

# HOTEL AKZENTe

NIMM  
MICH MIT

Mit TV Programm vom 05.02.2022 - 04.03.2022



## URLAUB IN DEUTSCHLANDS SCHNEEEGEBIETEN



Tschüss Erkältung



Spass bei Wind und Wetter



Cupcakes





**Gewinnen Sie 2 Übernachtungen für 2 im AKZENT Hotel Surendorff in Bramsche**



## IHR GEWINN

### DEN RÖMERN AUF DER SPUR: Urlaub im Teutoburger Wald

Mitten im Teutoburger Wald fand vor ca. 2.000 Jahren die sogenannte Varusschlacht ihren Schauplatz. In dem legendären Kampf trafen Römer und die heidnischen Germanen aufeinander. Ein Besuch der Ausgrabungsstätten in Museum und Park Kalkriese ist ein besonderes Erlebnis für Jung und Alt. Nur einen Katzensprung vom Ort des Geschehens entfernt und damit der perfekte Ausgangspunkt, um den Teutoburger Wald zu erkunden, finden Urlauber das **AKZENT** Hotel Surendorff in Bramsche. Lösen Sie unser Rätsel und gewinnen Sie mit etwas Glück zwei Übernachtung für zwei Personen!

Das ländliche Ambiente des 4 Sterne- **AKZENT** Hotels und die Ausläufer des Waldes laden dazu ein, einige erholsame Stunden abseits des Alltagstrubels zu verbringen. Neben gemütlichen Einzel- und Doppelzimmern bietet das **AKZENT** Hotel seinen Gästen auch einen 300 Quadratmeter großen Wellnessbereich mit Blick ins Grüne. Im hoteleigenen Restaurant mit Kaminzimmer und Wintergarten – im Sommer auch auf der sonnigen Terrasse verwöhnt das Küchenteam seine Gäste mit kulinarischen Spezialitäten aus der Region.



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

Dinglingsweg 1  
49565 Bramsche  
**Telefon:** 05461 930 20  
**Email:** info@hotelsurendorff.de  
**www.hotelsurendorff.de**



Ihre Gastgeber  
Familie Surendorff & Team

Figur in „Des Teufels General“	Reise- strecke	Musical	sub- tropische Eidechse	Trickkunst eines Zaubers im Varieté	franzö- sisches weinbrand- zentrum
		Längen- maß- einheit			
franzö- sischer Wein- brand					2
Gesichts- farbe bei Verlegen- heit		5		japan. Brettspiel kaputt (ugs.)	
glatt und schlüpfrig				3	
Flugsteig (englisch)			harz- reicher Kiefern- holzspan		
lang- weiliges Geschwätz	6				Stadt in Schleswig Holstein
		diditale Leitung (Abk.)		EDV-Gerät (Abk.) Polster- sitzbank	
		kleiner Fluss in Baden			indone- sische Münze
		weibliches Märchen- wesen			1
				Fragewort	4

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

## Spielregeln

Gewinnen Sie zwei Übernachtungen inkl. Frühstück, Abendessen, Hallenbad- und Saunanutzung für zwei Personen im Doppelzimmer Komfort im **AKZENT** Hotel Surendorff in Bramsche! Senden Sie Ihre Lösung bis zum 04.03.2022 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
---	---	---	---	---	---

**Viel Glück!**

## Liebe Leserinnen und Leser,

ab geht's auf die Piste und rein in den Schnee! Es ist Februar und somit die ideale Zeit den Winter und den Schnee zu genießen. Bei Ihnen liegt kein Schnee? Dann sollten Sie unbedingt weiterlesen, denn in der aktuellen AKZENTe stellen wir Ihnen die schönsten Schneegebiete Deutschlands vor und vielleicht ist ja eines davon näher als Sie denken.

Für Rodeln, Langlauf oder Alpinski muss man nicht immer in die Alpen fahren, auch der Rest Deutschlands hat kleine, aber feine Pisten zu bieten. Wie wäre es zum Beispiel mit dem schönen Harz in Niedersachsen oder dem Mittelgebirge Vogelsberg in Hessen. Von Seite 4 – 7 finden Sie viele Inspiration für den perfekten Ausflug in den Schnee.

Gesund durch den Winter? Klar mit unseren gesunden Tipps kommen Sie im besten Fall ohne Erkältung durch den Winter. Außerdem klären wir die gängigsten Wintermythen für Sie. Falls es doch mal Regnen sollte haben wir auch die perfekten Schlechtwetter-Alternativen für Euch, von spannenden Indooraktivitäten bis hin zum gemütlichen Abend mit der richtigen Tasse Tee.

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

M. Gröding

Ihre Meike Gröding



10 | Heilmittel & Halswärmer:  
Alles über Tee!

## Inhaltsverzeichnis

2

### Rätsel

Kreuzwörterrätsel mit tollen Preisen

4

### Reisen & Regionales

Die Piste ruft – Deutschland's Schneegebiete

8

### Gesundheit & Fitness

Tschüss Erkältung!

10

### Essen & Trinken

Heilmittel und Halswärmer: Alles über Tee!

12

### Hotelpotrait

AKZENT Hotel Hellers Krug

14

### Lifestyle

Spaß bei Wind & Wetter – 5 Aktivitäten bei Regen

### Essen & Trinken

Cupcakes - Süße Hingucker auf der Kaffeetafel

16

### Nachhaltigkeit

AKZENT Hotel Körner Hof wird Klimaneutral

19

### Verschiedenes

Wissenswertes rund um den Winter

20

### Termine & Trends

Bahnprojekt Stuttgart-Ulm

21

### Fernsehprogramm

Vom 05. Februar bis 04. März 2022

22



DIE PISTE RUFT!



# URLAUB IM SCHNEE

Grau und zu lang? Die meisten Menschen schauen dem Winter wohl eher pessimistisch entgegen. Aber Winter in Deutschland muss nicht nur öde und verregnet sein, denn besonders ab Dezember legt sich in vielen Regionen Schnee übers Land und verwandelt die Landschaft in einen wahren Wintertraum. Jetzt kommen alle Wintersportfans voll auf ihre Kosten!

Was früher noch als exotisch galt, hat heute fast schon jeder einmal ausprobiert, klar die Rede ist vom Skifahren oder Snowboarden. Seit 1950 wurden etliche Skigebiete erschlossen, Lifte und Pisten gebaut und so das Skifahren zum echten Trendsport auf der ganzen Welt. Auch Deutschland, Österreich und Schweiz bieten Wintersportfans viele verschiedene, spannende Skigebiete, die für Anfänger und Fortgeschrittene gleichermaßen geeignet sind. Die größten Skigebiete in Deutschland liegen in den bayerischen Alpen und bieten jede Menge aufregende Abfahrten. Wintersport ist allerdings auch noch in anderen Regionen des Landes möglich: im Bayerischen Wald, Schwarzwald, Erzgebirge, Sauerland, Harz, Rhön, Thüringer Wald oder Fichtelgebirge findet man kleine, aber feine Skigebiete, die zum Ski Alpin, Langlauf oder Snowboarden einladen.

## WINTERSPORT IM SCHWARZWALD

Der Schwarzwald ist das höchste und größte Mittelgebirge Deutschlands. Damit ist die Region natürlich auch ein Paradies für Skifahrer, Snowboarder und andere Wintersportler. Mit mehr als 70 Bergen und Gipfeln zwischen 1.000 und 1.493 Meter Höhe bietet der Schwarzwald im Winter zudem genügend Schneesicherheit. Besonders bekannt und beliebt ist das Skigebiet rund um den Feldberg. Mit 1493 Metern ist er der höchste Gipfel des Schwarzwalds und daher im Winter zuverlässig mit genügend Schnee für den Wintersport bedeckt. Aber auch andere Gipfel mit über 1.000 Meter Höhe wie Seebuck, Herzogshorn und Belchen locken viele Wintersportler an.

Insgesamt bietet der Schwarzwald seinen Winterurlaubern mehr als 170 Skilifte, insgesamt 250 Kilometer an Pisten, rund 1350 Km an Langlaufloipen, 20 zertifizierte Skisprungschanzen und drei Biathlon-Anlagen. Zudem gibt es zahllose geräumte und gut unterhaltende Wanderwege. Wegen der guten Bedingungen finden jedes Jahr verschiedene Weltcup-Rennen und Skisprungwettbewerbe in den Schwarzwälder Wintersportregionen statt. Ein weiteres Highlight in der Region liegt ganz in der Nähe des **AKZENT** Hotel Lawine, einer der Gastgeber für Wintersport in der Region: denn hier finden Besucher die längste und aufregendste Rodelbahn Deutschlands. Hinauf geht es dabei ganz gemütlich mit dem Sessellift, aber die Abfahrt hat es in sich! Auf 2,9 km geht es hinab ins Tal. Dabei sorgen enge Kurven, verschiedene Wellen und Kreisel für einen echten Adrenalinschub. Aber auch die weniger Waghalsigen können sich auf ein Abenteuer mit der Rodelbahn einlassen, denn wie schnell es hinab ins Tal gehen soll, kann man selber steuern.



Ihre Gastgeber  
Familie Wasmer-Mink

### AKZENT Hotel ★★★ Lawine

Fahl 7  
79674 Todtnau-Fahl  
**Telefon:** 07676 93330  
**Email:** hotel@lawine.de  
**www.lawine.de**





**AKZENT Hotel** ★★★   
**Turmwirt**

Ettalerstrasse 2  
 82487 Oberammergau  
**Telefon:** 08822 9 26 00  
**Email:** info@turmwirt.de  
**www.turmwirt.de**



**Ihre Gastgeber**  
 Familie Glas

## REICHLICH SCHNEE IN DEN BAYERISCHEN ALPEN

Die bayerischen Alpen im Süden des Landes sind natürlich einer der beliebtesten Anlaufpunkte für den Wintersport. Kein Wunder, denn hier locken natürlich viele aufregende Alpine-Abfahrten und eine große Auswahl an verschiedenen Skigebieten. Eines davon, ist das Skigebiet Kolben in Oberammergau. Mit 9 Liftanlagen und vorwiegend „blauen“, also einfach zu befahrenen Pisten, ist das Skigebiet vor allem für Familien und Anfänger geeignet. Mitten im Herzen der Ammergauer Alpen, in denen Wintersportler noch drei weitere Skigebiete finden, liegt das **AKZENT Hotel Turmwirt**. Das **AKZENT Hotel** im typischen, bayerischen Baustil verfügt über insgesamt 22 komfortable Gästezimmer.

Mit einer fast hundertjährigen Ski-Geschichte ist Nesselwang einer der traditionsreichen Wintersportorte in den bayrischen Alpen. Die Abfahrten befinden sich rund um die Alpspitze Nesselwang auf einer Höhe von 1.575 m. Auf insgesamt 8 Pistenkilometer können sich Anfänger und Erfahrene Wintersportler austoben. Gastgeber für einen Winterurlaub im nördlichen Allgäu ist das **AKZENT Hotel Alpenrose**. Seit über 30 Jahre empfängt das **AKZENT Hotel** im Allgäuer Landhausstil seine Gäste mit Herzlichkeit und Gasfreundschaft.



**AKZENT** ★★★   
**Berghotel Rosstrappe**

Rosstrappe 1  
 06502 Thale/Harz  
**Telefon:** 03947 30 11  
**Email:** info@berghotel-rosstrappe.de  
**www.berghotel-rosstrappe.de**



**Ihre Gastgeber**  
 Familie Müller

## SCHNEEGENUSS IM HARZ

Für den perfekten Pistentag müssen es allerdings nicht immer die Alpen sein. So bietet zum Beispiel auch der Harz, in der Mitte des Landes, genügend Raum für Ski und Snowboarder. Etwa zehn verschiedene Skigebiete sind hier erschlossen und bieten insgesamt über 500 km verschiedener Pisten, Langlaufloipen und Rodelbahnen. Auch der Schwarzwald gilt eines der schneesicheren Skigebiete in Deutschland und bietet abwechslungsreiche Abfahrten für jeden Geschmack. Insgesamt 60 verschiedene Liftanlagen bringen die Skisportler hier zu verschiedenen Gipfeln. Auch Skilangläufer kommen mit 2.000 km Strecke voll auf ihre Kosten.

Und braucht man mal eine Pause von den Brettern, finden man im Schwarzwald jede Menge schöne Winterwanderwege und malerische, kleine Dörfer in denen man sich auf der Suche nach der perfekten Kuckucksuhr begeben kann. Besonders sehenswert sind dabei die historischen Städte wie Quedlingburg und Wernigerode. Wer den Harz von einer ganz besonderen Unterkunft aus erkunden will, der sollte seinen Urlaub im **AKZENT Berghotel Rosstrappe** buchen. Das idyllische gelegene, auf einem steilen Felsen thronende und familiengeführte **AKZENT Hotel** liegt mitten in einem Naturschutzgebiet.





## WINTERSPORT AUF DEM VULKAN

Skifahren auf erloschenen Vulkan? Ja, das ist im Herzen von Deutschland, genauer gesagt in Hessen, möglich! Natürlich sind die Vulkane in Deutschland zum Glück schon längst erloschen. Heutzutage hat sich das ehemals größte Vulkangebiet Deutschlands in eine wunderschöne Naturlandschaft gewandelt. Das rund 15 Millionen Jahren alte Mittelgebirge Vogelsberg ist das größte zusammenhängende Vulkangebiet Europas und ist im Winter in Paradies für Schneefans.

So finden Wintersportler am Hoherodskopf den längsten Schlepplift und die mit 1200 Metern die längste Abfahrt in ganz Hessen. Auch auf dem Breungeshainer Hang und der Rennwiese kommen Skifahrer und Snowboarder auf ihre Kosten. Die Rennwiese ist sogar mit Flutlicht ausgestattet, sodass man sich hier bis in die späten Abendstunden verausgaben kann. Mitten in der Region finden Urlauber das **AKZENT** Hotel Haus Sonnenberg, welches ganz idyllisch am Berghang über dem kleinen, historischen Ort Schotten thront und der perfekte Ausgangspunkt für einen aufregenden Winterurlaub ist.



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



### WINTERTAGE IM VOGELSBERG

Ob Sie Rodeln, Langlaufen, Alpin abfahren oder einfach bei einem Spaziergang die Winterlandschaft genießen. Bei uns können sie all dies tun. 2 Skilifte (einer mit Flutlicht) und mehr als 50 km Langlaufloipen laden zur sportlichen Bestätigung ein. ...und danach in der Sauna aufwärmen und auf der winterlichen Terrasse sich den Glühwein schmecken lassen. Was gibt es Schöneres!?

- |                                      |   |
|--------------------------------------|---|
| ■ 2 Übernachtung                     | ■ kostenfreie Parkplätze direkt am Haus |
| ■ Glühwein zur Begrüßung am 1. Abend |   |
| ■ 2x 3-Gang-Abendmenü                |   |
| ■ Schwimmbad- und Saunanutzung       |   |
| DZ p.P.                              | ab 136,00 Euro                          |
| EZ p.P.                              | ab 156,00 Euro                          |

### MIT HUND & SCHLITTEN: DAS ETWAS ANDERE WINTERVERGNÜGEN

Ein verschneiter Waldweg auf dem man in beachtlichem Tempo dahin gleitet? Nein, die Rede ist hier nicht vom Skifahren, denn für die Geschwindigkeit sorgen in diesem Fall nicht zwei Bretter, sondern mehrere Hunde. Um genauer zu sein: Huskys. Denn diese findet man nämlich nicht nur in den nördlichsten Ländern der Erde, sondern durchaus auch in Deutschland.

In verschiedenen Regionen des Landes wie dem Harz, dem bayrischen Wald oder dem Sauerland findet Hundefans Anbieter, die verschiedene Winter- und auch Sommertouren anbieten. Hier lernt man nicht nur viel über die Eigenschaften der speziellen Hunderasse, sondern auch wie man einen Hundeschlitten lenkt. Ob dick eingepackt im vorderen Teil des Schlittens oder eher abenteuerlustig beim „Mushing“, bei dem man hinten auf den Schlittenkufen steht: Eine Tour mit den Huskys ist immer ein ganz besonderes Erlebnis und das perfekte Wintervergnügen für Hundeliebhaber.



# TSCHÜSS

## Erkältung

5 Tipps wie man ohne Erkältung durch den Winter kommt!

### OPTIMALE BEDINGUNGEN

Draußen ist es kalt, ungemütlich und besonders jetzt schlägt sie am häufigsten zu: die Erkältung! Sie ist einer der am häufigsten auftretenden Krankheiten und kann bei einer Verschleppung sogar ernsthafte Folgen haben, die zur Lungen- oder Herzmuskulenzündung führen. Wenn es einen erwischt hat hilft nur Bettruhe, viel trinken und ein heißes Bad. Damit es allerdings gar nicht erst dazu kommt stellen wir hier fünf Möglichkeiten vor, mit denen man sein Immunsystem stärken kann und den Winter hoffentlich ganz ohne lästige Erkältung übersteht.



### 1. DU BIST WAS DU ISST!

Gesundes Essen hilft einem nicht nur dabei in Form zu bleiben, sondern ist auch für unsere Gesundheit extrem wichtig. Damit das Immunsystem gut funktioniert und möglichst viele Viren abwehren kann braucht es viele verschiedene Vitamine. Besonders Vitamin A, B6, C, B12 und D helfen

dem Körper gesund zu bleiben. Daher Finger weg vom Fast-Food: lieber selber kochen mit Bio-Lebensmitteln oder noch besser mit Gemüse aus dem eigenen Garten. Besonders gut für das Immunsystem sind Lebensmittel wie Brokkoli, Kohl, Karotten, Knoblauch, Ingwer, Zitrusfrüchte und Beeren.

### 2. RAUS IN DIE SONNE!

Besonders im Winter lässt sie sich manchmal lange nicht blicken. Daher ist es besonders in der dunklen Jahreszeit umso wichtiger die Sonnentage zu nutzen und raus zu gehen sobald sie am Himmel erscheint. Denn die Sonnenstrahlen, die unsere Haut aufnimmt werden im Körper zum wichtigen Vitamin D umgewandelt. Das Vitamin stärkt die Knochen und hat einen positiven Einfluss auf unsere Abwehrkräfte. 80-90 % unseres Vitamin-D Bedarfs produziert unser Körper dank Sonnenlicht selber. Die restlichen Prozente werden über die Nahrung aufgenommen. Am meisten Vitamin D kommt dabei in Fisch vor, besonders Lach und Hering enthalten hohe Konzentrationen.



### 3. IT'S TEATIME!

Viel trinken hilft: zumindest wenn man bei gesunden Getränken wie Wasser oder Tee bleibt! Denn wer zu wenig trinkt fühlt sich nicht nur schlapp, sondern ist auch anfälliger für Viren. Denn bei zu wenig Flüssigkeitszufuhr trocknen unsere Schleimhäute aus und die Bakterien, die sich zwangsläufig darauf sammeln, können nicht abtransportiert werden. Sie bleiben auf den Schleimhäuten haften und fördern so die Entstehung einer Erkältung oder Grippe. Besonders gesund und lecker sind dabei Heißgetränke aus frischen Zutaten wie zum Beispiel eine heiße Zitrone oder aufgebrühter Ingwer. Auch grüner Tee enthält eine Menge Antioxidantien, welche das Immunsystem unterstützen und sogar vorbeugend gegen Krebs wirken können.



### 4. SCHLAF, KINDLEIN SCHLAF!

Für alle die gerne lange schlafen kommt jetzt eine gute Nachricht: viel schlafen ist gesund und stärkt das Immunsystem. Denn im Schlaf entgiftet unser Körper und schon eine einzige durchgemachte Nacht kann die Abwehrkräfte schwächen. Für Erwachsene gilt übrigens, dass sie in etwa sieben bis neun Stunden pro Nacht schlafen sollten. Um das zu erreichen und gesund zu bleiben, hilft es einen bestimmten Schlafrythmus einzuhalten. Das heißt man sollte immer zur gleichen Zeit ins Bett gehen und auch wieder aufstehen. So gewöhnt sich der Körper an einen bestimmten Rhythmus und es fällt leichter ein- und auch durchzuschlafen.



### 5. BEWEGUNG AN DER FRISCHEN LUFT

Den inneren Schweinehund zu besiegen fällt im Winter meist noch schwerer. Aber es lohnt sich, denn besonders Bewegung an der frischen Luft hilft dem Immunsystem auf Trab zu bleiben. Egal ob Rad fahren, joggen oder einfach nur ein Spaziergang im Wald: nach einer körperlichen Belastung steigt die Freisetzung von Abwehrstoffen an und auch Organe, die an der Funktion des Immunsystems beteiligt sind wie Milz und Lymphknoten, werden besser durchblutet und steigern so ihre Leistungsfähigkeit.

### INGWER SHOT MIT DEM BESONDEREM KICK

2 Äpfel, 2 Limetten, 100 g Ingwer, 400 ml Wasser, Cayennepfeffer

Die Äpfel waschen, entkernen und würfeln. Die Limetten auspressen, den Saft auffangen. Den Ingwer schälen und ebenfalls grob würfeln. Apfelstücke, Limettensaft, Ingwer

und 2 Tassen Wasser im Standmixer oder mit dem Pürierstab fein pürieren. Die pürierte Flüssigkeit durch ein feines Sieb abseihen und mit einer Messerspitze Cayennepfeffer würzen. In eine Flasche oder ein Schraubglas abfüllen und im Kühlschrank aufbewahren. Vor dem trinken gut schütteln!



# Alles über Tee

**Draußen ist es ungemütlich und der Hals meldet sich mit einem leichten kratzen. Ganz klar, da hilft eine warme Tasse Tee. Aber woher kommt Tee eigentlich und wie wird er richtig zubereitet?**



© puhimec - stock.adobe.com

## VON CHINA AUS IN DIE GANZE WELT

Wo und wann der Mensch zum ersten Mal Tee getrunken hat, ist bis heute nicht abschließend geklärt. Allerdings gilt es als sehr wahrscheinlich, dass der erste Tee aus China stammt. Denn hier wird nachweislich seit 5000 Jahren Tee als Getränk und als Heilmittel zubereitet. Das belegt zum Beispiel auch der Name des Getränks, denn die weltweit sehr ähnliche Bezeichnung leitet sich von dem südchinesischen Wort „te“ ab. Je nach Aussprache wurde daraus im niederländischen „thee“ oder in Indien und Türkei „cha“.

Der Legende nach soll der chinesische Kaiser Shen Nong, der auch als Begründer der chinesischen Medizin gilt, das Heißgetränk entdeckt haben. Angeblich soll er mit einer heißen Tasse Wasser unter einem Baum gesessen haben. Der Baum verlor gerade seine Blätter, von dem einige in der Tasse des Kaisers landete. Das Wasser verfärbte sich und der erste Tee war gebrüht. Der Kaiser mochte den Geschmack, sodass er die Blätter des Teebaums in das Repertoire seiner Heilmittel aufnahm. Im Zuge des Kolonialismus gelangte das Heißgetränk dann in die Niederlande, England und schließlich auch nach Deutschland. Besonders im Norden Deutschlands, genauer gesagt in Ostfriesland, wird das Teetrinken auch heute noch ausgiebig zelebriert. Die Ostfriesen haben mit 300 Liter einer der weltweit höchsten Teeverbraucher per Kopf und das Teetrinken gehört hier zum gesellig sein einfach dazu. Der kräftige Ostfriesentee besteht aus einer Mischung verschiedener Schwarzteesorten und die Teezeremonie folgt einem traditionellen Ablauf.

## DIE HERSTELLUNG VON TEE

Angebaut wird der Tee aber vor allem immer noch in China. Auch Indien, Sri Lanka und Kenia sind Länder, die Tee anbauen und exportieren. Zusammen erzeugen diese 4



### GRÜNER TEE

stärkt das Immunsystem, kann Karies und Hautproblemen entgegenwirken, regt den Stoffwechsel, entzündungshemmende Wirkung



### KRÄUTERTEE

hilft bei Verdauungsproblem, Erkältungen, entzündungshemmende Wirkung, durchblutungsfördernde Wirkung





### **KAMILLENTÉE**

wirkt beruhigend und angstlösend, hilft beim Einschlafen und Unruhe, verringert Stressgefühle



### **SCHWARZER TEE**

hilft bei Müdigkeit, regt Stoffwechsel an, hilft gegen Kopfschmerzen



### **INGWERTEE**

hilft bei Übelkeit, Magenschmerzen und Darmbeschwerden



### **FENCHELTEE**

wirkt gegen Krämpfe, hilft bei Verdauungsproblemen und Blähungen

Länder rund 75 % der gesamten Weltproduktion. Auch wenn es heutzutage unendlich viele Geschmacksrichtungen an Tee gibt, stammen alle heute gezüchteten Teepflanzen von nur zwei Ursorten ab. So wurden in der Zeit vor der Kolonisierung vor allem Blätter und Knospen von den beiden Sträuchern *Camellia sinensis* und *Camellia assamica* verwendet. Diese wurde weder getrocknet noch haltbar gemacht, sondern als einfach als frische Blätter in das heiße Wasser gegeben. Mit der Entwicklung von verschiedenen Trocknungs- und Fermentationstechniken konnte man den Tee dann länger haltbar machen und auch in weit entfernte Länder verschiffen. Durch diese Verfahren entwickelte sich auch verschiedene Geschmacksrichtungen und Teesorten, die sich grundsätzlich von dem Grad der Oxidation unterscheiden.

So wird grüner Tee zum Beispiel ganz ohne Oxidation hergestellt und direkt nach der Ernte über Hitze gewellt und dann getrocknet. Für die Herstellung eines schwarzen Tees werden dagegen, die Teeblätter gerollt und an der Luft getrocknet. So oxidieren und gären die Blätter und werden zu schwarzem Tee. Für andere Geschmacksrichtungen werden den Blättern dann noch entsprechende, getrocknete Kräuter oder Früchte hinzugefügt.

## *So gehts ...*

Die meisten Menschen haben bei der Teezubereitung den gleichen Ablauf: Teebeutel in die Tasse und mit kochendem Wasser übergießen. Um den Tee in all seinen Geschmacksnuancen zu erleben, ist allerdings auch die richtige Zubereitung wichtig. So vertragen Oolong und schwarzer Tee durchaus auch höhere Temperaturen. Grüner und weißer Tee darf man dagegen nicht mit Wassertemperaturen über 70 °C übergießen.



Bei hellen Teesorten reicht in der Regel eine Ziehzeit von nur einer Minute. Früchtetee oder Kräutertee dagegen können ruhig bis zu fünf Minuten im heißen Wasser ziehen. Damit der Tee seinen Geschmack entfalten kann, ist auch die richtige Wahl der Teekanne ausschlaggebend. So sind zum Beispiel Kannen aus Glas besonders gut für grünen und weißen Tee geeignet. Für besonders aromatischen Teesorten wie Schwarz- oder Früchtetee sollte man eher Kannen aus Porzellan verwenden. Generell sollte man darauf achten, dass der Bauch der Teekanne möglichst weit und rund ist.





AKZENT  
HOTEL  
HELLERS  
KRUG





## IDYLLE IM WESERBERGLAND

Sanfte, grüne Hügel, durch die sich die ruhig dahinfließende Weser schlängelt und an deren Ufer sich kleine, lebhaftere Ortschaften mit wunderschönen, historischen Fachwerkbauten oder sogar imposante Schlösser aus längst vergangenen Zeiten schmiegen – so lässt sich Urlaubsregion des Weserberglandes wohl am besten beschreiben. Mitten in dieser wunderschönen Naturlandschaft und dank seiner langen Tradition auch ein historischer Teil der Region finden Erholungssuchende das AKZENT Hotel Hellers Krug.

## GASTFREUNDSCHAFT MIT LANGER TRADITION

Direkt neben der Altendorfer Friedenseiche ist das **AKZENT** Hotel Hellers Krug dank seiner Fachwerkfassade ein echter Blickfang und schnell wird klar: hier handelt es sich um ein Gasthaus mit Tradition. Bereits 250 Jahre befindet sich das **AKZENT** Hotel Hellers Krug in Familienbesitz. Das Haus wurde bei einer Personenzählung 1663 erstmals urkundlich erwähnt und eine Kruggerechtigkeit des Herzogs von Braunschweig liegt aus dem Jahr 1837 vor, die unwiderruflich das Recht zum Bierausschank verleiht. In der heutigen Gaststube des **AKZENT** Hotels erinnert ein kleines Fenster an den Geldeintreiber des Herzogs von Braunschweig, der an diesem Ort die Steuern der Einwohner Altendorfs kassierte.

Nachdem jahrelang vor allem Speisen und Getränke in der Gaststätte ausgeschenkt wurden, erweiterte man 1970 den Betrieb um 38 Zimmer, die im hinteren Garten des Hauses angebaut wurden. Der aktuelle Betreiber des **AKZENT** Hotels, Carsten-Thomas Dauer, übernahm den Familienbetrieb nach einer Kochlehre und einem Studium zum Hotel-Betriebswirt im April 2000. Seitdem wurde das alte Gasthaus stetig modernisiert, sodass sich heutzutage alle Übernachtungsgäste auf komfortable Zimmer mit modernen Badezimmern freuen können.

## AKTIVURLAUB: RADFAHREN, KLETTEN KANUFAHREN UND MOTORRADTOUREN

Das **AKZENT** Hotel Hellers Krug besticht allerdings nicht nur durch herzliche Gastfreundschaft und historisches Flair, sondern auch die Lage des Hauses mitten im Weserbergländ machen das **AKZENT** Hotel zum perfekten Urlaubsziel. Besonders Gäste, die ihren Urlaub gerne aktiv gestalten sind, hier an der richtigen Adresse. Das **AKZENT** Hotel liegt nahe an der Weser und ist somit ein guter Ausgangspunkt um den bekannten Weserradweg zu befahren. Mit



einer Streckenlänge von rund 520 Kilometern startet der Radweg im Weserbergländ und führt die Radfahrer bis nach Cuxhaven an der Nordsee. Auf gut beschilderten Radwegen geht es dabei durch abwechslungsreiche Naturlandschaften und romantische Fachwerkstädtchen, Burgen und Schlösser und idyllischen Dörfer warten am Wegesrand darauf entdeckt zu werden. Auch die Gastgeber im **AKZENT** Hotel Hellers Krug sind gerne mit dem Rad unterwegs und geben gerne wertvolle Tipps oder organisieren Gepäcktransporte für ihre Gäste. Wer den Sattel lieber gegen ein Paddel tauschen möchte, kann die Region auch vom Wasser aus erleben. Das **AKZENT** Hotel arbeiten mit einem erfahrenen Kanu- und Schlauchbootverleiher zusammen, dank dem Besucher spannende Touren auf der Weser unternehmen und so den Fluss hautnah erleben können. Noch mehr Action gibt es im Hochseilklettergarten "Treerock" in Silberborn. 9 Parcours mit 89 Elementen und 522 m Seilrutschen begeistern alle Gäste, egal ob im Urlaub oder als Teambuilding zur Tagung. Motorradfahrer werden die Kurven im Solling und an der Weser zu schätzen wissen. Es gibt mehrere ausgearbeitete Ausflugsstouren bei denen es die Umgebung und die Strecken zu erkunden gilt. Abends trifft man sich dann gemütlich auf der Terrasse vor dem Fachwerkhaus wieder, beim Fachsimpeln und Biergespräch.



## WANDERERLEBNISSE FÜR GROSS UND KLEIN

Natürlich lockt die Urlaubsregion rund um das **AKZENT** Hotel in Holzminden auch mit abwechslungsreichen Wanderwegen. Insgesamt sechs verschiedene Qualitätswege "Wanderbares Deutschland" finden Urlauber in der Region. Einmal quer durch das ganze Weserbergländ geht es zum Beispiel auf dem insgesamt 225 Kilometer langen Wesebergländ-Weg, der durch Wälder, Hochmoore und weite Wiesenlandschaften führt. Nicht ganz so lang, dafür mindestens genauso aufregend ist die Geocaching-Wanderung vom **AKZENT** Hotel Hellers Krug. Die aufregende Schatzsuche für die ganze Familie startet vor der Tür des Gastgebers und während des ca. 4 km langen Spaziergangs lernen Urlauber einen Teil der Geschichte und die Gebäude der Stadt Holzminden und den Ortsteil Altendorf näher kennen. Für Spaß und Spannung sorgen die kleinen Verstecke am Wegesrand. Das Ziel ist es, mithilfe von einem GPS-Gerät und geografischen Koordinaten ein jeweiliges Versteck zu finden und die darin enthaltenen kleinen Rätsel oder auch Aufgabe als Team zu lösen.



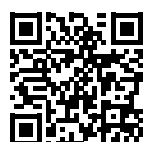
### **AKZENT** Hotel ★★★ Hellers Krug

Altendorfer Str. 19  
37603 Holzminden

**Telefon:** 05531 2001

**Email:** mail@hellerskrug.de

**www.hotel-hellers-krug.de**





# Spaß bei Wind & Wetter

5 Aktivitäten, die bei Regen für gute Laune sorgen

Der Februar bringt oft Regen, stürmische Windböen und kühle Temperaturen. Genau das richtige Wetter, um es sich zu Hause auf dem Sofa mit einer Tasse Tee und dem neuen Buch gemütlich zu machen. Aber auch das kann, besonders mit Kindern im Haus, zu einer echten Herausforderung werden, denn nach ein paar Tagen mit schlechtem Wetter fällt einem manchmal die Decke auf den Kopf. Zum Glück gibt es viele spannende Indoor-Aktivitäten, die einem die kalte Jahreszeit versüßen, für richtige Action sorgen und ein Lächeln in das Gesicht zaubern.



## 1. EIN KLASSIKER: Der Kinobesuch

Klar, in Zeiten von den verschiedensten Streaming-Anbietern kann man sich auch zu Hause einen richtig schönen Filmabend machen. Will man allerdings die neusten Filme auf großer Leinwand sehen, ist ein Kinobesuch eine super Indoor-Beschäftigung bei schlechtem Wetter. Auch Kinder kommen hier in Nachmittagsvorstellungen und altersgerechten Filmen voll auf ihre Kosten. Abgerundet mit einer Tüte Popcorn wird der Kinobesuch so zu einem echten Erlebnis und lässt einen das schlechte Wetter draußen ganz schnell vergessen.

Übrigens: auch die größte Leinwand der Welt kann man in Deutschland bestaunen. Denn letztes Jahr wurde im Traumpalast in Leonberg in Baden-Württemberg die Leinwand mit den Maßen von 26 Meter Höhe und 48 Meter Länge in Betrieb genommen. Damit löst die Leonberger Leinwand dann den bisherigen Rekordhalter in Darling Harbour in Sydney ab.



## 2. RAUS AUS DER REALITÄT: Escape-Room

Sherlock Holmes, die drei ??? oder Columbo – Detektive erleben immer spannende Abenteuer und lösen knifflige Fälle; egal bei welchem Wetter. Wer sich auch einmal als Ermittler und Entdecker versuchen möchte, findet in sogenannten Escape-Rooms die passende Gelegenheit. Das Prinzip der Escape-Rooms ist einfach, die Lösung je nach Schwierigkeitsgrad aber nicht. In kleinen Teams wird man in einen Raum eingeschlossen, die verschieden thematisch gestaltet sind. Im Chemielabor, in einem Geisterschloss oder in einem Kellerverlies gilt es dann verschiedene Rätsel in einer bestimmten Zeit zu lösen, um sich aus dem Raum zu befreien. Jeder Escape-Room ist daher anders und bietet spannende Rätsel oder Aufgaben, die gelöst werden müssen. Mittlerweile findet man Escape-Rooms in jeder größeren Stadt. Für alle, die sich erstmal zu Hause mit dem Prinzip des Spiels auseinandersetzen wollen oder frischen Wind in die angestaubte Spielesammlung bringen möchten, gibt es die Escape-Games auch als Brettspielversion.



### 3. STEILE PISTEN und rasante Fahrten

Wer sich bei schlechtem Wetter richtig auspowern will, der sollte sich nach Bispingen in der Lüneburger Heide begeben. 365 Tage im Jahr ist hier im Snow-Dome nämlich richtig Action angesagt. Ski fahren, Rodeln oder Snowboarden- auf den 300 Pistenmetern kommen Wintersportfans voll auf ihre Kosten. Ein original Sessellift modernster Bauart, sowie ein Doppelschlepper befördert die Besucher zum Heidegipfel, von dem man dann in verschiedenen Bereichen wieder nach unten schlittern kann. Ein Funpark lockt die Abenteuerlustigen mit verschiedenen kleinen Rampen und Set-Ups. Im unteren Bereich der Piste können alle Anfänger die ersten Versuche auf den Brettern wagen.

Wer keinen Schnee mag, aber trotzdem nicht auf ein bisschen Nervenkitzel verzichten möchte, der sollte dem Ralf Schumacher Kartcenter in Bispingen einen Besuch abstatten. Auf der modernsten Kartbahn Europas kann man hier echte Formel-1-Luft schnuppern und sich in spannenden Rennen mit Freunden und Familie messen. Nach so viel Action lässt man den Tag am besten im **AKZENT** Hotel Cordes im nicht weit entfernten Rosengarten ausklingen. Das familiengeführte 3-Sterne-Landhotel liegt vor den Toren Hamburgs und bietet seinen Gästen, trotz der Nähe zur pulsierenden Hafenmetropole, Entspannung und Erholung. Alternativ bietet sich auch eine Übernachtung im **AKZENT** Hotel Zur Grünen Eiche in Bispingen an. Das Traditionshaus mit 3\* Superior Standard liegt in unmittelbarer Nähe zum Naturschutzpark Lüneburger Heide und bietet so Ruhe und Entspannung.



© Pavel Losevsky - stock.adobe.com

### 4. ABSCHALTEN vom Alltag

Wenn es in Strömen gießt, ist ein Besuch in der Therme oder im nächsten Schwimmbad die perfekte Möglichkeit, um dem schlechten Wetter zu entgehen. Einfach für ein paar Stunden die Seele baumeln lassen, mit den Kindern die Rutschen unsicher machen oder sich bei einer Massage einfach mal eine Auszeit gönnen. In Deutschland gibt es rund 200 verschiedene Thermen zu entdecken, die sich durch verschiedene Thermalquellen speisen und ein vielfältiges Angebot an Saunen, Massagen oder anderen Wellnessbehandlungen anbieten.

Eines der führenden Heilbäder im Norden des Landes ist die Jod-Sole-Therme in der Lüneburger Heide, genauer gesagt in Bad Bevensen. Nachdem Bohrungen die Solequelle zutage gebracht hatten, erkannten Experten schnelle die heilende Wirkung des Wassers und die Bad Bevenser Sole wurde bereits 1975 als Heilquelle anerkannt. Neben der mineralhaltigen Sole bietet die Therme auch eine große Saunalandschaft und einen großzügigen Spa- und Wellnessbereich. Nur einen Katzensprung von Jod-Sole-Therme entfernt befindet sich das **AKZENT** Hotel Berlin. Idyllisch inmitten des Kurortes und in unmittelbarer Nähe zum Kurpark mit See gelegen, bietet das 3-Sterne-Hotel seinen Besuchern komfortable Übernachtungsmöglichkeiten und einen freundlichen Service.



# Cupcakes

– Süße Hingucker auf Der Kaffeetafel –





# sweetest day

Eine kleine Nascherei, deren Gestaltung keine Grenzen gesetzt sind und die in den letzten Jahren zum echten Trend geworden ist. Klar, die Rede ist hier natürlich von Cupcakes, die von Amerika aus die Kaffeetafeln der ganzen Welt erobert haben. Kaum zu glauben, aber wahr: das erste Cupcake-Rezept erschien bereits vor rund 250 Jahren. So kreierte Ammelia Simmons schon im Jahr 1796 ihren ersten Cupcake und brachte die Anleitung zur Herstellung des kleinen Backwerks zu Papier. Der eigentliche Siegeszug der Nascherei begann allerdings erst gegen Ende des 20. Jahrhunderts und in Amerika spezialisierten sich die ersten Unternehmen und Bäckereien auf die Herstellung der kleinen Kuchen.

## Kleine Serienszene großer Durchbruch für den Cupcake

Nicht ganz unschuldig an dem weltweiten Erfolg der Cupcakes ist auch die damals wie heute beliebte TV-Serie „Sex and the City“. Genüsslich beißen die beiden Protagonistinnen Carrie und Miranda in einer Szene in einen Cupcake der berühmten Magnolia Bakery in Manhattan. Da die Darstellerinnen sowieso schon als Trendsetter in der Mode gelten, lässt auch der Cupcake-Foodtrend nach der Ausstrahlung der Folge nicht lange auf sich warten. Immer mehr Bäckereien auf der ganzen Welt bieten nun Cupcakes in den unterschiedlichsten Geschmacksrichtungen an. Und der Trend reißt nicht ab!

## Was ist der Unterschied zwischen einem Cupcake und Muffin

Allein aufgrund der Größe und des Aussehens werden Cupcakes und Muffins oft verwechselt. Der Unterschied liegt allerdings in der Zubereitungsweise. Während Muffins im Ofen möglichst aufgehen und eine Kuppel bekommen sollen, ist dies idealerweise bei einem Cupcake nicht der Fall. Hier setzt man eher auf eine flache Oberseite, sodass Frosting und Toppings gut aufgetragen werden können.



© ritaklimenko - stock.adobe.com

## Das Frosting: Krönender Abschluss!

Kein Wunder, denn die Cupcakes sind so wandelbar wie kaum ein anderes Backwerk. Besonders durch das sogenannte „Frosting“, welches den Cupcake verziert, ergeben sich unendlich viele Geschmacks- und Dekorationsvarianten. Der Kreativität sind dabei keine Grenzen gesetzt. Verschiedene Spritztechniken sorgen für florale Muster, Lebensmittelfarben verwandeln den Cupcake in einen bunten Regenbogen und mit geformten Figuren und Elementen aus Fondant werden die Mini-Kuchen zu kleinen Kunstwerken, die fast zu schade zum Verzehren sind.

Das klassische amerikanische Frosting besteht in der Regel aus nur wenigen Zutaten. Puderzucker, Butter und je nach gewünschter Geschmacksrichtung Schokolade, Zitrone oder Vanille werden zu einem homogenen Maße verarbeitet. Für ein gutes Ergebnis ist es wichtig den Puderzucker vorher zu sieben und bereits weiche Butter zu verwenden. So bekommt das Frosting die richtige Konsistenz und lässt sich gut auf den Cupcake auftragen. Dazu wird in der Regel ein Spritzbeutel mit verschiedenen Tüllen, die unterschiedliche Texturen und Muster erzeugen, verwendet. Zum Schluss kann man die Cupcakes noch mit Zuckerperlen, Streuseln oder anderen essbaren Dekoelementen verzieren.



© morrowlight - stock.adobe.com

## Gute Vorbereitung ist alles! Besonders wenn man in der heimischen Küche leckere Cupcakes backen will. Braucht man die passenden Utensilien:

- ein Muffin- oder Cupcakeblech mit Mulden
- Papierbackförmchen zum Befüllen
- Spritzbeutel und Spritztüllen
- Dekoration (Zuckerstreusel, Zuckerperlen, Lebensmittelfarben, Fondant)



### Einfache Schoko-Cupcakes

für ca. 12 Stück

100g Mehl | 40g Kakaopulver | 100g weißer Zucker | 100g brauner Zucker | 2 Eier | 80ml neutrales Öl | 120ml Buttermilch | 1 TL Backpulver | TL Vanille Extrakt | etwas Salz

Den Backofen auf 170 Grad vorheizen und die Mulden eines Cupcakeblechs mit Papierbackförmchen versehen. Das Mehl sieben und mit dem Kakao- und Backpulver vermengen. Eine Prise Salz dazu geben. Dann in einer anderen Schüssel den Zucker, die Eier, das Öl und Vanille Extrakt mit einem Handrührgerät mixen, bis sich alles gut verbunden hat. Etwa die Hälfte der Mischung zum Mehl geben. Vorsichtig verrühren. Dann die Hälfte der Buttermilch hinzugeben. Kurz rühren und dann das Ganze mit den Resten wiederholen. Alles kurz umrühren bis ein glatter, recht flüssiger Teig entsteht. Nun die Papierförmchen bis zur Hälfte mit dem Teig befüllen. Für ca. 20 Minuten backen. Abkühlen lassen und mit gewünschtem Frosting verzieren.

### Leckeres Erdnussbutter-Frosting

reicht für ca. 12 Cupcakes

120g warme, weiche Butter | 250g Erdnussbutter | 250g Puderzucker | ca. 50ml Milch

Die Butter und Erdnussbutter mit einem Handrührgerät cremig schlagen. Den Puderzucker sieben und portionsweise zu der Butter geben, dabeiiterrühren. Je nach gewünschter Konsistenz nach und nach einen Esslöffel Milch hinzugeben, bis eine cremige, nicht zu feste Maße entsteht. Die Maße dann in einen Spritzbeutel mit Tülle füllen. Auf die Cupcakes aufspritzen und auf Wunsch noch verzieren.

### Erfrischend: Zitronen-Cupcakes

für ca. 12 Stück

200g Mehl | 1 TL Backpulver | 3 Eier | 1 Bio Zitrone | 200g Zucker | 125ml neutrales Öl | 125ml saure Sahne

Den Backofen auf 170 Grad vorheizen und die Mulden eines Cupcakeblechs mit Papierbackförmchen versehen. Mehl sieben und mit Backpulver vermengen. Eine Prise Salz dazu geben. Die Bio Zitrone waschen und die Schale fein reiben. Mit den Eiern, Zucker, Öl und saurer Sahne mischen und mit dem Handrührgerät kurz verquirlen. Dann die feuchten Zutaten vorsichtig mit dem Mehl vermengen, sodass ein glatter Teig entsteht. Die Papierförmchen bis zur Hälfte mit dem Teig befüllen. Für ca. 20 Minuten backen. Abkühlen lassen und mit gewünschtem Frosting verzieren.

### Cremiges Frischkäse Frosting

reicht für ca. 12 Stück | 180g warme, weiche Butter | 140g Puderzucker | 3 TL Vanille-Extrakt | 280g Frischkäse (Doppelrahm), Zimmertemperatur

Die weiche Butter kurz mit dem Handrührgerät aufschlagen. Den Puderzucker sieben und zu der Butter geben. Die Mischung einige Minuten durchrühren, bis sich die beiden Zutaten gut verbunden haben. Nun den Frischkäse portionsweise dazugeben bis eine homogene, cremige Maße entsteht. Ganz zum Schluss das Vanille-Extrakt zur Mischung geben, kurziterrühren und die Maße dann in einen Spritzbeutel mit Tülle füllen. Auf die Cupcakes aufspritzen und auf Wunsch noch verzieren.





# AKZENT HOTEL KÖRNER HOF

Das individuelle Business Hotel wird klimaneutral

THINK  
green



Insgesamt 2.193 der Übernachtungen in den **AKZENT** Hotels waren im letzten Jahr klimaneutral. Eine großartige Leistung, die Dank des Engagements der Gastgeber und Übernachtungsgäste in diesem Jahr noch getoppt werden soll. Auch das **AKZENT** Hotel Körner Hof in Dortmund setzt in Zukunft auf klimaneutrale Übernachtungen. Das bedeutet, dass der CO<sub>2</sub>-Fußabdruck für jede gebuchte Übernachtung automatisch ohne zusätzliche Kosten für den Gast vom **AKZENT** Hotel Körner Hof reduziert und kompensiert wird.

## ZERTIFIZIERUNG DURCH VIABONO

Ökologie und Ökonomie lassen sich kombinieren- so lautet das Motto von Viabono, die als unabhängige und führende Fachorganisation für Umwelt- oder Nachhaltigkeitszertifizierungen etabliert ist. Dabei zeichnen sich die Konzepte von Viabono sowohl durch ein hohes Maß an Fachkompetenz als auch an Praxisorientierung im Tourismusbereich aus. Anders als bei Mitbewerbern zielen die wissenschaftlich fundierten Zertifizierungskonzepte von Viabono nicht auf die Abfrage von Maßnahmen, sondern auf die Ermittlung von Klima- und Umweltkennzahlen. So wurde auch für das **AKZENT** Hotel Körner Hof ein individueller CO<sub>2</sub>-Fußabdruck ermittelt und die Zertifizierung erfolgt nur durch eine entsprechenden Ausgleich und Maßnahmen hin zu einem klimaneutraleren Betrieb. Dabei werden alle Bereiche der teilnehmenden **AKZENT** Hotels genauestens unter die Lupe genommen: Gebäude, Mobilität, Reinigung/Wäsche und natürlich im Bereich der Lebensmittel und Getränke. Durch diese Kennzahlen konnte genau ermittelt werden, in welchen Bereichen das **AKZENT** Hotel in Dortmund gut aufgestellt ist und in welchen der CO<sub>2</sub>-Ausstoß noch verringert werden kann.

## KOMPENSATION VON CO<sub>2</sub>

Um die nicht vermeidbaren Emissionen zu kompensieren, stehen bei Viabono zwei verschiedene Projekte zur Verfügung, die von den **AKZENT** Hotels wie des Körner Hof's unterstützt werden. So wird mit

der Hilfe der Hoteliers ein internationales und ein Projekt in Deutschland realisiert. MoorFutures hat es sich zur Aufgabe gemacht, eine 54,6 Hektar große Fläche im Landkreis Mecklenburgische Seenplatte wieder Leben einzuhauchen. Durch die Entwässerung und Nutzung als Grünfläche wurden weite Teile des Moores zerstört und eine wichtige Naturlandschaft mit einer großen Artenvielfalt ging fast verloren. Dank des MoorFuture-Projekt werden Teile des Moores wieder verwässert und es entsteht ein neues Moor- und Feuchtbiotop, welches dabei hilft, jede Menge Kohlenstoff zu binden.

## AUFFORSTUNG DES REGENWALDS IN PANAMA

Nicht direkt vor der eigenen Haustür, aber enorm wichtig für das Klima sind die Regenwälder der Erde. Besonders in Mittel- und Südamerika werden riesige Flächen gerodet, um diese landwirtschaftlich nutzbar zu machen oder um Palmöl zu gewinnen. Berühmtestes Beispiel dafür ist der Amazonas, der auch die grüne Lunge der Erde genannt wird und sich in Südamerika, hauptsächlich in Brasilien, Bolivien, Peru und Ecuador erstreckt. Aber auch in anderen Ländern Mittelamerikas wie Costa Rica und Panama finden sich uralte Regenwälder, die es zu schützen gilt. Zusammen mit Viabono und anderen teilnehmenden **AKZENT** Hotels unterstützt das **AKZENT** Hotel Körner Hof Aufforstungsprojekte in Panama. Die Projektfläche erstreckt sich hierbei über verschiedene, ehemalige Brachflächen, die durch Rodung des Waldes und die Nutzung als Rinderweiden entstanden. Diese werden mit einheimischen Baumarten bepflanzt und so wieder zu Mischwäldern umgewandelt.



**AKZENT Hotel** ★★★  
**Körner Hof**

Hallesche Straße 102  
44143 Dortmund

**Telefon:** 0231 5 62 08 40

**Email:** info@hotel-koerner-hof.de

**www.hotel-koerner-hof.de**

Ihre Gastgeber  
Familie Westermeyer



# WISSENSWERTE FAKTEN!

## RUND UM DAS THEMA WINTERMYTHEN

Wo befindet sich eigentlich der kälteste Ort Deutschlands, wärmt Alkohol wirklich von Innen und verdanken wir unsere Erkältungen im Winter der Kälte? Das AKZENTe Gästemagazin räumt mit den Mythen rund um die kalte Jahreszeit auf!

### 1 MYTHOS NUMMER

#### Alkohol wärmt von Innen

Ein heißer Glühwein oder Feuerzangenbowle dürfen im Winter nicht fehlen. Aber stimmt es, dass der Alkohol einen von innen wärmt? Klar, ein Heißgetränk nach einem langen Winterspaziergang tut gut. Aber, dass Alkohol einen aufwärmt, stimmt nicht so ganz. Zwar wird einem im ersten Moment warm, aber der Alkohol öffnet die Blutgefäße und der Körper gibt dadurch mehr Wärme ab.

### 2 MYTHOS NUMMER

#### Man verliert die meiste Wärme über den Kopf

Stimmt nur bedingt, denn tatsächlich verliert man die meiste Wärme nur über den Kopf, wenn alle anderen Körperteile warm eingepackt sind. Würde man zum Beispiel nur in kurzer Hose und T-Shirt in der Kälte stehen, verliert man die meiste Wärme über den Oberkörper.

### 3 MYTHOS NUMMER

#### Erkältungen entstehen durch Kälte

Stimmt nicht, denn ob man sich erkältet oder nicht, hat erstmal nichts mit der Temperatur zu tun. Allerdings verbreiten sich Viren in der Kälte besonders schnell und wenn man friert, sinkt die körpereigene Immunabwehr.

## DIE KÄLTESTEN ORTE DER WELT

Die meisten Menschen fangen schon bei einstelligen Minusgraden an zu frösteln. Die Temperaturen hierzulande sind allerdings kein Vergleich zu den kältesten Orten der Welt. Hier kommen die Spitzenreiter:

- |   |                 |
|---|-----------------|
| 1. Wostok-Station (Antarktis)               | minus 93,2 Grad |
| 2. Amundsen-Scott-Südpolstation (Antarktis) | minus 82,8 Grad |
| 3. Oimjakon und Werchojansk (Russland)      | minus 67,8 Grad |
| 4. Grönland (Dänemark)                      | minus 65,9 Grad |
| 5. Yukon (Kanada)                           | minus 63 Grad   |





# BAHNPROJEKT STUTTGART-ULM

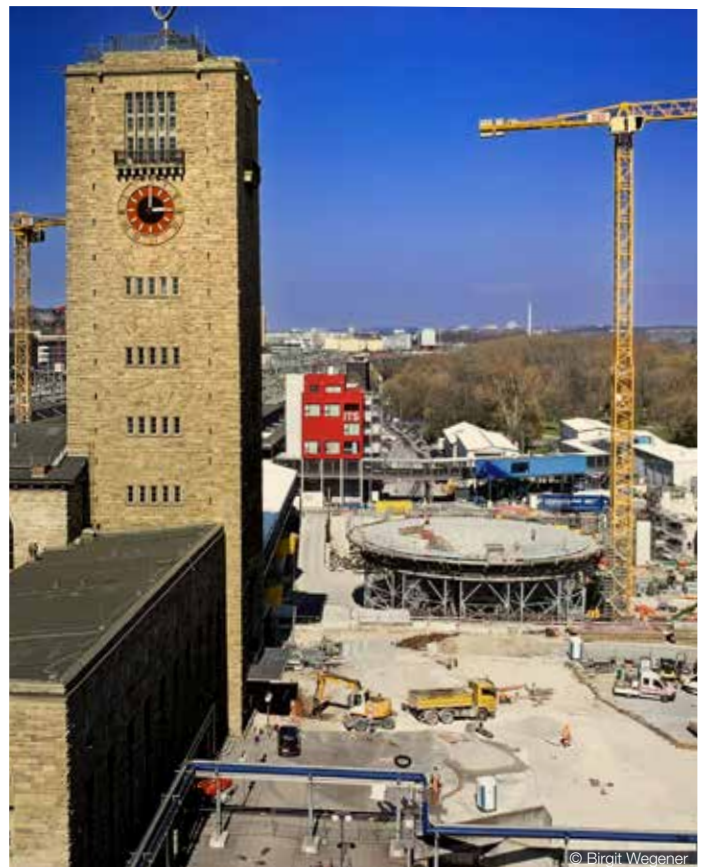
## MODERNER BAHNHOF UND KÜRZERE WEGE

Das Bahnprojekt Stuttgart-Ulm ist eines der größten und spektakulärsten Infrastrukturprojekte Europas und damit weit mehr als nur ein Bahnhof. Das Projekt bietet städtebauliche, ökologische und ökonomische Vorteile für die Region Stuttgart. Der InfoTurm-Stuttgart (kurz: ITS) informiert über die Hintergründe und bietet überraschende Einblicke. Wer sich dieses einmalige Bauvorhaben auf dem Weg in eine klimafreundliche Zukunft näher anschauen möchte, ist bei Familie Wegener im **AKZENT HOTEL MÖHRINGER HOF** bestens aufgehoben. Ruhig am Stadtrand gelegen – verkehrsgünstig optimal angebunden, lässt sich der Aufenthalt in der Landeshauptstadt mit dem preisgünstigen und umweltfreundlichen Angebot „Mini Stuttgart“ (siehe nächste Seite) kombinieren – in der Familie, mit Freunden, zu zweit...

Stuttgart 21 und die Neubaustrecke Wendlingen-Ulm – das umfasst das Bahnprojekt Stuttgart-Ulm. Im Rahmen von **Stuttgart 21** wird der Bahnknoten Stuttgart neu geordnet: Aus dem Stuttgarter Kopfbahnhof wird ein leistungsfähiger Durchgangsbahnhof mit vier neuen Bahnhöfen und über 50 Kilometern neuer Strecke. Durch die Entfernung der alten Gleisanlagen wird gleichzeitig der Weg frei für die Stadtentwicklung der Zukunft. Der Schlossgarten wird erweitert und es entstehen zusätzliche Grünflächen. Das neue Rosenstein-Quartier, das als Stadtteil hinter dem Hauptbahnhof gebaut werden wird, soll nachhaltig und klimagerecht sein. Architektonisches Highlight sind die 28 Kelchstützen, die neue Maßstäbe in der Kombination von Statik und Design setzen. Neben der stützenden Funktion für das Bahnhofsdach, leiten die Kelchstützen durch ihre Form das Tageslicht direkt von außen in die Bahnsteighalle.



© Thomas Niedermüller



© Birgit Wegener



**KELCH-  
STÜTZE**

**CHALICE-SHAPED PILLARS**

© Birgit Wegener

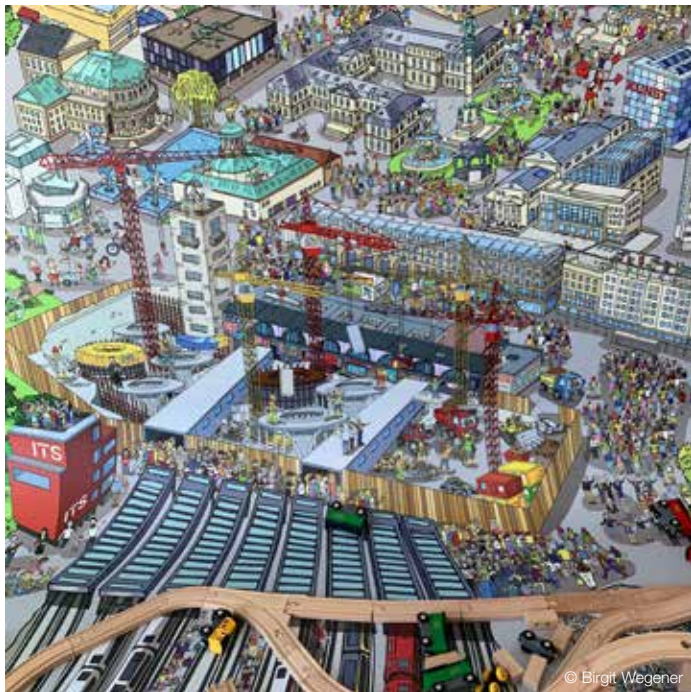


© Thomas Niedermüller



Die rund 60 Kilometer lange **Neubaustrecke Wendlingen-Ulm** – über die Hälfte der Strecke verläuft in Tunneln – ermöglicht einen schnellen und komfortablen Weg über die Schwäbische Alb. Der Flughafen Stuttgart kann künftig in nur 8 Minuten (bisher 27 Minuten) erreicht werden und wer beispielsweise von Ulm nach Stuttgart fährt, verkürzt seine Reisezeit um knapp die Hälfte auf 30 Minuten (bisher 56 Minuten).

Die **Ausstellung im ITS** informiert umfassend auf vier Ebenen über das Bahnprojekt und die damit verbundenen Zukunftsthemen. Viele digitale Inhalte veranschaulichen die Entwicklungen. Die raumfüllende Projektion „The Cave“ macht es schon heute möglich, den Bahnhof von morgen zu erforschen. Den besten Blick auf die Baustelle erhaschen die Besucher von der Dachterrasse, von wo aus das Baugeschehen quasi live verfolgt werden kann. Die Ausstellung kann selbst erkundet werden oder als Führung. Erwähnenswert ist auch die tolle, riesengroße Kinderecke im ITS-Turm, die Eisenbahnfanherzen höher schlagen lässt. Auch diverse, wissenswerte Baustellenführungen in kleinen Gruppen werden 2022 angeboten.



Ihre Gastgeber  
Familie Wegener

**AKZENT Hotel  
Möhringer Hof**

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



**MINI STUTTGART**

Nutzen Sie dieses 3-Tage-Angebot – und nehmen Sie sich die Zeit für Ihre Interessen in Stuttgart (Kultur, Museen, Wandern in den Weinbergen, Sehenswürdigkeiten, shoppen, bummeln, ...). Gut schlafen, gemütlich frühstücken und umweltbewusst mit der U- und S-Bahn die Stadt erkunden.

Wir würden uns freuen Ihre Gastgeber in Stuttgart zu sein. Bis bald!

- 2 x Übernachtung
- Green-Housekeeping (keine Zimmerreinigung - Sie sparen Bares und wir stören Sie nicht!)
- 2 x Frühstück
- 1 x 3-Tage-Ticket für VVS (öffentliche Verkehrsmittel) - stressfrei! Gilt unbegrenzt für Stadtgebiet Stuttgart
- 1 x Spende zur klimaneutralen Übernachtung
- 1 x Abschiedsgeschenk (pro Zimmer)

Ab EUR 92,50 pro Person



Hier geht's zum Angebot

Samstag, 5. Februar 2022

<p><b>Das Erste</b></p> <p><b>ARD</b></p> <p>9.45 Olympische Winterspiele Peking 2022 <b>17.35</b> Olympische Winterspiele Highlights <b>17.50</b> Tagesschau <b>18.00</b> Sportschau <b>18.30</b> Sportschau <b>19.57</b> Lotto <b>20.00</b> Tagesschau</p>	<p><b>Das Erste</b></p> <p><b>ZDF</b></p> <p>16.10 Die Rosenheim-Cops <b>17.00</b> heute Xpress <b>17.05</b> Länderspiegel <b>17.35</b> plan b <b>18.05</b> SOKO Wien <b>19.00</b> heute <b>19.20</b> Wetter <b>19.25</b> Die Bergretter</p>	<p><b>RTL</b></p> <p>14.45 Die Retourenprofis <b>15.45</b> Best of ...! <b>16.45</b> Explosiv - Weekend <b>17.45</b> Exklusiv <b>18.45</b> RTL Aktuell <b>19.03</b> RTL Aktuell - Das Wetter <b>19.04</b> Klima Update <b>19.05</b> Life</p>	<p><b>SAT.1</b></p> <p>13.50 99 – Eine:r schlägt sie alle! <b>16.59</b> So gesehen <b>17.00</b> Let the music play – Das Hit Quiz <b>18.00</b> Let the music play – Das Hit Quiz <b>18.55</b> Let the music play – Das Hit Quiz <b>19.55</b> Sat.1 Nachrichten</p>	<p><b>PRO 7</b></p> <p>16.40 Two and a Half Men <b>17.05</b> Young Sheldon <b>17.30</b> Young Sheldon <b>18.00</b> Newstime <b>18.10</b> Die Simpsons <b>18.40</b> Die Simpsons <b>19.05</b> Galileo</p>	<p><b>RTL ZWEI</b></p> <p>14.10 Hartz und herzlich – Tag für Tag Benz-Baracken <b>16.15</b> Hartz und herzlich – Tag für Tag Benz-Baracken <b>18.15</b> Hartz und herzlich – Tag für Tag Benz-Baracken <b>20.15</b> Doku-Soap</p>
<p><b>20.15</b> Quiz ohne Grenzen <b>23.30</b> Tagesthemen <b>0.00</b> Das Wort zum Sonntag <b>0.05</b> Mordkommission Istanbul (1/2) <b>0.30</b> Im Zeichen des Taurus <b>1.30</b> Tagesschau</p>	<p><b>20.15</b> Stralsund <b>21.45</b> Die Chefin <b>22.45</b> heute-journal <b>23.00</b> Das aktuelle Sportstudio <b>0.30</b> heute Xpress <b>0.35</b> heute-show</p>	<p><b>20.15</b> Deutschland sucht den Superstar <b>22.15</b> Ich bin ein Star – Holt mich hier raus! <b>0.00</b> Ich bin ein Star – Holt mich hier raus! Die Stunde danach</p>	<p><b>20.15</b> Hotel Transsilvanien 3 – Ein Monsterurlaub <b>22.10</b> Urlaubsreif <b>0.30</b> Possession – Das Dunkle in dir <b>Horrorthriller, USA/CDN 12</b></p>	<p><b>20.15</b> X-Men: Zukunft ist Vergangenheit <b>23.00</b> X-Men: Apocalypse <b>1.45</b> Final Destination 2 <b>Horrorfilm, USA/CDN 2003</b></p>	<p><b>20.15</b> Natürlich blond! <b>22.05</b> Fear – Wenn Liebe Angst macht <b>23.55</b> T-34 – Das Duell <b>2.30</b> Fear – ... <b>Psychothriller, USA/CDN 1996</b></p>
<p><b>VOX</b></p> <p>14.55 Shopping Queen <b>15.55</b> Shopping Queen <b>17.00</b> Tierretter mit Herz <b>18.00</b> hundkatzenmaus <b>19.10</b> Harte Hunde <b>20.15</b> Ice Age <b>22.00</b> James Bond 007 jagt Dr. No <b>0.30</b> Medical Detectives</p>	<p><b>KABEL EINS</b></p> <p>13.40 Castle <b>15.30</b> Hawaii Five-0 <b>16.25</b> News <b>16.40</b> Hawaii Five-0 <b>17.30</b> Hawaii Five-0 <b>18.25</b> Hawaii Five-0 <b>19.15</b> Hawaii Five-0 <b>20.15</b> Hawaii Five-0 <b>21.15</b> Hawaii Five-0 <b>22.15</b> Hawaii Five-0 <b>23.15</b> Hawaii Five-0 <b>0.10</b> Criminal Minds</p>	<p><b>NDR</b></p> <p>17.35 Neues aus Bütenwarder <b>18.00</b> Nordtour <b>18.45</b> DAS! <b>19.30</b> Ländermagazin <b>20.00</b> Tagesschau <b>20.15</b> Mäxima – eine Königin mit Charisma <b>21.15</b> Die Toten von Marlow (1) <b>22.45</b> Kommissar Bäckström <b>0.10</b> Die NDR-Quizshow</p>	<p><b>3SAT</b></p> <p>19.00 heute <b>19.18</b> 3sat-Wetter <b>19.20</b> Unterwegs nach Utopia – Die Zukunft der Städte <b>20.00</b> Tagesschau <b>20.15</b> 7 Leben für die Musik – Die Familie Kanneh-Mason <b>20.15</b> Hollywood in Hoyerswerda <b>22.50</b> Ewige Jugend <b>0.45</b> lebens.art</p>	<p><b>WDR</b></p> <p>18.45 Aktuelle Stunde <b>19.30</b> Lokalzeit <b>20.00</b> Tagess. <b>20.15</b> Welthits Made in Germany – Von Hildegard Knef bis Rammstein <b>21.45</b> Mitternachtsspitzen extra <b>23.15</b> Torsten Sträter: „Es ist nie zu spät, unpünktlich zu sein“ <b>0.00</b> Torsten Sträter: „Es ist nie zu spät, unpünktlich zu sein“</p>	<p><b>ORF 2</b></p> <p>19.56 Sport aktuell <b>20.05</b> Seitenblicke <b>20.15</b> Klammer – Chasing the Line <b>20.15</b> ZIB <b>22.15</b> Klammer gegen Russi – Das Rennen ihres Lebens <b>23.10</b> Der Bulle von Tölz <b>23.10</b> Tod am Hahnenkamm. Krimireihe, D 1999 <b>0.40</b> Klammer – Chasing the Line <b>20.05</b> Drama, A 2021</p>



ARD

15.30 Die grünen Hügel von Wales ... 17.44 Gewinnzahlen ... 18.00 Bericht aus Berlin ... 18.30 Weltspiegel ... 19.15 Sportschau ... 20.00 Tagesschau



20.15 Tatort: Vier Jahre ... 21.45 Anne Will ... 22.45 Tagesthemen ... 23.15 ttt ... 23.45 Jahrhundertfrauen ... 1.35 Tagesschau

ZDF

17.10 sportstudio reportage ... 18.00 ZDF.reportage ... 18.30 Terra Xpress ... 18.55 Aktion Mensch Gewinner ... 19.00 heute ... 19.10 Berlin direkt ... 19.30 Faszination Erde



20.15 Frühling ... 21.45 heute-journal ... 22.15 Agatha Christies Hjer-son heute ... 23.40 Die Windsors: George VI. ... 0.25 heute Xpress

RTL

15.05 In 80 Tagen um die Welt ... 17.30 Die Unvermittelbaren ... 18.45 RTL Aktuell ... 19.03 Wetter ... 19.05 Die Unvermittelbaren



20.15 Ich bin ein Star - Holt mich hier raus! ... 22.15 stern TV ... 0.05 Life ... 2.00 Die Reise zum Mittelpunkt der Erde

SAT.1

13.25 Urlaubsreif ... 15.40 Hotel Transsilva-nien 3 ... 17.30 Animationsfilm ... 17.30 Leben leicht gemacht ... 19.55 Sat.1 Nachrichten



20.15 Mord im Orient Express ... 22.35 Das Krumme Haus ... 0.50 Mord im Orient Express

PRO 7

11.40 Big Stories. Show ... 12.40 Big Stories. Show ... 13.40 Big Stories. Show ... 14.35 Wer stiehlt mir die Show? ... 17.35 Newstime ... 17.45 taff weekend ... 19.05 Galileo Plus ... 20.00 Magazin. Kampf ums Holz



20.15 Ant-Man and the Wasp ... 22.35 Batman Begins ... 1.20 X-Men: Zukunft ist Vergangenheit

RTL ZWEI

14.10 Die Schnäppchenhäuser - Jeder Cent zählt ... 15.15 Die Schnäppchenhäuser ... 16.15 Der Trödeltrupp ... 17.15 Mein neuer Alter ... 18.15 GRIP - Das Motormagazin ... 20.00 Magazin



20.15 Outbreak - Lautlose Killer ... 22.50 The Expendables 3 ... 1.10 Duell - Enemy at the Gates

VOX

12.40 Criminal Intent ... 14.25 Criminal Intent ... 15.20 Ice Age ... 17.00 auto mobil ... 18.10 Die Autodoktoren ... 19.10 Die Beet-Brüder ... 20.15 Kitchen Impossible ... 23.40 Prominent! ... 0.25 Medical Detectives

KABEL EINS

12.55 Rosins Heldenkücheb ... 15.00 Mein Lokal, Dein Lokal ... 16.00 News ... 17.15 Mein Lokal, Dein Lokal ... 18.15 Mein Lokal, Dein Lokal ... 19.10 Mein Lokal, Dein Lokal ... 20.15 Willkommen bei den Reim-manns ... 22.20 Abenteuer Leben am Sonntag ... 0.20 Achtung Abzocke

NDR

18.00 Hanseblick ... 18.45 DAS! ... 19.30 Ländermagazine ... 20.00 Tagesschau ... 20.15 Fjorde, Nord-kanal und Polarlicht ... 21.45 Sportclub Story ... 23.35 Sportclub Story ... 0.05 Quizduell - Der Olymp

3SAT

19.08 3sat-Wetter ... 19.10 NZZ Format ... 19.40 Schätze der Welt - Erbe der Menschheit ... 20.00 Tagesschau ... 20.15 Die Anstalt ... 21.00 Nuhr im Ersten ... 21.45 Und wer nimmt den Hund? ... 20.19 23.15 Die Nacht der Jäger ... 1.15 Wildes Überleben

WDR

18.45 Aktuelle Stunde ... 19.30 Westpol ... 20.00 Tagesschau ... 20.15 50 Gründe, Südtirol zu lieben ... 20.19 21.45 Dokumentarfilm ... 22.15 Zeiglers wunderbare Welt des Fußballs ... 22.45 sport inside ... 23.15 Legendar! ... 0.45 Rockpalast

ORF 2

19.56 Sport aktuell ... 20.05 Seitenblicke ... 20.15 Tatort: Vier Jahre ... 21.50 ZIB 2 am Sonntag ... 22.10 Im Zentrum ... 23.05 Laurel und Hardy ... 0.05 Klammer gegen Rus-si - Das Rennen ihres Lebens

ARD

16.10 Verrückt nach Meer ... 17.00 Tagesschau ... 17.15 Brisant ... 18.00 Wer weiß denn so-was? ... 18.50 Morden im Norden ... 19.45 Sportschau ... 19.55 Börse ... 20.00 Tagesschau



20.15 Planet der Liebe ... 21.00 Hart aber fair ... 22.15 Tagesthemen ... 23.00 Die Gewählten ... 0.00 Frankreichs deutsche Kinder ... 0.45 Nachtmagazin ... 1.05 Tatort: Vier Jahre

ZDF

15.05 Olympische Winterspiele Pe-king 2022 ... 17.00 heute ... 17.10 hallodeutschland ... 17.45 Leuteheute ... 18.00 SOKO Ham-burg ... 19.00 heute ... 19.20 Wetter ... 19.25 WISO



20.15 Unter anderen Um-ständen ... 21.45 heute-journal ... 22.30 Venom ... 0.00 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 Wer wird Millionär? ... 22.15 RTL Direkt ... 22.35 Extra - Das RTL Magazin ... 23.25 Spiegel TV ... 0.00 RTL Nachtjournal ... 0.30 Die Alltagskämpfer ... 1.15 Ohne Filter

SAT.1

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



20.15 Nachricht von Mama ... 21.15 Nachricht von Mama ... 22.15 Ich bin schön - Leben mit Krebs ... 23.15 Zerrissen - Zwischen zwei Müttern ... 1.05 Nachricht von Mama

PRO 7

15.35 The Big Bang Theory ... 16.00 The Big Bang The-ory ... 16.30 The Big Bang The-ory ... 17.00 taff ... 18.00 Newstime ... 18.10 Die Simpsons ... 18.40 Die Simpsons ... 19.05 Galileo



20.15 Young Sheldon ... 20.40 United States of AI ... 21.10 Die Simpsons ... 21.40 Die Simpsons ... 22.05 Family Guy ... 22.35 The Big Bang Theory ... 23.05 The Big Bang Theory ... 23.30 The Big Bang Theory ... 23.55 Young Sheldon

RTL ZWEI

15.00 Let's Love - Eine Hütte voller Liebe ... 16.00 Hartz und herzlich - Tag für Tag Benz-Bar-racken ... 18.05 Köln 50667 ... 19.05 Berlin - Tag & Nacht ... 20.00 Doku-Soap. Scheiße war das knapp...



20.15 Die Geissens ... 21.15 Die Geissens ... 22.15 Reeperbahn privat! ... 0.15 Kiez knallhart ... 1.55 Ärger im Revier - Auf Streife mit der Polizei

VOX

15.00 Shopping Queen ... 16.00 Allererste Sahnne - Wer backt am besten? ... 17.00 Zwischen Tüll und Tränen ... 18.00 First Dates - Ein Tisch für zwei ... 19.00 Das perfekte Dinner ... 20.15 First Dates Hotel ... 22.20 Prince Charming ... 23.55 vox nachrichten ... 0.15 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 Shanghai Knights ... 22.40 Jackie Chan: Chinese Zodiac ... 0.50 Dragon Wars ... 0.50 Actionfilm, COR 2007

NDR

19.30 Ländermagazine ... 20.00 Tagesschau ... 20.15 Markt ... 21.00 Die Ernährungs-Docs ... 21.45 NDR Info ... 22.00 45 Min ... 22.45 Kulturjournal ... 23.15 Bauern, Bonzen und Bomben ... 0.40 Bauern, Bonzen und Bomben ... 0.40 Die Demonstration. Drama, D 1973

3SAT

19.20 Kulturzeit ... 20.00 Tagesschau ... 20.15 Unbekanntes Mexiko ... 21.00 Galapagos ... 21.40 Yucatán ... 22.25 Im Land der Maya ... 22.25 Carl Laemmle - Ein Leben wie im Kino ... 20.18 23.55 Bei aller Liebe - Paare mit großem Altersunterschied

WDR

18.45 Aktuelle Stunde ... 20.00 Tagesschau ... 20.15 Feuer & Flamme ... 21.00 Passt, wackelt und hat Luft ... 21.45 WDR aktuell ... 22.15 Unsere eigene Farm - Hier blüht uns was ... 22.45 Unsere eigene Farm - Hier blüht uns was ... 23.15 Vorstadtweiber ... 0.00 Vorstadtweiber ... 20.00 Lügen

ORF 2

18.51 infos & tipsps ... 19.00 Bundesland heute ... 19.23 Wetter ... 19.30 ZIB ... 19.51 Wetter ... 19.56 Sport aktuell ... 20.05 Seitenblicke ... 20.15 Die Pro-mi-Millionenshow ... 22.40 ZIB 2 ... 23.10 kulturMontag ... 0.10 Tatort: Vier Jahre ... 20.21 Krimireihe, D 2021

ARD

9.03 Olympische Winterspiele Pe-king 2022 ... 17.00 Tagesschau ... 17.15 Brisant ... 18.00 Wer weiß denn so-was? ... 18.50 WaPo Duis-burg ... 19.45 Sportschau ... 19.55 Börse ... 20.00 Tagesschau



20.15 Die Heiland - Wir sind Anwalt ... 21.00 In aller Freundschaft ... 21.45 Report München ... 22.15 Tagesthemen ... 23.00 Das Begräbnis ... 23.45 Die Nachricht vom Tod ... 0.15 Nachtmagazin

ZDF

16.10 Die Rosenheim-Cops ... 17.00 heute ... 17.10 hallodeutschland ... 17.45 Leuteheute ... 18.00 SOKO Köln ... 19.00 heute ... 19.20 Wetter ... 19.25 Die Rosenheim-Cops



20.15 Die Tricks der Lebens-mittelindustrie ... 21.00 frontal ... 21.45 heute-journal ... 22.30 Nicht vergessen, nie vergeben ... 23.00 Leschs Kosmos ... 23.30 Markus Lanz ... 0.45 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 Undercover Boss ... 0.30 RTL Nachtjournal ... 1.05 Wohnungsnot in Deutschland ... 1.55 CSI: Miami ... 2.50 CSI: Miami

SAT.1

16.00 Klinik am Südring ... 17.00 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 ... 21.15 Navy CIS: L.A. ... 22.20 Bull Krimiserie ... 23.15 Bull Krimiserie ... 0.10 SEAL Team ... 1.05 Navy CIS ... 1.55 Navy CIS: L.A.

PRO 7

15.10 The Middle ... 15.35 The Big Bang Theory ... 16.00 The Big Bang Theory ... 16.30 The Big Bang The-ory ... 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 For-ster, Riccardo Simonetti ... 23.20 Balls Show ... 0.20 TV total Show ... 1.25 Wer stiehlt mir die Show? Show ... 3.55 Spätnachrichten

RTL ZWEI

15.00 Let's Love - Eine Hütte voller Liebe ... 16.00 Hartz und herzlich - Tag für Tag Benz-Bar-racken ... 18.05 Köln 50667 ... 19.05 Berlin - Tag & Nacht ... 20.00 Doku-Soap. Ich mach das jetzt einfach!



20.15 Armes Deutschland - Stempeln oder ab-rackern? ... 22.15 Armes Deutschland - Deine Kinder ... 0.15 Autopsie ... 1.10 Autopsie ... 1.55 Die Forensiker

VOX

15.00 Shopping Queen ... 16.00 Allererste Sahnne - Wer backt am besten? ... 17.00 Zwischen Tüll und Tränen ... 18.00 First Dates - Ein Tisch für zwei ... 19.00 Das perfekte Dinner ... 20.15 Hot oder Schrott - Die Allestester ... 22.15 Hot oder Schrott - Die Allestester ... 0.20 vox nachrichten

KABEL EINS

16.00 Navy CIS ... 16.55 Aben-teuer Leben täglich ... 17.55 Mein Lokal, Dein Lokal ... 18.55 Achtung Kontrolle! ... 20.15 Meine Frau, unsere Kinder und ich ... 22.25 Shanghai Knights ... 0.40 Jackie Chan: Chinese Zodi-ac ... 0.40 Actionfilm, HK/CHN 2012

NDR

18.45 DAS! ... 19.30 Länder-magazine ... 20.00 Tagesschau ... 20.15 Visite ... 21.15 Panorama 3 ... 21.45 NDR Info ... 22.00 Polizeiruf 110: Verdammte Seh-sucht ... 20.08 23.30 Weltbilder ... 0.00 Kleine Germa-nen - Eine Kindheit in der rechten Szene ... 20.19 Dokumentarfilm, D 2019

3SAT

18.30 nano ... 19.00 heute ... 19.18 3sat-Wetter ... 19.20 Kul-turzeit ... 20.00 Tagesschau ... 20.15 Harter Brocken: Der Bank-raub ... 20.17 Kriminallfilm, D 2017 ... 21.45 kinokino ... 22.00 ZIB 2 ... 22.25 makro ... 22.55 Tierärztin 24/7 ... 23.35 Tier-ärztin 24/7 ... 0.15 Reporter

WDR

16.15 Hier und heute ... 18.00 WDR aktuell / Lokalzeit ... 18.15 Ser-vicezeit ... 18.45 Aktuelle Stun-de ... 20.00 Tagesschau ... 20.15 Tatort: Ein Tag wie jeder andere ... 20.18 21.45 WDR aktuell ... 22.15 Tatort: Hydra ... 20.15 23.45 Tat-ort: Blutspur ... 20.15 23.45 Krimireihe, D 1989

ORF 2

19.00 Bundesland heute ... 19.23 Wetter ... 19.30 ZIB ... 19.51 Wet-ter ... 19.56 Sport aktuell ... 20.05 Seitenblicke ... 20.15 Uni-versum ... 21.05 Report ... 22.00 ZIB 2 ... 22.25 Euromillionen ... 22.35 kreuz und quer ... 23.05 kreuz und quer ... 0.05 Epsteins Nacht ... 20.02 Drama, D/A/CH 2002



<b>ARD</b> <b>17.00</b> Tagesschau <b>17.15</b> Brisant <b>18.00</b> Wer weiß denn sowas? <b>18.50</b> Hubert ohne Staller <b>19.45</b> Sportschau <b>19.55</b> Olympia-Highlights <b>19.55</b> Börse <b>20.00</b> Tagesschau  <b>20.15</b> Jeanny – Das fünfte Mädchen <b>Thriller</b> , D 2021. Mit Theresa Riess Regie: Andreas Kopriwa <b>21.55</b> Plusminus <b>Magazin</b> <b>22.25</b> Tagesthemen <b>23.10</b> maischberger. die woche <b>Talkshow</b> <b>0.25</b> Nachtmagazin	<b>ZDF</b> <b>17.00</b> heute <b>17.10</b> hallo- deutschland <b>17.45</b> Leute heute <b>18.00</b> SOKO Wismar <b>18.54</b> Lotto am Mittwoch <b>19.00</b> heute <b>19.20</b> Wetter <b>19.25</b> Blutige Anfänger  <b>20.15</b> AktENZEICHEN XY... gelöst! <b>U.a.:</b> Der Tote aus dem Fluss / Perfidier Plan <b>21.45</b> heute-journal <b>22.30</b> auslandsjournal <b>23.00</b> ZDFzoom <b>23.30</b> Markus Lanz <b>0.45</b> heute journal update	<b>RTL</b> <b>16.45</b> RTL Aktuell <b>17.00</b> Explosiv Stories <b>17.30</b> Unter uns <b>18.00</b> Explosiv <b>18.30</b> Exclusiv <b>18.45</b> RTL Aktuell <b>19.03</b> RTL Aktuell – Das Wetter <b>19.05</b> Alles was zählt <b>19.40</b> GZSZ  <b>20.15</b> Der Bachelor <b>Mit Dominik Stuckmann</b> <b>22.15</b> RTL Direkt <b>22.35</b> stern TV <b>Magazin</b> <b>0.00</b> RTL Nachtjournal <b>0.30</b> Jäger der verlorenen Schätze <b>Doku</b> <b>1.25</b> CSI: Miami <b>Serie</b> <b>2.20</b> CSI: Miami <b>Serie</b>	<b>SAT.1</b> <b>16.00</b> Klinik am Südring <b>17.00</b> Die Gemeinschaftspraxis <b>17.30</b> Die Gemeinschaftspraxis <b>18.00</b> K11 <b>18.30</b> K11 <b>19.00</b> Let the music play – Das Hit Quiz <b>19.55</b> Sat.1 Nachrichten  <b>20.15</b> Das große Promi-backen <b>Show</b> <b>19.18</b> Halbfinale. Jury: Bettina Schliephake-Burchardt, Christian Hümbes <b>22.55</b> Promis backen privat <b>23.55</b> Das große Promi-backen <b>Show</b> <b>2.25</b> Auf Streife...	<b>PRO 7</b> <b>15.05</b> The Middle <b>15.35</b> The Big Bang Theory <b>16.00</b> The Big Bang Theory <b>16.30</b> The Big Bang Theory <b>17.00</b> taff <b>18.00</b> Newstime <b>18.10</b> Die Simpsons <b>18.40</b> Die Simpsons <b>19.05</b> Galileo  <b>20.15</b> TV total <b>Show</b> <b>Mit Sebastian Puffaff</b> <b>21.25</b> Zervakis & Oppdenhövel. Live. <b>Magazin</b> <b>23.15</b> 10 Fakten Netzwerke <b>0.15</b> Big Stories <b>Show</b> . Urban Maniacs <b>1.15</b> Zervakis & Oppdenhövel. Live. <b>Magazin</b>	<b>RTL ZWEI</b> <b>15.00</b> Let's Love – Eine Hütte voller Liebe <b>16.00</b> Hartz und herzlich – Tag für Tag Benz-Baracken <b>18.05</b> Köln 50667 <b>19.05</b> Berlin – Tag & Nacht <b>Doku-Soap</b> . Hoher Einsatz mit Folgen  <b>20.15</b> Die Wollnys Doku-Soap <b>21.15</b> Die Wollnys Doku-Soap <b>22.15</b> Die Schnäppchenhäuser – Jeder Cent zählt <b>23.15</b> Die Schnäppchenhäuser – Der Traum vom Eigenheim <b>Doku-Soap</b> <b>0.15</b> Autopsie <b>Dokureihe</b> <b>1.10</b> Unsolved Mysteries
---	--	--	---	---	--

<b>ARD</b> <b>17.00</b> Tagesschau <b>17.15</b> Brisant <b>18.00</b> Wer weiß denn sowas? <b>18.50</b> In aller Freundschaft – Die jungen Ärzte <b>19.45</b> Sportschau <b>19.55</b> Börse <b>20.00</b> Tagesschau  <b>20.15</b> Der Zürich-Krimi <b>Borchert und die bittere Medizin</b> . Krimireihe, D 2021. Mit C. Kohlund <b>21.45</b> Monitor <b>Magazin</b> <b>22.15</b> Tagesthemen <b>23.00</b> Nuhr im Ersten <b>23.45</b> Das Gipfeltreffen <b>0.15</b> Nachtmagazin	<b>ZDF</b> <b>14.05</b> Olympische Winterspiele <b>17.00</b> heute <b>17.10</b> hallo- deutschland <b>17.45</b> Leute heute <b>18.00</b> SOKO Stuttgart <b>19.00</b> heute <b>19.20</b> Wetter <b>19.25</b> Notruf Hafenkante  <b>20.15</b> Der Bergdoktor <b>Kontrollverlust</b> <b>21.45</b> heute-journal <b>22.30</b> maybrit illner <b>23.30</b> Markus Lanz <b>0.45</b> heute journal update <b>1.00</b> Filmgorillas <b>Magazin</b> <b>1.10</b> Berlinale 2022: Die Eröffnung	<b>RTL</b> <b>17.00</b> Explosiv Stories <b>17.30</b> Unter uns <b>18.00</b> Explosiv <b>18.30</b> Exclusiv <b>18.45</b> RTL Aktuell <b>19.03</b> RTL Aktuell – Das Wetter <b>19.04</b> Klima Update <b>19.05</b> Alles was zählt <b>19.40</b> GZSZ  <b>20.15</b> Team Wallraff – Reporter untercover <b>RTL Direkt</b> <b>22.15</b> RTL Direkt <b>22.35</b> Extra Spezial <b>0.00</b> RTL Nachtjournal <b>0.30</b> Die Macht der Clans <b>1.25</b> CSI: Miami <b>Berühmt, bedroht, beschossen</b> <b>2.15</b> CSI: Miami <b>Serie</b>	<b>SAT.1</b> <b>16.00</b> Klinik am Südring <b>17.00</b> Die Gemeinschaftspraxis <b>17.30</b> Die Gemeinschaftspraxis <b>18.00</b> K11 <b>18.30</b> K11 <b>19.00</b> Let the music play – Das Hit Quiz <b>19.55</b> Sat.1 Nachrichten  <b>20.15</b> Lebensretter hautnah – Wenn jede Sekunde zählt <b>Magazin</b> <b>22.20</b> akte. <b>Magazin</b> <b>23.20</b> Spiegel TV – Reportage Knochenbrüche und Corona <b>0.20</b> Lebensretter hautnah <b>Reportagereihe</b>	<b>PRO 7</b> <b>15.35</b> The Big Bang Theory <b>16.00</b> The Big Bang Theory <b>16.30</b> The Big Bang Theory <b>17.00</b> taff <b>18.00</b> Newstime <b>18.10</b> Die Simpsons <b>18.40</b> Die Simpsons <b>19.05</b> Galileo  <b>20.15</b> Germany's next Topmodel – by Heidi Klum <b>Show</b> . Jury: Heidi Klum, Yu Tsai <b>23.05</b> red. <b>Magazin</b> <b>0.05</b> Germany's next Topmodel – by Heidi Klum <b>2.40</b> red. <b>Magazin</b> <b>3.30</b> Spätnachrichten	<b>RTL ZWEI</b> <b>15.00</b> Let's Love – Eine Hütte voller Liebe <b>16.00</b> Hartz und herzlich – Tag für Tag Benz-Baracken <b>18.05</b> Köln 50667 <b>19.05</b> Berlin – Tag & Nacht <b>Doku-Soap</b> . Düstere Aussichten  <b>20.15</b> Reeperbahn privat! <b>Das wahre Leben auf dem Kiez</b> <b>Dokureihe</b> <b>22.15</b> Kiez knallhart: Berlin-Neukölln <b>0.15</b> Der Trüdeltrupp <b>1.10</b> Der Trüdeltrupp <b>1.55</b> Der Trüdeltrupp <b>2.40</b> Der Trüdeltrupp
--	--	--	--	--	---

<b>ARD</b> <b>5.35</b> Olympische Winterspiele Peking 2022 <b>18.00</b> Wer weiß denn sowas? <b>18.50</b> Quizduell-Olymp <b>19.45</b> Sportschau <b>19.55</b> Olympia-Highlights <b>19.55</b> Börse <b>20.00</b> Tagesschau  <b>20.15</b> Der Ranger – Paradies Heimat: Zusammenhalt <b>Drama</b> , D 22 <b>21.45</b> Tagesthemen <b>22.25</b> Polizeiruf 110: Das Gespenst der Freiheit <b>Krimireihe</b> , D 2017 <b>23.55</b> Einfach Liebe – Kinder und andere Probleme	<b>ZDF</b> <b>17.00</b> heute <b>17.10</b> hallo- deutschland <b>17.45</b> Leute heute <b>18.00</b> SOKO Kitzbühel-Olymp <b>19.00</b> heute <b>19.20</b> Wetter <b>19.25</b> Bettys Diagnose <b>Kleine und große Lügen</b>  <b>20.15</b> Der Staatsanwalt <b>Alles vom Leben</b> <b>21.15</b> SOKO Leipzig <b>22.00</b> heute-journal <b>22.45</b> heute-show <b>23.15</b> ZDF Magazin Royale <b>23.45</b> aspekte <b>0.30</b> heute journal update <b>0.45</b> Mörderjagd	<b>RTL</b> <b>16.45</b> RTL Aktuell <b>17.00</b> Explosiv Stories <b>17.30</b> Unter uns <b>18.00</b> Explosiv <b>18.30</b> Exclusiv <b>18.45</b> RTL Aktuell <b>19.03</b> RTL Aktuell – Das Wetter <b>19.05</b> Alles was zählt <b>19.40</b> GZSZ  <b>20.15</b> Murmel Mania <b>Show</b> . Das große Finale <b>Mit Chris Tall, Frank Buschmann</b> <b>22.15</b> Lachen, zittern, jubeln – Die besten Spielformate <b>0.00</b> RTL Nachtjournal <b>0.30</b> Murmel Mania	<b>SAT.1</b> <b>16.00</b> Klinik am Südring <b>17.00</b> Die Gemeinschaftspraxis <b>17.30</b> Die Gemeinschaftspraxis <b>18.00</b> K11 <b>18.30</b> K11 <b>19.00</b> Let the music play – Das Hit Quiz <b>19.55</b> Sat.1 Nachrichten  <b>20.15</b> CATCH! Kampf der Kontinente 2022 <b>Mitwirkende: Oliver Pocher, Hans Sarpei, Melissa Khalaj, Luna Schweiger</b> <b>22.55</b> Knallerkerle Show <b>23.25</b> Knallerkerle Show <b>23.55</b> Knallerfrauen Show <b>0.20</b> Knallerfrauen Show	<b>PRO 7</b> <b>15.10</b> The Middle <b>15.35</b> The Big Bang Theory <b>16.00</b> The Big Bang Theory <b>16.30</b> The Big Bang Theory <b>17.00</b> taff <b>18.00</b> Newstime <b>18.10</b> Die Simpsons <b>18.40</b> Die Simpsons <b>19.05</b> Galileo  <b>20.15</b> Er ist wieder da <b>Komödie</b> , D 2015 <b>Mit Oliver Masucci</b> <b>22.40</b> Unknown Identity <b>Actionthriller</b> , USA/D/F 2011. <b>Mit Liam Neeson</b> <b>0.55</b> Er ist wieder da <b>Komödie</b> , D 2015 <b>2.55</b> Watch Me <b>Magazin</b>	<b>RTL ZWEI</b> <b>15.00</b> Let's Love – Eine Hütte voller Liebe <b>16.00</b> Hartz und herzlich – Tag für Tag Benz-Baracken <b>18.05</b> Köln 50667 <b>19.05</b> Berlin – Tag & Nacht <b>Doku-Soap</b> . Die grausame Seite der Wahrheit  <b>20.15</b> True Lies <b>Actionthriller</b> , USA 1994. <b>Mit Arnold Schwarzenegger</b> <b>23.10</b> Eraser <b>Actionfilm</b> , USA 1996. <b>Mit Arnold Schwarzenegger</b> <b>1.25</b> Mad Max II – Der Vollstrecker <b>Actionfilm</b> , AUS 1981
--	--	--	---	---	--



ARD

16.30 Weltspiegel-Reportage 17.00 Tagesschau 17.10 Brisant 17.50 Sportschau 18.00 Sportschau Fußball: 3. Liga 18.30 Sportschau 19.57 Lotto am Samstag 20.00 Tagesschau



20.15 Der Beschützer Thriller, D 2021 Mit Tobias Oertel 21.45 Die Diplomatin Entführung in Manila Krimireihe, D 2016 Mit Natalia Wörner 23.15 Tagesthemen 23.45 Das Wort zum Sonn.

ZDF

17.00 heute Xpress 17.05 Länderspiegel 17.35 plan b 18.05 SOKO Wien 19.00 Krimiserie. Alles wird gut 19.00 heute 19.20 Wetter 19.25 Die Bergretter



20.15 Die Giovanni Zarella Show Show Mit Howard Carpendale, Vicky Leandros, Matthias Reim u. a. 23.15 heute-journal 23.30 Das aktuelle Sportstudio 1.00 heute-show

RTL

13.45 Die Retourenprofis 14.45 Die Retourenprofis 15.45 Best of... 16.45 Explosiv - Weekend 17.45 Exclusiv 18.45 RTL Aktuell 19.03 Wetter 19.04 Klima Update 19.05 Life



20.15 Deutschland sucht den Superstar Die Castings (6/10). Jury: Florian Silbereisen, Ilse DeLange, Toby Gad 23.00 Take Me Out Show Moderation: Jan Köppen 0.00 Die lustigsten Homevideos der Welt

SAT.1

13.40 99 - Einer: schlägt sie alle! 16.59 So gesehen 17.00 Let the music play - Das Hit Quiz. Show Hit Quiz. Show 19.00 Let the music play 19.55 Sat.1 Nachrichten



20.15 Die Unglaublichen 2 Animationsfilm, USA 18 22.35 Percy Jackson: Im Bann des Zyklons Fantasyfilm, USA 13 Mit Logan Lerman 0.35 The Other Side Of the Door Horrorfilm, GB/USA/IND 2016

PRO 7

16.40 Two and a Half Men 17.05 Young Sheldon 17.35 Young Sheldon 18.00 Newstime 18.10 Die Simpsons 18.40 Die Simpsons 19.05 Galileo. Magazin



20.15 Die Stapelshow Bei Matthias Opendhövel wird alles gestapelt, von kleinen Sachen bis hin zu Couchtischen. 22.35 Formel E: FIA-Weltmeisterschaft 0.10 Joko gegen Klaas - Das Duell um die Welt

RTL ZWEI

14.15 Hartz und herzlich - Tag für Tag Benz-Baracken Doku-Soap 16.15 Hartz und herzlich - Tag für Tag Benz-Baracken Doku-Soap 18.15 Hartz und herzlich - Tag für Tag Benz-Baracken Doku-Soap



20.15 Ghost - Nachricht von Sam Drama, USA 90 Mit Patrick Swayze Regie: Jerry Zucker 22.50 True Lies Actionthriller, USA 1994. Mit Arnold Schwarzenegger 1.35 Eraser Actionfilm, USA 1996

VOX

15.55 Shopping Queen 17.00 Tierretter mit Herz 18.00 hundkatzemaus 19.10 Harte Hunde - Ralf Seeger greift ein 20.15 Ice Age 2 - Jetzt taut's Animationsfilm, USA 2006 22.00 James Bond 007 - Liebesgrüße aus Moskau Agentenfilm, GB 1963 0.30 Medical Detectives

KABEL EINS

14.35 Castle 15.30 Hawaii Five-0 16.25 News 16.40 Hawaii Five-0 17.30 Hawaii Five-0 18.25 Hawaii Five-0 19.15 Hawaii Five-0 20.15 9-1-1 Notruf L.A. 21.15 9-1-1 Notruf L.A. 22.20 MacGyver 23.15 MacGyver 0.10 Criminal Minds Die Infektion

NDR

17.35 Neues aus Büttenwarder 18.00 Nordtour 18.45 DAS! 19.30 Ländermagazin 20.00 Tagesschau 20.15 Lass Dich überraschen am laufenden Band 22.00 Bäckström 23.30 Die Nacht der großen Flut Drama, D 2005 1.00 Nordtour 1.45 Die Nordreportage

3SAT

20.00 Tagesschau 20.15 Konzert der Wiener Philharmoniker mit Daniel Barenboim und Martha Argerich 21.45 Gustav Mahler in Leipzig - Geburt eines Titanen 22.15 Precht 23.00 Das Filiren am Horizont Drama, CH/B 2019 0.25 Berlinale-Studio 0.55 lebens.art

WDR

19.30 Lokalzeit 20.00 Tagesschau 20.15 Tatort: Krumme Hunde Krimireihe, D 2008 21.45 Die Bestatterin - Der Tod zahlt alle Schulden Krimikomödie, D 2019 23.10 Ein Gauner & Gentleman Krimikomödie, USA/GB 2018 0.35 Tatort: Krumme Hunde Krimireihe, D 2008

ORF 2

20.05 Seitenblicke 20.15 Ein Taunuskrimi Muttertag. Kriminalfilm, D 2022 21.50 ZIB 2 22.00 Ein Taunuskrimi Muttertag. Kriminalfilm, D 2022 23.35 Der Bulle von Tölz Berg der Begierden. Krimireihe, D 1998 1.05 Kommissarin Seiler ermittelt - Damals warst du still Krimi, D 2005

ARD

17.49 Gewinnzahlen 17.50 Tagesschau 18.00 Bericht aus Berlin Mod.: Tina Hassel 18.30 Weltspiegel Magazin. Auslands-korrespondenten berichten 19.15 Sportschau 20.00 Tagesschau



20.15 Tatort: Saras Geständnis Krimi, D 2022 21.45 Anne Will Diskussion 22.45 Tagesthemen 23.15 ttt Magazin 23.45 Der Moment der Wahrheit Drama, USA/AUS 2015 1.40 Tagesschau

ZDF

18.30 Terra Xpress 18.55 Aktion Mensch Gewinner Magazin 19.00 heute 19.10 Was nun? Gespräch 19.30 Faszination Erde Dokureihe. Inselwelten - wo das Leben überrascht



20.15 Frühling Alte Liebe, neue Liebe Melodram, D 2022 21.45 heute-journal 22.15 Agatha Christie Hjerson (3) Krimireihe, S 2021 23.40 Alltag in der Hölle 0.25 heute Xpress

RTL

15.15 Manhattan Love Story Liebeskomödie, USA 2002 17.30 Die Unvermittelbaren Doku-Soap 18.45 RTL Aktuell 19.03 Wetter 19.05 Die Unvermittelbaren Doku-Soap. Mit Martin Rütter



20.15 Good Boys - Nix für kleine Jungs Komödie, USA 2019 Mit Jacob Tremblay 22.00 RoboCop Actionfilm, USA 14. Mit J. Kinnaman 0.15 Walking Tall - Auf eigene Faust Actionfilm, USA 2004

SAT.1

13.15 Percy Jackson: Im Bann des Zyklons Fantasyfilm, USA 2013 15.15 Die Unglaublichen 2 Animationsfilm, USA 2018 17.30 Leben leicht gemacht - The Biggest Loser 19.55 Sat.1 Nachrichten



20.15 Robin Hood Actionfilm, USA/HK/KRO 2018 Mit Taron Egerton 22.30 Hitman - Jeder stirbt alleine Actionfilm, F/USA 2007. Mit Timothy Olyphant, Dougray Scott 0.20 Robin Hood Actionfilm, USA/HK/KRO 2018

PRO 7

17.45 taff weekend 19.05 Galileo Plus Wohnträume. Man lebt hier wie in einem Traum, sagt Paolo Callia über eine Wohnung. Der Pariser hat aus einem alten Kühlhaus einen wahren Palast gemacht.



20.15 Guardians of the Galaxy Vol. 2 Sci-Fi-Film, USA 2017 23.05 American Football: NFL Super Bowl In diesem Jahr haben die Los Angeles Rams die Chance, das Kunststück der Buca zu wiederholen.

RTL ZWEI

14.15 Die Schnäppchenhäuser - Jeder Cent zählt 15.15 Die Schnäppchenhäuser 16.15 Der Trödeltrupp 17.15 Mein neuer Alter Doku-Soap 18.15 GRIP - Das Motormagazin



20.15 Ein ganzes halbes Jahr Liebesdrama, GB/USA 2016. Mit Emilia Clarke, Sam Claflin Regie: Thea Sharrock 22.25 Brautalarm Komödie, USA 2011 0.55 Mädelsabend Komödie, USA 2014

VOX

12.25 Criminal Intent 13.20 Criminal Intent 14.15 Criminal Intent 15.15 Ice Age 2 - Jetzt taut's Animationsfilm, USA 2006 17.00 auto mobil 18.10 Die Autodoktoren 19.10 Die Beel-Brüder 20.15 Kitchen Impossible Show 23.40 Prominent! 0.25 Medical Detectives

KABEL EINS

16.00 News 16.15 Mein Lokal, Dein Lokal 17.10 Mein Lokal, Dein Lokal 18.10 Mein Lokal, Dein Lokal 19.10 Mein Lokal, Dein Lokal 20.15 Countdown im Miniatur Wunderland: Rekordprojekt Rio 22.20 Abenteuer Leben am Sonntag 0.20 Countdown im Miniatur Wunderland: Rekordprojekt Rio

NDR

18.00 Ostseereport 18.45 DAS! 19.30 Ländermagazine 20.00 Tagesschau 20.15 Mit dem Postschiff durch Sibirien 2000 Kilometer auf dem Jenissej. Dokumentarfilm, D 2020 21.45 Sport-schau 22.05 Die NDR-Quizshow 22.50 Sportclub 23.35 Sportclub Story 0.05 Quizduell

3SAT

19.10 NZZ Format 19.40 Schätze der Welt - Erbe der Menschheit 20.00 Tagesschau 20.15 Florian Schroeder: Schluss mit der Meinungsfreiheit! 21.45 Wilde Maus Tragikomödie, A/D 2017 23.25 Thelma Drama, N/F/DK 2017 1.15 Trauminseln

WDR

18.45 Aktuelle Stunde 19.30 Westpol 20.00 Tagesschau 20.15 Trauminseln 21.00 Trauminseln 21.45 Sportschau 22.15 Zeiglers wunderbare Welt des Fußballs 22.45 sport inside 23.15 Generation F - Zeit für Sportler:innen 23.55 Rentnercops 0.45 Rockpalast

ORF 2

20.05 Seitenblicke 20.15 Tatort: Saras Geständnis Krimireihe, D 2022 21.50 ZIB 2 am Sonntag 22.10 Im Zentrum 23.05 Die Ernährungsfälle - wie die Zukunft des Essens gelingen kann Dokumentarfilm, A 2019 0.35 Der Bulle von Tölz Berg der Begierden. Krimireihe, D 1998

ARD

17.00 Tagesschau 17.15 Brisant Magazin 18.00 Wer weiß denn sowas? Show 18.50 Morden im Norden Krimiserie. Schwere Erbe 19.45 Sportschau 19.55 Börse 20.00 Tagesschau



20.15 Wider den tierischen Ernst 2022 Show 22.15 Tagesthemen 23.00 Die Story Reihe 23.45 Osteuropa nach dem Holocaust Doku 0.30 Nachtmagazin 0.50 Tatort: Saras Geständnis Krimi, D 22

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



20.15 Ein Taunuskrimi Muttertag (1). Krimi, D 22 21.45 heute journal 22.30 Widows - Tödliche Witwen Kriminalfilm, GB/USA 2018 0.30 heute journal update 0.45 Rammbock Horrorfilm, D/A 2010

RTL

17.00 RTL Aktuell 17.07 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? Show. Moderation: Günther Jauch 22.15 RTL Direkt 22.35 Extra - Das RTL Magazin 23.25 Spiegel TV Magazin 0.00 RTL Nachtjournal 0.30 Die Alltagskämpfer

SAT.1

15.00 Auf Streife - Die Spezialisten 16.00 Klinik am Südring 17.00 Lenßen übernimmt 17.30 Lenßen übernimmt 18.00 K11 18.30 K11 19.00 Let the music play - Das Hit Quiz 19.55 Sat.1 Nachrichten



20.15 Nachricht von Mama Dramaserie 21.15 Nachricht von Mama 22.15 Dein Leben gehört mir Thriller, D 2019 0.10 Nachricht von Mama 1.05 Nachricht von Mama 1.55 Dein Leben gehört mir Thriller, D 2019

PRO 7

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



20.15 Young Sheldon Der Großkanzler und der Sündenpfeil 20.40 United States of AI 21.10 Die Simpsons 21.35 Die Simpsons 22.05 Family Guy Serie 22.30 The Big Bang Theory 23.00 The Big Bang Theory

RTL ZWEI

16.00 Hartz und herzlich - Tag für Tag Benz-Baracken 18.05 Köln 50667 19.05 Berlin - Tag & Nacht Doku-Soap. Schwache Momente und starke Gefühle



20.15 Die Geissens Apokalypse im Paradies 21.15 Die Geissens Doku-Soap. Nacht in Angst 22.15 Reeperbahn privat! Das wahre Leben auf dem Kiez Dokureihe 0.15 Armes Deutschland 1.50 Kiez knallhart Reihe

VOX

16.00 Allererste Sahn - Wer backt am besten? 17.00 Zwischen Tüll und Tränen 18.00 First Dates - Ein Tisch für zwei Doku-Soap 19.00 Das perfekte Dinner Doku-Soap 20.15 First Dates Hotel 22.20 Prince Charming Doku-Soap 23.55 vox nachrichten 0.15 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 Atemlos - Gefährliche Wahrheit Actionthriller, USA 2011 22.30 Run All Night Actionfilm, USA 2015 0.45 Atemlos - Gefährliche Wahrheit Actionthriller, USA 2011

NDR

18.00 Ländermagazine 18.15 Die Nordreportage 18.45 DAS! 19.30 Ländermagazine 20.00 Tagesschau 20.15 Markt 21.00 Die Ernährungs-Docs 21.45 NDR Info 22.00 45 Min 22.45 Kulturjournal 23.15 Sabrina Liebeskomödie, USA/D 1995 1.15 Die Ernährungs-Docs

3SAT

19.00 heute 19.18 3sat-Wetter 19.20 Kulturzeit 20.00 Tagesschau 20.15 Unbekanntes Mexiko Dokureihe 21.00 Galapagos 21.45 Erlebnisreisen 22.00 ZIB 2 22.25 Generation Wealth Dokumentarfilm, USA 2018. Mit Lauren Greenfield 0.05 Nicht vergessen, nie vergeben

WDR

18.45 Aktuelle Stunde 20.00 Tagesschau 20.15 Feuer & Flamme 21.00 Passport, wackelt und hat Luft 21.45 WDR aktuell 22.15 Unsere eigene Farm - Hier blüht uns was 22.45 Unsere eigene Farm - Hier blüht uns was 23.15 Vorstadtweiber 0.00 Vorstadtweiber Rundumschlag

ORF 2

18.30 Konkret 18.51 infos & tips 19.00 Bundesland heute 19.23 Wetter 19.30 ZIB 19.51 Wetter 19.56 Sport aktuell 20.05 Seitenblicke 20.15 Die Millionen-Show 21.10 Thema 22.00 ZIB 2 22.30 kulturMontag 0.00 Tatort: Saras Geständnis Krimireihe, D 2022



**ARD** Das Erste

**17.00** Tagesschau **17.15** Brisant **18.00** Wer weiß denn sowas? **18.50** WaPo Duisburg **19.45** Sportschau **20.00** Olympia-Highlights **19.55** Börse **20.00** Tagesschau




**20.15** In aller Freundschaft **Überreaktionen**  
**21.00** In aller Freundschaft **21.45** FAKT **Magazin**  
**22.15** Tagesthemen **23.00** Das Begräbnis **23.40** Trotz allem Hoffnung **0.10** Nachtmagazin **0.30** In aller Freundschaft

**ZDF** 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 **Der Tod des reichen Mannes**




**20.15** Tricks der Lebensmittelindustrie **Reihe frontal** **Magazin** Moderation: Ilka Brecht **21.45** heute-journal **22.30** Job mit Ausblick **Arbeiten in luftigen Höhen** **23.00** Markus Lanz **0.15** heute journal update

**RTL** RTL

**17.00** RTL Aktuell **17.07** 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** Leon – Glaub nicht alles, was du siehst **Dramaserie**  
**22.25** RTL Direkt **22.40** nach Ansage **0.00** RTL Nachtjournal **0.30** Der braune Terror **1.25** CSI: Miami **Serie** **2.20** CSI: Miami **Serie**

**SAT.1** SAT.1

**15.00** Auf Streife – Die Spezialisten **16.00** Klinik am Südring **17.00** Lenßen übernimmt **17.30** Lenßen übernimmt **18.00** K11 **18.30** K11 **19.00** Let the music play – Das Hit Quiz **19.55** Sat.1 Nachrichten




**20.15** Navy CIS **Serie** **21.15** Navy CIS: L.A. **Krimiserie** Die Schule der Mörderinnen **22.20** Bull Musik im Kopf **23.15** SEAL Team **Serie** **0.10** SEAL Team **Serie** **1.05** Navy CIS **Krimiserie** **1.50** Navy CIS: L.A. **Serie**

**PRO 7** 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** taf **18.00** Newstime **18.10** Die Simpsons **18.40** Die Simpsons **19.05** Galileo




**20.15** Darüber staunt die Welt – Die größten Wow-Momente Show **Darüber staunt die Welt – Die sensationellsten Show-Momente Show** **1.05** TV total Show **2.05** Spätnachrichten

**RTL ZWEI** RTL ZWEI

**15.00** Let's Love – Eine Hütte voller Liebe **16.00** Hartz und herzlich – Tag für Tag Benz-Baracken **18.05** Köln 50667 **19.05** Berlin – Tag & Nacht **Doku-Soap** Die Hoffnung stirbt zuletzt




**20.15** Armes Deutschland – Stempeln oder abrackern? **Doku** Zwei Kumpels und ein großer Konflikt **22.15** Armes Deutschland – Deine Kinder **Doku** **0.20** Autopsie Dokureihe **1.10** Autopsie Dokureihe

**VOX** VOX

**16.00** Allererste Sahn – Wer backt am besten? **17.00** Zwischen Tüll und Tränen **18.00** First Dates **19.00** Das perfekte Dinner **20.10** #VOXStimme **20.15** Showtime of my Life – Stars gegen Krebs **23.00** Prominent! Spezial **0.00** vox nachrichten **0.20** Medical Detectives




**20.15** Eisland **Komödie**, D 2021. Mit Axel Prahl **21.45** Plusminus **Magazin** **22.15** Tagesthemen **23.00** maischberger. die woche **Talkshow** **0.15** Nachtmagazin **0.35** Eisland **Komödie**, D 2021. Mit Axel Prahl

**KABEL EINS** KABEL EINS

**17.55** Mein Lokal, Dein Lokal – Der Profi kommt **18.55** Achtung Kontrolle! **20.15** Let's Be Cops – Die Party-Bullen **20.15** Actionkomödie, USA 2014. Mit Jake Johnson **22.30** Der Diamantencops **Actionkomödie**, USA/D 1999 **0.20** Let's Be Cops – Die Party-Bullen **Actionkomödie**, USA 2014




**20.15** Ein Taunuskrimi **Muttertag (2)**, Krimi, D 2022. Mit Annika Kuhl **21.45** heute journal **22.20** auslandsjournal **Moderation**: Antje Pieper **23.00** sportstudio UEFA Champions League **0.00** Markus Lanz

**NDR** NDR

**18.00** Ländermagazine **18.15** Die Nordreportage **18.45** DAS! **19.30** Ländermagazine **20.00** Tagesschau **20.15** Visite **Mag.** **21.15** Panorama **21.15** NDR Info **22.00** Tatort: Zeit der Fröschchen **Krimireihe**, D 2018 **23.30** Weltbilder **0.00** Gestorben wird morgen **Dokufilm**, USA/D 2018




**20.15** Der Bachelor **Mit Dominik Stuckmann** **22.15** RTL Direkt **22.35** stern TV **Magazin** **0.00** RTL Nachtjournal **0.30** Der braune Terror **Neuer rechter Terror** **1.25** CSI: Miami **Serie** **2.20** CSI: Miami **Serie**

**3SAT** 3SAT

**17.45** Kielings wildes Afrika **18.30** nano **19.00** heute **19.18** 3sat-Wetter **19.20** Kulturzeit **20.00** Tagesschau **20.15** Totengebet **Thriller**, D 2019 **21.45** kinokino **Mag.** **22.00** ZIB 2 **22.25** makro **22.55** Wintermärchen **Drama**, D 2018 **1.00** Reporter




**20.15** Das große Promi-backen **Show** Finale. Jury: Bettina Schliephake-Burchardt, Christian Hümbis **22.55** Promis backen privat **23.55** Das große Promi-backen **Show** **2.20** Auf Streife...

**WDR** WDR

**18.00** aktuell / Lokalzeit **18.15** Servicezeit **18.45** Aktuelle Stunde **20.00** Tagesschau **20.15** Tatort: Minenspiel **Krimi**, D 2005 **21.45** WDR aktuell **22.15** Tatort: Eine Leiche zu viel **Krimireihe**, D 2004 **23.40** Tatort: Katjas Schweigen **Krimireihe**, D 1989 **1.10** Rentnercops **Vergeigt**




**20.15** TV total **Show** Mod.: Sebastian Pufpaff **21.25** Zervakis & Opendenhövel. Live. **Magazin** **23.15** 10 Fakten Dokureihe **Dreckige Jobs** **0.15** Die Simpsons Show **1.15** Zervakis & Opendenhövel. Live. **Magazin**

**ORF 2** ORF 2

**19.23** Wetter **19.30** ZIB **19.51** Wetter **19.56** Sport aktuell **20.05** Seitenblicke **20.15** Universum **21.05** Report **22.00** ZIB 2 **22.25** Euromillionen **22.35** kreuz und quer **23.30** kreuz und quer **0.15** Die Hebamme II **Drama**, D/CZ 2015 **2.10** Report




**20.15** Die Retourjäger **Mit Panagiota Petridou** **22.15** Die Schnäppchenhäuser – Jeder Cent zählt **23.15** Die Schnäppchenhäuser – Der Traum vom Eigenheim **Doku-Soap** **0.15** Autopsie Dokureihe **1.10** Unsolved Mysteries

**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** Sportschau **20.00** Olympia-Highlights **19.55** Börse **20.00** Tagesschau




**20.15** Dr. Hoffmann – Die russische Spende **Kriminalfilm**, D 2021 **21.45** Kontraste **Magazin** **22.15** Tagesthemen **23.00** extra 3 **Magazin** **23.45** Die Florian Schroeder Satireshow **0.30** Nachtmagazin

**ZDF** ZDF

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




**20.15** Der Bergdoktor **Arztserie** **21.45** heute journal **22.30** maybrit illner **23.30** Markus Lanz **0.45** heute journal update **1.00** Filmgorillas **Magazin** **1.10** Blutige Anfänger **1.55** hallo deutschland

**RTL** RTL

**17.07** 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** Fußball: Europa League **Countdown** **21.00** Fußball: Europa League **6. Spieltag**: RB Leipzig – Real Sociedad **23.00** Fußball: Europa League **Highlights** **0.00** RTL Nachtjournal

**SAT.1** SAT.1

**15.00** Auf Streife – Die Spezialisten **16.00** Klinik am Südring **17.00** Lenßen übernimmt **17.30** Lenßen übernimmt **18.00** K11 **18.30** K11 **19.00** Let the music play – Das Hit Quiz **19.55** Sat.1 Nachrichten




**20.15** Lebensretter hautnah – Wenn jede Sekunde zählt **Reportagereihe** **22.20** akte. Moderation: Claudia von Brauchitsch **23.20** SAT.1 Reportage **0.20** Lebensretter hautnah – Wenn jede Sekunde zählt **Reportagereihe**

**PRO 7** 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** taf **18.00** Newstime **18.10** Die Simpsons **18.40** Die Simpsons **19.05** Galileo




**20.15** Germany's next Topmodel – by Heidi Klum **Jury**: Heidi Klum, Christian Cowan, Rankin **22.55** red. **Magazin** **23.55** Germany's next Topmodel – by Heidi Klum **2.20** red. **Magazin** **3.15** Spätnachrichten

**RTL ZWEI** RTL ZWEI

**15.00** Let's Love – Eine Hütte voller Liebe **16.00** Hartz und herzlich – Tag für Tag Benz-Baracken **18.05** Köln 50667 **19.05** Berlin – Tag & Nacht **Doku-Soap** Ausgeträumt




**20.15** Reeperbahn privat! Das wahre Leben auf dem Kiez **Dokureihe** **22.15** Polizei im Einsatz **Auto-Poser im Visier** **0.15** Der Trödeltrupp **1.05** Der Trödeltrupp **1.50** Der Trödeltrupp **2.35** Der Trödeltrupp



**ARD**

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





20.15 Kryger bleibt Krüger  
21.45 Tagesthemen  
22.25 Tator: Niemals ohne mich  
23.55 Rebecca Martinsson  
1.25 Tagesschau

**ZDF**

17.00 heute  
17.10 hallo- deutschland  
17.45 Leute- heute  
18.00 SOKO Kitzbühel  
18.00 Krimiserie. Auf der Flucht  
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**

17.00 RTL Aktuell  
17.30 Unter uns  
18.00 Explosiv  
18.30 Exclusiv  
18.45 RTL Aktuell  
19.03 RTL Aktuell - Das Wetter  
19.15 Alles was zählt  
19.40 GZSZ





20.15 Let's Dance  
23.30 Exclusiv spezial  
0.00 RTL Nachtjournal  
0.30 Temptation Island VIP  
1.40 Temptation Island VIP  
2.40 Let's Dance

**SAT.1**

15.00 Auf Streife  
16.00 Klinik am Südring  
17.00 Lenßen übernimmt  
17.30 Lenßen übernimmt  
18.00 K11  
18.30 K11  
19.00 Let the music play  
19.55 Sat.1 Nachrichten





20.15 CATCH! Academy  
22.45 Knallerkerle Show  
23.15 Knallerkerle Show  
23.45 Knallerfrauen Show  
0.15 Knallerfrauen

**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 Constantine  
1.20 Final Destination 3

**RTL ZWEI**

15.00 Let's Love  
16.00 Hartz und herzlich  
16.30 Tag für Tag Benz-Baracken  
18.05 Köln 50667  
19.05 Berlin - Tag & Nacht  
Doku-Soap. Taffe Mädels





20.15 Star Trek: Picard  
21.05 Star Trek: Picard  
22.00 Star Trek: Picard  
22.55 Star Trek: Picard  
23.50 Kill Command  
Zukunft ist unbesiegt

**ARD**

16.30 Weltspiegel-Reportage  
17.00 Tagesschau  
17.10 Brisant  
17.50 Sportschau  
18.00 Sportschau  
18.30 Sportschau  
19.57 Lotto am Samstag  
20.00 Tagesschau





20.15 Klein gegen Groß - Das unglaubliche Duell  
23.30 Tagesthemen  
0.00 Das Wort z. Sonntag  
0.05 Mordkommission Istanbul

**ZDF**

15.00 heute Xpress  
15.05 Olympische Winterspiele Peking 2022  
17.05 Mein Lokal, Dein Lokal  
17.35 plan b  
18.05 SOKO Wien  
19.00 heute  
19.20 Wetter  
19.25 Die Bergretter





20.15 Erzgebirgskrimi  
21.45 Die Chefin  
22.45 heute journal  
23.00 Das aktuelle Sportstudio  
0.30 heute Xpress

**RTL**

12.45 Der Blaulicht-Report  
13.45 Die Retourneuprofis  
14.45 Die Retourneuprofis  
15.45 Best of ...!  
16.45 Explosiv - Weekend  
17.45 Exclusiv  
18.45 RTL Aktuell  
19.05 Life





20.15 Deutschland sucht den Superstar  
23.00 Take Me Out  
0.00 Die lustigsten Homevideos der Welt

**SAT.1**

13.40 99 - Einer schlägt sie alle!  
16.59 So gesehen. Magazin  
17.00 Let the music play  
18.00 Let the music play  
19.55 Sat.1 Nachrichten





20.15 Maleficent: Mächte der Finsternis  
22.40 I, Frankenstein  
0.20 V wie Vendetta

**PRO 7**

16.40 Two and a Half Men  
17.10 Young Sheldon  
17.30 Young Sheldon  
18.00 Newstime  
18.10 Die Simpsons  
18.40 Die Simpsons  
19.05 Galileo





20.15 Die Stapelshow  
23.20 Balls - für Geld mache ich alles  
0.25 Balls - für Geld mache ich alles  
1.20 Joko gegen Klaas - Das Duell um die Welt

**RTL ZWEI**

14.15 Hartz und herzlich  
16.15 Hartz und herzlich  
16.30 Tag für Tag Benz-Baracken  
18.05 Hartz und herzlich  
18.15 Hartz und herzlich  
18.40 Tag für Tag Benz-Baracken  
Doku-Soap





20.15 Star Trek: Picard  
21.10 Star Trek: Picard  
22.15 Star Trek: Picard  
23.25 Robot Overlords  
1.10 Star Trek: Picard

**VOX**



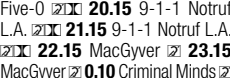
15.55 Shopping Queen  
17.00 Tierretter mit Herz  
18.00 hundkatzemaus  
19.10 Die Pferdeprofis  
20.15 Die Schlümpfe  
22.00 James Bond 007 - Goldfinger  
0.15 Medical Detectives





**KABEL EINS**

13.35 Castle  
14.30 Castle  
15.25 Hawaii Five-0  
16.20 News  
16.35 Hawaii Five-0  
17.30 Hawaii Five-0  
18.20 Hawaii Five-0  
19.15 Hawaii Five-0  
20.15 9-1-1  
21.15 9-1-1  
22.15 9-1-1  
23.15 MacGyver  
0.10 Criminal Minds

**NDR**

16.45 Hubert ohne Staller  
17.35 Neues aus Büttenwarder  
18.00 Nordtour  
18.45 DAS!  
19.30 Ländermagazine  
20.00 Tagesschau  
20.15 Gloria  
20.15 Paris, Texas  
20.15 Roadmovie  
20.15 Wim Wenders  
20.15 Desperado  
0.45 Die NDR-Quizshow





**3SAT**

17.30 Unterm Eis  
19.00 heute  
19.18 3sat-Wetter  
19.20 Alles nur geklaut?  
20.00 Tagesschau  
20.15 Paris, Texas  
20.15 Roadmovie  
20.15 Wim Wenders  
20.15 Desperado  
0.35 lebens.art





**WDR**

17.15 Viel für wenig  
17.45 Kochen mit Martina und Moritz  
18.15 Westart  
18.45 Aktuelle Stunde  
19.30 Lokalzeit  
20.00 Tagesschau  
20.15 Die Manns  
20.15 Familienchronik  
1.25 Todesspiel: Volksfängnis  
1.97 Politthriller





**ORF 2**

20.05 Seitenblicke  
20.15 Marie Brand  
21.50 ZIB  
22.00 Tator: Schwanensee  
22.15 Krimireihe  
23.30 Der Bulle von Tölz  
1.05 Marie Brand  
2021 Krimifilm





**ARD**

17.00 Brisant  
17.44 Gewinnzahlen  
17.45 Tagesschau  
18.00 Bericht aus Berlin  
18.30 Weltspiegel  
19.15 Sportschau  
20.00 Tagesschau





20.15 Tator: Liebe mich!  
21.45 Anne Will  
22.45 Tagesthemen  
23.15 ttt  
23.45 Das grenzt an Liebe  
1.10 Tagesschau

**ZDF**

17.10 sportstudio reportage  
18.00 ZDF.reportage  
18.30 Terra Xpress  
18.55 Aktion Mensch Gewinner  
19.00 heute  
19.10 Berlin direkt  
19.30 Faszination Erde





20.15 Frühling  
21.45 heute journal  
22.15 Agatha Christie Hjerson  
23.40 ZDF-History  
0.25 heute Xpress

**RTL**

14.10 Die Braut, die sich nicht traut  
16.30 Vermisst  
17.30 Die Unvermittelbaren  
18.45 RTL Aktuell  
19.03 Wetter  
19.05 Die Unvermittelbaren








20.15 Ich bin ein Star - Holt mich hier raus!  
22.15 White House Down  
0.45 Welcome to the Jungle

**SAT.1**

10.50 CATCH! Academy  
13.15 Der goldene Kompass  
15.20 Tintenherz  
15.20 Tintenherz  
19.55 Sat.1 Nachrichten

20.15 Midway - Für die Freiheit  
23.00 Mann unter Feuer  
1.50 Midway - Für die Freiheit

**PRO 7**

15.15 Darüber staunt die Welt  
17.35 Newstime  
17.45 taff weekend  
19.05 Galileo Plus  
Magazin. Deine Welt - Meine Welt





20.15 After Passion  
22.25 ES: Kapitel 2  
1.40 Es

**RTL ZWEI**

14.10 Die Schnäppchenhäuser  
15.10 Die Schnäppchenhäuser  
16.10 Der Trödeltrupp  
17.15 Mein neuer Alter  
18.15 GRIP  
Das Motormagazin





20.15 Star Trek: Picard  
21.25 Star Trek: Picard  
22.20 Star Trek: Picard  
23.30 Extraction  
1.15 Star Trek: Picard

**VOX**

13.20 Criminal Intent  
14.15 Criminal Intent  
15.15 Die Schlümpfe  
17.00 auto mobil  
18.10 Die Autodoktoren  
19.10 Die Beet-Brüder  
20.15 Kitchen Impossible  
23.40 Prominent!  
0.25 Medical Detectives





**KABEL EINS**

15.00 Mein Lokal, Dein Lokal  
16.00 News  
16.15 Mein Lokal, Dein Lokal  
17.15 Mein Lokal, Dein Lokal  
18.10 Mein Lokal, Dein Lokal  
19.10 Mein Lokal, Dein Lokal  
20.15 Deutschlands größte Geheimnisse  
22.15 Abenteuer Leben am Sonntag  
0.20 Trucker Babes





**NDR**

16.30 Iss besser!  
17.00 Bingo!  
18.00 Nordseereport  
18.45 DAS!  
19.30 Ländermagazine  
20.00 Tagesschau  
20.15 die nordstory  
21.45 Sportschau  
22.05 Die NDR-Quizshow  
22.50 Sportclub  
23.35 Sportclub Story  
0.05 Quizduell  
0.55 Anne Will





**3SAT**

19.15 Von einem, der auszog, das Fürchten zu lernen  
20.15 Die Hexenprinzessin  
20.15 Märchenfilm  
20.20 21.45 Rübezahl's Schatz  
20.15 Märchenfilm  
20.20 Märchenfilm  
20.20 Märchenfilm  
20.20 Märchenfilm  
20.20 Märchenfilm





**WDR**

18.00 Tiere suchen ein Zuhause  
18.45 Aktuelle Stunde  
19.30 Westpol  
20.00 Tagesschau  
20.15 Flusssauf, flussab  
21.00 Flusssauf, flussab  
21.45 Sport-schau  
22.15 Zeiglers Wunderbare Welt des Fußballs  
22.45 sport inside  
23.15 Brings  
2.40 Rockpalast





**ORF 2**

19.30 Zeit im Bild  
19.51 Wetter  
19.56 Sport aktuell  
20.05 Seitenblicke  
20.15 Tator: Liebe mich!  
21.50 ZIB 2  
22.10 Im Zentrum  
23.05 Mind the Gap  
0.35 Der letzte Tanz  
Wie Tänzer Abschied nehmen





**VOX** **KABEL EINS** **NDR** **NDR** **3SAT** **3SAT** **WDR** **WDR** **ORF 2** **ORF 2**

13.20 Criminal Intent  
14.15 Criminal Intent  
15.15 Die Schlümpfe  
17.00 auto mobil  
18.10 Die Autodoktoren  
19.10 Die Beet-Brüder  
20.15 Kitchen Impossible  
23.40 Prominent!  
0.25 Medical Detectives

15.00 Mein Lokal, Dein Lokal  
16.00 News  
16.15 Mein Lokal, Dein Lokal  
17.15 Mein Lokal, Dein Lokal  
18.10 Mein Lokal, Dein Lokal  
19.10 Mein Lokal, Dein Lokal  
20.15 Deutschlands größte Geheimnisse  
22.15 Abenteuer Leben am Sonntag  
0.20 Trucker Babes

16.30 Iss besser!  
17.00 Bingo!  
18.00 Nordseereport  
18.45 DAS!  
19.30 Ländermagazine  
20.00 Tagesschau  
20.15 die nordstory  
21.45 Sportschau  
22.05 Die NDR-Quizshow  
22.50 Sportclub  
23.35 Sportclub Story  
0.05 Quizduell  
0.55 Anne Will

19.15 Von einem, der auszog, das Fürchten zu lernen  
20.15 Die Hexenprinzessin  
20.15 Märchenfilm  
20.20 21.45 Rübezahl's Schatz  
20.15 Märchenfilm  
20.20 Märchenfilm  
20.20 Märchenfilm  
20.20 Märchenfilm

18.00 Tiere suchen ein Zuhause  
18.45 Aktuelle Stunde  
19.30 Westpol  
20.00 Tagesschau  
20.15 Flusssauf, flussab  
21.00 Flusssauf, flussab  
21.45 Sport-schau  
22.15 Zeiglers Wunderbare Welt des Fußballs  
22.45 sport inside  
23.15 Brings  
2.40 Rockpalast

19.30 Zeit im Bild  
19.51 Wetter  
19.56 Sport aktuell  
20.05 Seitenblicke  
20.15 Tator: Liebe mich!  
21.50 ZIB 2  
22.10 Im Zentrum  
23.05 Mind the Gap  
0.35 Der letzte Tanz  
Wie Tänzer Abschied nehmen



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



**20.15** Planet der Liebe **20.15** Dokureihe. Unter Wasser  
**21.00** Hart aber fair **22.15** Tagesthemen **22.50** Einsatz in der Todeszone **23.35** Interrail. Die beste Reise meines Lebens **0.20** Nachtmagazin

**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



**20.15** Eine riskante Entscheidung **20.15** Drama, D 2021. Mit A. Blendl  
**21.45** heute journal **22.15** Slöbörn **23.00** Slöbörn **23.50** Slöbörn **0.40** heute journal update **0.55** Detour **0.55** Thriller, D 17

**RTL**  
**17.00** RTL Aktuell **17.07** 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** RTL Direkt **22.35** Extra - Das RTL Magazin **23.25** Spiegel TV **0.00** RTL Nachtjournal **0.30** Die Alltagskämpfer **1.15** Ohne Filter **1.45** CSI: NY **1.45** Krimiserie

**SAT.1**  
**15.00** Auf Streife - Die Spezialisten **16.00** Klinik am Südring **17.00** Lenßen übernimmt **17.30** Lenßen übernimmt **18.00** K11 - Die neuen Fälle **18.30** Doku-Soap **18.30** K11 **19.55** Sat.1 Nachrichten



**20.15** Nachricht von Mama **21.15** Nachricht von Mama **22.20** Lautlose Tropfen **0.10** Nachricht von Mama **1.10** Nachricht von Mama

**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 **20.40** United States of AI **21.10** Die Simpsons **21.40** Die Simpsons **22.05** Family Guy **22.35** The Big Bang Theory **23.00** The Big Bang Theory **23.30** The Big Bang Theory **23.55** Young Sheldon

**RTL ZWEI**  
**15.00** Let's Love - Eine Hütte voller Liebe **16.00** Hartz und herzlich - Tag für Tag Benz-Baracken **18.05** Köln 50667 **19.05** Berlin - Tag & Nacht **19.05** Doku-Soap. Der begossene Pudel



**20.15** Die Geissens **21.15** Die Geissens **22.15** Reeperbahn privat! Das wahre Leben auf dem Kiez **0.15** Armes Deutschland - Stempeln oder abrackern? **0.15** Dokureihe

**VOX**  
**15.00** Shopping Queen **16.00** Allererste Sahn - Wer backt am besten? **17.00** Zwischen Tüll und Tränen **18.00** First Dates **19.00** Das perfekte Dinner **20.15** First Dates Hotel **22.20** Prince Charming **23.55** vox nachrichten **0.15** Medical Detectives **1.15** Medical Detectives



**20.15** ZERV - Zeit der Abrechnung **21.05** ZERV - Zeit der Abrechnung **21.50** ZERV - Die Ermittler **22.20** Tagesthemen **22.55** Das Begräbnis **23.35** Machen statt warten **0.05** Nachtmagazin

**KABEL EINS**  
**15.50** News **16.00** Navy CIS **16.55** Abenteuer Leben täglich **17.55** Mein Lokal, Dein Lokal - Der Profi kommt. Reihe **18.55** Achtung Kontrolle! **20.15** Die Insel **23.10** Star Force Soldier **1.00** Wir waren Helden **1.15** Kriegsdrama, USA/D/F 2002



**20.15** Allein unter Millionen **21.00** frontal **21.45** heute journal **22.15** Bloß nicht krank werden **22.45** Markus Lanz **0.00** heute journal update

**NDR**  
**18.00** Ländermagazine **18.15** Die Nordreportage **18.45** DAS! **19.30** Ländermagazine **20.00** Tagesschau **20.15** Markt **21.00** Die Bewegungs-Docs **21.45** NDR Info **22.00** 45 Min **22.45** Kulturjournal **23.15** Nimm Du ihn **0.45** Die Bewegungs-Docs



**20.15** Prominent getrennt - Die Villa der Verflönsenen **22.15** RTL Direkt **22.35** Prominent getrennt - Die Villa der Verflönsenen **23.10** Date or Drop **0.15** RTL Nachtjournal

**3SAT**  
**19.20** Kulturzeit **20.00** Tagesschau **20.15** Unbekanntes Mexiko **21.00** Das verborgene Leben der Bonobos **21.45** Erlebnisreisen **22.00** ZIB 2 **22.25** Super Duper Plastic Man **23.45** Die vergessene Funk-Legende Ike White. Dokufilm, GB 2019 **23.45** Abgestempelt **0.15** 10vor10



**20.15** Navy CIS **21.15** Navy CIS: L.A. **22.15** Bull Laut und deutlich **23.10** SEAL Team Actionserie **0.05** SEAL Team **1.05** Navy CIS

**WDR**  
**18.45** Aktuelle Stunde **20.00** Tagesschau **20.15** Feuer & Flamme **21.00** Passt, wackelt und hat Luft **21.45** WDR aktuell **22.15** Unsere eigene Farm - Hier blüht uns was **22.45** Unsere eigene Farm - Hier blüht uns was **23.15** Vorstadtweiber **0.00** Vorstadtweiber



**20.15** Darüber staunt die Welt - Die lustigsten Pannen auf 2 & 4 Beinen Show **22.50** Darüber staunt die Welt - Die verrücktesten Familien-Schlamassel Show **1.05** TV total Show

**ORF 2**  
**19.23** Wetter **19.30** ZIB **19.51** Wetter **19.56** Sport aktuell **20.05** Seitenblicke **20.15** Die Millionen-Show **21.10** Thema **22.00** ZIB 2 **22.30** kulturMontag **0.00** Tatort: Liebe mich! **0.00** Tatort: Liebe mich! **0.00** Krimireihe, D 2022



**20.15** Armes Deutschland - Stempeln oder abrackern? **21.10** Armes Deutschland - Deine Kinder **22.15** Armes Deutschland - Deine Kinder **0.20** Autopsie Dokureihe

**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** ZERV - Zeit der Abrechnung **21.05** ZERV - Zeit der Abrechnung **21.55** Plusminus **22.25** Tagesthemen **23.00** maischberger. die woche **0.15** Nachtmagazin

**ZDF**  
**16.10** Die Rosenheim-Cops **17.00** heute **17.10** hallo-deutschland **17.45** Leute heute **18.00** SOKO Wismar **18.54** Lotto **19.00** heute **19.25** Blutige Anfänger



**20.15** Aktenzeichen XY ... ungelöst **21.45** heute journal **22.15** ZDFzoo **23.00** sportstudio UEFA Champions League **0.00** Markus Lanz **0.45** heute journal update

**RTL**  
**17.00** RTL Aktuell **17.07** 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** Der Bachelor **22.15** RTL Direkt **22.35** stern TV **0.00** RTL Nachtjournal **0.30** Die betrogene Republik **1.25** CSI: Miami **2.15** CSI: Miami

**SAT.1**  
**15.00** Auf Streife - Die Spezialisten **16.00** Klinik am Südring **17.00** Lenßen übernimmt **17.30** Lenßen übernimmt **18.00** K11 **18.30** K11 **19.00** Let the music play - Das Hit Quiz **19.55** Sat.1 Nachrichten



**20.15** 111 super Sonntagsfahrer! Show **22.20** 111 haarsträubende Hingucker! Show **0.10** 111 super Sonntagsfahrer! Show **2.05** Auf Streife - Die Spezialisten **2.50** Auf Streife...

**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 **21.25** Zervakis & Opendenhövel. Live. **23.10** 10 Fakten Soldaten Mod.: Aiman Abdallah **0.10** Big Stories Show **1.10** Zervakis & Opendenhövel. Live. Magazin

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



**20.15** Die Retourenjäger **22.15** Die Schnäppchenhäuser - Jeder Cent zählt **23.15** Die Schnäppchenhäuser - Der Traum vom Eigenheim **0.15** Autopsie Dokureihe **1.05** Unsolvte Mysterie



ARD

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



20.15 ZERV - Zeit der Abrechnung 21.05 ZERV - Zeit der Abrechnung 21.50 Panorama 22.20 Tagesthemen 22.55 extra 3 23.40 Die Florian Schroeder Satireshow

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 Kölle Alaaf - Die Mädchensitzung 22.45 heute journal 23.15 Markus Lanz 0.30 heute journal update 0.45 Filmgorillas 0.55 Blutige Anfänger 1.40 Notruf Hafenkante 2.25 Notruf Hafenkante

RTL

17.07 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 Fußball: Europa League 21.00 Fußball: Europa League 23.00 Fußball: Europa League 0.00 RTL Nachtjournal 0.30 Schmutzige Geschäfte

SAT.1

15.00 Auf Streife - Die Spezialisten 16.00 Klinik am Südring 17.00 Lenßen übernimmt 18.00 K11 18.30 K11 19.00 Let the music play - Das Hit Quiz 19.55 Sat.1 Nachrichten



20.15 Lebensretter hautnah - Wenn jede Sekunde zählt 22.20 akte 23.20 SAT.1 Reportage 0.20 Lebensretter hautnah - Wenn jede Sekunde zählt

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 Germany's next Topmodel - by Heidi Klum 22.55 red. Magazin 23.55 Germany's next Topmodel - by Heidi Klum 2.20 red. Magazin 3.15 Spätnachrichten

RTL ZWEI

15.00 Let's Love - Eine Hütte voller Liebe 16.00 Hartz Rot Gold 16.00 Hartz Rot Gold 16.00 Reportagerie 18.05 Köln 50667 19.05 Berlin - Tag & Nacht 20.00 Doku-Soap. Matrix for sale



20.15 Reeperbahn privat! Das Wahre Leben auf dem Kiez 20.15 Dokureihe Der Kiez erwacht zum Leben: Nach Lockdown und Krankheit endlich wieder Party 22.15 Polizei im Einsatz 0.15 Der Trüdeltrupp

VOX

16.00 Allererste Sahn 17.00 Zwischen Tüll und Tränen 18.00 First Dates 19.00 Das perfekte Dinner 20.15 Das Haus der geheimnisvollen Uhren 2018 22.25 James Bond 007 - Feuerball 20.00 Agentenfilm, GB 1965 1.05 vox nachrichten

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 Achtung Abzocke - Betrügern auf der Spur 22.20 K1 Magazin 23.25 Achtung Abzocke - Betrügern auf der Spur 1.20 Kabel Eins Late News 1.25 Rosins Heldenküche

NDR

18.15 Die Nordreportage 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 Die Toten von Marnow (4) 23.30 Großstadtrevier 0.20 Hafenpolizei

3SAT

16.55 Die Donau 17.40 Die Donau 18.30 nano 19.00 heute 19.18 3sat-Wetter 19.20 Kulturzeit 20.00 Tagesschau 20.15 Sisi (1/2) 20.15 Drama, D/WA 2009 21.55 Sisi (2/2) 20.15 Drama, D/WA 2009 23.35 Das Tattoo - Tödliche Zeichen 20.15 Thriller, D/A 2000 1.10 10vor10

WDR

18.00 WDR aktuell / Lokalzeit 18.15 Ausgerechnet 18.45 Aktuelle Stunde 20.00 Tagesschau 20.15 Tatort: Tanzmariechen 20.15 Krimireihe, D 2017 21.45 WDR aktuell 22.15 Die ausgefallenste Stunksitzung 23.45 Die schönsten Lieder aus der Stunksitzung 1.45 Sing mit Köln! XL

ORF 2

19.00 Bundesland heute 19.30 ZIB 19.56 Sport aktuell 20.05 Seitenblicke 20.15 Alles Walzer - Das Opernball-Quiz 22.00 ZIB 2 22.30 Alles Walzer - Das Opernball-Quiz. Finale 23.00 Wunderwelt Staatsoper 23.55 Frechheit siegt 20.04 Komödie, A 2004

ARD

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



20.15 Die Kanzlei 21.45 Tagesthemen 22.15 Tatort: Ich töte niemand 23.45 Rebecca Martinsson 1.15 Tagesschau

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 Mainz bleibt Mainz, wie es singt und lacht 23.15 heute journal update 23.30 Mörderjagd 0.15 ZDF-History 1.00 Faszination Erde 1.45 Terra Xplore

RTL

17.00 RTL Aktuell 17.07 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 Let's Dance 22.30 Exklusiv spezial 0.30 RTL Nachtjournal

SAT.1

15.00 Auf Streife - Die Spezialisten 16.00 Klinik am Südring 17.00 Lenßen übernimmt 18.00 K11 18.30 K11 19.00 Let the music play - Das Hit Quiz 19.55 Sat.1 Nachrichten



20.15 Let the music play - Das große Promi Special Show 22.30 Voll verschossen mit Ralf Schmitz Show 23.55 Knallerkerle Show 0.25 Knallerkerle 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



20.15 The Dark Knight 23.20 Resident Evil: Afterlife 1.05 Watch Me - Spezial 1.15 The Dark Knight

RTL ZWEI

15.00 Let's Love - Eine Hütte voller Liebe 16.00 Hartz Rot Gold 16.00 Reportagerie 18.05 Köln 50667 19.05 Berlin - Tag & Nacht 20.00 Doku-Soap. Zwei Mütter sind eine zuviel



20.15 Gods of Egypt 22.50 The Scorpion King 0.35 28 Days Later

VOX

15.00 Shopping Queen 16.00 Allererste Sahn 17.00 Zwischen Tüll und Tränen 18.00 First Dates 19.00 Das perfekte Dinner 20.15 Mehr geht nicht! Die Mehrlinge 22.15 Das Haus der geheimnisvollen Uhren 2018 0.20 vox nachrichten

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 0.10 Hawaii Five-0

NDR

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 Das Lustigste aus den Talkshows - ein Best of 0.00 Inas Nacht

3SAT

17.45 Wildes Thailand 18.30 nano 19.00 heute 19.18 3sat-Wetter 19.20 Kulturzeit 20.00 Tagesschau 20.15 Akte Grüniger 20.15 Drama, CH/A 2013 21.45 Historische Seilbahnen der Schweizer Alpen 22.00 ZIB 2 22.25 Frenzy 20.15 Thriller, GB 1972 0.15 10vor10

WDR

16.00 WDR aktuell / Lokalzeit 16.15 Hier und heute 18.00 WDR aktuell / Lokalzeit 18.15 ECHT? 18.45 Aktuelle Stunde 20.00 Tagesschau 20.15 Jet zo laache! Unsere besten Karnevalsredner 21.45 WDR aktuell 22.00 Jet zo fiere 0.00 25 Jahre Brings - Das Jubiläumskonzert 20.02. Konzert

ORF 2

18.51 infos & tips 19.00 Bundesland heute 19.23 Wetter 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 22.35 Universum History 23.20 Charité 0.55 Der Staatsanwalt

ARD

16.25 Skispringen: Weltcup 17.30 Fußball: 3. Liga 17.40 Skispringen: Weltcup 18.30 Sportschau 19.57 Lotto am Samstag 20.00 Tagesschau



20.15 Nie zu spät 21.45 Papa auf Wolke 7 23.15 Tagesthemen 23.35 Das Wort zum Sonntag 23.40 Mordkommission Istanbul 20.15 Der verlorene Sohn Krimireihe, D/TRK 17

ZDF

15.15 Bares für Rares 16.10 Die Rosenheim-Cops 17.00 heute Xpress 17.05 Länderspiegel 17.35 plan b 18.05 SOKO Wien 19.00 heute 19.20 Wetter 19.25 Die Bergretter



20.15 München Mord 21.45 Die Chefin 22.45 heute journal 23.00 Das aktuelle Sportstudio 0.25 heute Xpress

RTL

13.45 Die Retourenprofis 14.45 Die Retourenprofis 15.45 Best of ...! 16.45 Explosiv - Weekend 17.45 Exklusiv 18.45 RTL Aktuell 19.03 Wetter 19.04 Klima Update 19.05 Life



20.15 Deutschland sucht den Superstar 23.00 Take Me Out 0.10 Die lustigsten Homevideos der Welt

SAT.1

12.35 111 haarsträubende Hingucker! 14.20 Die Gegenteilshow 16.59 So gesehen 17.00 Let the music play 18.00 Let the music play 19.00 Let the music play 19.55 Sat.1 Nachrichten



20.15 Rampage - Big meets Bigger 22.25 Contagion 0.30 Rampage - Big meets Bigger

PRO 7

16.40 Two and a Half Men 17.10 Young Sheldon 17.35 Young Sheldon 18.00 Newstime 18.10 Die Simpsons 18.40 Die Simpsons 19.05 Galileo. Magazin



20.15 Die Stapelshow 23.00 Balls - für Geld mache ich alles 0.05 Balls - für Geld mache ich alles 1.05 Joko gegen Klaas - Das Duell um die Welt

RTL ZWEI

15.10 Die Schnäppchenhäuser - Jeder Cent zählt 16.10 Die Schnäppchenhäuser - Jeder Cent zählt 17.10 Die Schnäppchenhäuser - Jeder Cent zählt 18.10 Die Retourenjäger 20.00 Doku-Soap



20.15 The Amazing Spider-Man 2: Rise of Electro 23.00 Kick-Ass 1.15 The Scorpion King

VOX

12.55 Shopping Queen 13.55 Shopping Queen 14.55 Shopping Queen 15.55 Shopping Queen 17.00 Tierretter mit Herz 18.00 hundkatzenmaus 19.10 Die Pferdeprofis 20.15 Alles auf Anfang! Startschuss für ein neues Leben 20.00 Dokumentarfilm, D 2020 1.00 Medical Detectives

KABEL EINS

13.40 Castle 14.35 Castle 15.30 Hawaii Five-0 16.25 News 16.40 Hawaii Five-0 17.30 Hawaii Five-0 18.25 Hawaii Five-0 19.15 Hawaii Five-0 20.15 9-1-1 Notruf L.A. 21.15 9-1-1 Notruf L.A. 22.20 MacGyver 23.15 MacGyver 0.10 Hawaii Five-0

NDR

16.00 Expeditionen ins Tierreich 16.45 Hubert ohne Staller 17.35 Neues aus Büttenwärd 18.00 Nordtour 18.45 DAS! 19.30 Ländermagazine 20.00 Tagesschau 20.15 Kaum zu glauben! - Das Faszinierendste 22.45 Tatort: Ausgespielt 20.15 Krimireihe, D 1997 0.15 Die NDR-Quizshow

3SAT

19.00 heute 19.18 3sat-Wetter 19.20 Gegenwind für Viktor Orbán - Kulturkampf in Ungarn 20.00 Tagesschau 20.15 Aus der Wiener Staatsoper: Die Fledermaus 23.00 Gartenzeit 23.30 Inside Llewyn Davis 20.15 Drama, USA/GB/F 2013. Mit Oscar Isaac 1.05 lebens.art

WDR

18.15 Westart 18.45 Aktuelle Stunde 19.30 Lokalzeit 20.00 Tagesschau 20.15 Glückwunsch Guido Cantz: 30 Jahre Karneval! 21.45 Wider den tierischen Ernst 2022 23.45 Jet zo fiere - Das Beste aus der Verleihung des Ordens „Wider den tierischen Ernst“ 1.45 Best of ... Höhner

ORF 2

20.05 Seitenblicke 20.15 Marie Brand und die Leichen im Keller 20.21 21.50 ZIB 20.05 Tatort: Schwanensee 20.15 Krimireihe, D 2015 23.30 Der Bulle von Tölz 20.15 Leiche dringend gesucht. Krimireihe, D 1997 1.05 Marie Brand und die Leichen im Keller 20.04 Kriminalfilm, D 2021



ARD

17.59 Deutsche Fernsehlotterie 18.00 Bericht aus Berlin 18.30 Weltspiegel 19.15 Sportschau 20.00 Tagesschau



20.15 Tatort: Kehraus 21.45 Angela Merkel - Im Lauf der Zeit 23.35 ttt 0.05 Druckfrisch

ZDF

18.00 Terra Xpress 18.55 Aktion Mensch Gewinner 19.00 Berlin direkt 19.30 Giganten der Kunst



20.15 Frühling 21.45 heute journal 22.15 Dan Sommerdahl - Tödliche Idylle 23.45 Precht 0.30 heute Xpress

RTL

14.20 Verliebt in die Braut 16.30 Vermisst 17.30 Die Unvermittelbaren 18.45 RTL Aktuell 19.03 RTL Aktuell - Das Wetter 19.05 Die Unvermittelbaren



20.15 The Commuter 22.20 The Rhythm Section - Zeit der Rache 0.40 The Commuter

SAT.1

13.45 Fünf Freunde 4 15.45 Familienfilm, D/TUN 2015 17.30 Komödie, USA 2008 17.30 Leben leicht gemacht - The Biggest Loser 19.55 Sat.1 Nachrichten



20.15 A Star Is Born 23.05 Million Dollar Baby 1.40 A Star Is Born

PRO 7

15.20 Darüber staunt die Welt - Die verrücktesten Familien-Schlammassel 17.35 Newstime 17.45 Galileo Plus 18.15 GRIP - Das Motormagazin



20.15 Kingsman: The Golden Circle 23.05 Faster 1.05 Kingsman: The Golden Circle

RTL ZWEI

15.10 Die Schnäppenhäuser - Der Traum vom Eigenheim 16.15 Der Trödeltrupp 17.15 Mein neuer Alter 18.15 GRIP - Das Motormagazin



20.15 Girls Trip 22.35 Sisters 0.55 The Super-Bad-Movie - 41 Jahre und Jungfrau

VOX

12.30 Criminal Intent 14.20 James Bond 007: Feuerball 17.00 auto mobil 18.10 Die Autodoktoren 19.10 Die Autodoktoren 20.15 Kitchen Impossible 23.40 Prominent! 0.25 Medical Detectives 1.25 Medical Detectives

KABEL EINS

13.05 Deutschlands größte Geheimnisse 15.00 Mein Lokal, Dein Lokal 16.00 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 Deutschlands größte Geheimnisse 22.20 Abenteuer Leben am Sonntag 0.20 Trucker Babes

NDR

16.35 Neues aus Bütenwarder 17.00 Bingo! 18.00 DAS! Kochstudio 18.45 DAS! 19.30 Ländermagazine 20.00 Tagesschau 20.15 die nord-story special 21.45 Sportschau 22.05 Die NDR-Quizshow 22.50 Sportclub 23.35 Sportclub Story 0.05 Quizduell - Der Olymp

3SAT

19.10 NZZ Format 19.40 Schätze der Welt - Erbe der Menschheit 20.00 Tagesschau 20.15 Nuhr im Wandel 20.40 Show 21.00 Ladies Night 21.45 Suche Mann für meine Frau 22.05 Komödie, D 2005 23.15 Psycho 1.00 Psychothriller, USA 1960 1.00 Wilde Inseln

WDR

18.45 Aktuelle Stunde 19.30 Westpol 20.00 Tagess. 20.15 Superjeile Zick - Karnevalslieder meines Lebens 21.45 Sportschau 22.15 Zeiglers wunderbare Welt des Fußballs 22.45 40 Jahre Bläck Fööss - Das Jubiläumskonzert 1.10 Die ausgefallenste Stunksitzung

ORF 2

19.30 ZIB 19.51 Wetter 19.56 Sport aktuell 20.05 Seitenblicke 20.15 Tatort: Liebe mich! 21.45 Sportschau 22.15 Im Zentrum 23.05 Mind the Gap 23.05 Dokumentarfilm, A 2018 0.35 Der letzte Tanz - Wie Tänzer Abschied nehmen

ARD

16.10 Das Familien-Kochduell 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 20.00 Tagesschau



20.15 Karneval in Köln 2022 22.45 Tagesthemen 23.20 Tatort: Kehraus 0.50 Nachtmagazin 1.10 Verloren auf Borneo

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



20.15 Nachtschicht 21.45 heute journal 22.15 Nomis - Die Nacht des Jägers 23.45 heute journal update 0.00 Normaloland

RTL

17.00 RTL Aktuell 17.07 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 Wer wird Millionär? 22.15 RTL Direkt 22.35 Extra - Das RTL Magazin 23.25 Spiegel TV 0.00 RTL Nachtjournal 0.30 Die Alltagskämpfer 1.15 Ohne Filter 1.45 CSI: NY

SAT.1

15.00 Auf Streife - Die Spezialisten 16.00 Klinik am Südring 17.00 Lenßen übernimmt 17.30 Lenßen übernimmt 18.00 K11 18.30 K11 19.00 Let the music play - Das Hit Quiz 19.55 Sat.1 Nachrichten



20.15 Nachricht von Mama 21.15 Nachricht von Mama 22.20 Kein Geist für alle Fälle 0.15 Nachricht von Mama 1.10 Nachricht von Mama

PRO 7

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



20.15 Young Sheldon 20.40 United States of AI 21.10 Die Simpsons 21.40 Die Simpsons 22.05 Family Guy 22.35 The Big Bang Theory 23.00 The Big Bang Theory 23.30 The Big Bang Theory 23.55 Young Sheldon

RTL ZWEI

15.00 Let's Love - Eine Hütte voller Liebe 16.00 Hartz Rot Gold 18.05 Köln 50667 - Doku-Soap. Aller guten Dinge sind drei 19.05 Berlin - Tag & Nacht - Doku-Soap. Nicht ohne meinen Traum!



20.15 Die Geissens 21.15 Die Geissens 22.15 Reeperbahn privat! Das wahre Leben auf dem Kiez 0.15 Armes Deutschland - Stempeln oder abrackern? 0.00 Tatort: Liebe mich!

VOX

15.00 Shopping Queen 16.00 Allererste Sahn - Wer backt am besten? 17.00 Zwischen Tüll und Tränen 18.00 First Dates 19.00 Das perfekte Dinner 20.10 #VOXStimme 20.15 First Dates Hotel 22.20 Prince Charming 23.55 vox nachrichten 0.15 Medical Detectives

KABEL EINS

17.55 Mein Lokal, Dein Lokal - Der Profi kommt. Reihe 18.55 Achtung Kontrolle! 20.15 Need for Speed 20.45 Actionfilm, USA/IND 2014 23.00 Extreme Rage 23.45 Actionfilm, USA/D 2003 1.05 Anacondas - Die Jagd nach der Blut-Orchidee 2004 Horrorthriller, USA/AUS

NDR

18.00 Ländermagazine 18.15 Die Nordreportage 18.45 DAS! 19.30 Ländermagazine 20.00 Tagesschau 20.15 Markt 21.00 Die Bewegung-Docs 21.45 NDR Info 22.00 Der klügste Norddeutsche 0.00 Gorbaschow - Eine Begegnung 2018 Dokumentarfilm, USA/GB/D

3SAT

17.45 mareTV 18.30 nano 19.00 heute 19.18 3sat-Wetter 19.20 Kulturzeit 20.00 Tagesschau 20.15 Familie mit Hindernissen 20.45 Komödie, D/A 2017 21.40 Trauung mit Hindernissen 20.45 Familienfilm, A/D 2018 23.10 Eltern mit Hindernissen 2018 Komödie, D 2020 0.35 10vor10

WDR

18.00 aktuell / Lokalzeit 18.15 Der Vorkoster 18.45 Aktuelle Stunde 20.00 Tagesschau 20.15 Der Bulle und das Landei 20.45 Goldrausch. Krimireihe, D 2016 21.45 WDR aktuell 22.15 Jürgen Beckers 23.15 Karneval in Köln 2022 1.45 Jet zo laache - Das Beste aus dem Kölner Karneval

ORF 2

19.30 ZIB 19.51 Wetter 19.56 Sport aktuell 20.05 Seitenblicke 20.15 Die Millionen-Show 21.10 Thema 22.00 ZIB 2 22.30 kulturMontag 23.15 Glanz und Elend: Marilyn Monroe & Elizabeth Taylor 0.00 Tatort: Liebe mich!

ARD

16.10 Das Familien-Kochduell 17.00 Tagesschau 17.15 Brisant 18.00 Wer weiß denn sowas? 18.50 WaPo Duisburg 19.45 Sportschau vor acht 19.50 Wetter 20.00 Tagesschau



20.15 Fußball: DFB-Pokal 23.15 Sportschau Thema 0.15 Nachtmagazin 0.35 Sophie kocht 2.05 Tagesschau

ZDF

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



20.15 Inga Lindström: Das Geheimnis der Nordquists 21.45 heute journal 22.15 Der Traum vom kleiner Wohnen 22.45 Markus Lanz 0.00 heute journal update

RTL

17.00 RTL Aktuell 17.07 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 Prominent getrennt - Die Villa der Verflorenen 22.15 RTL Direkt 22.35 Prominent getrennt - Die Villa der Verflorenen 23.00 Date or Drop 0.05 RTL Nachtjournal

SAT.1

15.00 Auf Streife - Die Spezialisten 16.00 Klinik am Südring 17.00 Lenßen übernimmt 17.30 Lenßen übernimmt 18.00 K11 18.30 K11 19.00 Let the music play - Das Hit Quiz 19.55 Sat.1 Nachrichten



20.15 Navy CIS 21.15 Navy CIS: L.A. 22.20 Bull Krimiserie. Sechs Monate bis zur Freiheit 23.15 SEAL Team 0.10 SEAL Team Actionserie

PRO 7

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



20.15 Darüber staunt die Welt - Die peinlichsten Pannen 22.50 Darüber staunt die Welt - Die schrägsten Job-Pannen 1.00 TV total Show 1.55 Spätnachrichten

RTL ZWEI

15.00 Let's Love - Eine Hütte voller Liebe 16.00 Hartz Rot Gold 18.05 Köln 50667 - Doku-Soap. Ein Schritt nach vorne, zwei zurück 19.05 Berlin - Tag & Nacht - Doku-Soap. Paarungszeit



20.15 Armes Deutschland - Stempeln oder abrackern? 22.20 Armes Deutschland - Deine Kinder 0.20 Autopsie Dokureihe 1.10 Unsolved Mysteries 2.00 Unsolved Mysteries 2.45 Die Forensiker

VOX

15.00 Shopping Queen 16.00 Allererste Sahn - Wer backt am besten? 17.00 Zwischen Tüll und Tränen 18.00 First Dates 19.00 Das perfekte Dinner 20.15 Hot oder Schrott - Die Allesterster 22.15 Hot oder Schrott - Die Allesterster 23.15 Hot oder Schrott - Die Allesterster 0.15 vox nachrichten

KABEL EINS

16.55 Abenteuer Leben täglich 17.55 Mein Lokal, Dein Lokal - Der Profi kommt. Reihe 18.55 Achtung Kontrolle! 20.15 Bad Company 21.45 Actionkomödie, USA/CZ 2002. Mit Anthony Hopkins 22.40 The Core - Der innere Kern 23.00 Actionfilm, USA/D/CDN 2003 1.10 Late News

NDR

18.00 Ländermagazine 18.15 Die Nordreportage 18.45 DAS! 19.30 Ländermagazine 20.00 Tagesschau 20.15 Visite 21.00 Abenteuer Diagnose 21.45 NDR Info 22.00 Tatort: Heimspiel 23.00 Heimspiel 23.04 Heimat Helgoland 1.00 Tatort: Heimspiel 1.00 Krimireihe, D 2004

3SAT

18.30 nano 19.00 heute 19.18 3sat-Wetter 19.20 Kulturzeit 20.00 Tagesschau 20.15 Bier Royal (1/2) 20.45 Komödie, D 2019 21.40 Bier Royal (2/2) 20.45 Komödie, D 2019 23.10 Eine ganz heiße Nummer 2.0 Komödie, D 2019 0.35 Reporter 1.10 10vor10

WDR

16.15 Hier und heute 18.00 aktuell / Lokalzeit 18.15 Servicezeit 18.45 Aktuelle Stunde 20.00 Tagesschau 20.15 Westfalen haut auf die Pauke 21.45 Düsseldorf Helau - „Die schönsten Momente“ 23.45 Jacques Tilly - Entfarrter des Karnevals 0.45 Jürgen Beckers

ORF 2

19.00 Bundesland heute 19.23 Wetter 19.30 ZIB 19.51 Wetter 19.56 Sport aktuell 20.05 Seitenblicke 20.15 Universum 21.05 Report 22.00 ZIB 2 22.25 Euronationen 22.35 kreuz und quer 23.10 kreuz und quer 0.05 Progr. nach Ansage



Das Erste	ARD	ZDF	RTL	SAT.1	PRO 7	RTL ZWEI					
16.10 Das Familien-Kochduell 17.00 Tagesschau 17.15 Brisant 18.00 Wer weiß denn sowas? 18.50 Hubert ohne Staller 19.45 Sportschau vor acht 19.50 Wetter 20.00 Tagesschau	17.00 heute 17.10 hallo-deutschland 17.45 Leute-heute 18.00 SOKO Wis-mar 18.54 Lotto 19.00 heute 19.20 Wetter 19.25 Blutige Anfänger	17.00 RTL Aktuell 17.07 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	15.00 Auf Streife – Die Spezialisten 16.00 Klinik am Südring 17.00 Lenßen übernimmt 17.30 Lenßen übernimmt 18.00 K11 18.30 K11 19.00 Let the music play – Das Hit Quiz 19.55 Sat.1 Nachrichten	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	15.00 Let's Love – Eine Hütte voller Liebe 16.00 Hartz Rot Gold 18.05 Köln 50667 Doku-Soap. In Frittierfett frittierte Frittierfett-Stangen 19.05 Berlin – Tag & Nacht Doku-Soap. Die Bombe	20.15 Fußball: DFB-Pokal 20.15 Viertelfinale 23.15 Mordkommission Istanbul 20.15 Der letzte Gast. Krimireihe, D 2018 0.45 Nachtmagazin 1.05 Befreigners – Mörderische Zeiten 1.55 Befreigners	20.15 Friesland 20.15 Aus dem Ruder. Krimireihe, D 20 21.45 heute journal 22.15 auslandsjournal 22.45 ZDFzoom 23.15 Markus Lanz 0.30 heute journal update 0.45 Geheimnisse des BND Dokureihe	20.15 Der Bachelor 22.15 RTL Direkt 22.35 stern TV 0.00 RTL Nachtjournal 0.30 Kampfpiloten – Schneller als der Schall 1.25 CSI: Miami Tunnelblick	20.15 111 alberne Angeber! Ob Hochzeit, Geburtstag, Jubiläum, Weihnachten oder Taufe – Es geht um Partys, bei denen alles schiefgeht: 22.15 111 fantastische Freizeithelden! 0.00 111 alberne Angeber!	20.15 TV total Show, Moderation: Sebastian Pufpaff 21.25 Zervakis & Opendhövel. Live. Magazin 23.15 Uncovered Reportage Rausch – Thilo Mischke auf der Spur der Drogen 0.50 Zervakis & Opendhövel. Live. Magazin	20.15 Die Retouren-jäger Doku-Soap 22.20 Die Schnäppchenhäuser – Jeder Cent zählt Doku-Soap 23.20 Die Schnäppchenhäuser – Der Traum vom Eigenheim 0.20 Autopsie Dokureihe
Das Erste	ARD	ZDF	RTL	SAT.1	PRO 7	RTL ZWEI					
17.00 Shopping Queen 16.00 Allererste Sahn – Wer backt am besten? 17.00 Zwischen Tüll und Tränen 18.00 First Dates – Ein Tisch für zwei 19.00 Das perfekte Dinner Doku-Soap 20.15 Bones Krimiserie 21.15 Bones 22.10 Bones 23.05 Bones 0.00 vox nachrichten	15.50 News 16.00 Navy CIS 16.55 Abenteuer Leben täglich 17.55 Mein Lokal, Dein Lokal 18.55 Achtung Kontrolle! The Revenant – Der Rückkehrer Actionthriller, USA/TWN/HK 2015 23.20 Erbarungslos Western, USA 1992 1.45 Watch Me 1.55 Kabel Eins Late News	18.15 Die Nordreportage 18.45 DAS! 19.30 Ländermagazine 20.00 Tagesschau 20.15 Expeditionen ins Tierreich Doku-reihe 21.00 Wilde Tiere an der Leine – Das Hannoverische Land 21.45 NDR Info 22.00 extra 3 22.45 Kroymann 23.15 Zapp 23.45 Programm nach Ansage	18.30 nano 19.00 heute 19.18 3sat-Wetter 19.20 Kulturzeit extra 20.00 Tagesschau 20.15 HERstory Reportagerie 21.00 HERstory 21.00 Erlebnisreisen 22.00 ZIB 2 22.25 Wilder 23.20 Mare Drama, CH/KRO 2020 0.40 10vor10	18.00 WDR aktuell / Lokalzeit 18.15 Servicezeit 18.45 Aktuelle Stunde 20.00 Tagesschau 20.15 Markt 21.00 Doc Esser Der Gesundheits-Check 21.45 WDR aktuell 22.15 Wer hilft mir beim Sterben? 23.00 HERstory 23.40 HERstory 0.25 Vom Flaschensammler zum Schulkind	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 WELTjournal 23.05 WELTjournal 23.50 Programm nach Ansage 1.20 Der Bergdoktor						
Das Erste	ARD	ZDF	RTL	SAT.1	PRO 7	RTL ZWEI					
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	18.00 SOKO Stuttgart Krimiserie. In Stein gemeißelt. Mit Astrid M. Fänderich 19.00 heute 19.20 Wetter 19.25 Notruf Hafenkante Krimiserie. Härtefall. Mit Sanna Englund	17.07 Explosiv Stories 17.30 Unter uns 18.00 Explosiv 18.30 Exclusiv 18.45 RTL Aktuell 19.03 RTL Aktuell – Das Wetter 19.04 Klima Update 19.05 Alles was zählt 19.40 GZSZ	15.00 Auf Streife – Die Spezialisten 16.00 Klinik am Südring 17.00 Lenßen übernimmt 17.30 Lenßen übernimmt 18.00 K11 18.30 K11 19.00 Let the music play – Das Hit Quiz 19.55 Sat.1 Nachrichten	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	15.00 Let's Love – Eine Hütte voller Liebe 16.00 Hartz Rot Gold 18.05 Köln 50667 19.05 Berlin – Tag & Nacht Doku-Soap. Einfach mal offen sein für Zeug	20.15 Der Bozen-Krimi Verspieltes Glück Krimireihe, D 2022 21.45 Monitor Magazin 22.15 Tagesthemen 22.50 extra 3 Magazin 23.35 Die Florian Schroeder Satireshow Show 0.20 Nachtmagazin	20.15 Der Bergdoktor Arztserie. Im Frieden 21.45 heute journal 22.15 maybrit illner Der Polit-Talk im ZDF 23.15 Markus Lanz 0.30 heute journal update 0.45 Filmgorillas Magazin 0.55 Blutige Anfänger	20.15 stern TV Spezial Magazin 22.15 RTL Direkt 22.35 stern TV Spezial 0.00 RTL Nachtjournal 0.30 Deutschland im Visier radikaler Islamisten 1.25 CSI: Miami Krimiserie 2.20 CSI: Miami Krimiserie	20.15 Lebensretter hautnah – Wenn jede Sekunde zählt Reihe 22.20 akte. Magazin. Das #MutMachSpezial 23.20 SAT.1 Reportage 0.20 Lebensretter hautnah – Wenn jede Sekunde zählt Reihe	20.15 Germany's next Topmodel – by Heidi Klum Show. Jury: Heidi Klum, Jean-Paul Gaultier 22.55 red. Magazin 23.55 Germany's next Topmodel – by Heidi Klum Show 2.15 red. Magazin	20.15 Hartes Deutschland – Leben im Brennpunkt Reihe. Frankfurt 22.15 Polizei im Einsatz Reportagerie. Dem Verbrechen auf der Spur 0.15 Der Trüdeltrupp 1.05 Der Trüdeltrupp 1.50 Der Trüdeltrupp
Das Erste	ARD	ZDF	RTL	SAT.1	PRO 7	RTL ZWEI					
16.00 Allererste Sahn – Wer backt am besten? 17.00 Zwischen Tüll und Tränen 18.00 First Dates – Ein Tisch für zwei 19.00 Das perfekte Dinner Doku-Soap 20.15 Bones Krimiserie 21.15 Bones 22.10 Bones 23.05 Bones 0.00 vox nachrichten	15.50 News 16.00 Navy CIS 16.55 Abenteuer Leben täglich 17.55 Mein Lokal, Dein Lokal 18.55 Achtung Kontrolle! 20.15 Achtung Abzocke – Betrügnern auf der Spur. Dokureihe 22.20 K1 Magazin 23.25 Achtung Abzocke – Betrügnern auf der Spur 1.15 Kabel Eins Late News	17.10 Leopard & Co. 18.00 Ländermagazine 18.15 Die Nordreportage 18.45 DAS! 19.30 Ländermagazine 20.00 Tagesschau 20.15 mareTV 21.00 mareTV 21.45 NDR Info 22.00 Morden im Norden 22.50 Großstadtrevier 23.35 Großstadtrevier 0.25 Hafenpolizei	18.30 nano 19.00 heute 19.20 Kulturzeit 20.00 Tagesschau 20.15 Gefährlicher Müll – verborgene Deponien der Gemeinden Doku 21.00 scoebel 22.00 ZIB 2 22.25 Das Unglück von Mattmark Doku 23.45 #SRFglobal	18.00 WDR aktuell / Lokalzeit 18.15 Servicezeit 18.45 Aktuelle Stunde 20.00 Tagesschau 20.15 Quarks 21.00 Hunde verstehen! 21.45 WDR aktuell 22.15 Frau tv 22.45 Menschen hautnah 23.15 Menschen hautnah 23.40 Der Glanz der Unsichtbaren Komödie, F 2018 1.20 Frau tv	18.30 Konkret 18.51 infos & tipps 19.00 Bundesland heute 19.30 ZIB 19.56 Sport aktuell 20.05 Seitenblicke 20.15 Alles Walzer – Das Operball-Quiz 22.00 ZIB 2 22.30 Alles Walzer 23.00 Wunderwelt Staatsappar 23.55 Frechheit siegt Komödie, A 2004						
Das Erste	ARD	ZDF	RTL	SAT.1	PRO 7	RTL ZWEI					
16.10 Das Familien-Kochduell 17.00 Tagesschau 17.15 Brisant 18.00 Wer weiß denn sowas? 18.50 Quizduell-Olymp 19.45 Sportschau vor acht 19.50 Wetter 20.00 Tagesschau	18.00 SOKO Kitzbühel Krimiserie. Tiroler Schönheit. Mit Jakob Seeböck 19.00 heute 19.20 Wetter 19.25 Bettys Diagnose Doku-Soap. Krankenhausserie. Umdenken. Mit Annina Hellenthal	17.00 RTL Aktuell 17.07 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	15.00 Auf Streife – Die Spezialisten 16.00 Klinik am Südring 17.00 Lenßen übernimmt 17.30 Lenßen übernimmt 18.00 K11 18.30 K11 19.00 Let the music play – Das Hit Quiz 19.55 Sat.1 Nachrichten	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	15.00 Let's Love – Eine Hütte voller Liebe 16.00 Hartz Rot Gold 18.05 Köln 50667 Doku-Soap. Familienbande 19.05 Berlin – Tag & Nacht Doku-Soap. Traumfänger	20.15 Käthe und ich – Freundinnen für immer Drama, D 22 21.45 Tagesthemen 22.15 Tabort: Monster Krimireihe, D 2020 23.45 Rebecka Martinsson Bis dein Zorn sich legt. Krimireihe, S 2017	20.15 Der Staatsanwalt Schuld und Gewissen 21.15 Der Überfall 22.10 heute journal 22.40 heute-show 23.10 ZDF Magazin Royale 23.40 Das Literarische Quartett Talkshow 0.25 heute journal update	20.15 Let's Dance Jury: Motsi Mabuse, Jorge González, Joachim Llambi Moderation: Victoria Swarovski, Daniel Hartwich 0.00 Exclusiv spezial 0.30 RTL Nachtjournal 1.00 Temptation Island VIP 1.50 Temptation Island VIP	20.15 The Voice Kids Show. Coach: Alvaro Soler, Michi Beck, Wincent Weiss, Lena Meyer-Landrut, Smudo 22.55 Völl verschossen mit Ralf Schmitz Show Moderation: Ralf Schmitz The Voice Kids 0.20	20.15 The Dark Knight Rises Actionfilm, GB/USA 2012. Mit Christian Bale 23.40 Resident Evil: The Final Chapter Sci-Fi-Horror, USA/D/F 2016 Mit Milla Jovovich 1.35 Watch Me Magazin 1.45 Spätnachrichten	20.15 Escape Plan Actionthriller, USA 2013 Mit Sylvester Stallone 22.25 Escape Plan 2 – Hades Thriller, USA/CHN 18. Mit Sylvester Stallone 0.10 28 Weeks Later Horrorfilm, GB/E/USA 2007. Mit Robert Carlyle
Das Erste	ARD	ZDF	RTL	SAT.1	PRO 7	RTL ZWEI					
16.00 Allererste Sahn – Wer backt am besten? 17.00 Zwischen Tüll und Tränen 18.00 First Dates – Ein Tisch für zwei 19.00 Das perfekte Dinner Doku-Soap 20.15 Mehr geht nicht! Die Mehrlinge 22.15 The Great Wall Abenteuerfilm, USA/CHN/HK 2016 0.15 vox nachrichten	15.50 News 16.00 Navy CIS 16.55 Abenteuer Leben täglich 17.55 Mein Lokal, Dein Lokal 18.55 Achtung Kontrolle! 20.15 Kokowääh Komödie, D 2011. Mit Til Schweiger. Regie: Til Schweiger 22.50 Kokowääh Komödie, D 2013 1.10 Kokowääh Komödie, D 2011	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 Germany 12 Points – der deutsche ESC Vorentscheid 21.45 NDR Info 22.00 NDR Talk Show 0.00 Inas Nacht	16.55 12.378 km Australien 17.35 Naturromantik am Mittelmeer 18.30 nano 19.00 heute 19.18 3sat-Wetter 19.20 Kulturzeit 20.00 Tagesschau 20.15 Schwabenkinder Heimatfilm, D/A 2003 22.05 ZIB 2 22.30 Chinatown Kriminalfilm, USA 1974 0.35 10vor10	18.00 WDR aktuell / Lokalzeit 18.15 Servicezeit Reportage 18.45 Aktuelle Stunde 20.00 Tagesschau 20.15 Germany 12 Points – der deutsche ESC Vorentscheid 21.45 WDR aktuell 22.00 Kölner Treff 23.30 Das ist meine Zeit – Die Generationen-Show 0.15 Kölner Treff	18.51 infos & tipps 19.00 Bundesland heute 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 22.35 Universum History 23.20 Charité 0.55 Der Staatsanwalt						

# AKZENT - HOTELS -



Hier unser Gästemagazin  
einfach downloaden



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

 Pinterest ·  Facebook ·  Instagram

Werden Sie unser

**AKZENT Stammgast**

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

*Ihre Treue belohnen wir!*

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

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

*Wie?*

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

