

HOTEL AKZENTe

NIMM
MICH MIT

Mit TV Programm vom 05. November - 02. Dezember 2022

Weihnachtsmarkt



Alles glitzert, alles duftet



Energie sparen leicht gemacht



Urlaub rund um die Feiertage



Gewinnen Sie 2 Übernachtungen im AKZENT Concorde Hotel Viktoria

Das schönste Mittelgebirge der Welt – so bezeichnete zumindest Alexander von Humboldt den Taunus. Die Entdeckungen des Naturforschers sind lange her, aber die Region rund um den Taunus hat bis heute nichts von seiner Schönheit eingebüßt: verwunschene Wälder, historische Spuren vergangener Kulturen, beeindruckende Gipfel und weite Täler.

Ob anspruchsvolle Wanderungen und Radtouren oder lieber gemütliche Spaziergänge – hier findet jeder Urlauber die Erholung oder Herausforderung, die er sucht. Mittendrin in der abwechslungsreichen Urlaubsregion liegt das **AKZENT** Concorde Hotel Viktoria. Das 4-Sterne Hotel im Luftkurort Kronberg verfügt über 42 stilvoll, modern ausgestattete Zimmer und ist der perfekte Ausgangspunkt, um den Taunus zu entdecken. Der Namensgeber der Stadt, die Burg Kronberg, wacht wie eh und je über die malerische Altstadt, mit seinen verwinkelten Gassen und alten Fachwerkhäusern. Auch Reste der ehemaligen Stadtmauer und des Stadttors sind noch erhalten. Mitten in Kronberg, aber dennoch ruhig gelegen finden Besucher das **AKZENT** Concorde Hotel Viktoria.

Vorname Strawinskys	↕	glas- artiger Schmelz- überzug	elternlo- ses Kind	↕	Teil des Gesichts	↕	Form des Sauer- stoff
schlau	↻ ₁					↻ ₅	
Sultanat am Ara- bischen Meer	↔				sich täuschen		hochbe- gabter Mensch
	↔	↻ ₃					
planmäßi- ges Üben		böse, schlimm		germa- nische Gottheit		schmal; begrenzt	
	↔						
spanische Insel- gruppe		↻ ₂	Astrologe Wallen- steins	↔		↻ ₄	
Mischung	↔						



AKZENT Hotel ★★★★★
Concorde Hotel Viktoria
 Viktoriastraße 7
 61476 Kronberg
Telefon: 06173 92100
Email: viktoria@concorde-hotels.de
www.concordehotel-viktoria.de



Ihre Gastgeberin
 Petra Weitmann

Lösungswort:

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



IMMER TOP INFORMIERT
 Newsletter jetzt abonnieren



AUSFÜLLEN UND EINSENDEN:

Lösungswort:

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

Viel Glück!

SPIELREGELN

Gewinnen Sie zwei Übernachtungen inkl. Frühstück im Doppelkomfortzimmer im **AKZENT** Concorde Hotel Viktoria in Kronberg! Senden Sie Ihre Lösung bis zum 02.12.2022 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.

Liebe Leserinnen und Leser,

alles glitzert, alles duftet – die schönste Zeit des Jahres beginnt so langsam. Es wird zwar kälter, die Tage werden kürzer, aber eingekuschelt bei einem warmen Getränk lässt es sich doch aushalten. Um Ihnen die dunkle Jahreszeit zu versüßen, haben wir nicht nur leckere weihnachtliche Rezepte für Sie parat, sondern stellen Ihnen ab Seite 4 auch die schönsten Weihnachtsmärkte vor. Der Duft von gebrannten Mandeln und Co. lässt doch so einige Herzen höherschlagen.

Für den ein oder anderen ist der ganze Trubel aber auch ganz schön anstrengend. Geschenke besorgen, Vorbereitungen und Weihnachtsfeiern – da kommt die Zweisamkeit und Entspannung oftmals zu kurz. Wie wäre es daher mit einem Trip, um dem ganzen Stress zu entkommen? Unsere **AKZENT** Hotels haben passende Arrangements für Sie vorbereitet!

In dieser Jahreszeit wird auch die Heizung aufgedreht. Bei steigenden Preisen kann das jedoch ganz schön ins Geld gehen, Stromspar-Tipps finden Sie daher auf Seite 9. Ratschläge für ein positives Mindset gibt es zudem ab Seite 12. Also kuscheln Sie sich auf das Bett, die Couch oder das Hotelzimmer und lassen Sie sich von unserer **AKZENTe** Ausgabe inspirieren!

P. Schnelle

Ihre Pia Schnelle



4 | Budenzauber auf deutschen Weihnachtsmärkten

© unsplash.com

Inhaltsverzeichnis

2

Rätsel

Kreuzwörterrätsel mit tollen Preisen

4

Saisonales

Budenzauber auf deutschen Weihnachtsmärkten

9

Nachhaltigkeit

Energie sparen leicht gemacht

10

Hotelpotrait

AKZENT Hotel Löwen am Bodensee

12

Gesundheit & Fitness

Tipps gegen das Stimmungstief im Winter

Essen & Trinken

Alles glitzert, alles duftet – Weihnachtsmarkt für zu Hause

14

Reisen

Urlaub rund um die Weihnachtsfeiertage

16

Wissenswertes

Alles rund um Weihnachten

21

Superheld des Monats

Grünkohl

22

Fernsehprogramm

Vom 05. November bis 02. Dezember 2022

22

Die *.
schönste Zeit
*.
des Jahres *.



Those **CHRISTMAS LIGHTS**

LIGHT UP the street

Down where the sea and city meet

May all your troubles soon **BE GONE**

Oh, **CHRISTMAS LIGHTS** keep shining on

- *Coldplay* -

Der weihnachtliche Duft von Glühwein und gebrannten Mandeln schwirrt durch die Stadt und lockt einen zielstrebig zum Ursprung des betörenden Geruchs: der Weihnachtsmarkt. Mit der Eröffnung der Weihnachtsmärkte am ersten Adventswochenende beginnt inoffiziell die Winterzeit und auch das Weihnachtsfest rückt in greifbare Nähe. Sie ist wieder da: die schönste Zeit des Jahres!

Das empfindet zumindest der Großteil der Deutschen so. Für sie gibt es nichts Schöneres als zwischen Lichterketten und Weihnachtssternen an den Buden zu stöbern, heißen Glühwein zu trinken und gebrannte Mandeln zu essen. Ein Teil der Bevölkerung, in etwa 35 %, hassen jedoch Weihnachtsmärkte und setzen äußerst ungern einen Fuß auf das Territorium von Nikolaus, Weihnachtsengel, Rentier & Co. Für alle Liebhaber haben die Gastgeber der **AKZENT** Familie einige großartige Arrangements zusammengestellt, mit denen sich die verschiedenen Weihnachtsmärkte in Deutschland ganz entspannt entdecken lassen. Also: Koffer packen und auf ins Weihnachts-Wunderland!

BRAUCHTUM AUS DEM 14. JAHRHUNDERT

Neben dem Auto und dem Buchdruck sind auch Weihnachtsmärkte eine Erfindung Deutschlands. Die Tradition der weihnachtlichen Märkte lässt sich bis in das 14. Jahrhundert zurückverfolgen, denn zu Beginn der kalten Jahreszeit entstanden in vielen damaligen Dörfern und Städten kleine Märkte, auf denen die Bewohner Lebensmittel und warme Kleidung für den Winter kaufen konnten. Bald witterten aber neben den Bauern und Schneidern auch andere handwerkliche Gruppen wie Spielzeugmacher oder Zuckerbäcker ein Geschäft auf dem Markt. So wurden die Märkte immer größer und bekamen auch bald einen weihnachtlichen Charakter.

Auch die Tradition des Verkaufs von heißen Kastanien und gerösteten Nüssen geht noch auf die Anfänge der Weihnachtsmärkte zurück, denn diese Snacks waren die üblichen Lebensmittel, die auf den Wintermärkten im 14. und 15. Jahrhundert angeboten wurden.

Die ersten typischen Weihnachtsmärkte der Neuzeit dienten nicht nur zur Unterhaltung, sondern sollten vor allem auch die Bürger in die Kirche locken. Auch heute noch werden die Märkte meistens auf historischen Plätzen und in der Nähe von Kirchen aufgebaut. So ganz hat es mit der Idee nicht funktioniert, denn schon bald stellte sich heraus, dass die Goteshäuser nicht wirklich mehr Zuwachs bekamen, sondern die Besucher vor allem wegen der Märkte und dem weihnachtlichen Ambiente kamen. Ob damals oder heute: Weihnachtsmärkte sind beliebt. Mittlerweile gibt es in Deutschland über 2.500 Märkte, die Besucher aus aller Welt anlocken.

WÜRZBURG IN SPEKTAKULÄRER KULISSE

Einen Weihnachtsmarkt gab es in Würzburg im Advent vor Weihnachten bereits um 1800. Noch heute wird diese Tradition gepflegt, denn auch in diesem Jahr erstrahlt der Marktplatz in Würzburg vor der Kulisse der gotischen Marienkapelle und des Rokoko-Falkenhauses wieder in vorweihnachtlichem Glanz. Vom 24.11. bis zum 21.12.2022 bieten rund 80 Verkaufsstände auf dem Weihnachtsmarkt romantische Geschenkideen sowie weihnachtliche und kulinarische Waren zum Shopping an.



Ihre Gastgeber
Familie Wander

AKZENT Hotel ★★★
Gasthof Krone

Würzburger Straße 23
97264 Helmstadt

Telefon: 09369 9 06 40

Email: info@gasthof-krone.de

www.gasthof-krone.de



WEIHNACHTS-ZAUBER – RUND UM WÜRZBURG

Erleben Sie unsere schöne Region im weihnachtlichen Flair. Der Würzburger Weihnachtsmarkt hat besonders viel Auswahl und ein wunderschönes Ambiente. An Wochenenden finden zusätzlich der Künstler-Weihnachtsmarkt im Innenhof des Rathauses statt.

■ 2x Übernachtung	Buchbar vom 24.11.– 21.12.2022	
■ 2x Krone Frühstücksbuffet		
■ 1x weihnachtliches 4-Gang-Vewöhn Menü	DZ Classic p.P.	159,00 Euro
■ 1x weihnachtliche Überraschung	DZ Komfort p.P.	169,00 Euro
	EZ Standard	209,00 Euro
	DZ Komfort	219,00 Euro





Selbstverständlich dürfen beim Adventsmarkt der Glühwein genauso wenig wie die gebrannten Mandeln und andere Süßigkeiten, die zur Weihnachtszeit gehören, nicht fehlen. Parallel zum Weihnachtsmarkt findet im historischen Innenhof des Rathauses ein Künstler-Weihnachtsmarkt statt. Und nicht nur für Kinder ist die Fahrt mit der festlich geschmückten Nikolausstraßenbahn ein besonderes Erlebnis. Als Ausgangspunkt für einen gemütlichen Abend auf dem Würzburger Weihnachtsmarkt bietet sich das **AKZENT** Hotel Gasthof Krone in Helmstadt an. Das familiengeführte Hotel lädt seine Gäste im Arrangement „Weihnachts-Zauber rund um Würzburg“ zu zwei Übernachtungen ein.

DER ROTHENBURGER REITERLESMARKT

Wenn man den ursprünglichen Weihnachtsmarkt, wie er im Mittelalter abgehalten wurde, als großes Vorbild sieht, dann ist der Reiterlesmarkt in Rothenburg ob der Tauber wohl ganz nah an diesem Vorbild dran. Und das aus gutem Grund. Vom 25.11. bis 23.12.2022 zwischen dem Rathaus und der Kirche gelegen, hat man im Winter, wenn die Dächer verschneit sind, die Dunkelheit sich früh auf das Städtchen senkt und die Lichter die Stadt in eine trübe Dämmerung tauchen, am ehesten das Gefühl, um einige Jahrhunderte zurückversetzt worden zu sein.

Die Kulisse der noch heute mittelalterlich anmutenden Stadt mit ihren Türmchen und ihren alten Häusern passt perfekt zur Geschichte dieses nunmehr rund 500 Jahre alten Marktes. Ein genauer Blick auf das Rathaus lohnt sich vor allem zur Adventszeit. Jeden Abend wird im zweiten Stock ein selbst gestaltetes Adventsfenster eröffnet. Gebastelt haben die Fenster die Schulklassen und Jugendgruppen aus der Region.

Und wo könnten Gäste bei einer Reise nach Rothenburg ob der Tauber besser nächtigen als im **AKZENT** Hotel Schranne, direkt an der alten begehbaren Stadtmauer der mittelalterlichen Stadt.



AKZENT Hotel ★★★★★
Schranne
Schrankenplatz 6
91541 Rothenburg ob der Tauber
Telefon: 09861 955 00
Email: info@hotel-schranne.de
www.hotel-schranne.de



WEIHNACHTSMARKT AM SCHLOSS

An gleich zwei Wochenenden öffnet das Schloss Wilhelmsburg in Schmalkalden seine Tore für einen besonderen Mittelaltermarkt. Hier reist man in eine längst vergangene Zeit: Erlebt edle Ritter, altes Handwerk und genießt das wunderschöne Ambiente des Schlosses. Zahlreiche Händler von nah und fern bieten kostbare Waren aus eigener Herstellung an. Für das leibliche Wohl kann man unzählige herzhaft und süße Spezialitäten genießen.



AKZENT ★★★★★
Aktiv & Vital Hotel Thüringen
Notstraße 33
98574 Schmalkalden
Telefon: 036 83 466570
Email: info@aktivhotel-thueringen.de
www.aktivhotel-thueringen.de



DU FRÖHLICHE

Seien Sie zu Gast zur schönen Adventszeit, wo in Schmalkalden die gesamte Stadt durch den traditionellen Herrscheklasmarkt zum Leuchten gebracht wird. Schlendern Sie eine Runde über den historischen Weihnachtsmarkt auf Schloss Wilhelmsburg oder lassen Sie zartes Viba-Nougat auf Ihrer Zunge zergehen. Alles in allem ein vorweihnachtslicher Hochgenuss im Thüringer Wald.

- 2x Übernachtung
- 2x Vital-Frühstücksbuffet inkl. Kaffeespezialitäten & Vitalecke
- 1x festliches 4-Gang-Adventsmenü mit zwei Hauptgerichten zur Wahl
- 1x weihnachtliches Präsent zum Abschied
- 1x Eintritt zum mittelalterlichen Weihnachtsmarkt oder Eintritt in die Viba-Nougat Welt
- 1x Glühwein und Bratwurst auf dem Herrscheklasmarkt
- kuscheliger Leihbademantel und Saunatuch während des Aufenthaltes
- täglich 1 Flasche Mineralwasser auf dem Zimmer
- Nutzung der Poollandschaft mit beheiztem Innen- und Außenpool
- Nutzung der Saunalandschaft mit Dampf- und finnischer Sauna, Erlebnisduschen, Ruheraum, Infrarot-Tiefenwärmekabine, Physiotherm Wärmeliegen und hauseigenem Gradierwerk
- WLAN im ganzen Haus
- Parkplatz direkt am Hotel

Buchbar vom 25.11.– 22.12.2022

DZ p.P. ab 163,50 Euro

Neben dem historischen Weihnachtsmarkt auf Schloss Wilmsburg findet vom 26.11. bis zum 23.12.2022 auch der Herrscheklasmarkt statt. Der „Schmalkalder Herrscheklasmarkt“ ist ein kleiner Weihnachtsmarkt, der von der Kulisse der denkmalgeschützten Altstadt mit ihren restaurierten Fachwerkhäusern, der eindrucksvoll angestrahlten Stadtkirche St. Georg und Schloss Wilhelmsburg profitiert.

IT'S **BEGINNING TO LOOK** ◦

A LOT LIKE **CHRISTMAS**

TOYS IN EVERY STORE

BUT THE **PRETTIEST SIGHT** TO SEE

◦ IS THE **HOLLY** THAT WILL BE



ON YOUR OWN FRONT DOOR



SURE, ITS **CHRISTMAS ONCE MORE**

- Bing Crosby -

dem kennenlernen. Aber egal ob in Deutschland, Österreich, Schweiz oder dem Fürstentum Liechtenstein: entlang des Bodensees stimmt man sich in vielen kleine Städten mit Hilfe von zauberhaften Weihnachtsmärkten auf die kommenden Festtage ein.

Wie wäre es zum Beispiel mit einem Besuch der Insel Mainau? Hier kann man die Insel mit einem ausgedehnten Spaziergang in ihrem winterlichen Kleid bestaunen und sich im Schmetterlingshaus oder dem Palmenhaus wieder aufwärmen. Nach der gelungenen Premiere im Winter 2021 öffnet der Christmas Garden Insel Mainau in diesem Jahr erneut seine Tore und bringt Licht in die dunkle Jahreszeit. Der Christmas Garden ist eine winterliche Oase, in dem Besucher einen Abend in stimmungsvoller Atmosphäre verbringen können. Er entführt seine Besucher auf einem circa zwei Kilometerlangen Rundweg auf der Blumeninsel Mainau mit zahlreichen glitzernden Illuminationen in eine magische Weihnachtswelt. Nicht nur für die Aussteller auf dem Weihnachtsmarkt, sondern auch für die Familie Buck, welche mit viel Herz und Leidenschaft das **AKZENT** Hotel Löwen in Langenargen betreiben ist die Vorweihnachtszeit eine der schönsten Jahreszeiten am See. Deswegen freuen sie sich Gäste mit familiärer Gastlichkeit zu begrüßen und geben gerne Tipps rund um die schönsten Wintererlebnisse am Bodensee.



© Masson - stock.adobe.com

Der Name Herrscheklasmarkt setzt sich im Prinzip aus den Worten herrschend und Klaus zusammen, wobei mit letzterem der Nikolaus gemeint ist. Dieser Name hängt eng mit der Geschichte Schmalkaldens zusammen. Der Herrscheklas ist nämlich kein klassisch katholisch geprägter oder gar heiliger Nikolaus, sondern eine Figur („der herrschende Klaus“), die die Nähe der Stadt zum reformatorisch-rebellischen Denken eines Martin Luther symbolisieren sollte. Über den Dächern der bekannten Fachwerk- und Nougatstadt mit Blick auf die Rhön und den Rennsteig liegt das **AKZENT** Aktiv & Vital Hotel Thüringen. Mit seinem Arrangement „O du Fröhliche“ versetzt das 4-Sterne **AKZENT** Hotel seine Gäste in vorweihnachtliche Stimmung.

WEIHNACHTSFLAIR IM VIERLÄNDER-ECK

Weihnachten feiert man überall auf der Welt gerne mit verschiedenen Traditionen. Am Bodensee, im sogenannten Vierländer Eck, kann man die verschiedenen Weihnachtsbräuche aus gleich vier verschiedenen Län-



AKZENT Hotel ★★★★★
Löwen
 Obere Seestraße 4
 88085 Langenargen
Telefon: 07543 3010
Email: info@loewen-langenargen.de
www.loewen-langenargen.de



WINTER-WEIHNACHTSTAGE

Genießen Sie das Weihnachtsflair in der Vier-Länder-Region - historische Städtchen festlich geschmückt, stimmungsvolle Dekorationen, romantische Beleuchtung, lange Spaziergänge am Bodensee, danach Aufwärmen mit Glühwein und Punsch – für uns ist die Vorweihnachtszeit eine der schönsten Jahreszeiten am See...

<ul style="list-style-type: none"> ■ 2x Übernachtung ■ 2x Frühstück ■ 2x 3-Gang-Menü 	<p>Buchbar vom 16.11.– 23.12.2022</p> <p>Doppelzimmer p.P. 175,00 Euro</p> <p>Einzelzimmer 235,00 Euro</p>
---	--



© Syda Productions - stock.adobe.com

schönste Zeit des Jahres, wenn der funkelnde abendliche Rundweg Münsters beliebten Allwetterzoo wieder erleuchtet. In diesem Winter nimmt der romantische Spaziergang eine magische Route mit ganz neuen Lichterwelten, die auch die jährlichen Besucher überraschen werden.

Ganze 5 **AKZENT** Hotels liegen im Münsterland. Im Münsteraner Vorort Handorf gelegen, eingebettet in die Flusslandschaft der Werse, befindet sich das moderne **AKZENT** Hotel „Wersetürm'ken“ und bietet so den idealen Ausgangspunkt um den 10 Kilometer entfernten Send zu erkunden.

Gute 36 Kilometer vom Allwetterzoo Münster entfernt liegt das **AKZENT** Hotel Merfelder Hof. Zentral und doch ruhig, am Wildpark von Dülmen, liegt das familiengeführte Privathotel und Restaurant. Die Linden und Olivenbäume vor dem **AKZENT** Hotel Altenberge zeigen

WEIHNACHTSZEIT IN NIEDERSACHSEN

Auch in Hannover eröffnete der Christmas Garden 2021 zum ersten Mal – und das sehr erfolgreich. Bereits im Eröffnungsjahr entwickelte sich der Christmas Garden Hannover zu einem der beliebtesten Ausflugsziele Niedersachsens in der Weihnachtszeit. Besucher können sich hier vom 18.11.2022 bis zum 15.01.2023 von über 25 individuellen Lichtinstallationen verzaubern lassen. Der Erlebnis-Zoo Hannover wird in diesem Jahr zu einer romantischen Weihnachtslandschaft gestaltet, die auch die Gäste aus dem vergangenen Jahr immer wieder neu überraschen wird.

Circa 30 Kilometer von der Niedersächsischen Hauptstadt entfernt befindet sich das **AKZENT** Hotel DÉJANIL. Neben den modernen und komfortablen Zimmern bietet die hoteleigene Sauna genügend Raum für Entspannung und Erholung nach einem ereignisreichen Tag. Ebenfalls nahe Hannover befindet sich das **AKZENT** Park.Hotel Ahrbergen. Das familiengeführte Hotel befindet sich am Rande eines Waldes und verfügt über eine gute Anbindung an die A6, die direkt nach Hannover führt. Die 90 modernen Hotelzimmer sind komfortabel ausgestattet und lassen keine Wünsche offen.

es deutlich: hier wird westfälische Tugend mit mediterranem Flair kombiniert. Direkt in der Altstadt von Schöppingen mit einem traumhaften Panoramablick befindet sich das kleine familiengeführte **AKZENT** Hotel Tietmeyer mit seinen urigen historischen Häusern. Circa 46 Autominuten von Münster entfernt, am Fuße des Teutoburger Waldes, liegt das **AKZENT** Hotel Saltenhof als ehemaliger Herrnsitz im Landhausstil. Gepflegte Parkanlagen, und Terrassenrestaurant lassen den Aufenthalt zum Erholungsurlaub werden.



AKZENT Hotel ★★★
DÉJANIL

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





AKZENT Park.Hotel ★★★★★
Ahrbergen

Liebigstraße 35
31180 Giesen
Telefon: 05066 7 05 50
Email: info@parkhotel-ahrbergen.de
www.parkhotel-ahrbergen.de





AKZENT Hotel ★★★★★
Tietmeyer

Hauptstraße 52
48624 Schöppingen
Telefon: 02555 93 87 50
Email: info@tietmeyer.de
www.tietmeyer.de





AKZENT Hotel ★★★ 
Saltenhof

Kreimershoek 71
48477 Hörstel-Bevergern
Telefon: 05459 80 50 00
Email: info@saltenhof.de
www.saltenhof.de





AKZENT Hotel ★★★ 
Wersetürm'ken

Dorbaumstr. 145
48157 Münster
Telefon: 0251 39 08 30
Email: info@wersetuermken.de
www.wersetuermken.de





AKZENT Hotel ★★★ 
Merfelder Hof

Borkener Straße 60
48249 Dülmen
Telefon: 02594 97 00
Email: info@merfelder-hof.de
www.merfelder-hof.de





AKZENT Hotel ★★★
Altenberge

Eisenbahnstraße 2
48341 Altenberge
Telefon: 0049 2505 9390 80
Email: info@lindenhotel-altenberge.de
www.lindenhotel-altenberge.de



STIMMUNGSVOLLES WEIHNACHTSLEUCHTEN

Neben weiteren Städten wie Berlin, Dresden und Stuttgart findet auch in Münster alle Jahre wieder der Christmas Garden statt. Seit der Eröffnung im Jahr 2016 entwickelte sich der Christmas Garden zu einem der beliebtesten Ausflugsziele zur Advents- und Weihnachtszeit. Es ist die

GANZ DICHT?

Grundsätzlich gilt: Je abgedichteter ein Zimmer ist, desto effizienter kann die Wärme genutzt werden. Nachts am besten Vorhänge zuziehen und Rollläden schließen. Auch die Dichtung der Türen und Fenster sollte überprüft werden – hier kann auf Dauer auch viel Energie nach außen gelangen.



WOHL TEMPERIERT

Pro Grad kann man rund 6% Energie sparen. Leider heizt man oft lieber zu viel als zu wenig. Dabei kann auch eine kleine Korrektur viel Energie sparen. Am besten nutzt man hierfür Temperaturregler. Meist reichen je nach Raum 18 - 22 Grad völlig aus. Ein weiterer Vorteil: auch die Atemwege freuen sich über geringere Temperaturen.

TIEF DURCHATMEN

Auch an kühleren Tagen sollte gelüftet werden. Dabei gilt: lieber kurz und viel statt lang und wenig. Die Heizung sollte dabei ausgeschaltet werden und die Fenster für ca. 5 Minuten komplett geöffnet. Darüber hinaus geben Möbel und Wände beim Stoßlüften erwiesenermaßen weniger Wärme ab als bei stetigem Lüften.



JETZT WIRD GESPART

LEBENSMITTEL SÄUBERN

Gemüse oder Obst wird im Normalfall vor dem Verzehr gesäubert. Um dabei Wasser zu sparen, kann man es in einer Schüssel waschen, statt es unter laufendes Wasser zu halten. Mit dem genutzten Wasser kann man anschließend zum Beispiel die Pflanzen gießen. Für diese lohnt es sich auch Regenwasser zu sammeln, um Wasser zu sparen.



GUT GEFÜLLT



Waschmaschinen und Geschirrspüler verbrauchen viel Energie und Wasser. Daher sollten diese nur komplett befüllt angestellt werden. Auch das ECO-Programm sollte, wenn vorhanden, genutzt werden – diese dauern zwar länger, verbrauchen aber weniger Strom.

STANDBY ODER AUS?

Da gibt es eine klare Antwort: ausschalten! Viele Geräte haben Standby-Funktionen – dieser Ruhemodus spart jedoch nicht zwangsläufig Strom. Teilweise wird sogar mehr Energie verbraucht als bei aktiver Nutzung.





4-Sterne Hotel mit Herz **AKZENT Hotel Löwen**

„Mit Herz dabei“ – das ist das Motto und die Lebenseinstellung von Reinhold, Hildegard und Stefanie Buck, den Betreibern des **AKZENT** Hotel Löwen in Langenargen. Gäste können sich hier also nicht nur auf eine einmalige Lage direkt am Ufer des Bodensees, sondern auch auf eine familiäre Atmosphäre freuen.

MEDITERRANES HAFENFLAIR MIT ALPENBLICK

Leise hört man das Wasser an die Mauern des Hafenbeckens schwappen und die Möwen gönnen sich eine Pause auf den Masten der Segelboote – direkt am Hafen von Langenargen gelegen, kommt im **AKZENT** Hotel Löwen echtes mediterranes Urlaubsflair auf. Lässt man den Blick schweifen, wird man an klaren Tagen noch mit einem herrlichen Alpenpanorama verwöhnt. Keine Frage, ein Ausflug in das Vier-Länder-Eck am Bodensee ist ein Genuss für alle Sinne.

Der See ist umgeben von gleich vier verschiedenen Ländern und fungiert für die ganze Region als eine Art Wärmespeicher. So sorgt die besondere Lage des Sees für ein einzigartiges Klima mit milden Wintern und an-

genehmen Sommertemperaturen. Ob im Winter in einer Therme mit Blick auf die Berge entspannen oder im Sommer die zahlreichen Sehenswürdigkeiten entdecken: das **AKZENT** Hotel Löwen in Langenargen verwöhnt seine Gäste mit Behaglichkeit und ist der perfekte Ausgangspunkt, um die vielfältige Region zu erkunden.

REGIONALE SPEZIALITÄTEN UND VIEL LIEBE ZUM DETAIL

Das milde Klima der Region kommt natürlich nicht nur den Besuchern zugute, sondern sorgt auch dafür, dass hier verschiedene Obstsorten sowie Hopfen und vor allem Wein gedeihen. Zu den bekanntesten Spezialitäten des Bodensees gehören der Weißwein Müller-Thurgau, süße Jonagold-Äpfel und natürlich frangfrische Fische wie das Felchen und der Seesaibling.

Auch im hoteleigenen Restaurant des **AKZENT** Hotels wird am liebsten regional aufgetischt. Leckere Kräutergerichte und frischer Bärlauch eröffnen hier das Jahr, frisch gestochener Bodenseespargel verwöhnt die Gäste im Frühling und im Herbst setzt die Küche auf Äpfel sowie Kürbis- und Wildgerichte. Die Liebe zum Detail und zur Region zeigt sich allerdings nicht nur auf der Speisekarte, sondern

auch in der Einrichtung des ganzen **AKZENT** Hotels. Das Haus wurde 1984 erbaut und in den letzten Jahren zum großen Teil modernisiert und umgebaut.

Durch den mediterranen und gehobenen Einrichtungsstil verspüren die Gäste eine behagliche Wohlfühl-Atmosphäre. Insgesamt 27 Doppelzimmer sowie 2 Ferienapartements stehen im **AKZENT** Hotel Löwen zur Verfügung. Edles Mahagoni-Holz und natürlich der herrliche Blick auf den See sorgen für Geborgenheit und Urlaubsflair.

SICH FREI MACHEN VOM ALLTAG

Dreh- und Angelpunkt der Region rund um Langenargen und auch des **AKZENT** Hotel Löwen ist natürlich der Bodensee. Der erste Blick am Morgen fällt auf die sachten Wellen, die am Ufer ausrollen und egal zu welcher Jahreszeit – das Wasser spielt hier die Hauptrolle. Wer nicht nur den Anblick genießen will, sondern selbst aktiv werden möchte, findet im **AKZENT** Hotel Löwen auf jeden Fall genügend Möglichkeiten. Ausflüge mit den Schiffen der Weißen Flotte, die direkt vor dem Haus starten, Hafensrundfahrten mit dem hoteleigenen Boot, Segelkurse oder einfach nur eintauchen in das klare Wasser.

Wer lieber an Land bleibt, dem steht der hoteleigene Radverleih zur Verfügung. Sowohl moderne Cityräder als auch Ebikes stehen hier für die Gäste bereit. Von Langenargen führen schöne Tagestrips direkt am Ufer des Sees entlang oder durch die Obstplantagen ins Hinterland. Wer sich etwas ganz Exklusives gönnen will, bucht einen Flug mit dem Zeppelin. Lautlos schwebt er am Himmel und von dort oben sieht man die traumhafte Lage des **AKZENT** Hotel Löwen ganz besonders gut.

SILVESTER AM BODENSEE

Am Bodensee verbringen Gäste zum Jahreswechsel schöne Tage im 4-Sterne **AKZENT** Hotel Löwen. Der stimmungsvolle Silvesterabend mit Live-Musik und Tanz ist eines der Highlights. Kulinarisch wird der Gaumen von einem 5-Gänge-Menü verwöhnt.

Familie Buck und das ganze Team sorgen in diesen Tagen für ein buntes Rahmenprogramm. Bei einem geführten Tagesausflug lernen die Gäste unbekannte Ecken des Bodensees kennen und am Neujahrstag gehört das traditionelle Eisstockschießen als Ausklang der schönen Tage einfach dazu.



AKZENT Hotel ★★★★★
Löwen

Obere Seestraße 4
88085 Langenargen
Telefon: 07543 3010
Email: info@loewen-langenargen.de
www.loewen-langenargen.de



Ihre Gastgeber
Familie Buck

SILVESTER AM BODENSEE

Genießen Sie den Jahreswechsel in gemütlicher Atmosphäre, mit kulinarischen Köstlichkeiten und unserem buntem Rahmenprogramm...

- 5 oder 7 Übernachtungen
 - inkl. Frühstücksbuffet
 - inkl. 3-Gang-Menü
 - Silvesterabend mit 5-Gang-Menü inkl. Getränken sowie Musik & Tanz
 - geführter Tagesausflug
 - Eisstockschießen
- Buchbar vom
27.12.2022 – 03.01.2023

5 ÜN im DZ p.P. ab 700 Euro
7 ÜN im DZ p.P. ab 904 Euro



JETZT IST MEINE ZEIT

Tipps für **POSITIVE STIMMUNG** im Winter

**JEDER ZWEIFELT MANCHMAL AN SEINEN
STÄRKEN – DANN IST ES ALLERHÖCHSTE ZEIT
FÜR EINEN SELBSTBEWUSSTSEINSSCHUB!**

„Das Überzeugtsein von seinen Fähigkeiten, von seinem Wert als Person, das sich besonders in selbstsicherem Auftreten ausdrückt“ das ist die Definition, die man im Duden unter Selbstbewusstsein findet. Doch das Selbstbewusstsein kann ab und zu auch einen kleinen Knick bekommen. Verantwortlich sind dafür meistens negative Emotionen: Misserfolg, Kritik, Trennung, Zurückweisung oder Krankheit befeuern innere Zweifel. Speziell Erfahrungen aus der Pubertät haben sich tief in die Selbstachtung eingegraben.

Die gute Nachricht: Wissenschaftler sind sich einig, dass sich das Selbstbewusstsein eines Menschen im Laufe des Lebens ändert. Meistens steigt dieses mit zunehmender Lebenserfahrung, kann aber im hohen Alter wieder etwas sinken. Wie gefestigt das Selbstbewusstsein ist kann man ganz leicht an ein paar Fragen feststellen: Was kann ich? Was macht mich glücklich? Was ist mir wichtig? Je schneller diese Fragen beantwortet werden können desto gefestigter ist auch die Überzeugung seiner selbst.



Ihre Gastgeber
Familie Narres

AKZENT Hotel ★★★
Berlin

Alter Wiesenweg 11
29549 Bad Bevensen
Telefon: 05821 50 60
Email: info@hotel-berlin-bad-bevensen.de
www.hotel-berlin-bad-bevensen.de



GENIESSERTAGE IN DER LÜNEBURGER HEIDE

- 7x Übernachtung inkl. Halbpension
 - 2x klassische Massage (à 30 Min.)
 - 1x Kaffeegedeck
 - 7x Freien & unbegrenzten Eintritt in die Therme
- DZ p.P. 718 - 823 Euro
EZ 774 - 879 Euro

Selfcare
is **NOT**
selfish.

SELF CARE

Je weniger wir uns um unseren Körper kümmern, desto weniger Achtung schenken wir auch uns selbst. Jede Form von Körperpflege spiegelt sich im Selbstbewusstsein wider. Ein Friseurbesuch oder einen Beautyabend zu Hause mit Masken & Co – wenn wir uns in der eigenen Haut wohl fühlen, strahlen wir das auch aus!

POSITIVES MINDSET

Die Macht der Gedanken steuert die Handlungen – die positiven wie die negativen Vorstellungen können, dann zur Realität werden. Um das Selbstbewusstsein zu stärken, geht es darum, an den eigenen negativen Denkmustern zu rütteln und sie ins Positive umzukehren. Negative Glaubenssätze durchbrechen, geht nur, wenn man sich diese auch bewusst macht. Aufschreiben hilft hier, um sie dann im nächsten Schritt ins Positive umzukehren und eine Art Mantra zu erschaffen.

ENTSPANNEN

Bei neuen Herausforderungen, einem neuen Job oder vor Prüfungen ist unser Stresslevel höher als in Alltagssituationen. Unser Körper schüttet in dieser Zeit mehr Cortisol aus, wir fühlen uns gestresster und sind eher angespannt und gereizt. Das hat auch Einfluss auf unser Selbstbewusstsein. Einfach mal durchatmen und den Alltagsstress hinter sich lassen kann man zum Beispiel in einer Therme oder in der Sauna.

Für ein paar Tage Auszeit sorgt das des **AKZENT** Hotel Berlin in Bad Bevensen. Hier haben Gäste jeden Tag freien und unbegrenzten Zutritt zur Jod-Sole-Therme und zusätzlich warten noch entspannende Massagen.



SELBSTLIEBE

Die wichtigste Beziehung im Leben hat man mit sich selbst. Deshalb sollten wir nicht nur die Anerkennung von anderen als wichtig sehen. Natürlich ist es angenehm positives Feedback zu bekommen und es steigert unseren Selbstwert. Doch freundlich zu sich selbst zu sein stärkt ihn langfristig.

Möglichkeiten
wachsen

ÜBERALL

NEUES PROBIEREN

Sich selbst immer neu zu erfinden und sich dadurch besser kennenzulernen, gehört zum Leben. Wichtig ist hier auch mal Herausforderungen anzunehmen und Risiken einzugehen, um Grenzen zu erkennen und sie zu überwinden. Hürden helfen vielleicht nicht sofort aber nach einiger Zeit machen sie einen garantiert stärker. Schließlich dienen sie als wertvolle Erfahrungswerte.

STANDHAFT BLEIBEN

Jeder hat das Recht seine Meinung zu sagen und für seine Werte einzustehen. Nur wenn wir diese auch nach außen tragen, können wir uns selbst prüfen und daran wachsen. Dabei spielt es keine Rolle, ob man die eigene Meinung beibehält, verfeinert oder ändert – wichtig ist, dass man an Sicherheit gewinnt.



Alles glitzert, alles duftet

Weihnachtsmarkt für zu Hause – Glühwein, Mandeln & Co.

Churros

260 ml Wasser | 50 g Butter | 120 g Mehl | 1 Prise Salz | 2 TL Zucker | 3 Eier | Frittierfett | etwas Zimt und Zucker

Als Erstes muss der Brandteig zubereitet werden. Dazu in einem Topf die Butter mit dem Wasser, dem Salz und dem Zucker aufkochen. In die kochende Flüssigkeit das Mehl einrühren, bis sich ein fester glatter Teig bildet. Wenn sich der Teig vom Boden des Topfes löst, den Brandteig zum Abkühlen in eine Schüssel geben. Nach 5 - 10 Min. nach und nach die Eier einzeln einrühren. Es kann einen Moment dauern, bis sich der Teig gut mit den Eiern vermischt hat. Am Ende sollte es ein glatter, geschmeidiger, aber dennoch zäher Teig sein. Den Teig in einen Spritzbeutel füllen. Den Teig langsam in das 170 °C heiße Fett spritzen, so dass Schlangen entstehen. Der Teig muss von beiden Seiten goldgelb frittiert werden, was ungefähr 2 - 4 Minuten dauert. Die fertigen Churros in Zucker und Zimt wälzen.



© Natalia - stock.adobe.com



Gebrannte Mandeln*

200 g Mandeln | 100-200 g weißer Zucker | 50-100 ml Wasser (abhängig von der verwendeten Zuckermenge) | optional weihnachtliche Gewürze (z. B. Zimt, gemahlene Vanille, Kakao, Lebkuchengewürz)

Wasser, Zucker und Gewürze in die noch kalte Pfanne geben. Alles bei mittlerer Hitze zum Kochen bringen. Sobald das Zuckerwasser kocht, die Mandeln hinzugeben. Bei mittlerer Hitze köcheln lassen bis das Wasser verdunstet ist. Dabei wird der Zucker flüssig und dunkel und es bilden sich Karamelfäden. Nach einer Weile wird der Zucker krümelig und legt sich um die Mandeln. Bei nicht zu hoher Temperatur stetig rühren, sonst verbrennt der Zucker. Sobald der Zucker an den Mandeln haftet und beginnt, sich wieder zu verflüssigen, die Pfanne vom Herd nehmen und die Mandeln auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen. Die fertigen Mandeln etwas abkühlen lassen und noch warm oder ganz erkaltet genießen.

© Etdie - stock.adobe.com

Champignonpfanne

500 g Champignons | 3 Zwiebeln | 2 EL Butterschmalz | Currypulver | Meersalz | Pfeffer | 1 Becher saure Sahne | 1 Knoblauchzehen | Petersilie | 1 EL Ketchup | Worcestersauce (Spritzer) | 1 TL Cognac

Für die **Soße** den Knoblauch und die Petersilie ganz fein hacken, mit Salz und Pfeffer in die Sahne rühren. Mit Ketchup, einigen Spritzern Worcestersauce und dem Cognac abschmecken. Einige Stunden kalt ziehen lassen.

Für die **Champignonpfanne** das Butterschmalz in einer großen beschichteten Pfanne schmelzen. Die Zwiebeln achteln und bei mittlerer Hitze ohne viel Farbe in dem Fett anbraten. Die Champignons abbürsten und die Stielansätze abschneiden. Die angeschmorten Zwiebeln aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen. Die Pilze in die Pfanne geben ohne weitere Fettzugabe bei mittlerer Hitze ohne Gewürze anschmoren. Wenn die Champignons die gewünschte Farbe haben, werden sie mit Salz, Pfeffer und Curry je nach Geschmack gewürzt.





Apfel-Zimt-Punsch ✨

30 g frischen Ingwer | 1 Orange | 1 Flasche | trockener Weißwein | 500 ml klarer Apfelsaft | 100 ml brauner Rum | 6 EL Honig | 2 Zimtstangen | 150 g Schlagsahne | 1 Apfel | Zimt

Ingwer schälen, in feine Scheiben schneiden. Orange heiß waschen und in Scheiben schneiden. Trockenen Weißwein, klaren Apfelsaft, Rum, Orangen- und Ingwerscheiben mit Honig und Zimtstangen in einem Topf langsam erhitzen (nicht kochen). Inzwischen Schlagsahne halb steif schlagen. Apfel waschen, vierteln, entkernen und in dünne Spalten schneiden. Apfelspalten auf 4–6 Gläser verteilen. Punsch in die Gläser füllen. Die Sahne darauf verteilen und mit etwas Zimt bestäuben.

© riteka_khanmoto - stock.adobe.com

Glühwein



2 Orangen | 2 Zimtstange | 4 Nelken | 5 EL Rohrzucker | 800 ml Rotwein, halbtrocken

Orangen waschen und in Scheiben schneiden. In einem Topf Orangenscheiben, Zimtstange, Nelken, Zucker und Rotwein auf niedriger Stufe erhitzen. Glühwein zugedeckt etwa 30 Min. ziehen lassen, dabei sollte der Glühwein nicht kochen. Gewürze entfernen und Glühwein in Tassen servieren.

Ingwer schälen, in feine Scheiben schneiden. Orange heiß waschen und in Scheiben schneiden. Trockenen Weißwein, klaren Apfelsaft, Rum, Orangen- und Ingwerscheiben mit Honig und Zimtstangen in einem Topf langsam erhitzen (nicht kochen). Inzwischen Schlagsahne halb steif schlagen. Apfel waschen, vierteln, entkernen und in dünne Spalten schneiden. Apfelspalten auf 4–6 Gläser verteilen. Punsch in die Gläser füllen. Die Sahne darauf verteilen und mit etwas Zimt bestäuben.



© Marco Martins - stock.adobe.com



люблю
тебя
HO!

Stille Nacht, heilige Nacht ...



Die meisten Häuser sind schön beleuchtet, die Weihnachtsmärkte öffnen ihre Pforten und so langsam stellt sich eine besinnliche Stimmung ein: das Weihnachtsfest rückt in großen Schritten näher! Aber Besinnlichkeit? Menüplanung, Geschenke besorgen, Weihnachtsfeier in der Firma – bevor man die Feiertage so richtig genießen kann, wird es für die meisten Menschen erstmal richtig anstrengend.

Aber der ganze Stress muss nicht sein. Sich Zeit nehmen für Besinnlichkeit, gemütlich über die Weihnachtsmärkte streifen, eine Tasse Glühwein trinken und mit Freunden, Familie oder dem Partner einfach mal abschalten. Das klingt verlockend? Wie wäre es dann mit einer kleinen Auszeit, um dem ganzen Weihnachtstrubel zu entkommen?

URLAUB RUND UM WEIHNACHTEN

Viele Menschen nutzen die Feiertage rund um Weihnachten und Silvester um in die Sonne zu fliehen. Aber warum in die Ferne schweifen, wenn das Gute so nah ist! Romantische kleine Städte im weihnachtlichen Gewand, schöne Weihnachtsmärkte und vielleicht sogar weiße Weihnachten? Ein Urlaub in der Winterzeit kann auch in Deutschland richtig entspannend



sein. Vor allem mit den Gastgebern und Hoteliers der **AKZENT** Familie. Denn die **AKZENT** Hotels sind der passende Ort um zu entschleunigen und die besinnliche Zeit mit dem Partner und auch der Familie zu verbringen. Denn für die meisten Menschen bedeutet Weihnachten vor allem Zeit für die Familie zu haben. An den Weihnachtsfeiertagen und in der Zeit zwischen dem Fest und dem neuen Jahr haben die meisten Familienmitglieder frei und mit einer geschickten Planung von Urlaubstagen kann man gemeinsam eine lange Auszeit genießen.

ZU WEIHNACHTEN IN DIE LÜNEBURGER HEIDE

Großstadtstress und Weihnachtsblues hinter sich lassen: Das ist gar kein Problem mit dem Arrangement des **AKZENT** Hotel Berlin in der Lüneburger Heide. Denn vom 23.12 bis zum 27.12 erwartet die Gäste

hier ein tolles, weihnachtliches Rahmenprogramm, welches den Stress vergessen lässt und mit dem man ganz entspannt in das neue Jahr starten kann. Ob familiäres Kaffeetrinken mit Liedern und Gedichten, dem großen Weihnachtsmenü an Heiligabend oder ein Kochshow-Event: hier kommt garantiert keine Langeweile auf! In familiärer Atmosphäre und mit einem rundum fürsorglichen Service sorgt das **AKZENT** Hotel Berlin dafür, dass alle Gäste in eine weihnachtliche Stimmung versetzt werden. Das Drei-Sterne-Hotel in dem Kurort ist idyllisch gelegen in unmittelbarer Nähe zum Kurpark mit See und inmitten der Lüneburger Heide. Perfekt also für winterliche Spaziergänge oder Wanderungen in der größten zusammenhängenden Heidefläche Europas.

Nur einen Katzensprung vom Hotel entfernt liegt die bekannte Jod-Sole-Therme, die vor allem in den kalten Wintermonaten Leib und Seele aufwärmt. Nachdem Bohrungen die Solequelle zutage gebracht hatten, erkannten Experten schnelle die heilende Wirkung des Wassers und das Heilbad wurde eröffnet. Neben der Sole bietet die Therme auch eine Saunalandschaft, in der das Immunsystem in der kalten Jahreszeit optimal gestärkt wird. Beim Weihnachts-Arrangement des **AKZENT** Hotels Berlin ist die Nutzung der Therme natürlich inklusive.



AKZENT Hotel ★★ ★★
Berlin

Alter Wiesenweg 11
29549 Bad Bevensen
Telefon: 05821 50 60
Email: info@hotel-berlin-bad-bevensen.de
www.hotel-berlin-bad-bevensen.de



WEIHNACHTEN 23. - 27.12.22

<ul style="list-style-type: none"> ■ 4x Übernachtung ■ 4x Frühstück ■ 1x Abendessen im Rahmen der Halbpension ■ 1x gemütliches Kaffeetrinken am 24.12.22 ■ 1x Heiligabend-Menü bei Kerzenschein 	<ul style="list-style-type: none"> ■ 1x festliches Weihnachtsmenü ■ 1x Gänseessen am 26.12.22 ■ tägl. unbegrenzten & freien Eintritt in die Jod-Sole-Therme 				
	<table style="width: 100%;"> <tr> <td>DZ p.P.</td> <td>455 - 520 Euro</td> </tr> <tr> <td>EZ</td> <td>495 - 555 Euro</td> </tr> </table>	DZ p.P.	455 - 520 Euro	EZ	495 - 555 Euro
DZ p.P.	455 - 520 Euro				
EZ	495 - 555 Euro				

WINTER IM ALLGÄU ERLEBEN

Weißer Weihnachten wünscht man sich in weiten Teilen Deutschlands oft vergebens, aber im Allgäu stehen die Chancen dazu sehr gut! Wer also auf einen echten Winterurlaub aus ist, um in eine weihnachtliche Stimmung zu kommen, ist hier genau richtig! Der Blick auf die schneebedeckten Allgäuer Alpen, ausgedehnte Spaziergänge im Winter-Wunderland und dann einkehren in ein gemütliches Zimmer: bei einem Urlaub im **AKZENT** Hotel Hirsch in Ottobeuren erwartet die Gäste genau das!



Die Region um Ottobeuren kann zwar nicht mit spektakulären Abfahrts-pisten dienen, aber besonders Ski-Langläufer kommen hier voll auf ihre Kosten. Insgesamt 6 Langlauf-Loipen finden Wintersportfans rund um das **AKZENT** Hotel Hirsch. Nach einem sportlichen Tag an der frischen Luft lädt die Saunalandschaft des Hotels zum Entspannen ein. Auch für das leibliche Wohl der Gäste wird hier mit einer eigener Gasthausbrauerei und dem neuen Restaurant „Hirschstube“ gesorgt.



AKZENT ★★★ 

Brauerei Hotel Hirsch

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



derung die vielfältige Natur rund um das **AKZENT** Hotel entdecken: das klingt doch noch einem entspannten Weihnachtsurlaub!

Das **AKZENT** Hotel Höhenblick bietet seinen Gästen insgesamt 55 verschiedene, gemütlich eingerichtete Zimmer und die Erholungsoase mit Sauna und Erlebnisdusche lässt den Alltag vergessen. Wer noch mehr entspannen will: die Thermalbäder in Bad Ditzgenbach oder Bad Überkingen befinden sich ganz in der Nähe. Für alle die ihren Aufenthalt in der schwäbischen Alb aktiver gestalten möchten, wartet das Skigebiet Bläsiberg mit 3 Skiliften auf Skifahrer und Snowboarder.



AKZENT Hotel ★★★ 

Höhenblick

Obere Sommerbergstraße 10
73347 Mühlhausen im Täle
Telefon: 07335 969900
Email: info@hotel-hoehenblick.de
www.hotel-hoehenblick.de



WINTERZAUBER IN DER FRÄNKISCHEN SCHWEIZ

Die Weihnachtszeit in Muggendorf – inmitten der Fränkischen Schweiz liegt das **AKZENT** Hotel Goldner Stern. Dieses Gebiet Bayerns ist eines der beliebtesten Feriengebiete Deutschlands. Ein Besuch in den festlich geschmückten, historischen Städten Forchheim, Bamberg, Bayreuth oder Nürnberg ist dabei sehr zu empfehlen – vor allem die Weihnachtsmärkte bilden in der kalten Jahreszeit das Highlight.

Doch hat die Umgebung Muggendorfs auch noch einiges andere zu bieten. So besitzt zum Beispiel die Burg Neideck in winterlicher Umgebung einen ganz besonderen Charme. Um die inneren Temperaturen wieder auf Vordermann zu bringen, empfiehlt sich eine Besichtigung der Alten Kurhausbrennerei und wer sich aktiv betätigen möchte, kann unter anderem auf den Golfplätzen in der Umgebung sein Glück versuchen.



AKZENT Hotels ★★★★★

Goldner Stern & Sternla

Marktplatz 6 + 1
91346 Wiesenttal/Muggendorf
Telefon: 09196 92980
Email: hotel@goldner-stern.de
www.goldner-stern.de



DER URSPRUNG

Was feiern wir an Weihnachten noch mal? Die Geburt Jesus natürlich! Also ein freudiges Ereignis und eines, welches auf der ganzen Welt gefeiert wird. Den Namen Jesus tragen in Deutschland trotzdem nur 390 Menschen.

Das mag daran liegen, dass der Name lange Zeit in Deutschland nicht zulässig war. Dieses wurde erst 1998 geändert. In anderen Ländern wie Spanien, Brasilien oder Kolumbien geht man mit der Namensvergabe lockerer um und viele Menschen tragen Jesus als Vornamen.

AUSZEIT IN DER SCHWÄBISCHEN ALB

In der ganzen Vorbereitung auf die Festtage kommt die Zeit zu Zweit oft zu kurz! Für alle die vor den Tagen mit der ganzen Familie noch eine winterliche, romantische Auszeit zu Zweit erleben möchten, kommt eine Auszeit im **AKZENT** Hotel Höhenblick in der schwäbischen Alb gerade recht! Lecker essen, entspannt schlafen und bei einer winterlichen Wan-



DIE MUSIKALISCHE UNTERMALUNG



Stille Nacht, Heilige Nacht

37 %

Last Christmas

28 %

Leise rieselt der Schnee

23 %

White Christmas

19 %

Driving home for Christmas

17 %

UNNÜTZES WISSEN

Besonders für Kinder zählen an Weihnachten wohl vor allem eins: die Geschenke! Je älter man wird, umso mehr rückt eher anderes, wie die Zeit mit der Familie, in den Vordergrund. Das wird auch bei der Geschenkauswahl deutlich: 56 % der Deutschen verschenken Gutscheine oder Geld zum Fest.

In etwa jedem viertem Haushalt wird am 24. Dezember am liebsten Kartoffelsalat mit Würstchen gegessen. Das einfache Gericht gehört damit zu den beliebtesten Weihnachtessen. Ursprung hat diese Tradition in der christlichen Weihnachtsgeschichte. So soll das spärliche Essen an die Armut von Maria und Josef erinnern. Zum anderen geht die Tradition eines bescheidenen Abendessens auf frühere Fastenzeit zurück, die mit dem Martinstag begann und nicht am Heiligabend, sondern erst mit dem 1. Weihnachtsfeiertag endete.

„Früher war mehr Lametta“ – Aber woher kommt die Bezeichnung „Lametta“ überhaupt? „Lama“ heißt auf Italienisch Metallblatt und davon wird Lametta abgeleitet. Opa Hoppenstedt aus Loriots „Weihnachten bei den Hoppenstedts“ behält letztlich Recht, denn die letzte deutsche Lametta Produktion wurde mittlerweile eingestellt. Der einfache Grund: Lametta ist längst out.



WISSENSWERTE FAKTEN

Jede Familie hat zu den Festtagen so ihre ganz eigenen Traditionen – auch was das Festessen angeht. Bei den meisten wird wohl am Heiligabend Kartoffelsalat und Würstchen aufgetischt. Aber warum ist das eigentlich so und welche kuriosen Fakten rund um Weihnachten gibt es noch?

SUPERHELD DES MONATS

GRÜNKOHL

+ ... fördert die Blutbildung

+ ... ist gut für die Augen

+ ... bietet viel Vitamin C

+ ... schützt die Zellen



+ ... wirkt sanft entwässernd

+ ... tut Schwangeren besonders gut

+ ... stärkt die Knochen

© emuck - stock.adobe.com

Samstag, 5. November 2022

Das Erste	ARD	ZDF	RTL	SAT.1	PRO 7	RTL ZWEI
14.30 Sportschau U.a.: Skispringen: Weltcup, Zsfg. / ca. 15.20 Ski alpin: Weltcup / ca. 15.50 Skispringen: Weltcup 18.00 Sportschau 18.30 Sportschau 19.57 Lotto 20.00 Tagesschau	17.00 heute Xpress 17.05 Länderspiegel 17.35 Tolle Knolle – Kartoffeln mit Zukunft 18.05 SOKO Wien 19.00 heute 19.20 Wetter 19.25 Der Bergdoktor	15.45 Der Blaulicht-Report 16.45 Explosiv – Weekend 17.45 Gala 18.45 RTL Aktuell 19.03 RTL Aktuell – Das Wetter 19.04 Klima Update 19.05 Life	15.55 Britt – Der Talk 16.59 So gesehen. Magazin 17.00 Britt – Der Talk. Talkshow 18.00 Britt – Der Talk. Talkshow. Moderation: Britt Hagedorn 19.00 Britt – Der Talk 19.55 Sat.1 Nachrichten	16.50 Two and a Half Men 17.15 Fresh off the Boat 17.40 Fresh off the Boat 18.15 Newstime 18.25 Die Simpsons 18.50 Die Simpsons 19.15 Die Simpsons 19.45 Die Simpsons	15.15 Die Schnäppchenhäuser – Jeder Cent zählt 16.15 Die Schnäppchenhäuser – Jeder Cent zählt 17.15 Die Schnäppchenhäuser 18.15 Skate Fever – Stars auf Rollschuhen Show	
20.15 Harter Brocken: Das Überlebenstraining Kriminalfilm, D 2022 21.45 Das Netz – Spiel am Abgrund Krimiserie 22.30 Das Netz – Spiel am Abgrund Krimiserie 23.15 Tagesthemen 23.35 Wort zum Sonntag	20.15 Die Giovanni Zarrella Show 23.15 heute journal 23.30 Das akt. Sportstudio 0.55 heute Xpress Show 1.30 Hacked – Kein Leben ist sicher Thriller, IRL/USAF 2016	20.15 Denn sie wissen nicht, was passiert Mod.: Barbara Schöneberger, Günther Jauch, Thomas Gottschalk 0.00 Take Me Out Show Moderation: Jan Köppen 1.40 Mario Barth rettet Deine Liebe Show	20.15 Das fünfte Element Sci-Fi-Film, F/GB/USA 1997. Mit Bruce Willis 22.55 Maze Runner – Die Auserwählten in der Todeszone Sci-Fi-Film, USA 2018 1.40 Final Destination 4 Horrorfilm, USA 2009	20.15 The Masked Singer Show. Jury: Ruth Moschner. Moderation: Matthias Opendenhövel 0.00 The Masked Singer – red. Spezial Magazin 0.30 The Masked Singer 3.40 The Masked Singer – red. Spezial Magazin	20.15 American Pie Komödie, USA 1999 Mit Jason Biggs 22.05 American Pie Presents: Girls' Rules Komödie, USA 2020 Mit Madison Pettis 23.55 Fear the Walking Dead 0.55 Fear the Walking Dead	
14.55 Guidos Deko Queen 15.55 Guidos Deko Queen 16.55 Guidos Deko Queen 18.00 hundkatzenmaus 19.10 Der Hundeprofi 20.15 Snow White and the Huntsman Fantasyfilm, USA/GB 2012 22.50 Hänsel & Gretel – Hexenjäger Fantasyfilm, USA/D 2013 0.35 Medical Detectives	12.40 Castle 13.40 Castle 14.35 Castle 15.30 Hawaii Five-0 16.25 News 16.35 Hawaii Five-0 17.30 Hawaii Five-0 18.25 Hawaii Five-0 19.15 Hawaii Five-0 20.15 9-1-1: Lone Star 21.15 9-1-1: Lone Star 22.15 Navy CIS: L.A. 23.15 Navy CIS: L.A. 0.10 Navy CIS	17.35 Neues aus Büttenwarder 18.00 Nordtour 18.45 DAS! 19.30 Ländermagazine 20.00 Tagesschau 20.15 Praxis mit Meerblick Alte Freunde. Familienfilm, D 2020 21.45 Tatort: Höllenfahrt Krimireihe, D 2009 23.15 Parasite Thriller, COR 2019 1.20 Quizduell – Olymp	19.20 Futur Wir – Das neue deutsche Selbstverständnis 20.00 Tagesschau 20.15 Schuberts „Winterreise“. Eine komponierte Interpretation 21.50 Michel Comte – New Light: Das Porträt eines rastlosen Künstlers 22.40 Heimat: Eine deutsche Chronik 1.20 Die Drau entlang	17.45 Kochen mit Martina und Moritz 18.15 Westart 18.45 Akt. Stunde 19.30 Lokalzeit 20.00 Tagess. 20.15 Tatort: Vier Jahre Krimireihe, D 2021 21.45 Frieda Braun Solo: „Erst mal durchatmen!“ 23.15 Die Carolin-Kebekus-Show 0.00 1LIVE Köln Comedy-Nacht XXL	19.51 Wetter 19.56 Sport aktuell 20.05 Seitenblicke 20.15 gHÖrig – Party, Promis, Riesenhits – 50 Jahre ORF Landesfunkhaus Vorarlberg 22.20 ZIB 22.30 40 Jahre Nockis – Österreichs erfolgreichste Schlagertextband 23.30 Der Bulle von Tölz Freier Fall. Krimireihe, D 2003	

ARD

14.45 Sportschau ... 20.00 Tagesschau



20.15 Tatort: Die Blicke der Anderen ... 23.35 Windstill

ZDF

18.00 Wenn das Geld nicht reicht ... 20.15 heute Xpress



20.15 Unterm Apfelbaum - Panta Rhei ... 0.30 heute Xpress

RTL

13.55 Spider-Man 3 ... 19.03 Wetter



20.15 Ninja Warrior Germany - Die stärkste Show Deutschlands ... 2.35 Spider-Man 2

SAT.1

15.20 Das fünfte Element ... 19.55 Sat.1 Nachrichten



20.15 Robin Hood ... 0.25 Robin Hood

PRO 7

10.45 Joko gegen Klaas ... 18.30 #ranNFLsüchtig



19.00 American Football: NFL ... 1.45 Joko gegen Klaas

RTL ZWEI

15.15 Die Schnäppchenhäuser ... 18.15 GRIP



20.15 The Tunnel - Die Todesfälle ... 0.00 American Pie

VOX

12.35 Snow White and the Huntsman ... 0.20 Medical Detectives

KABEL EINS

9.00 Achtung Abzocke ... 0.15 Willkommen bei den Reimanns

NDR

16.30 Iss besser! ... 0.05 Quizduell

3SAT

19.40 Schätze der Welt ... 1.00 Into the Blue

WDR

18.00 Tiere suchen ein Zuhause ... 0.15 Prix Pantheon

ORF 2

19.00 Bundesland heute ... 0.05 Der Geschmack Europas

ARD

17.00 Tagesschau ... 20.00 Tagesschau



20.15 Wie geht Wir? Experiment am Berg ... 0.25 Tatort...

ZDF

16.10 Die Rosenheim-Cops ... 19.25 WISO



20.15 Die Toten vom Bodensee ... 23.50 heute journal update

RTL

17.00 RTL Aktuell ... 19.40 GZSZ



20.15 Bauer sucht Frau ... 1.45 CSI: New York

SAT.1

15.00 Klinik am Südring ... 19.55 Sat.1 Nachrichten



20.15 Hochzeit auf den ersten Blick ... 0.10 Hochzeit auf den ersten Blick

PRO 7

15.40 The Big Bang Theory ... 18.40 Die Simpsons



19.05 Galileo Magazin ... 3.30 Galileo Magazin

RTL ZWEI

16.00 RTLZWEI News ... 18.05 Köln



20.15 Die Geissens ... 0.20 Hartes Deutschland

VOX

16.00 Guidos Deko Queen ... 0.20 vox nachrichten

KABEL EINS

15.50 News 16.00 The Mentalist ... 0.50 Kickboxer

NDR

19.30 Ländermagazine ... 0.55 Die Tricks

3SAT

19.20 Kulturzeit ... 1.15 Lyben in der Langen Lene

WDR

18.15 Servicezeit ... 1.15 Die Carolin-Kebekus-Show

ORF 2

19.23 Wetter ... 0.00 Tator: Die Blicke der Anderen

ARD

17.00 Tagesschau ... 20.00 Tagesschau



20.15 Die Kanzlei ... 0.55 In aller Freundschaft

ZDF

16.10 Die Rosenheim-Cops ... 19.25 Die Rosenheim-Cops



20.15 Geheimsache Katar ... 23.15 Markus Lanz

RTL

17.00 RTL Aktuell ... 19.40 GZSZ



20.15 Bauer sucht Frau ... 0.35 Spurensuche im Netz

SAT.1

15.00 Klinik am Südring ... 19.55 Sat.1 Nachrichten



20.15 Navy CIS ... 1.05 Navy CIS

PRO 7

15.40 The Big Bang Theory ... 18.40 Die Simpsons



20.15 Joko & Klaas gegen ProSieben ... 1.20 Joko & Klaas gegen ProSieben

RTL ZWEI

16.00 RTLZWEI News ... 18.05 Köln



20.15 Armes Deutschland - Stempeln oder abrackern? ... 0.15 Autopsie

VOX

15.00 Shopping Queen ... 0.20 vox nachrichten

KABEL EINS

15.50 News 16.00 The Mentalist ... 0.50 Miss Undercover

NDR

18.15 Mit Badehose und Werkzeug ... 0.15 Weltbilder

3SAT

19.18 3sat-Wetter ... 0.25 Christoph Spärrl

WDR

18.15 Servicezeit ... 1.15 Morden im Norden

ORF 2

19.00 Bundesland heute ... 0.05 Die Pillerin

ARD
17.15 Brisant **18.00** Wer weiß denn sowas? **18.50** Show **18.50** Watzmann ermittelt **19.00** Fremde Heimat **19.45** Dittsche vor acht **19.50** Wetter **19.55** Wirtschaft vor acht **20.00** Tagesschau

20.15 **Und ihr schaut zu** **20.15** Drama, D 2022 Mit Anja Schneider
21.45 **Filmen ohne Gnade – Die Lust am Leid der anderen** **20.15** Doku
22.15 **Tagesthemen** **22.30** **Sportschau** **23.50** **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 **19.20** Wetter **19.25** Blutige Anfänger

20.15 **Aktenzeichen XY ... ungelöst** **20.15** Magazin Mord im Rotlichtmilieu / Überfall auf Wettbüro
21.45 **heute journal** **22.15** **auslandsjournal** **22.45** **ZDFzoom** **23.15** **Markus Lanz** **0.30** **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 **Der Preis ist heiß** **20.15** Moderation: Harry Wijnvloed, Thorsten Schorn
22.15 **RTL Direkt** **22.35** **stern TV** **0.00** **RTL Nachtjournal** **0.35** **Vermisst – wenn Menschen spurlos verschwinden** **0.30** **heute journal update**

SAT.1
15.00 Klinik am Südring **16.00** Britt – Der Talk **17.00** Lenßen übernimmt **17.30** Lenßen übernimmt **18.00** Doppelt kocht besser **19.00** Mein Mann kann **19.55** Sat.1 Nachrichten

20.15 **The Taste** **20.15** Jury: Tim Raue, Frank Rosin, Alexander Herrmann, Alexander Kumpfner, Matteo Ferrantino, Konstantin Filippou, Juan Amador Mod.: Angelina Kirsch
23.45 **Best-of the Taste** **0.45** **The Taste** **20.15** Show

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

20.15 **TV total** **21.25** **Zervakis & Opdenhövel. Live.** **22.40** **nach Ansage** **0.30** **Zervakis & Opdenhövel. Live.** **1.45** **Late Night Berlin** Zu Gast: Hazel Brugger **2.40** **Galileo** **Magazin**

RTL ZWEI
16.00 RTLZWEI News **16.05** Südklinik am Ring **17.05** SOS – Retter im Einsatz **18.05** Köln 50667 **19.05** Berlin – Tag & Nacht **19.05** Berlin – Tag & Nacht **20.00** Doku-Soap. Demaskiert

20.15 **Wir räumen auf – Wie viele Dinge hast du?** **21.15** **Changing Rooms** **21.15** **Doku-Soap.** Emukopf trifft auf Taschentapete **22.15** **Cleverer wohnen – Mehr Platz für uns!** **23.20** **Dein Krepel oder ich!** **0.20** **Autopsie** **Dokureihe**

VOX
15.00 Shopping Queen **16.00** Guidos Deko Queen **17.00** Zwischen Tüll und Tränen **18.00** First Dates **19.00** Das perfekte Dinner **20.15** Bones **21.15** Bones **22.15** Bones **23.10** Bones **0.05** vox nachrichten **0.25** **Medical Detectives** **1.25** **Medical Detectives**

KABEL EINS
15.50 News **16.00** The Mentalist **16.55** Abenteuer Leben täglich **17.55** Mein Lokal, Dein Lokal **18.00** First Dates **19.00** Das perfekte Dinner **20.15** Star Wars: Episode VII – Das Erwachen der Macht **20.15** Sci-Fi-Film, USA 2015 **23.00** Stargate **1.35** vox nachrichten

NDR
20.00 Tagesschau **20.15** Im Herzen Balis – Tempel, Tropen, Traditionen **21.00** Geheimnisse Asiens – Die schönsten Nationalparks **21.45** NDR Info **22.00** HIP: Ermittlerin mit Mords-IQ **22.55** HIP: Ermittlerin mit Mords-IQ **23.45** Hanns-Joachim-Friedrichs-Preis 2022 **0.45** Hamburg Transit

3SAT
15.35 Wilde Inseln **18.30** nano **19.00** heute **19.20** Kulturzeit **20.00** Tagesschau **20.15** Auswärtsspiel – Die Toten Hosen in Ost-Berlin **20.15** Dokumentarfilm, D 2022 **21.30** Techno House Deutschland **22.05** ZIB 2 **22.30** Private Banking (1/2) **Ad interim.** Drama, CH 2017

WDR
18.15 Servicezeit **18.45** Aktuelle Stunde **20.00** Tagesschau **20.15** Markt **21.00** Der Haushalts-Check mit Yvonne Willicks **21.45** WDR aktuell **22.15** Wie schaffen wir es durch den Winter? – Deutschland in der Energiekrise **22.45** Die Romika-Story **23.30** NS-Geheimkommando 1005

ORF 2
19.30 ZIB **19.56** Sport aktuell **20.05** Seitenblicke **20.15** Österreich vom Feinsten **21.15** Orte der Kindheit **21.50** Autofocus **22.00** ZIB 2 **22.30** WELTjournal **23.05** Die Weltgerin **0.15** Melodram, D/A/CZ 2014 **1.25** Österreich vom Feinsten

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

20.15 **McLenBurger – 100% Heimat** **20.15** Komödie, D 2022. Mit Steffi Kühnert **21.45** **Ein Fünffach-Mörder auf der Flucht** **22.15** **Tagesthemen** **22.50** **Tatort: In der Familie (1/2)** **20.15** Krimireihe, D 2020. Mit Jörg Hartmann

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

20.15 **Jenseits der Spree** **20.15** Krimiserie. Toxisch **21.15** **SOKO Leipzig** **22.00** **heute journal** **22.30** **heute-show** **23.00** **ZDF Magazin Royale** **23.30** **aspekte** **0.15** **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 **Ninja Warrior Germany – Die stärkste Show Deutschlands** Das große Finale (1/2)
23.15 **Höher, schneller, weiter – Die extremsten TV-Shows** **0.00** **RTL Nachtjournal** **0.35** **Mario Barth deckt auf**

SAT.1
17.30 Lenßen übernimmt **18.00** Doppelt kocht besser **19.00** ran Fußball **19.30** ran SAT.1 Bundesliga **20.00** Countdown **19.55** Sat.1 Nachrichten **20.00** ran SAT.1 Bundesliga **20.00** Countdown

20.30 **Fußball: Bundesliga** **20.30** 15. Spieltag: Borussia Mönchengladbach – Borussia Dortmund **22.20** **Fußball: Bundesliga** **23.00** **ran Late Night** Spezial: 30 Jahre ran **0.25** **The Taste** **20.15** Show

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

20.15 **Meg** **20.15** Sci-Fi-Film, USA/CH/NZ 2018. Mit Jason Statham, Bingbing Li Regie: Jon Turteltaub **22.30** **TV total Wok-WM** **0.35** **Mann unter Feuer** **20.15** Actionfilm, USA/GB/MEX 04. Mit Denzel Washington, Dakota Fanning

RTL ZWEI
16.00 RTLZWEI News **16.05** Südklinik am Ring **17.05** SOS – Retter im Einsatz **18.05** Köln 50667 **19.05** Berlin – Tag & Nacht **19.05** Berlin – Tag & Nacht **20.00** Doku-Soap. Nur Schein oder doch Sein?

20.15 **Die Unfassbaren – Now You See Me** **20.15** Mysterythriller, USA/F 2013 Mit Jesse Eisenberg **22.30** **Inside Man** **20.15** Thriller, USA 2006 Mit Denzel Washington **1.05** **Die Unfassbaren** **20.15** Mysterythriller, USA/F 2013

ARD Das Erste

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





20.15 Klein gegen Groß – Das unglaubliche Duell **Show**

23.30 Tagesthemen **23.50** Das Wort zum Sonntag **23.55** Kommissar Dupin **Bretinisches Gold** Krimireihe, D 2015

1.25 Tagesschau

ZDF 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** Der Bergdoktor





20.15 Ein starkes Team **Schulzeit** Krimireihe, D **22. Mit Florian Martens**

21.45 Der Alte **Krimiserie** Der letzte Tanz

22.45 heute journal **23.00** Das aktuelle Sportstudio **0.25** heute Xpress

RTL RTL

14.40 Der Blaulicht-Report **15.45** Der Blaulicht-Report **16.45** Explosiv – Weekend **17.45** Gala **18.45** RTL Aktuell **19.03** Wetter **19.04** Klima Update **19.05** Life





20.15 Denn sie wissen nicht, was passiert **Die Jauch-Gottschalk-Schöneberger-Show**

0.00 Take Me Out **Show** Moderation: Jan Köppen

1.30 Die Cindy aus Marzahn **Show**

2.50 Take Me Out **Show**

SAT.1 SAT.1

13.00 Mein Mann kann **14.00** Mein Mann kann **14.55** Britt – Der Talk **15.55** Britt – Der Talk **16.59** So gesehen **17.00** Britt – Der Talk **18.00** Britt – Der Talk **19.00** Britt – Der Talk **19.55** Sat.1 Nachrichten





20.15 Die Reise zur geheimnisvollen Insel **Abenteuerfilm**, USA **2012**. Mit Dwayne Johnson. Regie: Brad Peyton

22.05 Percy Jackson: Im Bann des Zyklons **Fantasyfilm**, USA **2013**. Mit Logan Lerman

PRO 7 PRO 7

16.50 Two and a Half Men **17.20** Fresh off the Boat **17.45** Fresh off the Boat **18.15** Newstime **18.25** Die Simpsons **18.50** Die Simpsons **19.15** Die Simpsons **19.45** Die Simpsons





20.15 TV total Wok-WM **Show**. Moderation: Elton Ringuth. Aus Winterberg

0.15 Schlag den Star **Show**. Mit Pascal Hens, Kevin Großkreutz

4.15 Mission Wahnsinn – Für Geld zum Held

RTL ZWEI RTL ZWEI

14.15 Die Schnäppchenhäuser **15.15** Die Schnäppchenhäuser **16.15** Die Schnäppchenhäuser **17.15** Die Schnäppchenhäuser – Jeder Cent zählt **18.15** Skate Fever – Stars auf Rollschuhen





20.15 E.T. – Der Außerirdische **Sci-Fi-Film**, USA **1982** Mit Drew Barrymore

22.30 Scream – Schrei! **Horrorfilm**, USA **1996** Mit David Arquette

0.40 Fear the Walking Dead **Horrorserie**

VOX VOX

14.55 Guidos Deko Queen **15.55** Guidos Deko Queen **16.55** Guidos Deko Queen **18.00** hundkatzemaus **19.10** Der Hundeprofi **20.15** Unstoppable – Außer Kontrolle **Actionthriller**, USA **2010** **22.20** Stargate **Sci-Fi-Film**, USA/F **1994** **0.55** Medical Detectives





20.15 Tatort: Ein Freund, ein guter Freund **Krimireihe**, D **2022**

21.45 Anne Will **Diskussion**

22.45 Tagesthemen **23.05** ttt **Magazin**

23.35 So viel Zeit **Tragikomödie**, D **2018**

1.10 Tagesschau

KABEL EINS KABEL EINS

13.35 Castle **14.30** Castle **15.30** Hawaii Five-0 **16.25** News **16.35** Hawaii Five-0 **17.35** Hawaii Five-0 **18.25** Hawaii Five-0 **19.20** Hawaii Five-0 **20.15** 9-1-1: Lone Star **Erwachsen** **21.15** 9-1-1: Lone Star **22.15** Navy CIS: L.A. **23.15** Navy CIS: L.A. **0.10** Navy CIS





20.15 Inga Lindström: Jemand liebt dich **Liebesdrama**, D/S **2022** Mit Birthe Wöller

21.45 heute journal **22.15** Detective Grace **23.40** Gerd Müller – Der Bomber der Nation **0.25** heute Xpress

NDR NDR

18.00 Nordtour **18.45** DAS! **19.30** Ländermagazine **20.00** Tagesschau **20.15** Alarm im Grand Hotel **22.00** PopSchlager, die Sie kennen sollten **Show** **22.30** Deutsche Meisterschaften im Formationstanz **0.00** Maria Wern, Kripi Gotland **Das Opfer** Krimireihe, S **2016**





20.35 Formel 1: Großer Preis von Brasilien **Dokumentarfilm**, D **2021**

21.15 Schumacher **Dokumentarfilm**, D **2021**

23.35 Abgefahren – Die kuriosesten Momente hinterm Lenkrad **Captain Phillips** **Drama**, USA **2013**

SAT.1 SAT.1

16.05 Die Reise zur geheimnisvollen Insel **Abenteuerfilm**, USA **2012** **17.55** Julia Leischik sucht: Bitte melde Dich **18.55** Julia Leischik sucht: Bitte melde Dich **19.55** Sat.1 Nachrichten





20.15 Transformers: The Last Knight **Sci-Fi-Film**, USA/CHN/CDN **2017** Mit Mark Wahlberg

23.20 Born 2 Die **Actionfilm**, USA **2003**

1.20 Transformers: The Last Knight **Sci-Fi-Film**, USA/CHN/CDN **2017**

PRO 7 PRO 7

11.15 Joko & Klaas gegen ProSieben **14.00** American Football **NFL Munich Game** **15.30** American Football **NFL Munich Game** – Seattle Seahawks at Tampa Bay Buccaneers **18.45** Newstime





18.55 American Football **NFL Live** – Spiel 29 **Möglich: Buffalo Bills** – Minnesota Vikings

22.20 American Football **NFL Live** – Spiel 30

1.45 Love is King **3.35** Kiss Bang Love **4.35** Watch Me

RTL ZWEI RTL ZWEI

15.15 Die Schnäppchenhäuser **16.15** Die Schnäppchenhäuser **17.15** Mein neuer Alter **Doku-Soap**. Ersatz für BMW mit Motorschaden **18.15** GRIP – Das Motormagazin





20.15 Voll abgezockt **Krimikomödie**, USA **2013**. Mit Jason Bateman, Melissa McCarthy. Regie: Seth Gordon

22.30 Kill the Boss **2** **Komödie**, USA **2014**

0.35 Vollblüter **Drama**, USA **2017**

ARD Das Erste

17.00 Tagesschau **17.15** Brisant **18.00** Wer weiß denn so was? **18.50** Großstadtrevier **19.45** Wissen vor acht – Erde **19.50** Wetter **19.55** Wirtschaft vor acht **20.00** Tagesschau





20.15 Thomas Hitzlsperger: Katar – warum nur? **21.00** Hart aber fair **22.15** Tagesthemen **22.50** WM der Lügen – wie die FIFA Katar schönredet **Reportage** **Infantinos Friseur** – Leo Marchetti und ...

ZDF ZDF

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





20.15 So laut du kannst **Drama**, D **2022** Mit Friederike Becht

21.45 heute journal **22.15** Tod in den Wäldern **Kriminalfilm**, USA/CDN **2020**. Mit Nikolaj Coster-Waldau **heute journal update**

RTL 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 Bauer sucht Frau **22.15** RTL Direkt **22.35** Extra – Das RTL Magazin **23.25** Spiegel TV **Magazin** **0.00** RTL Nachtjournal **0.35** Die Alltagskämpfer **1.15** Ohne Filter **Reihe** **2.10** CSI: New York

SAT.1 SAT.1

15.00 Klinik am Südring **16.00** Britt – Der Talk **17.00** Lenßen übernimmt **17.30** Lenßen übernimmt **18.00** Doppelt kocht besser **19.00** Mein Mann kann **19.55** Sat.1 Nachrichten





20.15 Hochzeit auf den ersten Blick **Doku-Soap**

23.05 Hochzeit auf den ersten Blick – Die spannendsten TV-Momente

0.05 Julia Leischik sucht: Bitte melde Dich **1.10** Julia Leischik sucht: Bitte melde Dich

PRO 7 PRO 7

15.40 The Big Bang Theory **16.05** The Big Bang Theory **16.35** The Big Bang Theory **17.00** taff **18.00** Newstime **18.10** Die Simpsons **18.40** Die Simpsons **19.05** Galileo





20.15 Die Simpsons **20.45** Die Simpsons **21.10** Die Simpsons **21.40** Die Simpsons **22.05** Die Simpsons **22.35** Die Simpsons **23.00** Die Simpsons **23.30** Die Simpsons **23.55** Die Job-Touristen

RTL ZWEI RTL ZWEI

16.00 RTLZWEI News **16.05** Südklinik am Ring **17.05** SOS – Retter im Einsatz **18.05** Köln 50667 **Doku-Soap**. Deine verdammte Schuld! **19.05** Berlin – Tag & Nacht **Doku-Soap**





20.15 Die Geissens **Doku-Soap**. Der tiefe Fall der Carmen G.

21.15 Die Geissens **Doku-Soap**. Geld ausgeben macht nicht reich

22.15 Pop-Giganten **0.15** Pop-Giganten **2.35** Hartz und herzlich

ARD Das Erste

17.00 Tagesschau **17.15** Brisant **18.00** Wer weiß denn sowas? **18.50** Show **18.50** WaPo Bodensee **19.45** Wissen vor acht – Erde **19.50** Wetter **19.55** Wirtschaft vor acht **20.00** Tagesschau



20.15 Die Kanzlei **21.00** In aller Freundschaft **21.45** Report Mainz **22.15** Tagesthemen **22.50** Maischberger **0.05** Nachtmagazin **0.25** Die Kanzlei **1.10** In aller Freundschaft

ZDF ZDF

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



20.15 Teuerland **21.00** frontal **21.45** heute journal **22.15** Die Anstalt **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** Exclusiv **18.45** RTL Aktuell **19.03** RTL Aktuell – Das Wetter **19.05** Alles was zählt **19.40** GZSZ



20.15 Bauer sucht Frau **22.15** RTL Direkt **22.35** Bauer sucht Frau – Stallgeflüster **23.20** Extra Spezial – Ralf, der Bauernreporter **0.00** RTL Nachtjournal **0.35** Vollgas für die Autonation

SAT.1 SAT.1

15.00 Klinik am Südring **16.00** Britt – Der Talk **17.00** Lenßen übernimmt **17.30** Lenßen übernimmt **18.00** Doppelt kocht besser **19.00** Mein Mann kann **19.55** Sat.1 Nachrichten



20.15 Navy CIS **21.15** Navy CIS: L.A. **22.15** Navy CIS **23.15** Bull Brokkoli und Pizza **0.15** Bull Krimiserie

PRO 7 PRO 7

15.40 The Big Bang Theory **16.05** The Big Bang Theory **16.35** The Big Bang Theory **17.00** taff **18.00** Newstime **18.10** Die Simpsons **18.40** Die Simpsons **19.05** Galileo



20.15 Joko & Klaas gegen ProSieben **23.10** Late Night Berlin **0.20** TV total Show **1.20** Joko & Klaas gegen ProSieben **3.50** Spätnachrichten **3.55** Supernatural

RTL ZWEI RTL ZWEI

16.00 RTLZWEI News **16.05** Südlinik am Ring **17.05** SOS – Retter im Einsatz **18.05** Köln 50667 **19.05** Berlin – Tag & Nacht **19.05** Doku-Soap. Feuerwerk im Kopf



20.15 Armes Deutschland – Stempeln oder abrackern? **22.15** Hartz und herzlich **0.15** Autopsie – Mysteriöse Todesfälle

VOX VOX

15.00 Shopping Queen **16.00** Guidos Deko Queen **17.00** Zwischen Tüll und Tränen **18.00** First Dates **19.00** Das perfekte Dinner **20.15** Hot oder Schrott – Die Allestester **22.15** Hot oder Schrott – Die Allestester **23.20** Hot oder Schrott – Die Allestester **0.20** vox nachrichten



20.15 Ich gehöre ihm **21.45** Plusminus **22.15** Tagesthemen **22.50** Maischberger **0.05** Nachtmagazin

KABEL EINS KABEL EINS

15.50 News **16.00** The Mentalist **16.55** Abenteuer Leben **17.55** Mein Lokal, Dein Lokal. Reportagereihe **18.55** Achtung Kontrolle! **20.15** Impossible 2 **22.45** Mission: Impossible 3 **0.20** Actionthriller, USA/D/CHN 2006 **1.10** Late News



20.15 Narziss und Goldmund **22.00** heute journal **22.30** auslandsjournal **23.00** ZDFzoom **23.30** Markus Lanz **0.45** heute journal update

NDR NDR

18.45 DAS! **19.30** Ländermagazine **20.00** Tagesschau **20.15** Visite **21.00** Gendern, Euer Ernst? **21.45** NDR Info **22.00** Am Ende der Worte **23.30** Weltbilder **0.00** Es war einmal südlich von Schwerein **0.25** Dokumentarfilm, D 2022



20.15 Mario Barth deckt auf **22.15** RTL Direkt **22.35** stern TV **0.00** RTL Nachtjournal **0.25** Klima Update Spezial **0.45** Ein Volk auf Droge **1.40** CSI: Miami

3SAT 3SAT

19.20 Kulturzeit **20.00** Tagesschau **20.15** Spuren des Bösen **21.45** kinokino **22.00** ZIB 2 **22.25** makro **23.10** Uncomfortably Comfortable **0.25** Keine Ruhe für Lost Places – Urban Exploring in der Schweiz



20.15 The Taste **23.50** Best-of the Taste **0.50** The Taste **3.50** Auf Streife

WDR WDR

18.00 WDR aktuell / Lokalzeit **18.15** Servicezeit **20.00** Tagesschau **20.15** Tator: Tiere der Großstadt **21.45** WDR aktuell **22.15** Tator: Spätschicht **23.40** Tator: Herz As **1.10** Morden im Norden



20.15 TV total **21.25** Zervakis & Opendhövel. Live. Magazin **22.40** Fahri sucht das Glück **23.40** Uncovered Sex online **0.45** Zervakis & Opendhövel. Live. Magazin **1.55** Late Night Berlin

ORF 2 ORF 2

19.00 Bundesland heute **19.30** ZIB **19.51** Wetter **19.56** Sport **20.05** Seitenblicke **20.15** Qatar – Perlen im Sand **21.05** Report **22.00** ZIB 2 **22.25** Euromillionen **22.35** kreuz und quer **23.10** kreuz und quer **0.05** Der Club der singenden Metzger



20.15 Cathy Hummels – Alles auf Anfang **22.15** Clever wohnen – Mehr Platz für uns! **23.15** Dein Krepel oder ich! **0.20** Autopsie – Mysteriöse Todesfälle **1.10** Autopsie Dokureihe

ARD Das Erste

17.15 Brisant **18.00** Wer weiß denn sowas? **18.50** Show **18.50** In aller Freundschaft – Die jungen Ärzte **19.45** Wissen vor acht – Erde **19.50** Wetter **19.55** Wirtschaft vor acht **20.00** Tagesschau



20.15 Das Netz – Prometheus **21.00** Das Netz – Prometheus **21.45** Das Netz – Prometheus **22.30** Das Netz – Prometheus **23.20** Tagesthemen

ZDF ZDF

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



20.15 Die Bergretter **21.45** heute journal **22.15** maybrit illner **23.15** Markus Lanz **0.30** heute journal update **0.45** Filmgorillas **0.55** Blutige Anfänger

RTL RTL

18.30 Exclusiv **18.45** RTL Aktuell **19.03** RTL Aktuell – Das Wetter **19.04** Klima Update **19.05** RTL-Spendenmarathon 2022 **19.10** Alles was zählt **19.40** GZSZ



20.15 Wer wird Millionär? – Prominenten-Special **22.15** RTL Direkt **22.30** Wer wird Millionär? – Prominenten-Special **23.50** RTL-Spendenmarathon 2022 – Die Hilfe der Stars **0.30** RTL Nachtjournal

SAT.1 SAT.1

15.00 Klinik am Südring **16.00** Britt – Der Talk **17.00** Lenßen übernimmt **17.30** Lenßen übernimmt **18.00** Doppelt kocht besser **19.00** Mein Mann kann **19.55** Sat.1 Nachrichten



20.15 Der SAT.1 Bio-Check! **22.25** akte. Magazin **23.25** Traumberuf Influencerin? **0.25** Hochzeit auf den ersten Blick

PRO 7 PRO 7

15.40 The Big Bang Theory **16.05** The Big Bang Theory **16.35** The Big Bang Theory **17.00** taff **18.00** Newstime **18.10** Die Simpsons **18.40** Die Simpsons **19.05** Galileo



20.15 Unglaublich! Spektakuläre Momente vor laufender Kamera **23.05** red. Magazin **0.05** Unglaublich! Spektakuläre Momente vor laufender Kamera **2.40** red. Magazin **3.35** Spätnachrichten

RTL ZWEI RTL ZWEI

16.00 RTLZWEI News **16.05** Südlinik am Ring **17.05** SOS – Retter im Einsatz **18.05** Köln 50667 **19.05** Berlin – Tag & Nacht **19.05** Doku-Soap. Die Reue Dr. Frankensteins



20.15 Hartes Deutschland – Leben im Brennpunkt **22.15** Bastian Schlüter: Der Crime-Reporter **0.20** Der Trödeltrupp **1.10** Der Trödeltrupp

ARD

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



20.15 Zurück aufs Eis Komödie, D 2022 21.45 Sie mussten sterben 22.15 Tagesthemen 22.50 Tatort: In der Familie (2/2) Krimireihe, D 2020 0.20 Mankells Wallander... Todessengel, Kriminallfilm, S/D/DK 2010

ZDF

16.10 Die Rosenheim-Cops 17.00 heute 17.10 hallo-deutschland 17.45 Leutheute 18.00 SOKO Linz Der Linz-Ripper 19.00 heute 19.20 Wetter 19.25 Bettys Diagnose



20.15 Die Chefin Krimiserie, Ockhams Messer 21.15 SOKO Leipzig 22.00 heute journal 22.30 heute-show 23.00 ZDF Magazin Royale 23.30 aspekte Reihe 0.15 heute journal update 0.30 Täterjagd Magazin

RTL

17.35 Unter uns 18.00 RTL-Spendenmarathon 2022 18.30 Exclusiv 18.45 RTL Aktuell 19.03 RTL Aktuell - Das Wetter 19.05 Alles was zählt 19.40 GZSZ



20.15 Ninja Warrior Germany - Die stärkste Show Deutschlands 23.00 Ninja Warrior Germany - Die stärkste Show Deutschlands 0.00 RTL Nachtjournal 0.35 Mario Barth deckt auf Show

SAT.1

15.00 Klinik am Südring 16.00 Britt - Der Talk 17.00 Lenßen übernimmt 17.30 Lenßen übernimmt 18.00 Doppelt kocht besser 19.00 Mein Mann kann 19.55 Sat.1 Nachrichten



20.15 Promi Big Brother Show. Moderation: Jochen Schropp, Marlene Lufen 0.00 Promi Big Brother - Die Late Night Show Show 1.40 Geh aufs Ganze! Show 3.20 Promi Big Brother

PRO 7

15.40 The Big Bang Theory 16.05 The Big Bang Theory 16.35 The Big Bang Theory 17.00 taff 18.00 Newstime 18.10 Die Simpsons 18.40 Die Simpsons 19.05 Galileo



20.15 Kingsman: The Secret Service Agentenkomödie, GB/USA 2014. Mit Colin Firth Logan Lucky Actionkomödie, USA 2017 Mit Channing Tatum 1.10 Take Down Thriller, GB 2016

RTL ZWEI

16.00 RTLZWEI News 16.05 Südlinik am Ring 17.05 SOS - Retter im Einsatz Doku-Soap 18.05 Köln 50667 Doku-Soap. Übermüht 19.05 Berlin - Tag & Nacht Doku-Soap



20.15 Nur noch 60 Sekunden Actionfilm, USA 2000 22.30 Das Bourne Ultimatum Actionfilm, USA/D/F 2007. Mit Matt Damon 0.45 Nur noch 60 Sekunden Actionfilm, USA 2000

VOX

15.00 Shopping Queen 16.00 Guidos Deko Queen 17.00 Zwischen Tüll und Tränen 18.00 First Dates 19.00 Das perfekte Dinner 20.15 Goodbye Deutschland! 22.15 Avengers: Age of Ultron Fantasyfilm, USA/D 2015 1.05 Nachrichten 1.25 Medical Detectives

KABEL EINS

15.50 News 16.00 The Mentalist 16.55 Abenteuer Leben täglich 17.55 Mein Lokal, Dein Lokal 18.55 Achtung Kontrolle! 20.15 Navy CIS Hand und Fuß 21.15 Navy CIS 22.15 Criminal Minds 23.15 Criminal Minds 0.10 Criminal Minds 1.05 Kabel Eins Late News

NDR

18.15 Ländermagazine 18.15 Hofgeschichten 18.45 DAS! 19.30 Ländermagazine 20.00 Tagesschau 20.15 Die Elbphilharmonie im Blick - Neues Wohnen am Wasser 21.15 Mach kein Murks! 21.45 NDR Info 22.00 NDR Talk Show 0.00 DAS! Rote Sofa - Die Aftershow

3SAT

18.30 „nano“ spezial 19.00 heute 19.18 3sat-Wetter 19.20 Kulturzeit 20.00 Tagesschau 20.15 Landgericht - Geschichte einer Familie (1/2) Familiendrama, CZ/CUB/D 2017 21.50 Thirteen Days Politthriller, USA 2000 0.05 10vor10 0.35 extra 3

WDR

18.45 Aktuelle Stunde 20.00 Tagesschau 20.15 Die Ruhr - Vom Sauerland durchs Ruhrgebiet 21.00 Die Emser - Das blaue Wunder 21.45 WDR aktuell 22.00 Kölner Treff 23.30 Infantinos Friseur - Leo Marchetti und die FIFA Milliardarden 0.00 Kölner Treff

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 Die Gala für Licht ins Dunkel 22.50 ZIB 2 23.15 EuroMillionen 23.25 Gutenberg - Genie und Geschäftsmann 0.20 nach Ansage

ARD

16.30 Prestigeprojekt Autobahn - Montenegros Deal mit China 17.00 Tagesschau 17.10 Brisant 17.47 Das Wetter im Ersten 17.50 Handball: Bundesliga 19.57 Lotto 20.00 Tagesschau



20.15 Das Netz - Prometheus Krimiserie 21.00 Das Netz - Prometheus Krimiserie 21.45 Das Netz - Prometheus Krimiserie 22.30 Das Netz - Prometheus Krimiserie 23.15 Tagesthemen

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 Wetten, dass...? Mit Michelle Hunziker 23.15 heute journal 23.30 Das aktuelle Sportstudio 0.30 heute Xpress 0.35 heute-show 1.05 Angeklagt Drama, CDN/USA 1988

RTL

13.40 Der Blaulicht-Report 14.45 Der Blaulicht Report 15.45 Der Blaulicht Report 16.45 Explosiv - Weekend 17.45 Gala 18.45 RTL Aktuell 19.05 Life Magazin



20.15 Die faszinierendsten Tiergeschichten d. Welt Reportagerihe Take Me Out Show 1.15 Take Me Out Show 2.15 RTL Samstag Nacht - Best of Show 2.45 Die faszinierendsten Tiergeschichten d. Welt

SAT.1

13.00 Mein Mann kann 14.00 Mein Mann kann 14.55 Britt - Der Talk 15.55 Britt - Der Talk 16.59 So gesehen 17.00 Britt - Der Talk 18.00 Britt - Der Talk 19.00 Britt - Der Talk 19.55 Sat.1 Nachrichten



20.15 Transformers - Die Rache Actionfilm, USA 2009. Mit Shia LaBeouf 23.30 Promi Big Brother 1.00 Promi Big Brother - Die Late Night Show 2.25 Meine Frau, die Spartaner und ich Komödie, USA 2008

PRO 7

16.45 Two and a Half Men 17.10 Fresh off the Boat 17.40 Fresh off the Boat 18.10 Newstime 18.20 Die Simpsons 18.45 Die Simpsons 19.15 Die Simpsons 19.45 Die Simpsons



20.15 Kingsman: The Golden Circle Agentenkomödie, GB/USA 2017 23.05 Kingsman: The Secret Service Agentenkomödie, GB/USA 2014 1.35 Kingsman: The Golden Circle Agentenkomödie, GB/USA 2017

RTL ZWEI

14.20 Die Schnäppchenhäuser 15.20 Die Schnäppchenhäuser 16.20 Die Schnäppchenhäuser 17.20 Die Schnäppchenhäuser 18.15 Armes Deutschland - Stempeln oder abrackern? Dokureihe



20.15 Hot Fuzz - Zwei abgewichene Profis Actionkomödie, GB/F/USA 2007. Mit Simon Pegg 22.30 Shaun of the Dead Horrorkomödie, GB/F/USA 2004 0.25 Land of the Dead Horrorthriller, USA 2005

VOX

15.55 Guidos Deko Queen 16.55 Guidos Deko Queen 18.00 hundkatzenmaus 19.10 Der Hundeprofi unterwegs 20.15 Die 5. Welle Sci-Fi-Film, USA/GB 2016 22.30 Hängel & Gretel Hexenjäger Fantasyfilm, USA/D 2013 0.10 Medical Detectives

KABEL EINS

13.40 Castle 14.35 Castle 15.35 Hawaii Five-0 16.25 News 16.35 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. 22.15 Navy CIS: L.A. 23.15 Navy CIS: L.A. 0.10 Navy CIS

NDR

18.00 Nordtour 18.45 DAS! 19.30 Ländermagazine 20.00 Tagesschau 20.15 Familie verpflichtet Familienfilm, D 2015 21.40 Ein großes Versprechen Drama, D 2021 23.05 Maria Wern, Kripo Gotland 2015 0.35 Die NDR-Quizshow

3SAT

19.00 heute 19.18 3sat-Wetter 19.20 Aufgewachsen unter Glätzen 20.00 Tagesschau 20.15 Honecker und der Pastor Drama, D 2022 21.50 Die Wannseekonferenz Drama, D 2021 23.35 Der Hypnotiseur Thriller, S 2012 1.30 Lebens.art 2.30 Das aktuelle Sportstudio

WDR

18.15 Westart 18.45 Aktuelle Stunde 19.30 Lokalzeit 20.00 Tagesschau 20.15 Donna Leon Reiches Erbe. Krimireihe, D 2013 21.50 ZIB 22.00 Tatort: Tödliche Habbiger Krimireihe, A 2007 23.30 Der Bulle von Tölz Berliner Luft. Krimireihe, D 2003 1.05 Donna Leon Auf Treu und Glauben. Krimireihe, D 2013

ORF 2

20.05 Seitenblicke 20.15 Donna Leon Auf Treu und Glauben. Krimireihe, D 2013 21.50 ZIB 22.00 Tatort: Tödliche Habbiger Krimireihe, A 2007 23.30 Der Bulle von Tölz Berliner Luft. Krimireihe, D 2003 1.05 Donna Leon Auf Treu und Glauben. Krimireihe, D 2013

ARD

17.00 Brisant 17.45 Tagesschau 17.59 Gewinnzahlen Dt. Fernsehlotterie 18.00 Bericht aus Berlin 18.30 Weltspiegel 19.15 Sportschau Thema 20.00 Tagesschau



20.15 Tatort: Katz und Maus Krimireihe, D 2022 Mit Karin Hanczewski 21.45 Anne Will Diskussion 22.45 Tagesthemen 23.05 ttt Magazin 23.35 Druckfrisch Magazin 0.05 Zu guter Letzt Tragikomödie, USA 2017

ZDF

15.30 sportstudio live FIFA WM 2022 Der Countdown 17.00 Fußball: Weltmeisterschaft Vorrunde Gruppe A: Katar - Ecuador 19.15 heute 19.30 Unsere Kontinente Dokureihe



20.15 Das Traumschiff Serie. Lappland 21.45 heute journal 22.15 Detective Grace Krimiserie. Stirb schön 23.40 Precht Gespräch 0.30 Büro, Büro - Die Geschichte unserer Arbeit Doku

RTL

15.10 Rio Animationsfilm, USA/BRA 2011. Regie: Carlos Saldanha 17.00 Madagascar 3: Flucht durch Europa Animationsfilm, USA 2012 18.45 RTL Aktuell 19.03 Wetter 19.05 Exclusiv



20.15 Ninja Warrior Germany - Die stärkste Show Deutschlands 4 Nationen Special stern TV am Sonntag Magazin 0.15 Madagascar 3: Flucht durch Europa Animationsfilm, USA 2012

SAT.1

15.10 Transformers - Die Rache Actionfilm, USA 2009 17.55 Julia Leischik sucht: Bitte melde Dich 18.55 Julia Leischik sucht: Bitte melde Dich 19.55 Sat.1 Nachrichten



20.15 Late Night - Die Show ihres Lebens Komödie, USA 2019 22.15 Promi Big Brother 23.50 Promi Big Brother - Die Late Night Show 1.30 Late Night - Die Show ihres Lebens Komödie, USA 2019

PRO 7

11.00 Spektakuläre Momente vor laufender Kamera 13.40 Joko & Klaas gegen ProSieben 16.20 taff weekend 17.45 Newstime 17.55 Galileo Stories. Magazin 18.30 NFLsüchtig



19.00 American Football: NFL Spiel 31. Möglich: New England Patriots - New York Jets 22.20 American Football: NFL Spiel 32 1.45 Joko gegen Klaas - Das Duell um die Welt Show

RTL ZWEI

14.15 Die Schnäppchenhäuser - Der Traum vom Eigenheim: Wir ziehen ein 15.15 Die Schnäppchenhäuser 16.15 Die Schnäppchenhäuser 17.15 Mein neuer Alter 18.15 GRIP



20.15 I Am Mother Sci-Fi-Film, AUS 2019. Mit Luke Hawker, Rose Byrne. Regie: Grant Sputore 22.25 Self/less - Der Fremde in mir Sci-Fi-Film, USA 2015 0.45 I Am Mother Sci-Fi-Film, AUS 2019

VOX

13.10 Criminal Intent 14.05 Criminal Intent 15.05 Criminal Intent 16.50 Hancock Actionfilm, USA 2008 18.10 Eingechekkt und ausgecheckt 19.10 Stadt, Land, Flucht 20.15 Kitchen Impossible 23.40 Prominent! 0.25 Medical Detectives

KABEL EINS

15.00 Mein Lokal, Dein Lokal 16.00 News 16.10 Mein Lokal, Dein Lokal 17.10 Mein Lokal, Dein Lokal 18.10 Mein Lokal, Dein Lokal 19.10 Mein Lokal, Dein Lokal 20.15 Trucker Babes - 400 PS in Frauenhand. Doku-Soap 22.10 Abenteuer Leben am Sonntag 0.15 Willkommen bei den Reimanns

NDR

16.30 Iss besser! Mit dem Ernährungs-Doc 17.00 Bingo! 18.00 Rund um den Michel 18.45 DAS! 19.30 Ländermagazine 20.00 Tagesschau 20.15 Landgemacht 21.45 Sportschau 22.05 Die NDR-Quizshow 22.50 Sportclub 23.35 Sportclub Story 0.05 Quizduell - Olymp

3SAT

19.10 Schlafen - eine Wissenschaft für sich 19.45 Schätze der Welt 20.00 Tagesschau 20.15 Am Ende der Worte Drama, D 2021 21.45 Der Rebell - Von Leimen nach Wimbledon Biografie, D 2021 23.25 Rebecca Martinsson Weiße Nacht (1+2). Krimireihe, S 2017 0.55 unterwegs

WDR

18.00 Tiere suchen ein Zuhause 18.45 Aktuelle Stunde 19.30 Westpol 20.00 Tagesschau 20.15 Wunderschön! 21.45 Wann war das noch? Durch die Jahre mit Angelo & Joey Kelly 23.15 Michael Patrick Kelly - B.O.A.T.S. 0.00 Michael Patrick Kellys Konzert im Kölner Dom

ORF 2

19.30 Zeit im Bild 19.51 Wetter 19.56 Sport aktuell 20.05 Seitenblicke 20.15 Das Traumschiff 21.50 ZIB 2 am Sonntag 22.10 Im Zentrum 23.05 Geniale Göttin - Die Geschichte von Hedy Lamarr Dokumentarfilm, USA 2017 0.30 Mit Volldampf durch die Toskana

ARD Das Erste

16.10 Verrückt nach Meer 17.00 Tagesschau 17.15 Brisant 18.00 Wer weiß denn sowas? 18.50 Großstadtrevier 19.45 Wissen 19.50 Wetter 19.55 Wirtschaft 20.00 Tagesschau



20.15 Donna Leon Auf Treu und Glauben Krimireihe, D 2013

21.45 Tagesthemen

22.20 Sterbehilfe

23.05 Zeitenwende – Zurück zum Kalten Krieg?

23.50 Ungewollt schwanger in Deutschland Doku

ZDF ZDF

16.00 heute Xpress 16.05 sportstudio live 17.00 Fußball: WM Vorrunde Gruppe A: Senegal – Niederlande



19.00 heute 19.20 Wetter 19.25 sportstudio live

20.00 Fußball: Weltmeisterschaft Vorrunde Gruppe B: USA – Wales

22.00 sportstudio live – FIFA WM 2022

22.30 Bloodshot Actionfilm, USA 2020 Mit Vin Diesel

0.10 heute journal update

RTL RTL

16.00 Ulrich Wetzell – Das Strafrecht 17.00 RTL Aktuell 17.07 Explosiv Stories 17.30 Unter uns 18.00 Explosiv 18.30 Exklusiv 18.45 RTL Aktuell 19.05 Alles was zählt 19.40 GZSZ



20.15 Das Phänomen Günther Jauch Doku

22.15 RTL Direkt

22.35 Extra – Das RTL Mag.

23.25 Spiegel TV Magazine

0.00 RTL Nachtjournal

0.35 Die Alltagskämpfer

1.15 Ohne Filter Reihe

1.45 CSI: New York

SAT.1 SAT.1

15.00 Klinik am Südring 16.00 Brit – Der Talk 17.00 Lenßen übernimmt 17.30 Lenßen übernimmt 18.00 Doppelt kocht besser 19.00 Mein Mann kann 19.55 Sat.1 Nachrichten



20.15 Hochzeit auf den ersten Blick Doku-Soap

22.15 Promi Big Brother Show. Mod.: Jochen Schropp, Marlene Lufen

23.50 Promi Big Brother – Die Late Night Show

1.30 Genial daneben Show

2.20 Genial daneben Show

PRO 7 PRO 7

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



20.15 The Big Bang Theory 20.45 The Big Bang Theory 21.15 The Big Bang Theory 21.40 The Big Bang Theory 22.10 The Big Bang Theory 22.35 The Big Bang Theory 23.05 The Big Bang Theory 23.30 The Big Bang Theory 0.00 The Big Bang Theory

RTL ZWEI RTL ZWEI

16.00 RTLZWEI News 16.05 Südklinik am Ring 17.05 SOS – Retter im Einsatz 18.05 Köln 50667 Doku-Soap 19.05 Berlin – Tag & Nacht Doku-Soap. Dunkle Geheimnisse



20.15 Die Geissens Doku-Soap. Das Recht der Erstgeborenen

21.15 Die Geissens Doku-Soap. Geld ausgeben macht nicht reich

22.15 Die Geissens Doku

23.15 Die Geissens

0.15 Armes Deutschland

VOX VOX

15.00 Shopping Queen 16.00 Guidos Deko Queen 17.00 Zwischen Tüll und Tränen 18.00 First Dates 19.00 Das perfekte Dinner 20.13 #VOXStimme 20.15 Goodbye Deutschland! Die Auswanderer 22.15 Goodbye Deutschland! Die Auswanderer 0.15 nachr. 0.35 Medical Detectives



KABEL EINS KABEL EINS

15.50 News 16.00 The Mentalist 16.55 Abenteuer Leben täglich 17.55 Mein Lokal, Dein Lokal. Reportagerie 18.55 Achtung Kontrolle! 20.15 Kill the Boss Actionkomödie, USA/D 1999 22.10 Blade II Actionfilm, USA/D 2002 0.25 Mord im Weißen Haus Thriller, USA 1997



NDR NDR

18.10 Der Kürbiskönig 18.45 DAS! 19.30 Ländermagazine 20.00 Tagesschau 20.15 Markt 21.00 Die Tricks ... 21.45 NDR Info 22.00 Gesetzliche Betreuung 22.45 Kulturjournal 23.15 Jenseits des Spiegels Mystery, D 2018 0.45 Wo kein Schatten fällt Mystery, D 2018



3SAT 3SAT

18.30 nano 19.00 heute 19.18 3sat-Wetter 19.20 Kulturzeit 20.00 Tagesschau 20.15 Das Haus Thriller, D 2021 21.40 Hyperland Thriller, D 2021 23.30 Rebecca Martinsson Der schwarze Steg (1+2). Krimireihe, S 2017 1.00 Schläuer als der Rest der Welt




WDR WDR

16.15 Hier und heute 18.00 aktuell / Lokalzeit 18.15 Servicezeit 18.45 Aktuelle Stunde 20.00 Tagesschau 20.15 Der Vorkoster 21.00 Unsere eigene Farm 21.45 WDR aktuell 22.15 Die Carolin-Kebekus-Show 23.00 Mitternachtsspitzen 0.00 Maxi Gstettenbauer: Next Level Show



ORF 2 ORF 2

19.00 Bundesland heute 19.23 Wetter 19.30 ZIB 19.51 Wetter 19.56 Sport aktuell 20.05 Seitenblicke 20.15 „Konkret“ spezial 21.10 Thema 22.00 ZIB 2 22.30 kulturMontag 23.15 Architektur muss brennen! Wolf D. Prix und Coop Himmelb(l) au 0.00 Charité



ARD Das Erste

16.10 Verrückt nach Meer 17.00 Tagesschau 17.15 Brisant 18.00 Wer weiß denn sowas? 18.50 WaPo Bodensee 19.45 Wissen 19.50 Wetter 19.55 Wirtschaft 20.00 Tagesschau



20.15 Die Kanzlei Anwaltsreihe. Gratwanderung

21.00 In aller Freundschaft

21.45 Tagesthemen

22.20 Report München

22.50 Maischberger

0.05 Tagesschau

0.15 Die Kanzlei

1.00 In aller Freundschaft

ZDF ZDF

16.00 heute Xpress 16.05 sportstudio live – FIFA WM 2022 17.00 Fußball: WM Vorrunde Gruppe C: Mexiko – Polen 19.00 heute 19.20 Wetter 19.25 sportstudio live



20.00 Fußball: WM Vorrunde Gruppe D: Frankreich – Australien

22.00 sportstudio live – FIFA WM 2022

22.45 Arabiens Traum von der Zukunft Doku

23.30 Markus Lanz

0.45 heute journal update

RTL RTL

16.00 Ulrich Wetzell – Das Strafrecht 17.00 RTL Aktuell 17.07 Explosiv Stories 17.30 Unter uns 18.00 Explosiv 18.30 Exklusiv 18.45 RTL Aktuell 19.05 Alles was zählt 19.40 GZSZ



20.15 Unvergessen – Die Geheimnisse hinter den kultigsten RTL-Momenten Doku

22.15 RTL Direkt

22.35 Unvergessen – Die Geheimnisse hinter den kultigsten... Doku

0.00 RTL Nachtjournal

SAT.1 SAT.1

15.00 Klinik am Südring 16.00 Brit – Der Talk 17.00 Lenßen übernimmt 17.30 Lenßen übernimmt 18.00 Doppelt kocht besser 19.00 Mein Mann kann 19.55 Sat.1 Nachrichten



20.15 Navy CIS Krimiserie Lucy. Mit Mark Harmon

21.15 Navy CIS: L.A. Krimiserie. Das Drona-Projekt

22.15 Promi Big Brother Show

23.50 Promi Big Brother – Die Late Night Show

1.30 Navy CIS Krimiserie

PRO 7 PRO 7

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



20.15 Darüber staunt die Welt – Die größten Wow-Momente Show

22.35 Late Night Berlin

23.45 TV total Show

0.45 Darüber staunt die Welt – Die größten Wow-Momente

2.45 Spätnachrichten

RTL ZWEI RTL ZWEI

16.00 RTLZWEI News 16.05 Südklinik am Ring 17.05 SOS – Retter im Einsatz 18.05 Köln 50667 Doku-Soap 19.05 Berlin – Tag & Nacht Doku-Soap. Alle wollen immer alles



20.15 Armes Deutschland – Stempeln oder abrackern? Dokureihe

22.15 Hartz und herzlich Dokureihe. Rückkehr in die Benz-Baracken

0.15 Autopsie – Mysteriöse Todesfälle Dokureihe

1.10 Autopsie Dokureihe

VOX VOX

15.00 Shopping Queen 16.00 Guidos Deko Queen 17.00 Zwischen Tüll und Tränen 18.00 First Dates 19.00 Das perfekte Dinner 20.15 Hot oder Schrott – Die Allestester 22.15 Hot oder Schrott – Die Allestester 0.15 nachr.



KABEL EINS KABEL EINS

15.50 News 16.00 The Mentalist 16.55 Abenteuer Leben täglich 17.55 Mein Lokal, Dein Lokal. Reportagerie 18.55 Achtung Kontrolle! 20.15 Kill the Boss Komödie, USA 2011 22.10 Tödliche Weihnachten Actionfilm, USA 1996 0.35 Der Diamantencop Actionkomödie, USA/D 1999



NDR NDR

17.00 NDR Info 17.10 Leopard, Seebär & Co. 18.00 Ländermagazine 18.15 Von Hannover an die Front 18.45 DAS! 19.30 Ländermagazine 20.00 Tagesschau 20.15 Visite 21.15 Panorama 3 21.45 NDR Info 22.00 Helsinki-Syndrom 22.50 Helsinki-Syndrom 23.40 Weltbilder



3SAT 3SAT

19.20 Kulturzeit 20.00 Tagesschau 20.15 Tatort: Das Mädchen, das allein nach Haus' geht Krimireihe, D 2022 21.45 Ramstein – Das durchstoßene Herz Drama, D 2022 23.15 Rebecca Martinsson Bis dein Zorn sich legt (1+2). Krimireihe, S 2017 0.40 Kranke Kinder ohne Heimat




WDR WDR

16.15 Hier und heute 18.00 WDR aktuell / Lokalzeit 18.15 Servicezeit 18.45 Aktuelle Stunde 20.00 Tagesschau 20.15 Tatort: Die robuste Roswita Krimireihe, D 2018 21.45 WDR aktuell 22.15 Tatort: Eine andere Welt Krimireihe, D 2013 23.45 Tatort: Brandmal Krimireihe, D 2008



ORF 2 ORF 2

19.00 Bundesland heute 19.23 Wetter 19.30 ZIB 19.56 Sport aktuell 20.05 Seitenblicke 20.15 Universum 21.05 Report 22.00 ZIB 2 22.25 Euromillionen 22.35 kreuz und quer 23.20 kreuz und quer 0.05 Die Rückkehr des Tanzlehrers Thriller, D/A 2004



ARD Das Erste

13.10 Sportschau 14.00 Fußball: Weltmeisterschaft. Vorrunde Gruppe E, Deutschland – Japan 17.00 Fußball: Weltmeisterschaft. Vorrunde Gruppe E, Spanien – Costa Rica



20.00 Fußball: Weltmeisterschaft. Vorrunde Gruppe F, Belgien – Kanada

22.50 Tagesthemen

23.25 Maischberger

0.40 Tagesschau

0.50 Hubert und Staller Unter Wölfen

2.20 Tagesschau

ZDF 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 Der Spalter Komödie, D 2022

21.40 heute journal

22.15 auslandsjournal

22.45 ZDFzoom Doku

23.15 Markus Lanz Talk

0.30 heute journal update

0.45 Die Kinder von Lügde Dokureihe

RTL RTL

16.00 Ulrich Wetzell – Das Strafrecht 17.00 RTL Aktuell 17.07 Explosiv Stories 17.30 Unter uns 18.00 Explosiv 18.30 Exklusiv 18.45 RTL Aktuell 19.05 Alles was zählt 19.40 GZSZ



20.15 Mario Barth deckt auf Show. Die unsinnigsten Fälle aller Zeiten Gäste: Ilka Bessin, Ingo Appelt, Hannes Jaenicke, Joachim Llambi

22.15 RTL Direkt

22.35 stern TV Magazine

0.00 RTL Nachtjournal

SAT.1 SAT.1

15.00 Klinik am Südring 16.00 Brit – Der Talk 17.00 Lenßen übernimmt 17.30 Lenßen übernimmt 18.00 Doppelt kocht besser 19.00 Mein Mann kann 19.55 Sat.1 Nachrichten



20.15 Kühlschrank öffne dich! – Das Duell der Kochprofis Show

22.15 Promi Big Brother

23.50 Promi Big Brother – Die Late Night Show

1.30 Kühlschrank öffne dich! – Das Duell der Kochprofis Show

PRO 7 PRO 7

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



20.15 Jenke. Crime. Reportagerie. Mit Jenke von Wilmshoff

22.15 Jenke. Crime. Reportagerie

0.15 Jenke. Crime.

2.00 Jenke. Crime.

3.35 Spätnachrichten

3.40 Galileo

RTL ZWEI RTL ZWEI

16.00 RTLZWEI News 16.05 Südklinik am Ring 17.05 SOS – Retter im Einsatz 18.05 Köln 50667 Doku-Soap 19.05 Berlin – Tag & Nacht Doku-Soap. Einfach sagen, was man will



20.15 Programm nach Ansage

22.15 „Die Schnäppchenhäuser“ Spezial Doku-Soap. Kraftakt in Lauenförde

0.15 Autopsie – Mysteriöse Todesfälle Dokureihe

1.05 Autopsie Dokureihe


VOX VOX

15.00 Shopping Queen 16.00 Guidos Deko Queen 17.00 Zwischen Tüll und Tränen 18.00 First Dates 19.00 Das perfekte Dinner 20.15 Bones 21.15 Bones 22.10 Bones 23.05 Bones 0.00 vox nachrichten 0.20 Medical Detectives 1.20 Medical Detectives



KABEL EINS KABEL EINS

15.50 News 16.00 The Mentalist 16.55 Abenteuer Leben täglich 17.55 Mein Lokal, Dein Lokal. Reportagerie 18.55 Achtung Kontrolle! 20.15 Aeon Flux Sci-Fi-Film, USA/D/BRA 2005 22.05 Sucker Punch Actionfilm, USA/CAN 2011 0.20 Kill the Boss Komödie, USA 2011



NDR NDR

18.00 Ländermagazine 18.15 Ein junger Landwirt startet durch 18.45 DAS! 19.30 Ländermagazine 20.00 Tagesschau 20.15 Auf Leben und Tod. Dokureihe 21.00 Auf Leben und Tod 21.45 NDR Info 22.00 extra 3 22.30 Kranitz 23.15 Jennifer 23.40 Jennifer



3SAT 3SAT

18.30 nano 19.00 heute 19.18 3sat-Wetter 19.20 Kulturzeit 20.00 Tagesschau 20.15 Vier im Kriminalfilm, A 2021 21.45 Sugarlove Drama, D 2022 23.15 Rebecca Martinsson Denn die Gier wird euch verderben (1+2). Krimireihe, S 2017 0.40 10vor10 1.10 Stöckl.




WDR WDR

18.15 Servicezeit 18.45 Aktuelle Stunde 20.00 Tagesschau 20.15 Markt 21.00 Der Haushalts-Check mit Yvonne Willicks 21.45 aktuell 22.15 Programm nach Ansage 23.00 Love around the World Doku-Dokumentarfilm, KRO 2020 0.15 Rosakinder Dokufilm, D 2012



ORF 2 ORF 2

19.00 Bundesland heute 19.23 Wetter 19.30 ZIB 19.56 Sport aktuell 20.05 Seitenblicke 20.15 Nimm Du ihn Komödie, D 2019 21.50 Autofocus 22.00 ZIB 2 22.30 WELT-journal 23.05 Fokus Europa 23.35 nach Ansage 1.05 Adel dich Komödie, D 2011



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 Wirtschaft vor acht 20.00 Tagesschau



20.15 Der Flensburg-Krimi: Der Tote am Strand 21.45 Tagesthemen 22.20 Panorama 22.50 Die Carolin-Kebekus-Show 23.35 Die Florian Schroeder Satireshow

ZDF

16.00 heute Xpress 16.05 sportstudio live – FIFA WM 2022 17.00 Fußball: WM Vorrunde Gruppe H: Portugal – Ghana 19.00 heute 19.20 Wetter 19.25 sportstudio live



20.00 Fußball: WM Vorrunde, Gruppe G: Brasilien – Serbien 22.00 sportstudio live – FIFA WM 2022 22.45 Arabiens Traum von der Zukunft 23.30 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 Exklusiv 18.45 RTL Aktuell 19.04 Klima Update 19.05 Alles was zählt 19.40 GZSZ



20.15 Buying Blind 22.15 RTL Direkt 22.35 stern TV Spezial 0.00 RTL Nachtjournal

SAT.1

15.00 Klinik am Südring 16.00 Britt – Der Talk 17.00 Lenßen übernimmt 17.30 Doppelkocht besser 19.00 Mein Mann kann 19.55 Sat.1 Nachrichten



20.15 112 Notruf Deutschland Reportagerihe Einsatz extrem 22.15 Promi Big Brother 23.50 Promi Big Brother – Die Late Night Show 1.30 Genial daneben

PRO 7

15.40 The Big Bang Theory 16.05 The Big Bang Theory 16.30 The Big Bang Theory 17.00 taff 18.00 Newstime 18.12 Die Simpsons 18.40 Die Simpsons 19.05 Galileo



20.15 Unglaublich! Spektakuläre Momente vor laufender Kamera 22.20 American Football: NFL New York Giants at Dallas Cowboys. Kommentator: Jan Stecker, Christoph Dommsich 2.00 Spätnachrichten

RTL ZWEI

16.00 RTLZWEI News 16.05 Südklinik am Ring 17.05 SOS – Retter im Einsatz 18.05 Köln 50667 18.05 Köln 50667 – Doku-Soap. Warum so toxic? 19.05 Berlin – Tag & Nacht 20.05 Doku-Soap



20.15 Hartes Deutschland – Leben im Brennpunkt 22.15 Hartes Deutschland – Leben im Brennpunkt 0.20 Der Trödeltrupp 1.10 Der Trödeltrupp 1.55 Der Trödeltrupp

VOX

15.00 Shopping Queen 16.00 Guidos Deko Queen 17.00 Zwischen Tüll und Tränen 18.00 First Dates 19.00 Das perfekte Dinner 20.15 Men in Black 22.00 Men in Black II 23.55 Medical Detectives



20.00 Fußball: Weltmeisterschaft Vorrunde, Gruppe B: England – USA 22.45 Tagesthemen 23.20 Sportschau Thema 0.05 Mankells Wallander 1.35 Tagesschau

KABEL EINS

15.50 News 16.00 The Mentalist 16.55 Abenteuer Leben 17.55 Mein Lokal, Dein Lokal 18.55 Achtung Kontrolle! 20.15 Deutschlands größte Geheimnisse. Show 22.15 Deutschlands größte Geheimnisse 0.05 Deutschlands größte Geheimnisse 1.55 Kabel Eins Late News



20.15 Die Chefin 21.15 SOKO Leipzig 22.00 heute journal 22.30 heute-show 23.00 ZDF Magazin Royale 23.30 aspekte 0.15 heute journal update 0.30 Täterjagd

NDR

18.00 Ländermagazine 18.15 Saugen, pusten, kehren 18.45 DAS! 19.30 Ländermagazine 20.00 Tagesschau 20.15 Unbekanntes Algerien 21.00 Marokko 21.45 NDR Info 22.00 HIP: Ermittlerin mit Mords-IQ 22.55 HIP: Ermittlerin mit Mords-IQ 23.50 Großstadtrevier



20.15 Die ultimative Chart-Show 0.00 RTL Nachtjournal 0.35 Mario Barth deckt auf 2.15 Die ultimative Chart-Show

3SAT

19.00 heute 19.20 Kulturzeit 20.00 Tagesschau 20.15 Walpurgisnacht – Die Mädchen und der Tod (1/2) 20.15 Thriller, D 2019 21.45 Walpurgisnacht – Die Mädchen und der Tod (2/2) 22.00 Thriller, D 2019 23.15 Ein Kommissar kehrt zurück 0.45 Kriminallfilm, D 2016 1.00 10vor10



20.15 Buchstaben Battle 21.15 Buchstaben Battle 22.15 Promi Big Brother 23.50 Promi Big Brother – Die Late Night Show 1.30 Geh aufs Ganze! Show

WDR

18.15 Servicezeit 18.45 Aktuelle Stunde 20.00 Tagesschau 20.15 Sambia – Königreich einer Leopardin 21.00 Die Talsperren im Bergischen Land 21.45 WDR aktuell 22.15 Frau tv 22.45 Menschen hautnah 23.30 Das schönste Paar 2.40 Erlebnisreisen



20.15 The Dark Knight 23.20 From Dusk Till Dawn 1.25 Spätnachrichten 1.30 The Dark Knight

ORF 2

19.00 Bundesland heute 19.23 Wetter 19.30 ZIB 19.51 Wetter 19.56 Sport aktuell 20.05 Seitenblicke 20.15 Die Rosenheim-Cops 21.05 Am Schauplatz 22.00 ZIB 2 23.30 Eco 23.05 Stöckl. 0.05 Die Rückkehr des Tanzlehrers



20.15 Illuminati 23.00 Léon – Der Profi 1.35 The Adventurers

ARD

16.05 Tagesschau 16.15 Sport-schau 17.00 Fußball: WM Vorrunde Gruppe D: Frankreich – Dänemark 17.00 Fußball: WM Vorrunde Gruppe D: Frankreich – Dänemark



20.00 Fußball: WM Vorrunde: Gruppe C, Argentinien – Mexiko 22.50 Tagesthemen 23.10 Das Wort z. Sonntag 23.15 Your Songs 1.20 Mordkommission Istanbul 1.20 Mordkommission Istanbul

ZDF

16.05 Die Rosenheim-Cops 16.50 heute Xpress 16.55 Bares für Rares – Lieblingsstücke 18.05 SOKO Wien 19.00 heute 19.20 Wetter 19.25 Die Bergretter



20.15 Wilsberg 21.45 Der Alte 22.45 heute journal 23.00 Der Pate III 1.25 heute-show

RTL

15.15 Geteilte Weihnacht 17.00 Jede Weihnachtszeit hat ihre Geschichte 18.45 RTL Aktuell 19.05 Life



20.15 Ehrlich Brothers live! 22.15 Mario Barth live! 0.25 Take Me Out 1.30 Take Me Out 2.40 Mario Barth live!

SAT.1

13.00 Mein Mann kann 14.00 Mein Mann kann 14.55 Britt – Der Talk 15.55 Britt – Der Talk 16.59 So gehen 17.00 Britt – Der Talk 18.00 Britt – Der Talk 19.00 Britt – Der Talk 19.55 Sat.1 Nachrichten



20.15 Smallfoot – Ein eisigartiges Abenteuer 22.15 Promi Big Brother 23.50 Promi Big Brother – Die Late Night Show 1.30 Gänsehaut 2: Gruseliges Halloween

PRO 7

16.50 Two and a Half Men 17.15 Fresh off the Boat 17.45 Fresh off the Boat 18.15 Newstime 18.25 Die Simpsons 18.50 Die Simpsons 19.15 Die Simpsons 19.45 Die Simpsons



20.15 Das Duell um die Welt – Team Joko gegen Team Klaus 0.30 Die beste Show der Welt

RTL ZWEI

14.15 Die Schnäppchenhäuser 15.15 Die Schnäppchenhäuser 16.15 Die Schnäppchenhäuser 17.15 Die Schnäppchenhäuser – Jeder Cent zählt 18.15 Armes Deutschland



20.15 Ein einfacher Plan 22.50 Master and Commander: Bis ans Ende der Welt 1.20 Léon – Der Profi

ARD

15.35 Drei Haselnüsse... **17.00** Brisant **17.44** Fernsehlotterie **17.45** Tagesschau **18.00** Bericht aus Berlin **18.30** Weltspiegel **19.15** Lieder zum Advent **20.00** Tagesschau

20.15 **Tatort: Erkläre Chimäre** **20.15** Krimireihe, D 2015. Mit Axel Prahl

21.45 **Tatort: Du allein** **20.15** Krimireihe, D 2020

23.15 **Tagesthemen** **23.35** **ttt** **0.05** **The Imitation Game** **20.15** Biografie, USA/GB 2014

ZDF

17.00 Fußball: Weltmeisterschaft **18.00** Vorrunde Gruppe F: Kroatien – Kanada **18.55** Aktion Mensch Gewinner **19.00** heute **19.10** sportstudio live – FIFA WM 2022

20.00 **Fußball: WM** **20.00** Vorrunde, Gruppe E: Spanien – Deutschland **22.00** **sportstudio live – FIFA WM 2022** **22.45** **Mission: Impossible – Phantom Protokoll** **20.15** Actionfilm, USA 2011 **0.50** **Paul Breitner** **20.15** Willkommen bei den Reimanns

RTL

17.00 Christmas on Ice – Liebe lässt die Herzen schmelzen **18.45** RTL Aktuell **19.03** RTL Aktuell – Das Wetter **19.05** Exklusiv – Weekend **Magazin**

20.15 **Valerian – Die Stadt der Tausend Planeten** **20.15** Sci-Fi-Film, F/CHN/B 2017. Mit Dane DeHaan **23.00** **stern TV am Sonntag** **0.30** **Valerian – Die Stadt der Tausend Planeten** **20.15** Sci-Fi-Film, F/CHN/B 2017. Mit Dane DeHaan

SAT.1

16.05 Smallfoot – Ein eisiger Abenteuer **18.15** Animationsfilm, USA 2018 **17.55** **Julia Leischik sucht: Bitte melde Dich** **18.55** Julia Leischik sucht: Bitte melde Dich **19.55** Sat.1 Nachrichten

20.15 **Manhattan Queen** **20.15** Romantikkomödie, USA 2018. Mit Jennifer Lopez **22.15** **Promi Big Brother** **23.50** **Promi Big Brother – Die Late Night Show** **1.30** **Versprochen ist versprochen 2** **20.15** Familienfilm, USA 2014

PRO 7

14.25 Unglaublich! Spektakuläre Momente vor laufender Kamera **16.20** taff week-end **17.45** Newstime **17.55** Galileo Stories **18.30** NFLsüchtig **19.00** öhepunkte vom vergangenen Spieltag

19.00 **American Football: NFL** **19.00** Spiel 35 **22.20** **American Football: NFL** **22.20** Spiel 36 **1.45** **Das Duell um die Welt – Team Joko gegen Team Klaas** **20.15** Show. Mitwirkende: Joko Winterscheidt

RTL ZWEI

15.15 Die Schnäppchenhäuser – Jeder Cent zählt **16.15** Die Schnäppchenhäuser – Jeder Cent zählt **17.20** Mein neuer Alter **18.30** GRIP **18.15** Das Motormagazin **Magazin**

20.15 **Ein ganzes halbes Jahr** **20.15** Liebesdrama, GB/USA 2016 **22.25** **Der Unsichtbare** **20.15** Horrorthriller, AUS/USA 20. Mit Elisabeth Moss **0.45** **Frozen Ground – Eisiges Grab** **20.15** Kriminalfilm, USA 2013

VOX

12.35 Criminal Intent **13.30** Criminal Intent **14.25** Criminal Intent **15.20** Biete Rostlaube, suche Traumaauto **16.20** auto mobil **17.30** The Da Vinci Code – Sakrilieg **18.00** Mysterythriller, USA/MLT/F 2006 **20.15** Kitcher Impossible **23.30** Prominent! **0.15** Medical Detectives **Dokureihe**

KABEL EINS

15.00 Mein Lokal, Dein Lokal – Der Profi kommt **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** Trucker Babes – 400 PS in Frauenhand **22.10** Abenteuer Leben am Sonntag **0.15** Willkommen bei den Reimanns

NDR

17.00 Bingo! – Die Umweltlotterie **18.00** Hanseblick **18.45** DAS! **19.30** Ländermagazine **20.00** Tagesschau **20.15** Schiffer, Loten & Stand-Up-Paddler – Leben auf dem Fluss **21.45** Sportschau **22.05** Die NDR-Quizshow **22.50** Sportclub **23.35** Sportclub Story **0.05** Quizduell – Olymp

3SAT

20.15 Seychellen – Ein Meer von Farben **20.00** Reportage **21.05** Kuba – Im Rhythmus der Natur **22.10** Malediven – Perlen im Indischen Ozean **23.35** Trauminsel Bora Bora **23.20** Tropenparadies Bali – Eine Perle Indonesiens **0.05** Kuba – Im Rhythmus der Natur

WDR

16.25 Gracia Patricia – Fürstin von Monaco **18.00** Biografie, CH/F/1 2014 **18.00** Tiere suchen ein Zuhause **18.45** Akt. Stunde **19.30** Westpol **20.00** Tagesschau **20.15** 2 für 300 **21.45** Thin Ice **22.25** Thin Ice **23.10** Thin Ice **23.50** Thin Ice **0.35** Les Big Byrd – Freak Valley Festival 2022

ORF 2

18.25 Österreich-Bild **19.00** Bundesland heute **19.17** Lotto **19.30** ZIB **19.51** Wetter **19.56** Sport aktuell **20.05** Seitenblicke **20.15** Ski alpin: Weltcup **20.25** Ski alpin: Weltcup **21.50** ZIB 2 **22.10** Im Zentrum **23.05** Alice Schwarzer **20.15** Dokumentarfilm, D/A 2022

ARD

14.00 Fußball: Weltmeisterschaft **17.00** Vorrunde, Gruppe H: Südkorea – Ghana **16.05** Tagesschau **16.15** Sportschau **17.00** Fußball: WM **17.00** Vorrunde, Gruppe G: Brasilien – Schweiz

20.00 **Fußball: WM** **20.00** Vorrunde, Gruppe H: Portugal – Uruguay **22.45** **Tagesthemen** **23.20** **Die Kryptoqueen – Der große OneCoin-Betrug** **20.15** Dokufilm, D 2022 **1.00** **Tatort: Erkläre Chimäre** **20.15** Krimireihe, D 2015

ZDF

17.10 hallodeutschland **17.45** Leute heute **18.00** SOKO Potsdam **19.00** heute **19.20** Wetter **19.25** Krieg, Kollaps, Kursverlust – Was die Krise mit unserem Geld macht **19.25** Die Rosenheim-Cops

20.15 **Das Licht in einem dunklen Haus** **20.15** Drama, D 2022. Mit Henry Hübchen **21.45** **heute journal** **22.15** **Verblendung** **20.15** Thriller, USA/S/N 2011. Mit Daniel Craig **0.40** **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 **Wer wird Millionär? – Das Phänomen: Zwischen Pech und Glück** **20.15** Reportage **22.15** **RTL Direkt** **22.35** **Extra – Das RTL Magazin** **23.25** **Spiegel TV** **0.00** **RTL Nachtjournal**

SAT.1

15.00 Klinik am Südring **16.00** Britt – Der Talk **17.00** Lenßen übernimmt **17.30** Lenßen übernimmt **18.00** Doppelt kocht besser **19.00** Mein Mann kann **19.55** Sat.1 Nachrichten

20.15 **Die Comedy Märchenstunde** **20.15** Show **22.15** **Promi Big Brother** **23.50** **Promi Big Brother – Die Late Night Show** **1.30** **Genial daneben** **2.20** **Genial daneben**

PRO 7

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

20.15 **The Big Bang Theory** **20.40** **The Big Bang Theory** **21.15** **The Big Bang Theory** **21.40** **The Big Bang Theory** **22.10** **The Big Bang Theory** **22.35** **The Big Bang Theory** **23.05** **The Big Bang Theory** **23.30** **The Big Bang Theory** **0.00** **The Big Bang Theory**

RTL ZWEI

16.00 RTLZWEI News **16.05** Südklinik am Ring **17.05** SOS – Retter im Einsatz **18.05** Köln 50667 **18.30** Doku-Soap **19.05** Berlin – Tag & Nacht **19.40** Doku-Soap. Traue niemandem!

20.15 **Die Geissens Carmen im Blutausch / Salzburg / Obertauern (1)** **22.15** **Armes Deutschland – Stempeln oder abrackern?** **20.15** Dokureihe **0.15** **Armes Deutschland – Stempeln oder abrackern?** **20.15** Dokureihe

ARD

17.00 Tagesschau 17.15 Brisant
18.00 Wer weiß denn sowas?
18.50 Watzmann ermittelt
19.45 Wissen vor acht – Erde
19.50 Wetter 19.55 Wirtschaft
vor acht 20.00 Tagesschau



20.15 Alice (1/2) Drama, D 22. Mit Nina Gummich



21.45 Alice (2/2) Drama, D 22. Mit Nina Gummich

23.15 Tagesthemen
23.50 Die Streifbare Doku
0.20 Wir sind doch
Schwestern Drama, D 2018

ZDF

16.00 Fußball: WM Vorrunde, Gruppe D: Tunesien – Frankreich oder Australien – Dänemark
18.00 sportstudio live – FIFA WM 2022 19.00 heute
19.25 sportstudio live



20.00 Fußball: WM Vorrunde, Gruppe C: Polen – Argentinien, aus Doha oder Saudi Arabien – Mexiko

22.00 sportstudio live – FIFA WM 2022
22.45 auslandsjournal
23.15 Markus Lanz
0.30 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 Take Me Out – XXL Show. XMas Special Moderation: Chris Tall

22.15 RTL Direkt
22.35 stern TV Magazin
0.00 RTL Nachtjournal
0.35 Spezialeinheit für Deutschland – Die Bundespolizei

SAT.1

15.00 Klinik am Südring 16.00 Britt – Der Talk 17.00 Lenßen übernimmt 17.30 Lenßen übernimmt 18.00 Doppelt kocht besser 19.00 Mein Mann kann 19.55 Sat.1 Nachrichten



20.15 Kühlschrank öffne dich! – Das Duell der Kochprofis Show

22.15 Promi Big Brother
23.50 Promi Big Brother – Die Late Night Show
1.30 Kühlschrank öffne dich! – Das Duell der Kochprofis Show

PRO 7

15.10 Young Sheldon 15.40 The Big Bang Theory 16.05 The Big Bang Theory 16.35 The Big Bang Theory 17.00 taff 18.00 Newstime 18.10 Die Simpsons 18.40 Die Simpsons 19.05 Galileo



20.15 Jenke. Crime. Reportagereihe
22.15 Jenke. Crime. Reportagereihe
0.15 Jenke. Crime.
2.05 Jenke. Crime.
3.35 Spätnachrichten
3.40 Galileo Magazin
4.40 taff Magazin

RTL ZWEI

16.00 RTLZWEI News 16.05 Südklinik am Ring 17.05 SOS – Retter im Einsatz 18.05 Köln 50667 Doku-Soap. Verdammtes Familienchaos 19.05 Berlin – Tag & Nacht Doku-Soap



20.15 Programm n. Ansage 22.15 'Die Schnäppenhäuser' Spezial Doku-Soap. Ein Liebesnest in Ganzkow

0.15 Autopsie Dokureihe
1.05 Autopsie Dokureihe
1.50 Autopsie Dokureihe
2.35 Autopsie Dokureihe

VOX

15.00 Shopping Queen 16.00 Guidos Deko Queen 17.00 Zwischen Tüll und Tränen 18.00 First Dates 19.00 Das perfekte Dinner 20.15 Bones 21.15 Bones 22.10 Bones 23.05 Bones 0.00 vox nachrichten 0.20 Medical Detectives 1.20 Medical Detectives

KABEL EINS

15.50 News 16.00 The Mentalist 16.55 Abenteuer Leben täglich 17.55 Mein Lokal, Dein Lokal 18.55 Achtung Kontrolle! 20.15 Willow. Fantasyfilm, USA/NZ 1988. Mit Warwick Davis 23.00 Conan Abenteuerfilm, USA/BUL/D 2011 1.05 Watch Me 1.15 Kabel Eins Late News

NDR

19.30 Ländermagazine 20.00 Tagesschau 20.15 Auf Leben und Tod 21.00 Auf Leben und Tod 21.45 NDR Info 22.00 extra 3 Spezial 22.30 Kranitz – Bei Trennung Geld zurück 23.15 Jennifer – Sehnsucht nach was Besseres 23.45 Jennifer... 0.15 Wer sind die Depressiven?

3SAT

19.20 Kulturzeit 20.00 Tagesschau 20.15 CO2 als Handelsware – Lösung oder Irrweg? 21.05 Hüter der Wildnis – Unterwegs mit Artenschutzern 22.00 ZIB 2 22.25 Aufschneider (1/2) 22.45 Miniserie, A 2009 23.50 Aufschneider (2/2) 1.20 10vor10

WDR

16.00 WDR aktuell 16.15 Hier und heute 18.00 WDR aktuell 18.15 Servicezeit 18.45 Aktuelle Stunde 20.00 Tagesschau 20.15 Markt 21.00 Der Haushalts-Check mit Yvonne Willicks 21.45 WDR aktuell 22.15 Programm nach Ansage 2.00 Lokalzeit aus Köln

ORF 2

18.44 infos & tips 18.48 Lotto 19.00 Bundesland heute 19.23 Wetter 19.30 ZIB 19.51 Wetter 19.56 Sport aktuell 20.05 Seitenblicke 20.15 Alice Drama, D 2022 21.50 Autofocus 22.00 ZIB 2 22.30 Alice Drama, D 2022 0.05 nach Ansage

ARD

13.20 Biathlon: Weltcup 4 x 6 km Staffel Damen 15.00 Tagesschau 16.00 Fußball: Weltmeisterschaft Vorrunde, Gruppe F: Kroatien – Belgien; Kanada – Marokko, Zsfg.



20.00 Fußball: WM Vorrunde, Gruppe E: Costa Rica – Deutschland; Japan – Spanien, Zsfg.

22.45 Tagesthemen
23.20 Sportschau Thema
0.05 extra 3 Magazin
0.50 Die Florian Schroeder Satireshow Show

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
22.15 maybritt illner spezial Gespräch
23.15 Markus Lanz
0.30 heute journal update
0.45 Filmgorillas Magazin
0.55 Notruf Hafenkante

RTL

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



20.15 Buying Blind Doku-Soap. Filiz und Isabel

22.15 RTL Direkt
22.35 stern TV Spezial
0.00 RTL Nachtjournal
0.35 Spezialeinheit für Deutschland – Die Bundespolizei Doku
1.20 CSI: Miami

SAT.1

15.00 Klinik am Südring 16.00 Britt – Der Talk 17.00 Lenßen übernimmt 17.30 Lenßen übernimmt 18.00 Doppelt kocht besser 19.00 Mein Mann kann 19.55 Sat.1 Nachrichten



20.15 112 Notruf Deutschland Reportagereihe Retten rund um die Uhr

22.15 Promi Big Brother
23.50 Promi Big Brother – Die Late Night Show
1.30 Genial daneben
2.25 Genial daneben
3.10 Promi Big Brother

PRO 7

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



20.15 Unglaublich! Spektakuläre Momente vor laufender Kamera
23.10 Unglaublich! Spektakuläre Momente vor laufender Kamera
1.10 Unglaublich! Spektakuläre Momente vor laufender Kamera

RTL ZWEI

16.00 RTLZWEI News 16.05 Südklinik am Ring 17.05 SOS – Retter im Einsatz 18.05 Köln 50667 Doku-Soap. Schlag in die Magengrube 19.05 Berlin – Tag & Nacht Doku-Soap



20.15 Hartes Deutschland – Leben im Brennpunkt Reportagereihe. Kiel – Leben im Brennpunkt

22.10 Hartes Deutschland – Leben im Brennpunkt
0.15 Der Trödeltrupp
1.05 Der Trödeltrupp
1.50 Der Trödeltrupp
2.35 Der Trödeltrupp

VOX

15.00 Shopping Queen 16.00 Guidos Deko Queen 17.00 Zwischen Tüll und Tränen 18.00 First Dates 19.00 Das perfekte Dinner 20.15 Krieg der Welten Sci-Fi-Film, USA 2005 22.35 Hellboy – Call of Darkness Actionfilm, F/USA/GB 2019 0.50 nachrichten

KABEL EINS

15.50 News 16.00 The Mentalist 16.55 Abenteuer Leben täglich 17.55 Mein Lokal, Dein Lokal 18.55 Achtung Kontrolle! 20.15 Deutschlands größte Geheimnisse. Show 22.15 Deutschlands größte Geheimnisse 0.10 Deutschlands größte Geheimnisse 2.00 Kabel Eins Late News

NDR

19.30 Ländermagazine 20.00 Tagesschau 20.15 Hokkaido – Japans kalter Norden 21.00 Weiße Wildnis im Osten Grönlands 21.45 NDR Info 22.00 The Split – Beziehungsstatus ungeklärt 22.50 The Split – Beziehungsstatus ungeklärt 23.45 Großstadtrevier 0.35 Hamburg Transit

3SAT

19.20 Kulturzeit 20.00 Tagesschau 20.15 Urvertrauen – das Band zwischen Mensch und Hund 21.00 scobel 22.00 ZIB 2 22.25 auslandsjournal extra 22.55 Verlorene Kindheit – weggesperrt in der DDR 23.40 DDR – die entsorgte Republik 0.40 #SRFglobal

WDR

18.00 WDR aktuell 18.15 Servicezeit 18.45 Aktuelle Stunde 20.00 Tagesschau 20.15 Grizzlys hautnah 21.00 Grizzlys hautnah 21.45 WDR aktuell 22.15 Frau tv 22.45 Menschen hautnah 23.05 Menschen hautnah 23.30 Neruda Drama, CHI/ARG/F 2016 1.15 Jazzline

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 Die Rosenheim-Cops 21.05 Am Schauplatz Gericht 22.00 ZIB 2 22.30 Eco 23.05 Stöckl. 0.05 Chucks Drama, A 2015

ARD

17.00 Tagesschau 17.15 Brisant 18.00 Wer weiß denn sowas? 18.50 Quizduell-Olymp 19.45 Wissen vor acht – Zukunft 19.50 Wetter 19.55 Wirtschaft vor acht 20.00 Tagesschau



20.15 Das Adventsfest der 100.000 Lichter
23.35 Tagesthemen
0.10 Mankells Wallander Die Erbe. Kriminalfilm, S/D/DK 2010
1.40 Tagesschau
1.45 Hochzeit zu viert Melodram, D 2001

ZDF

16.00 Fußball: Weltmeisterschaft Vorrunde, Gruppe H: Südkorea – Portugal oder Ghana – Uruguay 18.00 sportstudio live – FIFA WM 2022 19.00 heute 19.25 sportstudio live



20.00 Fußball: WM Vorrunde, Gruppe G: Kamerun – Brasilien oder Serbien – Schweiz

22.00 sportstudio live
22.45 heute-show
23.15 ZDF Magazin Royale
23.45 Das Literarische Quartett Talkshow

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 Die ultimative Chart-Show 50 Jahre Ballermann – Die erfolgreichsten Hits

0.00 RTL Nachtjournal
0.35 Mario Barth deckt auf Show
2.15 Die ultimative Chart-Show

SAT.1

15.00 Klinik am Südring 16.00 Britt – Der Talk 17.00 Lenßen übernimmt 17.30 Lenßen übernimmt 18.00 Doppelt kocht besser 19.00 Mein Mann kann 19.55 Sat.1 Nachrichten



20.15 Rolling – Das Quiz mit der Münze Show Vivien, Max, Heidrun

21.15 Rolling – Das Quiz mit der Münze Show
22.15 Promi Big Brother
23.50 Promi Big Brother – Die Late Night Show Geh aufs Ganze! Show
1.30

PRO 7

15.10 Young Sheldon 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 The Dark Knight Rises Actionfilm, GB/USA 2012. Mit Christian Bale

23.40 Crank 2: High Voltage Actionfilm, USA 2009
1.25 Vehicle 19 Actionthriller, USA 2013
2.55 Watch Me – das Kinomagazin Magazin

RTL ZWEI

16.00 RTLZWEI News 16.05 Südklinik am Ring 17.05 SOS – Retter im Einsatz 18.05 Köln 50667 Doku-Soap. Verschissene Fremde 19.05 Berlin – Tag & Nacht Doku-Soap



20.15 Die glorreichen Sieben Western, USA/AUS 2016. Mit Denzel Washington

22.55 Der Schakal Thriller, USA/GB/F 1997
1.20 Die glorreichen Sieben Western, USA/AUS 2016

VOX

15.00 Shopping Queen 16.00 Guidos Deko Queen 17.00 Zwischen Tüll und Tränen 18.00 First Dates 19.00 Das perfekte Dinner 20.15 Law & Order: Special Victims Unit 21.10 Law & Order: Special Victims Unit 22.05 Krieg der Welten Sci-Fi-Film, USA 2005 0.20 vox nachrichten

KABEL EINS

15.50 News 16.00 The Mentalist 16.55 Abenteuer Leben täglich 17.55 Mein Lokal, Dein Lokal 18.55 Achtung Kontrolle! 20.15 Navy CIS Falsche Töne 21.15 Navy CIS 22.15 Criminal Minds 23.15 Criminal Minds 0.10 Criminal Minds 1.05 Kabel Eins Late News

NDR

16.00 NDR Info 16.15 Gefragt – Gejagt 17.00 Info 17.10 Leopard & Co. 18.15 Ländermagazine 18.15 Hofgeschichten 18.45 DAS! 19.30 Ländermagazine 20.00 Tagesschau 20.15 Film Regional 21.15 Traumhäuser 21.45 NDR Info 22.00 NDR Talk Show 0.00 Käpt'n's Dinner

3SAT

17.45 Wunder der Karibik 18.30 nano 19.00 heute 19.18 3sat-Wetter 19.20 Kulturzeit 20.00 Tagesschau 20.15 Die Geliebte des Teufels Biografie, CZ/SK 2016 22.00 Die Maske des Zorro Mantel-und-Degen-Film, USA/MEX/D 1998 0.15 10vor10

WDR

15.10 Morden im Norden 16.00 WDR aktuell 16.15 Hier und heute 18.00 WDR aktuell 18.15 Ausgerechnet 18.45 Aktuelle Stunde 20.00 Tagesschau 20.15 Lokalzeit live 21.00 Deutsche Dynastien 21.45 WDR aktuell 22.00 Kölner Treff 23.30 Salon Simonetti 0.00 Kölner Treff

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 Rosenheim-Cops 21.05 Am Schauplatz Gericht 22.00 ZIB 2 22.30 Eco 23.05 Stöckl. 0.05 Chucks Drama, A 2015

VOX

15.00 Shopping Queen 16.00 Guidos Deko Queen 17.00 Zwischen Tüll und Tränen 18.00 First Dates 19.00 Das perfekte Dinner 20.15 Law & Order: Special Victims Unit 21.10 Law & Order: Special Victims Unit 22.05 Krieg der Welten Sci-Fi-Film, USA 2005 0.20 vox nachrichten

KABEL EINS

15.50 News 16.00 The Mentalist 16.55 Abenteuer Leben täglich 17.55 Mein Lokal, Dein Lokal 18.55 Achtung Kontrolle! 20.15 Navy CIS Falsche Töne 21.15 Navy CIS 22.15 Criminal Minds 23.15 Criminal Minds 0.10 Criminal Minds 1.05 Kabel Eins Late News

NDR

16.00 NDR Info 16.15 Gefragt – Gejagt 17.00 Info 17.10 Leopard & Co. 18.15 Ländermagazine 18.15 Hofgeschichten 18.45 DAS! 19.30 Ländermagazine 20.00 Tagesschau 20.15 Film Regional 21.15 Traumhäuser 21.45 NDR Info 22.00 NDR Talk Show 0.00 Käpt'n's Dinner

3SAT

17.45 Wunder der Karibik 18.30 nano 19.00 heute 19.18 3sat-Wetter 19.20 Kulturzeit 20.00 Tagesschau 20.15 Die Geliebte des Teufels Biografie, CZ/SK 2016 22.00 Die Maske des Zorro Mantel-und-Degen-Film, USA/MEX/D 1998 0.15 10vor10

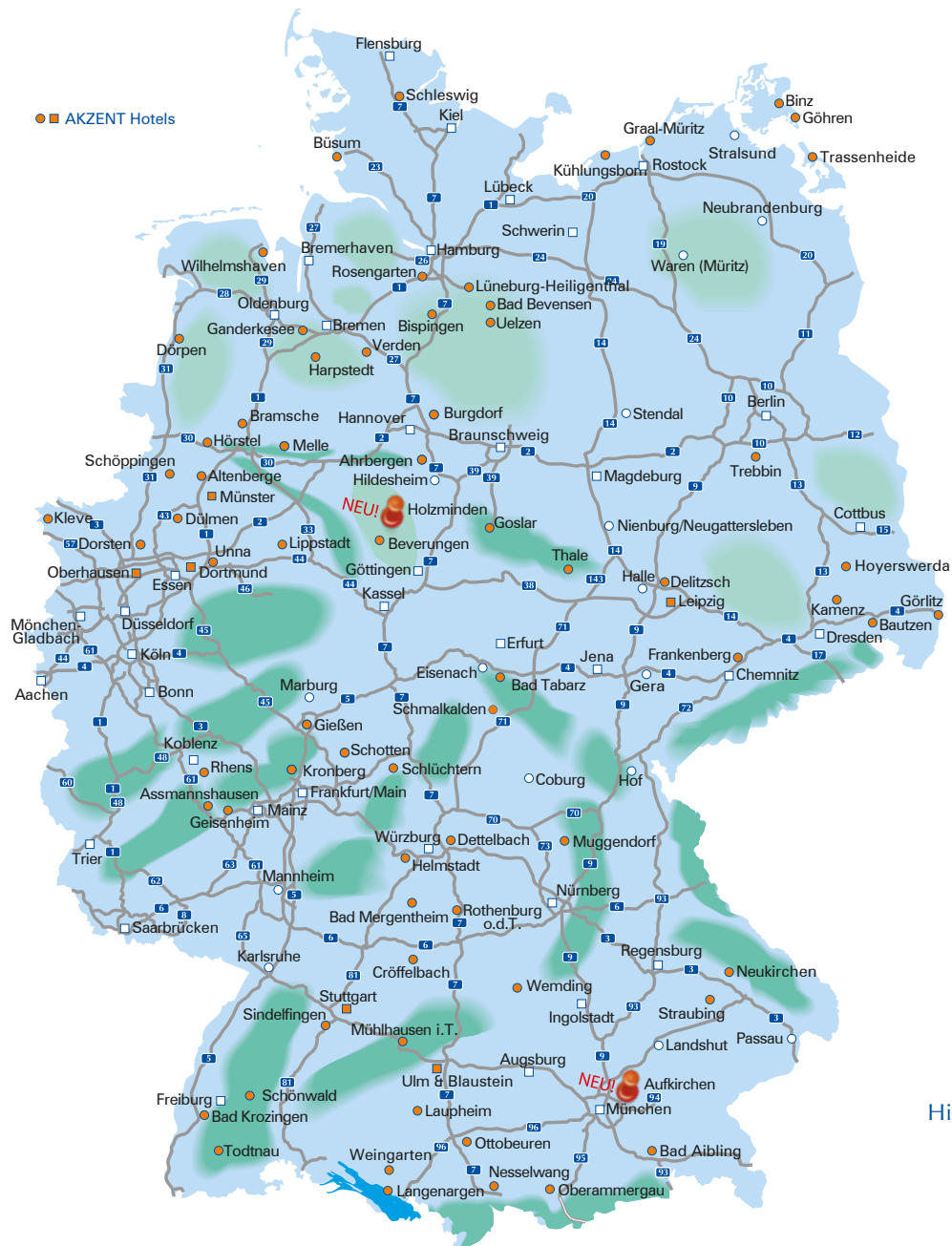
WDR

15.10 Morden im Norden 16.00 WDR aktuell 16.15 Hier und heute 18.00 WDR aktuell 18.15 Ausgerechnet 18.45 Aktuelle Stunde 20.00 Tagesschau 20.15 Lokalzeit live 21.00 Deutsche Dynastien 21.45 WDR aktuell 22.00 Kölner Treff 23.30 Salon Simonetti 0.00 Kölner Treff

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 Rosenheim-Cops 21.05 Am Schauplatz Gericht 22.00 ZIB 2 22.30 Eco 23.05 Stöckl. 0.05 Chucks Drama, A 2015

AKZENT - HOTELS -



Hier unser Gästemagazin
einfach downloaden



Telefon + 49 53 21 / 75 91 40 Fax · + 49 53 21 / 75 91 49 · Spitalstraße 1 · D-38640 Goslar · www.akzent.de · info@akzent.de

Pinterest · Facebook · Instagram



Werden Sie unser

AKZENT Stammgast

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

Ihre Treue belohnen wir!

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

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

Wie?

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

