen 18.00 First Dates - Ein Tisch für zwei 19.00 Das perfekte Dinner 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

KABEL EINS 16.55 Abenteuer Leben täglich 17.55 Mein Lokal, Dein Lokal - Der Profi kommt 18.55 Achtung Kontrolle! Wir kümmern uns drum 20.15 Indiana Jones und das Königreich des Kristallschädels, Abenteuerfilm USA '08 22.40 300, Actionfilm USA '06 0.55 Watch Me - das Kinomagazin

NDR 18.00 Nordmagazin - Land und Leute 18.15 Wie geht das? Gewürze - aus der Welt in den Norden 18.45 DAS! 19.30 Regionales 20.00 Tagesschau 20.15 Expeditionen ins Tierreich 21.00 Expeditionen ins Tierreich 21.45 NDR Info 22.00 Großstadttrevier, Krimiserie 22.50 Großstadttrevier

3SAT 17.00 Highlights der Kanaren 18.30 nano 19.00 heute 19.20 Kulturzeit 20.00 Tagesschau 20.15 Reiches Bayern, arme Alte 21.00 Milliardengeschäft Inkasso 21.45 Erlebnisreisen-Tipp: Niederlande 22.00 ZIB 2 22.25 Im Sog des Geldes, Dramaserie 23.15 Mandy will ans Meer, Drama

WDR 18.00 WDR aktuell / Lokalzeit 18.15 Servicezeit 18.45 Aktuelle Stunde 19.30 Lokalzeit 20.00 Tagesschau 20.15 Markt, Wirtschaftsmagazin 21.00 Doc Esser - Das Gesundheits-Magazin 21.45 WDR aktuell 22.10 Verliebt, verlobt, verprügelt - Gewalt gegen Frauen 22.55 Sport inside

ORF 2 18.48 Lotto 6 aus 45 mit Joker 19.00 Bundesland heute 19.23 Wetter 19.30 Zeit im Bild 19.49 Wetter 19.55 Sport Aktuell 20.05 Seitenblicke 20.15 Hanne, Drama D '18 21.50 Autofocus 22.00 ZIB 2 22.30 WELTjournal 23.05 WELTjournal + 23.50 Lou Andreas-Salomé, Porträt D/Ö '16

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

ZDF 15.05 Bares für Rares 16.00 heute 16.10 Die Rosenheim-Cops 17.00 heute 17.10 ZDF SPORTEXtra - Wintersport Biathlon-Weltcup 19.00 heute 19.20 Wetter 19.25 Notruf Hafenkante

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

SAT.1 15.00 Auf Streife - Die Spezialisten 16.00 Klinik am Südring 17.00 Klinik am Südring - Die Familienhelfer 17.30 Klinik am Südring 18.00 Auf Streife - Die Spezialisten 19.00 Big Brother 19.55 SAT.1 Nachrichten

PRO 7 15.15 The Middle 15.40 The Big Bang Theory 16.05 The Big Bang Theory 16.30 The Big Bang Theory 17.00 taff 18.00 News-time 18.10 Die Simpsons 18.40 Die Simpsons 19.05 Galileo

RTL ZWEI 15.00 Hartz und herzlich - Tag für Tag Benz-Baracken 17.00 RTLzwei News 17.04 RTLzwei Wetter 17.05 Krass Schule - Die jungen Lehrer 18.05 Köln 50667 19.05 Berlin - Tag & Nacht



20.15 Blind ermittelt - Der Feuerteufel von Wien Kriminalfilm, D/Ö '20 Mit Philipp Hochmair

21.45 Panorama Politiemagazin 22.15 Tagesthemen 22.45 Ladies Night Comedy 23.30 Sträter Comedyshow 0.15 Nachtmagazin

20.15 Der Bergdoktor Arztfilm. Die Entscheidung. Mit Hans Sigi

21.45 heute journal 22.15 maybrit illner 23.15 Markus Lanz 0.30 heute+ Nachrichten 0.45 Line of Duty 1.45 Line of Duty

20.15 Der Lehrer Comedyserie 21.15 Sekretärinnen - Überleben von 9 bis 5 21.45 Schwester, Schwester - Hier liegen Sie richtig! Sitcom 22.15 Sekretärinnen - Überleben von 9 bis 5

20.15 Magic Mike XXL Tragikomödie, USA '15 22.35 Nach 7 Tagen - Ausgefittert Komödie, USA '07. Mit Ben Stiller

0.45 Criminal Minds 1.35 Criminal Minds 2.20 Profiling Paris 3.05 Profiling Paris

20.15 Germany's next Topmodel - by Heidi Klum red. Boulevardmagazin 23.30 Big Stories - Powercouples Magazin 0.30 Germany's next Topmodel - by Heidi Klum Big Stories - Powercouples Magazin

20.15 Hartes Deutschland - Leben im Brennpunkt (13) Dokusoap 22.15 Extrem sauber - Putzteufel im Messie-Chaos (5) Dokusoap 23.15 Hartes Deutschland - Leben im Brennpunkt (13) Dokusoap

VOX 17.00 Zwischen Tüll und Tränen 18.00 First Dates - Ein Tisch für zwei 19.00 Das perfekte Dinner 20.15 James Bond 007 - Ein Quantum Trost, Agentenfilm USA '08 22.25 James Bond 007 jagt Dr. No, Agentenfilm GB '62 0.40 Nachrichten 1.00 Medical Detectives - Geheimnisse der Gerichtsmedizin

KABEL EINS 16.55 Abenteuer Leben täglich 17.55 Mein Lokal, Dein Lokal - Der Profi kommt 18.55 Achtung Kontrolle! Wir kümmern uns drum 20.15 Unser Kiosk - Trost und Prost im Viertel 22.15 Unser Kiosk - Trost und Prost im Viertel 0.05 Abenteuer Leben - Die Reportage 1.50 Kabel eins late news

NDR 18.00 Nordmagazin - Land und Leute 18.15 Typisch! Der mobile Hausmeister von Emden 18.45 DAS! 19.30 Regionales 20.00 Tagesschau 20.15 mareTV 21.00 mareTV 21.45 NDR Info 22.00 Der Lissabon-Krimi: Alte Rechnungen, Krimi D '18 23.30 Sieben Stunden, Drama D '18

3SAT 18.00 Der weiße Nandu 18.30 nano 19.00 heute 19.20 Kulturzeit 20.00 Tagesschau 20.15 Die Wahrheit hinter der Quote 21.00 scobel - Gefühlte Wahrheit 22.00 ZIB 2 22.25 auslandsjournal extra 22.55 Moderne Sklaverei - Das Hausmädchen-Business 23.45 #SRF global

WDR 16.15 Hier und heute 18.00 WDR aktuell / Lokalzeit 18.15 Servicezeit 18.45 Aktuelle Stunde 19.30 Lokalzeit 20.00 Tagesschau 20.15 Tatort - Familienbande, Kriminalfilm D '10 21.45 WDR aktuell 22.10 Frau tv 22.40 Menschen hautnah - Notaufnahme für die Seele 23.25 Leave to Remain, Drama GB '14

ORF 2 18.30 konkret 18.51 infos & tipps 19.00 Bundesland heute 19.23 Wetter 19.30 Zeit im Bild 19.49 Wetter 19.55 Sport Aktuell 20.05 Seitenblicke 20.15 Die Rosenheim-Cops 21.05 Am Schauplatz 22.00 ZIB 2 22.30 Eco 23.05 Stöckl. 0.05 Clara Immerwahr, Historienfilm D/Ö '13

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

ZDF 15.05 Bares für Rares 16.00 heute 16.10 Die Rosenheim-Cops 17.00 heute 17.10 ZDF SPORTEXtra - Wintersport Biathlon-Weltcup 19.00 heute 19.20 Wetter 19.25 Bettys Diagnose

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

SAT.1 15.00 Auf Streife - Die Spezialisten 16.00 Klinik am Südring 17.00 Klinik am Südring - Die Familienhelfer 17.30 Klinik am Südring 18.00 Auf Streife - Die Spezialisten 19.00 Big Brother 19.55 SAT.1 Nachrichten

PRO 7 15.15 The Middle 15.40 The Big Bang Theory 16.05 The Big Bang Theory 16.30 The Big Bang Theory 17.00 taff 18.00 News-time 18.10 Die Simpsons 18.35 Die Simpsons 19.05 Galileo

RTL ZWEI 15.00 Hartz und herzlich - Tag für Tag Benz-Baracken 17.00 RTLzwei News 17.04 RTLzwei Wetter 17.05 Krass Schule - Die jungen Lehrer 18.05 Köln 50667 19.05 Berlin - Tag & Nacht



20.15 Praxis mit Meerblick - Alte Freunde Familienfilm, D '20

21.45 Tagesthemen 22.00 Tatort: Böser Boden Kriminalfilm, D '16

23.30 Irene Huss, Kripo Göteborg - Der im Dunkeln wacht Krimi

20.15 Der Staatsanwalt Krimiserie. Mit R. Hunold

21.15 Letzte Spur Berlin 22.00 heute journal 22.30 heute-show Kabarett 23.00 Das Literarische Quartett Literaturmagazin 23.45 heute+ Nachrichten 0.00 Dunkelstadt

20.15 Let's Dance Unterhaltungsshow 0.00 RTL Nachtjournal Nachrichten 0.27 Das Wetter 0.30 Der Bachelor - Das große Finale Dokusoap Let's Dance Unterhaltungsshow

20.15 Think Big! Comedyserie 20.45 Think Big! Comedyserie 21.20 Die Läusemutter Comedyserie 21.50 Die Läusemutter 22.20 Rabenmutter Comedy 22.50 Rabenmutter Comedy 23.20 Knallerfrauen Comedy 23.50 Knallerfrauen Comedy

20.15 Total Recall Sci-Fi-Film, KAN/USA '12 22.55 Krieg der Götter Fantasyfilm, USA '11 1.00 Total Recall Sci-Fi-Film, KAN/USA '12 3.20 Watch Me - das Kinomagazin Kulturmagazin 3.30 Spät Nachrichten

20.15 Robocop Sci-Fi-Film, USA '14. Mit Joel Kinnaman, Gary Oldman 22.30 Kill Switch Actionfilm, D/NL '17. Mit D. Stevens 0.15 Equilibrium Thriller, USA '02. Mit D. Purcell 2.20 Robocop Sci-Fi-Film, USA '14

VOX 16.00 Let's Glow - Die Make-Up-Challenge 17.00 Zwischen Tüll und Tränen 18.00 First Dates - Ein Tisch für zwei 19.00 Das perfekte Dinner 20.15 Bones - Die Knochenjägerin 21.15 Bones - Die Knochenjägerin 22.10 Bones - Die Knochenjägerin 23.05 Bones - Die Knochenjägerin 0.00 Nachrichten

KABEL EINS 16.00 Navy CIS 16.55 Abenteuer Leben täglich 17.55 Mein Lokal, Dein Lokal - Der Profi kommt 18.55 Achtung Kontrolle! Wir kümmern uns drum 20.15 Blood & Treasure - Kleopatras Fluch 21.15 Blood & Treasure - Kleopatras Fluch 22.10 Navy CIS: New Orleans 23.10 Navy CIS: L.A. 0.05 Navy CIS

NDR 17.10 Leopard, Seebär & Co. 18.00 Nordmagazin - Land und Leute 18.15 Hofgeschichten 18.45 DAS! 19.30 Regionales 20.00 Tagesschau 20.15 die nordstory - Rügäner unter sich 21.15 Kannst Du ein Tier töten? 21.45 NDR Info 22.00 NDR Talk Show 0.00 Inas Nacht 1.00 NDR Talk Show

3SAT 17.00 Kielings wildes Afrika 17.45 Wie Elefanten denken 18.30 nano 19.00 heute 19.20 Kulturzeit 20.00 Tagesschau 20.15 Frau Böhm sagt nein, Melodram 21.40 Kolumbien 22.00 ZIB 2 22.25 Der große Crash - Margin Call, Drama 0.05 10 vor 10 0.35 Willkommen Österreich 1.30 Schlachthof

WDR 18.15 Ausgerechnet 18.45 Aktuelle Stunde 19.30 Lokalzeit 20.00 Tagesschau 20.15 Schwarze Kohle, rotes Licht - Kriminalgeschichten aus dem Revier 21.00 Unser Westen, Unsere Spektakel 21.45 WDR aktuell 22.00 Kölner Treff 23.30 WDR Geschichte(n) - Eine Zeitreise in Interviews

ORF 2 19.23 Wetter 19.30 Zeit im Bild 19.49 Wetter 19.55 Sport Aktuell 20.05 Seitenblicke 20.15 Der Staatsanwalt 22.00 ZIB 2 22.25 Euromillionen 22.35 Unverser History 23.20 Die Hebamme - Auf Leben und Tod, Historienfilm D/Ö '09 0.50 Columbo - Schleichendes Gift, Krimi USA '90

# AKZENT - HOTELS -



Hier unser Gästemagazin  
einfach downloaden



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

Pinterest · Facebook · Instagram



Werden Sie unser

**AKZENT Stammgast**

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

*Ihre Treue belohnen wir!*

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

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

*Wie?*

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

