

HOTEL AKZENTe

NIMM
MICH MIT

Mit TV Programm vom 08.01.2022 - 04.02.2022



HAPPY valentines 



Backen ohne Zucker



Gute Vorsätze



Alles aus einem Topf!



Gewinnen Sie 2 Übernachtungen im AKZENT Hotel Zur Post in Bad Tabarz



Ihr Gewinn

Mitten im idyllischen Thüringer Wald, zwischen Wanderwegen wie dem Rennsteig und dem Wintersportparadies Inselberg, empfängt das AKZENT Hotel zur Post seine Gäste. In zauberhafter und naturnahen Umgebung – direkt am Kurpark – liegt das **AKZENT** Hotel, nur wenige Minuten vom Zentrum Tabarz entfernt. Das **AKZENT** Hotel verfügt über 36 Doppelzimmer, 2 Junior-Suiten und 2 Apartments mit moderner Ausstattung. Lösen Sie unser Rätsel und mit etwas Glück können Sie zwei Übernachtungen für zwei Personen im Thüringer Wald gewinnen.

Das 4-Sterne-Hotel **AKZENT** Hotel Zur Post ist ein modern eingerichtetes Wellness- und Beautyhotel. Es bietet seinen Gästen neben einer Saunalandschaft und einem hoteleigenen Beautyclub auch ein Restaurant mit Sommerterasse, sowie die Kellerbar Postmarie, in der man den Abend gemütlich ausklingen lassen kann. Besonders für Wanderfreunde und Wintersportfans lohnt sich ein Besuch im **AKZENT** Hotel Zur Post. Denn das Hotel liegt nicht nur mitten im Thüringer Wald und dem bekannten Fernwanderweg Rennsteig, sondern auch in der Nähe des Skigebietes Inselberg. Die Inselbergregion verfügt über mehrere schneesichere Skigebiete, die sowohl Abfahrt als auch gespurte Loipe anbieten. Aber auch wer sich nicht auf die Ski traut, kommt hier mit schönen Wanderwegen, die auch im Winter zu ausgedehnten Touren einladen, auf seine Kosten.

Kupferstich	Vorbild, Hochziel Übereinkunft	Popmusik d. 60er-Jahre Flussarm i. Rheindelta	Körperglied Eskimo- boot	von Tieren angelegte Brutstätte	Fabelvogel
anhalten des Klagen					
Marsch-pause			Neben-fluss der Aller nicht hinten		
ein heimischer Süßwasser-speisefisch	Zugmaschi-ne (Kzw.) Materie-teilchen	Elternteil Kosenname engl. Dra-menkönig		Pasten-behältnis	
Künstler			kroatische Adria-inset		Autozei-chen für Finnland
Düsen-flugzeug		Fern-gespräch italien. Artikel			
Farbe beim Roulette			Reife-prüfung (Kurzwort)		
Internet-sprache		gleich-mäßig hoch			

Ihr Gastgeber
Mario Peschke

AKZENT Hotel ★★★★★
Zur Post

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



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

Spielregeln

Gewinnen Sie zwei Übernachtungen inkl. Frühstück für zwei Personen im Doppelzimmer Komfort im **AKZENT** Hotel zur Post in Bad Tabarz! Senden Sie Ihre Lösung bis zum 04.02.2022 handschriftlich unter Angabe Ihrer Anschrift und eMail-Adresse an: **AKZENT** Marketingzentrale - Stichwort „Kreuzworträtsel“ - Spitalstraße 1 - 38640 Goslar oder per Mail an info@akzent.de mit dem Betreff „Kreuzworträtsel“. Die Gewinner werden schriftlich benachrichtigt. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

Ja, ich möchte bis auf Weiteres den AKZENT Newsletter erhalten

AUSFÜLLEN UND EINSENDEN:
Lösungswort:

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

Viel Glück!

Liebe Leserinnen und Leser,

vorab wünschen wir Ihnen erst einmal ein Frohes neues Jahr 2022. Wir hoffen, dass Sie gut ins neue Jahr gerutscht sind und die vergangenen Feiertage schön im Kreise der Familie verbracht haben. Das neue Jahr wollen wir mit Ihnen einmal mit vielen großartigen Neuigkeiten, ganz viel Wärme und Liebe starten.

Die besten Nachrichten zuerst – ab diesem Jahr dürfen wir zwei neue wunderschöne Häuser in der **AKZENT** Familie Willkommen heißen. Zum einen das **AKZENT** Hotel Aufkirchen bei Erding und zum anderen das **AKZENT** Hotel Hellers Krug in Holzminden. Beide Häuser stellen wir Ihnen in dieser und der nächsten Ausgabe einmal genauer vor.

Besonders während der Wintermonate, ist es schön die Zeit in Zweisamkeit zu genießen. Der perfekte Tag, um dies zu zelebrieren ist der Valentinstag kommenden Monat. Für alle die noch kein passendes Geschenk haben empfehlen wir, die vielseitigen Angebote unserer Hotels zu nutzen. Auch wärmsten zu empfehlen, einmal für die Liebsten etwas leckeres Kochen. Die perfekten Rezepte für den Winter finden Sie auf Seite 12 und 18.

Wir wünschen Ihnen wieder viel Spaß beim Lesen und Inspirieren lassen. Starten Sie erfolgreich ins neue Jahr und bleiben Sie gesund.

M. Grönding

Ihre Meike Grönding



12 | Wärmstens zu Empfehlen – Alles aus einem Topf!

Inhaltsverzeichnis

2

Rätsel

Kreuzwörterrätsel mit tollen Preisen

4

Saisonales

Zeit für Zweisamkeit zum Valentinstag

8

Lifestyle

Gute Vorsätze – und wie man sie einhält

10

Hotelpotrait

AKZENT Hotel Aufkirchen

12

Essen & Trinken

Wärmstens zu Empfehlen – Alles aus einem Topf!

Nachhaltigkeit

Rückblick ins Jahr 2021

Essen & Trinken

Backen ohne Zucker – Süßer Genuss ohne Reue

Wissenswertes

Wissenswertes rund um Zucker

Verschiedenes

Das passiert im Januar

Fernsehprogramm

Vom 08.01. bis 04.02.2022

17

18

21

22

20

ZEIT FÜR *Zweisamkeit*



SCHÖNE URLAUBSIDEEN

„Die Zeit vergeht nicht schneller als früher, aber wir laufen eiliger an ihr vorbei.“ – dieses Zitat von George Orwell beschreibt wohl, was viele Menschen im stressigen Alltag oft vergessen: Zeit ist unser wichtigstes Gut. Leider bleibt oft die Zeit mit dem Partner auf der Strecke. Wie wäre es also zum Valentinstag am 14. Februar anstatt Schokolade oder Blumen lieber Zweisamkeit zu verschenken? Unsere Hotels der **AKZENTe** Familie sind nicht nur zum Valentinstag eine Reise wert, sondern bieten das ganze Jahr über Raum für tolle Urlaubserlebnisse. Ein gemeinsamer, romantischer Urlaub für Frischverliebte, Ehepartner oder einfach unter guten Freunden – gemeinsame Erinnerungen schweißen zusammen und sind genau das richtige Geschenk, um seiner Liebe und Wertschätzung Ausdruck zu verleihen!

VALENTIN – DER BOTE DER LIEBE

Auch wenn für viele der Valentinstag nur eine Erfindung der Händler ist, um mehr Blumen, Schmuck oder Pralinen zu verkaufen, der Tag im Februar hat auch durchaus einen geschichtlichen Hintergrund. Vermutlich lebte der heilige Valentin im dritten Jahrhundert nach Christus in Rom. Er war Verfechter des christlichen Glaubens, dessen Ausübung im damaligen Rom verboten war. Trotzdem vermählte Valentin Paare nach christlicher Tradition und ließ sie kirchlich heiraten. Wegen seines Glaubens musste Valentin harte Strafen ertragen. Er blieb aber hartnäckig und wollte seinen Glauben weiterhin offen ausleben und Verliebten die Möglichkeit einer christlichen Trauung ermöglichen. Daher nahm die Geschichte ein trauriges Ende und Valentin wurde am 14. Februar 269 in Rom hingerichtet. Zu Ehren des Boten der Liebe feiern wir heute noch an seinem Todestag den Tag der Liebe. Der Brauch am Valentinstag Blumen zu verschenken hat übrigens einen anderen Ursprung, der aber auch noch aus dem alten Rom stammt. Der Tradition nach schenkt man den Frauen zu Ehren der römischen Göttin Iuno, die auch als Göttin der Ehe und Geburt galt, an diesem Tag Blumen.

ANDERE LÄNDER, ANDERE SITTEN

Bei uns in Deutschland feiert man den Valentinstag noch gar nicht so lange. Erst in den letzten zehn Jahren wird der Tag der Liebe vermehrt gefeiert und man nutzt ihn, um seinen Liebsten mit kleinen Geschenken „Ich liebe dich“ zu sagen. Unangefochtener Spitzenreiter beim Valentinstag feiern ist natürlich die USA. Hier wird der Tag im Februar zu einem echten Event. Es finden Bälle und Partys statt, Unmengen von Karten werden verschickt und sogar die Haustiere beschenkt. Aber auch in anderen Ländern wird der Valentinstag zelebriert allerdings mit oft ganz anderen Bräuchen! In Japan zum Beispiel verschenken nur Frauen dunkle Schokolade an Männer und damit ist gemeint: an alle Männer, die sie kennen. So wird auch mal der Arbeitskollege, Chef oder Bruder beschenkt. Aber einen Trick, um zu zeigen, welchem Mann das Herz gehört, gibt es doch, denn dieser bekommt als Einziger selbstgemachte Pralinen. Auf den Philippinen geht's am Tag der Liebe gemeinschaftlich zu, denn hier sind sogenannte Massenhochzeiten am 14. Februar beliebt. Im Jahr 2013 haben mehr als 4.000 Paare gleichzeitig am selben Ort geheiratet.

LIEBE AN DER BAROCKSTRASSE

Barocke Schmuckstücke, Wellness und schwäbische Gastfreundschaft – gleich drei gute Gründe den Valentinstag in Weingarten zu verbringen. Neben idyllischer Landschaften und gut ausgebauten Rad- und Wanderwegen lockt natürlich die schwäbische

I love you to the mountains ... and back



Barockstraße Besucher nach Weingarten. Gastgeber für einen rundum gelungenen und romantischen Urlaub ist das **AKZENT** Hotel Altdorfer Hof. Das **AKZENT** Hotel liegt nicht nur in der Barockstadt Weingarten, auch bis an den Bodensee oder in das Allgäu haben es Gäste von hier aus nicht weit. An Aktivitäten mangelt es in dieser vielseitigen Region also nicht. Als Gründungsmitglied der **AKZENT** Hotelkooperation weiß die Betreiber- und Gastgeberfamilie Unglert genau um die Wünsche ihrer Gäste und setzt sich mit vollem Engagement dafür ein, dass alle Besucher unvergessliche Tage in einer gemütlichen Atmosphäre verbringen können. Das **AKZENT** Hotel Altdorfer Hof bietet seinen Gästen daher komfortable und mit allen Annehmlichkeiten ausgestattete Doppel- und Einzelzimmer. Das hoteleigene Restaurant, welches liebevoll zubereitete Spezialitäten aus der bodenständigen schwäbischen Küche serviert, rundet das Angebot ab.



Ihre Gastgeber
Familie Unglert

AKZENT Hotel ★★★★★
Altdorfer Hof

Burachstraße 12
88250 Weingarten/Württemberg
Telefon: 0751 50090
Mail: hotel@altdorfer-hof.de
www.altdorfer-hof.de



- VALENTINSTAG -

- 1 x Übernachtung im romantisch dekoriertem Doppelzimmer
- 1 x reichhaltiges Frühstück
- 1 x Flasche Wasser zu Begrüßung
- 1 x Begrüßungscocktail pro Person
- 1 x romantisches 4-Gang-Candle-Light Valentismenü (inkl. Verdauerle) pro Person

Ihre Vorteile:

- Kostenfreie Stornierung bis 18 Uhr ab Voranreisetag
- Kostenfreie Extras: Internet, Parken, SKY-TV
- Zusatznächte auf Anfrage gerne möglich

125,00 € pro Person

ROMANTIK GENIESSEN IM SAGENUMWOBENEN RHEINTAL

Alte Fachwerkhäuser, verwinkelte Gassen und umgeben von Weinbergen finden Paare im **AKZENT Hotel Berg's Alte Bauernschänke** ein besonders romantisches Ambiente. Das Hotel mit jahrhundertalter Tradition ist genau das richtige Domizil für eine entspannte Auszeit zu Zweit. Da Liebe ja bekanntlich auch durch den Magen geht, legt das **AKZENT Hotel** viel Wert auf das leibliche Wohl seiner Gäste. Ein romantisches Candlelight-Dinner mit einem edlen Tropfen aus dem eigenen Weingut des **AKZENT Hotels** wäre doch ein guter Einstieg für einen entspannten Urlaub zu Zweit. Tagsüber wartet dann eine abwechslungsreiche Region darauf erkundet zu werden. Eine Schifffahrt zur nahegelegenen Loreley, ein Besuch der Vinothek der ehemaligen Asbach Uralt Brennerei oder eine Radtour – das Rheintal bietet viele spannende Ausflugsziele.



AKZENT Hotel ★★★★★
Berg's Alte Bauernschänke
 Niederwaldstraße 23
 65385 Rüdesheim-Assmannshausen
Telefon: 06722 4 99 90
Email: info@altebauernschaenke.de
www.altebauernschaenke.de



ROMANTISCHE ZEITREISE

Kleine mittelalterliche Städte, alte Burgen und echte Traumschlösser wie Neuschwanstein – die romantische Straße ist die älteste und beliebteste Ferienstraße Deutschlands und macht ihren Namen alle Ehre. Die Ferienroute führt von Würzburg auf 460 Kilometern bis nach Füssen. Am Wegesrand warten insgesamt 29 Orte und zahlreiche Sehenswürdigkeiten darauf entdeckt zu werden. Perfekter Startpunkt für die Entdeckungsreise ist das **AKZENT Hotel Krone** in Helmstadt. Zwischen Würzburg und Wertheim gelegen lädt das **AKZENT Hotel** Urlauber ein, die fränkische Gastfreundschaft in vollen Zügen zu genießen. Insgesamt 22 Doppelzimmer im gemütlichen Landhausstil bieten im **AKZENT Hotel Krone** das passende Ambiente, um einige entspannte Tage zu Zweit zu verbringen und den Alltag zu vergessen.



AKZENT Hotel ★★★
Gasthof Krone
 Würzburger Straße 23
 97264 Helmstadt
Telefon: 09369 906 40
Email: info@gasthof-krone.de
www.gasthof-krone.de



NUR DIE LIEBE ZÄHLT IM FRÄNKISCHEN WEINLAND

Barocke Gebäude und eine bezaubernde Altstadt in uralten Mauern machen Dettelbach zu einem perfekten Anlaufpunkt, um ein paar erholsame und romantische Tage zu verbringen. Auch ein gutes Gläschen Wein kann man hier genießen, denn rund um Dettelbach gibt es viele kleine Winzer, die mit viel Leidenschaft geschmacklich einzigartige Weine kreieren. Händchen haltend kann man hier durch die Weinberge schlendern und so die Region entdecken. Zur Ruhe kommen Paare dann im **AKZENT Hotel Franziskaner** oder im **AKZENT Hotel Am Bach**, die beide von Familie Dauenhauer liebevoll geführt werden. Höchsten Komfort, liebevolle Details, herrliche Ruhe und einen bezaubernden Ausblick über das enge Maintal bietet das familiengeführte Hotel.



AKZENT Hotel ★★★
Am Bach
 Eichgasse 5
 97337 Dettelbach
Telefon: 09324 973 00
Email: info@hotelambach.de
www.hotelambach.de



AKZENT Hotel ★★★★★
Franziskaner
 Wallfahrtsweg 14
 97337 Dettelbach
Telefon: 09324 9730 30
Email: info@hotelfranziskaner.de
www.hotelfranziskaner.de





MUSICALHIGHLIGHTS IN STUTTGART



Das **AKZENT** Hotel Möhringer Hof wird besonders von Musicalfans gern gebucht. Denn das privat geführte Haus bietet als Musichotel immer wieder passende Arrangements zu einzigartigen Musicalaufführungen in Stuttgart. Zum Tag der Liebenden bietet es sich an, seinem oder seiner Liebsten ein musikalisches Geschenk zu machen. „Am Valentinstag keine Zeit? Das ist für uns kein Problem, denn unsere Romantik-Päckle sind auch als Gutschein auf ein späteres Datum ausstellbar oder aber auch gerne ohne Datum buchbar“, empfiehlt **AKZENT**-Gastgeberin Birgit Wegener, „auf jeden Fall kommt diese Liebes-Überraschung zu 150 Prozent an!“ Und wer noch das absolute I-Tüpfelchen sucht, reserviert das einmalige Musical-Traumzimmer, das zu beiden Musicals exklusiv angeboten wird!

Diese Liebe endet nie! Graf von Krolock bei **TANZ DER VAMPIRE** bittet zum Mitternachtsball im Palladium Theater! Bereits zum 4. Mal in Stuttgart begeistern die Untoten alle Grusical-Fans nach so einer lang andauernden Zwangspause. Gespickt mit rockig-gefühlvollen Balladen, furiosen Tanzszenen, spektakulären Bühnenbildern und opulenten Kostümen reisen Sie in eine Welt, wo Leidenschaft regiert und die wahre Liebe eine Ewigkeit währt! Was könnte besser zum Valentinstag passen?

Bei Disneys **ALADDIN**, genau gegenüber im Apollo Theater, werden Wünsche wahr: Diese traumhafte Liebesgeschichte aus 1001 Nacht um den Straßenjungen und der Prinzessin Jasmin spielt im orientalischen Agrabah. Freuen Sie sich auf eine absolut unterhaltsame, witzige, lustige Story mit einzigartigen Bühnenbildern umgesetzt! Dschinni, der Flaschengeist, toppt die ganze Show mit tiefsinnigen, aber auch lustigen Sprüchen, die Sie glücklich und unbeschwert nach Hause zu uns ins **AKZENT** Hotel Möhringer Hof gehen lassen.

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





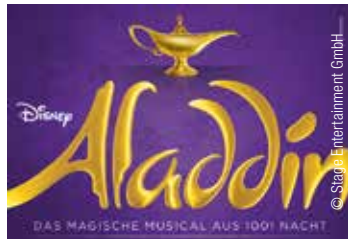
ALADDIN
Romantik-Päckle







TANZ DER VAMPIRE
Romantik-Päckle





AKZENT Hotel Möhringer Hof
Hechinger Straße 64-68
70567 Stuttgart
Telefon: 0711 71 9700
Email: info@hotel-moehringerhof.de
www.hotel-moehringerhof.de

Ihre Gastgeber
Familie Wegener



- MUSICAL-ROMANTIK-PÄCKLE -
(Anreise Do.-Sa. täglich möglich)

**TANZ DER VAMPIRE
oder
Disneys ALADDIN**

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

ab **153,90 € pro Person**

GUTE VORSÄTZE

... und wie man sie einhält

Jedes Jahr aufs Neue nehmen viele Menschen den Jahreswechsel zum Anlass ihr Leben auf den Kopf zu stellen – zumindest theoretisch. Ob Diäten, Ernährungsumstellungen, das Rauchen aufzugeben oder eine neue Sprache lernen: die guten Vorsätze zum neuen Jahr sind so vielfältig, wie die Menschen, die sie sich setzen. Eines haben die meisten aber dann doch gemeinsam. Ist man in den ersten Januarwochen noch fest entschlossen, nimmt die Motivation größtenteils nach ein oder zwei Monaten rapide ab. Aber zum Glück gibt es einige Tipps und Strategien, um am Ball zu bleiben.

1

WENIGER IST MEHR - Mehr Sport, gesünder ernähren, mehr Geld sparen – den meisten Menschen fallen gleich einige Baustellen im Leben ein, die sie gerne in Angriff nehmen würden. Um die guten Vorsätze aber auch wirklich umzusetzen, ist es wichtig sich nicht zu viel aufzubürden. Daher sollte man sich erstmal auf ein oder zwei Vorsätze konzentrieren, die einem wirklich wichtig sind.

2

REALISTISCH BLEIBEN - Die meisten Gewohnheiten lassen sich nicht von heute auf morgen ändern. Bei den meisten Menschen dauert es im Schnitt 21 Tagen bis sich Körper und Geist an neue Abläufe gewöhnt haben. Daher sollte man sich keine unrealistischen Ziele setzen. Dies führt meistens nur dazu, dass man scheitert und die Motivation nicht besonders lange anhält.

STRATEGIEN ENTWICKELN - Um auch wirklich durchzuhalten, muss man manchmal seine eigene Psyche überlisten. Plötzlich überkommt einen die unbändige Lust auf eine Tafel Schokolade oder der innere Schweinehund sorgt dafür, dass man es sich doch lieber auf der Couch gemütlich macht, anstatt noch Sport zu treiben. Solchen Rückfällen kann man die Stirn bieten, indem man schon vorher Strategien entwickelt, um das Problem zu übergehen. Für jeden Vorsatz sollte man sich daher vor dem gesetzten Startdatum eine Liste schreiben, welche Situation oder Probleme dazu führen können, dass man seine guten Vorsätze bricht. Indem man die Probleme schon vorher benennt und sich proaktive Lösungsvorschläge überlegt, fällt es leichter sie festzustellen und aus dem Weg zu räumen.

3

4

HALBES LEID... - ist geteiltes Leid. Ob Freunde, Familie oder Arbeitskollegen – mit einem Leidensgenossen an der Seite fällt es oft leichter gute Vorsätze einzuhalten. Man kann sich gegenseitig motivieren und austauschen. Auch wenn man vielleicht niemanden in seinem Umfeld findet, der die gleichen guten Vorsätze umsetzen will, hilft es auch Freunden und Familie davon zu erzählen. Die Liebsten nicht zu enttäuschen kann ebenfalls ein großer Ansporn sein an den guten Vorsätzen festzuhalten.

HILFSMITTEL NUTZEN - Im digitalen Zeitalter gibt es mittlerweile viele Apps fürs Smartphone, die einem bei der Umsetzung der guten Vorsätze helfen können. Vom Kalorien zählen über Sportprogramme bis hin zu Sprachapps findet man viele verschiedene Apps, die einem das Leben leichter machen. Weiterer Pluspunkt: sobald man sein Smartphone zur Hand nimmt und das bunte Icon der gewählten App auf seinem Bildschirm sieht, wird man automatisch an seinen guten Vorsatz erinnert.

5

6

POSITIVE UND AKTIVE SPRACHE VERWENDEN - Die Nutzung der sogenannten „positiven Sprache“ macht es leichter sich selber auszutricksen und sich immer wieder zu motivieren. Anstatt zum Beispiel „ich muss“, sollte man schon seine Gedanken lieber positiv umformulieren in „ich möchte“. Dies lässt sich dann noch einen Schritt weiter führen in dem man noch aktivere Sprache verwendet. Aus dem „ich will“ wird dann ein „ich werde“, was dazu beitragen kann gute Vorsätze auch in tatsächliche Taten umzusetzen.

SICH SELBST BELOHNEN! - Auch kleine Belohnungen können dazu beitragen, motiviert zu bleiben. Dabei sollte man natürlich darauf achten, dass die Belohnungen auch konform mit dem gesetzten Ziel sind. Möchte man abnehmen, ist Schokolade als Belohnung natürlich nicht geeignet, stattdessen könnte sich bei erfolgreicher Abnahme der ersten Kilos zum Beispiel mit einem neuen Kleidungsstück belohnen.

7



KLASSE FÜR SICH!★



Urlaub im AKZENT Hotel Aufkirchen



Erholsame Ruhe in ländlicher Umgebung und trotzdem nur ein Katzensprung nach München – das AKZENT Hotel Aufkirchen überzeugt nicht nur dank seiner perfekten Lage, sondern hat auch für alle Abenteuer und Wasserratten einiges zu bieten. Die Therme Erding, ganz in der Nähe des AKZENT Hotel Aufkirchen, sorgt für Spaß und Entspannung im und am Wasser. Auch verschiedene Badeseen in der Region laden im Sommer zum Plantschen ein. Echtes Highlight für alle Wassersportler und Abenteuerlustigen ist jedoch das Indoor Tauchzentrum, welches direkt an das AKZENT Hotel angeschlossen ist.



VOM LANDGASTHOF ZUM 3-STERNE-HOTEL

Vor rund 25 Jahren wurde der internationale Flughafen in München eröffnet. Die Eröffnung stellte auch die Weichen für die Zukunft des **AKZENT** Hotels Aufkirchen. Aus einem typischen Landgasthof wurde so 1996 eines der ersten „Airport Hotels“ mit guter Anbindung zum Flughafen. An die Zeiten des einfachen Landgasthofes erinnern heute nur noch die Granitsäulen, vor dem Haus, die noch vom ehemaligen Originalgebäude stammen.

Im Inneren des **AKZENT** Hotels erwartet die Gäste heutzutage eine moderne Ausstattung und insgesamt 71 komfortable Zimmer. Neben einer verkehrsgünstigen Lage und großzügigen Zimmern, überzeugt das **AKZENT** Hotel Aufkirchen vor allem mit einem aufmerksamen, individuellen und für den Gast maßgeschneiderten Service. Geschäftsführer Michael Weber ist es besonders wichtig, dass sich jeder Besucher in seinem Haus willkommen und gut aufgehoben fühlt.

TIEF EINTAUCHEN: INDOOR TAUCHZENTRUM

Ob man sich selber traut oder lieber trockenen Fußes zu schaut: Das am **AKZENT** Hotel angeschlossene Tauchzentrum sollte man sich bei einem Besuch in Aufkirchen nicht entgehen lassen. Das Tauchsportzentrum wurde im Jahr 2000 eröffnet und war damit die erste und einzige Indoor Tauchsport Ausbildungsstätte in Europa, in der Taucher das ganze Jahr unabhängig von den Wetterbedingungen ihren Sport ausüben können. In den 8 verschiedenen Becken mit 2 Millionen Litern Wasser finden Anfänger und fortgeschrittene Taucher optimale Trainingsmöglichkeiten. Eine Strömungsanlage, Unterwasser-Spielzeuge, eine luftgefüllte Kuppel und ein Tarier-Parcours sorgen für Spaß und Abwechslung.

Ziel des Tauchzentrums ist es zum einen angehenden Taucher eine fundierte Ausbildung zu ermöglichen. Zum anderen soll vor allem auch ein Bewusstsein für die schützenswerte Natur unter Wasser vermittelt werden. Denn die liegt dem Betreiber am Herzen, sodass er und viele seiner Mitarbeiter*innen des Tauchsportzentrums sich in vielen Projekten rund um Naturschutz engagieren. Im Rahmen dieses Engagement wurde zum Beispiel jahrelang die Gewässer des Englischen Gartens in München von Michael Weber's Team gesäubert und aufgeräumt.

AUSZEIT ZWISCHEN PALMEN UND WELLEN

Für alle Gäste, denen ein Tauchgang zu abenteuerlich ist und die aber trotzdem nicht auf ein einmaliges Urlaubserlebnis verzichten möchten, sollten der Therme Erding einen Besuch abstatten. Die größte Therme der Welt ist in 3 km vom **AKZENT** Hotel Aufkirchen zu erreichen und bietet viele, verschiedene Attraktionen. Das **AKZENT** Hotel Aufkirchen bietet attraktive Pakete für die Therme Erding mit Bestpreisgarantie an.

Insgesamt sorgen 27 Wasserrutschen mit verschiedenen Schwierigkeitsgraden bei Groß und Klein für Spaß. Wer sich einfach mal wieder treiben lassen möchte, der sollte ein Bad im „Crazy River“ oder dem großen Wellenbad nehmen. Verschiedene Saunen, Gesundheitsbecken und Thermalbäder sorgen für den passenden Wellnessfaktor und runden das Angebot der Therme ab.

MÜNCHEN: DIE WELTSTADT MIT HERZ

Um den Tag ausklingen zu lassen, bietet sich die weltbekannte Erdinger Weißbierbrauerei für einen Absacker an. Ebenfalls in 3 km Entfernung vom **AKZENT** Hotel zu erreichen, lohnt sich hier nicht nur eine Führung durch die Brauerei, sondern auch die historische

Stadt Erding mit typisch bayrischem Flair lädt zum Entdecken ein. Wer mag, kann von Erding aus auch ganz bequem mit der S-Bahn nach München fahren. Die Weltstadt mit Herz bietet viele, verschiedene Sehenswürdigkeiten und begeistert Urlauber aus der ganzen Welt mit jahrhundertealten Bauwerken, dem Englischen Garten oder dem Schloss Nymphenburg.



AKZENT Hotel ★★★
Aufkirchen

Dorfstraße 15 a
85445 Aufkirchen

Telefon: 08122 867 0

Mail: info@hotel-aufkirchen.de

www.Hotel-Aufkirchen.de





© VadimGuzhva - stock.adobe.com

EINFACH
SCHNELL &
LECKER

**WÄRMSTENS
ZU EMPFEHLEN**

ALLES AUS EINEM TOPF!





© lenets_tan - stock.adobe.com

„Ein gutes Essen hält Leib und Seele zusammen.“, so lautet ein bekanntes Sprichwort aus dem Volksmund. Diese Aussage trifft wohl besonders auf deftige und herzhaft-eintöpfen zu, die vor allem in der kalten Jahreszeit von innen wärmen und reichlich Energie liefern. Löffel für Löffel sättigt ein leckerer Eintopf nicht nur, sondern vermittelt auch ein Gefühl von Geborgen- und Zufriedenheit. Und das Beste: die Zubereitung geht einfach von der Hand! In der Regel braucht man für einen leckeren Eintopf nur eine handvoll Zutaten, einen großen Topf und etwas Geduld, um das Ganze dann langsam auf dem Herd vor sich hin köcheln zu lassen.

VON DER STEINZEIT IN DIE MODERNE

Eintöpfe stehen in der ganzen Welt auf dem Speiseplan und die Urform ist wohl einer der ältesten Gerichte der Welt. Denn schon in der Steinzeit wurden schwer bekömmliche Nahrungsmittel in, mit heißen Steinen erhitzen, Wasser weicher gekocht. So zieht sich die Zubereitung von Eintöpfen auch durch die ganze Menschheitsgeschichte und das Gericht wurde immer wieder, mit verschiedenen Zutaten und Zubereitungsarten neu erfunden. Von einem bäuerlichen Essen für arme Leute fand sich der Eintopf dann im Zeitalter des Barocks auch auf den Tischen der höheren Gesellschaftsschicht wieder. Heutzutage ist der Eintopf nicht nur ein beliebtes Essen in vielen Haushalten, sondern hat sogar mit feinen Zutaten auch den Weg in die Sterneküche gefunden.

EINTÖPFE AUS ALLER WELT

Der Eintopf ist auch besonders beliebt, da er so viele unterschiedliche Geschmacksrichtungen aufweist. In fast jedem Land dieser Welt gibt es einen Nationaleintopf, der je nach Region und Klimazone komplett andere Zutaten und Geschmäcker vereint. In einem karibischen Eintopf werden beispielsweise Garnelen in Kokosmilch gegart, während in Mexiko eher Bohnen und Mais in Tomatensauce im Topf landen. Hierzulande bestanden die ersten Eintöpfe vor

allem aus Kohl, Rüben und anderen faserigen Gemüsesorten, die durch die lange Kochzeit genießbar wurden. Später landeten dann auch, je nach Region und Verfügbarkeit, Kartoffeln und Getreidesorten in dem Topf und machten die Eintöpfe so noch gehaltvoller. Auch die minderwertigen Fleischstücke, wie Knorpelstücke von Rind, Schwein oder Huhn wurden zerkleinert und dem Eintopf hinzugefügt. Daher war es nicht ungewöhnlich, dass auch Schweineohren- oder -füße in Form eines Eintopfs auf dem Teller landeten. Auch heutzutage sind in Deutschland besonders deftige Eintöpfe wie Erbsen-, Grünkohl-, oder Bohneneintopf beliebt.

DEFTIGE EINTÖPFE IM HOTELEIGENEN RESTAURANT

Auch im **AKZENT** Hotel Altdorfer Hof finden sich, besonders in der kalten Jahreszeit, gerne mal deftige Eintöpfe auf der Speisekarte des hoteleigenen Restaurants wieder. Neben leckeren Eintöpfen werden hier vor allem schwäbische Spezialitäten serviert. Neben den regionalen Speisen und einem besonders herzlichen Service runden komfortable und mit allen Annehmlichkeiten ausgestattete Doppel- und Einzelzimmer das Angebot des **AKZENT** Hotel Altdorfer Hof ab. Im Rahmen des Arrangements des **AKZENT** Hotel können Gäste nicht nur ein Abendessen in Form eines 2-Gang-Menü genießen, sondern auch barocke Schmuckstücke entlang der schwäbischen Barockstraße entdecken, bei Wellnessangeboten entspannen und die schwäbische Gastfreundschaft genießen.



AKZENT Hotel ★★★★★
Altdorfer Hof

Burachstraße 12
88250 Weingarten/Württemberg
Telefon: 0751 50090
Mail: hotel@altdorfer-hof.de
www.altdorfer-hof.de

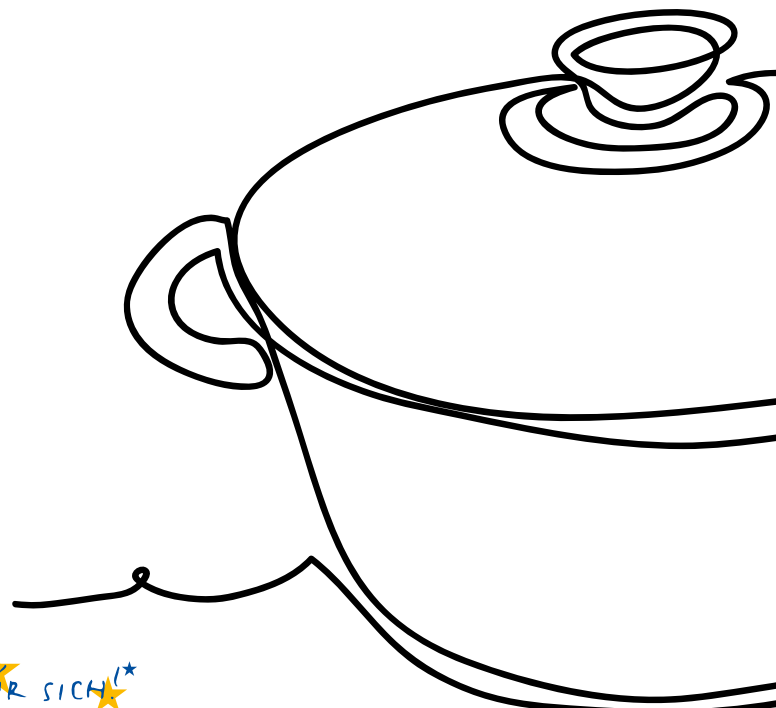
Ihre Gastgeber
Familie Unglert



DEUTSCHLANDS SCHNEEGEBIETE

- 1x Übernachtung im Komfort-Doppelzimmer
- 1x Frühstücksbuffet
- 1x Abendessen (2-Gang-Menü mit leckeren Eintopf)
- 1x Flasche Wasser zur Begrüßung

ab 74,50 € pro Person





DEFTIGER ERBSEINTOPF

4

2 Zwiebeln | 500 g grüne, getrocknete Schälerbsen | 350 g Speck | 300 g Kartoffeln | 2 Bund Suppengemüse mit Möhre, Sellerie, Petersilie und Lauch | 2,5 l Gemüsebrühe | 4 Wiener Würstchen | nach Bedarf Lorbeerblätter, Senf, Salz, Pfeffer, Essig

Zwiebeln schälen und in feine Würfel schneiden. Den Speck ohne Schwarte ebenfalls fein würfeln. Etwas Öl in einen großen Topf geben und den Speck anbraten. Die Zwiebeln dazugeben und andünsten, bis sie glasig sind. Die Erbsen und Lorbeerblätter hinzugeben. Das Ganze mit Gemüsebrühe aufgießen und ca. 15 Minuten mit Deckel köcheln lassen.

In der Zwischenzeit das restliche Gemüse wie Kartoffeln, Möhren und Sellerie schälen und in mundgerechte Stücke schneiden. Lauch putzen und in Ringe schneiden. Petersilie hacken. Das Gemüse in den Topf geben und köcheln lassen bis Erbsen und Gemüse gar sind. Die Würste in dickere Scheiben schneiden und ebenfalls hinzugeben.

Zum Schluss die Lorbeerblätter hinausnehmen und den Eintopf mit Senf, etwas Essig, Salz und Pfeffer abschmecken.

© Mellina - stock.adobe.com

ITALIENISCHER BOHNENEINTOPF

4

300 g, weiße Bohnen | 8 Tomaten | 2 Zwiebeln | 2 Knoblauchzehen | 200 ml Rotwein | 2 EL Tomatenmark | 2 Möhren | 2 Stangen Lauch | 100 g kleine Nudeln | 1,5 l Gemüsebrühe | nach Bedarf Lorbeerblätter, frischer Rosmarin, frischer Salbei, Salz und Pfeffer

Die Bohnen über Nacht in Wasser einweichen. Knoblauch und Zwiebeln schälen und in kleine Würfel schneiden. Olivenöl in einen großen Topf geben und die Zwiebeln andünsten bis sie glasig sind. Knoblauch und Tomatenmark hinzugeben und kurz anrösten. Die eingeweichten Bohnen abgießen.

Die Mischung im Topf mit Rotwein ablöschen, Bohnen hinzugeben und mit Gemüsebrühe aufgießen. Etwa 1,5 Stunden sanft köcheln lassen. In der Zwischenzeit Möhren schälen und in Scheiben schneiden. Lauch putzen und in Ringe schneiden. Bei den Tomaten den Strunk entfernen und in mundgerechte Stücke schneiden.

Thymian und Salbeiblätter waschen, trocken schütteln und zupfen. Nach 1,5 Stunden das Gemüse zu den Bohnen geben. Lorbeerblätter, Thymian und Salbei ebenfalls dazu geben. Solange köcheln bis das Gemüse gar ist. In der Zeit die Nudeln separat kochen und ganz zum Schluss als Einlage hinzugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



© FomaA - stock.adobe.com

4

PINKER HINGUCKER: BORSCHTSCH!

400 g Rindfleisch | 2 Rote Bete, frisch | 1 rote Paprika | 2 Möhren | 1 kleiner Weißkohl | 3 Zwiebeln | 2 Tomaten | 3 Knoblauchzehen | 3 EL Tomatenmark | Nach Geschmack Lorbeerblätter, Crème fraîche, Dill, Salz und Pfeffer

Möhren, Bete, Zwiebeln und Knoblauch schälen. Zwiebeln und Knoblauch würfeln. Möhren und Beete in breite Streifen raspeln. Paprika waschen und in dünne Streifen schneiden. Tomaten waschen und grob würfeln. Suppenfleisch waschen und in einem großen Topf mit Wasser zum köcheln bringen. Dann die Lorbeerblätter hinzufügen und das Fleisch ca. 60 Minuten gar kochen.

In der Zwischenzeit Öl in einer Pfanne erhitzen und das geschnittene Gemüse andünsten. Nach etwa 5 Minuten Tomatenmark und ganz zum Schluss die Rote Bete dazugeben. Den Weißkohl waschen, den Strunk heraustrennen und in Streifen schneiden. Das Fleisch aus dem Topf nehmen und in kleine Stücke schneiden. Das angebratene Gemüse in den Topf geben.

Weißkohlstreifen und das geschnittene Fleisch ebenfalls zurück in den Topf geben. Alles einmal aufkochen lassen und abschmecken. Mit einem Klecks Crème fraîche und etwas Dill servieren.



© juetrphoto - stock.adobe.com



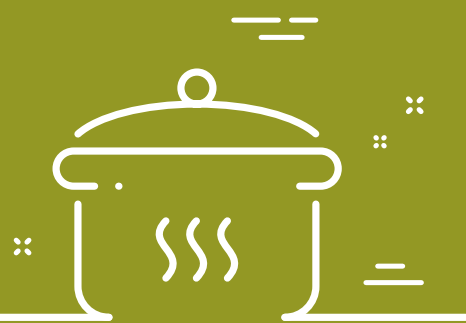
4

INDISCHER LINSENEINTOPF

2 EL Öl | 2 TL Curry | 1 Bund Frühlingszwiebeln | 400 ml Gemüsebrühe | 1 Stück Ingwer | 2 Knoblauchzehen | 200 ml Kokosmilch | 250 g rote Linsen | 2 Paprikaschoten | 1 Glas Tomaten | nach Bedarf: Salz, Pfeffer, Senfsamen

Den Knoblauch und den Ingwer hacken, die Frühlingszwiebeln in Ringe, Paprika in Würfel schneiden. Das Currypulver und die Senfsamen im heißen Topf rösten, Öl, Knoblauch und Ingwer zugeben. Kurz anbraten, dann die Linsen und Paprikawürfel zugeben und ebenfalls kurz anbraten.

Mit der Gemüsebrühe ablöschen und zum Kochen bringen. Tomaten und Kokosmilch zugeben und bei kleiner Hitze 15 - 20 Minuten köcheln lassen, bis die Linsen weich sind. Frühlingszwiebeln untermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.



© blankstock - stock.adobe.com

© juetrphoto - stock.adobe.com

NACHHALTIG ÜBERNACHTEN

AKZENT Hotels werden klimaneutral



HIER KÖNNEN SIE SCHON IHREN KLIMANEUTRALEN AUFENTHALT GENIEßEN

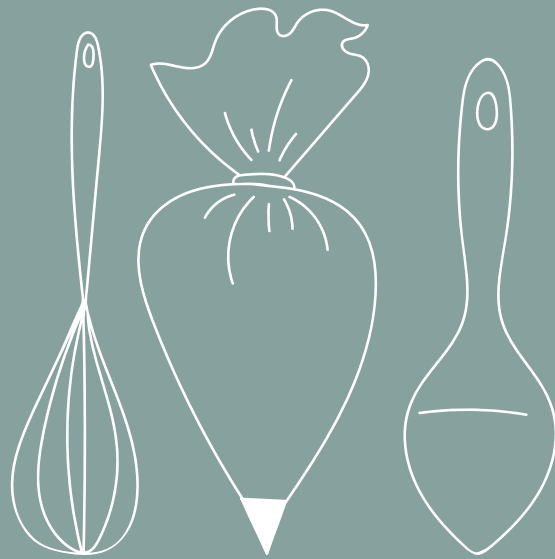
- AKZENT Hotel Franziskanerin Dettelbach
- AKZENT Hotel Am Bach in Dettelbach
- AKZENT Brauerei Hotel Hirsch in Ottobeuren
- AKZENT Hotel Schranne in Rothenburg
- AKZENT Aktiv & Vital Hotel Thüringen in Schmalkalden
- AKZENT Hotel Möhringer Hof in Stuttgart
- AKZENT Hotel Zur Post in Bad Tabarz
- AKZENT Hotel Am Burgholz in Bad Tabarz
- AKZENT Hotel Residenz in Bad Neustadt an der Saale
- AKZENT Berghotel Rosstrappe in Thale
- AKZENT Hotel Stadt Schlüchtern in Schlüchtern
- AKZENT Apartementhotel Residenz in
- AKZENT Hotel Albert in Dorsten
- AKZENT Hotel Berlin in Bad Bevensen
- AKZENT Hotel Acamed in Nienburg (Saale)
- AKZENT Hotel Roter Ochse in Rhens
- AKZENT Hotel Saltenhof in Hörstel
- AKZENT Hotel Goldner Stern in Muggendorf
- AKZENT Hotel Turmwirt in Oberammergau
- AKZENT Hotel Oberhausen in Oberhausen
- AKZENT Hotel Sonnenberg in Schotten
- AKZENT Hotel Kaliebe in Trassenheide
- AKZENT Vitalhotel König in Bad Mergentheim
- AKZENT Hotel Körner Hof in Dortmund
- AKZENT Waldhotel Rheingau in Geisenheim
- AKZENT Hotel Kaltenbach in Schönwald
- AKZENT Hotel Murrer in Aiterhofen
- AKZENT Hotel Torgauer Hof in Sindelfingen
- AKZENT Hotel Meerfräulein in Wemding
- AKZENT Hotel Frankenberg in Frankenberg
- AKZENT Hotel Höing in Unna
- AKZENT Hotel Wasserburg in Harpstedt
- AKZENT Hotel Dorn in Büsum
- AKZENT Hotel Wassermühle in Südergellersen
- AKZENT Hotel Seestern, Delphin & Lachs in Wilhelmshaven
- AKZENT Hotel Surendorff in Bramsche
- AKZENT Hotel Merfelder Hof in Dülmen
- AKZENT Hotel Jonathan in Lippstadt
- AKZENT Hotel Körner Hof in Dortmund

Die **AKZENT** Hotels haben bereits 2020 ein Top-Ergebnis mit 2.093 klimaneutrale Übernachtungen erzielen können und das trotz einer dreimonatiger Schließung. Die Hoffnungen dieses Ergebnis 2021 auch nur ansatzweise zu erreichen war nach einem fast 6-monatigen Lockdown sehr klein. Doch nun am Ende dieses Jahres die große Überraschung: Trotz aller Hürden die dieses Jahr mit sich gebracht hat, konnten insgesamt 2.193 klimaneutrale Übernachtungen ermöglicht werden.

Und das alleine habt ihr als Leser und Gäste unserer Hotels ermöglicht. Deshalb sagen wir an dieser Stelle einfach mal Danke – wir freuen uns, dass wir jedes Jahr mit Euch ein noch besseres Ergebnis erzielen können. Somit sind wir guter Hoffnung, in 2022 mit Euch und ohne weitere Lockdowns, wieder einmal über uns hinaus zu wachsen.

In der nebenstehenden Liste findet ihr eine Übersicht aller Hotels, welche klimaneutrale Übernachtungen anbieten. Im **AKZENT** Hotel Jonathan und demnächst auch im **AKZENT** Hotel Körner Hof, ist jede Eurer Übernachtungen automatisch klimaneutral. Bei allen anderen könnt ihr dies über eine Zusatzleistung auswählen.





Backen ohne Zucker
SÜSSER GENUSS OHNE REUE



Der Januar ist traditionell der Monat der guten Vorsätze. Die Feiertage sind für viele Menschen auch ein Anlass es sich richtig gut gehen zu lassen. Es wird geschlemmt, getrunken und genascht. Spätestens dann zum Start des neuen Jahres meldet sich dann das schlechte Gewissen und es werden plötzlich Kalorien gezählt oder die ein oder andere Diät ausprobiert. Wer trotzdem nicht aufs Naschen verzichten kann oder möchte: Rettung naht! In den letzten Jahren ist das Backen ohne raffinierten Zucker immer beliebter geworden, sodass es immer mehr Rezepte und Ideen für leckere Kekse, Kuchen, Muffins gibt – ganz ohne Zucker und garantiert ein süßer Genuss ohne Reue.

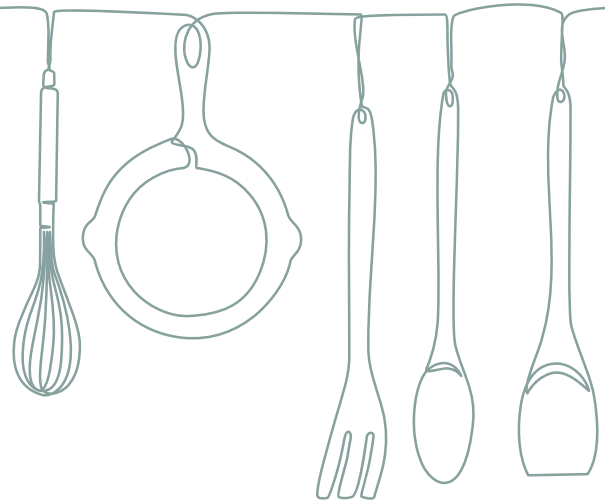
Zucker so weit das Auge reicht

Egal ob Paleo, Low Carb oder Clean Eating: in einem sind sich Ernährungswissenschaftler und Diätentwickler einig – zu viel raffinierter Zucker ist für den menschlichen Körper schädlich und macht uns krank. So kann zu viel Zucker neben Karies und Diabetes auch das Risiko für Herzkrankheiten, Entzündungen und Übergewicht erhöhen. Denn besonders Fruchtzucker verstärkt das Hungergefühl und führt oft dazu, dass man mehr isst als der Körper eigentlich braucht. Nachdem man Zucker zu sich genommen hat, steigt der Insulinspiegel im Körper extrem schnell an, fällt aber genauso schnell wieder ab, was zu Heißhungerattacken führen kann.

Daher lernen wir meistens schon im Kindesalter, dass Süßigkeiten nur in Maßen gegessen werden sollten. Das Problem dabei ist allerdings, dass Zucker nicht nur in Naschereien, Keksen und Torten steckt, sondern auch in vielen Produkten und Lebensmitteln wo man ihn nicht direkt vermuten würde. Besonders bei Fertigprodukten und industriell stark verarbeiteten Lebensmittel steckt oft viel Zucker. Oft werden hier auch andere Süßungsmittel wie Dextrose, Süßmolkenpulver oder Glukose-Sirup verwendet, die dem Verbraucher auf der Zutatenliste nicht so direkt ins Auge stechen wie der angegebene Zuckergehalt. Trotzdem sind natürlich auch diese Süßungsmittel eigentlich nichts anderes als Zucker. Die Weltgesundheitsorganisation empfiehlt übrigens höchstens fünf bis zehn Prozent der täglichen Kalorien in Form von Zucker zu sich zunehmen. Das sind in etwa nur 25g oder 6 TL Zucker pro Tag. Zum Vergleich: im Durchschnitt isst oder trinkt jeder Erwachsene um die 100 g Zucker am Tag.

Auf natürliche Süße setzen

Klar, wenn man schon den Ofen anheizt, um eine leckere Nascherei zu kreieren, kommt diese natürlich nicht komplett ohne süßen Geschmack aus. Backen ohne Zucker, bedeutet also nicht, dass die Leckereien nicht mehr süß sind, sondern es wird vor allem auf Haushaltszucker verzichtet. Dieser kann nämlich auch super durch natürliche Süßungsmittel ersetzt werden. Generell geht es hierbei auch darum, die Zuckermenge zu reduzieren und so den Geschmack und den Körper zu sensibilisieren. Je mehr man auf Zucker verzichtet und diesen nur noch in kleinen Mengen zu sich nimmt, desto intensiver reagiert der Geschmackssinn auf ihn. Um die Zuckermenge beim Backen zu reduzieren, eignet sich daher zum Beispiel Honig, Agavendicksaft, aber auch Früchte wie Bananen oder Äpfel, die eine natürliche Süße enthalten. Auch Datteln, Feigen oder andere Trockenfrüchte werden gerne als Ersatz verwendet. Mittlerweile gibt es sogar viele Rezepte, die auf noch ungewöhnlichere Zutaten wie Süßkartoffeln oder Rote Bete setzen.



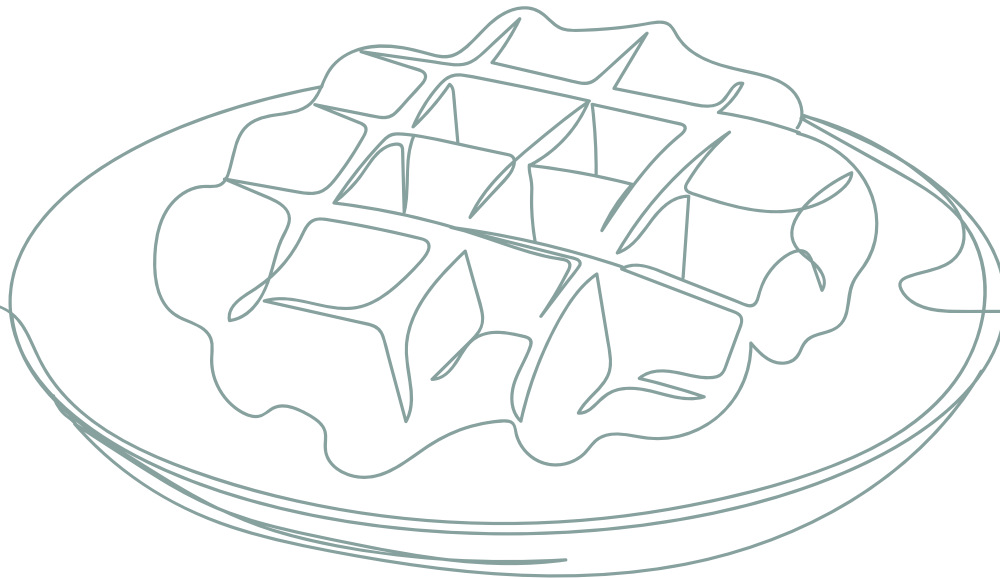
Erfrischendes Dessert: Mangotörtchen

6 Portionen

250 g Mangopüree z.Bsp. aus dem Asia Laden | 100 g Cashewkerne | 4 getrocknete Feigen | 50 ml Wasser | 2 EL Agavendicksaft | 1 EL Walnusskerne | 3 EL flüssiges Kokosöl | 1 EL zimmerwarme Kokoscreme

Über Nacht die Cashewkerne in reichlich Wasser einweichen. Eine Muffinform mit Förmchen auslegen. Für den Boden die Feigen und Walnusskerne fein hacken oder in den Mixer geben. Das flüssige Kokosöl dazu geben und zu einer Masse verkneten. Die Masse in sechs gleichmäßige große Kugeln formen. Je eine Kugel in die vorbereiteten Papierförmchen pressen. Die eingeweichten Cashewkerne abgießen und mit 50ml Wasser, dem Mangopüree und Kokoscreme im Mixer fein pürieren. Den Agavendicksaft und das Kokosöl unter die Masse heben und diese dann auf den Boden geben. Die Törtchen abdecken und über Nacht im Kühlschrank fest werden lassen. Auf Wunsch vor dem Servieren mit Kokosraspeln bestreuen.





Heiß & Lecker-Bananenwaffeln ganz ohne Zucker

Das Küchenteam des **AKZENT** Hotels verwöhnt mit nationalen und internationalen Leckerbissen, vom kleinen Snack bis zum 5-Gänge-Menü regelmäßig Gäste aus aller Welt. Für unser **AKZENTe** Gästemagazin haben die kreativen Köpfe des Küchenteams sich ein ganz besonderes Rezept kreiert: Bananenwaffeln! Denn was gibt es schöneres, als eine heiße Waffel nach einem Spaziergang an der frischen Winterluft? Lecker und schnell gemacht erhalten die Waffeln aus dem **AKZENT** Hotel Ahrbergen ihre natürliche Süße durch extra reife Bananen – und wer nicht ganz auf den industriellen Zucker verzichten will, der kann sich die Waffel „süß belegen“.

Zutaten für 4 Waffeln:

1 Ei | 50 ml Rapsöl | 1 reife/braune Banane | 100 g Dinkelmehl | 50 ml Kuh- oder Pflanzenmilch | 1/2 TL Backpulver

Banane schälen und mit einer Gabel fein zerdrücken. Das Ei und das Öl in einer Schüssel gut vermischen. Die zerdrückte Banane zugeben und gut vermischen. Im Anschluss die Milch zugeben und ebenfalls gut mischen. Mehl und Backpulver zugeben und zügig zu einem glatten Teig verarbeiten. Im heißen Waffeleisen ausbacken.





AKZENT Park.Hotel ★★★★★
Ahrbergen

Liebigstraße 35
31180 Giesen
Telefon: 05066 70550
Email: info@parkhotel-ahrbergen.de
www.parkhotel-ahrbergen.de



Ihre Gastgeberin
Nicole Möhle



Saftige Schokoladen-Tarte mit Datteln

Portionen: 6 - 8 Stücke

6 Eier | 1 Prise Salz | 200 g Nüsse (z. B. Mandeln, Haselnüsse, Walnüsse) | 150 g getrocknete und entsteinte Datteln | 200 ml Nussmilch (z. B. Mandelmilch, Haselnussmilch) oder Wasser | 3 geh. EL Kakaopulver (40 g)

Die Eier trennen und die Eiweiße mit 1 Prise Salz steif schlagen. Den Boden einer Springform mit 24 cm Durchmesser mit Backpapier auslegen. Die Nüsse im Mixer fein mahlen. Datteln in kleine Stücke schneiden und zusammen mit den Eigelben, der Nussmilch und dem Kakao zu den Nüssen dazugeben.

Alles zu einer cremigen Masse pürieren. Die Mischung in eine große Schüssel umfüllen und das steif geschlagene Eiweiß unterheben. In die Springform füllen und im vorgeheizten Backofen bei 180 °C (Ober-/ Unterhitze) ca. 50 Minuten backen.



WISSENSWERTE FAKTEN!

Zucker ist aus dem Alltag nicht mehr wegzudenken und macht das Leben ein Stückchen süßer. Aber woher kommt die süße Versuchung eigentlich, welche Lebensmittel enthalten am meisten Zucker und was hat er mit Kokain gemeinsam?

WUSSTEN
SIE,
DASS ... ?

... Zucker, der in Deutschland und der EU hergestellt wird, aus Zuckerrüben gewonnen wird? Angebaut werden die Zuckerrüben hauptsächlich in Niedersachsen, Nordrhein-Westfalen und Sachsen-Anhalt. In Deutschland verarbeiten insgesamt 20 Zuckerraffinerien die Rüben zum weißen Haushaltszucker.

... jeder Erwachsene in Deutschland im Jahr rund 34 Kilogramm Zucker verbraucht?

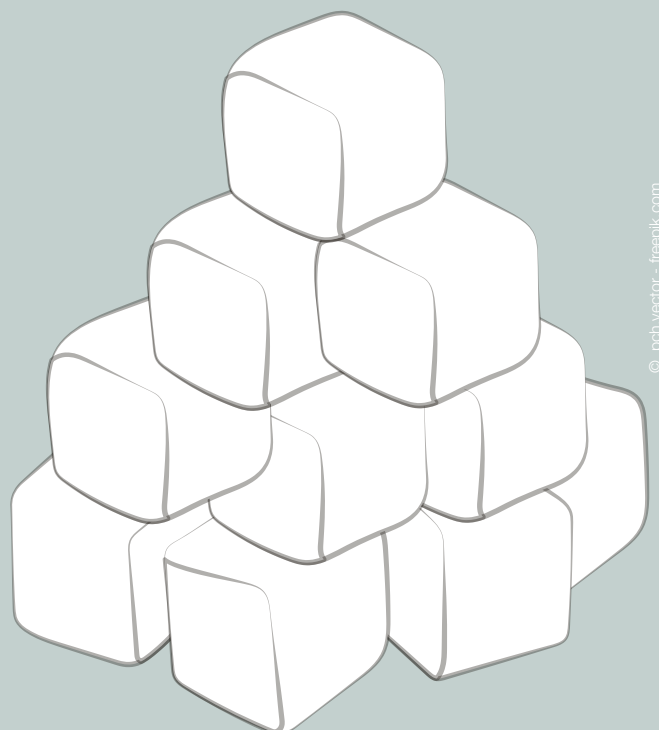
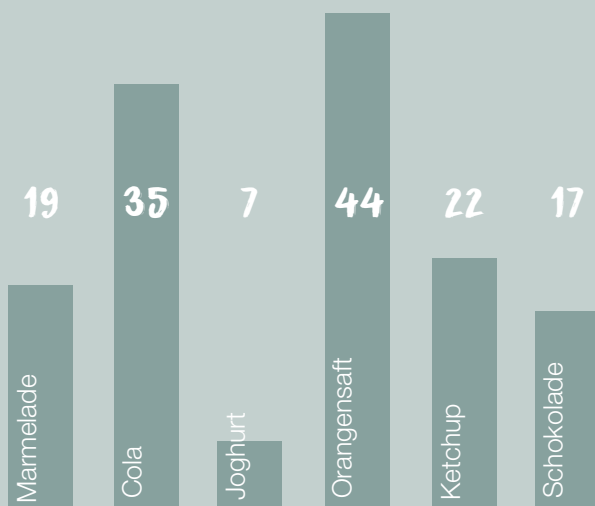
... der Ursprung des Zuckers auf der Pazifikinsel Melanesien liegt? Bereits vor über 10.000 Jahren bauten die Bewohner der kleinen Inselgruppe die Zuckerrohrpflanze an. Von dort aus gelangte die Pflanze dann auch nach Indien, Persien und schließlich in die ganze Welt.

... Zucker und Kokain etwas gemeinsam haben? Forscher des Princeton Neuroscience Institute fanden heraus, dass Zucker im Gehirn ähnliche Reaktionen auslöst wie etwa Kokain oder Nikotin. In einer Versuchsreihe wurde getestet, wie Ratten auf Zuckereizung reagierten. Das Ergebnis: mussten die Tiere plötzlich auf ihre gewohnte Zuckerration verzichten, stieg ihre Gier danach ins Unermessliche. Sobald die Tiere wieder Zucker bekamen, fraßen sie noch mehr davon als vor dem Entzug. Diese Gier werteten die Forscher als Kennzeichen für eine Sucht.

... 65% aller Süßigkeiten, die jedes Jahr produziert werden, von Erwachsenen in den USA konsumiert werden? Auch die sogenannte „Süßigkeiten-Hauptstadt“ liegt in Amerika. Chicago hat mehr Schokoladenfabriken in einem kleinen Radius als jede andere Stadt auf der Welt.

WELCHE LEBENSMITTEL SIND ECHE ZUCKERBOMBEN?

Schokolade, Kekse oder Gummibären. Hier wissen wir: Es steckt jede Menge Zucker drin und sollte daher nur in Maßen gegessen werden. Viel gesundheitsschädlicher sind daher die Lebensmittel, die versteckten Zucker enthalten. Oft gelten diese Lebensmittel sogar als gesund und dem Verbraucher ist gar nicht bewusst, wie viel Zucker er zu sich nimmt. Anschaulich wird das wenn man sich die Menge in Würfelzucker anschaut. Dies sind die Spitzenreiter der Zuckerbomben:



DAS PASSIERT IM JANUAR

DIE HEILIGEN DREI KÖNIGE KOMMEN!

Im Januar sind die Feiertage Vergangenheit und auch der Weihnachtsbaum erstrahlt in vielen Familien am 06. Januar zum letzten Mal in seiner ganzen Pracht. Der sechste Januar ist nämlich der Tag der Heiligen drei Könige, der das Ende der Weihnachtszeit markiert.

Ein Brauchtum in vielen Orten ist, dass Kinder und Jugendliche an diesem Tag verkleidet als die drei heiligen Könige von Haus zu Haus ziehen etwas singen und mit Kreide die Buchstaben C+M+B (sie stehen für »Christus Mansionem Benedicat« – Christus segne dieses Haus – oder für Caspar, Melchior und Balthasar) an die Haustür schreiben. Dadurch hofft man für ein Jahr alles Übel aus dem Haushalt fernhalten zu können.

OH TANNENBAUM - DU MUSST WEG!

Der Weihnachtsbaum nadelt schon und muss dringend weg? In vielen Kommunen wird ein Abtransport der Bäume angeboten. Wann der Baum dazu an die Straße muss steht normalerweise im Abfallkalender der Stadt. Wird kein Service angeboten muss man den Baum selber zu einer Sammelstelle oder dem Recyclinghof bringen.

Auf keinen Fall sollte man den Baum aber einfach an die Straße stellen oder einfach auf dem nächsten Feld entsorgen! Wem das ganze mit den Nadeln und der Entsorgung zu viel Stress ist: mittlerweile gibt es sogar Bäume zu mieten. Die werden im Topf angeliefert, abgeholt und nach Gebrauch wieder eingepflanzt!

Ressourcen sparend und garantiert nachhaltiger!



© zale - stock.adobe.com

Samstag, 8. Januar 2022

Das Erste	ARD	ZDF	RTL	SAT.1	PRO 7	RTL ZWEI
9.00 Sportschau U.a.: Eisschnelllauf: EM, 3000 m D, 1.000 m Herren, Zsfg. / Deutsche Eishockey Liga, 40. Spieltag 18.30 Sportschau 19.00 Fußball: Bundesliga, 18. Spieltag 20.00 Tagesschau	15.15 Bares für Rares 16.10 Die Rosenheim-Cops 17.00 heute Xpress 17.05 Länderpiegel 17.35 plan b 18.20 SOKO Wien 19.00 heute 19.25 Der Bergdoktor	13.45 Die Retourenprofis 14.45 Die Retourenprofis 15.45 Best of ...! 16.45 Explosiv – Weekend 17.45 Exklusiv 18.45 RTL Aktuell 19.04 Klima Update 19.05 Life	12.30 111 14.25 Paar Wars 16.59 So gesehen 17.00 Let the music play – Das Hit Quiz 18.00 Let the music play – Das Hit Quiz 19.00 Let the music play – Das Hit Quiz 19.55 Sat.1 Nachrichten	15.40 Die Simpsons 16.10 Two and a Half Men 16.35 Two and a Half Men 17.00 Mom 17.30 Mom 18.00 Newstime 18.10 Die Simpsons 18.40 Die Simpsons 19.05 Galileo	14.15 Hartz und herzlich – Tag für Tag Rostock 16.15 Hartz und herzlich – Tag für Tag Rostock 16.30 Doku-Soap 16.55 Hartz und herzlich – Tag für Tag Rostock 17.15 Hartz und herzlich – Tag für Tag Rostock 17.30 Doku-Soap 17.45 Hartz und herzlich – Tag für Tag Rostock 18.15 Hartz und herzlich – Tag für Tag Rostock	
20.15 Klein gegen Groß – Das ungläubliche Duell 23.30 Tagesthemen 23.50 Wort zum Sonntag 23.55 Charlotte Link: Die letzte Spur 1.25 Tagesschau	20.15 Ein starkes Team 21.45 Die Chefin 22.45 heute-journal 23.00 Das aktuelle Sportstudio 0.30 Robin Hood	20.15 Denn sie wissen nicht, was passiert 0.00 Die lustigsten Homevideos der Welt 2.25 Willkommen bei Mario Barth	20.15 Jim Knopf und Lukas der Lokomotivführer 22.30 Kindsköpfe 0.35 Die Jones – Spione von nebenan	20.15 Schlag den Star Show 0.15 Schlag den Star Show	20.15 Projekt: Peacemaker 22.50 Instinkt 1.10 Projekt: Peacemaker	
13.50 Shopping Queen 14.50 Shopping Queen 15.50 Shopping Queen 16.55 Der V.I.P. Hundeprofi 18.00 Hundkatzenmaus 19.10 Harte Hunde 20.15 Das A-Team	13.35 Castle 14.35 Castle 15.30 Hawaii Five-0 16.25 News 16.40 Hawaii Five-0 18.20 Hawaii Five-0 19.15 Hawaii Five-0 20.15 Hawaii Five-0 22.15 Hawaii Five-0 23.15 Hawaii Five-0 0.15 Criminal Minds	18.00 Nordtour 18.45 DAS! 19.30 Ländermagazine 20.00 Tagesschau 20.15 Udo Jürgens 21.45 Die größten Schlager-Kulthits der 70er 23.45 Einfach Liebe 0.25 Einfach Liebe	19.00 heute 19.18 3sat-Wetter 19.20 Der „Schatz des Priamos“ 20.15 Neujahrskonzert der Wiener Philharmoniker 2022 22.45 A Thought of Ecstasy 0.10 Lady Chatterley	17.15 Einfach und köstlich 17.45 Kochen mit Martina und Moritz 18.15 Der Vorkoster 18.45 Aktuelle Stunde 19.30 Unschuldigt 20.00 Tagess. 20.15 Unschuldigt 20.18 Krimifilm, D 2018 23.10 Shorta – Das Gesetz der Straße 0.55 Unschuldigt 20.18 Krimifilm, D 2018	20.05 Seitenblicke 20.15 Marie Brand und die falschen Freunde 21.50 ZIB 22.00 Tatort: Die chinesische Prinzessin 23.30 Der Bulle von Tölz 1.00 Marie Brand und die falschen Freunde 1.00 Marie Brand und die falschen Freunde 1.00 Marie Brand und die falschen Freunde	

ARD
17.54 Gewinnzahlen **17.55** Tagesschau **18.00** Bericht aus Berlin **18.30** Weltspiegel **Magazin**. Auslandskorrespondenten berichten **19.15** Sportchau **20.00** Tagesschau **20.15**

ZDF
17.00 heute **17.15** Inseln im Indischen Ozean **18.00** ZDFreportage **18.30** Terra Xpress **18.55** Aktion Mensch Gewinner **19.00** heute **19.10** Berlin direkt **19.30** Ein Tag in...

RTL
12.40 Drachenzähne leicht gemacht 3: Die geheime Welt **Animation**, USA/J 19 **14.40** Die lustigsten Homevideos der Welt **17.30** Master of Sweets **18.45** RTL Aktuell **19.05** Master of Sweets

SAT.1
13.20 Die Jones – Spione von nebenan **Agentenkomödie**, USA 2016 **15.25** Jim Knopf und Lukas der Lokomotivführer **Abenteuerfilm**, D 2018 **17.35** Leben leicht gemacht **19.55** Sat.1 Nachrichten

PRO 7
9.35 Galileo **10.40** Galileo **11.50** The Masked Dancer **14.30** Wer stiehlt mir die Show? **17.35** Newstime **17.45** taff weekend **19.05** Galileo Plus **Magazin**. Moderne Schatzjäger

RTL ZWEI
14.10 Die Schnäppchenhäuser – Jeder Cent zählt **15.10** Die Schnäppchenhäuser **16.15** Der Trödeltrupp **17.15** Mein neuer Alter **Doku-Soap** **18.15** GRIP – Das Motormagazin



20.15 **Polizeiruf 110: Keiner von uns** **Krimireihe**, D 2021 **21.45** **Schneller als die Angst** **Treibjagd** **22.35** **Schneller als die Angst** **Freiheit** **23.20** Tagesthemen **23.40** **ttt** **Magazin**



20.15 **Horst Lichter – Keine Zeit für Arschlöcher** **Biografie**, D 2021 **21.45** **heute-journal** **22.15** **Inspector Barnaby** **Die Zierstich-Gesellschaft**. Krimireihe, GB 21 **23.45** **ZDF-History** **0.30** **heute Xpress**



20.15 **In Time – Deine Zeit läuft ab** **Sci-Fi-Film**, USA 11. Mit A. Seyfried **22.20** **Hellboy – Call of Darkness** **Actionfilm**, F/USA/GB/BUL/CNDN/P 19 **0.35** **In Time – Deine Zeit läuft ab** **Sci-Fi-Film**, USA 2011



20.15 **Fack ju Göhnte** **Komödie**, D 2013 Mit Elyas M'Barek **Regie**: Bora Dagtekin **22.40** **Abi 97 – Gefühl wie damals** **Komödie**, D 2017. Mit Axel Stein **0.40** **Kindsköpfe** **Komödie**, USA 2010



20.15 **Thor: Tag der Entscheidung** **Actionfilm**, USA 2017. Mit Idris Elba **23.00** **The First Avenger: Civil War** **Actionfilm**, USA 2016 **1.50** **Thor: Tag der Entscheidung** **Actionfilm**, USA 2017



20.15 **96 Hours** **Actionthriller**, F/USA/GB 2008. Mit Liam Neeson **Regie**: Pierre Morel **22.00** **Paycheck – Die Abrechnung** **Sci-Fi-Film**, USA/CDN 2003 **0.20** **96 Hours** **Actionthriller**, F/USA/GB 2008

VOX
12.35 Criminal Intent **13.30** Der Hobbit – Eine unerwartete Reise **Fantasyfilm**, USA/NZ 2012 **17.00** auto mobil **18.10** Biete Rostlaube, suche Traumauto **19.10** Hape und die 7 Zwergstaaten **20.15** Hot oder Schrott – Promi Spezial **23.20** Prominent! **0.05** Medical Detectives

KABEL EINS
12.50 Rosins Heldenküche **15.00** Mein Lokal, Dein Lokal **16.00** News **16.10** Mein Lokal, Dein Lokal **17.10** Mein Lokal, Dein Lokal **18.10** Mein Lokal, Dein Lokal **19.10** Mein Lokal, Dein Lokal **20.15** Willkommen bei den Reimanns **22.10** Abenteuer Leben am Sonntag **0.20** Achtung Abzocke

NDR
16.30 Iss besser! **17.00** Bingo! **18.00** Hanseblick **18.45** DAS! **19.30** Ländermagazine **20.00** Tagesschau **20.15** Die Norddeutschen und ihre Berge **Dokumentarfilm**, D 2021 **21.45** Sportschau **22.05** Die NDR-Quizshow **22.50** Na siehst! **23.35** Einfach Liebe **0.20** Einfach Liebe

3SAT
19.30 Stadt der Gladiatoren – Carnuntum **20.15** Nero: Plädoyer für eine Bestie **21.05** Nero: Plädoyer für eine Bestie **22.00** Ein Moment in der Geschichte **22.45** Ungelöste Fälle der Archäologie **23.25** Ungelöste Fälle der Archäologie **0.10** Schliemanns Erben

WDR
17.15 Die Tierärzte **18.00** Tiere suchen ein Zuhause **18.45** Aktuelle Stunde **19.30** Westpol **20.00** Tages. **20.15** Proklamation des Kölner Dreigestirns 2022 **23.00** Sportschau **23.30** Zeig'ler wunderbare Welt des Fußballs **0.00** Die unwahrscheinlichen Ereignisse im Leben von ...

ORF 2
20.05 Seitenblicke **20.15** Die Toten vom Bodensee **Das zweite Gesicht**. Krimireihe, D 2021 **21.50** ZIB 2 am Sonntag **22.10** Im Zentrum **23.05** Der letzte Leonardo – Das teuerste Kunstwerk der Welt **Dokufilm**, DK/F 2021 **0.40** Josef Hoffmann – Auf der Suche nach Schönheit

ARD
17.00 Tagesschau **17.15** Brisant **18.00** Wer weiß denn sowas? **18.50** Morden im Norden **19.45** Wissen vor acht – Zukunft **19.50** Wetter **19.55** Börse **20.00** Tagesschau **20.15**

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

RTL
16.45 RTL Aktuell **17.30** Unter explosiv Stories **17.30** Unter uns **18.00** Explosiv **18.30** Exklusiv **18.45** RTL Aktuell **19.03** RTL Aktuell – Das Wetter **19.05** Alles was zählt **19.40** GZSZ

SAT.1
15.00 Auf Streife – Die Spezialisten **16.00** Klinik am Südring **17.00** Die Gemeinschaftspraxis **17.30** Die Gemeinschaftspraxis **18.00** K11 **18.30** K11 **19.00** Buchstaben Battle **19.55** Sat.1 Nachrichten

PRO 7
15.35 The Big Bang Theory **16.00** 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

RTL ZWEI
14.00 Die Reimanns **15.00** Let's Love – Eine Hütte voller Liebe **16.00** Hartz und herzlich – Tag für Tag Rostock **18.05** Köln 50667 **19.05** Berlin – Tag & Nacht



20.15 **Der Sibirische Tiger** **Dokumentation** **21.00** **Hart aber fair** **22.15** **Tagesthemen** **22.50** **Die Klimaretter** **23.35** **Krieg in Europa – Das Ukraine-Drama** **Dokumentarfilm**, D 2021 **1.05** **Nachtmagazin**



20.15 **Die Toten vom Bodensee** **Das zweite Gesicht**. Krimireihe, D 2021 **21.45** **heute-journal** **22.15** **Breaking Surface ...** **Thriller**, S/N/B 20 **23.30** **heute journal update** **23.45** **Der Mann aus dem Eis** **Drama**, D/A 2017



20.15 **Gipfel der Quizgiganten** **Show**. Moderation: Palina Rojinski **22.15** **RTL Direkt** **22.35** **Gipfel der Quizgiganten** **Show** **23.25** **Spiegel TV** **Magazin** **0.00** **RTL Nachtjournal** **0.30** **Die Alltagskämpfer**



20.15 **Die Goldfische** **Komödie**, D 2019 Mit Tom Schilling **22.40** **Fack ju Göhnte** **Komödie**, D 2013 Mit Elyas M'Barek **0.55** **Die Goldfische** **Komödie**, D 2019 **2.45** **So gesehen** **Magazin**



20.15 **Young Sheldon** **20.45** **United States of AI** **21.10** **Die Simpsons** **21.40** **Die Simpsons** **22.10** **Family Guy** **22.35** **The Big Bang Theory** **23.05** **The Big Bang Theory** **23.30** **The Big Bang Theory** **23.55** **Young Sheldon**



20.15 **Die Geissens** **Doku-Soap**. Ein Amerikanischer Altraum **21.15** **Die Geissens** **22.15** **Tierische Helden – Mein Partner auf 4 Pfoten** **Doku-Soap** **0.15** **Hartz und herzlich** **1.55** **Der Trödeltrupp**

VOX
15.00 Shopping Queen **16.00** Zwischen Tüll und Tränen **17.00** Zwischen Tüll und Tränen **18.00** First Dates – Ein Tisch für zwei **19.00** Das perfekte Dinner **20.15** Goodbye Deutschland! **22.15** Goodbye Deutschland! **0.15** vox nachrichten **0.35** Medical Detectives

KABEL EINS
16.00 Navy CIS **16.55** Abenteuer Leben täglich **17.55** Mein Lokal, Dein Lokal **18.55** Achtung Kontrolle! **20.15** Cliffhanger – Nur die Starken überleben **Actionfilm**, USA/IF 1993 **22.40** John Rambo **Actionfilm**, D/USA/THAI 2008 **0.20** City Hunter **Actionkomödie**, HK/J/USA 1993

NDR
17.10 Leopard & Co. **18.00** Ländermagazine **18.15** Die Nordreportage **18.45** DAS! **19.30** Ländermagazine **20.00** Tagesschau **20.15** Markt **21.00** Die Tricks... **21.45** NDR Info **22.00** 45 Min **22.45** Kulturjournal **23.15** Zwei an einem Tag **0.20** Romanze, USA/GB 2011 **0.55** Die Tricks...

3SAT
19.20 Kulturzeit **20.00** Tagesschau **20.15** Die wunderbare Welt der Affen **Doku** **21.00** Die wunderbare Welt der Affen **21.45** Wildes Nairobi **22.00** ZIB 2 **22.25** Die Polizeianwärter **Dokumentarfilm**, D 2020 **23.55** Jung, verwitwet und allein **0.25** 10vor10

WDR
18.15 Servicezeit **18.45** Aktuelle Stunde **20.00** Tagesschau **20.15** Der Vorkoster **21.00** Passt, wackelt und hat Luft **21.45** WDR aktuell **22.15** Geschichten vom Tod **22.45** Der Tatortreiner **23.10** Der letzte Cowboy **23.40** Der letzte Cowboy **0.10** Meuchelbeck

ORF 2
19.00 Bundesland heute **19.30** ZIB **19.51** Wetter **19.56** Sport aktuell **20.05** Seitenblicke **20.15** Die Millionen-Show **21.10** Thema **22.00** ZIB 2 **22.30** kulturMontag **23.25** Ikonen Österreichs **0.00** Die Toten vom Bodensee **Das zweite Gesicht**. Krimireihe, D 2021

ARD
16.10 Verrückt nach Meer **17.00** Tagesschau **17.15** Brisant **18.00** Wer weiß denn sowas? **18.50** WoPo Duisburg **19.45** Wissen vor acht – Natur **19.55** Börse **20.00** Tagesschau **20.15**

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

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

SAT.1
15.00 Auf Streife – Die Spezialisten **16.00** Klinik am Südring **17.00** Die Gemeinschaftspraxis **17.30** Die Gemeinschaftspraxis **18.00** K11 **18.30** K11 **19.00** Buchstaben Battle **19.55** Sat.1 Nachrichten

PRO 7
15.05 The Middle **15.35** The Big Bang Theory **16.00** 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

RTL ZWEI
14.00 Die Reimanns **15.00** Let's Love – Eine Hütte voller Liebe **16.00** Hartz und herzlich – Tag für Tag Rostock **18.05** Köln 50667 **19.05** Berlin – Tag & Nacht



20.15 **Die Heiland – Wir sind Anwalt** **21.00** **In aller Freundschaft** **21.45** **Report München** **22.15** **Tagesthemen** **22.50** **Plötzlich Papa** **Drama**, F/GB 2016 **0.40** **Nachtmagazin** **1.00** **Die Heiland**



20.15 **Herzogin Kate – Märcchen, Macht und Mode** **Porträt** **21.00** **frontal** **Magazin** **21.45** **heute-journal** **22.15** **Mein Traum von Renate** **Dokumentation** **22.45** **Markus Lanz** **0.00** **heute journal update**



20.15 **Undercover Boss** **Adler Modernmärkte AG** **22.15** **RTL Direkt** **22.35** **Extra Spezial** **0.00** **RTL Nachtjournal** **0.30** **Tatort Straße – Wenn das Auto zur Waffe wird** **Reportage** **1.25** **Miami** **Krimiserie**



20.15 **Navy CIS** **Krimiserie** **Der Boss ist tot** **21.15** **Navy CIS: L.A.** **Krimiserie**. Superdollar **22.20** **Bull** **Krimiserie** **23.15** **Bull** **Krimiserie** **0.10** **SEAL Team** **Serie** **1.05** **Navy CIS** **Krimiserie** **1.55** **Navy CIS: L.A.** **Serie**



20.15 **Wer stiehlt mir die Show?** **Kandidaten:** Anke Engelke, Mark Forster, Riccardo Simonetti **23.25** **jerks** **Abid** **23.55** **jerks** **Emily** **0.30** **Wer stiehlt mir die Show?** **Show** **3.10** **Spätnachrichten**



20.15 **Hartz und herzlich – Tag für Tag Benz-Baracken** **Doku-Soap**. Erleichterung **22.15** **Armes Deutschland – Deine Kinder** **0.20** **Autopsie** **Dokureihe** **1.10** **Autopsie** **Dokureihe** **1.55** **Die Forensiker**

VOX
15.00 Shopping Queen **16.00** Zwischen Tüll und Tränen **17.00** Zwischen Tüll und Tränen **18.00** First Dates – Ein Tisch für zwei **19.00** Das perfekte Dinner **20.15** Die Hitwiser **Show**. Das prominente Rateteam ist: **23.50** vox nachrichten **0.10** Medical Detectives

KABEL EINS
15.50 News **16.00** Navy CIS **16.55** Abenteuer Leben täglich **17.55** Mein Lokal, Dein Lokal **18.55** Achtung Kontrolle! **20.15** Jede Sekunde zählt – The Guardian **Actionfilm**, USA 2006 **23.10** Cliffhanger – Nur die Starken überleben **Actionfilm**, USA/IF 1993 **1.15** Kabel Eins Late News

NDR
18.15 Die Nordreportage **18.45** DAS! **19.30** Ländermagazine **20.00** Tagesschau **20.15** Visite **21.15** Panorama 3 **21.45** NDR Info **22.00** Tatort: Borowski und die Angst der weißen Männer **Krimireihe**, D 2021 **23.30** Weltbilder **0.00** Die Polizeianwärter **Dokumentarfilm**, D 2020

3SAT
18.30 nano **19.00** heute **19.20** Kulturzeit **20.00** Tagesschau **20.15** Spuren des Bösen **Komödie**. Krimireihe, A 2015 **21.45** kinokino **22.00** ZIB 2 **22.25** makro **23.10** Aller Anfang – Der Weg der Hebammen **0.10** Ecoliv – Lehrer mit Beeinträchtigung

WDR
16.15 Hier und heute **18.00** WDR aktuell / Lokalzeit **18.15** Servicezeit **18.45** Aktuelle Stunde **20.00** Tagesschau **20.15** Tatort: HAL **Krimireihe**, D 2016 **21.45** WDR aktuell **22.15** Tatort: Kolaps **Krimireihe**, D 2015 **23.40** Tatort: Gebrochene Blüten **Krimireihe**, D 1988 **1.10** Rentnercopys







ORF 2
19.00 Bundesland heute **19.23** Wetter **19.30** ZIB **19.56** Sport aktuell **20.05** Seitenblicke **20.15** Universum **20.20** **21.05** Report **22.00** ZIB 2 **22.25** EuroMillionen **22.35** kreuz und quer **23.20** kreuz und quer **0.05** Die Seelen im Feuer **Drama**, A/D 2014

Das Erste ARD 17.00 Tagesschau 17.15 Brisant 18.00 Wer weiß denn sowas? 18.50 Hubert ohne Staller 19.45 Wissen vor acht 19.50 Wetter 19.55 Börse 20.00 Tagesschau 20.15  20.15 Wo ist die Liebe hin 21.45 Plusminus 22.15 Tagesthemen 22.50 maischberger. die woche 0.05 Nachtmagazin 0.25 Wo ist die Liebe hin	DFP ZDF 17.00 heute 17.10 hallo- deutschland 17.45 Leute heute 18.00 SOKO Wismar 18.54 Lotto am Mittwoch 19.00 heute 19.20 Wetter 19.25 Blutige Anfänger 20.15  20.15 Aktenzeichen XY ... ungelöst 21.45 heute-journal 22.15 auslandsjournal 22.45 ZDFzoom 23.15 Markus Lanz 0.30 heute journal update 0.45 auslandsjournal	RTL RTL 16.45 RTL Aktuell 17.00 Explosiv Stories 17.30 Unter uns 18.00 Explosiv 18.30 Exklusiv 18.45 RTL Aktuell 19.03 RTL Aktuell – Das Wetter 19.05 Alles was zählt 19.40 GZSZ 20.15  20.15 Bushido gegen die Clans – Für die Familie 22.15 RTL Direkt 22.35 stern TV 0.00 RTL Nachtjournal 0.30 Stuntmen made in Germany 1.25 CSI: Miami	SAT.1 SAT.1 15.00 Auf Streife – Die Spezialisten 16.00 Klinik am Südring 17.00 Die Gemeinschaftspraxis 17.30 Die Gemeinschaftspraxis 18.00 K11 18.30 K11 19.00 Buchstaben Battle 19.55 Sat.1 Nachrichten 20.15  20.15 Das große Promibacken 23.00 Promis backen privat 0.00 Das große Promibacken 2.35 Auf Streife – Die Spezialisten	PRO 7 PRO 7 15.05 The Middle 15.35 The Big Bang Theory 16.00 The Big Bang Theory 16.30 The Big Bang Theory 17.00 taff 18.00 Newstime 18.10 Die Simpsons 18.40 Die Simpsons 19.05 Galileo 20.15  20.15 TV total 21.20 Hangover 23.30 Hangover 2 1.40 Hangover	RTL ZWEI RTL ZWEI 14.00 Die Reimanns n 15.00 Let's Love – Eine Hütte voller Liebe 16.00 Hartz und herzlich – Tag für Tag Rosstock 18.05 Köln 50667 19.05 Berlin – Tag & Nacht 20.15  20.15 Die Wollnys – Eine schrecklich große Familie! 21.15 Die Wollnys 22.15 Die Schnäppchenhäuser – Jeder Cent zählt 23.15 Die Schnäppchenhäuser – Jeder Cent zählt 0.15 Autopsie Dokureihe
--	--	---	---	--	--

VOX VOX 15.00 Shopping Queen 16.00 Zwischen Tüll und Tränen 17.00 Zwischen Tüll und Tränen 18.00 First Dates 19.00 Das perfekte Dinner 20.15 Bones 21.15 Bones 22.10 Bones 23.05 Bones 0.20 vox nachrichten 0.20 Medical Detectives 1.20 Medical Detectives	KABEL EINS KABEL EINS 15.50 News 16.00 Navy CIS 16.55 Abenteuer Leben täglich 17.55 Mein Lokal, Dein Lokal 18.55 Achtung Kontrolle! 19.15 Air Force One 22.50 Einsame Entscheidung 1.25 Air Force One 1.25 Actionthriller, USA/D 1997	NDR NDR 18.00 Ländermagazine 18.15 Die Nordreportage 18.45 DAS! 19.03 Ländermagazine 20.00 Tagesschau 20.15 Expeditionen ins Tierreich 21.00 Expeditionen ins Tierreich 21.45 NDR Info 22.00 extra 3 22.30 Sträter 23.15 Der Tatortreiniger 23.45 Der Tatortreiniger 0.10 Visite	3SAT 3SAT 18.30 nano 19.00 heute 19.18 3sat-Wetter 19.20 Kulturzeit 20.00 Tagesschau 20.15 Alkohol – Der globale Rausch 21.00 Dokumentarfilm, D/1 2019 21.45 Usbekistan – Das Land der alten Seidenstraße 22.00 ZIB 2 22.25 Wilder 23.20 Wilder 0.20 Wilder	WDR WDR 16.15 Hier und heute 18.00 WDR aktuell / Lokalzeit 18.15 Servicezeit 18.45 Aktuelle Stunde 20.00 Tagesschau 20.15 Markt 21.00 Doc Esser macht den Westen fit 21.45 WDR aktuell 22.15 Die Story 23.00 Draußen 0.15 maischberger. die woche	ORF 2 ORF 2 19.00 Bundesland heute 19.30 ZIB 19.56 Sport aktuell 20.05 Seitenblicke 20.15 Der Bergdoktor 21.50 Aufgetischt vor 10 22.00 ZIB 2 22.30 WELTjournal 23.05 WELTjournal + 23.50 Der Fall Wilhelm Reich 1.35 Der Bergdoktor
---	--	---	---	--	---

Das Erste 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 19.50 Wetter 19.55 Börse 20.00 Tagesschau 20.15  20.15 Nord bei Nordwest 21.45 Panorama 22.15 Tagesthemen 22.50 Nuhr im Ersten 23.35 Das Gipfeltreffen 0.05 Nachtmagazin	DFP ZDF 16.10 Die Rosenheim-Cops 17.00 heute 17.10 hallo- deutschland 17.45 Leute heute 18.00 SOKO Stuttgart 19.00 heute 19.20 Wetter 19.25 Notruf Hafenkante 20.15  20.15 Der Bergdoktor 21.45 heute-journal 22.15 maybrit illner 23.15 Markus Lanz 0.30 heute journal update 0.45 Filmgorillas 0.55 Blutige Anfänger	RTL RTL 17.00 Explosiv Stories 17.30 Unter uns 18.00 Explosiv 18.30 Exklusiv 18.45 RTL Aktuell 19.03 RTL Aktuell – Das Wetter 19.04 Klima Update 19.05 Alles was zählt 19.40 GZSZ 20.15  20.15 stern TV Spezial 22.15 RTL Direkt 22.35 stern TV Spezial 0.00 RTL Nachtjournal 0.30 Spiegel TV Spezial 1.25 Drogen – Zwischen Rausch und Kommerz	SAT.1 SAT.1 15.00 Auf Streife – Die Spezialisten 16.00 Klinik am Südring 17.00 Die Gemeinschaftspraxis 17.30 Die Gemeinschaftspraxis 18.00 K11 18.30 K11 19.00 Buchstaben Battle 19.55 Sat.1 Nachrichten 20.15  20.15 Jetzt. Besser. Leben. Mit SAT.1 22.20 akte 23.20 SAT.1 Reportage 0.20 Jetzt. Besser. Leben. Mit SAT.1 2.05 SAT.1 Reportage	PRO 7 PRO 7 15.05 The Middle 15.35 The Big Bang Theory 16.00 The Big Bang Theory 16.30 The Big Bang Theory 17.00 taff 18.00 Newstime 18.10 Die Simpsons 18.40 Die Simpsons 19.05 Galileo 20.15  20.15 The Masked Dancer 22.55 red 23.30 The Masked Dancer 1.55 red 2.25 taff 3.10 Spätnachrichten 3.15 Kiss Bang Love Show	RTL ZWEI RTL ZWEI 14.00 Die Reimanns n 15.00 Let's Love – Eine Hütte voller Liebe 16.00 Hartz und herzlich – Tag für Tag Rosstock 18.05 Köln 50667 19.05 Berlin – Tag & Nacht 20.15  20.15 Tierische Helden – Mein Partner auf 4 Pfoten 22.15 Reeperbahn privat! Das wahre Leben auf dem Kiez 0.15 Der Trödeltrupp 1.10 Der Trödeltrupp 1.55 Der Trödeltrupp
---	--	--	---	---	---

VOX VOX 15.00 Shopping Queen 16.00 Zwischen Tüll und Tränen 17.00 Zwischen Tüll und Tränen 18.00 First Dates 19.00 Das perfekte Dinner 20.15 Dracula Untold 22.05 Death Wish 0.10 vox nachrichten 0.30 Medical Detectives	KABEL EINS KABEL EINS 15.50 News 16.00 Navy CIS 16.55 Abenteuer Leben täglich 17.55 Mein Lokal, Dein Lokal 18.55 Achtung Kontrolle! 19.15 Rosins Heldenküche – Letzte Chance Traumjob 22.30 K1 Magazin 23.30 Willkommen bei den Reimanns 1.30 Late News 1.35 Rosins Heldenküche	NDR NDR 18.45 DAS! 19.30 Ländermagazine 20.00 Tagesschau 20.15 Länder – Menschen – Abenteuer 21.00 Länder – Menschen – Abenteuer 21.45 NDR Info 22.00 HIP: Ermittlerin mit Mords-IQ 22.50 HIP: Ermittlerin mit Mords-IQ 23.35 Großstadtrevier 0.25 Hafenpolizei	3SAT 3SAT 17.05 Die Donau 17.45 Die Donau 18.30 nano 19.00 heute 19.20 Kulturzeit 20.00 Tagesschau 20.15 Wundersaft Spermia 21.00 scobel 22.00 ZIB 2 22.25 auslandsjournal extra 22.55 Winter in Havanna 0.25 10vor10	WDR WDR 18.15 Servicezeit 18.45 Aktuelle Stunde 20.00 Tagesschau 20.15 Abenteuer Erde 21.00 Unsere Erde aus dem All 21.45 WDR aktuell 22.15 Frau tv 22.45 Menschen hautnah 23.30 Der Geschmack von Rost und Knochen 1.25 Jazzline	ORF 2 ORF 2 19.00 Bundesland heute 19.23 Wetter 19.30 ZIB 19.51 Wetter 19.56 Sport aktuell 20.05 Seitenblicke 20.15 Die Rosenheim-Cops 21.05 Am Schauplatz 22.00 ZIB 2 22.30 Eco 23.05 Stöckl 0.05 Der Bozen-Krimi 1.25 In der Falle. Krimireihe, D 2017
--	---	---	---	---	---

Das Erste ARD 16.00 Tagesschau 16.10 Verückt nach Meer 17.00 Tagesschau 17.15 Brisant 17.45 Handball: EM Vorrunde: Deutschland – Belarus 19.55 Börse 20.00 Tagesschau 20.15  20.15 Karla, Rosalie und das Loch in der Wand 21.45 Tagesthemen 22.15 Tatort: Der Herr des Waldes 23.45 Wenn die Stille einkehrt	DFP ZDF 16.00 heute – in Europa 16.10 Die Rosenheim-Cops 17.00 heute 17.10 hallo- deutschland 17.45 Leute heute 18.00 SOKO Kitzbühel 19.00 heute 19.25 Bettys Diagnose 20.15  20.15 Der Staatsanwalt 21.15 SOKO Leipzig 22.00 SOKO Leipzig 22.45 heute-journal 23.15 Persischstunden 1.15 ZDF-History	RTL RTL 16.45 RTL Aktuell 17.00 Explosiv Stories 17.30 Unter uns 18.00 Explosiv 18.30 Exklusiv 18.45 RTL Aktuell 19.03 RTL Aktuell – Das Wetter 19.05 Alles was zählt 19.40 GZSZ 20.15  20.15 Die ultimative Chart-Show 0.00 RTL Nachtjournal 0.30 Die Schlagernacht des Jahres 2021	SAT.1 SAT.1 15.00 Auf Streife – Die Spezialisten 16.00 Klinik am Südring 17.00 Die Gemeinschaftspraxis 17.30 Die Gemeinschaftspraxis 18.00 K11 18.30 K11 19.00 Buchstaben Battle 19.55 Sat.1 Nachrichten 20.15  20.15 CATCH! Die Deutsche Meisterschaft im Fangen 2022 23.05 Smyle on Stage 0.05 Sechserpack 0.35 Sechserpack	PRO 7 PRO 7 15.00 The Middle 15.30 The Big Bang Theory 16.00 The Big Bang Theory 16.30 The Big Bang Theory 17.00 taff 18.00 Newstime 18.10 Die Simpsons 18.40 Die Simpsons 19.05 Galileo 20.15  20.15 Edge of Tomorrow 22.35 World War Z 1.15 Edge of Tomorrow 3.10 Watch Me	RTL ZWEI RTL ZWEI 14.00 Die Reimanns n 15.00 Let's Love – Eine Hütte voller Liebe 16.00 Hartz und herzlich – Tag für Tag Rosstock 18.05 Köln 50667 19.05 Berlin – Tag & Nacht 20.15  20.15 Déjà Vu – Wettlauf gegen die Zeit 22.40 Training Day 1.00 Force of Execution
---	---	--	---	--	---

VOX VOX 15.00 Shopping Queen 16.00 Zwischen Tüll und Tränen 17.00 Zwischen Tüll und Tränen 18.00 First Dates 19.00 Das perfekte Dinner 20.15 Wo die Liebe hinfällt – Jedes Paar ist anders 22.15 Dracula Untold 0.05 vox nachrichten	KABEL EINS KABEL EINS 15.50 News 16.00 Navy CIS 16.55 Abenteuer Leben täglich 17.55 Mein Lokal, Dein Lokal 18.55 Achtung Kontrolle! 20.15 Criminal Minds 21.15 Criminal Minds 22.15 Criminal Minds 23.15 Criminal Minds 1.05 Late News 1.10 Criminal Minds 1.55 Criminal Minds	NDR NDR 16.15 Die Tierärzte 17.00 NDR Info 17.10 Leopard, Seebär & Co. 18.00 Ländermagazine 18.15 Die Nordreportage 18.45 DAS! 19.30 Ländermagazine 20.00 Tagesschau 20.15 die nordstory 21.15 Traumhäuser im Norden 21.45 NDR Info 22.00 3 nach 9 0.00 Inas Nacht	3SAT 3SAT 19.00 heute 19.20 Kulturzeit 20.00 Tagesschau 20.15 Altes Land – Ankommen (1/2) 21.00 Drama, D 2020 21.45 Erlebnisreisen-Tipp 22.00 ZIB 2 22.25 The Expendables – Stahlharte Söldner 23.50 10vor10 0.20 extra 3	WDR WDR 18.00 WDR aktuell / Lokalzeit 18.15 Ausgerechnet 18.45 Aktuelle Stunde 20.00 Tagesschau 20.15 Alarm auf dem Rhein – Einsatz für die WaPo Duisburg 21.00 Unser Westen, unser Bestes 21.45 WDR aktuell 22.00 Kölner Treff 23.30 Hirschhausens Sprechstunde 0.15 Kölner Treff	ORF 2 ORF 2 19.30 ZIB 19.56 Sport aktuell 20.05 Seitenblicke 20.15 Der Staatsanwalt 21.20 Vera 22.00 ZIB 2 22.25 Euromillionen 22.35 3 Am Runden Tisch – ein konstruktives Streitgespräch 23.05 Universum History 23.50 Der Staatsanwalt 0.50 Borgia II
--	--	---	---	--	--

ARD

16.00 W wie Wissen - Spezial
16.30 Weltspiegel-Reportage
17.00 Tagesschau



20.15 Schlagerchampions - Das große Fest der Besten
23.30 Tagesthemen
23.50 Das Wort zum Sonn.

ZDF

19.30 sportstudio live
19.30 Die Retourenprofis



20.15 Wilsberg
21.45 Die Chefin
22.45 heute-journal

RTL

13.45 Die Retourenprofis
14.45 Die Retourenprofis



20.15 Denn sie wissen nicht, was passiert
0.00 Die lustigsten Homevideos der Welt

SAT.1

14.20 Paar Wars
16.59 Show. Moderation: Ralf Schmitz



20.15 Shazam!
22.55 Fantastic 4

PRO 7

15.35 Die Simpsons
16.05 Two and a Half Men



20.15 Kampf der Titanen
22.20 American Football: NFL Wild Card

RTL ZWEI

12.10 Hartz und herzlich
14.10 Hartz und herzlich



20.15 Projekt: Peacemaker
22.45 Instinkt

VOX

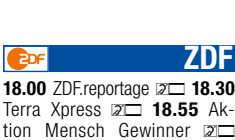
12.55 Shopping Queen
13.55 Shopping Queen



20.15 Shopping Queen
17.00 Tierretter mit Herz

KABEL EINS

13.40 Castle
15.30 Hawaii Five-0



20.15 Hawaii Five-0
19.10 Hawaii Five-0

NDR

18.00 Nordtour
18.45 DAS!



20.00 Nordtour
19.30 Ländermagazine

3SAT

19.20 Das Schweigen des Clans
Das Schicksal der gestohlenen Dresdner Juwelen



20.00 Das Schweigen des Clans
20.15 König Ottokars Glück und Ende

WDR

18.15 Westart
18.45 Aktuelle Stunde



20.00 Aktuelle Stunde
19.30 Lokalzeit

ORF 2

18.00 Bürgeranwalt
19.00 Bundesland heute



20.00 Bürgeranwalt
19.30 Zeit im Bild

ARD

15.30 Die Schäferin
20.11 17.00 Brisant



20.15 Tatort: Des Teufels langer Atem
21.45 Nazijäger

ZDF

18.00 ZDF.reportage
18.30 Terra Xpress



20.15 Inga Lindström: Schmetterlinge im Bauch
21.45 heute-journal

RTL

12.25 Soundtracks für die Ewigkeit
14.25 Die lustigsten Homevideos der Welt



20.15 Skyscraper
22.15 stern TV

SAT.1

12.10 CATCH!
14.55 Shazam!



20.15 Fack ju Göhte 2
22.35 Kokowääh

PRO 7

8.15 Die Simpsons
9.50 Galileo



18.55 American Football: NFL Wild Card Round - Spiel 3
22.25 American Football: NFL Wild Card Round - Spiel 4

RTL ZWEI

14.10 Die Schnäppchenhäuser
Jeder Cent zählt



20.15 96 Hours - Taken 3
22.20 Sag' kein Wort!

VOX

13.20 Criminal Intent
14.15 Criminal Intent



20.15 Criminal Intent
17.00 auto mobil

KABEL EINS

15.00 Mein Lokal, Dein Lokal
16.05 Kabel Eins News



20.15 Mein Lokal, Dein Lokal
18.15 Mein Lokal, Dein Lokal

NDR

17.00 Bingo!
18.00 Ostseereport



20.15 Bingo!
18.00 Ostseereport

3SAT

20.00 Tagesschau
20.15 Django Asül!



20.15 Django Asül!
20.15 Rückspiegel

WDR

18.00 Hunde verstehen!



20.15 Hunde verstehen!
18.45 Aktuelle Stunde

ORF 2

19.56 Sport aktuell
20.05 Seitenblicke



20.05 Sport aktuell
20.15 Tatort: Des Teufels langer Atem

ARD

17.00 Tagesschau
17.15 Brisant



20.15 Tierische Heimkehrer
21.00 Hart aber fair

ZDF

16.10 Die Rosenheim-Cops
17.00 heute



20.15 Nord Nord Mord
21.45 heute-journal

RTL

16.45 RTL Aktuell
17.00 Explosiv Stories



20.15 Gipfel der Quizgiganten
22.15 RTL Direkt

SAT.1

15.00 Auf Streife
16.00 Klinik am Südring



20.15 Die Tänzerin und der Gangster
22.20 Fack ju Göhte 2

PRO 7

15.05 The Middle
15.35 The Big Bang Theory



20.15 Young Sheldon
20.40 United States of AI

RTL ZWEI

12.55 Die Reimanns
14.55 Hartz und herzlich



20.15 Die Geissens
21.15 Die Geissens

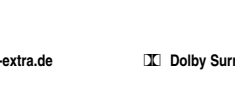
VOX

15.00 Shopping Queen
16.00 Zwischen Trüll und Tränen



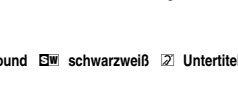
KABEL EINS

15.50 News
16.00 Navy CIS



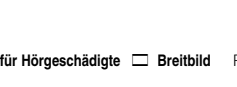
NDR

18.00 Ländermagazine
18.15 Die Nordreportage



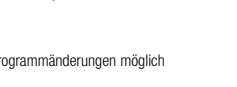
3SAT

20.15 Die wunderbare Welt der Affen
21.00 Charmante Chaoten



WDR

18.15 Servicezeit
18.45 Aktuelle Stunde



ORF 2

19.00 Bundesland heute
19.30 ZIB



ARD Das Erste 16.10 Verrückt nach Meer 17.00 Tagesschau 17.15 Brisant 18.00 Wer weiß denn sowas? 18.50 WaPo Duisburg 19.45 Sportschau vor acht 19.55 Börse 20.00 Tagesschau	ZDF DFP 16.00 heute – in Europa 16.10 Die Rosenheim-Cops 17.00 heute 17.10 hallodeutschland 17.45 Handball: Europameisterschaft 19.50 Die Rosenheim-Cops 20.00 Der entführte Bulle	RTL RITL 16.45 RTL Aktuell 17.00 Explosiv Stories 17.30 Unter uns 18.00 Explosiv 18.30 Exklusiv 18.45 RTL Aktuell 19.03 RTL Aktuell – Das Wetter 19.05 Alles was zählt 19.40 GZSZ	SAT.1 15.00 Auf Streife – Die Spezialisten 16.00 Klinik am Südring 17.00 Die Gemeinschaftspraxis 17.30 Die Gemeinschaftspraxis 18.00 K11 18.30 K11 19.00 Buchstaben Battle 19.55 Sat.1 Nachrichten	PRO 7 15.05 The Middle 15.35 The Big Bang Theory 16.00 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	RTL ZWEI 14.55 Hartz und herzlich – Tag für Tag Rostock 17.05 Let's Love – Eine Hütte voller Liebe 18.05 Köln 50667 19.05 Berlin – Tag & Nacht 19.05 Doku-Soap. Leb? wohl, Mandy
--	--	---	---	--	--

VOX 15.00 Shopping Queen 16.00 Zwischen Tüll und Tränen 17.00 Zwischen Tüll und Tränen 18.00 First Dates 19.00 Das perfekte Dinner 20.15 Die Hitwiser 23.50 vox nachrichten 0.10 Medical Detectives 1.10 Medical Detectives 2.00 Medical Detectives 2.50 Medical Detectives	KABEL EINS 15.50 News 16.00 Navy CIS 16.55 Abenteuer Leben täglich 17.55 Mein Lokal, Dein Lokal 18.55 Achtung Kontrolle! 20.15 Der Ja-Sager 21.15 Liebeskomödie, USA/GB 2008 22.30 Die Jim Carrey Story. Dokumentarfilm, D 2021 23.40 Die Truman Show 23.45 Satire, USA 1998 1.40 Late News	NDR 18.00 Ländermagazine 18.15 Die Nordreportage 18.45 DAS! 19.30 Ländermagazine 20.00 Tagesschau 20.15 Visite 21.15 Panorama 21.45 NDR Info 22.00 Polizeiruf 110: Der Fall Sikorska 22.45 Krimireihe, D 2018 23.30 Der getriebene Präsident 0.15 Das Forum	3SAT 18.30 nano 19.00 Im Flug über Dänemark 19.20 Kulturzeit 20.00 Tagesschau 20.15 Spuren des Bösen 20.45 Begierde. Krimireihe, D 2016 21.45 kinokino 22.00 ZIB 2 22.25 makro 22.55 Vergiftete Heimat – Die netten Rechten von nebenan 23.40 Reporter 0.10 10vor10	WDR 16.15 Hier und heute 18.00 WDR aktuell 18.15 Servicezeit 18.45 Aktuelle Stunde 20.00 Tagesschau 20.15 Tatort: Der wüste Gobi 21.00 Krimireihe, D 2017 21.45 WDR aktuell 22.15 Tatort: Fakten, Fakten 22.45 Krimireihe, D 2002 23.45 Tatort: Einzelhaft 23.45 Krimireihe, D 1988 1.10 Rentnercops	ORF 2 19.00 Bundesland heute 19.30 ZIB 19.56 Sport aktuell 20.05 Seitenblicke 20.15 Uniersum 21.05 Report 22.00 ZIB 2 22.25 Euromillionen 22.35 kreuz und quer 0.05 The Light Between Oceans – Liebe zwischen den Meeren 0.15 Drama, AUS/GB/IND/NZ 16
---	---	--	--	--	---

ARD Das Erste 16.10 Verrückt nach Meer 17.00 Tagesschau 17.15 Brisant 18.00 Wer weiß denn sowas? 18.50 Hubert ohne Staller 19.45 Sportschau vor acht 19.55 Börse 20.00 Tagesschau	ZDF DFP 16.10 Die Rosenheim-Cops 17.00 heute 17.10 hallodeutschland 17.45 Leute heute 18.00 SOKO Wismar 18.54 Lotto 19.00 heute 19.25 Blutige Anfänger	RTL RITL 16.45 RTL Aktuell 17.00 Explosiv Stories 17.30 Unter uns 18.00 Explosiv 18.30 Exklusiv 18.45 RTL Aktuell 19.03 RTL Aktuell – Das Wetter 19.05 Alles was zählt 19.40 GZSZ	SAT.1 15.00 Auf Streife – Die Spezialisten 16.00 Klinik am Südring 17.00 Die Gemeinschaftspraxis 17.30 Die Gemeinschaftspraxis 18.00 K11 18.30 K11 19.00 Buchstaben Battle 19.55 Sat.1 Nachrichten	PRO 7 15.05 The Middle 15.35 The Big Bang Theory 16.00 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	RTL ZWEI 14.55 Hartz und herzlich – Tag für Tag Rostock 17.05 Let's Love – Eine Hütte voller Liebe 18.05 Köln 50667 19.05 Berlin – Tag & Nacht 19.05 Doku-Soap. Wer nicht kämpft, hat schon verloren
--	---	---	---	--	--

VOX 15.00 Shopping Queen 16.00 Zwischen Tüll und Tränen 17.00 Zwischen Tüll und Tränen 18.00 First Dates 19.00 Das perfekte Dinner 20.15 Bones 21.15 Bones 22.10 Bones 23.05 Bones 0.00 vox nachrichten 0.20 Medical Detectives 1.20 Medical Detectives	KABEL EINS 15.50 News 16.00 Navy CIS 16.55 Abenteuer Leben täglich 17.55 Mein Lokal, Dein Lokal 18.55 Achtung Kontrolle! 20.15 Ocean's Eleven 22.00 Actionfilm, USA 2001 22.50 Das Beste kommt zum Schluss 23.00 Komödie, USA 2007 0.40 Ocean's Eleven 23.45 Actionfilm, USA 2001	NDR 18.00 Ländermagazine 18.15 Die Nordreportage 18.45 DAS! 19.30 Ländermagazine 20.00 Tagesschau 20.15 Expeditionen ins Tierreich 21.00 Expeditionen ins Tierreich 21.45 NDR Info 22.00 extra 3 22.30 Sträter 23.15 Zapp 23.45 Der Tatortreiniger 0.15 extra 3	3SAT 18.30 nano 19.00 heute 19.18 3sat-Wetter 19.20 Kulturzeit 20.00 Tagesschau 20.15 Weit. Die Geschichte von einem Weg um die Welt 20.45 Dokumentarfilm, D 2017 22.20 Wilder 23.15 Ein Geheimnis im Dorf – Schwester und Bruder 23.45 Drama, A 2016 0.45 10vor10	WDR 18.00 WDR aktuell / Lokalzeit 18.15 Servicezeit 18.45 Aktuelle Stunde 20.00 Tagesschau 20.15 Markt 21.00 Doc Esser macht den Westen fit 21.45 WDR aktuell 22.15 Der getriebene Präsident 23.00 Der schwangere Mann 23.00 DokuFilm, GB 2019 0.25 Menschen hautnah	ORF 2 19.00 Bundesland heute 19.23 Wetter 19.30 ZIB 19.56 Sport aktuell 20.05 Seitenblicke 20.15 Der Bergdoktor 21.50 Autofocus 22.00 ZIB 2 22.30 Menschen und Mächte 23.25 Die Fälscher 23.00 Drama, A/D 2007 0.55 Der Bergdoktor
--	---	---	--	--	---

ARD Das Erste 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 19.50 Wetter 19.55 Börse 20.00 Tagesschau	ZDF DFP 16.10 Die Rosenheim-Cops 17.00 heute 17.10 hallodeutschland 17.45 Leute heute 18.00 SOKO Stuttgart 19.00 heute 19.20 Wetter 19.25 Notruf Hafenkante	RTL RITL 16.45 RTL Aktuell 17.00 Explosiv Stories 17.30 Unter uns 18.00 Explosiv 18.30 Exklusiv 18.45 RTL Aktuell 19.03 RTL Aktuell – Das Wetter 19.05 Alles was zählt 19.40 GZSZ	SAT.1 15.00 Auf Streife – Die Spezialisten 16.00 Klinik am Südring 17.00 Die Gemeinschaftspraxis 17.30 Die Gemeinschaftspraxis 18.00 K11 18.30 K11 19.00 Buchstaben Battle 19.55 Sat.1 Nachrichten	PRO 7 15.05 The Middle 15.35 The Big Bang Theory 16.00 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	RTL ZWEI 14.55 Hartz und herzlich – Tag für Tag Rostock 17.05 Let's Love – Eine Hütte voller Liebe 18.05 Köln 50667 19.05 Berlin – Tag & Nacht 19.05 Doku-Soap. Besuch mich mal in Brandenburg!
---	--	---	---	--	---

VOX 15.00 Shopping Queen 16.00 Zwischen Tüll und Tränen 17.00 Zwischen Tüll und Tränen 18.00 First Dates 19.00 Das perfekte Dinner 20.15 Lucy 21.15 Actionfilm, F/USA 2014 22.00 John Wick: Kapitel 2 22.30 Actionfilm, USA/HK 2017 0.30 vox nachrichten 0.50 Medical Detectives	KABEL EINS 15.50 Kabel Eins News 16.00 Navy CIS 16.55 Abenteuer Leben täglich 17.55 Mein Lokal, Dein Lokal 18.55 Achtung Kontrolle! 20.15 Rosins Heldenküche – Letzte Chance Traumjob 22.30 K1 Magazin 23.35 Willkommen bei den Reimanns 1.35 Late News 1.40 Rosins Heldenküche	NDR 18.00 Ländermagazine 18.15 Die Nordreportage 18.45 DAS! 19.30 Ländermagazine 20.00 Tagesschau 20.15 mareTV 21.00 mareTV 21.45 NDR Info 22.00 HIP: Ermittlerin mit Mords-IQ 22.50 HIP: Ermittlerin mit Mords-IQ 23.40 Großstadtrevier 0.30 Hafenpolizei	3SAT 16.45 Traumseen der Schweiz 17.40 Traumseen der Schweiz 18.30 nano 19.00 heute 19.20 Kulturzeit 20.00 Tagesschau 20.15 Wissen aktuell 22.00 ZIB 2 22.25 auslandsjournal extra 22.55 Wunschkind aus Kiew 23.40 Zapp 0.10 10vor10	WDR 20.00 Tagesschau 20.15 Der unsichtbare Fluss – Unter Wasser zwischen Schwarzwald und Vogesen 21.00 Unsere Erde aus dem All 21.45 WDR aktuell 22.15 Frau TV 22.45 Menschen hautnah 23.15 Menschen hautnah 23.45 Die Lebenden reparieren 23.45 Drama, F/B 2016 1.25 Jazzline	ORF 2 19.00 Bundesland heute 19.23 Wetter 19.30 ZIB 19.51 Wetter 19.56 Sport aktuell 20.05 Seitenblicke 20.15 Die Rosenheim-Cops 21.05 Am Schauplatz Gericht 22.00 ZIB 2 22.30 Eco 23.05 Stöckl 0.05 Seine Mutter und ich 0.05 Drama, A/D 2010
--	--	---	---	---	--

ARD

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



20.15 Eine Liebe später **20.15** Drama, D 2021

21.45 Tagesthemen **22.15** Tator: Leonessa **23.45** Maria Wern, Kripi Gotland **1.15** Tagesschau

ZDF

16.00 heute – in Europa **16.10** Die Rosenheim-Cops **17.00** heute **17.10** hallodeutschland **17.45** Leuteheute **18.00** SOKO Kitzbühel **19.00** heute **19.25** Bettys Diagnose **20.15**



20.15 Der Staatsanwalt **21.15** SOKO Leipzig **22.00** SOKO Leipzig **22.45** heute-journal **23.15** aspekte **0.00** heute journal update **0.15** Aufgeklärt – Spektakuläre Kriminalfälle

RTL

16.45 RTL Aktuell **17.00** Explosiv Stories **17.30** Unter uns **18.00** Explosiv **18.30** Exklusiv **18.45** RTL Aktuell **19.03** RTL Aktuell – Das Wetter **19.05** Alles was zählt **19.40** GZSZ **20.15**



20.15 Mummel Mania **21.30** Ich bin ein Star – Holt mich hier raus! **23.45** Ich bin ein Star – Holt mich hier raus! Die Stunde danach **1.00** RTL Nachtjournal

SAT.1

15.00 Auf Streife – Die Spezialisten **16.00** Klinik am Südring **17.30** Die Gemeinschaftspraxis **18.00** K11 **18.30** K11 **19.00** Buchstaben Battle **19.55** Sat.1 Nachrichten **20.15**



20.15 111 absolute Alleskönner! Show **22.25** 111 schräge Spritztouren! Show **0.15** 111 absolute Alleskönner! Show **2.10** Sechserpack Show **2.35** Sechserpack Show **2.55** Sechserpack Show

PRO 7

15.35 The Big Bang Theory **16.00** The Big Bang Theory **16.30** The Big Bang Theory **17.00** taff **18.00** Newstime **18.10** Die Simpsons **18.40** Die Simpsons **19.05** Galileo **20.14**



20.14 Kingsman: The Secret Service **22.50** Safe House **1.10** Kingsman: The Secret Service **0.20** Red Dawn

RTL ZWEI

14.55 Hartz und herzlich – Tag für Tag Rostock **17.05** Let's Love – Eine Hütte voller Liebe **18.05** Köln 50667 **19.05** Berlin – Tag & Nacht **20.15** Doku-Soap. Männerprobleme **20.15**



20.15 Hellboy 2 – Die goldene Armee **22.35** Ghost Rider – Spirit Of Vengeance **0.20** Red Dawn

VOX

15.00 Shopping Queen **16.00** Zwischen Tüll und Tränen **17.00** Zwischen Tüll und Tränen **18.00** First Dates – Ein Tisch für zwei **19.00** Das perfekte Dinner **20.15** Wo die Liebe hinfällt – Jedes Paar ist anders **22.15** Lucy **0.00** vox nachrichten **20.15**



20.15 Wer weiß denn sowas XXL **23.25** Tagesthemen **23.45** Das Wort zum Sonn. **23.50** Bericht vom Parteitag der CDU **0.05** Die Diplomatin

KABEL EINS

15.00 News **16.00** Navy CIS **16.55** Abenteuer Leben täglich **17.55** Mein Lokal, Dein Lokal **18.55** Achtung Kontrolle! **20.15** Criminal Minds **21.15** Criminal Minds **22.15** Criminal Minds **23.15** Criminal Minds **0.10** Hawaii Five-0 **1.10** Criminal Minds **1.55** Criminal Minds **20.15**



20.15 Friesland **21.45** Die Chefin **22.45** heute-journal **23.00** Das aktuelle Sportstudio **0.25** heute Xpress

NDR

16.15 Die Tierärzte **17.00** NDR Info **17.10** Leopard & Co. **18.00** Ländermagazine **18.15** Die Nordreportage **18.45** DAS! **19.30** Ländermagazine **20.00** Tagesschau **20.15** die nordstory **21.15** Traumhäuser im Norden **21.45** NDR Info **22.00** NDR Talk Show **0.00** Inas Nacht **20.15**



20.15 Deutschland sucht den Superstar **22.30** Ich bin ein Star – Holt mich hier raus! **0.15** Ich bin ein Star – Holt mich hier raus! Die Stunde danach

3SAT

18.30 nano **19.00** heute **19.18** 3sat-Wetter **19.20** Kulturzeit **20.00** Tagesschau **20.15** Altes Land – Bleiben (2/2) **20.15** Drama, D 2020 **21.50** Reisebilder Bretagne **22.00** ZIB 2 **22.25** The Lodge – Am Abgrund **0.00** 10vor10 **20.15**



20.15 Sonic the Hedgehog **22.20** Johnny English – Jetzt erst recht **0.25** Dream House

WDR

18.00 WDR aktuell / Lokalzeit **18.15** Ausgerechnet **20.00** Tagesschau **20.15** Wie NRW das Auto lieben lernte **21.00** Unser Westen, unser Bestes **21.45** WDR aktuell **22.00** Kölner Treff **23.30** Hirschhausens Sprechstunde **0.15** Kölner Treff **20.15**



20.15 Pompeii **22.20** American Football: NFL Divisional Round – Spiel 1 **2.00** American Football: NFL Divisional Round – Spiel 2

ORF 2

19.30 ZIB **19.51** Wetter **19.56** Sport aktuell **20.05** Seitenblicke **20.15** Der Staatsanwalt **21.20** Vera **22.00** ZIB 2 **22.25** EuroMillionen **23.35** Universum History **23.20** Mauthausen – Zwei Leben **0.30** Der Staatsanwalt **1.30** Borgia **20.15**



20.15 Sleepers **23.05** Nicht auflegen! **0.35** Die Firma

ARD


18.00 Bericht aus Berlin **18.30** Magazin. Moderation: Matthias Deiß **18.30** Weltausland. Auslandskorrespondenten berichten. Moderation: Natalie Amiri **19.15** Sportschau **20.00** Tagesschau **20.15**



20.15 Tator: Das Herz der Schlange **21.45** Anne Will **22.45** Tagesthemen **23.05** ttt **23.35** Druckfrisch **0.05** Die Frau in Gold

ZDF

18.00 ZDFreportage **18.30** Terra Xpress **18.55** Aktion Mensch Gewinner **19.00** heute **19.10** Berlin direkt **19.30** Ungelöste Fälle der Archäologie **20.15**



20.15 Ein Sommer in der Bretagne **21.45** heute-journal **22.15** Inspector Barnaby **23.45** ZDF-History **0.30** heute Xpress

RTL

12.00 Die Retourenprofis **13.00** Soundtracks für die Ewigkeit **15.35** Die lustigsten Homevideos der Welt **17.30** Master of Sweets **18.45** RTL Aktuell **19.03** Wetter **19.05** Master of Sweets **20.15**



20.15 Das Klassentreffen der Dschungelstars **22.15** Ich bin ein Star – Holt mich hier raus! **23.45** Ich bin ein Star – Holt mich hier raus! Die Stunde danach **1.00** Das Klassentreffen der Dschungelstars

SAT.1

13.20 Johnny English – Jetzt erst recht **15.25** Sonic the Hedgehog **17.35** Actionfilm, USA/J/CDN **19.55** Sat.1 Nachrichten **20.15**



20.15 Fack Ju Göhte 3 **22.45** Nur Gott kann mich richten **0.45** Asphaltgorillas **2.30** Nur Gott kann mich richten

PRO 7

8.55 Galileo **10.05** Galileo **11.05** Galileo **12.10** The Masked Dancer **14.50** Wer stiehlt mir die Show? **17.45** Newstime **18.00** Blind Side – Die große Chance **20.45** American Football: NFL Divisional Round – Spiel 4 **4.20** Man with a Plan **20.15**



RTL ZWEI

14.10 Die Schnäppchenhäuser – Jeder Cent zählt **15.15** Die Schnäppchenhäuser **16.15** Der Trödeltrupp **17.15** Mein neuer Blind Side **18.15** GRIP – Das Motormagazin **20.15**



20.15 Malavita – The Family **22.25** Departed – Unter Feinden **1.20** Irgendwann in Mexiko

ARD Das Erste

17.00 Tagesschau 17.15 Brisant 18.00 Wer weiß denn sowas? 18.50 Morden im Norden 19.45 Wissen vor acht 19.50 Wetter 19.55 Börse 20.00 Tagesschau

20.15 Haie leben gefährlich 21.00 Hart aber fair Mod.: Frank Plasberg 22.15 Tagesthemen 22.50 Wie Gott uns schuf 23.35 Folterkeller im Wohnquartier – Die frühen KZs 1933 Doku 0.20 Nachtmagazin

ZDF Das Erste

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

20.15 Die Wannseekonferenz Drama, D '21 22.00 Die Wannseekonferenz – Die Doku 22.45 heute-journal 23.15 Wind River – Tod im Schnee Kriminalfilm, GB/CDN/USA 2017 0.50 heute Xpress

RTL RTL

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

20.15 Wer wird Millionär? 22.15 Ich bin ein Star – Holt mich hier raus! 23.10 RTL Direkt 23.20 Ich bin ein Star – Holt mich hier raus! 23.45 Ich bin ein Star – Holt mich hier raus! Die Stunde danach

SAT.1 SAT.1

15.00 Auf Streife – Die Spezialisten 16.00 Klinik am Südring 17.00 Die Gemeinschaftspraxis 17.30 Die Gemeinschaftspraxis 18.00 K11 18.30 K11 19.00 Buchstaben Battle 19.55 Sat.1 Nachrichten

20.15 Schwiegereltern im Busch Komödie, D 19 Mit Nadeshda Brennicke, Heio von Stetten Regie: Peter Gersina Fack Ju Göhte 3 Komödie, D 2017 0.40 Schwiegereltern im Busch Komödie, D 19

PRO 7 PRO 7

15.05 The Middle 15.35 The Big Bang Theory 16.00 The Big Bang Theory 16.30 The Big Bang Theory 17.00 taff 18.00 Newstime 18.10 Die Simpsons 18.40 Die Simpsons 19.05 Galileo

20.15 Young Sheldon 20.45 United States of AI 21.10 Die Simpsons 21.40 Die Simpsons 22.05 Family Guy Serie 22.35 The Big Bang Theory 23.05 The Big Bang Theory 23.30 The Big Bang Theory 23.55 Young Sheldon

RTL ZWEI RTL ZWEI

15.00 Let's Love – Eine Hütte voller Liebe 16.00 Hartz und herzlich – Tag für Tag Rostock 18.05 Köln 50667 19.05 Berlin – Tag & Nacht Doku-Soap. Lehrer des Jahres

20.15 Die Geissens Panik im Penthouse 21.15 Die Geissens 22.15 Reeperbahn privat! Das wahre Leben auf dem Kiez Dokureihe 0.15 Hartz und herzlich – Tag für Tag Benz-Baracken Doku-Soap

ARD Das Erste

17.15 Brisant 18.00 Wer weiß denn sowas? 18.50 WaPo Duisburg 19.45 Wissen vor acht – Natur Magazin. Im Totholz tobt das Leben! 19.50 Wetter 19.55 Börse 20.00 Tagesschau

20.15 Die Heiland – Wir sind Anwalt Anwaltsserie 21.00 In aller Freundschaft 21.45 FAKT Magazin 22.15 Tagesthemen 22.50 Das Begräbnis 23.35 Das Begräbnis 0.15 Echtes Leben 0.45 Nachtmagazin

ZDF Das Erste

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

20.15 Ganz normale Männer – Der „vergessene Holocaust“ Doku 21.00 frontal Magazin 21.45 heute-journal 22.15 Späte Diagnose mit Folgen Doku 22.45 Markus Lanz 0.00 heute journal update

RTL RTL

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

20.15 Deutschland sucht den Superstar 22.15 Ich bin ein Star – Holt mich hier raus! 23.10 RTL Direkt 23.20 Ich bin ein Star – Holt mich hier raus! 23.45 Ich bin ein Star – Holt mich hier raus!...

SAT.1 SAT.1

15.00 Auf Streife – Die Spezialisten 16.00 Klinik am Südring 17.00 Die Gemeinschaftspraxis 17.30 Die Gemeinschaftspraxis 18.00 K11 18.30 K11 19.00 Buchstaben Battle 19.55 Sat.1 Nachrichten

20.15 Navy CIS Krimiserie Ruf der Wildnis 21.15 Navy CIS: L.A. Serie Russische Methoden 22.20 Bull Fleisch und Blut 23.15 Bull Jahre der Angst 0.10 SEAL Team Alte Freunde, alte Feinde 1.05 Navy CIS Krimiserie

PRO 7 PRO 7

15.05 The Middle 15.35 The Big Bang Theory 16.00 The Big Bang Theory 16.30 The Big Bang Theory 17.00 taff 18.00 Newstime 18.10 Die Simpsons 18.40 Die Simpsons 19.05 Galileo

20.15 Wer stiehlt mir die Show? Kandidaten: Anke Engelke, Mark Forster, Riccardo Simonetti 23.25 jerks. Krallensohn 23.50 jerks. Emilia & Simon 0.25 TV total Show 1.30 Wer stiehlt mir die Show? Show

RTL ZWEI RTL ZWEI

15.00 Let's Love – Eine Hütte voller Liebe 16.00 Hartz und herzlich – Tag für Tag Rostock 18.05 Köln 50667 19.05 Berlin – Tag & Nacht Doku-Soap. Immer Wiedersehen

20.15 Hartz und herzlich – Tag für Tag Benz-Baracken Doku-Soap. Auf Sieg spielen 22.15 Armes Deutschland – Deine Kinder Doku Ein Job mit neun Jahren 0.20 Autopsie Dokureihe 1.10 Autopsie Dokureihe

ARD Das Erste

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

20.15 Ein Leben lang Drama, D 2021 21.45 Plusminus Magazin 22.15 Tagesthemen 22.50 maischberger. die woche Talkshow 0.05 Nachtmagazin 0.25 Ein Leben lang Drama, D 2021

ZDF Das Erste

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

20.15 Die Toten von Salzburg Vergeltung Kriminalfilm, A/D 2021 21.45 heute-journal 22.15 auslandsjournal Moderation: Antje Pieper 22.45 ZDFzoom Doku 23.15 Markus Lanz Talk 0.30 heute journal update

RTL RTL

15.45 Die Retourenprofis 16.45 Aktuell 17.00 Explosiv Stories 17.30 Unter uns 18.00 Explosiv 18.30 Exclusiv 18.45 RTL Aktuell 19.03 Wetter 19.05 Alles was zählt 19.40 GZSZ

20.15 Der Bachelor 22.15 Ich bin ein Star – Holt mich hier raus! 23.10 RTL Direkt 23.20 Ich bin ein Star – Holt mich hier raus! 23.45 Ich bin ein Star – Holt mich hier raus! Die Stunde danach

SAT.1 SAT.1

15.00 Auf Streife – Die Spezialisten 16.00 Klinik am Südring 17.00 Die Gemeinschaftspraxis 17.30 Die Gemeinschaftspraxis 18.00 K11 18.30 K11 19.00 Buchstaben Battle 19.55 Sat.1 Nachrichten

20.15 Das große Promibacken Show. Jury: Bettina Schliephake-Burchardt, Christian Hümb. Moderation: Enie van de Melklokes 22.55 Promis backen privat 0.00 Das große Promibacken Show

PRO 7 PRO 7

15.05 The Middle 15.35 The Big Bang Theory 16.00 The Big Bang Theory 16.30 The Big Bang Theory 17.00 taff 18.00 Newstime 18.10 Die Simpsons 18.40 Die Simpsons 19.05 Galileo

20.15 TV total Show 21.20 Das Duell um die Welt – Team Joke gegen Team Klaas Show Kandidaten: Thomas Hayo, Tim Mälzer, Steven Gätjen, Palina Rojinski 1.00 Crash Games Show 2.05 Crash Games Show

RTL ZWEI RTL ZWEI

15.00 Let's Love – Eine Hütte voller Liebe 16.00 Hartz und herzlich – Tag für Tag Rostock 18.05 Köln 50667 19.05 Berlin – Tag & Nacht Doku-Soap. Gefühl schlägt Vernunft

20.15 Die Wollnys Celina wünscht sich einen Hund 21.15 Die Wollnys Doku-Soap 22.15 Die Schnäppchenhäuser – Jeder Cent zählt Die Schnäppchenhäuser – Der Traum vom Eigenheim Doku-Soap 0.15 Autopsie Dokureihe

ARD Das Erste
17.00 Brisant **17.44** Deutsche Fernsehlotterie **17.45** Tagesschau **18.00** Bericht aus Berlin **Magazin** **18.30** Weltspiegel **Magazin** **19.15** Sportschau **20.00** Tagesschau

20.15 **Polizeiruf 110: Hildes Erbe** Krimireihe, D '22. Mit L. Gregorowicz
21.45 **Anne Will** Diskussion
22.45 **Tagesthemen**
23.05 **ttt** **Magazin**
23.35 **Jane Eyre** Drama, GB/USA 2011
1.30 **Tagesschau**

ZDF **18.00** ZDFreportage **18.30** Terra Xpress **18.55** Aktion Mensch Gewinner **19.00** heute **19.10** Berlin direkt **19.30** Ungelöste Fälle der Archäologie

20.15 **Frühling (1/5)** Auf den Hund gekommen Melodram, D 2021
21.45 **heute-journal**
22.15 **Agatha Christie** **Hjerson** Krimiserie
23.40 **Precht** Gespräch
0.25 **heute Xpress**
0.30 **ZDF-History**

RTL **17.30** Master of Sweets – Die fabelhafte Welt der Zuckerbäcker **18.45** RTL Aktuell **19.03** RTL Aktuell – Das Wetter **19.05** Master of Sweets – Die fabelhafte Welt der Zuckerbäcker Show

20.15 **In Time – Deine Zeit läuft ab** Sci-Fi-Film, USA 11. Mit J. Timberlake
22.20 **Hellboy – Call of Darkness** Actionfilm, F/USA/GB/BUL/CDN/P 19
0.35 **In Time – Deine Zeit läuft ab** Sci-Fi-Film, USA 11. Mit J. Timberlake

SAT.1 **13.35** Vacation – Wir sind die Griswolds Abenteuerfilm, USA 2015 **15.40** Smallfoot Animationsfilm, USA 2018 **17.30** Leben leicht gemacht – The Biggest Loser **19.55** Sat.1 Nachrichten

20.15 **Long Shot – Unwahrscheinlich, aber unmöglich** Romantikkomödie, USA/CDN/COL '19. Mit C. Theron
22.50 **Wir sind die Millers** Komödie, USA/GB 2013
1.05 **Long Shot** Romantikkomödie, USA/CDN 2019

PRO 7 **14.30** Wer stiehlt mir die Show? **17.30** Newstime. Nachrichten **17.40** Transformers: Ära des Untergangs Actionfilm, USA/CHN/HK 2014. Mit Mark Wahlberg. Regie: Michael Bay

20.45 **American Football: NFL Conference Championship – Spiel 1.** Kommentar: Jan Stecker, Christoph „Icke“ Dommisch
0.25 **American Football: NFL Conference Championship – Spiel 2**

RTL ZWEI **15.10** Die Schnäppchenhauer – Der Traum vom Eigenheim **Doku-Soap** **16.15** Der Trüdeltrupp **17.15** Mein neuer Alter **Doku-Soap** **18.15** GRIP – Das Motormagazin **Magazin**

20.15 **96 Hours** Actionthriller, F/USA/GB 2008 **Mit** Liam Neeson **Regie:** Pierre Morel
22.00 **Paycheck – Die Abrechnung** Sci-Fi-Film, USA/CDN 2003
0.20 **96 Hours** Actionthriller, F/USA/GB 2008

VOX **13.20** Criminal Intent **14.15** Criminal Intent **15.15** Criminal Intent **16.05** Criminal Intent **17.00** auto mobil **18.10** Biete Rostlaube, suche Traumauto **19.10** Die Beet-Brüder **20.15** Hot oder Schrott – Promi Spezial **23.30** Prominent! **0.15** Medical Detectives

20.15 **Spiel mit dem Feuer – Wer braucht noch solche Spiele?** Doku
21.00 **Hart aber fair**
22.15 **Tagesthemen**
22.50 **China inside: Winterspiele mit Widersprüchen** Doku
23.20 **Die alte Neue Rechte**

KABEL EINS **16.05** Kabel Eins News **16.15** Mein Lokal, Dein Lokal **17.15** Mein Lokal, Dein Lokal **18.15** Mein Lokal, Dein Lokal **19.10** Mein Lokal, Dein Lokal **20.15** Willkommen bei den Reimanns **Dokureihe** **22.20** Abenteuer Leben am Sonntag. Magazin **0.20** Achtung Abzocke – Betrügern auf der Spur. Dokureihe

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

20.15 **Neben der Spur – Die andere Frau** Kriminalfilm, D 2022
21.45 **heute-journal**
22.15 **Hard Powder** Actionthriller, USA/GB 2019
0.00 **heute journal update**
0.15 **Der perfekte Run** Dokumentarfilm, D 2020

NDR **17.00** Bingo! **18.00** Rund um den Michel **18.45** DAS! **19.30** Ländermagazine **20.00** Tagesschau **20.15** die nordstory spezial **21.45** Kaum zu glauben! **22.45** Die NDR-Quizshow **23.30** Sportclub Story **0.00** Best of Feuerwerk der Turnkunst **1.15** Anne Will **2.15** Rund um den Michel

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

20.15 **Gipfel der Quizgiganten** Show. Moderation: Palina Rojinski
22.15 **RTL Direkt**
22.35 **Gipfel der Quizgiganten** Show
23.25 **Spiegel TV** **Magazin**
0.00 **RTL Nachtjournal**
0.30 **Die Alltagskämpfer**

SAT.1 **16.00** Klinik am Südring **17.00** Die Gemeinschaftspraxis **17.30** Die Gemeinschaftspraxis **18.00** K11 **18.30** K11 **19.00** Let the music play – Das Hit Quiz **19.55** Sat.1 Nachrichten

20.15 **Verdammt verliebt auf Mallorca** Romantikkomödie, D 2016 **Mit** Valerie Niehaus
22.10 **Dicke Liebe** Komödie, D 2008
0.15 **Verdammt verliebt auf Mallorca** Romantikkomödie, D 2016

PRO 7 **15.05** The Middle **15.35** The Big Bang Theory **16.00** The Big Bang Theory **16.30** The Big Bang Theory **17.00** taff **18.00** Newstime **18.10** Die Simpsons **18.40** Die Simpsons **19.05** Galileo

20.15 **Young Sheldon** S-E-X und der Teddybär-Trick
20.40 **United States of AI** Spendenabend
21.10 **Die Simpsons**
21.40 **Die Simpsons**
22.05 **Family Guy**
22.35 **The Big Bang Theory**
23.05 **The Big Bang Theory**

RTL ZWEI **14.00** Die Reimanns **15.00** Let's Love – Eine Hütte voller Liebe **16.00** Hartz und herzlich – Tag für Tag Rostock **18.05** Köln 50667 **19.05** Berlin – Tag & Nacht **Doku-Soap**

20.15 **Die Geissens**
21.15 **Die Geissens**
22.15 **Tierische Helden – Mein Partner auf 4 Pfoten** **Doku-Soap**
0.15 **Hartz und herzlich – Tag für Tag Benz-Baracken** **Doku-Soap**
1.55 **Der Trüdeltrupp**

ARD **17.15** Brisant **18.00** Wer weiß denn sowas? **18.50** WaPo Duisburg **19.45** Wissen vor acht – Natur **Magazin.** Die Hasselhoff-Krabbe **19.50** Wetter **19.55** Börse **20.00** Tagesschau

20.15 **Die Heiland – Wir sind Anwalt** **Anwaltsserie**
21.00 **In aller Freundschaft**
21.45 **Report Mainz**
22.15 **Tagesthemen**
22.50 **Das Begräbnis** **Doku**
23.30 **Schamanen, Hexen, neue Heiden**
0.15 **Nachtmagazin**

ZDF **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 **Sparen hat seinen Preis**

20.15 **Nelson Müllers großer Essens-Check** **Doku.** Fertiggericht oder selber kochen?
21.00 **frontal** **Magazin**
21.45 **heute-journal**
22.15 **Die Anstalt** **Show**
23.00 **Markus Lanz** **update**
0.15 **heute journal update**

RTL **16.45** RTL Aktuell **17.00** Explosiv Stories **17.30** Unter uns **18.00** Explosiv **18.30** Exklusiv **18.45** RTL Aktuell **19.03** RTL Aktuell – Das Wetter **19.05** Alles was zählt **19.40** GZSZ

20.15 **Undercover Boss**
22.15 **RTL Direkt**
22.35 **Extra Spezial**
0.00 **RTL Nachtjournal**
0.30 **Tatort Straße – Wenn das Auto zur Waffe wird** **Reportage**
1.25 **CSI: Miami** **Serie**
2.15 **CSI: Miami** **Serie**

SAT.1 **16.00** Klinik am Südring **17.00** Die Gemeinschaftspraxis **17.30** Die Gemeinschaftspraxis **18.00** K11 **18.30** K11 **19.00** Let the music play – Das Hit Quiz **19.55** Sat.1 Nachrichten

20.15 **Navy CIS** **Krimiserie** **Seltene Begegnungen**
21.15 **Navy CIS: L.A.** **Krimiserie.** Blutige Drohung
22.20 **Bull** **Krimiserie.** Der Tod kam mit der Post
23.10 **Bull** **Krimiserie.** Entgleist
0.10 **SEAL Team** **Actionserie**
1.05 **Navy CIS** **Krimiserie**

PRO 7 **15.05** The Middle **15.35** The Big Bang Theory **16.00** The Big Bang Theory **16.30** The Big Bang Theory **17.00** taff **18.00** Newstime **18.10** Die Simpsons **18.40** Die Simpsons **19.05** Galileo

20.15 **Wer stiehlt mir die Show?** Kandidaten: Anke Engelke, Mark Forster, Riccardo Simonetti
23.20 **jerks.** **Dichtung & Wahrheit**
23.55 **jerks.** **Gras**
0.25 **TV total** **Show.** Moderation: Sebastian Pufpaff

RTL ZWEI **15.00** Let's Love – Eine Hütte voller Liebe **16.00** Hartz und herzlich – Tag für Tag Rostock **18.05** Köln 50667 **19.05** Berlin – Tag & Nacht **Doku-Soap.** Zu wenig, zu spät

20.15 **Hartz und herzlich – Tag für Tag Benz-Baracken** **Doku-Soap.** Erleichterung
22.15 **Armes Deutschland – Deine Kinder**
0.20 **Autopsie** **Dokureihe**
1.10 **Autopsie** **Dokureihe**
1.55 **Die Forensiker**

ARD
17.00 Tagesschau **17.15** Brisant **18.00** Wer weiß denn sowas? **18.50** Hubert ohne Staller **19.45** Wissen vor acht – Werkstatt **19.50** Wetter **19.55** Börse **20.00** Tagesschau

20.15 Die Luft, die wir atmen **20.15** Drama, D '21
21.45 Plusminus
22.15 Tagesthemen
22.50 maischberger
0.05 Nachtmagazin
0.25 Die Luft, die wir atmen **20.15** Drama, D 2021
1.55 Tagesschau

ZDF
17.00 heute **17.10** hallo-deutschland **17.45** Leute-heute **18.00** SOKO Wismar **18.54** Lotto **19.00** heute **19.20** Wetter **19.25** Blutige Anfänger

20.15 Marie Brand und der überwindliche Tod **20.15** Kriminalfilm, D 2021
 Mit Mariele Millowitsch
21.45 heute-journal
22.15 auslandsjournal – die doku
23.15 Markus Lanz **0.30** heute journal update

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

20.15 Bushido gegen die Clans – Für die Familie
22.15 RTL Direkt
22.35 stern TV **0.00** RTL Nachtjournal **0.30** Stuntmen made in Germany **1.25** CSI: Miami **2.20** CSI: Miami Serie

SAT.1
16.00 Klinik am Südring **17.00** Die Gemeinschaftspraxis **17.30** Die Gemeinschaftspraxis **18.00** K11 **18.30** K11 **19.00** Let the music play – Das Hit Quiz **19.55** Sat.1 Nachrichten

20.15 Das große Promibacken **20.15** Show. Mod.: Enie van de Meiklokjes
22.55 Promis backen **0.00** Das große Promibacken **2.25** Auf Streife – Die Spezialisten Doku-Soap

PRO 7
15.05 The Middle **15.35** The Big Bang Theory **16.00** The Big Bang Theory **16.30** The Big Bang Theory **17.00** taff **18.00** Newstime **18.10** Die Simpsons **18.40** Die Simpsons **19.05** Galileo

20.15 TV total **21.20** Das Duell um die Welt – Team Joko gegen Team Klaas **1.00** Crash Games – jeder Sturz zählt **2.00** Crash Games – jeder Sturz zählt Show

RTL ZWEI
15.00 Let's Love – Eine Hütte voller Liebe **16.00** Hartz und herzlich – Tag für Tag **18.05** Köln 50667 **19.05** Berlin – Tag & Nacht **0.15** Doku-Soap. Wetten, dass...?

20.15 Die Wollnys – Eine schrecklich große Familie! **21.15** Die Wollnys **22.15** Die Schnäppchenhäuser – Jeder Cent zählt **23.15** Die Schnäppchenhäuser – Jeder Cent zählt **0.15** Autopsie Dokureihe

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

20.15 Der Kroatien-Krimi: Vor Mitternacht **21.45** Panorama **22.15** Tagesthemen **22.50** Nehr im Ersten **23.35** Drei. Zwo. Eins. **0.20** Nachtmagazin

KABEL EINS
15.50 News **16.00** Navy CIS **16.55** Abenteuer Leben täglich **17.55** Mein Lokal, Dein Lokal **18.55** Achtung Kontrolle! **19.30** Ocean's Eleven **22.50** Das Beste kommt zum Schluss **0.40** Ocean's Eleven **0.30** heute journal update

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

NDR
18.00 Ländermagazine **18.15** Die Nordreportage **18.45** DAS! **19.30** Ländermagazine **20.00** Tagesschau **20.15** Expeditionen ins Tierreich **21.00** Expeditionen ins Tierreich **21.45** NDR Info **22.00** extra 3 **22.30** Kroymann **23.00** Der Tatortreiniger **23.30** Der Tatortreiniger

20.15 stern TV Spezial **22.15** RTL Direkt **22.35** stern TV Spezial **0.00** RTL Nachtjournal **0.30** Spiegel TV Spezial

3SAT
19.18 3sat-Wetter **20.00** Tagesschau **20.15** Katarina Witt – Weltstar aus der DDR **21.45** Erlebnisreisen-Tipp **22.00** ZIB 2 **22.25** Wilder **23.20** Nur eine Handvoll Leben **0.50** 10vor10 **1.20** Stöckl

20.15 Jetzt. Besser. Leben. Mit SAT.1 Moderation: Claudia von Brauchitsch **22.20** akte. Magazin. Mod.: Claudia von Brauchitsch **23.20** SAT.1 Reportage **0.20** Jetzt. Besser. Leben. Mit SAT.1 **2.10** SAT.1 Reportage

WDR
18.00 WDR aktuell / Lokalzeit **18.15** Servicezeit **18.45** Aktuelle Stunde **20.00** Tagesschau **20.15** Markt **21.00** Doc Esser macht den Westen fit **21.45** WDR aktuell **22.15** Der getriebene Präsident **23.00** Der schwangere Mann **0.25** Menschen hautnah

19.05 Galileo **20.15** Progr. nach Ansage **23.05** red. Annemarie Carpendale oder Viviane Geppert präsentieren Einblicke aus dem Leben der Reichen und Schönen. **0.05** Progr. nach Ansage **2.35** Spätnachrichten

ORF 2
19.00 Bundesland heute **19.23** Wetter **19.30** ZIB **19.51** Wetter **19.56** Sport aktuell **20.05** Seitenblicke **20.15** Der Bergdoktor **21.50** Autofocus **22.00** ZIB 2 **22.30** Menschen und Mächte **23.25** Die Fälscher **0.55** Der Bergdoktor

20.15 Tierische Helden – Mein Partner auf 4 Pfoten **22.15** Reeperbahn privat! Das wahre Leben auf dem Kiez **0.15** Der Trödeltrupp **1.10** Der Trödeltrupp **1.55** Der Trödeltrupp

ARD
16.10 Verrückt nach Meer **17.00** Tagesschau **17.15** Brisant **18.00** Wer weiß denn sowas? **18.50** Quizduell-Olymp **19.45** Sportschau **19.55** Börse **20.00** Tagesschau

20.15 Der Ranger... **21.45** Tagesthemen **22.25** Tatort: Am Ende des Fluhs **23.55** Hauptkommissar Jan Fabel **1.00** Der Clown bringt den Tod. Krimifilm, D/A 2018

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

20.15 Der Staatsanwalt **21.15** SOKO Leipzig **22.00** heute-journal **22.45** heute-show **23.15** ZDF Magazin Royale **23.45** aspekte **0.30** heute journal update

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

20.15 Die ultimative Chart-Show **0.00** RTL Nachtjournal **0.30** Die Schlagernacht des Jahres 2021 **23.00** Smyle on Stage **0.05** Smyle on Stage **1.05** Scherpack Show

SAT.1
16.00 Klinik am Südring **17.00** Die Gemeinschaftspraxis **17.30** Die Gemeinschaftspraxis **18.00** K11 **18.30** K11 **19.00** Let the music play – Das Hit Quiz **19.55** Sat.1 Nachrichten

20.15 CATCH! Die Europa-meisterschaft im Fangen Show. Mitwirkende: Wincent Weiss, Larissa Marolt, Evelyn Burdecki, Lilly Becker **23.00** Smyle on Stage **0.05** Smyle on Stage **1.05** Scherpack Show

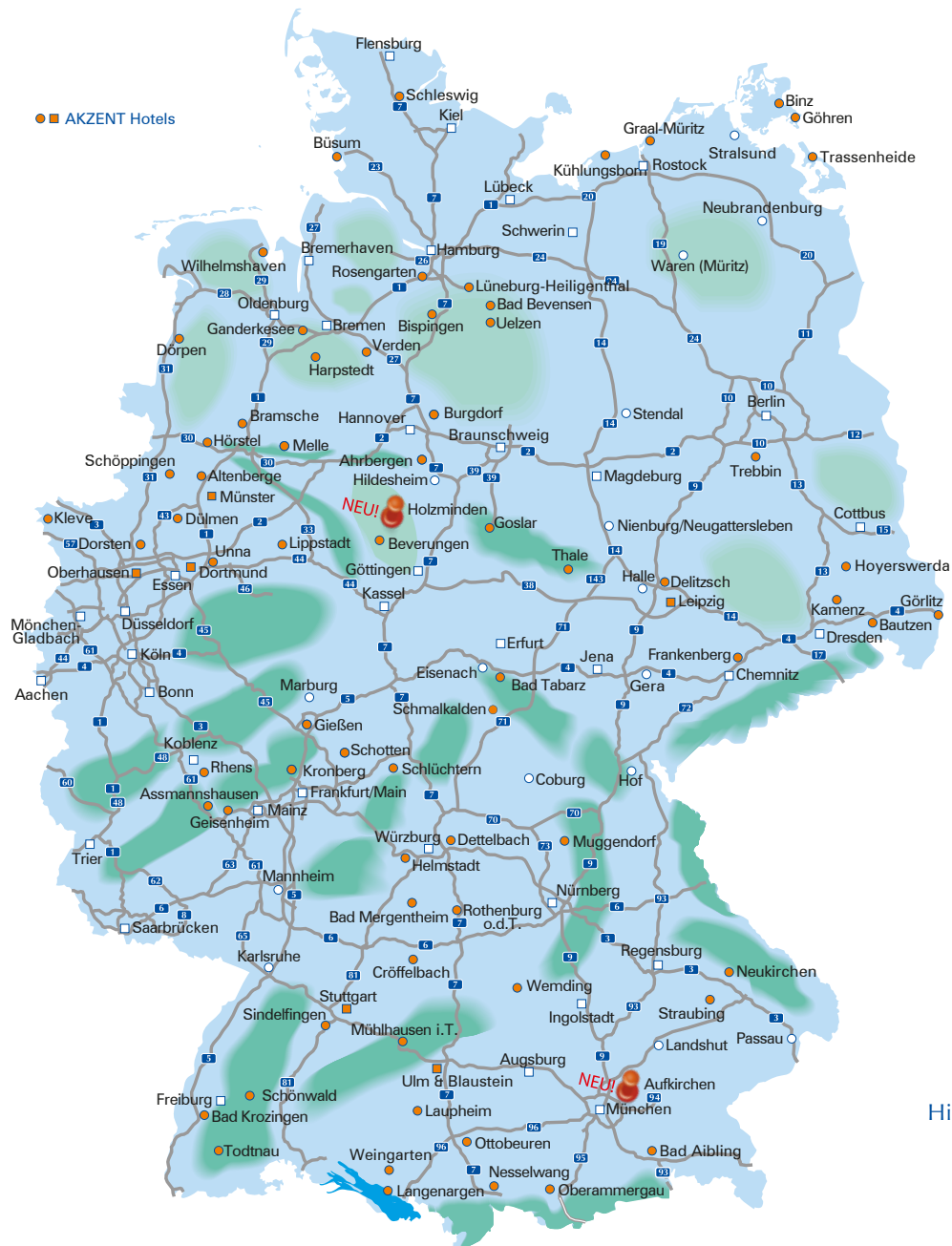
PRO 7
15.05 The Middle **15.35** The Big Bang Theory **16.05** The Big Bang Theory **16.30** The Big Bang Theory **17.00** taff **18.00** Newstime **18.10** Die Simpsons **18.40** Die Simpsons **19.05** Galileo

20.15 ES **23.00** Transformers: Ära des Untergangs **2.10** Rings **3.55** Watch Me

RTL ZWEI
15.00 Let's Love – Eine Hütte voller Liebe **16.00** Hartz und herzlich – Tag für Tag **18.05** Köln 50667 **19.05** Berlin – Tag & Nacht **0.15** Doku-Soap. Digga, mach kein Scheiß!

20.15 Déjà Vu – Wettlauf gegen die Zeit **22.40** Training Day **1.00** Force of Execution

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 · 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!**

