

# Mein Tag

TV-PROGRAMM FÜR OKTOBER

RÄTSELSPASS UND REISE-GEWINNSPIEL

# Mammal

# **Mammakarzinom**

Dem Brustkrebs die Stirn bieten

# **Osteoporose**

5 Tipps für starke Knochen

# **Der Kürbis**

Gesundes Fruchtgemüse im Herbst

# GRÜNDE

FÜR DIE GRIPPESCHUTZIMPFUNG

WELTTAG DES SEHENS

5 Warnsignale, dass Ihr Kind eine Brille braucht

# GrinTuss – stark bei Husten der oberen Atemwege und schonend für Ihren Körper.



Mit pflanzlichem Komplex und Honig

GrinTuss lindert den Husten der oberen Atemwege und schützt die Schleimhaut mit seiner zu 100 % natürlichen Formulierung ohne Alkohol.

NATÜRLICHE UND

# Bei Husten – GrinTuss



Certified

AB 12 JAHREN

lersteller: Aboca S.p.A. Società Agricola Vertrieb: Aboca S.p.A. - Zweigniederlassung

gemeinwohl.aboca.com Deutschland - 68165 Mannhein



Impfungen haben der Menschheit einen immensen Nutzen gebracht, indem sie viele schwere und oft tödliche Krankheiten nahezu ausgerottet oder stark eingedämmt haben. Ein herausragendes Beispiel ist die Pockenimpfung: Dank weltweiter Impfkampagnen konnte diese einst tödliche Krankheit 1980 vollständig ausgerottet werden. Impfungen schützen nicht nur Einzelpersonen, sondern tragen auch zur Herdenimmunität bei, was die Ausbreitung von Krankheiten in der Gemeinschaft verhindert und besonders gefährdete Personen schützt.

So hat in der jüngsten Vergangenheit die Corona-Impfung viele Menschen vor schweren Leiden und dem Tod bewahrt. Vor diesem Hintergrund haben wir für die generelle Ablehnung von Impfungen mancher Zeitgenossen überhaupt kein Verständnis.

Dass sich noch immer zu wenige Menschen gegen die Grippe bzw. Influenza impfen lassen, hat allerdings wohl eher mit Bequemlichkeit als mit einer generellen Impfverweigerung zu tun. Doch diese Bequemlichkeit kann sich rächen. Denn wir können es nicht oft genug sagen: Die Influenza ist nicht einfach nur eine etwas stärkere Erkältung, sondern eine ernsthafte, in manchen Fällen sogar lebensbedrohende Erkrankung. Die Ständige Impfkommission (Stiko) rät insbesondere Personen über 60 Jahre, Patienten mit chronischen Erkrankungen und Immunsystem-Erkrankungen sowie Schwangeren dringend dazu, sich impfen lassen. Die Impfung reduziert nicht nur das Risiko, sich mit Grippeviren anzustecken, sondern führt auch dazu, dass eine Influenzaerkrankung bei geimpften Personen milder, also mit weniger Komplikationen verläuft als bei Nichtgeimpften.

**Anne Lahoda** Inhaberin der Marien-Apotheke in Lohr a. Main

Es gibt also sehr gute Gründe für die Grippeschutzimpfung. Und zum Thema "Bequemlichkeit" noch ein Satz: Zusätzlich zu den Arztpraxen bieten auch viele Apotheken die Grippeschutzimpfung an, so dass Sie nicht an die Öffnungszeiten Ihrer Arztpraxis gebunden sind. Somit sollte jeder die Zeit finden, sich mal schnell in den Oberarm piksen zu lassen. Es dauert ja wirklich nicht lange und tut auch nicht weh.

Der Oktober ist der optimale Zeitpunkt für die Grippeschutzimpfung. Denn nach der Impfung dauert es zehn bis 14 Tage, bis der Impfschutz vollständig aufgebaut ist. Also unsere dringende Bitte: Tun Sie sich selbst und Ihrer Familie, Ihren Arbeitskollegen und -kolleginnen und allen anderen diesen kleinen Gefallen und lassen Sie sich impfen. Ob bei Ihrem Hausarzt oder bei uns in der Apotheke, ist unerheblich.

**Florian** Wehrenpfennig Inhaher dei Rathaus Apotheke in Sankt Augustin

Für Fragen oder Anregungen schreiben Sie uns gerne an: info@mein-tag.de



# Inhalt Oktober 2024

14
Mammakarzinom
Dem Brutkrebs die
Stirn bieten

RÄTSELN &
KURZURLAUB
GEWINNEN
5.24

20

Der Kürbis

Gesundes Fruchtgemüse im Herbst

12
Osteoporose
5 Tipps für
starke Knochen





**MEIN TAG** 

# TITEL

**8 Grippeschutzimpfung jetzt!** 7 Gründe, sich piksen zu lassen

# **MEIN RAT**

11 Praxistipps aus Ihrer Apotheke
Hausapothekencheck: höchste Zeit zum
Ausmisten und Aufstocken

# MEINE MEDIZIN

**12 Osteoporose** 5 Tipps für starke Knochen

**14 Mammakarzinom**Dem Brustkrebs die Stirn bieten

# **MEINE BALANCE**

**18 Depressionen**Wie gut helfen Online-Therapien?

**20 Der Kürbis**Gesundes Fruchtgemüse im Herbst

# MEINE FAMILIE

**President State President St** 

# MEIN GEWINNSPIEL

24 Rätseln & Kurzurlaub gewinnen/Impressum

# **MEIN TV-PROGRAMM**

28 Fernsehen im Oktober



# Oktober

# Gibt es einen "gesunden" Cannabiskonsum?

Viele glauben, dass ein gelegentlicher Joint mit Freunden keinen Einfluss auf ihre Gesundheit habe. Doch die Stiftung Gesundheitswissen warnt: Auch wenn die meisten Menschen durch Cannabiskonsum nicht abhängig oder krank werden, könne jeder Cannabiskonsum Folgen für die Gesundheit haben. Je nachdem wie man Cannabis konsumiert, ergeben sich unterschiedliche Risiken für die Gesundheit. So kann Rauchen die Atemwege schädigen. Beim Verdampfen können giftige Stoffe eingeatmet werden, und beim Essen, zum Beispiel als "Space Cake" oder "Hasch-Keks", besteht ein höheres Risiko für eine Überdosierung. Fazit der Stiftung Gesundheitswissen: Es gibt keinen "unbedenklichen" Cannabiskonsum.

# Wann kommt sie denn nun, **die "ePA"?**

Eigentlich sollte die elektronische Patientenakte schon längst im Einsatz sein. MEIN TAG hatte bereits im Juli-Heft 2021 ausführlich darüber berichtet. Damals schienen es nur noch Kleinigkeiten zu sein, bis die "ePA" in vollem Umfang genutzt werden konnte. Doch dann tauchten gravierende Schwierigkeiten auf, das Projekt wurde ausgesetzt und überarbeitet. Jetzt steht als neuer Termin der 15. Januar 2025 im Kalender. Doch nach Meinung von Experten wird sich die Einführung in der Mehrzahl der Arztpraxen, Apotheken und Krankenhäusern abermals verspäten. Weil die Softwareanbieter erst seit diesem Herbst auf die Daten der Krankenkassen zugreifen können, läuft ihnen die Zeit davon. "Vielleicht Richtung Sommer werden hoffentlich die meisten Arztpraxen leidlich gut mit der ePA arbeiten können", sagt der Softwareexperte Mark Langguth dem Magazin Focus. Es könne aber auch deutlich später werden.

# Hautkrebs-Screening jetzt!

Der Sommer ist endgültig vorbei, die beste Zeit, seine Haut auf mögliche Schäden durch aggressive Sonnenstrahlen untersuchen zu lassen. Denn die Zahl der Hautkrebserkrankten steigt. So berichtet die hkk-Krankenkasse, dass im vergangenen Jahr 16,4 Prozent mehr hkk-Versicherte wegen Hautkrebs in Behandlung waren als vor zehn Jahren. Am bösartigen schwarzen Hautkrebs sind in den vergangenen zehn Jahren rund 14.3 Prozent mehr hkk-Versicherte erkrankt. Beim hellen Hautkrebs (Basalzell- und Stachelzellkrebs) stieg die Zahl der Erkrankungen im gleichen Zeitraum um 12,3 Prozent. Gesetzlich Versicherte ab 35 Jahren haben alle zwei Jahre Anspruch auf ein Hautkrebs-Screening. Dieses können Versicherte sowohl bei einem Hautarzt als auch bei einem dafür qualifizierten Hausarzt machen lassen. "Entdeckt der Arzt einen Hauttumor, bevor er sich zu einem gefährlichen Krebs entwickelt, sind die Heilungschancen deutlich besser", wirbt hkk-Präventionsexpertin

Dr. Wiebke Hübner für das Screening.



Als die langjährige rheinland-pfälzische Ministerpräsidentin Malu Dreyer Im Frühiahr dieses Jahres ihren Rücktritt erklärte, weil sie aufgrund ihrer Multiple-Sklerose-Erkrankung nicht mehr die Kraft hatte, das Amt angemessen auszuüben, rückte die Krankheit MS stark in den Blickpunkt der Öffentlichkeit und es wurde viel darüber publiziert. Was gut ist, denn so bekommt die Allgemeinheit mehr Wissen über diese Erkrankung. Fast zeitgleich kam das Buch der Sportjournalistin Anna Kraft (u.a. ZDF, RTL, Sky, Sat 1) "Kraftakt. Mein Leben mit Multipler Sklerose" heraus. In diesem sehr persönlichen Buch beschreibt die studierte Sportwissenschaftlerin und ehemalige Leichtathletin, wie die Krankheit ihr Leben verändert hat und wie sie gelernt hat, mit der Krankheit zu leben. In Dialogen mit dem Neurologen und MS-Spezialisten Prof. Dr. Bernhard Hemmer geht Kraft auf viele Fragen rund um Multiple Sklerose ein. Fazit: Ein informatives und gut lesbares Buch für Betroffene, Angehörige und Interessierte. "Kraftakt" ist im Südwest-Verlag erschienen, hat 192 Seiten und kostet 22,20 Euro, ISBN: 978-3-517-10293-1

# Sie haben "Rücken"? Gehen Sie spazieren!

Australische Wissenschaftler haben eine einfache und kostengünstige Methode entdeckt, wie man effektiv Rückenschmerzen behandeln kann: spazieren gehen! In einer Studie ließen sie Menschen mit Rückenschmerzen fünf Mal pro Woche eine halbe Stunde spazieren gehen. Eine Kontrollgruppe tat dies nicht. Das Ergebnis: Im Durchschnitt hatten die inaktiven Probandinnen und Probanden nach 112 Tagen wieder so starke Kreuzschmerzen, dass sie ihren Alltag einschränkten. Die Teilnehmer des Spaziergeh-Programms hingegen erlebten erst nach etwa 208 Tagen eine heftige Schmerzattacke - also nach einem fast doppelt so langen Zeitraum. Den exakten Grund für die wohltuende Wirkungen des Spazierengehens kennen sie australischen Wissenschaftler nach eigener Aussage nicht, aber Hauptsache, es funktioniert.



# Aufgeschnapp

"Jeder zweite Patient, dem man ein Antidepressivum verschreibt, spricht nicht darauf an. Deswegen sollte man Antidepressiva wirklich nur bei schwereren Depressionen verschreiben.

**Prof. Dr. Tom Bschor**, Chefarzt der psychiatrischen Abteilung in der Schlosspark-Klinik in Berlin Charlottenburg und Autor des Buches "Antidepressiva. Wie man die Medikamente bei der Behandlung von Depressionen richtig anwendet und wer sie nicht nehmen sollte" (Südwest-Verlag).

Quelle: faz.net





Bald beginnt sie wieder, die Grippesaison. Noch immer nehmen viel zu viele Menschen die Influenza, wie die Grippe auch genannt wird, auf die leichte Schulter. Doch die Grippe ist nicht nur eine etwas stärkere Erkältung, sondern eine ernsthafte, in manchen Fällen sogar lebensbedrohende Erkrankung. Ein probates Mittel, sich dagegen zu schützen, ist die Grippeschutzimpfung. Die Ständige Impfkommission (Stiko) rät insbesondere Personen über 60 Jahre, Patienten mit chronischen Erkrankungen und Immunsystem-Erkrankungen sowie Schwangeren dringend dazu, sich impfen lassen. Hier sind sieben gute Gründe, warum Sie sich für die Impfung entscheiden sollten.

# 2 SCHUTZ FÜR IHRE LIEBSTEN

Wenn Sie sich impfen lassen, schützen Sie nicht nur sich selbst, sondern auch Ihre Familie und Freunde. Besonders Kinder, Senioren und Menschen mit geschwächtem Immunsystem profitieren von Ihrer Entscheidung.

VERMINDERUNG DER VIRUSVERBREITUNG

• Je mehr Menschen sich impfen lassen, desto schwieriger wird es für das Grippevirus, sich weiter auszubreiten. Eine Impfung hilft also dabei, die Virusverbreitung und die Gefahr der Ansteckung

# VERMEIDUNG SCHWERER • KRANKHEITSVERLÄUFE

Besonders bei älteren Menschen, Schwangeren und Personen mit chronischen Erkrankungen kann eine Grippe zu schwerwiegenden Komplikationen und Krankenhausaufenthalten führen. Die Impfung bietet hier einen effektiven Schutz und kann dabei helfen, ernste Verläufe zu verhindern.

DOPPELINFEKTIONEN VERMEIDEN
Covid-19 (Corona) stellt nach wie vor eine
Bedrohung für viele Menschen dar, daher ist es besonders wichtig, Doppelinfektionen zu vermeiden.
Eine Grippeimpfung entlastet Ihr Immunsystem
und reduziert das Risiko, gleichzeitig an Grippe und
Corona zu erkranken.

AKTUELLER SCHUTZ

• Die Grippeviren ändern sich jedes Jahr. Daher wird der Impfstoff jährlich angepasst, um den bestmöglichen Schutz gegen die aktuellen Virenstämme zu bieten.

# SICHERE ANWENDUNG

 Grippeimpfstoffe sind gut erforscht und gelten als sicher. Nebenwirkungen sind selten und meist mild.

einzudämmen.

SPEZIELLER SCHUTZ FÜR SENIOREN
Für ältere Menschen gibt es spezielle Hochdosis-Impfstoffe, die eine stärkere Immunantwort hervorrufen und somit besseren Schutz bieten. Diese sind speziell für Personen ab 65 Jahren entwickelt und empfohlen.





Die Grippeimpfung wird in der Regel als Injektion in den Oberarmmuskel verabreicht. Der Impfstoff enthält inaktivierte oder abgeschwächte Virusbestandteile, die das Immunsystem stimulieren, ohne eine Erkrankung zu verursachen.

Sobald der Körper diese Virusbestandteile erkennt, beginnt er, spezifische Antikörper zu produzieren. Diese Antikörper bleiben im Körper und ermöglichen es dem Immunsystem, bei einer echten Infektion schnell und effektiv zu reagieren und das Virus abzuwehren. Bis der volle Impfschutz aufgebaut ist, dauert es also einige Tage.

# NEBENWIRKUNGEN DER GRIPPESCHUTZIMPFUNG

Nebenwirkungen der Grippeimpfung sind meist mild und vorübergehend. Insbesondere können leichte Schmerzen an der Einstichstelle, Müdigkeit oder leichtes Fieber auftreten. Ernsthafte Nebenwirkungen sind sehr selten. Insgesamt ist die Grippeimpfung eine sichere und wirksame Maßnahme, um sich und andere vor der Influenza zu schützen.



# DIE BESTE ZEIT FÜR DIE GRIP-PESCHUTZIMPFUNG

Die beste Zeit für die Grippeimpfung ist im Herbst, vorzugsweise zwischen Mitte Oktober und Ende November. Dies hat mehrere Gründe: Erstens dauert es etwa zwei Wochen, bis der Körper nach der Impfung ausreichend Antikörper gebildet hat, um einen effektiven Schutz gegen das Grippevirus zu bieten. Eine Impfung im Herbst stellt sicher, dass dieser Schutz rechtzeitig vor Beginn

der Grippesaison aufgebaut ist. Die Grippesaison beginnt normalerweise im Dezember und kann bis in den März oder April andauern, sodass eine Impfung im Herbst für einen langanhaltenden Schutz während der gesamten Saison sorgt.

Zum Zweiten wird der Grippeimpfstoff jedes Jahr basierend auf den Empfehlungen der Weltgesundheitsorganisation an die voraussichtlich zirkulierenden Virusstämme angepasst. Diese Empfehlungen werden meist im Februar veröffentlicht, sodass bis zum Herbst ausreichend Impfstoff hergestellt werden kann. Eine frühzeitige Impfung hilft auch, Versorgungsengpässe zu vermeiden, die auftreten können, wenn die Nachfrage nach Impfstoffen während der Hochsaison steigt.

# IMPFEN IN IHRER APOTHEKE

Die meisten Hausärzte, aber auch immer mehr Apotheken bieten die Möglichkeit zur Grippeschutzimpfung an. Der Service in der Apotheke bietet mehrere Vorteile: Zum einen ist meist keine vorherige Terminvereinbarung erforderlich, sodass Sie flexibel und spontaneinen Impftermin wahrnehmen können. Auch geht der Impfprozess in Apotheken oft schneller voran als in Arztpraxen, da eshier in der Regel keine Wartezeiten gibt. Zudem kann das geschulte Apothekenpersonal Sie umfassend beraten und offene Fragen klären. Informieren Sie sich bei Ihrer örtlichen Apotheke über die Möglichkeit zur Grippeimpfung und nutzen Sie diesen heruemen Service

# WER SICH GEGEN GRIPPE IMPFEN LASSEN SOLLTE

Die Ständige Impfkommission (STIKO) empfiehlt die jährliche Impfung gegen die saisonale Influenza für folgende Personengruppen:

- alle Personen ab 60 Jahren
- Personen jeden Alters mit erhöhter gesundheitlicher Gefährdung infolge eines Grundleidens, u.a. chronische Krankheiten der Atmungsorgane, Herz- oder Kreislaufkrankheiten, Leber- oder Nierenkrankheiten, Diabetes mellitus oder andere Stoffwechselkrankheiten, chronische neurologische Grundkrankheiten wie Multiple Sklerose mit durch Infektionen getriggerten Schüben, angeborene oder erworbene Immundefizienz oder HIV-Infektion
- Bewohner von Alten- oder Pflegeheimen
- alle gesunden Schwangeren ab dem 2. Trimenon und Schwangeren mit einer chronischen Grundkrankheit ab dem 1. Trimenon
- Personen mit erhöhter beruflicher Gefährdung, z.B. medizinisches Personal
- Personen, die als mögliche Infektionsquelle für von ihnen betreute Risikopersonen fungieren können.



1. Melatonin trägt dazu bei, die Einschlafzeit zu verkürzen. Der positive Effekt von Melatonin stellt sich ein, wenn kurz vor dem Schlafengehen 1 mg Melatonin eingenommen wird. Ashwagandha unterstützt das Einschlafen. 2. Baldrian unterstützt das Durchschlafen. 3. Baldrian trägt zur Aufrechterhaltung des Schlafs und zur Entspannung bei. Lavendel unterstützt die Erholung und trägt zu einem besseren Schlaf bei.



Jeden Tag bauen körpereigene Knochenzellen (Osteoblasten) unsere Knochen auf und gleichzeitig bauen sie andere spezialisierte Zellen (Osteoklasten) wieder ab. Beide Prozesse befinden sich bei ausgewachsenen Menschen bis zu einem Alter von etwa 30 Jahren im Gleichgewicht. Danach bauen die Osteoklasten mehr Knochensubstanz ab, als durch die und Unterschenkel sind oft betroffen. Osteoblasten aufgebaut wird und unsere Knochen verlieren schleichend an Dichte. Geht dieser Abbauprozess in zu gro-Ben Schritten vonstatten, sprechen Fachleute von Osteoporose. Das ist eine Erkrankung des Knochenstoffwechsels.

Menschen mit Osteoporose haben ein erhöhtes Risiko für

Knochenbrüche. Außerdem dauert es sehr lange, bis gebrochene Knochen wieder heilen.

Osteoporose betrifft alle Knochen im Körper; am häufigsten ereignen sich Frakturen allerdings an der Wirbelsäule, dem Handgelenk und an der Hüfte. Auch Becken, Oberarm

Bis es zum ersten Knochenbruch kommt, bleibt die Erkrankung jedoch meist unerkannt – schließlich verursacht Osteoporose zunächst keine Schmerzen. Erst in späteren Stadien können sich Rückenschmerzen oder Bewegungseinschränkungen bemerkbar machen.

**SO KÖNNEN** SIE DEM ÜBERMÄSSIGEN **KNOCHENDICHTEABBAU ENTGEGENWIRKEN:** 

# BRINGEN SIE IHRE KNOCHEN IN SCHWUNG

Bewegen Sie sich so viel wie möglich, denn damit vermitteln Sie Ihrem Körper die Botschaft, dass gesundes Knochengewebe dringend gebraucht wird. In der Folge wird der Knochenaufbau angeregt und gleichzeitig der Abbau des Knochens gebremst, Dr. Gregor Frevstätter, stellvertretender Oberarzt und Klinikdirektor an der Klinik für Altersmedizin am Universitätsspital Zürich, rät zu Sportarten wie Joggen, Tanzen oder Wandern.

# **ESSEN SIE SICH FIT**

Wer starke Knochen und Muskeln aufbauen und im höheren Alter erhalten möchte, sollte auf eine Kalzium- und Eiweiß-reiche Ernährung achten. Gute Eiweißlieferanten sind Fleisch, Milchprodukte, Tofu, Nüsse und Hülsenfrüchte. Besonders viel Kalzium steckt in Milchprodukten, Tofu, Feigen, grünem Gemüse sowie Mineralwasser.

# **GEHEN SIE RAUS AN DIE SONNE**

Damit das aufgenommene Kalzium optimal in unsere Knochen eingebaut werden kann, brauchen wir dringend Vitamin D. Dieses sogenannte "Sonnenvitamin" stellt unser Körper aus Sonnenlicht her. "Täglich etwa 30 Minuten sonnenbaden um die Mittagszeit wäre ideal, damit unser Körper genügend Vitamin D bildet", weiß Freystätter. Empfindliche Hauttypen sollten die Zeitspanne jedoch deutlich kürzer halten. Dann kann auch eine Ergänzung mit Vitamin-D-Präparaten aus der Apotheke sinnvoll sein. In Ihrer Guten-Tag-Apotheke werden Sie zu dazu kompetent beraten.

# **VORSICHT BEI SOGENANNTEN** GENUSSMITTELN

Alkohol und Nikotin entziehen dem Körper wertvolle Vitamine und Nährstoffe und schaden damit auch der Knochengesundheit. Deshalb sollten Sie am besten darauf verzichten oder zumindest den Konsum deutlich reduzieren.

# ACHTEN SIE AUF IHR GEWICHT

Übergewicht belastet die Gelenke und Knochen und sollte vermieden werden. Aber auch Untergewicht stellt eine große Gefahr für gesunde Knochen dar. Denn wer zu wenig isst, versorgt seinen Körper nicht mit ausreichend Nährstoffen für den Knochenaufbau. Außerdem produziert der Körper bei Untergewicht zu wenig Geschlechtshormone, welche sich positiv auf die Knochengesundheit auswirken. Für einen gesunden Knochenaufbau sollte sich deshalb das Gewicht im

Normalbereich befinden.



Das gute Gefühl, das Beste für unsere Vitalität zu tun



Basica®. Die Basis macht's.

Basische Mineralstoffe mit Zink für den Säure-Basen-Haushalt.

Zink unterstützt den normalen Säure-Basen-Stoffwechsel sowie einen normalen Kohlenhydrat- und Fettsäurestoffwechsel. Magnesium und Calcium unterstützen den normalen Energiestoffwechsel.

basica.com



zwar die häufigste
Krebserkrankung bei
Frauen, jedoch nicht
die gefährlichste. Wird
er rechtzeitig erkannt
und behandelt,
haben die meisten
Betroffenen gute
Aussichten auf eine
Heilung. Dabei können
sie selbst aktiv
zum Therapieerfolg
beitragen.

Jedes Jahr erkranken rund 70.000 Frauen in Deutschland neu an Brustkrebs. Die gute Nachricht: Mehr als drei Viertel von ihnen überleben die Erkrankung. Besonders hoch sind die Überlebenschancen, wenn der Tumor bereits in einem frühen, noch gut behandelbaren Stadium erkannt wird.

Bei der Früherkennung des Mammakarzinoms, wie Brustkrebs in Fachkreisen auch genannt wird, liefert die Tastuntersuchung eine erste Orientierung. Dabei tastet ein Frauenarzt oder eine Frauenärztin die Brüste sowie die Lymphknoten in den Achseln nach auffälligen Veränderungen ab. Da viele Tumore im frühen Stadium noch nicht tastbar sind, ist darüber hinaus eine Röntgenuntersuchung der Brust (Mammographie) sinnvoll.

# **NEU: MAMMOGRAPHIE BIS 75**

Im Rahmen der Brustkrebsfrüherkennung bieten die gesetzlichen Krankenkassen in Deutschland Frauen ab 30 Jahren eine jährliche Tastuntersuchung, inklusive Anleitung zur Selbstuntersuchung, an. Ab einem Alter von 50 Jahren bezahlen sie außerdem eine Teilnahme am Mammographie-Screening alle zwei Jahre. Seit Juli dieses Jahres werden die Kosten hierfür bis zu einem Alter von 75 Jahren übernommen, zuvor lag die Altersgrenze bei 69 Jahren.

Für Frauen, die ein erhöhtes Risiko für Brustkrebs haben, kommt außerdem bereits in jungen Jahren eine intensivierte Früherkennung mit weiteren Untersuchungen wie Ultraschall oder Magnetresonanztomographie in Frage. Dies betrifft unter anderem Frauen mit gehäuftem Brust- oder Eierstockkrebs in der Familie und einer genetischen Veranlagung für die Entwicklung von Brustkrebs (z. B. Mutation im BRCA-Gen).

# FÜR JEDE PATIENTIN DIE PASSENDE THERAPIE

Wurde die Diagnose Mammakarzinom gestellt, sollte zusammen mit dem Arzt bzw. der Ärztin eine geeignete Behandlungsstrategie entwickelt werden. Die Therapie hängt dabei von der Art und dem Stadium des Brustkrebses sowie individuellen Faktoren und Bedürfnissen ab. Gängige Behandlungsoptionen umfassen eine Operation, eine Strah-

lentherapie, eine Antihormontherapie, eine Chemotherapie und eine Therapie mit zielgerichteten Medikamenten. Häufig werden verschiedene Verfahren kombiniert.

Um die Symptome sowie Nebenwirkungen der Therapie zu lindern, werden oft unterstützend komplementärmedizinische Methoden angewandt. Welche sich im Einzelfall anbieten, sollte man mit einer Ärztin bzw. einem Arzt besprechen. Beispiele für komplementäre Therapiemaßnahmen, die in Expertenkreisen als sinnvoll erachtet werden, sind Akupunktur, Mistelpräparate und Yoga.

# WIEDER GESUND WERDEN -UND BLEIBEN

Im Anschluss an die Therapie haben Brustkrebspatientinnen die Möglichkeit, an einer medizinischen Rehabilitationsmaßnahme teilzunehmen. Diese dauert in der Regel mindestens drei Wochen und zielt darauf ab, Spätfolgen vorzubeugen und die Lebensqualität zu verbessern.

Um einen Rückfall der Erkrankung (Rezidiv) oder Metastasen rechtzeitig zu erkennen, sollten Patientinnen nach einer überstandenen Brustkrebsbehandlung darüber hinaus regelmäßig Nachsorgeuntersuchungen wahrnehmen. Empfohlen wird dies in der Regel über einen Zeitraum von mindestens zehn Jahren.

# **WAS MAN SELBST TUN KANN**

Durch einen gesunden Lebensstil kann man selbst dazu beitragen, das Risiko für (erneuten) Brustkrebs zu senken. Hierzu gehört, gegebenenfalls mit dem Rauchen aufzuhören und den Alkoholkonsum auf ein Minimum einzuschränken. Eine spezielle "Krebs-Diät" gibt es nicht. Vielmehr sollten sich Brustkrebspatientinnen ebenso wie gesunde Personen ausgewogen ernähren. Optimal ist ein Speiseplan mit viel Gemüse, Obst, Vollkorngetreide, Hülsenfrüchten und fettarmen Milchprodukten sowie wenig Salz, Zucker, Fleisch und Wurstwaren. Am wichtigsten ist es jedoch, ein normales Körpergewicht anzustreben, da Übergewicht das Risiko für ein Rezidiv erhöht.

Erreichen lässt sich dies auch durch ausreichend körperliche Aktivität. Dabei schlägt man gleich mehrere Fliegen mit einer Klappe: Bewegung wirkt sich nicht nur positiv auf die körperliche Fitness und das Gemüt aus, sondern kann auch belastende Symptome und Nebenwirkungen wie Fatigue (starke Müdigkeit/Erschöpfung) bessern. Außerdem verringert sich das Risiko für ein Rezidiv um bis zu 40 Prozent. Fachleute empfehlen mindestens 150 moderate Aktivität pro Woche (z. B. Radfahren, Spazierengehen) oder 75 Minuten anstrengenden Sport.

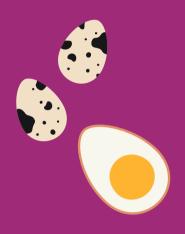




# WARUM SIE AUF IHREN VITAMIN-B12-STATUS



# ACHTEN SOLLTEN



Vitamin B12, auch als Cobalamin bekannt, ist ein essentielles Vitamin, das eine zentrale Rolle bei vielen Körperprozessen spielt. Es ist besonders wichtig für die Bildung roter Blutkörperchen, die DNA-Synthese und die Gesundheit des **Nervensystems. Eine Unterver**sorgung mit Vitamin B12 kann schwerwiegende gesundheitliche Probleme verursachen, da die Symptome oft schleichend auftreten und ein Mangel entstehen kann.

Fühlen Sie sich erschöpft, ausgepowert und die Leistungsfähigkeit lässt stark zu wünschen übrig? Dann fehlt Ihnen vielleicht Vitlebenswichtige Vitamin B12, auch Cobalamin genannt, nicht selbst herstellen. Es muss deshalb über die Nahrung B12 dem Körper direkt zur Verfügung. aufgenommen werden. Vitamin B12

kommt natürlicherweise vorwiegend in tierischen Lebensmitteln vor. Gute Lieferanten sind Fleisch, Eier, Fisch, Milch und Milchprodukte.

Pflanzliche Lebensmittel wie Obst. Gemüse. Haferflocken. Nüsse und Öl enthalten kein oder kaum Vitamin B12. Gerade Veganer und Vegetarier sollten deshalb auf eine ausreichende Versorgung mit Vitamin B12 achten.

Die Gründe für eine unzureichende Versorgung mit Vitamin B12 sind vielfältig, hängen aber meist mit einer eingeschränkten Aufnahme des Vitamins zusammen. Gelangt Vitamin B12 mit der Nahrung in den Magen, starten aufwändige Stoffwechselvorgänge, damit unser Körper Vitamin B12 aufnehmen kann. Bei älteren Menschen funktionieren diese Stoffwechselvorgänge häufig nicht mehr zuverlässig. Darmerkrankungen, Magenschleimhautentzündungen und die Einnahme bestimmter Medikamente wie Diabetesmedikamente, Magensäureblocker (PPI oder H2-Blocker) oder "die Pille" behindern außerdem die Aufnahme von Vitamin B12.

Die Einnahme von Vitamin B12 in Form von Tabletten oder eines Sprays kann dabei helfen, den täglichen Vitamin B12-Bedarf des Körpers zu decken. Durch die Einnahme als Spray wird das Vitamin B12 direkt über die Mundamin B12. Unser Körper kann das schleimhaut aufgenommen. Hierbei wird der übliche Weg über Magen, Darm und Leber umgangen. So steht das Vitamin

Wenn Sie die oben beschriebenen

Symptome wie Erschöpfung, andauernde Müdigkeit und mangelnde Vitalität an sich erkennen, sollten Sie mit Ihrem Arzt oder Apotheker darüber sprechen und dabei auch die mögliche Ursache einer Vitamin-B12-Unterversorgung ansprechen.

# **WISSENSWERTES** IN KÜRZE

im Körper: Es trägt unter anderem zu einem normalen Energiestoffwechsel, zur Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung sowie zu einer normalen Bildung roter Blutkörperchen bei. Die roten Blutkörperchen transportieren lebensnotwendigen Sauerstoff in alle Organe und Gewebe. Eine Störung der Vitamin B12-Versorgung kann daher die Vitalität und Leistungsfähigkeit des ganzen Körpers beeinträchtigen. Ein Mangel oder eine Unterversorgung mit Vitamin B12 äußern sich durch Symptome wie Energielosigkeit, Müdigkeit, Blässe und Kurzatmigkeit.

Vitamin B12 hat viele Aufgaben Vitamin

# ERSCHÖPFT? MÜDE? **Hochdosierte Vitamin B12-**Versorgung

Einfach sprühen für mehr Power & Konzentration

- Preiswert
- Praktisch
- Fruchtig
- Nachhaltig
- Vegan











# **WIE GUT** HELFEN **ONLINE-THERAPIEN BEI DER** BEHANDLUNG VON

Etwa jeder sechste Erwachsene in Deutschland erkrankt im Laufe des Lebens an Depressionen. Gleichzeitig kann die Wartezeit auf einen Therapieplatz lange dauern. Können hier Online-Therapien helfen? Sind sie für alle Formen der Depression sinnvoll? Und wie funktioniert eine psychologische Behandlung über das Internet? Die Stiftung Gesundheitswissen hat in einem Studiencheck die Wirksamkeit von **Online-Therapien untersucht.** 

pressione

Depressionen gehören zu den häufigsten psychischen Erkrankungen in Deutschland. Je nach Schweregrad der Erkrankung kommen Medikamente oder unterschiedliche Formen von Psychotherapie infrage. Doch die Wartezeit auf einen Therapieplatz kann hierzulande mitunter sehr lang sei. Laut dem Deutschen Psychotherapeuten Netzwerk liegt sie in Deutschland aktuell bei rund fünf Monaten – eine zusätzliche Herausforderung für Betroffene und ihre Angehörigen. Als Alternative oder um diese Wartezeiten zu überbrücken, kann für Menschen mit Depressionen auch eine Online-Therapie infrage kommen.

# **WIE FUNKTIONIEREN ONLINE-THERAPIEN?**

Unter Online-Therapien versteht man Behandlungsprogramme, die Menschen mit Depressionen eigenständig über einen Computer, ein Tablet oder Smartphone nutzen können. Sie wenden Methoden der Psychotherapie an. In der Regel meldet man sich bei einer Online-Therapie auf einer Webseite oder in einer App an. Während der Online-Therapie sind die Inhalte zumeist in bestimmte Module aufgeteilt, hier werden bestimmte Aufgaben nacheinander durcharbeitet. Je nach Behandlungsansatz können sich die Angebote in Inhalt und Aufbau unterscheiden. Viele orientieren sich an der kognitiven Verhaltenstherapie, bei der neue Verhaltens- und Denkmuster eingeübt werden sollen. Unterschieden wird zudem zwischen begleiteten und unbegleiteten Programmen. Während Erkrankte die unbegleiteten Programme eigenständig nach ihren eigenen inhaltlichen und zeitlichen Präferenzen durchlaufen, erhalten Nutzer des begleiteten Programms regelmäßig Rückmeldung zu ihrem Fortschritt - z. B. per E-Mail oder persönlich durch einen Therapeuten.

# FÜR WEN EIGNEN SICH ONLINE-THERAPIEN?

Online-Therapien sind vor allem bei leichten Depressionen vorgesehen und eignen sich zudem zur Überbrückung, bis ein Therapieplatz gefunden ist. Bei einer mittelgradigen oder schweren Form der Depression kann eine Online-Therapie ergänzend zu einer medikamentösen Behandlung oder einer Psychotherapie eingesetzt werden. Online-Therapien zielen nicht darauf ab, eine Psychotherapie oder eine medikamentöse Behandlung zu ersetzen. Zudem sollte die Anwendung einer Online-Therapie von einem Arzt oder Psychotherapeuten verordnet und von diesem auch begleitet werden, da die Nutzung gefühlsmäßig sehr aufwühlend sein kann.

# **DIE STUDIENERGEBNISSE**

Um die Frage nach der Wirksamkeit von Online-Therapien bei Menschen mit Depressionen zu beantworten, hat die Stiftung Gesundheitswissen die Studienlage dazu ausgewertet. Das Ergebnis: Wer an einer Online-Therapie teilnahm, hatte nach Abschluss der Therapie weniger depressive Beschwerden als Menschen, die keine Online-Therapie anwendeten. Zudem gibt es auch Hinweise, dass begleitete Online-Programme einen positiveren Effekt auf die Beschwerden haben als Programme ohne Begleitung. Für die Auswertung wurde eine systematische Über-

# **WER TRÄGT DIE KOSTEN EINER ONLINE-THERAPIE?**

Ärzte und Psychotherapeuten haben die Möglichkeit, bestimmte Programme und Apps auf Rezept zu verschreiben. In diesem Fall übernehmen die gesetzlichen Krankenkassen die Kosten für diese Art der Behandlung. Auch die privaten Krankenversicherungen tragen teilweise die Kosten für Online-Therapien. Ausschlaggebend sind dabei die persönlichen Vertragsbedingungen.

# **DEPRESSIONEN? ERSTE ANLAUFSTELLE IST DIE HAUSARZTPRAXIS**

Wer glaubt, an Depressionen zu leiden, sollte zunächst seine Hausarztpraxis aufsuchen. "Hausarztpraxen verfügen über die erforderlichen Qualifikationen, um eine adäquate Anamnese durchzuführen und den Schweregrad von Depressionen einzuschätzen", sagt Dr. Lars Hölzel, Leitender Psychologe der Oberberg Parkklinik Wiesbaden Schlangenbad und der Oberberg Tagesklinik Frankfurt am Main. Ein Problem besteht jedoch darin, dass viele Depressionserkrankte in der Sprechstunde primär ihre physischen Beschwerden schildern, emotionale Belastungen aber nicht von sich aus mitteilen. Das erschwert die korrekte Diagnostik erheblich.

sichtsarbeit zu dieser Fragestellung herangezogen, die die Ergebnisse von 40 randomisiert-kontrollierten Studien mit insgesamt mehr als 7.000 Menschen mit überwiegend leichten bis mittelschweren Depressionen zusammenfasst.

Die einzelnen Studien untersuchten verschiedene begleitete und unbegleitete Programme, die sich in Inhalt und Aufbau ähnelten und auf den Methoden der kognitiven Verhaltenstherapie basierten. Die Teilnehmer der verschiedenen Studien wurden dabei je in zwei unterschiedliche Gruppen geteilt: eine Gruppe mit und eine Gruppe ohne Zugang zu Online-Therapien. Die Dauer der Behandlung per Online-Therapie variierte je nach Programm und lag zwischen vier und 32 Wochen. Vor und nach der Online-Therapie wurde die Stärke der Beschwerden anhand von Fragebögen ermittelt und so untersucht, ob sich diese durch das Programm verändert hatten. Aufgrund methodischer Mängel und schwankender Ergebnisse zwischen den untersuchten Online-Programmen, sind die Aussagen nicht auf alle zur Verfügung stehenden Online-Therapien übertragbar. Zudem gab es in der Übersichtsarbeit keine Aussagen zu etwaigen Nebenwirkungen von Online-Therapien. Das heißt jedoch nicht, dass diese bei der Anwendung von Online-Therapien ausgeschlossen sind.

# GESUNDES FRUCHTGEMÜSE **IM HERBST**

Endlich wieder Kürbiszeit! Orange, grün, gelb es in vielen Varianten. Während die einen lecker bedenkenlos täglich genossen werden. schmecken, sind andere nur etwas fürs Auge. Deshalb unterscheidet man zwischen Zier- und Speise- JA, WAS ISSER DENN NUN ...? kürbissen. Auf unseren Tellern landen vor allem Kürbisse sind tatsächlich eine Mischform aus Obst Kalorien und viele Vitamine sowie Mineralstoffe. finition zum Gemüse. Zierkürbisse dagegen enthalten den Bitterstoff Cucurbitacin, der Magen- und Darmbeschwerden verwerden sollte.

# **SO GESUND IST KÜRBIS**

Speisekürbisse enthalten viele wertvolle Nährstoffe, die sich positiv auf unsere Gesundheit auswirken. Eine der wichtigsten Komponenten des Kürbisses sind die Ballaststoffe, die die Verdauung fördern und helfen, den Blutzuckerspiegel zu regulieren. Außerdem liefert Kürbis viele Vitamine und Mineralstoffe wie Vitamine A, C und E sowie Kalium und Magnesium. Vitamin A unterstützt die Sehkraft, während Vitamin C das Immunsystem stärkt und antioxidantisch wirkt, also schädliche freie Radikale im Körper bindet. Vitamin E, zusammen mit der

im Kürbis enthaltenen Linolsäure, kann den Cholesterinspiegel senken und Herz-Kreislauf-Erkrankungen vorbeugen.

Darüber hinaus ist Kürbis mit nur etwa 25 Kaoder weiß, klein, riesig, rund, oval ... Kürbisse gibt | lorien pro 100 Gramm sehr kalorienarm und kann

Sorten wie Butternuss, Muskat, Spaghettikürbis und Gemüse. Botanisch gesehen zählen Kürbisse und Hokkaido, wobei letzterer besonders wegen sei- zum Obst, weil sie sich aus den bestäubten Blüten ner essbaren Schale beliebt ist, was die Zubereitung einer Pflanze entwickeln. Weil der Kürbis aber nur noch einfacher macht. Speisekürbisse liefern wenig einjährig wächst, zählt er nach der Lebensmittelde-

# **KERN-KOMPETENZ**

ursachen kann und deshalb nur als Deko genossen Auch wenn man hauptsächlich das Kürbisfleisch zubereitet, sind die Kerne keineswegs ein Abfall-Produkt, sondern ein wahrer Vitalstoff-Lieferant. Sie enthalten nämlich Mineralstoffe wie Zink, Magnesium, Eisen und Selen. Zusätzlich bieten Kürbiskerne wertvolle Fettsäuren und Proteine, die zur Herzgesundheit beitragen.

> Kürbiskern-Öl enthält Vitamin E und viele ungesättigte Fettsäuren, insbesondere die Linolsäure, die wichtig für den Cholesterinspiegel sind und Entzündungen im Körper reduzieren können. Dazu schmeckt Kürbiskern-Öl intensiv und aromatisch.



Das Gemüse bis auf den Kürbis schälen und in kleine Würfel schneiden. 2-3 Minuten in Butter anbraten, mit der Brühe ablöschen und etwa 20 Minuten köcheln lassen. Pürieren, die Kokosmilch unterrühren und abschmecken. Vor dem Servieren noch mal erhitzen und jede Portion

mit 1 TL Kürbiskernöl beträufeln. , GANG: Kürbisspalten mit Hähnchen Zutaten für 4 Personen: 1 kg Hokkaido, 800 g Hähnchenbrust, 3 EL Olivenöl, 1 TL Paprika, 1 TL

Knoblauchpulver, Salz, Pfeffer. Salz und Pfeffer würzen. Die Kürbiskerne in einer Pfanne ohne Öl auf mittlerer Stufe rös-Den Kürbis in ca. 3 cm breite Spalten schneiden. ten, bis sie aufpoppen. Direkt aus der Pfanne 2 EL Olivenöl sowie die Gewürze dazu geben über den Salat geben. Alles mit Balsamicound alles gut vermengen. Kürbisspalten bei 180°C im Backofen garen, bis sie weich sind. Zwischendurch wenden. Zutaten für 4 Personen: 500 g Hokkaido, 400

Hähnchenbrust in Olivenöl braten und mit den Kürbisspalten servieren.

. GANG: Vanilleeis mit Kürbiskern-Öl und Salz Pro Person 1-2 Kugeln Vanilleeis in ein Schälchen geben. Etwa einen TL Kürbiskern-Öl darüber träufeln und leicht salzen.

www.finalgon.de

Wärmt viele Verspannungen weg. Seit 1951.



stark



fördert die Durchblutung



wirkt tief in der Muskulatur

Finalgon® Wärmesalbe DUO 4 mg/g + 25 mg/g Salbe. Wirkstoff: Nonivamid u. Nicoboxil. Anwendungsnblutung vor der kapillaren Blutentnahme, z. B. aus dem Ohrläppchen od. der Fingerkuppe. **Warnhinweis** carbonat, Eichenmoos, Baummoos). Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Zentiva Pharma GmbH. 65927 Frankfurt am Main. Stand: März 202

WORAN SIE FEHI SICHTIGKEIT ERKENNEN

# **BRAUCHT MEIN KIND EINE**



Am 10. Oktober ist der Welttag des Sehens. Unser scharfes Sehen und Erkennen ist der Sinn, auf den wir uns am meisten im Alltag verlassen. Doch nach Angaben der Weltgesundheitsorganisation (WHO) haben mindestens eine Milliarde Menschen weltweit eine Seheinschränkung. Das Tückische: Weil sich Sehen schleichend verschlechtert, bemerken viele lange Zeit ihre Fehlsichtigkeit nicht. Vor allem Kinder können oft nicht selbst einschätzen oder mitteilen. dass sie eine Sehschwäche haben - es fällt ihnen schlichtweg nicht auf. Daher ist es umso wichtiger, dass Eltern auf bestimmte Verhaltensweisen achten. Lesen Sie, welche Anzeichen können darauf hinweisen, dass ein Kind eine Brille benötigt.

# **AUGENREIBEN UND** KOPFSCHMERZEN

Wenn Kinder häufig ihre Augen reiben, kann das ein Zeichen für Überanstrengung sein. Auch Kopfschmerzen und Müdigkeit, insbesondere nach dem Lesen oder anderen visuellen Aktivitäten, sind ein Hinweis auf eine mögliche Sehschwäche.

**DAS BUCH VOR DER NASE** Plötzlich hält das Kind sein Buch direkt vor die Nasenspitze oder setzt sich ganz nah vor den Fernseher? Das kann auf eine Kurzsichtigkeit hindeuten - das Kind hat Schwierigkeiten, Dinge in der Ferne zu erkennen.

# **SCHIELEN ODER** AUGENZUSAMMENKNEIFEN

Wenn ein Kind häufig schielt oder die Augen zusammenkneift, versucht es damit, seine Sicht zu fokussieren und klarer zu sehen. Dies kann sowohl bei Kurzsichtigkeit als auch bei Weitsichtigkeit vorkommen.



Schreiben, können ebenfalls ein Hinweis darauf sein, dass ein Kind Sehprobleme hat. Typisch ist es, wenn ein Kind Schwierigkeiten hat, das Tafelbild zu sehen oder häufig falsch von der Tafel abschreibt.

**LESE-UNLUST** Das Kind war ein echter Bücherwurm und mag auf einmal gar nicht mehr lesen? Oder bittet Sie wieder, ihm vorzulesen? Dann ist das Fokussieren auf die Buchstaben vielleicht zu an-

# WAS NUN...?

strengend geworden.

Wenn Sie eine Fehlsichtigkeit bei Ihrem Kind vermuten, ist es wichtig, einen Termin mit einem Augenarzt oder einer Augenärztin zu vereinbaren. In der Arztpraxis werden ein Sehtest durchgeführt und eventuell umfassendere Untersuchungen vorgenommen, um andere Augenerkrankungen auszuschließen.

Zu den Vorsorgeuntersuchungen beim Kinderarzt gehört ebenfalls ein Sehtest. Bei Auffälligkeiten kann der Kinderarzt eine Überweisung zum Augenarzt aus-

Wird bei dem Kind tatsächlich eine Sehschwäche diagnostiziert, stellt der Augenarzt ein Rezept für eine Brille aus. Damit geht man zum Optiker. Helfen Sie Ihrem Kind, eine Brille auszusuchen, die ihm gut gefällt und bestärken Sie es positiv, diese auch regelmäßig zu tragen. Nach der ersten Verordnung sind regelmäßige Kontrollen beim Augenarzt wichtig, da Kinderaugen sich schnell verändern können.

# KÖNNEN KINDER SCHON KONTAKT-**LINSEN TRAGEN?**

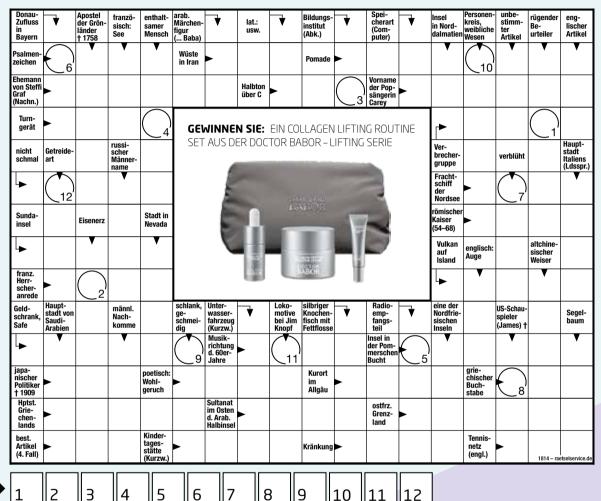
Grundsätzlich gibt es kein vorgeschriebenes Mindestalter für das Tragen von Kontaktlinsen. Wichtiger als das Alter sind jedoch die persönliche Reife und die Fähigkeit des Kindes, die Linsen korrekt zu handhaben und zu pflegen, denn das Ein- und Aussetzen der Linsen erfordert viel Feingefühl. Entscheidend ist eine hygienische Handhabung der Kontaktlinsen, damit es nicht zu Infektionen des Auges kommt. Aber mit etwas Unterstützung können auch jüngere Kinder Kontaktlinsen tragen. Das kann vor allem bei sportlichen Aktivitäten hilfreich sein, oder wenn Kinder ihre Brille ungern tragen. Am besten sprechen Sie darüber mit Ihrem Kind sowie dem Augenarzt und dem Optiker.

# **KURZSSICHTIGKEIT VORBEUGEN**

Gutes Sehen ist für Kinder ein enorm wichtiger Aspekt in Bezug auf ihre allgemeine Gesundheit, die Entwicklung und das Wohlbefinden. Eltern können viel zur Augengesundheit ihrer Kinder beitragen. Vor allem gegen Kurzsichtigkeit gibt es einige wirksame Strategien. Wichtig ist, das In-die-Ferne-Sehen zu trainieren, indem man oft und regelmäßig mit dem Kind nach draußen geht. Tageslicht und die natürliche Weite im Freien sind wichtig, um das Längenwachstum des Auges zu hemmen und Kurzsichtigkeit zu verhindern oder zu verlangsamen. Zudem sollte die Zeit, die Kinder mit Smartphones, Tablets und anderen Bildschirmen verbringen, begrenzt werden. Als Faustregel könnte man nach der Zeit vor einem Bildschirm die doppelte Zeit draußen verbringen. Zum Beispiel: 30 Minuten am Tablet schauen und anschließend eine Stunde in der Natur genießen.

# Kätselspaß





Lösungswort im Coupon auf Seite 25 eintragen.

Gewinnen Sie 1 Volv 10 **COLLAGEN LIFTING ROUTINE SETS aus** der DOCTOR BABOR - LIFTING Serie:

Hauttyp: Reife Haut, Trockene Haut

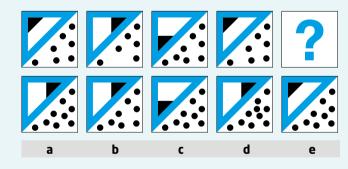
Hautbedürfnis: Festigkeit & Straffen, Anti-Aging Limitiertes Lifting Set für sichtbar glattere Haut IMPRESSUM: Herausgeber: ELAC Elysée Apotheken Consulting GmbH, Ostenallee 76a, 59063 Hamm und einen jugendlich praller wirkenden Teint. Geschäftsführer: Frank Baer Projektleitung: Annie Hildebrandt Verlag: KELLINGI Agentur für Marketing Die leistungsstarke LIFTING-Routine sorgt mit präzisen Wirkstoffkombinationen für eine unmittelbar glattere und aufgepolstert

Heute lernen es die Kinder in der "Sendung mit der Maus" oder spätestens im Physikunterricht: Elektrischer Strom erzeugt Magnetismus. Zu Beginn des 19. Jahrhunderts gibt es in der Wissenschaft darüber allenfalls Spekulationen. Bis er, Professor an der Universität Kopenhagen, Strom durch einen Platindraht leitet, unter dem parallel eine Kompassnadel angebracht ist. Und die Nadel wackelt. Je stärker der Strom, desto stärker der Ausschlag. Eine bahnbrechende Erkenntnis, die er in einer vierseitigen Abhandlung in lateinischer Sprache veröffentlicht und die ihn zum Mitbegründer der Elektrizitätslehre werden lässt. Auf seine Initiative geht auch die Gründung der Polytechnischen Lehranstalt in Kopenhagen zurück, deren Rektor er bis zu seinem Tod bleibt. Er gilt als eine der führenden Persönlichkeiten seines Heimatlandes. Dabei versteht er sich nicht nur als Wissenschaftler, sondern auch als Philosoph und Naturforscher. Kaum zu glauben, dass seine Schulbildung durchaus lückenhaft ist. Da es keine allgemeine Schulpflicht gibt, erhält er Unterricht von einem deutschen Perückenmacher und dessen Frau in den Fächern Deutsch und Mathematik. Sein wissenschaftliches Interesse wird ab dem 12. Lebensjahr durch seine Mitarbeit in der väterlichen Apotheke geweckt. Sein weiteres Wissen erwirbt der aufgeweckte Knabe autodidaktisch und besteht auf Anhieb die Aufnahmeprüfung an der Universität. Eine ausgedehnte Studienreise durch Europa vervollständigt seine umfassende Bildung. Wer ist der Gesuchte?



# LOGISCHE REIHE

Welches der unteren Kästchen muss den ersten vier oberen Kästchen folgen, um die Reihe logisch fortzuführen?



# AUFI ÖSUNG

ger und zwei mehr.) werden abwechseind einer weni-Position. Die schwarzen Punkte wechselt im Uhrzeigersinn seine roznuß: 9 (ngs schwarze Dreieck

3 Logische Reihe

Hans Christian Oersted Z Wer ist's?

Zeite Z5

|EDEN MONAT GEWINNEN - JETZT MITMACHEN! Coupon einfach in einer Ihrer Guten Tag Apotheken abgeben. Viel Glück!



# Gewinnen im Oktober

Name/Vorname



# **GEWINNEN SIE:** EIN COLLAGEN LIFTING ROUTINE SET AUS UNSERER DOCTOR BABOR - LIFTING SERIE



# Lösungswort Schwedenrätsel

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

Die Gewinner werden monatlich ausgelost. Teilnahme ab 18 Jahren. Mitarbeiter des Verlags und der Guten Tag Apotheken sind nicht berechtigt, am Gewinnspiel teilzunehmen. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Ihre Daten werden vertraulich behandelt und nur zur Gewinnauslosung genutzt. Abgabeschluss: 30.10.2024



E-Mailadresse

PLZ/Ort

Geburtsdatum

und Kommunikation GmbH & Co. KG, Barkhausenstraße 4, 27568 Bremerhaven **Redaktion:** Damian Sicking (Chefredakteur, v.i.S.d.P.), Nadine Sorgenfrei, Nina Grellmann, Dr. Melanie Söchtig, Hans-Jörg Zündorf **Mitarbeiter** dieser Ausgabe: Marzena Sicking, Dr. Susanne Streich-Bierfreund Redaktionsbeirat: Thomas Anthes, Florial Wehrenpfennig, Anne Lahoda, Franziska Hoefer, Jens Hohenberger **Art Direction**: Anke Borkowski **Verantwortlich für den Anzeigenteil**: Z & S Mediateam GmbH, Industriestr. 23a, 91207 Lauf / Pegnitz, Tel: 09123-9645788 E-Mail: zuegner@zs-mediateam.de Druck: Evers-Druck GmbH, Ernst-Günter-Albers-Straße, 25704 Meldorf. Für unverlangt eingesandte Manuskripte und Bilder wird keine Haftung übernommen. Sämtliche wirkstoff- und gesundheitsbezogenei Angaben dienen ausschließlich der allgemeinen Information und ersetzen nicht die professionelle Beratung durch ihren Apotheker und die Behandlung durch den Arzt. Die Inhalte sind mit größtmöglicher Sorgfalt erstellt, dennoch kann keine Gewähr für die Fehlerfreiheit und Genauigkeit übernommen werden. Jegliche Haftung für Schäden, die sich direkt oder indirekt aus der

Benutzung der Informationen ergeben, wird ausgeschlossen, soweit diese nicht auf Vorsatz oder grober Fahrlässigkeit beruhen

wirkende Haut.



vom 11. Januar bis 1. Februar 2025

Voraussetzungen:

- Mindestens 6 Übernachtungen in einem teilnehmenden Betrieb
- Nicht mit anderen Angeboten kombinierbar
- Anreise am Samstag oder Sonntag
- Am Montag verpflichtender alpiner Sicherheitskurs

**Überraschung**: bei einem Mindestaufenthalt von 6 Nächten gibt es ein Paar TUBBS Schneeschuhe inklusive Tragetasche und Stöcke geschenkt

Frische Winterluft, das Knirschen des Schnees unter den Füßen und eine atemberaubende Bergkulisse. Vom 11. Januar bis 1. Februar 2025 lädt die Silberregion Karwendel in Österreich zu den Schneeschuhwanderwochen unter dem Motto "Mit Sicherheit Spaß im Schnee" ein. In diesem Zeitraum erwartet die Gäste ein besonderes Winterabenteuer, das mindestens sechs Übernachtungen umfasst.

Die Teilnehmer\*innen können sich auf ein abwechslungsreiches Programm freuen: Geführte Schneeschuhwanderungen durch die verschneite Landschaft, Schneeschuh-Yoga für Entspannung in der Natur und eine spannende Schneeschuh-Olympiade, bei der Geschicklichkeit gefragt ist. Ein Highlight ist der verpflichtende alpine Sicherheitskurs, der jeden Montag stattfindet, und den Teilnehmern wertvolle Kenntnisse für sichere Schneeschuhwanderungen im Gelände vermittelt.

Eine besondere Überraschung hält die Silberregion Karwendel für alle Gäste bereit: Jeder Teilnehmer erhält TUBBS Schneeschuhe inklusive Tragetasche und Stöcke als Geschenk. Diese hochwertige Ausrüstung sorgt für weitere unvergessliche Erlebnisse in der winterlichen Berglandschaft der Silberregion Karwendel.

Weitere Informationen unter www.silberregion-karwendel.com/schneeschuhwanderwochen

<del>-</del>

Gewinnen Sie 3 Nächte für 2 Personen mit Frühstück in einer privaten Pension außerhalb der Hauptwintersaison (Weihnachten, Silvester, Fasching).

Beantworten Sie dazu einfach folgende Frage:

In welchem europäischen Land liegt die Silberregion Karwendel? (Die Antwort finden Sie im Text)

# Lösung:

- 1. Lösungswort eintragen 2. Coupon ausschneiden
- 3. Coupon einfach in Ihrer Guten Tag Apotheke abgeben. Viel Glück!

Die Gewinner werden monatlich ausgelost. Teilnahme ab 18 Jahren. Mitarbeiter des Verlags und der Guten Tag Apotheken sind nicht berechtigt, am Gewinnspiel teilzunehmen. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Ihre Daten werden vertraulich behandelt und nur zur Gewinnauslosung genutzt. Abgabeschluss: 31.10.2024

# Jetzt mitmachen und gewinnen!

Um an der Verlosung teilzunehmen, müssen Sie uns nur die nebenstehende Frage beantworten (die richtige Antwort finden Sie im Text). Der Gewinner wird von uns benachrichtigt. Wir wünschen allen Teilnehmern viel Glück!



Für eine gesunde Haut in jedem Alter

# EXCIPIAL® WIRD JETZT CETAPHIL® PRO



- → Sieben Excipial<sup>™</sup>-Produkte werden ab sofort unter dem Namen Cetaphil<sup>®</sup> PRO weitergeführt
- → Produkt-Formulierungen bleiben qualitativ und quantitativ identisch
- → Cetaphil®-Produkte sind in allen Apotheken und Online-Apotheken erhältlich

Anderer Name – 100 Prozent gleicher Inhalt: Sieben ausgewählte Produkte der Marke Excipial™ sind ab sofort unter einem neuen Produktnamen in den Regalen der Apotheken zu finden. Excipial™ heißt jetzt: Cetaphil® PRO! Die Formulierungen der umbenannten Produkte sind qualitativ und quantitativ identisch.

Die gleichbleibenden Inhaltsstoffe helfen bei zahlreichen Hautproblemen und verbessern die Widerstandsfähigkeit empfindlicher Haut in jedem Alter. Reife Haut verliert mit zunehmendem Alter beispielsweise die Fähigkeit, Lipide zu produzieren, die für eine gesunde Barrierefunktion unserer Haut verantwortlich sind. Hinzu kommt ein Mangel der körpereigenen Eiweiße Kollagen und Elastin, die für die Festigung der Haut sorgen. Auch der Regenerationsprozess funktioniert nicht mehr so gut wie in jungen Jahren. Die Produkte von Cetaphil® PRO (ehemalig Excipial™) wurden mit speziellen Inhaltsstoffen formuliert, die diese Mangel ausgleichen können.

Insbesondere trockene Haut, wie z. B. altersbedingte Xerose und zu Neurodermitis neigende Haut, hat einen besonders hohen Bedarf an Feuchthaltefaktoren. Die **Cetaphil® PRO Urea** Produkte stärken mit Urea in einer Wasser-in-Öl-Emulsion die natürliche Hautschutzbarriere und sorgen dafür, dass Feuchtigkeit langanhaltend und tiefenwirksam gespeichert wird und die Trockenheit verschwindet.



Cetaphil® PRO ItchControl hilft, die genetisch bedingten Mängel von Feuchthaltefaktoren und stärkenden Lipiden bei neurodermitischer Haut wieder auszugleichen. Der natürliche Schutzschild der Haut wird regeneriert und gestärkt. Der Feuchtigkeitsverlust wird verringert und die Haut fühlt sich weniger trocken und gereizt an. Dem Juckreiz wird entgegengewirkt – für ein entspanntes und gepflegtes Hautgefühl.

# Über Cetaphil®

Cetaphil® ist eine Apotheken-Hautpflegemarke für empfindliche Haut, die bereits vor 75 Jahren von einem Dermatologen entwickelt wurde, der Patient\*innen helfen wollte, ihre empfindliche Haut effektiver zu pflegen. 1947 wurde dann das erste Produkt unter dem Namen Cetaphil® angeboten: Die Cetaphil® Reinigungslotion, die die Haut heute noch genauso sanft und effektiv pflegt wie damals. Cetaphil® wurde schnell für seine wirksamen und gleichzeitig sanften Pflegeeigenschaften geschätzt, die vor den fünf Anzeichen empfindlicher Haut schützen: Geschwächte Hautbarriere, Trockenheit, Spannungsgefühl, Irritation und Rauigkeit.

**ARD** 

schau 2 12.10 ARD-MiMa 2

14.00 Tagesschau 🛭

14.10 Rote Rosen 2

15.00 Tagesschau 2

16.00 Tagesschau 🛭

17.00 Tagesschau 🛭

20.00 Tagesschau 2

17.15 Brisant 2

1

ZDF

**09.55** Tagesschau **7 10.00** 05.30 ZDF-Morgenmagazin Meister des Alltags 2 10.30 **2 09.00** heute Xpress **2** Gefragt - Gejagt 2 11.15 ARD-Buffet 2 12.00 Tages-**09.05** Volle Kanne **2 10.30** Notruf Hafenkante 3 11.15 SOKO Stuttgart 2 12.00 heute 2 **12.10** ARD-MiMa 2 14.00 heute - in

Deutschland 15.10 Sturm der Liebe 🏻 14.15 Die Küchenschlacht 15.00 heute Xpress 2 16.10 Mord mit Aussicht (2) 15.05 Bares für Rares 🛭 16.00 heute - in Europa 2 16.10 Die Rosenheim-Cops 18.00 Gefragt - Gejagt 2 17.00 heute 🏻 17.10 Wahre Verbrechen 🛭 18.50 WaPo Bodensee 2 2 19.45 Wissen vor acht 2 🗷 18.00 SOKO Köln 図 図 19.50 Wetter / Wirtschaft 19.00 heute/Wetter 2



land - Wir Grenz-

ilm, D, 2024 🛭

gänger Dokumentar-

rika ungeschminkt

V•X

Dokumentation 2

Ier, USA, 2021 ℤ ∞

**11.15** CSI: Miami (5-6+8) ∞

14.00 Verklag mich doch! Do-

ku-Soap  $\infty$  **15.00** Shopping

Oueen 

16.00 Guidos Deko

Queen. Doku-Soap  $\infty$  **17.00** 

Zwischen Tüll und Tränen ∞

18.00 First Dates - Ein Tisch

für zwei. Doku-Soap ∞ **19.00** 

Das perfekte Dinner. Doku-

Soap ∞ **20.15** The Piano (2).

Show. Moderation: Annika Lau

∞ 22.15 Hot oder Schrott-

Die Allestester. Doku-Soap ∞

**00.20** nachrichten ∞

02.20 Furia Krimireihe,

N/D, 2021 2 🗷

VOX

20.15 Herrhausen - Der 20.15 75 Jahre Deutsch-Herr des Geldes (1/2) Dramaserie 2 🗷 21.55 Report München Magazin, Moderation: 21.45 heute journal 2 Christian Nitsche 22.15 Markus Lanz - Ame-22.25 Tagesthemen 2 23.00 Maischberger 2 00.15 Tagesschau 23.25 Markus Lanz 2

Herr des Geldes (1/2)

02.05 Tagesschau 02.10 Maischberger 2

00.25 Herrhausen - Der

Dramaserie 2 2

KABEL1 14.50 Castle 2 15.50 Kabel Eins :newstime **16.00** Castle 2 16.55 Abenteuer Leben täglich 17.55 Mein Lokal, Dein Lokal - Der Profi kommt **18.55** Achtung Kontrolle! Wir kümmern uns drum **20.15** Evolution, Komödie, USA, 2001. Mit David Duchovny 22.25 Transformers 3 - Die dunkle Seite des Mondes. Sci-Fi-Film, USA, 2011 2 01.30 FILM Starship Troo-

INDR NDR

pers. Sci-Fi-Film, USA, 1997

17.10 Seelöwe & Co. - tierisch beliebt 7 18.00 Ländermagazine 18.15 Die Polster-Macherin - Neues Leben für alte Möbel 2 18.45 DAS! 2 19.30 19.30 MDR aktuell 2 19.50 Ländermagazine 20.00 Tagesschau 2 20.15 & Visite. Magazin 2 21.15 Panorama - die Reporter 2 21.45 NDR Info 2 22.00 TIM Tatort Die goldene Zeit, Krimireihe, D, 2019 **22 23.30** Besser als Tinder - Wie Irlands Amor Sin- 110 Das Duell. Krimireihe, D, gles verkuppelt. Reportage 2 1990 2 00.10 Rentnercops

# MDR

17.45 MDR aktuell/Wetter für 3 **2 18.10** Brisant **2 18.54** Unser Sandmännchen **19.00** MDR Regional **2** Einfach genial 2 20.15 Umschau **2 21.00** Der Große Garten - Dresdens grünes Herz 2 2 21.45 MDR aktuell 22.10 Was wurde aus der Volksbildung, Dokumentation 2 **22.55** Polizeiruf RTL

**07.00** Punkt 7 ∞ **08.00** Punkt 8 ∞ **09.00** GZSZ ∞ **09.30** Unter uns ∞ **10.00** Ulrich Wetzel - Das Strafgericht **11.00** Barbara Salesch m 12 00 Punkt 12 m

SAT.1

05.30 SAT.1-Frühstücksfern-

sehen. Magazin 10.00 Auf

Streife. Doku-Soap. Bus Bus

Baby / Flasche leer, Lea voll /

Mensch, Mädchen 13.00 Auf

Streife - Die Spezialisten, Do-

ku-Soap. Im Visier / Blitzidee

15.00 Auf Streife Poseidon -

17.00 

Lebensretter

18.00 Notruf 🛛

20.15 Navy CIS

Weil er Wasser mag! /

jede Sekunde zählt

Reportagereihe 🏻

Krimiserie. Was zählt

**Unit** Doppeltes Spiel

Anker oder Hammer?

**Unit** Doppeltes Spiel

Mit Sean Murray 2

In der Wildnis 🛭

21.15 Navy CIS: Hawaii

22.15 FBI: Special Crime

23.15 FBI: Most Wanted

01.05 Navy CIS: Hawaii 🛭

01.55 FBI: Special Crime

02.35 FBI: Most Wanted 2

00.10 Navy CIS 2

Das Volk dankt dir 🔊

hautnah - Wenn

19.00 Die Spreewaldklinik

19.45 SAT.1 :newstime

Konsequenzen 2

15.00 Barbara Salesch -Das Strafgericht ∞ 16.00 Ulrich Wetzel - Das Strafgericht  $\infty$ 

17.00 Ulrich Wetzel - Der Ermittlungsrichter ∞ **17.30** Unter uns ∞ 18.00 Explosiv  $\infty$ 18.30 Exclusiv ∞ 18.45 RTL Aktuell 19.05 Alles was zählt  $\infty$ 



20.15 20.15 Das Sommerhaus der Stars - Kampf der Promipaare (3) Show, D 2024 ∞ 22.15 RTL Direkt Modera-

tion: Pinar Atalay ∞ 22.35 We Will Dance Again Dokumentarfilm, ISR/GB/USA, 2024 ∞ 00.00 Nachtiournal/RTL

00.40 heute journal update 00.55 Venom 2 Actionthril-Nachtjournal Spezial 00.50 CSI: Miami (8-10) Krimiserie  $\dot{\infty}$ 

03.15 Der Blaulicht-Report

**16.00** BR24 2 **16.15** Wir in

Bayern 2 17.30 Regionales

BR24 2 19.00 & Gesund-

Dahoam 2 2 20.00 Tages-

A gmahde Wiesn. Krimireihe,

D, 2007 2 2 21.45 BR24 2

2022 2 **2 23.30** Alles außer

Heimat. 2 00.00 Schlachthof

ARTE **19.40 ₹** Abnehmen per Spritze  $\infty$  **20.15** Israel und Gaza - Die Opfer von Terror und Krieg  $\infty$  **21.45** Itw Mouna Maroun + lcmt doc "les enfants de la terre promise" 21.50 Aufwachsen im Westiordanland - Gefangen im Zorn **22.43** Itw Olaf Waldman + lcmt suite soirée + au revoir **22.50** Armenien, Spielball der Mächte 23.45 Tracks East ∞ 00.20 Trauma in Nahost - Der 7. Oktober und seine Folgen

17.45 Wasserreich - Vorarlbergs Bäche, Seen und Wasserfälle 18.30 Jahrgang aktuell / Lokalzeit 2 18.15 1964: Deutschland und sein Senioren-Boom 19.00 heute 19.20 Kulturzeit 20.00 20.00 Tagesschau 2 20.15 Tagesschau 2 20.15 FILM Dengler - Kreuzberg Blues. Thriller, D, 2021 2 2 21.45 kinokino 22.00 ZIB 2 2 22.25 Angst, Macht, Gedenken - Die Am Abgrund / In der Falle Dresdner Stasi-Zentrale 23.15 Die Brücke der Einheit 01.10 Wir wollten aufs in Vacha 2 2 00.00 Reporter Meer, Drama, D. 2012 2

SWR

15.10 Ouizduell-Olymp 2 **16.05** Kaffee oder Tee 🗵 **18.00** Abendschau **2 18.30 17.00** Aktuell **2 17.05** Kaffee oder Tee 2 18.00 Aktuell 2 heit! **2** 19.30 Dahoam is 18.15 Landesschau **2** 19.30 Aktuell 2 20.00 Tagesschau schau 2 20.15 Tatort 20.15 Marktcheck. Magazin 2 **21.00** Preiswert, nützlich, gut? 2 21.45 Aktuell 2 22.00 Der Bozen-Krimi 22.00 Wohnzimmer-Comedy -Vergeltung. Krimireihe, D, Mit Dui do on de Sell 

22.30 The Länd - Wörldwaid: Rest Kartoffeln: Menschen. Küche. der Welt 2 23.15 kabarett. com **00.00** Nuhr im Ersten 🛭

Hier und heute 2 18.00 WDR Servicezeit 2 18.45 Aktuelle Stunde 2 19.30 Lokalzeit Tatort Mord ist die beste Medizin, Krimireihe, D. 2014 22.15 Der Bozen-Krimi Krimireihe, D, 2017 2 🗷

17.45 hessens. 2 17.55 hessens. Sport 18.00 Maintower **18.25** Brisant **2 18.45** Die Ratgeber 2 19.15 alle wetter 19.30 hessens. 2 20.00 Tagesschau 2 **20.15** 125 lahre Opel - Kultautos und Krisenjahre 2 21.00 Tobis Städtetrip 2 21.45 Kochstories. Dokumentationsreihe 22.15 hessenschau 2 22.30 Bäckström 2 2 00.00 FILM Ein Schuss im Dunkeln, Krimikomödie, GB/USA, 1964 2

**ARD** 

**09.05** WaPo Bodensee (6) 27

**09.55** Tagesschau **2 10.00** 

Meister des Alltags 2 10.30

Gefragt - Gejagt 2 11.15 ARD-Buffet 2 12.00 Tagess.

2 12.10 ARD-MiMa 2

14.00 Tagesschau 2

14.10 Rote Rosen 2

15.00 Tagesschau 🏻

16.00 Tagesschau 🛭

20.00 Tagesschau 2

20.15 Ein Mann seiner

22.15 Tagesthemen 2

22.50 Maischberger 🗵

00.15 Ein Mann seiner

D, 2024 🛭 🗷

CHI/D/GB/USA. 21 🗊

01.50 Spencer Biografie,

Klasse Drama.

01.45 Tagesschau 🛭

00.05 Tagesschau 2

Klasse Drama, D, 2024

Mit Camille Loup

21.45 Plusminus Magazin 2

Moltzen, L. Kunz 2 🗷

15.10 Sturm der Liebe

16.10 Mord mit Aussicht (3)

17.00 Tagess. / Brisant 2

18.00 Gefragt - Geiagt 2

18.50 Watzmann ermittelt

19.45 Wissen vor acht 2 🗷

19.50 Wetter / Wirtschaft 2

ZDF

09.00 heute Xpress 2 09.05

Volle Kanne 2 10.30 Notruf

Hafenkante 2 2 11.15 SOKO

Stuttgart 2 12.00 heute

12.10 ARD-Mittagsmagazin

14.15 Die Küchenschlacht

14.00 heute - in Dtl.

15.00 heute Xpress 2

17.00 heute 2

20.15

VOX

15.05 Bares für Rares 2

16.00 heute - in Europa 🛭

16.10 Die Rosenheim-Cops

Krimiserie 21 🗷

17.10 Wahre Verbrechen 🏻

18.00 SOKO Wismar 2 2

18.54 Lotto am Mittwoch

19.25 Blutige Anfänger 🗷

20.15 Aktenzeichen XY

Bange Minuten /

XY-Preis 2024 27

21.45 heute journal 2

19.00 heute/Wetter 2

**PR07** 07.20 How I Met Your Mother 2 07.45 The Goldbergs **08.15** The Goldbergs **08.40** Brooklyn Nine-Nine 2 09.35 Die Simpsons 2 10.30 How I Met Your Mother 2 11.25 Scrubs 11.55 Scrubs 12.20 Two and a Half Men 2 13.15 Two and a Half Men 2 14.10 The Middle 2 14.40 The Middle 2 15.05 The Big Bang Theory 16.00 The Big Bang Theory Sitcom 2

17.00 taff Magazin 18.00 ProSieben :newstime 18.10 Die Simpsons 2 19.05 Galileo Magazin



20.15 Die Superduper Show Show Mitwirkende Bill Kaulitz, Tom Kaulitz, Annette Frier, Edin Hasanovic. Arabella Kieshauer

22.35 Late Night Berlin Show. Moderation: Klaas Heufer-Umlauf

23.50 TV totalModeration: Sebastian Pufpaff 00.55 Die Superduper Show

02.50 Late Night Berlin 03.50 ProSieben :newstime

16.00 WDR aktuell 2 16.15

WDR

KABEL1 11.05 Bull 2 14.55 Castle 2 15.50 newstime 16.00 Castle 2 **16.55** Abenteuer Leben täglich 17.55 Mein Lokal. Dein Lokal - Der Profi kommt. Reportagereihe 18.55 Achtung Kontrolle! Wir kümmern Anschlag. Thriller, USA/D/ CDN, 2002. Mit Ben Affleck. Regie: Phil Alden Robinson 22.15 Doc Caro - Die Sprech-22.50 Heat. Thriller, USA, 1995. Mit Al Pacino 2 **02.10** Kabel Eins :newstime

INDR NDR

17.00 Info 2 17.10 Seelöwe & Co. 2 **18.00** Ländermagazine **18.15** Blitzerhochburg Hamburg - Rotes Licht für Raser 2 18.45 DAS! 19.30 Tierisch, tierisch 2 20.15 Exakt - Das Nachrichtenma-Ländermagazine 20.00 Tagesschau 2 20.15 Wildes Marokko. Dokumentation 2 21.00 Wildes Katar - Wüsten und Korallenriffe 2 21.45 (3/3) 2 21.45 MDR aktuell Info 2 22.00 extra 3 Spezial 23.30 So long, Marianne - reihe, D, 2015 2 23.40 Nuhr 22.45 Sorry, Genosse. Doku-

MDR

im Ersten 2 00.25 unicato

stunde @ 23.15 Die Ret-

Luft (7) © **00.15** nachrichten schichte des britischen Punk

18.54 Unser Sandmännchen **19.00** MDR Regional **19.30** MDR aktuell **19.50** Tierisch, tierisch 2 20.15 gazin 2 20.45 Exakt - Die Story 21.15 Bankräuber 2.0 -Fahndung nach skrupellosen Geldautomatensprengern | etzt red i 2 21.15 Kontro-22.10 Polizeiruf 110 1949 in Ost und West - Zwei (1/2) Wendemanöver. Krimi-

Das Strafgericht ∞ 17.00 Ulrich Wetzel - Der Ermittlungsrichter ∞ 17.30 Unter uns ∞ 18.00 Explosiv Magazin ∞ 18.30 Exclusiv ∞ 18.45 RTL Aktuell  $\infty$ 

**07.00** Punkt 7 ∞ **08.00** 

Punkt 8 ∞ **09.00** GZSZ ∞

**09.30** Unter uns ∞ **10.00** Ul-

rich Wetzel ∞ **11.00** Barbara

Salesch - Das Strafgericht ∞

Das Strafgericht ∞

**12.00** Punkt 12 ∞

15.00 Barbara Salesch -

16.00 Ulrich Wetzel -

19.05 Alles was zählt  $\infty$ 19.40 GZSZ ∞

RTL



20.15 Deutschland sucht ... ungelöst Tödliche den Superstar (4) Stiche / Gründlich vor-Show. Die Castings bereitet? / Mord nach (4/10). Jury: Dieter mehr als 20 lahren / Bohlen, Beatrice Egli, Loredana, 22.15 RTL Direkt  $\infty$ 

22.15 Gefangen im Zorn -22.35 stern TV Moderation: Jugend im Westjord-Steffen Hallaschka  $\infty$ 00.00 Ich bin Dagobert ∞ 00.55 Nachtiournal/RTL Nachtiournal Spezial

anland Doku 2 23.00 sportstudio UEFA Champions League 2 00.00 Markus Lanz 2

V•X

01.35 CSI: Miami ⊙

ARTE arte

**11.15** CSI: Miami (9-11) ∞ **16.55** Märkte - Im Bauch **14.00** Verklag mich doch! ∞ von ... (3/4) ∞ **17.50** Frank-**15.00** Shopping Queen ∞ reich - Wild und schön **18.35 16.00** Guidos Deko Oueen ∞ Beachtliche Bauten und ihre 17.00 Zwischen Tüll und Trä- wilden Nachbarn 19.20 Arte erleben 2 18.30 nano 19.00 nen @ 18.00 First Dates - Ein | Journal 19.40 Bikerinnen auf Tisch für zwei ∞ **19.00** Das der Überholspur (5/6) **20.15** uns drum 20.15 Der perfekte Dinner, Doku-Soap Der perfekte Chef, Ko-© **20.15** Doc Caro - Jedes mödie, E, 2021 **22.10** China -Leben zählt (1). Dokureihe  $\infty$  Die Farben der Revolution  $\infty$ 23.05 Land of Dreams. Komödie, USA, 2021 **00.50** tungsflieger - Hilfe aus der Punk Girls - Die weibliche Ge-

15.30 Schnittgut, Alles aus

dem Garten 2 16.00 BR24

Familien und ihre Träume

film, D, 2022 **00.15** kinokino

3SAT

15.30 Tropenparadies Bali 🛭 **16.15** Die Lotosweberinnen vom Inlesee 2 17.00 Thailand erleben 2 17.45 lapan heute 2 19.20 Kulturzeit **20.00** Tagesschau 2 **20.15** Abi '89 - Aufbruch im Umbruch 21.15 Verlorene Kindheit- weggesperrt in der DDR 22.00 ZIB 2 2 22.25 Operation Zucker. Jagdgesellschaft. Drama, D, 2015 2 **23.55** 10vor10

SWR

15.10 Ouizduell-Olymp 2 16.05 Kaffee oder Tee 2 17.00 Aktuell 2 17.05 Kaffee 2 16.15 Wir in Bayern 2 **17.30** Regionales **18.00** oder Tee 2 18.00 Aktuell 2 Abendschau **2 18.30** BR24 **18.15** Landesschau **2 19.30** 19.00 Stationen 2 19.30 Aktuell 2 20.00 Tagesschau Dahoam is Dahoam 2 20.00 Tagesschau 2 20.15 20.15 Tatort Bienzle und sein schwerster Fall. Krimireihe, D/A/CH, 2007 2 21.45 vers 2 21.45 BR24 2 22.00 Aktuell 2 22.00 TIM Tatort. Schmuggler / Peggy hat Angst. Krimireihe, D/A/CH, 2012 01.00 Tatort Schmuggler. Krimi, D/A/CH, 2012 2

SAT.1

05.30 SAT.1-Frühstücksfernsehen 10.00 Auf Streife. Doku-Soap 13.00 Auf Streife -Die Spezialisten. Doku-Soap. Matsch Love / Augenterror 15.00 Auf Streife

Doku-Soap. Maja und

die Suffgetiere / Bedrohtes Wohnen 2 17.00 ₹ Lebensretter hautnah - Wenn iede Sekunde zählt Reportagereihe 18.00 Notruf Reportage 2 19.00 Die Spreewaldklinik Dramaserie. Einsamkeit

Mit Daniel Buder 2 19.45 SAT.1 :newstime



20.15 Das große Backen Show. Die Hobbybäcker müssen die perfekte Crêpe-. Torte kreieren. 🏻 🗷

22.55 TopTen! Der Geschmacks-Countdown Dokumentationsreihe. Knallbunte Kalorienhomben 2

23.55 Das große Backen

02.15 Auf Streife -Die Spezialisten

01.40 comedystreet

WDR

PR07

**06.15** Galileo **07.20** How

Met Your Mother 2 07.45

The Goldbergs 2 08.10 The

Goldbergs 2 08.40 Brooklyn

Nine-Nine 2 09.35 Die Simp-

sons 2 10.30 How I Met Your

Mother 2 11.25 Scrubs - Die

Anfänger 2 12.20 Two and a

15.05 The Big Bang Theory

16.00 The Big Bang Theory

18.00 ProSieben :newstime

Zeichentrickserie 2

Show. Moderation:

Sebastian Pufpaff 2

Baklava - Die Show

Mod.: Bastian Bielen-

dorfer, Özcan Cosar

Baklava - Die Show

Gast: Chris Tall

22.30 comedystreet Show

23.35 jerks. Brusternährung /

Das Erwachen 2

Half Men. Sitcom 2

14.10 The Middle 2

14.35 The Middle 2

17.00 taff Magazin

18.10 Die Simpsons

19.05 Galileo Magazin

00.45 Bratwurst &

20.15 TV total

21.25 Bratwurst &

13.50 Nashorn, Zebra & Co. 2 14.20 Morden im Norden 2 16.00 WDR aktuell 2 16.15 Hier und heute 2 18.00 WDR aktuell / Lokalzeit 2 18.15 Servicezeit 2 18.45 Aktuelle Stunde 2 19.30 Lokalzeit 20.00 Tagesschau 2 20.15 Markt. Magazin 2 21.00 Ausgerechnet. Reportagereihe 2 21.45 WDR aktuell 2 22.15 Popschlager, die Sie kennen

sollten 2 01.15 Morden im

Norden. Der letzte Kuss 2 2

17.00 hallo hessen 17.45 hessenschau 2 17.55 hessenschau Sport 18.00 Maintower **18.25** Brisant 2 **18.45** Die Ratgeber 2 19.15 alle wetter 19.30 hessenschau 2 20.00 Tagesschau 2 20.15 Mex - Das Marktmagazin 🛛 21.00 Mittendrin - Flughafen Frankfurt 2 21.45 Auf den Spuren des Todesflüsterers (3) **22.15** hessenschau 22.30 Weissensee 2 2 00.10 State of the Union (7+8) 2

28|29

10I2024 MEIN TAG Programmänderungen durch die Sender vorbehalten

ZDF

05.30 ZDF-MoMa 2 09.00

heute Xpress 2 09.05 Volle

Kanne 2 10.30 Notruf Hafen-

kante 2 2 11.15 SOKO Stutt-

heute 2 12.10 ARD-MiMa 2

Deutschland

14.15 Die Küchenschlacht

16.00 heute - in Europa 2

16.10 Die Rosenheim-Cops

19.25 Bettys Diagnose 2 🗷

Krimiserie, Spurlos

Die Ansage 2 2

23.00 ZDF Magazin Rovale

01.00 Karl Dall - Die deut-

00.15 heute journal update

sche Blödel-Legende

V•X

Dokumentation 2

**11.15** CSI: Miami ∞ **14.00** 

Shopping Queen  $\infty$  **16.00** 

Guidos Deko Oueen ∞ 17.00

Zwischen Tüll und Tränen

**18.00** First Dates - Ein Tisch

für zwei ∞ **19.00** Das per-

20.15 Wo die Liebe hinfällt -

ledes Paar ist anders. Doku-

Soap  $\infty$  **22.15** Full House-

nachrichten  $\infty$  **00.40** Snap-

ped - Wenn Frauen töten ∞

21.15 SOKO Leipzig

22.00 heute journal 2

22.30 heute-show 🔊

23.30 aspekte Reihe 2

00.30 Ermittler! 2

VOX

verschwunden 🗇 🗷

15.00 heute Xpress 2

15.05 Bares für Rares 🛭

14.00 heute - in

17.00 heute 2

17.10 Verbrechen!

18.00 SOKO Linz 図 建

19.00 heute/Wetter 2

gart. Hopp & Ex 2 2 12.00

07.15 How I Met Your Mo-

ther **2 07.45** The Goldbergs

2 **08.10** The Goldbergs 2

08.35 Brooklyn Nine-Nine 2

09.30 Die Simpsons 2 10.25

How I Met Vour Mother 🗇

11.20 Scrubs - Die Anfänger

2 12.15 Two and a Half Men

Theory Sitcom 2

Theory Sitcom 2

18.00 ProSieben :newstime

14.05 The Middle 2

14.35 The Middle 27

15.05 The Big Bang

16.00 The Big Bang

17.00 taff Magazin

PR07

# ARD



11.00 Die drei Königskinder. Märchen, D. 2019 2 🗷 12.00 Tagess. 2 12.10 Festakt zum Tag der Deutschen Einheit 2 13.20 Tagess. 2 13.30 Echte Bauern singen besser. Komödie, D, 2018 15.00 Utta Danella - Lisa schwimmt sich frei

Liebesmelodram. D, 2015 🛭 🗷 16.30 Tagesschau 2 16.35 Oskar, das Schlitzohr und Fanny Supergirl Tragikomödie, D, 2021

18.05 Ballon Thriller, D/F/USA, 2018 🛭 🗷 20.00 Tagesschau 2



20.15 Nord bei Nordost Westend. Krimireihe. D, 2023. Mit Cordelia Wege, David Bredin Regie: E. Rauch a 로 21.45 Herrhausen - Der

Herr des Geldes (2/2) Dramaserie 🛭 🗷 23.25 Herrhausen - Die Macht des Bankers Dokumentation 27

23.55 Tagesthemen 2 00.15 Inas Nacht 2 01.30 Tagesschau 🛭

KABEL1

12.15 Im Dutzend billiger, Komödie, USA, 2003 🛛 14.10 Im Dutzend billiger 2. Komödie, USA/CDN, 2005 **16.05** Kabel Eins :newstime 16.15 Twins -Zwillinge. Komödie, USA, 88 2 18.20 Auf der Suche nach dem goldenen Kind. Ko-mödie, USA, 1986 2 20.15 Die Glücksritter, Komödie, USA, 1983 2 22.55 IIIII Hudson Hawk - Der Meisterdieb. Actionkomödie, USA, 91

# INDR

15.20 Gemeinsam feiern in Schwerin 2 16.30 Ostseestädte, die Sie kennen sollten. Dokufilm, D. 2023 2 18.00 Unterwegs auf der Luftlinie 2 18.45 DAS! Kochstudio **19.30** Ländermagazine **20.00** Tagesschau **20.15** Dokufilm, D, 2021 **22 21.45** Kaum zu glauben! XXL. Show 2 22.15 NDR Info 2 22.30 Polizeiruf 110 (2/2) Wende-Der Bremerhaven-Krimi: Tödliche Fracht. Krimi, D, 2023 **② 00.00** Lauchhammer - Tod in der Lausitz 2

# ZDF

10.00 Ökumenischer Gottesdienst zum Tag der Deutschen Einheit 2 11.00 Abi '89 - Neues Land und neue Chancen 2 11.30 SOKO Stuttgart 2 12.15 SOKO Wismar 2 2 13.45 heute Xpress **13.50** Die Küchenschlacht

14.35 Bares für Rares -Lieblingsstücke 🛭 15.55 heute Xpress 2 16.00 Die Rosenheim-Cops 17.30 Abenteuer

Auswandern 2 18.15 SOKO Stuttgart 2 2 19.00 heute 27 19.20 "Made in Germany"



20.15 Kati - Eine Kür, die bleibt Drama, D, 2024 Mit Lavinia Nowak, Dagmar Manzel, Felix von Bredow, Regie: Michaela Kezele 27 27 21.50 heute journal 🛭

22.20 Hannes Jaenicke: Im Einsatz für Erde 🏻 23.05 Markus Lanz 2 00.20 heute Xpress 27 00.25 Anna und die Apoka-Ivpse Horrorkomödie,

# GB. 2017 🖾 🜣 VOX

V•X 10.20 CSI: Den Tätern auf der Spur ∞ **11.15** CSI: Miami □ 14.00 Verklag mich doch! □ 15.00 Shopping Queen **16.00** Guidos Deko Queen ∞ 17.00 Zwischen Tüll und Tränen ∞ **18.00** First Dates - Ein Tisch für zwei. Doku-Soap  $\infty$ **19.00** Das perfekte Dinner USA/MEX, 1997. Mit Leonardo DiCaprio. Regie: James Cameron ∞ **00.10** Medical Detectives. Dokureihe ∞

# MDR

NDR

17.50 Generation Grenzenlos? 2 18.54 Sandmännchen **19.00** MDR Regional **2 19.30** MDR aktuell **19.50** Promis am Limit (2/3) 20.15 Unsere Elbe - Flussgeschichten mit Wolfgang Stumph. MDR aktuell 2 22.00 manöver. Krimireihe, D, 2015 Sachen / Quartett in Leipzig. Krimireihe, D, 2011 2 2

10.55 Die Schlümpfe -Das verlorene Dorf, Animationsfilm, USA/HK/CDN, 2017. Regie: K. Asbury  $\infty$  12.25 Asterix im Land der Götter. Animationsfilm, F/B, 2014 ∞ 14.00 Die Croods Animationsfilm, USA, 2013  $\infty$ 15.35 Ice Age 3 -

SAT.1

USA/IND/GB, 2016 2 13.35

Der goldene Kompass.

Fantasyfilm, GB/USA, 2007 2

**Insel** Abenteuerfilm,

15.40 Die Reise zur

geheimnisvollen

USA, 2012 2

USA, 2019 27

Level Actionfilm,

17.35 Iumanii: The Next

19.55 SAT.1 :newstime

20.15 Das 1% Quiz -

22.20 The Floor Show

00.20 Das 1% Ouiz -

02.10 Auf Streife

3SAT

Wie clever ist

Deutschland?

Opdenhövel 2

Wie clever ist

Mod.: Jörg Pilawa 2

The Floor: Das Ach-

telfinale steht bevor!

Moderation: Matthias

**Deutschland?** Show

Mod.: Jörg Pilawa 2

20.15

RTL

Die Dinosaurier sind los Animationsfilm, USA, 2009 ∞ 17.05 Ice Age 4 - Voll ver-**Schoben** Animations-

film, USA, 2012  $\infty$ 18.45 RTL Aktuell  $\infty$ 19.05 Die Unvermittelbaren (3) Doku-Soap ∞



20.15 Fußball 20.15 Fußball: Europa League Besiktas Istanbul -

Eintracht Frankfurt ∞ 00.00 CSI: Miami Krimiserie Buschfeuer / Paparazzi / Weiße Spur ∞

02.35 Der Blaulicht-Report Doku-Soap ∞ 03.05 CSI: Den Tätern auf der Spur Krimiserie Jung, schön und tot ∞

03.50 CSI: Den Tätern auf **der Spur** Krimiserie ∞ ARTE

**15.25** Honigfrauen (2/3) Verrat im Paradies, Drama, D, 2017 2 16.50 Hum Honigfrauen (3/3) Hochzeit im Paradies. Drama, D, 2017 18.20 Good Bye, Lenin! Komödie, D. 2003 **20.15** Nahschuss, Drama, D. 2021. Walpurgisnacht - Die

**14.15** Die glorreichen Sieben. Western, USA, 1960 **16.55** Märkte - Im Bauch von ...  $\infty$  17.50 Frankreich -Wild und schön 18.35 Beachtliche Bauten und ihre wilden Nachbarn 19.20 Arte lournal **19.40** Dialog in Nahost. Reportage ∞ 20.15 Mit Lars Eidinger **22.00** Die Reise der Buckelwale ∞ 20.55 Orcas - Herrscher der Mädchen und der Tod (1/2). Meere  $\infty$  **21.40** Steeltown Murders (1-3/4) 00.40 Steeltown Murders (4/4). Krimiserie Mit Silke Bodenbender 2 2

# SWR

15.15 Mensch Rosi 2 16.00 BR24 2 **16.15** Wir in Bayern 🛛 **17.45** Gipfeltreffen **2 18.30** BR24 **2 18.45** Steinböcke für die Benediktenwand 2 19.30 Landgasthäuser 2 20.00 Tagesschau 2 20.15 Martin Frank - live auf der Bühne-Es kommt wie's kommt 2 21.45 BR24 22.00 Karlsplatz 2 22.45 WaPo Bodensee 2 00.05 FILM Django Asül - Live auf der Bühne! **23.30** Sedwitz (1+2) 00.30 Startrampe COVERED

# Thriller, D, 2019 2 2 23.30 (2/2), Thriller, D. 2019.

SWR≫ 18.00 Aktuell 2 18.05 Geislingen - mehr als die B10 🛛 18.30 Back to the Roots: Regina Halmich - Die Queen im Ring **19.00** Ferien mal anders - Schwarzwald, Schlucht & Schlafen im Stroh 2 19.45 Aktuell 2 20.00 Tagesschau **20.15** Schlager-Spaß. Show 2 22.15 Aktuell 2 22.30 Mord in bester Gesellschaft Alles Böse zum Hochzeitstag. Krimireihe, A/D, 2010 2

07.50 Die Peanuts - Der 05.00 Galileo, Magazin 06.00 Film. Animationsfilm. USA. Galileo 360° Magazin Ran-2015 2 09.30 Gänseking XXL. In 100 Geschichten haut 2: Gruseliges Halloween gehts auf eine unterhaltsame Horrorkomödie, Reise rund um den Globus. 2018 2 11.15 BFG - Big 14.30 Bundesvision Friendly Giant. Fantasyfilm

PR07

**Comedy Contest** Show, Gäste: Chris Tall, Torsten Sträter, Felix Lobrecht, Michael Mittermeier 🛛

**MEIN DONNERSTAG** 

17.50 ProSieben :newstime 18.00 Die Superduper Show Show. Mitwirkende: Bill Kaulitz, Tom Kaulitz, Annette Frier, Edin Hasanovic, Arabella Kiesbauer



20.15 The Voice of Germany Blind Audition (3/8) An die Buzzer, ready, go! Wer kann in der dritten Blind Audition

überzeugen? 🏻 23.05 Good Luck Guys Doku-Soap. Zwölf Reality-Stars stellen sich dem thailändischen Dschungel. 2

01.00 The Voice of Germany Show 2 03.30 Good Luck Guys 2

# WDR

14.25 Die Sendung mit der Maus 2 2 15.00 Die Sendung mit der Maus Spezial 2 2 16.00 WDR aktuell 2 16.15 Die Sendung mit der Maus Spezial 2 2 18.00 Der Vorkoster 2 18.45 Aktuelle Stunde 2 19.30 Lokalzeit extra 2 20.00 Tagesschau 2 20.15 Die große Maus-Show -Kinder fragen, Erwachsene staunen. Show 2 2 23.00 Die Hirschhausen-Show - Was kann der Mensch? Show 2 2

15.10 Das doppelte Lottchen, Kinderfilm, D, 2016 2 16.40 Marys magische Reise. Animationsfilm LUX/I/IRL/GB/EST/D/LETT 2023 **18.00** 125 lahre Opel 18.45 Tobis Städtetrip **19.30** hessenschau **2 20.00** Tagesschau 2 20.15 Vorwärts immer! Komödie, D. 2017. Mit Jörg Schüttauf 🗵 **21.45** Eva über Bord Komödie, D, 2017 2 2 23.25 Tobis Städtetrip. Doku 🛭

# **ARD**

**09.55** Tagesschau **7 10.00** Meister des Alltags 2 10.30 Gefragt - Gejagt 2 11.15 ARD-Buffet 2 12.00 Tagess. 2 12.10 ARD-MiMa 2 14.00 Tagesschau 2 14.10 Rote Rosen 2 15.00 Tagesschau 🛭 15.10 Sturm der Liebe 🏻 16.00 Tagesschau 🛭 16.10 Mord mit Aussicht (4) 17.00 Tagesschau 2

17.15 Brisant 2 18.00 Gefragt - Geiagt 2 18.50 Quizduell-Olymp 🛭 19.45 Sportschau 🗵 19.50 Wetter / Wirtschaft 2

20.00 Tagesschau 2

20.15 20.15 Ein Fall für zwei

20.15 Servus. Euer Ehren -Endlich Richterin Komödie, D, 2024. Mit Amelie Kiefer. Regie: Katharina Woll 27 27 21.45 Nuhr im Ersten 2 22.30 Tagesthemen 🛭

23.05 Tatort Aus der Tiefe der Zeit, Krimireihe,

D/A/CH. 2013 7 2 00.35 Kommissar Wallander Die fünfte Frau, Krimi, GB/S/USA/D, 2010 2

02.05 Tagesschau 2

KABEL1 **11.05** The Mentalist **2 14.50** Castle, Krimiserie, 47 Sekunden 2 15.50 Kabel Eins :newstime 16.00 Castle, Krimiserie. Der Brite 2 16.55 Abenteuer Leben täglich. Magazin **17.55** Mein Lokal, Dein Lokal - Der Profi kommt. Reportagereihe 18.55 Achtung Kontrolle! Wir kümmern uns drum 20.15 Criminal Minds. Was uns nicht umbringt / Knoten 2 22.20 Navy CIS 2 **00.10** Criminal Minds 2

# NDR

16.15 Wer weiß denn sowas? 2 17.00 NDR Info 2 17.10 Seelöwe & Co. - tierisch beliebt 2 18.00 Ländermagazine **18.15** Hofgeschichten 🛛 18.45 DAS! 2 19.30 Ländermagazine **20.00** Tagesschau Regional **219.30** MDR aktu-**20.15** Überraschungen ell **19.50** Elefant, Tiger an der Kaikante - Rostocks & Co. 2 20.15 Die Schlager Fischereihafen erfindet sich des Monats. Show 2 21.45 2 22.05 Frank am Freitag 2 neu 2 21.15 Tietjen campt der Roadtrip 2 21.45 NDR Info 2 22.00 NDR Talk Show ben Brücken musst du gehn. ☑ 00.00 Käpt'ns Dinner ☑

# MDR

**14.25** Elefant, Tiger & Co. 2 15.15 Wer weiß denn sowas? 2 16.00 MDR um 4 2 17.45 MDR aktuell/Wetter für 3 2 18.10 Brisant 2 18.54 Unser Sandmännchen 2 19.00 MDR MDR aktuell 2 22.00 Riverboat 🛭 00.00 💷 Über sie-Liebesdrama, DDR, 1978

# **07.00** Punkt 7 ∞ **08.00** Punkt

RTL

8 \times 09.00 GZSZ \times 09.30 Unter uns  $\infty$  **10.00** Ulrich Wetzel - Strafgericht ∞ 11.00 Barbara Salesch - Strafgericht **Ω 12.00** Punkt 12 Ω 15.00 Barbara Salesch -

Das Strafgericht ∞ 16.00 Ulrich Wetzel -Das Strafgericht ∞ 17.00 Ulrich Wetzel - Der Ermittlungsrichter ∞

17.30 Unter uns ∞ 18.00 Explosiv ∞ **18.30 Exclusiv** Magazin ∞ 18.45 RTL Aktuell  $\infty$ 19.05 Alles was zählt  $\infty$ 



20.15 20.15 Top Dog Germany -Der beste Hund Deutschlands (5) Moderation: Frank Buschmann, lan Köp-

pen. Laura Wontorra 🛇 22.30 Die faszinierendsten Tiergeschichten der **Welt** Reportage ∞ 00.00 Nachtiournal/RTL Nachtjournal Spezial

00.45 CSI: Miami ∞ 03.10 CSI: New York (8) ∞ 03.55 CSI: New York (9+10)

# ARTE arte

**16.10** Faszination Südsee □ 16.55 In unbekannten Tiefen (1) 00 **17.50** Frankreich - Wild und schön 18.35 Beachtliche Bauten und ihre wilden Nachbarn 19.20 Arte lournal **19.40** Re: (6/105) ∞ fekte Dinner. Doku-Soap  $\infty$  **20.15** TIM Der vermessene Mensch. Drama, D, 2023 22.05 Tarantino - The Bloody Genius, Dokufilm, USA, 2019 Familie XXL (4) ∞ **00.20** vox ∞ **23.40** Der wunderbare Udo Kier ∞ 00.35 Get Well Soon -Live aus Berlin. Konzert

**15.30** Schnittgut **2 16.00** BR24 **2 16.15** Wir in Bayern 7 17.30 Regionales 18.00 Abendschau 2 **18.30** 24 **19.00** Unser Land **2 19.30** Der Schmidt Max auf der Suche 🛭 **20.00** Tagesschau 🗈 **20.15** Watzmann ermittelt. Krimiserie 2 21.50 BR24 22.50 EL Dorado. Western, USA, 1966 🛭 **00.50** 🖽 Eine Bahre für den Sheriff. Italowestern, I/E, 1965 2

# SAT.1

05.30 SAT.1-Frühstücksfernsehen. Magazin 10.00 Auf Streife 13.00 Auf Streife -Die Spezialisten. Doku-Soap. Alles in Butter / Mist, aber immerhin etwas

15.00 Auf Streife Doku-Soap Nackedei-Klaus / Didi kriegt 'nen Fön 🏻 17.00 ₤ Lebensretter hautnah - Wenn iede Sekunde zählt Reportagereihe 2

18.00 Notruf Reportage 2 19.00 Die Spreewaldklinik **Dramaserie** 

18.10 Die Simpsons 2 Alte Wunden 2 19.05 Galileo Magazin



20.15 The Voice of **Germany** Show Blind Audition (4/8) Mod.: Melissa Khalaj,

Die Comedv-WG

Die Spezialisten

13.35 Papa auf Probe.

Komödie, D. 2013 2 2 15.00

Niete zieht Hauptge-

winn, Liebeskomödie, D.

2007 2 16.30 Der Müggel-

see - Das Meer von Berlin 🗵

17.15 Am Wannsee 2 18.00

Schwanenwerder - Eine Insel

mit Geschichte 18.45 Der

Zoologische Garten 2 19.30

Der Kurfürstendamm - Boule-

vard mit Geschichte 2 20.15

Ku'damm 56 (1-3/3) 2 2

**00.55** Der Kurfürstendamm 🗵

13.55 Wer weiß denn sowas?

☑ 14.40 Meister des Alltags

**15.10** Quizduell-Olymp

2 16.05 Kaffee oder Tee 2

17.00 Aktuell 2 17.05 Kaffee

oder Tee 2 18.00 Aktuell 2

**18.15** Landesschau 2 **19.30** 

Aktuell **2 20.00** Tagess.

20.15 Expedition in die Hei-

mat 2 21.00 Tietien campt -

der Roadtrip (3). Reporta-

gereihe 2 21.45 Aktuell 2

**22.00** Nachtcafé. Talkshow

**23.30** Krause kommt!

04.35 Auf Streife -

3SAT

SWR

Thore Schölermann 🔊 23.00 Hast du Töne? Show Moderation: Matthias

Opdenhövel 2 23.00 Antebellum 01.20 The Voice of Thriller, USA, 2020 Mit lanelle Monáe 27 Germany Show 2 03.25 Die dreisten drei -

01.15 The Purge - Die Säuberung Sci-Fi-

20.15 Black Panther

Actionfilm, USA, 2018

Mit Chadwick Boseman

König T'Challa von Wa-

kanda gerät in einen

Konflikt mit einem

alten Feind. 2 🗷

Horror, USA/F, 2013 27 02.55 ProSieben :newstime

# WDR

# 14.20 Morden im Norden 2 16.00 aktuell 2 16.15 Hier und heute. Reportagereihe

2 18.00 aktuell / Lokalzeit 2 18.15 Was kostet... 2 18.45 Aktuelle Stunde 2 19.30 Lokalzeit 20.00 Tagesschau 20.15 Sabine Heinrich umrundet NRW (4/4) 2 21.00 Abenteuer Sauerland - Eine Region erfindet sich neu 2 🗷 21.45 aktuell 2 22.00 Kölner Treff 2 00.00 Faking Bad-Besser als die Wahrheit 2

**16.00** hallo hessen **16.45** 

hessenschau 17.00 hallo hessen 17.45 hessenschau 27 17.55 Sport 18.00 Maintower **18.25** Brisant **2 18.45** Die Ratgeber 2 19.15 alle wetter 19.30 hessenschau 2 20.00 Tagess. 2 20.15 Trentino entdecken: Italien zwischen Gardasee und Dolomiten 2 21.00 Was kostet... 21.45 hessenschau 22.00 NDR Talk Show 2 00.00 Verurteilt! Echte Kriminalfälle im Gespräch 🛭

30|31 10I2024 MEIN TAG Programmänderungen durch die Sender vorbehalten

INDR

ZDF

**09.30** Evang. Gottesdienst

2 10.15 Bares für Rares 2

11.55 heute Xpress 2 12.00

14.10 Duell d. Gartenprofis

Ferienhaus 27

15.45 Der Wein der Zukunft

16.15 Die Rosenheim-Cops

18.30 Toxische Männlichkeit

14.55 Mein fabelhaftes

15.40 heute Xpress 2

17.15 Besseresser 2

18.00 Ruhestörung!

18.55 Aktion Mensch 2

19.10 Berlin direkt 🛭

Verliebt in

einen Butler

21.45 heute journal 2

22.15 Detective Grace

23.45 DDR Herbst '89

00.30 heute Xpress 2

Vox

Mörderische

Obsession 2 2

Stimmen einer

00.35 Detective Grace 2 2

**05.05** Medical Detectives ∞

**05.55** CSI: NY ∞ **06.50** Cri-

minal Intent - Verbrechen im

Visier ∞ **13.10** IIII Titanic.

Drama, USA/MEX, 1997 ∞

Die Beet-Brüder (4) ∞ **20.15** 

Special (5). Show. Ali Gün-

görmüs, Ralf Zacherl, Mario

Kotaska. Moderation: Laura

Wontorra © 23.40 Promi-

nent! © 00.25 Medical De-

tectives. Dokureihe ∞

RevolutionDoku 🛭

V•X

Drama, D, 2024. Mit

Susan Hoecke 2 2

19.30 Überleben! 2 🗷

17.00 heute 2

19.00 heute 27

IRTL

USA, 2012 @ 11.50 Deutsch-

land sucht den Superstar (5).

Show. Die Castings (5/10)  $\infty$ 

NFL London Games:

Minnesota Vikings -

Aus London (GB) ∞

American Footbal

es dem Team aus

erringen? Die Texans

5 die Buffalo Bills vor

NFL Week 5. Möglich:

arte

Rams - Packers 🛇

14.40 Sagrada Familia, An-

toni Gaudís Meisterwerk 🗷

16.15 Camille Claudel, eine

lahrhundertkünstlerin 17.10

Beethoven: Symphonie Nr. 9

17.00 auto mobil  $\infty$  18.10 18.25 Karambolage 18.40 nisse auf dem Meeresgrund

Zu Tisch ... (8/13) © **19.10** 

lournal 19.30 Mexikos Spiel

der Götter- Ulama 20.15

Rob Roy. Abenteuer-

film, GB/USA, 1995 © **22.30** 

Schottland - Der Ruf der Wild-

nis 23.25 Arnold Schönberg -

Der rastlose Visionär ∞

heimischer Kulisse.  $\infty$ 

empfangen in Week

22.25 American Football:

**01.45 CSI: Vegas** ∞

ARTE

14.30 American Football:

New York Jets

18.45 RTL Aktuell o

19.00

05.20 Mom. Oh. Garv! / Ro-

manze mit dem Rockstar

Beziehungsstress / Der Geist

der letzten Liebe / Auszeit /

Zweitwohnsitz auf vier Rä-

dern 07.45 Galileo, Magazin

11.05 Die Superduper Show.

Show 13.15 Wer stiehlt mir

die Show? Show. loko setzt

wieder seinen lob als Quiz-

17.45 ProSieben :newstime

Ort der Welt 2

20.15 Wer stiehlt mir die

Show? Joko Winter-

eigene Quizshow

wenn zahlreiche

nicht aus der Hand

nehmen lassen, auch

Konkurrenten seinen

Moderationsiob über-

nehmen wollen. 🛭 🗷

scheidt will sich seine

Am Limit - Der heißes-

te und der nasseste

master aufs Spiel ... 🏻

17.55 Galileo Stories

19.05 Galileo X-Plorer

16.25 taff weekend

**PR07** 

# 1

08.45 neuneinhalb 2 08.55 Die Pfefferkörner 2 09.50 Tagesschau 2 09.55 Giraffe. Erdmännchen & Co. 2 11.30 Ouarks im Ersten 2 12.00 Tagesschau 2 12.15 Die Tierärzte - Retter mit Herz 🛭 13.45 Tagesschau 2 14.00 Letzte Ausfahrt

Sauerland Drama, D, 2015 🛭 🖃

15.30 Tür an Tür Komödie, D, 2013 🛭 🗷 17.00 Tagesschau 🛭 17.15 Brisant 2 17.52 Das Wetter 2

18.00 Sportschau 2



20.15 Wer weiß denn

sowas XXL Mit Mario Barth, Ina Müller, Victoria Swarovski. Atze Schröder. Bruce Darnell, Klaus Eberhartinger 2

23.25 Tagesthemen 2 23.45 Das Wort zum So. 2 23 50 Inas Nacht 2 00.50 Wolfsland Der steinerne Gast. Kriminalfilm, D, 2018 2 2

02.20 Tagesschau

KABEL1

**05.10** Prodigal Son **2 05.50** Abenteuer Leben Spezial Blue Bloods - Crime Scene New York ☑ 10.55 Castle ☑ ∞ 11.50 Shopping Queen **11.50** Castle **☑ 14.40** Cast- ∞ **16.50** Der Hundeprofi ∞ le 2 **15.35** Hawaii Five-0 2 **16.30** Kabel Eins :newstime **18.50** hundkatzemaus Spezi-16.40 Hawaii Five-0 2 20.15 FBI: Special Crime Unit. Panikraum / Gebrochenes Versprechen / Der rettende Strohhalm

22 23.10 Hawaii Five-0 01.05

FBI: Special Crime Unit 2

INDR

NDR 14.00 Fußball: 3. Liga: Erzgebirge Aue - Hansa Rostock **16.00** Heimatgeschichten 🏻 **16.45** Neues aus Büttenwarder 2 17.15 Der Camping-Check 2 18.00 Nordtour 2 18.45 DAS! 2 19.30 Ländermagazine **20.00** Tagesschau 20.15 FILM Praxis mit Meerblick Hart am Wind. Fami- 19.30 MDR aktuell 2 19.50 lienfilm, D. 2021 7 21.45 Praxis mit Meerblick Mutter 2 20.15 Ein Kessel Buntes und Sohn. Familienfilm, D, 2 23.30 Olafs Klub 2 00.15 2011 2 23.25 Die Büffel 2022 **23.15** Lauchhammer

ZDF

10.25 Notruf Hafenkante 27 **■ 11.10** SOKO Stuttgart **■** 11.55 heute Xpress 2 12.00 einfach Mensch 2 12.15 Zwei Esel auf Sardinien, Komödie, D, 2015 2 13.40 ELL Rosamunde Pilcher: Ein Doktor & drei Frauen. Liebesmelodram, D/GB, 2016 2 3 15.10 heute Xpress 2

RTL

Doku-Soap ∞

20.15

14.55 Ulrich Wetzel -

18.45 RTL Aktuell  $\infty$ 

19.05 Life - Menschen.

05.45 Der Blaulicht-Report ∞

**08.05** Der Blaulicht-Report ∞

**09.05** Der Blaulicht-Report.

Doku-Soap  $\infty$  **11.05** Der

Blaulicht-Report. U.a.: Kleiner

Junge und Hund verschwin-

den spurlos 

13.05 Barba-

ra Salesch - Das Strafgericht.

17.45 Gala Magazin. Modera-

ten Magazin ∞

20.15 Deutschland sucht

den Superstar (5)

Show. Die Castings

(5/10). Jury: Dieter

Lombardi, Beatrice

Dateshow, Modera-

tion: lan Köppen ∞

den Superstar (4+5).

Egli, Loredana ∞

Bohlen, Pietro

23.00 Take Me Out (3)

00.10 Deutschland sucht

04.20 Take Me Out (3)

ARTE

Die Castings ∞

Das Strafgericht  $\infty$ 

tion: Annika Lau ∞

Momente, Geschich-

15.15 Bares für Rares 🗵 16.10 Rosenheim-Cops 2 2 17.00 heute Xpress 2

17.05 Länderspiegel 2 17.35 Die Macht der Moore 18.05 SOKO Kitzbühel 2 2 19.00 heute/Wetter 2 19.25 Lena Lorenz 2 2



20.15 Wilsberg

Blut geleckt. Krimireihe, D, 2024. Mit Leonard Lansink 2 2 21.45 Der Alte

Böses Blut 🛭 🗷 22.45 heute journal 2 23.00 Das aktuelle Sportstudio 2

00.25 heute Xpress 2 00.30 heute-show 2 01.00 lurassic Park 3

Abenteuerfilm, USA, 2001. Mit Sam Neill 🗵

VOX

05.35 CSI: NY ∞ 06.25 Criminal Intent - Verbrechen im Visier (4)  $\infty$  **07.20** Criminal Intent - Verbrechen im Visier **17.55** hundkatzemaus ∞ al  $\infty$  **19.10** Der Hundeprofi -Rütters Team ∞ **20.15** Die Oktoberfest-Macher - Zwischen Tradition und totaler

**15.50** Japan. Dokufilm, F, 2018 **17.25** Arte Reportage 18.20 Mit offenen Karten **18.35** Seide aus Persien: Neuer Glanz für alte Kunst ∞ 19.20 Arte Journal 19.40 Die Odyssee der Mönchsrobbe  $\infty$ zwischen Land und Meer. Dokumentarfilm, IRL/F, 2023 21.45 Die Kanaren - Inseln am Tropf **22.40** Salz: Fluch Gaudi. Dokumentation  $\infty$  und Segen. Dokumentarfilm, **00.10** Medical Detectives ∞

V•X

MDR 15.55 MDR aktuell 2 16.00 Sport im Osten. Aktueller Sport vom Tage 2 18.00 Transformer - Momente, die alles verändern 2 2 18.15 Unterwegs in Thüringen **18.45** Glaubwürdig **18.54** Unser Sandmännchen 2 19.00 MDR Regional 2 Ouickie - Das schnelle Ouiz

Diva. Thriller, F, 1981 🗷

17.15 Blickpunkt Sport. mit der 3. Liga **17.45** Zwischen Spessart und Karwendel ☑ **18.30** BR24 ☑ **19.00** Mein Körper. Meine Haut. Makellose Haut - (wie) geht das? 2 **19.30** Kunst + Krempel 2 **20.00** Tagesschau 2 **20.15** Erntedank. Ein Allgäukrimi, Kriminalfilm, D. 2009 2 21.50 W Die Diplomatin 2 22.00 Simon Becketts Die **21.45** BR24 **2 22.00** Hopfensommer. Drama, D,

**SWR** sind los! Drama, D, 2016 🛭 🗷

südländisches Temperament / Geschwister-Duo vs. Mutter-Tochter-Gespann 2 18.00 Das 1% Ouiz - Wie

05.35 Auf Streife - Die Spezi-

alisten 08.20 Cut it - Die Vor-

HAIR NachHAIR Show 09.25

Die Spreewaldklinik 2 12.55

Menü - Drei Gänge,

Tochter-Duo trifft auf

fertig, los! Show

Ouirliges Mutter-

Das Schnäppchen-Menü 🛭

15.55 Das Schnäppchen-

SAT.1

clever ist Deutschland? Show 2



20.15 Superintelligence Actionkomödie, USA, 2020. Mit Melissa McCarthy, Carols Leben steht plötzlich

Kopf, als sich eine Kl

bei ihr einnistet. 22.30 3 Engel für Charlie Actionfilm, USA/D, 2019. Mit Kristen Stewart 27

00.55 The Expendables 3 Actionfilm, USA/ BUL/F/D, 2014 27

3SAT

14.20 Mythos Amazonas 17.45 Kochen mit Martina (1-3/3) **2 16.35** Kolumbien (1+2/2) 2 2 18.00 Wildes 2 18.45 Aktuelle Stunde 2 Patagonien - Leben zwischen 19.30 Lokalzeit 2 20.00 Ta-Feuer und Eis (1/3) 2 18.45 Wildes Patagonien - Im Bann von Sonne und Wind (2/3) 20.15 Irlands Küsten, Leben 19.30 Wildes Patagonien - wird 60, Dokufilm, D. 2024 Die Macht der Ozeane (3/3) **20.15** Wildes Brasilien (1-3/3) 2 **22.30** Mexikos magische Tierwanderungen 🛛 **23.15** Galapagos (1+2/2) 2 D, 2023 © **00.00** Kurzschluss **00.40** Wildes Patagonien

16.45 Elvis und der Kommissar (4) 2 17.30 SWR Sport 2 **18.00** Aktuell **2 18.15** menschen & momente 2 18.45 Stadt - Land - Quiz 2 19.30 Aktuell 2 20.00 Tagesschau 2 20.15 MM Nord bei Nordwest Sandy. Krimireihe, D, 2017 **2 21.45** Aktuell **2** Mord in St. Petersburg. Krimi, D, 2021 2 23.15 Mord fels Küche. Krimi, D/A, 2013

Happy Birthday Babyboomer!

16.00 Hessen à la carte 2 **16.45** Kochstories **2 17.15** Ein Holzkran für Michelnau 2 17.45 maintower weekend 18.15 Klimaschutz made in Hessen 2 18.45 Tobis Urlaubstrip 2 19.30 hessenschau 2 20.00 Tagesschau 2 **20.15** Die Zweiflers (1+2) Chemie des Todes (1+2) 2 23.25 Kommissar Mai in bester Gesellschaft In Teu- gret: Die Nacht an der Kreuzung, Kriminalfilm, GB, 2017

05.00 Crash Games - ieder Sturz zählt **06.00** taff **06.55** Galileo 07.55 How I Met Your Mother 2 08.25 EUReKA-Die geheime Stadt 2 09.20 Mom **12.00** Die Simpsons ☑ 15.00 The Big Bang Theory

**PR07** 

**MEIN SAMSTAG** 

Die neutrale Zone / Ein Traum von Bollvwood 15.55 The Big Bang Theory Sitcom 2

16.50 The RACE Doku-Soap Kopf an Kopf auf der letzten Etappe

17.45 ProSieben :newstime 17.55 Galileo Plus Couchgorilla & Stubentiger 🗵 19.05 Galileo X-Plorer 2



20.15 Das Duell um die Welt - Team Joko ge gen Team Klaas (2) Show. Best of der Elemente (2): Wasser Mit Wigald Boning, Max Giesinger, Jan Köppen 🏻

00.25 Die beste Show der Welt Moderation: Jeannine Michaelsen, loko Winterscheidt,

Klaas Heufer-Umlauf 04.20 The RACE Doku-Soap

WDR

und Moritz 2 18.15 Westart gesschau 2 20.15 Happy Birthday Babyboomer! Deutschlands stärkste Generation 2 21.45 Die 25 Lieblingshits unserer Babyboomer: Von Dire Straits bis Grönemeyer Dokufilm, D, 2024 2 23.15 Der Sound der 68er 2 00.45

ARD 10.03 Das blaue Licht. Märchenfilm, D, 2010 2

11.00 ELLI Rotkäppchen. Familienfilm, D, 2012 2 12.03 Presseclub 2 12.45 Europamagazin 2 13.15 Die Rückkehr der Raubtiere 2 14.03 Der See der Träume

Drama, D. 2006 2 15.30 Zimmer mit Stall Die Waschbären sind los Komödie, D, 2020 27 25

17.00 Brisant 2 17.45 Tagesschau 2 18.00 Bericht aus Berlin 2 18.30 Weltspiegel 2 19.15 Sportschau 🛭 20.00 Tagesschau 2



20.15 Tatort Trotzdem Krimireihe, D, 2024 Mit Dagmar Manzel, Fabian Hinrichs 2 2

21.45 Caren Miosga 🗊 22.45 Tagesthemen 2 23.05 ttt - titel, thesen. temperamente

Mod.: Max Moor 2 23.35 Wann kommst du meine Wunden küssen Drama, D, 2022 Mit B. Beglau 2 🗷

01.20 Tagesschau 2

KABEL1 **05.35** Blue Bloods - Crime Scene New York 2 06.10 The Mentalist 2 **11.00** FBI: Special Crime Unit 2 13.00 Deutschlands größte Geheimnisse 2 15.00 Mein Lokal, Dein Lokal - Der Profi kommt 16.05 newstime Grill den Henssler Sommer-16.15 Mein Lokal, Dein Lokal - Der Profi kommt 20.15 Deutschlands größte Geheimnisse 2 22.20 Abenteuer Leben am So. 00.25 Deutschlands größte Geheimnisse 🏻

NDR

INDR **15.15** Hofgeschichten 2 **16.00** Genuss mit Zukunft ☑ 16.30 Iss besser! Mit dem Ernährungs-Doc 2 17.00 Bingo! **18.00** Ostseereport. Reportagereihe 2 18.45 DAS! **19.30** Ländermagazine **20.00** Tagesschau 🛛 **20.15** Landpartie **2 21.45** glauben! 2 22.50 Sportclub 23.35 Hart am Wind: 40 Jahre Surf-Weltcup auf Sylt 2 00.05 Quizduell - Olymp 2 DDR. Dokufilm, D, 2019

MDR

18.00 MDR aktuell 2 18.05 Brisant 2 18.52 Unser Sandmännchen 2 19.00 MDR Regional 2 19.30 MDR aktuell **2 19.50** Kripo live **2 20.15 18.45** freizeit **2 19.15** Unter Damals war's Spezial - 50 Jahre Stadthalle Chemnitz. Show 2 2 21.45 MDR aktuell 2 22.00 Sportschau 2 Sportschau **22.05** Kaum zu **22.20** Ich, Ede! Das Leben der Trainerlegende Eduard Gever 23.05 Aufbruch zur Demokratie: Runde Tische in der

**16.15** Unser Land 2 **16.45** Euroblick 2 17.15 Grillen mit Ivana und Adnan 2 17.45 Regionales 18.30 BR24 2 unserem Himmel 2 20.00 Tagesschau 2 20.15 Der Komödienstadel A Wiesn-Gschicht. Lustspiel 2 21.45 Aus is!-Zapfenstreich auf der Wiesn 2024 **22.35** Blickpunkt Sport 23.30 David Copperfield - Einmal Reichtum und zurück. Komödie, GB/USA, 19

SAT.1

05.15 Der Blaulicht-Report. 05.40 Auf Streife - Berlin Doku-Soap © 07.05 08.40 Basis:Kirche - Die Re-Asterix im Land der Götter. portage 09.00 SAT.1-Früh-Animationsfilm, F/B, 2014 stücksfernsehen am Sonntag 11.50 3 Engel für Char-Dinosaurier sind los. Anilie. Actionfilm, USA/D, 2019. mationsfilm, USA, 2009  $\infty$ Mit Kristen Stewart 2 **10.15** ILLE Age 4 - Voll 14.10 Superintelligence verschoben. Animationsfilm, Actionkomödie, USA,

2020. Mit Melissa McCarthv 2 16.25 Das große Backen Moderation: Enie

van de Meiklokies 🛭 18.55 Julia Leischik sucht: Bitte melde Dich Reportagereihe 27

19.55 SAT.1 :newstime



19.00 American Football: 20.15 Men in Black NFL Week 5. Möglich: Sci-Fi-Komödie, USA, Texans - Bills. Gelingt 1997. Mit Tommy Lee Jones, Will Smith. Regie Houston um Stefon Barry Sonnenfeld 2 Diggs, den Sieg zu

3SAT

Segeln

SWR

22.10 Deepwater Horizon Katastrophenfilm, USA/HK/CHN, 2016. Mit Mark Wahlberg 2 00.15 Shot Caller Kriminalfilm, USA, 2017 🛭

23.35 Late Night Berlin 02.30 Deepwater Horizon **IIII** Katastrophenfilm, USA/HK/CHN, 2016 2

Frühlingsgefühle.

13.30 Unter weißen

Melodram, D, 2006 2 15.00

Mythos Tahiti - Bougainville

im Paradies 2 15.45 Geheim-

2 **16.30** Das Mädchen

auf dem Meeresgrund. Bio-

grafie, D/A, 2011 2 2 18.00

Atlantik - Ozean der Extre-

me (1-3/3) 2 2 20.15 Der

Schwarm (1-3/8) 2 22.30

Der Schwarm (4+5/8) 2 2

**00.00** Der Schwarm (6/8) **☑** 

17.30 Praktikum im Mit-

telalter 2 18.00 Aktuell

18.15 Handwerkskunst!

Schwarzwaldserie 2 19.45

Aktuell 2 20.00 Tagesschau

**20.15** Wunderschön!

**21.45** Sportschau - Bundes-

liga am Sonntag 2 22.05

SWR Sport 2 22.50 Auf den

Spuren der Kettensägenfrau

00.50 Wer stiehlt mir

die Show? 2

03.50 Galileo X-Plorer 2

WDR

15.10 Rentnercops 2 2 16.00 WDR aktuell 2 16.15 Schottlands neue Wildnis (1+2/2) 2 2 17.45 Tiere suchen ein Zuhause 2 18.45 Aktuelle Stunde 2 19.30 Westpol - Politik in Nordrhein-Westfalen 2 20.00 Tagesschau 2 20.15 Wunderschön! 2 21.45 Sportschau 22.15 Zeiglers wunderbare Welt des Fußballs 2 22.45

Rentnercops 2 2 23.35 Hu-

bert und Staller. Serie 2 2

16.15 Mex 2 17.00 Mitten-

drin 7 17.45 Die Muschel sammlerinnen von Galicien (2) 18.45 Treffpunkt 2 18.30 Noah – Unter Wasser 19.15 Die Fallers – Die SWR sah ich nur noch Müll 2 19.00 sah ich nur noch Müll 2 19.00 Kochstories 2 19.30 hessenschau 2 20.00 Tagesschau 20.15 XXL Camper - Die Wohnmobilschrauber (5+6) 2 21.45 Sportschau 22.05 Die Montagsmaler 2 22.50 strassen stars 2 23.20 Das (1+2) 2 00.20 Werk große Hessenquiz 2 00.05

ohne Autor. Drama, D/I, 2018 strassenstars - HISTORY

32|33 10I2024 MEIN TAG Programmänderungen durch die Sender vorbehalten

14.00 Tagesschau 2

14.10 Rote Rosen 2

15.00 Tagesschau 2

16.00 Tagesschau 2

17.00 Tagesschau 🛭

18.00 Wer weiß denn

20.00 Tagesschau 2

17.15 Brisant 2

16.10 Mord mit Aussicht (5)

sowas? Show 2

ARD

ZDF

09.00 heute Xpress 2 09.05 10.00 Meister des Alltags Volle Kanne 2 10.30 Notruf 10.30 Wer weiß denn sowas? 2 11.15 Buffet 2 12.00 Ta-Hafenkante **11.15** SOKO gess. 2 12.10 ZDF-MiMa 2 Stuttgart 2 12.00 heute 2 12.10 ZDF-Mittagsmagazin 🛭 14.00 heute - in Deutschland 15.10 Sturm der Liebe 2

14.15 Die Küchenschlacht 15.00 heute Xpress 2 15.05 Bares für Rares 🛭 16.00 heute - in Europa 2 16.10 Die Rosenheim-Cops Krimiserie 2 🗷

17.00 heute 🏻 17.10 hallo deutschland 2 18.50 Großstadtrevier 2 2 18.00 SOKO Hamburg 2 2 19.45 Wissen vor acht 2 🗷 19.50 Wetter / Wirtschaft 19.00 heute/Wetter 🗵 19.25 ZDF spezial 2

20.15 Der vermessene

22.00 Der vermessene

22.45 heute journal 2

der Birken liebt

VOX

D, 2023. Mit Leonard

Scheicher. Regie:

Lars Kraume இ் 🗷

Mensch - Die Doku-

mentation 🛭 🗷

23.15 Free Guy Actionkomö-

die, USA, 2021 27 🗷

00.55 Der Russe ist einer.

Drama, D, 2022 27

**11.15** CSI: Miami ∞ **14.00** 

Shopping Queen  $\infty$  **16.00** 

Soap ∞ **17.00** Zwischen Tüll

und Tränen. Dokumentation

perfekte Dinner  $\infty$  **20.15** Die

Höhle der Löwen ∞ 23.00

Goodbye Deutschland! Die

Auswanderer ∞ **00.00** vox

nachrichten ∞ **00.20** Medical

Mensch Drama



20.15 ARD extra Ein lahr Terrorangriff der Hamas - Der Gaza-Krieg und die Folgen 2 20.45 Hart aber fair 🛭 22.00 Tagesthemen 2 22.35 Israel und Gaza - Die Opfer von Terror und Krieg Dokureihe 2 00.05 Tagesschau 00.15 Tatort Trotzdem. Kri-

mireihe, D. 2024, Mit

Dagmar Manzel 2 2

01.45 Tagesschau KABEL1

**11.05** Castle. Krimiserie 2 **14.55** Castle **2 15.50** Kabel Eins :newstime **16.00** Castle **16.55** Abenteuer Leben täglich 17.55 Mein Lokal, Dein Lokal - Der Profi kommt 18.55 Achtung Kontrolle! Wir kümmern uns drum 20.15 Tisch für zwei  $\infty$  19.00 Das Europa bewegt 20.15 💷 🛭 20.15 Traumschlösser und Transformers: Ära des Untergangs. Actionfilm, USA/ CHN/HK, 2014. Mit Mark Wahlberg 2 23.40 Krieg der Götter. Actionfilm, USA/ GB/CDN, 2011. Mit H. Cavill ☑ Detectives. Dokureihe ∞

NDR

NDR 18.15 Verliebt in Secondhand - Zwischen Vintage, Trödel und Jazzgesang 2 18.45 DAS! 2 19.30 Ländermagazine 20.00 Tagesschau 18.10 Brisant 2 18.54 Un-2 20.15 Markt. Magazin 2 21.00 & Die Ernährungs-Docs 2 21.45 NDR Info 2 22.00 Tatort Eckkneipe - Auf den Spuren der Glücksspiel-Mafia 2 22.45 NDR Kultur -Das Journal 2 23.15 Der Mann im Strom. Kriminalfilm,

D, 2006 2 00.45 Markt 2

IMDR

14.25 Elefant, Tiger & Co. ☑ 15.15 Gefragt - Gejagt ☑ 16.00 MDR um 4 2 17.45 MDR aktuell/Wetter für 3 2 ser Sandmännchen 2 19.00 MDR Regional 2 19.30 MDR aktuell 2 19.50 Mach dich ran! Das MDR-Spiel 2 20.15 Sam - Ein Sachse 2 22.05 MDR aktuell 2 22.30 Sam -Ein Sachse 2 00.25 W Vorspiel. Beziehungsgeschichte, DDR, 1987. Mit H. Duryn 2 2

RTL

09.00 Gute Zeiten, schlechte Zeiten ∞ **09.30** Unter uns. Braukesseldesaster ∞ **10.00** Ulrich Wetzel - Das Strafgericht **11.00** Barbara Salesch 15.00 Barbara Salesch -

SAT.1

05.30 SAT.1-Frühstücksfern-

sehen. Magazin 10.00 Auf

Streife. Sauerkraut und arme

Würstchen / Knöllchen to go /

Unfallopfer mit Geheimnis

13.00 Auf Streife - Die Spezi-

alisten. Doku-Soap. Brennen-

hautnah - Wenn jede

Sekunde zählt 🗖

de Liebe / In Flagranti

16.00 

Lebensretter

17.00 Notruf Reportage 2

18.00 Für alle Fälle Familie

19.00 Die Spreewaldklinik

19.45 SAT.1 :newstime

20.15 Promi Big Brother

Show, Zwölf Promis

tauschen für drei

Wochen ihr Leben

gegen ein Leben

Brother"-Haus.

im "Promi Big

00.15 Promi Big Brother -

01.30 Promi Big Brother -

im Blitzlichtgewitter

Die Late Night Show

Bendel, Melissa Khalaj

Livestream Doku-Soap

Moderation: Jochen

Serie. Neustart

Dein Platz ist hier 2

15.00 Auf Streife

Das Strafgericht ∞ 16.00 Ulrich Wetzel - Das Strafgericht Soap  $\infty$ 17.00 Ulrich Wetzel - Der Ermittlungsrichter ∞

17.30 Unter uns  $\infty$ 18.00 Explosiv  $\infty$ 18.30 Exclusiv ∞ 18.45 RTL Aktuell 19.05 Alles was zählt  $\infty$ **19.40 GZSZ** Soap ∞



20.15 Bauer sucht Frau (2) Doku-Soap. Moderation: Inka Bause ∞ 22.15 RTL Direkt  $\infty$ 22.35 Ralf, der Bauernreporter (2)  $\infty$ 23.25 Spiegel TV Magazin ∞ 00.00 Nachtjournal 00.35 Alltagskämpfer - So 01.15 Seitenwechsel -

tickt Deutschland! ∞ Die Welt mit anderen Augen sehen ∞ **01.45 CSI: Miami** Serie ∞

ARTE **16.55** Der Hunsrück: Das **13.30** Der Bärenmann – Reno Gebirge des scheinbar nie Sommerhalders Leben unter endenden Waldes (1/4) Bären. Dokufilm, CH, 2016 Guidos Deko Oueen. Doku- 

17.50 Frankreich - Wild **15.05** Schweizer Hundegeund schön 18.35 Natur- schichten 2 18.30 nano. Ma-Arte Journal 19.40 Re: Was Kulturzeit **20.00** Tagesschau Winterschläfer. Drama, D, Ritterburgen 21.45 Bergbäu-1997 **22.10** Ulrich Matthes erinnen in Südtirol 2 22.25 Berlin Bouncer. Dokufilm, D, sohn. Drama, F, 1994 **00.45** 2020 **23.55** Ein Zuhause für Die fabelhafte Welt des Dr. Vergessende: Neue Wege in Cadéot. Dokufilm, D, 2021 der Demenzbetreuung 🛛 🗷

SWR

**15.00 ₹** aktiv und gesund **15.30** Schnittgut **16.00** BR24 2 16.15 Wir in Bayern. 17.00 Aktuell 2 17.05 Kaffee senschau Sport 18.00 Main-Magazin 2 17.30 Regionales 18.00 Abendschau 2 18.30 18.15 Landesschau. Maga-BR24 2 19.00 Querbeet 2 **19.30** Dahoam 🗵 🗷 **20.00** Tagesschau 2 20.15 Landfrauenküche 2 21.00 Traumhäuser 2 **21.45** BR24 2 22.00 Lebenslinien 2 22.45 Bayerische Inselgeschichten (1) 2 23.30 Nachtlinie 00.00 Mahler-Festival 2023

**15.10** Quizduell-Olymp **16.05** Kaffee oder Tee 🗵 zin 2 19.30 Aktuell 2 20.00 das 177. Cannstatter Volksfest 2 21.45 Aktuell 2 22.00 Meister des Alltags 23.00 Quizduell-Olymp 2 23.50 strassen stars 2 00.20 SWR3 New Pop Festival 2024

17.00 hallo hessen 17.45 hessenschau 2 17.55 hesoder Tee 2 **18.00** Aktuell 2 tower **18.25** Brisant 2 **18.45** Die Ratgeber 2 19.15 alle wetter 19.30 hessenschau 2 Tagess. 2 20.15 Wasen live - 20.00 Tagesschau 2 20.15 se 2 21.00 Past Forward 2 Sag die Wahrheit 2 22.30 21.30 hessenschau 21.45 Tatort Kontrollverlust. Krimireihe, D, 2023 **Z** 23.15 heimspiel! 00.00 Auf den Spuren des Todesflüsterers (3) 🛭

06.50 Man with a Plan 07.40 The Goldbergs 2 08.05 The Goldbergs 2 08.35 Brooklyn Nine-Nine 2 09.30 Die Simpsons 2 10.20 How I Met Your Mother 2 11.20 Scrubs - Die Anfänger 2 12.15 Two and a Half Men. Sitcom 2 13.10 Two and a Half Men 2 14.05 The Middle 2 14.35 The Middle 2 15.05 The Big Bang Theory Sitcom 2

**MEIN MONTAG** 

**PR07** 

17.00 taff Magazin 18.00 ProSieben :newstime 18.10 Die Simpsons Zeichentrickserie 21 19.05 Galileo Magazin



20.15 Young Sheldon Weinen und lachen / Menschen und Memoiren / Sauerkraut und frische Windeln / Ein Monster-Tornado und ein Flug nach Deutschland 2

22.05 Die Simpsons Homer Mutation / Ein Freund aus Townsburg 21 23.00 9-1-1: Lone Star 2 00.00 Young Sheldon 2 01.40 9-1-1: Lone Star 2

WDR

13.50 Nashorn, Zebra & Co. 2 14.20 Morden im Norden 2 **16.00** aktuell **16.15** Hier und heute 2 18.00 WDR aktuell / Lokalzeit 2 erbe Kanada (1/3) 19.20 gazin 19.00 heute 2 19.20 18.15 Servicezeit 2 18.45 Aktuelle Stunde 2 19.30 Lokalzeit 20.00 Tagesschau 🛭 **20.15** Lecker an Bord (1/6) 2 21.00 Viel für wenig - Clever kochen mit Björn Freitag 2 21.45 aktuell 2 22.15 Sträter 2 23.00 Babbel Net! 2 23.45 Quizduell - Olymp 🛭

ARD

11.15 ARD-Buffet 7 12.00 Tagess. 2 12.10 ZDF-Mittagsmagazin. Magazin 🛛 14.00 Tagesschau 2 14.10 Rote Rosen 2 15.00 Tagesschau 2 15.10 Sturm der Liebe 2 16.00 Tagesschau 🛭 16.10 Mord mit Aussicht (6) 17.00 Tagesschau 2 17.15 Brisant Magazin 🛭 18.00 Wer weiß denn sowas? Show 2

18.50 WaPo Bodensee 🗷 19.45 Wissen vor acht -Natur 🛭 🗷 19.55 Wirtschaft vor acht 2

20.00 Tagesschau 2

ZDF

14.00 heute

09.00 heute Xpress 2 09.05

Volle Kanne 2 10.30 Notruf

Hafenkante. Krimiserie 2

**11.15** SOKO Stuttgart **2** 

**12.00** heute. Nachrichten 🗵

12.10 ZDF-Mittagsmagazin

14.15 Die Küchenschlacht

16.00 heute - in Europa 2

16.10 Die Rosenheim-Cops

17.00 heute Nachrichten 2

17.10 hallo deutschland 2

19.25 Die Rosenheim-Cops

Krimiserie 27 2

Wie die AfD

Ilka Brecht 27

USA, 2021 2 2

V•X

wurde, was sie ist

Dokumentation 27

Magazin. Moderation:

18.00 SOKO Köln 2 2

19.00 heute/Wetter 2

14.55 heute Xpress 2

15.00 Bares für Rares 🛭

20.15 Aufstieg rechts: 20.15 Mord mit Aussicht Krimiserie Women in black. Mit Katharina Wackernagel 2 2 21.00 frontal 21.00 In aller Freundschaft

Arztserie, Glückliche Umstände 🏻 🗷 21.45 heute journal 2 21.45 FAKT Moderation: Felix Seibert-Daiker 2 22.15 Die Anstalt 2 22.15 Tagesthemen 2 23.00 Markus Lanz 2 00.15 heute journal update 22.50 Maischberger 🗵 00.05 Tagesschau 🛭 00.15 Mord mit Aussicht

KABEL1

Kind. Komödie, USA, 1986 2

**15.15** ♣ Die Ernährungs-

Docs 2 16.00 NDR Info 2

löwe & Co. - tierisch beliebt

2 18.45 DAS! 2 19.30 Län-

orama 3 2 21.45 NDR Info 2

**22.00** Tatort Leonessa.

Krimireihe, D, 2020 2 23.30

Weltbilder. Magazin 2

NDR

INDR

00.30 Free Guy Actionkomödie, Women in black 図 国

VOX 16.00 Castle. Bewölkt mit **11.15** CSI: Miami (5-7) ∞ Aussicht auf Mord 2 16.55 **14.00** Verklag mich doch! □ 15.00 Shopping Queen. Abenteuer Leben täglich 17.55 Mein Lokal, Dein Lokal -Doku-Soap ∞ **16.00** Guidos Der Profi kommt. Reportagereihe 18.55 Achtung Kont- 17.00 Zwischen Tüll und Trärolle! Wir kümmern uns drum nen. Dokumentation  $\infty$  18.00 First Dates ∞ **19.00** Das per-20.15 Shrek - Der tollfekte Dinner. Doku-Soap ∞ kühne Held. Animationsfilm. USA, 2001 2 22.05 Die **20.15** The Piano (3). Show ∞ Glücksritter. Komödie, USA, 22.15 Hot oder Schrott - Pro-1983 2 **00.30** Auf der mi Spezial. Doku-Soap. U.a.: Suche nach dem goldenen "Sbyke P20" / "Barbecube" ∞

MDR

**00.20** vox nachrichten ∞

17.45 aktuell/Wetter für 3 **18.10** Brisant **18.54** 16.15 Gefragt - Gejagt Sandmann 19.00 Regio-**17.00** NDR Info **2 17.10** See- nal **2 19.30** aktuell **2 19.50** Einfach genial 2 20.15 Der 18.00 Ländermag. 18.15 Anschlag - Terror in Halle Wohnen auf engstem Raum und Wiedersdorf. Dokumentarfilm, D, 2024 🛭 🗷 **21.45** dermag. **20.00** Tagess. aktuell 22.10 1949 in Ost 20.15 Visite 22.00 Pan- und West - Zwei Familien und mireihe, A. 2013 2 21.45 2 22.00 Wohnzimmer-Coihre Träume 2 22.55 ELL Polizeiruf 110 Minuten zu spät. zen-Krimi Familienehre. Kri-Krimireihe, DDR, 1972 ☑ ☑ mireihe, D, 2022 ☑ **23.30** 00.00 Rentnercops 2 2

Salesch - Das Strafgericht ∞ **12.00** Punkt 12. Magazin ∞ 15.00 Barbara Salesch -Das Strafgericht ∞ 16.00 Ulrich Wetzel - Das Strafgericht  $\infty$ 

Strafgericht  $\infty$  **11.00** Barbara

IRTL

17.00 Ulrich Wetzel - Der Ermittlungsrichter ∞ **17.30 Unter uns** Soap ∞ 18.00 Explosiv Magazin ∞ **18.30 Exclusiv** Magazin ∞ 18.45 RTL Aktuell ∞ 19.05 Alles was zählt  $\infty$ **19.40 GZSZ** Soap ∞

SOMMERHAUS STAR 20.15

20.15 Das Sommerhaus der Stars - Kampf der Promipaare (4) Show ∞ 22.15 RTL Direkt  $\infty$ 22.35 Extra - Das RTL Magazin Mareile Höppner ∞

00.00 Nachtiournal ∞ 00.35 CSI: Miami ∞ 03.00 CSI: Den Tätern auf der Spur  $\infty$ 03.50 CSI: Den Tätern

auf der Spur  $\infty$ 

ARTE arte 16.55 Die Ardennen: Die unberührte Seele Belgiens (2/4) schön 18.35 Naturerbe Kana-Deko Queen. Doku-Soap  $\infty$  da (2/3). Dokumentationsreihe. Die westlichen Prärien **19.20** Arte Journal **19.40** Re: Was Europa bewegt 20.15 Die Macht der Mikroben. Dokufilm, F/A, 2024 2 21.50 Papst Pius XII. und der Holocaust ∞ 22.45 Zeitenwende im Vatikan?. Dokumentarfilm, D/F,

Alles außer Kartoffeln 2

Mythos Ausseerland 2 16.05

Seenland Österreich 2 17.00 Traumschlösser und Ritterburgen 18.30 nano 19.00 heute 2 19.20 Kulturzeit 20.00 Tagess. 2 20.15 Der Beschützer. Thriller, D, 2021. Mit Tobias Oertel 2 21.40 kinokino 21.55 Überreichtum 22.30 Wir Kinder der Mauer. Dokumentarfilm, 2024 ∞ **00.00** Tracks East ∞ D. 2021 **20 00.00** Reporter

SWR

**15.00 ₹** aktiv und gesund 16.05 Kaffee oder Tee 2 **15.30** Schnittgut **16.00** 17.00 Aktuell 2 17.05 Kaf-BR24 2 **16.15** Wir in Bayern fee oder Tee 2 18.00 Ak-**17.30** Regionales **18.00** tuell 2 **18.15** Landesschau Abendschau 2 18.30 BR24 **19.30** Aktuell **2** 20.00 Tagess. 20.15 Marktcheck. ☑ 19.00 
§ Gesundheit! 
☑ **19.30** Dahoam is Dahoam Magazin 2 21.00 MPU - mie-2 2 20.00 Tagess. 2 20.15 se Geschäfte mit dem Füh-Tatort Unvergessen. Krirerschein 2 21.45 Aktuell medy - Mit Dui do on de Sell BR24 2 22.00 TIM Der Bo-**22.30** Alfons und Gäste. Show 2 23.15 kabarett.com 00.00 Nuhr im Ersten 2

SAT.1

09.00 Gute Zeiten, schlechte 05.30 SAT.1-Frühstücksfern-Zeiten ∞ **09.30** Unter uns sehen 10.00 Auf Streife. Doku-Soap. Warte kurz! / Cash Cow / Verletzter Mann verstrickt sich in Widersprüche **13.00** Auf Streife - Die Spezialisten. Eine delikaty Party / lede Sekunde zählt 15.00 Auf Streife

16.00 

Lebensretter hautnah - Wenn iede Sekunde zählt Reportagereihe 2 17.00 Notruf 2 18.00 Für alle Fälle Familie

19.00 Die Spreewaldklinik Reden ist Gold 2 19.45 SAT.1 :newstime



20.15 Promi Big Brother Show. Mitwirkende: Mike Heiter, Mimi Fiedler, Max Kruse. Moderation: Marlene Lufen, Jochen Schropp

22.30 Promi Big Brother -Die Late Night Show Show. Moderation: lochen Bendel. Melissa Khalai 23.50 Promi Big Brother -

**14.35** Alpenseen 2 **15.20** 

Livestream

Doku-Soap

3SAT

**PR07** 

08.30 Brooklyn Nine-Nine 2 09.00 Brooklyn Nine-Nine 2 **09.30** Die Simpsons **2 10.20** How I Met Your Mother 2 10.50 How I Met Your Mother 2 11.15 Scrubs - Die Anfänger 2 11.45 Scrubs - Die Anfänger. Sitcom 🛭 **12.15** Two and a Half Men. Sitcom 13.10 Two and a Half Men. Sitcom 14.05 The Middle 2

14.35 The Middle 2 15.05 The Big Bang Theory 16.00 The Big Bang Theory 17.00 taff Magazin 18.00 ProSieben :newstime

18.10 Die Simpsons 2 19.05 Galileo Magazin



20.15 Die Superduper Show Show. Moderation: Katrin Bauerfeind 22.35 Late Night Berlin Show, Moderation: Klaas Heufer-Umlauf

23.50 TV total Show. Moderation: Sebastian Pufpaff 00.55 Die Superduper Show

02.50 Late Night Berlin 03.55 ProSieben :newstime 04.00 World Wide Wohnzimmer Show

WDR

**13.40** Bergbauernleben 2

14.20 Morden im Norden 2 🗷 16.00 aktuell 2 16.15 Hier und heute 2 18.00 aktuell 2 **18.15** Servicezeit 2 **18.45** Aktuelle Stunde. Magazin 2 19.30 Lokalzeit. Magazin 20.00 Tages. 2 20.15 FILM Tatort Blind Date, Krimireihe, D. 2021 ② **国 21.45** aktuell ② 22.15 Der Bozen-Krimi Weichende Erben / Die Todsünde. Krimireihe, D, 2023 Mit C. Schoras 2 2 01.10 Morden im Norden 2 2

16.45 hessenschau 17.00 hallo hessen 17.45 hessenschau. Magazin 17.55 hessenschau Sport 18.00 Maintower 18.25 Brisant 2 **18.45** Die Ratgeber 2 **19.15** alle wetter 19.30 hessenschau 2 **20.00** Tages. 2 20.15 Tobis Städtetrip 21.00 Der Camping-Check 21.45 Kochstories 22.15 hessenschau 22.30 Bäckström 🛭 🗷 00.00 ELLI Casino. Gangsterfilm, USA/F, 1995 27

10I2024 MEIN TAG

34|35

ZDF

09.00 heute Xpress 2 09.05

Volle Kanne 2 10.30 Not-

ruf Hafenkante. Krimiserie.

Der Schein trügt 2 2 11.15

SOKO Stuttgart 2 2 12.00

heute 12.10 ZDF-MiMa 2

14.15 Die Küchenschlacht

15.00 heute Xpress 2

15.05 Bares für Rares 🛛

16.00 heute - in Europa 2

16.10 Die Rosenheim-Cops

17.00 heute Nachrichten 2

17.10 hallo deutschland 2

18.00 SOKO Stuttgart 2 2

Wunschkind 2 2

19.00 heute/Wetter 2

19.25 Notruf Hafenkante

20.15 Marie fängt Feuer

21.45 heute journal 27

22.15 maybrit illner 2

23.15 Markus Lanz 2

VOX

00.30 heute journal update

00.45 Laim und die Zeichen

**11.15** CSI: Miami ∞ **14.00** 

Shopping Queen ∞ **16.00** 

Zwischen Tüll und Tränen.

Dokumentation. Die Suche

nach dem perfekten Braut-

Gefängnisfilm, USA, 1999.

Mit Tom Hanks. Regie: Frank

film, D, 2017 2 2

V•X

Guidos Deko Oueen © 17.00 17.50 Frankreich - Wild und

kleid. © 18.00 First Dates - Informant - Angst über der Ein Tisch für zwei. Doku-Soap Stadt (1-3/6) 22.35 Demenz:

Darabont © **00.05** vox nachr. 2021. Mit Léa Seydoux **2** 

des Todes Kriminal-

FLM Aufbruch ins Unge-

wisse. Heimatfilm, D.

2024. Mit Christine

Eixenberger, Stefan

Murr, Stephan Luca

Regie: S. Bühling 7 2

14.00 heute - in Dt.

10.50 How I Met Your Mother

11.20 Scrubs - Die Anfänger

Mein Baby und sein Baby 2

11.50 Scrubs - Die Anfänger

12.15 Two and a Half Men

15.05 The Big Bang Theory

16.00 The Big Bang Theory

18.00 ProSieben :newstime

13.10 Two and a Half Men

14.05 The Middle 2

14.35 The Middle 2

Sitcom 🗇

Sitcom 2

18.10 Die Simpsons 2

Magazin

19.45 TV total Show 2

17.00 taff Magazin

19.05 Galileo

20.45 Fußball:

1 11.15 ARD-Buffet. Magazin 2 12.00 Tagess. 2 12.10 ZDF-MiMa 21

14.00 Tagesschau 🏻 14.10 35 Jahre Friedliche Revolution 🛭

16.00 Tagesschau 2 16.10 Mord mit Aussicht (7) 17.00 Tagesschau 🛭 17.15 Brisant Magazin 🛭

18.00 Wer weiß denn sowas? Show 2 18.50 Watzmann ermittelt Freier Fall 22 22

19.45 Wissen vor acht -Erde Magazin 2 2 19.55 Wirtschaft vor acht 2 20.00 Tagesschau 2



20.15 Aus dem Leben Drama, D, 2024. Mit Ann-Kathrin Kramer, Harald Krassnitzer, Leonie Brill, Regie: Katrin Schmidt 2 2 21.45 Plusminus

Magazin 🛭 22.15 Tagesthemen 2 22.50 Maischberger 2 00.05 Tagesschau 🛭

00.15 Aus dem Leben FILM Drama, D, 2024 2 2 01.45 Tagesschau 2

KABEL1

11.05 Bull 2 14.50 Castle 2 **15.50** Kabel Eins :newstime 16.00 Castle. Krimiserie. Mord ist sein Hobby 2 16.55 Abenteuer Leben täglich 17.55 Mein Lokal, Dein Lokal. Reportagereihe 18.55 Achtung Kontrolle!, Reportagereihe 20.15 Widows -Tödliche Witwen. Kriminalfilm, GB/USA, 2018. Mit Viola

Davis. Regie: Steve McQueen

23.00 Sieben. Myste-

rythriller, USA, 1995 🗵

INDR

17.00 NDR Info 2 17.10 Seelöwe & Co. - tierisch beliebt 2 18.00 Ländermag. **18.15** Die Schienenprofis aus Bützow - Keiner verlegt welt- Brisant ☑ **18.54** Sandmann weit schneller Bahngleise 2 **18.45** DAS! Magazin **219.30** aktuell **219.50** MDR aktuell Ländermag. 20.00 Tagess. 🏻 20.15 Wilde Wanderer - Tiere auf Tour 2 21.00 Wildes Milliardenjagd (1/4). Doku-Deutschland 2 21.45 NDR

Info 2 22.00 extra 3 Spezial.

# IMDR

NDR

14.00 MDR um 2 2 14.10 MDR aktuell extra. Bericht 2 16.00 MDR um 4 2 17.45 MDR aktuell/Wetter 2 18.10 2 19.00 Regional 2 19.30 extra 2 20.15 Exakt 2 20.45 Exakt - Die Story 21.15 Die mentationsreihe 2 21.45 MDR aktuell 2 22.10 IIII Ni-Magazin 2 22.30 Inas Nacht kolaikirche. Drama, D, 1995 2 ☑ 23.45 So long, Marianne ☑ ☑ 00.20 Olafs Klub. Show ☑

# ZDF

09.00 heute Xpress 2 09.05 Volle Kanne 2 10.30 Notruf Hafenkante 2 2 11.15 SOKO Stuttgart. #Mord 2 2 12.00 heute 2 12.10 ZDF-MiMa 2 14.00 heute Nachrichten 14.15 Die Küchenschlacht 15.00 heute Xpress 2 15.05 Bares für Rares 2

RTL

**06.00** Punkt 6 ∞ **07.00** 

Punkt 7 © **08.00** Punkt 8 ©

**09.00** Gute Zeiten, schlechte

Zeiten © **09.30** Unter uns

Strafgericht  $\infty$  **11.00** Barbara

**12.00** Punkt 12. Magazin ∞

15.00 Barbara Salesch ∞

18.00 Explosiv Magazin ∞

18.30 Exclusiv Magazin ∞

schlechte Zeiten ∞

16.00 Ulrich Wetzel ∞

17.00 Ulrich Wetzel  $\infty$ 

**17.30** Unter uns ∞

18.45 RTL Aktuell ∞

19.40 Gute Zeiten,

20.15

19.05 Alles was zählt  $\infty$ 

20.15 Deutschland sucht

Loredana ∞

00.35 CSI: Miami (1-3) ∞

auf der Spur  $\infty$ 

arte

00.00 Nachtjournal ∞

03.00 CSI: Den Tätern

22.15 RTL Direkt  $\infty$ 

22.35 stern TV

den Superstar (6)

Show. Die Castings

(6/10). Jury: Dieter

Bohlen, Pietro Lom-

bardi, Beatrice Egli,

16.00 heute - in Europa 🛭 16.10 Die Rosenheim-Cops Krimiserie 21 🗷 17.00 heute Nachrichten 2 17.10 hallo deutschland 2 18.00 SOKO Wismar 2 2 18.54 Lotto am Mittwoch 19.00 heute/Wetter 2



20.15 Bares für Rares

Magazin. Deutschlands größte Trödel-Show. Gäste: Guido Maria Kretschmer Expertin: Dr. Heide Rezepa-Zabel, Wendela Horz 2

21.45 heute journal Nachrichten 🗇 22.15 auslandsjournal 2

22.45 Die Spur 🗵 23.15 Markus Lanz 2

00.30 heute journal update

VOX V•X **11.15** CSI: Miami (8-10) ∞ **14.00** Verklag mich doch! ∞ **15.00** Shopping Queen ∞ **16.00** Guidos Deko Oueen Tränen ∞ **18.00** First Dates -Ein Tisch für zwei ∞ **19.00** (2). Dokumentationsreihe  $\infty$ 22.15 Die Rettungsflieger -Hilfe aus der Luft (1+8) ∞ 00.15 nachrichten 00.35 Me-

dical Detectives. Dokureihe ∞

# ARTE

16.10 Belgien - Krabbenfischen mit Pferden **16.55** Die Black Mountains (3/4) ∞ 17.50 Frankreich - Wild und schön. Dokureihe 18.35 Na- 19.00 heute 2 19.20 Kulturturerbe Kanada (3/3) 19.20 zeit. Magazin 20.00 Tagess. 20.00 Tagess. 20.15 Markt Arte Journal **19.40** Ře: Was Das perfekte Dinner ∞ 20.15 Europa bewegt. Reportage-Doc Caro - Jedes Leben zählt reihe 20.15 □ Saint Omer. Drama, F, 2022 🗷 **22.10** Wenn Mütter ihre Kinder töten. Dokumentarfilm, B, 2024 23.20 Women Do Cry. Drama, BUL/F, 2021

**15.00 ₹** aktiv und gesund 2 **15.30** Schnittgut 2 **16.00** BR24 🛭 **16.15** Wir in Bayern **☑ 17.30** Regionales **18.00** Aktuell **☑ 20.00** Tagesschau Abendschau 2 18.30 BR24 **19.00** Stationen **19.30** Dahoam is Dahoam 2 2 7 Tage ... 2 21.45 Aktuell 2 20.00 Tagesschau 2 20.15 22.00 1 Tatort Tödliche Münchner Runde 2 21.15 Flut. Krimireihe, D, 2020 2 Kontrovers 2 21.45 BR24 2 23.30 Der Barcelona-22.00 Medizintourismus 2 **22.45** Das Schweigen **23.45** reihe, D, 2020 ② **00.55 IIII** kinokino 00.00 [IIII ]e suis Der Lissabon-Krimi: Feuer-Karl. Drama, D/CZ, 2021 2 2

# SAT.1

05.30 SAT.1-Frühstücksfernsehen. Magazin 10.00 Auf Streife 12.00 Auf Streife Spezial - Vermisst! 13.00 Auf Streife - Die Spezialisten, Verrückt nach Lilly / Blink-Blink Salesch - Das Strafgericht 

15.00 Auf Streife

16.00 & Lebensretter hautnah - Wenn iede Sekunde zählt Reportagereihe

17.00 Notruf Reportagereihe 2 18.00 Für alle Fälle Familie Familienhande

19.00 Die Spreewaldklinik Dramaserie 2 19.45 SAT.1 :newstime



20.15 Das große Backen Jury: Bettina Schliephake-Burchardt, Christian Hümbs. Moderation: Enie van

de Meiklokies 2 2 22.30 Promi Big Brother Show. Mitwirkende: Mike Heiter, Mimi Fiedler, Max Kruse 2

00.05 Promi Big Brother -Die Late Night Show 01.25 Promi Big Brother -

# 3SAT

Livestream

16.15 Norwegens Sehnsuchtsstraße. Dokumentar-Fuchsflüsterin 2 18.30 nano 20.15 Willy - Verrat am 2024 2 21.45 Bretagne - Die sonnige Küste im Süden. Re-Retter der Meere: Tödliche Strandung. Drama, D, 2021 **22 23.55** 10vor10

## **SWR** swr≫

17.00 Aktuell 2 17.05 Kaffee oder Tee 2 18.00 Aktuell 2 **18.15** Landesschau **2 19.30 17.55** Sport **18.00** Mainto-20.15 Doc Fischer, Magazin. Olivenöl 2 🗷 21.00 Krimi Blutiger Beton. Krimiteufel. Kriminalfilm, D, 2019

# 19.05 Galileo Magazin

18.10 Die Simpsons 2

**MEIN MITTWOCH** 

10.25 How I Met Your Mo-

ther 2 10.50 How I Met Your

Mother 2 11.20 Scrubs - Die

Anfänger. Sitcom 2 11.45

Scrubs - Die Anfänger 2 12.15

Two and a Half Men 13.10

Two and a Half Men. Sitcom 2

15.05 The Big Bang Theory

16.00 The Big Bang Theory

18.00 ProSieben :newstime

Souvlaki statt Pizza /

Die Antilope im Curry

14.05 The Middle 2

14.35 The Middle 2

Sitcom 2

17.00 taff Magazin

**PR07** 



20.15 The Voice of Germany Show. Blind Audition (5/8). Moderation: Melissa Khalaj, Thore Schölermann 2

23.05 comedystreet Mitwirkende: Simon Gosejohann, Sandra Sprünken, Marco Gianni

00.05 jerks. 27 00.55 Das Duell um die Welt - Team Joko gegen Team Klaas

# WDR

16.00 WDR aktuell 2 16.15 Hier und heute 2 18.00 WDR film, D, 2018 2 17.45 Die aktuell / Lokalzeit 2 18.15 Servicezeit 2 18.45 Aktuelle Stunde 2 19.30 Lokalzeit **21.00** Ausgerechnet **2** Kanzler, Dokumentarfilm, D. 21.45 aktuell 2 22.15 Der Mafiaboss, Präsident Erdogan und ich 2 23.00 Scheidung portage 22.00 ZIB 2 22.25 um jeden Preis. Dokumentarfilm, GB, 2021 2 00.20 IIII Tatort Blind Date, Krimireihe, D, 2021. Mit H. Makatsch 2 🗷

**16.45** hessenschau **17.00** hallo hessen 17.45 hessens. wer **18.25** Brisant 2 **18.45** Die Ratgeber 2 19.15 alle wetter 19.30 hessens. **20.00** Tagess. 2 **20.15** Mex - Das Marktmagazin 🏻 21.00 Mittendrin - Flughafen Frankfurt 2 21.45 Auf den Spuren eines Giftmischers (1) 2 22.15 hessenschau 22.30 Weissensee 2 2 00.10 State of the Union (9+10)

# ARD

11.15 ARD-Buffet 7 12.00 Tagess. 2 12.10 ZDF-MiMa 2 14.00 Tagesschau 2 14.10 Rote Rosen 🛭 15.00 Tagesschau 🛭 15.10 Sturm der Liebe 🔊

16.00 Tagesschau 2 16.10 Mord mit Aussicht (8) 17.00 Tagesschau 🛭 17.15 Brisant Magazin 2 18.00 Wer weiß denn

sowas? Show 2 18.50 In aller Fr. - Die iungen Ärzte 🛭 🗷 19.45 Wissen vor acht -

Mensch 🛭 🗷 19.55 Wirtschaft vor acht 2 20.00 Tagesschau 2

20.15 Der Dänemark-Krimi: Das Mädchen im Kirchturm Kriminalfilm, D, 2024. Mit Marlene Morreis, Nicki von Tempelhoff, Ka-

tharina Heyer. Regie: Florian Schott 2 2 21.45 Panorama Magazin 🗵 22.15 Tagesthemen 2

22.50 extra 3 2 23.35 Sträter Show 2

00.20 Inas Nacht 2 01.20 Tagesschau

# KABEL1

15.50 Kabel Eins :newstime 16.00 Castle 2 16.55 Abenteuer Leben täglich 17.55 Mein Lokal, Dein Lokal - Der Profi kommt. Reportagereihe 18.55 Achtung Kontrolle! Wir kümmern uns drum. Reportagereihe **20.15** Real Steel – Stahlharte Gegner. Ein Tisch für zwei. Doku-Soap Actionfilm, USA/IND, 2011 2 0 19.00 Das perfekte Dinner **22.55** Transformers: Ära  $\infty$  **20.15** The Green Mile. des Untergangs. Actionfilm, USA/CHN/HK, 2014 2 02.00 Kabel Eins :newstime

## INDR NDR

**15.15 ♣** Visite **② 16.00** NDR Info 2 16.15 Gefragt - Gejagt Seelöwe & Co. **☑ 18.00** Län- **19.50** Promis am Limit (3/3) dermag. 18.15 Pulsschlag Hafen 2 18.45 DAS! 2 19.30 Der Osten in den Medien. Do-Ländermag. 20.00 Tagess. 2 20.15 Kanada. Doku 2 21.00 21.45 MDR aktuell 2 22.10 Ein Stück Frankreich in Nord- artour - Das Kulturmagazin amerika 2 21.45 NDR Info des MDR 2 22.40 Das Trau-2 22.00 ELL Der Usedom-Krimi Friedhof der Welpen. überlebt. Dokumentation 🗵 Krimireihe, D, 2023 🛭 23.30 🗷 23.10 Der Optimist 🗈 🗷 platz 🗗 22.45 Capriccio. Ma- Das größte Dreispartenhaus Großstadtrevier. Krimiserie 2 23.55 DNA des Östens 2 2

# MDR

18.10 Brisant. Mag. 2 18.54 Sandmann 2 19.00 MDR 20.15 Abgeschrieben? kumentarfilm, D, 2024 🛭 🗷 ma - Wir haben den Anschlag

# RTL

**08.00** Punkt 8  $\infty$  **09.00** Gute Zeiten, schlechte Zeiten 🛛 **09.30** Unter uns ∞ **10.00** Ulrich Wetzel - Das Strafgericht Das Strafgericht © 12.00 Punkt 12. Magazin © 15.00 Barbara Salesch -Das Strafgericht ∞

16.00 Ulrich Wetzel ∞ 17.00 Ulrich Wetzel  $\infty$ **17.30 Unter uns** Soap ∞ 18.00 Explosiv Magazin ∞ **18.30 Exclusiv** Magazin ∞ 18.45 RTL Aktuell  $\infty$ 19.05 Alles was zählt  $\infty$ 19.40 GZSZ Soap. Falling in Love



20.15 Die Verräter - Vertraue niemandem! (1) Show. Halloween-Special. Moderation: Sonia Zietlow ∞ 22.15 RTL Direkt ∞

22.35 stern TV Spezial Magazin. Haustiere in Deutschland - geliebt & geguält, Gast: Martin Rütter. Moderation: Steffen Hallaschka ∞

00.00 Nachtjournal ∞ 00.35 CSI: Miami (4-6)

16.55 Die Sierra de Gua-

darrama: Nationalpark im

Herzen Spaniens (4/4) ∞

Was Europa bewegt 20.10

Mensch sein, Mensch bleiben.

Dokumentarfilm, NL, 2023 ∞

00.00 Die Geschichte

meiner Frau. Drama, H/D/I/F,

15.00 ₹ aktiv und gesund

**15.30** Schnittgut **16.00** 

BR24 🛭 **16.15** Wir in Bayern

**17.30** Regionales **18.00** 

Abendschau 2 18.30 BR24

Dahoam is Dahoam 🛭 🗷

**20.00** Tagess. 2 **20.15** quer.

Magazin. ... durch die Woche.

Moderation: Christoph Süß

2 21.00 Bestes Kabarett! 2

**21.45** BR24 2 **22.00** Karls-

19.20 Arte Journal 19.40 Re: Subserfantastischer Be-

BR\*

**19.00** mehr/wert **19.30 18.15** Landesschau **19.30** 

gazin 2 23.15 Sedwitz (3+4) der Welt (1-4). Dokureihe 2

ARTE

# SAT.1

05.30 SAT.1-Frühstücksfernsehen. Magazin 10.00 Auf Streife. Doku-Soap. Auf Putzteufel komm raus / Scrotox / Virales Schock-Geständnis mit Countdown 13.00 Auf Streife - Die Spezialisten. Abgedrängt und ausgebremst /

Die Albtraumfahrt

15.00 Auf Streife 16.00 & Lebensretter hautnah - Wenn jede Sekunde zählt 17.00 Notruf 2 18.00 Für alle Fälle Familie

19.00 Die Spreewaldklinik

Der Kuss 2 19.45 SAT.1 :newstime



20.15 Das 1% Quiz - Wie clever ist Deutschland? Show. Gäste: Steven Gätjen, Chris Tall. Moderation: lörg Pilawa সি

22.30 Promi Big Brother Show. Mitwirkende: Mike Heiter, Mimi Fiedler, Max Kruse 2 00.00 Promi Big Brother -Die Late Night Show

Ouerbeet 2 17.00 Tief im Re-

19.00 heute 2 19.20 Kultur-

wegungssinn - Das Geheim-

auslandsjournal extra. Maga-

Wiedervereinigung. Doku 00.00 #SRFglobal/10vor10

**14.40** Meister des Alltags

☑ 15.10 Quizduell-Olymp

2 16.05 Kaffee oder Tee 2

17.00 Aktuell 2 17.05 Kaffee

oder Tee 2 18.00 Aktuell 2

Aktuell **20.00** Tagess.

20.15 Zur Sache Baden-

Württemberg! Mag. 2 21.00

Meine Frau schlägt mich 2

21.45 Aktuell 2 22.00 WaPo

Bodensee 2 23.35 Toi Toi Toi!

**SWR** 

01.15 Promi Big Brother -03.25 ProSieben :newstime

# Schölermann 2 03.30 Good Luck Guys 2

**Abschiedsspiel** Danke

Poldi! Danke Köln!

Abschiedsspiel 27

nv Show, Blind Audi-

tion (5/8). Moderation:

Melissa Khalaj, Thore

Das Podolski-

Doku-Soap 2

00.55 The Voice of Germa-

23.00 Good Luck Guvs

# Livestream 3SAT

# WDR

**12.20** Servicezeit **2 12.50** 14.20 Morden im Norden 2 16.00 WDR aktuell 2 16.15 genwald (1+2/2) **18.30** nano Hier und heute 2 18.00 WDR schön **18.35** Der Kelpwald ∞ zeit **20.00** Tagess ☑ **20.15** nis der Propriozeption **21.00** scobel 22.00 ZIB 2 2 22.25 zin 23.00 DDR - die entsorgte Republik: Anschluss oder Doku

aktuell / Lokalzeit 2 18.15 Servicezeit 2 18.45 Akt. Stunde 2 19.30 Lokalzeit 20.00 Tagesschau 2 20.15 Ouarks 21.00 Pulverfass Vulkaneifel. Doku 2 21.45 WDR aktuell 2 22.15 Frau tv 2 22.45 Menschen hautnah 2 23.30 Hard Life. Reportreihe 23.55 ELL C'est ca l'amour. Tragikomödie, F/B, 2018

18.00 Maintower 18.25 Bri-

sant. Magazin 2 18.45 Die Ratgeber 2 19.15 alle wetter 19.30 hessenschau 2 20.00 Tagess. 2 20.15 Alles Wissen 2 21.00 Der erste Portugiese - Wie Saudade in den Odenwald kam. Dokumentation 21.45 Past Forward 22.15 hessenschau 2 22.30 Alles außer Kartoffeln: Menschen Küche. Heimat. (3) 23.00 Nelken für die Revolution 🗵 23.45 Trotz und Treue

36|37 10I2024 MEIN TAG

**ARD** 

11.30 Ouarks im Ersten 🛛

Die Tierärzte - Retter mit

Herz 2 13.45 Tagesschau 2

14.00 Die Gipfelstürmerin

Komödie, D. 2007 🛛

Handball: Bundes-

liga, 6. Spieltag, SG

SC Magdeburg, aus

Fußball: Bundesli-

ga der Frauen, VfL

München 2

20.15 Verstehen Sie Spaß?

Show. Gäste: Peter

Johannes Oerding,

Lang Lang, Martin

Schneider, Ehrlich

Sonntag Magazin 2

Love Rock 'n' Roll 2

Parteitag der CSU 27

Brothers 27 27

23.15 Tagesthemen 2

23.40 Peter Maffay: We

23.35 Das Wort zum

01.10 Bericht vom

KABEL1

INDR

Maffay, Hazel Brugger,

20.00 Tagesschau 2

Flensburg-Handewitt -

Flensburg / ca. 17.40

Wolfsburg - FC Bayern

15.30 Tagesschau 2

15.35 Sportschau

ZDF

20.15

VOX

ARD

11.15 Buffet 7 12.00 Ta-

gess. 2 12.10 ZDF-MiMa 2

15.10 Sturm der Liebe 2

Spätlese 2

14.00 Tagesschau 🛭

14.10 Rote Rosen 🛭

15.00 Tagesschau 2

16.00 Tagesschau 2

17.00 Tagesschau 🛭

18.00 Wer weiß denn

20.00 Tagesschau 2

sowas? Show 2

ZDF

**05.30** ARD-Morgenmagazin **2 09.00** heute Xpress **2 09.05** Volle Kanne 2 **10.30** Notruf Hafenkante 2 11.15 SOKO Stuttgart 12.00 heute 12.10 ZDF-MiMa 🗊

14.00 heute -16.10 Mord mit Aussicht (9) in Deutschland 15.00 heute Xpress 2 17.15 Brisant Magazin 🛭 15.05 Bares für Rares 🗵 18.50 Ouizduell-Olymp 2 19.45 Wissen vor acht 2 2 18.00 SOKO Linz 27 国 19.50 Wetter / Wirtschaft 2 19.55 Wirtschaft vor acht 🛛 19.00 heute/Wetter 2





20.15 Ein Fall für zwei

21.15 SOKO Leipzig

22.00 heute journal 2

23.00 ZDF Magazin Royale

00.15 heute journal update

**11.15** CSI: Miami ∞ **14.00** 

Verklag mich doch! Doku-

Soap © **15.00** Shopping

Oueen 

16.00 Guidos Deko

Queen. Doku-Soap  $\infty$  **17.00** 

Zwischen Tüll und Tränen ∞

18.00 First Dates - Ein Tisch

für zwei. Doku-Soap ∞ **19.00** 

Das perfekte Dinner. Doku-

Soap  $\infty$  **20.15** Wo die Liebe

hinfällt - Jedes Paar ist anders

∞ **22.15** Goodbye Deutsch-

land! Liebe his ans Ende der

Welt ∞ **00.20** nachrichten

Talkshow 2

23.30 Das Literarische

00.30 Ermittler!

VOX

Ouartett 2

01.00 DDR Herbst '89 27

22.30 heute-show 2

Krimiserie. Entgleist

Mit Wanja Mues 2 2

Auf Sand gebaut a a

20.15 Ein Zimmer für Papa Drama, D, 2024. Mit David Rott, Sabrina Amali, Indira Corrales-Ehlers, Regie: Katia Benrath 図画 21.45 Tagesthemen 21 22.20 Tatort Alles was

Recht ist. Krimireihe, A. 2022. Mit Harald Krassnitzer 🛭 🗷 23.50 Rebecka Martinsson

Weiße Nacht (1+2) Krimireihe, S, 2017 🗷

KABEL1

11.10 The Mentalist, Krimiserie 2 14.50 Castle 2 15.50 Kabel Eins :newstime **16.00** Castle 2 **16.55** Abenteuer Leben täglich. Magazin **17.55** Mein Lokal, Dein Lokal - Der Profi kommt. Reportagereihe. "Messnerei Sternberg", Sternberg (Österreich) 18.55 Achtung Kontrolle! Wir kümmern uns drum. Reportagereihe 20.15 Criminal Minds. Krimi-

serie 2 22.30 Navv CIS 2

# INDR

**00.20** Criminal Minds 2

15.00 Info 2 15.15 Was kostet... 2 16.00 Info 2 16.15 Gefragt - Gejagt 🛭 17.00 Info **17.10** Seelöwe & Co. - tierisch beliebt. Dokumentationsreihe 2 18.00 Ländermag. **18.15** Hofgeschichten **18.45** DAS! **19.30** Ländermag. 20.00 Tagess. 2 20.15 Himmel über Hamburg - Ready for takeoff? (2) **20.30** Käpt'ns Dinner **2** Mit Corinna Harfouch **2** 

# MDR

NDR

2 15.10 RUN4U - die Familienedition! (3/14) 2 15.35 RUN4U - die Familienedition! (4/14) 2 16.00 um 4. Magazin 2 17.45 aktuell 2 18.10 Brisant 2 18.54 Sandmann 2 **19.00** Regional **2 19.30** aktuell 2 19.50 Elefant, Tiger & Co. **☑ 20.15** Schlager-Spaß 22.15 aktuell 2 22.30 River-**21.15** Tietjen campt 2 **21.45** boat 2 **00.30** Die ver-Info 2 22.00 NDR Talk Show misste Frau. Thriller, D, 2016.

14.25 Elefant, Tiger & Co.

# 17.00 Ulrich Wetzel $\infty$ 17.30 Unter uns Soap ∞ 18.00 Explosiv Magazin ∞ 18.30 Exclusiv Magazin ∞ 18.45 RTL Aktuell ∞ 19.05 Alles was zählt $\infty$ 19.40 Gute Zeiten,

**08.00** Punkt 8  $\infty$  **09.00** Gute

Zeiten, schlechte Zeiten 🗆

**09.30** Unter uns. Soap ∞

10.00 Ulrich Wetzel - Das

Strafgericht  $\infty$  **11.00** Barba-

Das RTL-Mittagsjournal

15.00 Barbara Salesch ∞

16.00 Ulrich Wetzel  $\infty$ 

SAT.1

SAT.1-Frühstücks-

fernsehen. Magazin 10.00

Auf Streife, Doku-Soap, Ein

Mann sieht blau / Unerhurt! /

Vom bösen Wolf angegriffen

zialisten. Doku-Soap. Abflug

Reportagereihe

Dramaserie, leder hat

18.00 Für alle Fälle Familie

19.00 Die Spreewaldklinik

sein Päckchen 2

20.15 The Voice of Ger-

22.30 Promi Big Brother

many Show. Blind

Yvonne Catterfeld,

Tim Kamrad, Mark

Show. Moderation:

lochen Schropp 🛭

Livestream Soan

Die Late Night Show

Marlene Lufen,

00.05 Promi Big Brother -

01.25 Promi Big Brother -

Forster, Samu Haber

Audition (6/8). Coach:

nach unten / Passt schon

16.00 & Lebensretter

hautnah

15.00 Auf Streife

17.00 Notruf 🛭

05.30

ra Salesch - Das Strafgericht 13.00 Auf Streife - Die Spe-

RTL



20.15 Fußball: UEFA Nations League (2) Bosnien - Deutschland. Am 3. Spieltag der vierten Ausgabe der Nations League trifft das neu formierte DFB-Team von Iulian Nagelsmann auf Bosnien. ∞ 00.00 Nachtjournal ∞ 00.35 CSI: Miami (7-9) ∞

# 03.00 CSI: New York (10) ∞ 03.50 CSI: New York $\infty$

ARTE arte 16.10 Die Loire - Von den Schlössern bis zum Atlantik **16.55** Transsilvanien, Draculas wildes Reich 17.50 Frankreich - Wild und schön **18.35** Die Insel La Réunion Re: Was Europa bewegt **20.15** Informant - Angst über der Stadt (4-6/6) **22.35** Nana Mouskouri © 23.30 Pink Floyd: "Pulse" 00.35 Das älteste Schlachtfeld Europas. Dokumentarfilm, IRL, 2024 2

**15.00 ₹** aktiv und gesund **15.30** Schnittgut. Alles aus dem Garten. Magazin 🛛 **16.00** BR24 2 **16.15** Wir in Bayern 2 17.30 Regionales **18.00** Abendschau **2 18.30** BR24 **219.00** Unser Land **21 19.30** Aktuell **22 20.00** Ta-**19.30** Der Schmidt Max auf der Suche 2 20.00 Tagess. 2 20.15 Watzmann ermittelt ☑ pingperlen, die Sie kennen on ☑ 21.00 Istriens Süden ☑ **21.50** BR24 **22.05** Grünwald Freitagscomedy 223.05 22 21.45 Aktuell 22 22.00 Der letzte der harten Nachtcafé 2 23.30 Krause 00.30 Verurteilt! Echte Krimi-Männer. Western, USA, 1976

3SAT **15.30** Wildes Wetter **216.15 14.20** Morden im Norden **2** Rätselhafte Phänomene 2 17.00 Expedition Deutschland - Das Vermächtnis der Steine (1+2/2) 2 18.30 nano 19.00 heute 2 19.20 Kulturzeit **20.00** Tagess. 2 **20.15** Bombshell - Das Ende entlang - eine wildromantides Schweigens. Drama, USA. 2019. Mit Charlize Theron 🛭 ∞ 22.00 ZIB 2 2 22.25 IIII und die versunkenen Dörfer Casino. Gangsterfilm, USA/F, 1995. Mit Robert De Niro 🛭 **01.15** 10vor10. Nachrichten

# **SWR**

14.40 Meister des Alltags **15.10** Quizduell-Olymp. Show 2 16.05 Kaffee oder Tee 2 17.00 Aktuell 2 17.05 Kaffee oder Tee 

■ 18.00 Ak- sant 
■ 18.45 Die Ratgeber tuell 2 **18.15** Landesschau gesschau 20.15 Expedition 20.15 Georgien - Kommt auf in die Heimat 🛭 21.00 Camsollten. Dokufilm, D, 2024 kommt! 2 00.15 Weissensee

16.00 aktuell 2 16.15 Hier und heute 2 18.00 aktuell / Lokalzeit 2 18.15 ECHT? (1/4) 2 **18.45** Aktuelle Stunde 2 19.30 Lokalzeit 20.00 Tagess. 2 20.15 Die Sieg sche Flusstour. Dokumentation 2 2 21.00 Der Biggesee 2 21.45 aktuell 2 22.00 WDR Talk-Klassiker 2 22.30 Kölner Treff 2 00.30 Sträter

16.00 hallo hessen 16.45 hessens. 17.00 hallo hessen 17.45 hessens. 17.55 Sport 18.00 Maintower 18.25 Bri-2 19.15 alle wetter 19.30 hessens. 2 20.00 Tagess. 2 die Bucket List. Dokumentati-21.45 2 für 300 22.15 hessens. 22.30 NDR Talk Show 27 nalfälle im Gespräch 🏻

10.25 How I Met Your Mother 2 10.55 How I Met Your Mother 2 11.20 Scrubs - Die Anfänger 2 11.50 Scrubs - Die Anfänger. Sitcom 2 12.20 Two and a Half Men 13.15 Two and a Half Men. Sitcom 2 14.05 The Middle 2 14.35 The Middle 2

**PR07** 

15.05 The Big Bang Theory Sitcom 2 16.00 The Big Bang Theory Sitcom 2

17.00 taff Magazin 18.00 ProSieben :newstime 18.10 Die Simpsons Zeichentrickserie 2

19.05 Galileo Magazin



20.15 Captain Marvel Sci-Fi-Film, USA/AUS. 2019. Mit Brie Larson, Samuel L. Jackson, Ben Mendelsohn. Regie: Anna Boden, Ryan Fleck, Roman Samgin 🛭

22.50 The Purge: Anarchy Sci-Fi-Horror USA/F, 2014 21

01.00 Final Destination Horrorfilm, USA, 2000 2

WDR

05.20 Prodigal Son - Der Mörder in Dir 2 06.00 Magnum Scene New York 2 10.55 Castle 2 15.35 Hawaii Five-0. Verunglückt 2 16.25 Kabel Eins :newstime 16.40 Hawaii Five-O. Das Geständnis / Beweisstücke / Unfreiwillig 20.15 FBI: Special Crime Unit. Informant / Chimäre 2 22.15 FBI: Most Wanted 2 **00.10** Hawaii Five-0 2

# NDR

**16.05** Heimatgeschichten 2 **16.50** Neues aus Büttenwarder 2 17.15 Estlands wilde Wälder 2 18.00 Nordtour 2 18.45 DAS! 2 19.30 Länder-**20.15** Schlager-Schickder Krise 2 21.45 Heaven D, 2023 2 23.25 Ein Jahr-Liebe. Dokufilm, D, 2023 2

# MDR

**16.00** Sport im Osten 2 18.00 Leben wie die Anderen. Reportage 🛭 18.15 Un-**18.45** Glaubwürdig ☑ 19.00 MDR Regional ☑ ☐ Das Wirtshaus im Spessale - Stars und ihr Weg aus 19.30 MDR aktuell 2 19.50 Quickie - Das schnelle Quiz 2 21.50 BR24 2 22.05 Bericht im Osten. Tanz-WM aus Leiphundertleben 2 00.10 Für zig 2 00.00 IIII Die Katze immer - Die Geschichte einer und der Kanarienvogel. Psychothriller, GB, 1978

# IRTL

11.10 SOKO Stuttgart 🛭 🗷 05.15 Der Blaulicht-Report. **12.00** Tagesschau **☑ 12.15 11.55** heute Xpress **☑ 12.00** Doku-Soap. U.a.: Förster fineinfach Mensch 2 12.15 det Sarg im Wald / Schwange-Zum Glück zurück. Komödie, re trinkt und raucht mit ihrer D, 2021 2 2 13.40 Ro-Mutter / Blutverschmiertes samunde Pilcher: Schutzen-Mädchen flieht vor ihrem gel. Liebesfilm, D/GB, 2016 2 Mörder / Nackter Mann im 15.10 heute Xpress 2 Auto / Kind malt Bild mit 15.15 Bares für Rares 2 sieben Vätern / Fahrstunden 16.10 Die Rosenheim-Cops in flagranti ∞ **13.05** Barbara Tod im Kühlraum 2 2 Salesch - Das Strafgericht ∞ 17.00 heute Xpress 2 14.55 Ulrich Wetzel - Das

17.05 Länderspiegel 2 Strafgericht ∞ 17.45 Gala ∞ 17.35 Helfen, wenn 18.45 RTL Aktuell ∞ es ernst wird 18.05 SOKO Kitzbühel 🛭 🗷 19.05 Life - Menschen, Mo-19.00 heute/Wetter 2 mente, Geschichten 19.25 Lena Lorenz 2 2 Magazin ∞



20.15 Stralsund 20.15 Deutschland sucht Kaltes Blut den Superstar (7) Krimireihe, D. 2024 Show. Die Castings Mit Sophie Pfen-(7/10). Jury: Dieter nigstorf 2 🗷 Bohlen, Beatrice 21.45 Der Alte 2 2 Egli, Loredana, Pietro 22.45 heute journal 27 Lombardi ∞

23.00 Unstoppable - Außer 23.00 Take Me Out (4) Kontrolle Action-Dateshow, Modérati thriller, USA, 2010 2 on: Ian Können ↔ 00.30 heute Xpress 2 00.10 Deutschland sucht 00.35 Bericht vom den Superstar (6+7)

Parteitag der CSU Show  $\dot{\infty}$ in Augsburg 2 04.05 Take Me Out (4)  $\infty$ 

# V•X

**05.40** CSI: NY (5) ∞ **06.25** 18.20 Mit offenen Karten Criminal Intent - Verbrechen (2/30) **18.35** Mexikos Spiel ☑ 09.00 Blue Bloods - Crime im Visier 
○ 11.50 Shopping der Götter - Ulama **19.20** Arte Oueen 

16.50 Der Hunde-Iournal **19.40** Schwerelos im profi 

17.55 hundkatze-Windkanal ∞ **20.15** Angkor maus  $\infty$  **18.50** hundkatzeund der verlorene Schatz der maus Spezial  $\infty$  **19.10** Der Khmer, Dokumentarfilm, NZ, Hundeprofi - Rütters Team ∞ 2024. Regie: Candida Beveridge **21.45** Thorin - Der letz-Mord, wie Er im Buche steht / **20.15** Mr. & Mrs. Smith. Actionkomödie, USA, 2005. te Neandertaler **22.40** Der Mit Brad Pitt  $\infty$  22.40 IIII Neandertaler, erster Künstler The Green Mile. Gefängnisder Menschheit? 23.35 42 film, USA, 1999  $\infty$  **02.15** Me-Die Antwort auf fast alles 

○ dical Detectives. Dokureihe © **00.05** Kurzschluss. Magazin

ARTE

**17.00** Bergfreundinnen (2) **17.45** Zwischen Spessart und Karwendel 2 18.30 terwegs in Sachsen-Anhalt BR24 2 19.00 Gut zu wissen 2 19.30 Kunst + Krempel 2 magazine 20.00 Tagesschau 18.54 Unser Sandmännchen 20.00 Tagesschau 2 20.15 sart. Komödie, D, 1958 🗵 Can Wait. Dokumentarfilm, 20.15 Kulthits 22.30 Sport vom Parteitag der CSU 22.20 Königswalzer. Liebesfilm, D, 1955 2 23.45 ELL Die Mädels vom Immenhof. Heimatfilm, D, 1955

# SAT.1

05.35 Auf Streife - Die Spezialisten. Doku-Soap. In Flagranti / Eine delikaty Party / lede Sekunde zählt/ Verrückt nach Lilly **09.25** Die Spreewaldklinik, Dramaserie. Dein Platz ist hier / Reden ist Gold / Ballast / Der Kuss / leder hat sein Päckchen. Mit Sina-Valeska Jung 2 12.55 Für alle Fälle Familie. Unterhaltungsserie. Neustart / Männer / Familienhande Familienangelegenheiten 🏻 18.00 Das 1% Ouiz - Wie

clever ist Deutschland? Show 27 19.55 SAT.1 :newstime



20.15 Matilda Komödie, USA. 1996 Mit Mara Wilson. Regie: Danny DeVito 2

22.20 Promi Big Brother Show Mike Heiter Mimi Fiedler, Max Kruse. Moderation: Marlene Lufen, lochen Schronn 2

00.00 Promi Big Brother -Die Late Night Show 01.25 Promi Big Brother -Livestream

15.35 Die Bretagne - Frank-

reichs wilde Küste 16.05

Traumorte 17.30 Millio-

nenschwer verliebt. Liebes-

komödie, CH, 2006 **19.00** 

heute 2 19.20 Die Selfie-

Story - Vom Selbstporträt zur

Ego-Sucht **20.00** Tagesschau

Band 21.15 Bow Anderson

22.15 Best of SWR3 New Pop

Festival 2024 **23.15** Kafka

(1-3/6) 2 2 01.30 Literatur

17.30 Wohnzimmer-Comedy -

Mit Dui do on de Sell 2 18.00

Aktuell 2 18.15 menschen

& momente. Reportagereihe

**18.45** Stadt - Land - Quiz

2 19.30 Aktuell 2 20.00 Ta-

gesschau 2 20.15 Sau-

erkrautkoma. Krimikomödie,

D, 2018 2 21.45 Aktuell 2

21.50 Donna Leon Stille

Wasser. Krimireihe, D, 2019

sion Istanbul Mord am Bospo-

rus. Krimireihe, D, 2009 2

to go (5/10). Dokureihe

SWR

20.15 Bülent Ceylan &

3SAT

arte

**05.35** taff **06.30** Galileo 07.35 How I Met Your Mother. Band oder DI 2 08.00 EURe-KA - Die geheime Stadt. Erzwungener Abbruch 2 08.55 Mom 11.40 Die Simpsons 2 14.40 The Big Bang Theory Sitcom. Der Schlampen-Reflex / Der Seuchensessel 27

15.35 The Big Bang Theory Probewohnen bei Muttern / Such dir eine Inderin! 2

16.35 The RACE 17.40 ProSieben :newstime 17.50 Galileo Plus 🛛 19.00 Galileo X-Plorer 2



20.15 Schlag den Star

Show. Kandidaten: Max Giesinger (Sänger und Songwriter), Daniel Donskov (Schauspieler, Regisseur, Theaterproduzent und Musiker) 2 2

04.50 Mom

Sitcom, Trennungsschmerz. Tammy wird von ihrer Mitbewohnerin Marjorie in den Wahnsinn getrieben.

# WDR

17.15 Einfach und köstlich-Kochen mit Biörn Freitag 2 17.45 Kochen mit Martina und Moritz 2 18.15 Westart 2 18.45 Aktuelle Stunde. Magazin 2 19.30 Lokalzeit 2 20.00 Tagesschau 2 20.15 Donna Leon Tierische Profite. Krimireihe, D, 2014 Link - Die Suche (1). Kriminalfilm, D, 2021 2 2 23.10 FILM Charlotte Link - Die Suche (2).

Kriminalfilm, D, 2021 2 2

# 17.45 maintower weekend 2

18.15 Alles außer Kartoffeln: Menschen. Küche. Heimat. (3) 2 18.45 125 Jahre Opel -Kultautos und Krisenjahre 2 19.30 hessenschau 2 20.00 Tagesschau 2 20.15 Die Zweiflers (3+4) 2 22.00 Simon Becketts Die Chemie des Todes (3+4) 2 23.30 Kommissar Maigret: Die Tänzerin und die Gräfin. Kriminalfilm, GB, 2017 2 01.00 Die Zweiflers (3) 2

38|39 10I2024 MEIN TAG

11.55 heute Xpress 2 12.00

profis Show 2

Ferienhaus 🗇

und geliebt 2

16.15 Die Rosenheim-Cops

14.55 Mein fabelhaftes

15.40 heute Xpress 2

15.45 Wale - gejagt

17.15 Besseresser 2

19.10 Berlin direkt 🛭

19.30 Ein Tag in... 2 2

20.15 Inga Lindström:

Drama, D, 2024

Peters 2 2

22.15 OPUS KLASSIK 2024

21.45 heute journal 2

Rericht 77

00.15 heute Xpress 2

00.20 Napoleon Bona-

Mit Silvana Damm,

Felix Everding, Carin

C. Tietze. Regie: Julia

parte - Der Mensch

**05.05** Medical Detectives.

nal Intent ∞ **15.05** Criminal

che Traumauto ∞ **17.00** auto

mobil. Magazin ∞ **18.10** Die

Beet-Brüder (5) ∞ **20.15** Grill

Magazin. Moderation: Laura

Dahm, Amira Aly  $\infty$  **00**.25

Medical Detectives. Reihe ∞

Dokumentationsreihe

hinter dem Mythos 🗵

V•X

 $\infty$ 

Spinnefeind

18.00 Die Putzprofis 2

18.30 Hast du dein Leben

unter Kontrolle? 2

17.00 heute 27

19.00 heute 2

gazin 2 13.15 Raubtiere vor der Haustür. Doku 🛭 14.03 Schlaflos in Schwabing Komödie, D. 2012 2 15.30 Zimmer mit Stall

12.45 Europamagazin, Ma-

Schwiegermutter im Anflug, Komödie, D. 2021 লাল 17.00 Brisant 2 17.45 Tagesschau 🏻

18.00 Bericht aus Berlin 2 18.30 Weltspiegel 2 19.15 Sportschau 2 19.55 Ansprache des Bun-

despräsidenten 🏻 20.00 Tagesschau 2



20.15 Polizeiruf 110 Wasserwege. Krimirei-he, D, 2024. Mit André Kaczmarczyk, Frank-Leo Schröder, Robert Gonera 2 2

21.45 Caren Miosga 🛭 22.45Tagesthemen 🏻 23.05 ttt - titel, thesen, temperamente 🗇

23.35 Terror - Ihr Urteil Drama, D. 2016. Mit Burghart Klaußner 🗷

01.10 Tagesschau 2

KABEL1

**05.35** Blue Bloods 2 **06.15** The Mentalist 2 11.00 FBI: Special Crime Unit **13.00 05.50** CSI: NY  $\infty$  **06.35** Crimi-Deutschlands größte Geheimnisse **15.00** Mein Intent - Verbrechen im Visier Lokal, Dein Lokal - Der Pro-  $\infty$  **16.00** Biete Rostlaube, sufi kommt **16.05** Kabel Eins :newstime 16.15 Mein Lokal, Dein Lokal - Der Profi kommt 20.15 Deutschlands größte den Henssler Sommer-Spe-Geheimnisse. Show **2 22.20** cial (6) ∞ **23.40** Prominent!

Abenteuer Leben am Sonn-

tag **00.25** Deutschlands

größte Geheimnisse. Show 🏻

INDR

**15.15** Hofgeschichten 🛛 **16.00** Rute raus, der Spaß beginnt! 2 **16.30** Iss besser! Mit dem Ernährungs-Doc 2 17.00 Bingo! 18.00 Rund um den Michel 2 18.45 DAS! **19.30** Ländermag. **20.00** aktuell **19.50** Kripo live Tagesschau. Nachrichten 🏻 20.15 Wunderschön! Reportagereihe **22 21.45** Kaum zu Sie nannten ihn Spencer. Doglauben! 2 22.45 Sportclub 23.30 Neuanfang auf Hallig Hooge 2 00.00 "Was hält

uns noch zusammen?" 2

# IMDR

NDR

VOX

16.30 MDR aktuell 2 16.35 Der süße Brei. Märchenfilm, D, 2018 2 2 18.00 MDR aktuell 2 18.05 Brisant 2 **18.52** Sandmann **2 19.00** MDR Regional 2 19.30 MDR 2 **20.15** Damals war's 2 **2** 21.45 MDR aktuell 2 22.00 kumentarfilm, A/D, 2017 🗵 00.00 Autos im Sozialismus -

**00.50** Kripo live. Magazin 2

# ZDF

ZDF-Fernsehgarten on tour 14.10 Duell der Garten-

05.05 Der Blaulicht-Report. Doku-Soap, Frau in Telefonzelle gefangen / Hilferuf aus dem Kartoffelsalat / Friedhofsgärtner findet Baby / Passantin findet Baby in Schaufenster / Raubüberfall deckt mörderischen Plan 12.10 Die dreisten drei - Die auf co **11.50** Deutschland sucht den Superstar (7). Show. Die Castings (7/10) ∞

RTL

14.30 American Football: NFL London Games: lacksonville laguars at Chicago Bears. Aus London (GB) ∞

18.45 RTL Aktuell Nachrichten ∞



19.00 American Football: NFL Week 6. NFL live bei RTL und NITRO. ∞ 22.25 American Football:

NEL Week 6 m **01.45** CSI: Vegas ∞ 02.30 CSI: Den Tätern auf der Spur (1)  $\infty$ 03.25 CSI: Den Tätern auf der Spur (2)  $\infty$ 

04.10 Der Blaulicht-Report 04.35 CSI: Den Tätern auf

# der Spur (3) $\infty$

ARTE **17.00** Christian Thielemann dirigiert Mendelssohn Bartholdy und Schönberg 18.25 Karambolage (7/40) 18.40 Zu heute 2 19.10 Die Macht der 2 17.45 Tiere suchen ein Tisch ... (5/12) ∞ **19.10** Arte Journal **19.30** Die letzten Venezianer ∞ **20.15** IIII K-19 - Showdown in der Tiefe. Thriller, GB/D/CDN/USA, 2002 22.25 Kathryn Bigelow -Hollywood unter Adrenalin 23.15 Am anderen Ufer. Drama 00.30 Sir Simon Rattle: Schönberg Gurre-Lieder

**15.15** Landfrauenküche 16.00 BR24 2 16.15 Unser Land 2 16.45 Alpen-Donau-Adria 2 17.15 Einfach & köstlich 17.45 Regionales 18.30 🛛 18.45 Treffpunkt 🖾 19.15 🏻 te Portugiese 🖾 18.30 Past BR24 **2 18.45** Bergauf-Bergab 2 19.15 Unter unserem Himmel 2 20.00 Tagess. **20.15** Schlager-Spaß **2 22.15** Bayerischer Sportpreis Auf den Spuren eines Kinder-2024 **23.30** Paris 2024 - Die Kunst der Spiele - Olympia-Freiheit auf vier Rädern 🛭 Rückblick **00.15** Grünwald Freitagscomedy. Show 27

# 3SAT

**SWR** 

arte

20.15

20.15 Men in Black:

International

Actionkomödie,

22.30 Promi Big Brother

USA/CHN, 2019. Mit

Regie: F. Gary Gray 27

Chris Hemsworth.

Show Mike Heiter,

Mimi Fiedler, Max

Marlene Lufen.

00.05 Promi Big Brother -

Kruse, Moderation:

lochen Schropp 2

Die Late Night Show

SAT.1

05.40 Auf Streife - Berlin.

Bäumchen wechsel dich /

Rückenschmerzen / Die Fa-

ke-Kehrskontrolle 08.40 So

gesehen - Talk am Sonntag

09.00 SAT.1-Frühstücksfern-

sehen am Sonntag, Magazin

Comedy-WG 12.40 Men

in Black, Sci-Fi-Komödie, USA.

1997. Mit Tommy Lee Jones 2

Mit Mara Wilson, Re-

gie: Danny DeVito 🛭

Komödie, USA, 1996.

16.40 Das große Backen 🛭

19.55 SAT.1 :newstime

14.40 Matilda

17.05 ELLI Charleys Tante. Komödie, A. 1963 **2 18.30** Job trotz Handicap **19.00** Stimme 19.40 Die Schwebe- Zuhause 2 18.45 Aktuelle fähre in Portugalete, Spanien **20.00** Tagess. **2 20.15** Die Anstalt. Show 2 21.00 Nuhr im Ersten 2 21.45 Liebe verjährt nicht. Romantikkomödie, D, 2019 🗵 🗷 23.15 Terrified. Horrorfilm, ARG, 2017 **00.40** Water- **2 23.15** Rentnercops **2 2** woman (1+2/4). Dokureihe ☑ **00.00** Hubert und Staller ☑

16.15 Kochs anders 2 17.00 Einfach & köstlich 2 17.30 SWR Kultur 2 18.00 Aktuell 2 18.15 Handwerkskunst! Die Fallers 2 19.45 Aktuell 2 20.00 Tagesschau. Nachrichten **2 20.15** Wunderschön! 2 21.45 SWR Sport 2 22.30 mörders (1-3) 2 00.40 FIIM 1999. Mit Heike Makatsch 2

15.30 Alles Wissen 2 16.15 Mex - Das Marktmagazin 🏻 17.00 Mittendrin - Flughafen Frankfurt 2 17.45 Der ers-Forward 2 19.00 Kochstories 2 19.30 hessenschau 2 **20.00** Tagesschau **2 20.15** XXL Camper - Die Wohnmobilschrauber (7-9) 2 **22.30** Die Montagsmaler 2 23.15 Männer und andere Katas- strassen stars 2 23.45 Das trophen. Liebeskomödie, D, große Hessenquiz 2 00.30

**PR07** 05.15 Mom. Sitcom 06.50

**MEIN SONNTAG** 

EUReKA - Die geheime Stadt. Erzwungener Abbruch 2 07.45 Galileo 09.55 Wer stiehlt mir die Show? 2 13.05 The World's Most Dangerous Show. Show. Kann Technik die Klimakrise aufhalten? / Kann nur die Wirtschaft das Klima retten? / Imagewandel durch Klimawandel? / Die Krise auf dem Teller / Vom Ende der Ausbeutung 🏻

17.55 ProSieben :newstime 18.05 The World's Most Dangerous Show 2 18.55 Julia Leischik sucht 2 19.05 Green Seven Report



20.15 Wer stiehlt mir die Show? Show. Joko setzt wieder seinen Job als Quizmaster aufs গ্লিক

23.35 Late Night Berlin Show. Moderation: Klaas Heufer-Umlauf

00.45 Wer stiehlt mir die Show? Show 27 03.45 Galileo X-Plorer

Magazin 🏻 04.50 Mom Sitcom

WDR

15.10 Rentnercops 2 2 16.00 WDR aktuell 2 16.15 Die Kanarischen Inseln 🛭 Stunde 2 19.30 Westpol-Politik in Nordrhein-Westfalen 2 20.00 Tagesschau **20.15** Wunderschön! **2** 21.45 Der Zürich-Krimi Borchert und der Mord im Taxi. Krimireihe, D, 2020 🛭

strassenstars - HISTORY

# 

ZDF

**ARD** 12.00 Tages. 7 12.10 ARD-Mittagsmagazin, Magazin 2

> 14.00 Tagesschau 2 14.10 Rote Rosen 🛭 15.00 Tagesschau 🛭 15.10 Sturm der Liebe 🔊 16.00 Tagesschau 2 16.10 Mord mit Aussicht

(10) Krimiserie 2 17.00 Tagesschau 🛭 17.15 Brisant 2 18.00 Wer weiß denn sowas? 2

18.50 Großstadtrevier 2 🗷 19.45 Wissen vor acht -Zukunft 🛭 🗷

20.15 Harter Brocken:

mann 🏻 🖃

**FILM** Krimikomödie, D,

Bezzel 2 2

23.50 Polens Frauen - End-

Dokumentation 2

15.50 Kabel Eins :newstime

16.00 Castle 2 16.55 Aben-

teuer Leben täglich 17.55

Mein Lokal, Dein Lokal - Der

Profi kommt 18.55 Achtung

Kontrolle! Wir kümmern uns

drum **20.15** Terminator.

Sci-Fi-Film, USA/GB, 1984.

Mit Arnold Schwarzenegger

22.35 TIM The Last Stand.

Actionthriller, USA, 2013

00.35 Terminator. Sci-

Fi-Film, USA/GB, 1984, Mit

**17.10** Seelöwe & Co. - tie-

risch beliebt 2 18.00 Län-

Hafen 2 18.45 DAS! Magazin

19.30 Ländermagazine

Markt. Magazin 2 21.00

fall Rettung - Wenn die Hilfe

versagt. Doku 2 22.45 NDR

Das Feuerschiff. Thriller,

D, 2008 2 00.45 Markt 2

Arnold Schwarzenegger 2

INDR

23.15 Tagesthemen 2

00.35 Tagesschau 2

KABEL1

21.45 Grießnockerlaffäre

Kriminalfilm, D, 2020

Mit Aljoscha Stadel-

2017. Mit Sebastian

lich gleichberechtigt?

Die Fälscherin

19.50 Wetter / Wirtschaft 2 20.00 Tagesschau 2



09.00 heute Xpress 2 09.05

Volle Kanne 2 10.30 Notruf

Hafenkante. In der Falle 2 2

11.15 SOKO Stuttgart. Kri-

miserie 2 2 12.00 heute 2

**12.10** ARD-Mittagsmagazin

in Deutschland

14.15 Die Küchenschlacht

15.00 heute Xpress 2

15.05 Bares für Rares 2

16.00 heute - in Europa 2

16.10 Die Rosenheim-Cops

17.10 hallo deutschland 2

18.00 SOKO Hamburg 2 2

19.00 heute/Wetter 🗵

14.00 heute -

17.00 heute 2

20.15 Fußball: UEFA Nations League 2 2 23.30 heute journal update 23.40 Spider-Man: No Way Home Actionfilm.

USA, 2021. Mit Tom Holland. Regie: Jon Watts 27 2 01.50 Geranien

Heimatfilm, D, 2023 🛭 03.10 Trigger Point Krimiserie, Entschärfer / Verdacht 2 2

04.40 zdf.formstark

## VOX V•X

14.00 Full House - Familie XXL ∞ **15.00** Shopping Queen  $\infty$  **16.00** Guidos Deko cas  $\infty$  **18.35** Die Reise der Õueen ∞ **17.00** Zwischen Tüll und Tränen. Dokumentation ∞ **18.00** First Dates - Ein Tisch für zwei. Doku-Soap ∞ **19.00** Das perfekte Dinner ∞ der falschen Braut. Drama. Grey - Befreite Lust. Drama, USĂ, 2018 ∞ **22.25 IIII** Mr. & Mrs. Smith. Actionkomödie, USA, 2005. Mit Brad Pitt © 00.45 nachrichten

# MDR

NDR

17.45 aktuell 2 18.10 Brisant 2 18.54 Unser Sanddermag. **18.15** Pulsschlag männchen **2 19.00** Regional **2 19.30** aktuell **2 19.50** Mach dich ran! Das MDR-Spiel **20.00** Tagesschau **20.15 20.15** Polizeiruf 110 Der schlanke Tod. Krimireihe, Die Ernährungs-Docs D, 1996 D 2 21.45 MDR 21.45 Info 2 22.00 \$ Not- aktuell 2 22.10 Fakt ist! 2 23.10 Das Mädchen mit den goldenen Händen. Kultur - Das Journal **22 23.15** Drama, D, 2021 **22 00.50** Fallada - Letztes Kapitel. Drama, DDR, 1988 🛭 🗷

# Salesch - Das Strafgericht @ 15.00 Auf Streife **12.00** Punkt 12. Magazin ∞ 15.00 Barbara Salesch ∞ 16.00 Ulrich Wetzel ∞ 17.00 Ulrich Wetzel $\infty$ **17.30** Unter uns ∞ 18.00 Explosiv ∞

**06.00** Punkt 6 ∞ **07.00** 

Punkt 7 ∞ **08.00** Punkt 8 ∞

**09.00** Gute Zeiten, schlechte

Zeiten © **09.30** Unter uns

Strafgericht ∞ **11.00** Barbara

IRTL

18.00 Für alle Fälle Familie 18.30 Exclusiv Magazin ∞ Unterhaltungsserie. 18.45 RTL Aktuell  $\infty$ Konflikt der Herzen 🔊 19.05 Alles was zählt  $\infty$ 19.00 Die Spreewaldklinik 19.40 GZSZ Ich lieb ihn, ich Dramaserie. Zweifel 🛛 lieb ihn nicht. ∞



SAT.1

05.30 SAT.1-Frühstücksfern-

sehen. Magazin 10.00 Auf

Streife 13.00 Auf Streife -

Die Spezialisten. Doku-Soap.

Zum Geburtstag viel Glück /

hautnah - Wenn

Reportagereihe

iede Sekunde zählt

Stewardessen in Ekstase

16.00 & Lebensretter

17.00 Notruf 2

20.15 Bauer sucht Frau (3) 20.15 Promi Big Brother Doku-Soap. Mode-Show Mike Heiter ration: Inka Bause ∞ Mimi Fiedler, Max 22.15 RTL Direkt  $\infty$ Kruse. Moderation: 22.35 Ralf, der Bauern-Marlene Lufen. reporter (3)

lochen Schropp 2 23.20 Promi Big Brother -Doku-Soap∞ 23.25 Spiegel TV  $\infty$ Die Late Night Show 00.00 Nachtiournal ∞ Show. Moderation: 00.35 Alltagskämpfer - So lochen Bendel. tickt Deutschland!  $\infty$ Melissa Khalaj 00.45 So gesehen

02.00 Seitenwechsel - Die Welt mit anderen 00.50 Promi Big Brother -Augen sehen ∞

ARTE

15.00 ₹ aktiv und gesund

**15.30** Schnittgut **16.00** 

BR24 2 **16.15** Wir in Bayern

**17.30** Regionales **18.00** 

Abendschau 2 18.30 BR24

**19.00** Unkraut **19.30** 

Dahoam is Dahoam 🛭 🗷

20.00 Tagesschau 2 20.15

Landfrauenküche 2 21.00

Traumhäuser. Dokumentati-

onsreihe 2 **21.45** BR24 2

**22.00** Lebenslinien **2 22.45** 

Bayerische Inselgeschichten

(2) **23.30** Nachtlinie

# 3SAT arte

**16.55** Ecuador, Hotspot der Artenvielfalt (1/2) 17.50 Or-Buckelwale  $\infty$  **19.20** Arte Journal 19.40 Re: Was Europa bewegt. Reportagereihe 20.15 Das Geheimnis Mädchen aus Wales und die Liebe zum Kontinent. Liebesmelodram, F, 1971 **00.20** Die Ausstattung der Welt. Dokumentarfilm, D, 2023

**SWR** 

15.55 Schweizer Flussge-

Livestream Soan

schichten 18.30 nano 19.00 heute 2 19.20 Kulturzeit **20.00** Tagesschau **2 20.15** Die Leopardin (1+2/2) **21.45** Baskenland - Von Bilbao nach San Sebastián. Dokumentation 22.00 ZIB 2. Nachrichten 2 22.25 Auf der Kippe. Dokumentarfilm, D. 2023 **23.55** Gefährlicher Einsatz: Journalist\*innen berichten aus der Ukraine 🛭 🗷 **00.25** 10vor10. Nachrichten

15.10 Ouizduell-Olymp 2

**16.05** Kaffee o. Tee **2 17.00** 

Akt. 2 17.05 Kaffee o. Tee

2 18.00 Akt. 2 18.15 Lan-

desschau 2 19.30 Aktuell 2

**20.00** Tages. **20.15** Lecker

aufs Land (1) 2 21.00 Traum-

haft Wohnen - Die ARD Room

Tour 2 21.45 Akt. 2 22.00

Sag die Wahrheit 2 22.30

Meister des Alltags 2 23.00

Quizduell-Olymp 2 23.50

strassen stars 2 00.20 SWR3

New Pop Festival 2024

13.50 Nashorn, Zebra & Co. 2 14.20 Morden im Norden 2 16.00 aktuell 2 16.15 Hier und heute 2 18.00 aktuell / Lokalzeit 2 18.15 Servicezeit 2 18.45 Akt. Stunde **19.30** Lokalzeit **20.00** Tagess. 2 20.15 Lecker an Bord (2/6) 2 21.00 Viel für wenig - Clever kochen mit Björn Freitag 2 21.45 aktuell 2 22.15 Sträter 2 23.00 Babbel Net! Show 2 23.40 Quizduell - Olymp 🛭

17.00 hallo hessen 17.45 hessenschau 18.00 Maintower 18.25 Brisant 2 18.45 Die Ratgeber 2 19.15 wetter 19.30 hessenschau 2 20.00 Tagesschau 2 20.15 & Visite. Obstipation: was hilft? 2 21.00 & Organspende. Mein Start in ein neues Leben 🏻 21.30 hessenschau 21.45 Tatort Liebe mich! Krimi D, 2022 2 23.15 heimspiel!

**09.35** Die Simpsons **№ 10.25** How I Met Your Mother 2 10.55 How I Met Your Mother 2 11.25 Scrubs - Die Anfänger 2 11.50 Scrubs - Die Anfänger 2 12.20 Two and a Half Men 13.15 Two and a Half Men. Sitcom 2

14.10 The Middle 2 14.35 The Middle 2 15.05 The Big Bang Theory Sitcom 2

16.00 The Big Bang Theory Sitcom 2

17.00 taff Magazin 18.00 ProSieben :newstime 18.10 Die Simpsons 2 19.05 Galileo Magazin



20.15 Die Simpsons

Zeichentrickserie Die Schildkrötenverschwörung / Eine sportliche Affäre / Alles Lüge / Daytime-Marge / Nicht Es / Duff-Dad. Mit Dan Castellaneta 2

23.05 9-1-1: Lone Star In guten wie in schweren Tagen 2

00.00 Schlag den Star 03.35 ProSieben :newstime 03.40 jerks. 🏻

WDR

00.00 Auf den Spuren eines Giftmischers (1). Dokureihe 2

40 41 10I2024 MEIN TAG

ZDF 10.30 Wer weiß denn sowas?

05.30 ZDF-Morgenmagazin 2 11.15 Buffet 2 12.00 Ta-**2 09.00** heute Xpress **2 09.05** Volle Kanne 2 **10.30** Notruf Hafenkante 2 11.15 te 2 12.10 ARD-MiMa 2

15.10 Sturm der Liebe 2 16.00 Tagesschau 2 16.10 Mord mit Aussicht 2 17.00 Tagesschau 🛭

17.15 Brisant 2 18.00 Wer weiß denn sowas? Show 2 18.50 WaPo Bodensee 🛭 🗷

19.45 Wissen vor acht 2 2 19.50 Wetter 19.55 Wirtschaft vor acht 2

gess. 2 12.10 ARD-MiMa 2

14.00 Tagesschau 🏻

14.10 Rote Rosen 2

15.00 Tagesschau 2

20.00 Tagesschau 2



20.15 Mord mit Aussicht Krimiserie. Tag der Abrechnung 2 2 21.00 In aller Freundschaft Liebenswert a 로

21.45 Report Mainz 2 22.15 Tagesthemen 2 22.50 Maischberger Diskussion 2

00.05 Tagesschau 00.15 Mord mit Aussicht Krimiserie 2 2

01.00 In aller Freundschaft Liehenswert 27 27

KABEL1

11.05 Navy CIS 2 14.50 Castle **2 15.50** newstime **16.00** Castle 2 16.55 Abenteuer Leben täglich 17.55 Mein

Lokal, Dein Lokal - Der Profi kommt 18.55 Achtung Kontrolle! Wir kümmern uns drum **20.15** Shrek 2 - Der und Tränen, Dokumentation tollkühne Held kehrt zurück. Animationsfilm, USA, 2004 22.05 Scary Movie. Horrorkomödie, USA, 2000 2 23.50 Akte X - Der Film. Sci-Fi-Film, USA, 1998

# INDR

17.00 NDR Info 2 17.10 Seelöwe & Co. - tierisch beliebt ☑ 18.00 Ländermagazine **18.15** Pulsschlag Hafen 🗵 18.45 DAS! 2 19.30 Ländermagazine **20.00** Tagesschau Panorama 3 2 21.45 NDR Info 2 22.00 TIM Tatort 2003 2 23.30 Wut auf Spa-2 00.00 Hass gegen Queer. Dokumentarfilm, D, 2022

RTL

GZSZ co **09.30** Unter uns.

Soap ∞ 10.00 Ulrich Wetzel -

Das Strafgericht  $\infty$  **11.00** 

Barbara Salesch - Das Straf-

gericht  $\infty$  12.00 Punkt 12  $\infty$ 

15.00 Barbara Salesch ∞

16.00 Ulrich Wetzel ∞

19.05 Alles was zählt

Nichts als Lügen ∞

**19.40 GZSZ** Liebe in echt ∞

20.15 Das Sommerhaus

Show  $\infty$ 

22.15 RTL Direkt ∞

22.35 Extra - Das RTL

00.00 Nachtjournal ∞

Magazin ∞

00.35 CSI: Miami Krimiserie

und Urteil / Der

03.00 CSI: Den Tätern auf

ARTE

fünfte Koffer ∞

16.20 Freiheit auf Pferderü-

cken - Der lange Weg der Nez

Perce 

16.55 Ecuador, Hot-

spot der Artenvielfalt (2/2)

17.50 Die Zwergseeschwal-

Der Graue Kranich - Auf den

Schwingen eines Riesen ∞

**19.20** Arte Journal **19.40** Re:

Europa und der Eiserne Vor-

hang (1-3/3) **23.05** Fo-

toshooting DDR - Bilder zwi-

schen Propaganda und Alltag

Randenkrieg / Stolz

der Spur Krimiserie ∞

arte

der Stars - Kampf

der Promipaare (5)

17.00 Ulrich Wetzel - Der

SOKO Stuttgart 2 12.00 heu-14.00 heute Nachrichten 14.15 Die Küchenschlacht 15.00 heute Xpress 2 15.05 Bares für Rares 2

16.00 heute - in Europa 🗵 **Ermittlungsrichter** ∞ 16.10 Die Rosenheim-Cops **17.30 Unter uns** Soap ∞ 18.00 Explosiv Magazin ∞ 17.00 heute 27 17.10 hallo deutschland 2 18.30 Exclusiv Magazin ∞ 18.00 SOKO Köln 🛭 🗷 18.45 RTL Aktuell ©

19.00 heute/Wetter 2 19.25 Die Rosenheim-Cops Stockls Verdacht 2 2



20.15 Die Wagenknecht-Story - Rebellin, Realistin, Populistin? Dokumentation 27

21.00 frontal Magazin. Moderation: Ilka Brecht 77

21.45 heute journal 2 22.15 Kein Kinderspiel! System Kita am Anschlag Reportage 2 2

22.45 Markus Lanz 2 00.00 heute journal update

V•X

VOX

11.10 CSI: Miami (7+10+12) ∞ **13.55** vox nachrichten ∞ 14.00 Full House - Familie XXL. Doku-Soap  $\infty$  15.00 Shopping Queen ∞ **16.00** Guidos Deko Queen. Doku-Soap  $\infty$  **17.00** Žwischen Tüll 

Das perfekte Dinner ∞ **20.15** The Piano (4). Show. Moderation: Annikà Lau  $\infty$  **22.15** Hot oder Schrott - Promi Spezial

# MDR

NDR

20.15 Visite 22.15 von Pirna Sonnenstein 2 2 Harte Hunde. Krimireihe, D, sind - Die "Miss Leipzig"-Wahl niens Olivendiebe. Reportage ruf 110 Ein verhängnisvoller Verdacht. Krimireihe, D, 1991

18.10 Brisant 2 18.54 Unser Sandmännchen 2 19.00 MDR Regional 2 19.30 MDR aktuell 2 19.50 Einfach genial. Magazin 20.15 Umschau Z 21.00 Der lange Schatten 21.45 MDR aktuell 2 22.10 Sag mir, wo die Schönen 1989 **2 22.55** Polizei-

2 **00.25** Rentnercops 2 **2** 

**18.00** Abendschau **2 18.30** BR24 2 19.00 & Gesundheit! **2 19.30** Dahoam is **17.00** Aktuell **2 17.05** Kaffee Dahoam 2 2 20.00 Tagess. oder Tee 2 18.00 Aktuell 2 **20.15** Tatort Kein **18.15** Landesschau **219.30** Entkommen, Krimireihe, A. Aktuell 2 20.00 Tagess. 2012. Mit Harald Krassnitzer 20.15 Marktcheck 2 21.00 2 **21.45** BR24 2 **22.00** Der Zürich-Krimi Borchert und die tödliche Falle. Krimireihe, D, 2020 2 2 23.30 Alles außer Kartoffeln: Dui do on de Sell 🗵 22.30

00.00 Bestes Kabarett!

# SAT.1

**06.00** Punkt 6 ∞ **07.00** Punkt 05.30 7 ∞ **08.00** Punkt 8 ∞ **09.00** 

SAT.1-Frühstücks-

fernsehen 10.00 Auf Streife 13.00 Auf Streife - Die Spezialisten. Eingedrungen-Raus-

gesprungen / Sexv Car Wash 15.00 Auf Streife Doku-Soap. Nepper, Schlepper, Kinderfänger

16.00 ₹ Lebensretter hautnah - Wenn iede Sekunde zählt 2

17.00 Notruf 27 18.00 Für alle Fälle Familie Schachfieber 2 19.00 Die Spreewaldklinik

Dramaserie Um Haaresbreite 2 19.45 SAT.1 :newstime



20.15 Promi Big Brother Show Mike Heiter Mimi Fiedler, Max Kruse. Moderation: Marlene Lufen. Jochen Schropp 2

22.35 Promi Big Brother -Die Late Night Show Show. Moderation: lochen Bendel. Melissa Khalaj

23.50 Promi Big Brother -Livestream Doku-Soap (-5.30)

# 3SAT

18.30 Roboter, Daten und 14.20 Morden im Norden 2 künstliche Intelligenz - Die Revolution der Landwirtschaft. Doku 2 19.00 heute tuell / Lokalzeit 2 18.15 Ser-**19.20** Kulturzeit **20.00** ben vom Andong-See 18.35 Tagesschau 2 20.15 Spurlos in Marseille. Thriller, D. 2020 2 21.45 kinokino Tatort Gefangen, Krimi-22.00 ZIB 2 22.25 Flucht in Was Europa bewegt 20.15 den Osten - G.l.s in der DDR ☑ **23.15** Vom Zentralstadion zur RB-Arena: Die Geschichte der Leipziger Riesenschüssel. Doku 2 2 00.00 Reporter

SWR 15.10 Ouizduell-Olymp 2 **16.05** Kaffee oder Tee 🗵 Skandal um Oldtimer - der tiefe Fall des Klaus Kienle Wohnzimmer-Comedy - Mit

17.45 hessenschau 17.55 hessens. Sport 18.00 Maintower **18.25** Brisant 2 **18.45** Die Ratgeber 2 19.15 alle wetter 19.30 hessenschau 2 **20.00** Tagesschau **2 20.15** Die DIY-Youtuberin - Nähen für den Weltrekord 21.00 Regional verreisen: Raus in Kochstories 22.15 hessenschau 🛭 **22.30** Bäckström 🗈 Menschen. Küche. Heimat. Alfons und Gäste 2 23.15 2 00.00 IIIII Platoon. Anti-

**06.10** Galileo **07.15** How I Met Your Mother 2 07.40 The Goldbergs 2 08.35 Brooklyn Nine-Nine 2 09.30 Die Simpsons 2 10.25 How I Met Your Mother 2 11.20 Scrubs - Die Anfänger, Mein Neid / Mein Musical 2 12.15 Two and a Half Men. Sitcom 2 14.05 The Middle 2

**MEIN DIENSTAG** 

**PR07** 

15.05 The Big Bang Theory Sitcom 2 17.00 taff Magazin

18.00 ProSieben :newstime 18.10 Die Simpsons

Blauauge sei wachsam / Burns Begins 2 19.05 Galileo Magazin



20.15 Comedy Allstars -Meilensteine des Humors Show. ProSieben feiert Deutschlands Comedy und zeigt die besten Momente.

23.05 Late Night Berlin Show. Moderation: Klaas Heufer-Umlauf

00.15 Comedy Allstars -Meilensteine des **Humors** Show 02.45 Late Night Berlin

WDR

**16.00** aktuell **16.15** Hier und heute 2 18.00 akvicezeit. Magazin 2 18.45 Akt. Stunde 2 19.30 Lokalzeit 20.00 Tagess. 2 20.15 reihe, D, 2020. Mit Klaus I Behrendt 2 2 21.45 aktuell 22.15 Lost in Fuseta -Ein Krimi aus Portugal (1+2). 01.10 Morden im Norden

kabarett.com 00.00 Sträter Makriegsfilm, USA/GB, 1986 Makriegsfilm, USA/GB,

ZDF

10.30 Notruf Hafenkante

**11.15** SOKO Stuttgart 2

12.00 heute 2 12.10 MiMa

Deutschland

14.15 Die Küchenschlacht

15.00 heute Xpress 2

15.05 Bares für Rares 2

16.00 heute - in Europa 2

16.10 Die Rosenheim-Cops

Krimiserie 2 2

17.10 hallo deutschland 2

18.00 SOKO Wismar 2 2

18.54 Lotto am Mittwoch

Backen ist Gold 2 2

19.00 heute/Wetter 2

19.25 Blutige Anfänger

14.00 heute - in

17.00 heute 2

20.15 Die große

"Terra X"-Show

Legendäre

21.45 heute journal 2

22.15 auslandsjournal

23.15 Markus Lanz

VOX

Metropolen 27

Antie Piener 2

22.45 Die Spur Dokureihe 2

00.45 Globale Machtspiele -

Chinesische Meer 2

V•X

Kampf um das

**11.10** CSI: Miami ∞ **13.55** 

vox nachrichten ∞ **14.00** Full

House - Familie XXL ∞ 15.00

Shopping Oueen ∞ **16.00** 

Guidos Deko Queen ∞ 17.00

Zwischen Tüll und Tränen ∞

18.00 First Dates - Ein Tisch

zählt (3). Dokumentationsrei-

ger - Hilfe aus der Luft (2+1)

∞ **00.15** vox nachrichten

Magazin, Moderation:

**ARD** 10.30 Wer weiß denn sowas? 2 11.15 ARD-Buffet 2 12.00 Tagess. 2 12.10 ARD-MiMa

14.00 Tagesschau 🏻 14.10 Rote Rosen 2 15.00 Tagesschau 2

15.10 Sturm der Liebe 2 16.00 Tagesschau 🛭 16.10 Mord mit Aussicht 🛭 17.00 Tagesschau 🛭 17.15 Brisant Magazin 2

18.00 Wer weiß denn sowas? 2 18.50 Watzmann ermittelt Krimiserie 27 27

19.45 Wissen vor acht 2 2 19.50 Wetter / Wirtschaft 2 20.00 Tagesschau 2

20.15 Informant - Angst über der Stadt (1-3/6) Was seid ihr für Menschen?! / Keinen Millimeter /

Der erste Schlag muss heftig sein 🛭 🗷 22.30 Tagesthemen 2 23.05 Maischberger 2

00.20 Tagesschau 2 00.30 Informant - Angst

über der Stadt (1-3/6). Serie 2 2 02.45 Tagesschau 2

KABEL1 **11.10** Bull **2 14.50** Castle **2 15.50** Kabel Eins :newstime 16.00 Castle. Wenn die Realität zuschlägt 2 16.55 Abenteuer Leben täglich 17.55 Mein Lokal, Dein Lokal 18.55 Achtung Kontrolle! Wir küm-Green Zone. Actionthriller. GB/F/E/USA, 2010 **22.35** Operation: Kingdom. Thriller, USA/D/VAE, 2007 ☑ 00.45 he ∞ 22.15 Die Rettungsflie-Green Zone, Actionthriller, GB/F/E/USA, 2010

# NDR

Programmänderungen durch die Sender vorbehalten

15.00 NDR Info 2 15.15 Markt 2 16.00 NDR Info 2 **16.15** Gefragt - Gejagt 🗵 17.00 NDR Info 2 17.10 Seelöwe & Co. - tierisch beliebt Exakt - Das Nachrichtenma- □ 18.00 Ländermagazine gazin □ 20.45 Fentanyl - Wie **18.15** Pulsschlag Hafen 🛛 **18.45** DAS! Magazin **2 19.30** land ankommt **2 21.15** Die Ländermagazine 20.00 Tagesschau 2 20.15 Löwen- MDR aktuell 2 22.10 IIII brüder 2 21.45 NDR Info 2 22.00 extra 3 2 22.45 lnas Nacht 2 23.45 Zapp 2 00.15 Olafs Klub 2 00.25 unicato -Twist 2 00.45 extra 3 2

INDR

MDR

18.54 Unser Sandmännchen ☑ 19.00 MDR Regional ☑ **19.30** MDR aktuell **19.50 18.00** Abendschau - Das be-Tierisch, tierisch 2 20.15 wegt Bayern heute. Magadie Horrordroge in Deutsch-Milliardenjagd (2/4) 2 21.45 Tatort Schön ist anders. Krimireihe, D, 2010 🛭 🗷 **23.40** Das Kurzfilmmagazin 🛭

# **08.00** Punkt 8 ∞ **09.00** GZSZ ∞ **09.30** Unter uns ∞

RTL

10.00 Ulrich Wetzel - Das Strafgericht  $\infty$  **11.00** Barbara Salesch − Das Strafgericht ∞ 12.00 Punkt 12 ∞ 15.00 Barbara Salesch -

SAT.1

05.30 SAT.1-Frühstücksfern-

sehen. Magazin 10.00 Auf

Streife, Doku-Soap 13.00 Auf

Streife - Die Spezialisten. Do-

ku-Soap. Inferno der Liebe /

15.00 Auf Streife Doku-Soap

hautnah - Wenn

Reportagereihe 2

Späte Versöhnung 2

Serie.Diebesgut 🏻

16.00 ₹ Lebensretter

Die Nachtfischer

Das Strafgericht ∞ 16.00 Ulrich Wetzel -Das Strafgericht ∞ 17.00 Ulrich Wetzel - Der Ermittlungsrichter ∞

17.30 Unter uns ∞ 17.00 Notruf 2 18.00 Explosiv  $\infty$ 18.00 Für alle Fälle Familie 18.30 Exclusiv ∞ 18.45 RTL Aktuell ∞ 19.00 Die Spreewaldklinik 19.05 Alles was zählt  $\infty$ **19.40 GZSZ** Soap ∞

20.15

20.15 Deutschland sucht den Superstar Show. Die Castings (8/10). Jury: Dieter Bohlen, Beatrice Egli, Loredana, Pietro Lombardi 

○

22.15 RTL Direkt  $\infty$ 22.35 stern TV Moderation: Steffen Hallaschka 🛇

00.30 heute journal update 00.00 Nachtjournal  $\infty$ 00.35 CSI: Miami Krimiserie U.a.: Würgeschlange 

# ARTE

19.20 Arte Journal 19.40 Re: Was Europa bewegt. Reportagereihe 20.15 IIII Habemus Papam - Ein Papst büxt aus. Tragikomödie, I/F, 2011. Mit Michel Piccoli 2 21.55 La Storia - Vom Skandal zum mern uns drum 20.15 IIII für zwei ∞ 19.00 Das per- Klassiker - Elsa Morante und fekte Dinner. Doku-Soap  $\infty$  ihr berühmter Roman. Porträt 20.15 Doc Caro - Jedes Leben 22.45 Kulturkampf auf Italienisch. Dokumentation 23.40 Die Fäuste gelockert. Drama, RUS, 2021 01.15

16.00 BR24 2 16.15 Wir in

Bayern 2 17.30 Regionales

zin **2 18.30** BR24 **2 19.00** 

Stationen 2 19.30 Dahoam

is Dahoam 🛭 🗷 20.00 Ta-

gesschau 2 20.15 Jetzt red

i. Diskussion 2 21.15 Kontro-

vers 2 21.45 BR24 2 22.00

BR Story 2 22.45 Wir und

das Tier - Ein Schlachthaus-

melodram. Dokumentarfilm,

D, 2024 2 **00.15** kinokino

## 3SAT arte

20.15

22.30 Promi Big Brother

Show. Moderation:

Inchen Schronn 🗇

Die Late Night Show

Marlene Lufen,

00.05 Promi Big Brother -

01.20 Promi Big Brother -

Livestream

15.30 Südfrankreich von Saint Omer. Drama, F, 2022 🗷

SWR

18.15 Landesschau 2 19.30

Aktuell 2 20.00 Tagesschau

20.15 Doc Fischer. Maga-

zin. Besser schlafen mit dem

richtigen Essen am Abend 2

**I 21.00 ♣** Die Ernährungs-

Docs 2 21.45 Aktuell 2

22.00 Tatort Virus. Kri-

mireihe, A, 2017 2 23.25

Der Barcelona-Krimi Der

längste Tag. Krimireihe, D,

2022 **20 00.55 IIII** Der Lis-

sabon-Krimi: Zum Schweigen

verurteilt. Krimi, D, 2020 🗵

oben. Dokumentation 16.15 Portugal von oben 17.00 New York von oben **17.45** Rio de Janeiro von oben 18.30 nano **19.00** heute **2 19.20** Kulturzeit. Magazin 20.00 Tagesschau 2 20.15 Sterbende Demokratien (1+2/2) **21.40** Meinungsfreiheit in der Krise über Cancel Culture, Wokeness und Shitstorms 22.25 ILM le suis Karl, Drama, D/CZ, 2021 2 **23.55** 10vor10 01.30 Westart. Magazin

# WDR

14.20 Morden im Norden 2 2 16.00 akt. 2 16.15 Hier und heute 2 18.00 WDR aktuell / Lokalzeit 2 18.15 Servicezeit 2 18.45 Akt. Stunde 2 19.30 Lokalzeit 20.00 Tagesschau 2 20.15 Markt 2 21.00 Ausgerechnet. Reportagereihe 2 21.45 aktuell 2 22.15 Das Cybermobbing-Kartell. Doku **23.00** Der wunderbare Udo Kier 2 23.50 EIII Swan

17.00 hallo hessen 17.45 hessenschau 2 17.55 hes-

05.45 Galileo 06.50 How I Met Your Mother 2 07.40 The Goldbergs 2 08.35 Brooklyn Nine-Nine 2 09.30 Die Simpsons 2 10.25 How I Met Your Mother 2 11.20 Scrubs - Die Anfänger 2 12.15 Two and a Half Men. Sitcom 2

Der Spielplatzreiniger 14.10 The Middle 2 15.05 The Big Bang Theory iede Sekunde zählt Sitcom 2

17.00 taff Magazin 18.00 ProSieben :newstime 18.10 Die Simpsons

Was animierte Frauen wollen / Apokalypse Springfield 2 19.05 Galileo



# 20.15 TV total

20.15 Das große Backen Jury: Bettina Schlie-Show. Moderation: phake-Burchardt, Sebastian Pufpaff 2 Christian Hümbs 21.25 Die Quatsch Moderation: Enie van Comedy Show de Meiklokies 2 2 Moderation: Tahnee

Khalid Bounouar 22.30 comedystreet Show, Moderation:

Simon Goseiohann 23.35 Der Upir Verwand-

lung / Abendmahl 00.35 Die Quatsch

Comedy Show

Song, Drama, USA, 2021 2

senschau Sport 18.00 Maintower **18.25** Brisant 2 **18.45** Die Ratgeber 2 19.15 alle wetter 19.30 hessenschau 2 20.00 Tagesschau 2 20.15 Mex - Das Marktmagazin 🛛 21.00 Mittendrin - Flughafen Frankfurt 2 21.45 Auf den Spuren eines Giftmischers (2) 22.15 hessenschau 22.30 Weissensee 2 2 00.10 State of the Union. Comedyserie 2

42|43 10I2024 MEIN TAG

Tagess. 7 12.10 ARD-MiMa

14.00 Tagesschau 2

14.10 Rote Rosen 🛭

15.00 Tagesschau 2

16.00 Tagesschau 2

17.00 Tagesschau 🏻

18.00 Wer weiß denn

sowas? 2

17.15 Brisant 2

ZDF

14.00 heute

17.00 heute 2

20.15

**05.30** ZDF-Morgenmagazin

**2 09.00** heute Xpress **2** 

**09.05** Volle Kanne 2 **10.30** 

Notruf Hafenkante 2 🗷

11.15 SOKO Stuttgart, Kri-

miserie 2 2 12.00 heute 2

**12.10** ARD-Mittagsmagazin

14.15 Die Küchenschlacht

15.00 heute Xpress 2

15.05 Bares für Rares 🛭

16.00 heute - in Europa 2

16.10 Die Rosenheim-Cops

17.10 hallo deutschland 2

19.25 Bettys Diagnose 2 2

20.15 Mordsschwestern -

21.15 SOKO Leipzig

22.00 heute journal 2

22.30 heute-show 2

23.30 aspekte 2

VOX

Verbrechen ist

**Familiensache** 

Krimiserie. Die

23.00 ZDF Magazin Royale

00.15 heute journal update

**11.10** CSI: Miami (2-3+7)

lie XXL  $\infty$  **15.00** Shopping

Queen ∞ **16.00** Guidos Deko

Queen  $\infty$  **17.00** Zwischen

Tüll und Tränen ∞ **18.00** 

Dinner ∞ **20.15** Wo die Liebe

hinfällt - Jedes Paar ist anders

∞ 22.15 IIII Die Mumie. Ac-

tionfilm, USA/CHN/J, 2017 ©

**00.20** vox nachrichten  $\infty$ 

Serie. Explosiv 2 2

Entscheidung 2 2

Talkshow, Moderation:

V•X

Ian Böhmermann 🏻

18.00 SOKO Linz 27 国

19.00 heute/Wetter 2

ZDF 11.15 ARD-Buffet 7 12.00 09.00 heute Xpress 2 09.05 Volle Kanne 2 10.30 Notruf Hafenkante 2 2 11.15 SOKO Stuttgart 2 2 12.00 heute 2 12.10 ARD-MiMa 2

15.10 Sturm der Liebe 2 14.00 heute - in Deutschland 14.15 Die Küchenschlacht 16.10 Mord mit Aussicht 2 15.00 heute Xpress 2 15.05 Bares für Rares 2 16.00 heute - in Europa 🛛 16.10 Die Rosenheim-Cops 18.50 In aller Freundschaft 17.00 heute 27 - Die jungen Ärzte 17.10 hallo deutschland 2

18.00 SOKO Stuttgart 2 2

19.00 heute/Wetter 2

20.15

19.25 Notruf Hafenkante

20.15 Marie fängt Feuer

21.45 heute journal 2

22.15 maybrit illner 🗵

Talkshow 27

00.30 heute journal update

Endspiel 2 2

11.10 CSI: Miami, Krimiserie

lie XXL  $\infty$  **15.00** Shopping

Queen  $\infty$  **17.00** Zwischen

Tüll und Tränen ∞ **18.00** 

zwei  $\infty$  **19.00** Das perfekte

mie. Actionfilm, USA/CHN/L

**00.55** vox nachrichten ∞

Countdown / Hilferuf /

V•X

23.15 Markus Lanz

00.45 Trigger Point

Heimatfilm, D, 2024

Mit Christine Eixen-

berger, Stefan Murr,

Stephan Luca 2 2

Neuanfänge

Ahwärts 27 27

Kurswechsel 2 2 19.45 Wissen vor acht 2 2 19.50 Wetter / Wirtschaft 2 20.00 Tagesschau 2



20.15 Informant - Angst über der Stadt (4-6) Krimiserie. Tragen wir nicht alle unsere Narben? / Besser scheitern / Wie fühlst du dich? 🛭 🗷 22.30 Tagesthemen 2

23.05 extra 3 Magazin 2 23 50 Sträter Show 27 00.35 Tagesschau 00.45 Informant - Angst

über der Stadt (4-6/4) Krimiserie 2 2

KABEL1

**11.05** Elementary **2 14.55** Castle. Entführt 2 15.50 Kabel Eins :newstime 16.00 Castle 2 **16.55** Abenteuer Leben täglich. Magazin **17.55** Queen ∞ **16.00** Guidos Deko Mein Lokal, Dein Lokal - Der Profi kommt. Reportagereihe 18.55 Achtung Kontrolle! Wir First Dates - Ein Tisch für kümmern uns drum 20.15 Morlock Motors - Big Deals im Westerwald 22.20 K1 Magazin **23.20** Deutschlands

NDR

größte Geheimnisse. Show 🗵

**01.20** Kabel Eins :newstime

NDR 18.00 Ländermagazine **18.15** Pulsschlag Hafen 🗵 **18.45** DAS! **2 19.30** Ländermagazine **20.00** Tagesschau 2 20.15 Schwedens Badewanne - Die Küste von Halland 2 21.00 Die dänische 21.45 MDR aktuell 2 22.10 Insel Samsø - Klein aber ohø! Reportage 2 21.45 NDR Info 2 22.00 Der Usedom-Krimi Geburt der Drachenfrau. Krimireihe, D, 2023. Mit Katrin Sass 2 23.30 Großstadtrevier 2 **00.20** Hamburg Transit 2

2017 ∞ **22.25** IIII Iron Man 2. Sci-Fi-Film, USA, 2010 ∞

IMDR

VOX

18.10 Brisant 2 18.54 Unser Sandmännchen 2 19.00 MDR Regional 2 19.30 MDR aktuell 2 19.50 Außenseiter -Spitzenreiter 2 20.15 Voss & Team 2 21.00 ♣ Visite 2

artour - Das Kulturmagazin des MDR. Magazin 2 22.40 Pumping Beauty: Frauen im Bodybuilding. Doku 🛭 23.10 Thomas Thieme - Schauspieler! 2 23.40 Fröhlich lesen 2 **00.25** Voss & Team 2

RTL

**08.00** Punkt 8 ∞ **09.00** GZSZ ∞ **09.30** Unter uns ∞ 10.00 Ulrich Wetzel - Das Strafgericht  $\infty$  **11.00** Barbara Salesch - Das Strafgericht ∞ **12.00** Punkt 12. Magazin ∞

15.00 Barbara Salesch -Das Strafgericht  $\infty$ 16.00 Ulrich Wetzel - Das Strafgericht  $\infty$ 17.00 Ulrich Wetzel - Der

**Ermittlungsrichter** 17.30 Unter uns  $\infty$ 18.00 Explosiv ∞ 18.30 Exclusiv ∞ 18.45 RTL Aktuell  $\infty$ 19.05 Alles was zählt  $\infty$ **19.40 GZSZ** Soap ∞



20.15 Wer wird Millionär? Show. 25 Jahre -Das große Jubiläums-Special. Moderation: Günther lauch ∞ 22.15 RTL Direkt  $\infty$ 

22.35 Wer wird Millionär? Show. 25 Jahre -Das große lubiläums-Special m

00.15 Nachtjournal ∞ 00.50 CSI: Miami Game Over / Kinder des Zorns / Killer-Date ↔

14.15 Monpti. Romanze, D. 1957  $\infty$  **16.55** Irlands wilde Inseln (2/2) 17.50 Der Mensch, die Natur, das Abenteuer (1+2/3). Dokureihe **19.20** Arte Journal **19.40** Re: Was Europa bewegt 20.15 Afrikas Schlangen - Giftig und gefährlich. Dokumentation  $\infty$ **20.55** Australiens Schlangen - Giftig und gefährlich © **21.40** Rematch (1-3/6) **00.10** Garri Kasparow: Rebell und König des Schachspiels

**16.00** BR24 2 **16.15** Wir in Bavern 2 17.30 Regionales **18.00** Abends, - Das bewegt **17.00** Aktuell **☑ 17.05** Kaffee Bayern heute 2 18.30 BR24 Dahoam is Dahoam. Spionage in Lansing 2 2 20.00 Tagesschau 🛭 **Ž0.15** quer 🗈 21.00 Eva Karl Faltermeier -Live auf der Bühne! Show 2 21.45 BR24 2 22.00 Karlsplatz 2 22.45 Capriccio 2 23.35 Angela Merkel - Schick-**23.15** Sedwitz (5+6). Serie Salsjahre einer Kanzlerin. Do-**00.15** Startrampe CÓVERED

Appenzellerland **23.50** Zapp. Magazin 2 00.20 10vor10

SWR **15.10** Quizduell-Olymp **16.05** Kaffee oder Tee 🗵 oder Tee 2 18.00 Aktuell 2 Aktuell 2 20.00 Tagesschau 20.15 Zur Sache Baden-Württemberg! Magazin **21.00** Der Flugbegleiter - meine Reise zu mir 2 21.45 Aktuell 2 22.00 WaPo Bodensee 2 kumentarfilm, D, 2024 2

19.15 alle wetter 19.30 hessenschau 2 20.00 Tagesschau 2 20.15 Alles Wissen 21.00 Armut in Deutschland -2 19.00 mehr/wert 2 19.30 18.15 Landesschau 2 19.30 ausgegrenzt und abgestempelt? 2 21.45 Mein Weg aus der Obdachlosigkeit 2 22.15 hessenschau 2 22.30 Hauptsache Kultur 23.00 Illegales Leder - Wie deutsche Autobauer den Regenwald bedrohen 2 23.45 Der Krieg gegen die Ukraine - An Putins Front-

**PR07** 

15.05 The Big Bang Theory

18.00 ProSieben :newstime

18.10 Die Simpsons Whiskey

Business / Der fabel-

**Germany** Show. Blind Audition

(7/8). Coach: Yvonne

Kamrad, Mark Forster,

Catterfeld, Tim

Samu Haber 2

Doku-Soap, Zwölf

Reality-Stars stellen

sich dem thailändi-

23.05 Good Luck Guys

hafte Faker Boy 27

Sitcom 2

19.05 Galileo Magazin

17.00 taff Magazin

**MEIN DONNERSTAG** 

05.30 SAT.1-Frühstücksfern-**05.25** taff **06.15** Galileo sehen. Magazin 10.00 Auf 07.20 How I Met Your Mother Streife, Doku-Soap, Ich habe Krippe / Ritsch, ratsch, Haare 08.40 Brooklyn Nine-Nine 2 ab! / Wer Polizist Tim Grube **09.35** Die Simpsons **2 10.30** How I Met Your Mother. Siteine Grube gräbt 13.00 Auf com 2 11.25 Scrubs - Die An-Streife - Die Spezialisten. U.a.: Herz versus Hartmann fänger. Sitcom 2 12.20 Two and a Half Men. Sitcom 2 14.10 The Middle 2

15.00 Auf Streife 16.00 

Lebensretter hautnah - Wenn jede Sekunde zählt 🛭 17.00 Notruf 2

18.00 Für alle Fälle Familie Zweite Chance 2 19.00 Die Spreewaldklinik Alles nur aus Liebe 2 19.45 SAT.1 :newstime

SAT.1



20.15 Das 1% Quiz -Wie clever ist Deutschland? Gäste: Janin Ullmann, Bürger Lars Dietrich Mod · lörg Pilawa 🗊

22.30 Promi Big Brother Show. Moderation: Marlene Lufen, lochen Schropp 7

00.00 Promi Big Brother -Die Late Night Show 01.15 Promi Big Brother -Livestream

14.05 Legendäre Zugaben-

teuer **14.45** Im Zauber der

Wildnis 2 18.30 nano. Ma-

gazin **19.00** heute **2 19.20** 

Kulturzeit. Magazin 20.00

Tagesschau 2 20.15 Die Cha-

rakterfrage: Freie Wahl oder

Schicksal? 21.00 scobel. Ge-

spräch 22.00 ZIB 2 2 22.25

auslandsjournal extra **22.55** 

Der Pferdeflüsterer und sein

Mustang - Pferdetraining im

3SAT

schen Dschungel. 01.05 The Voice of Germany Show 27

WDR

20.15

20.15 The Voice of

18.45 Aktuelle Stunde 2 19.30 Lokalzeit 20.00 Tagesschau 2 20.15 Quarks 2 21.00 & Mein Körper, Mein Darm - Die unterschätzte Schaltzentrale 2 21.45 WDR aktuell 2 22.15 Frau tv 2 22.45 Menschen hautnah 23 30 Von Schiras nach Wuppertal: Zwei Schwestern gegen den Pflegenotstand 23.45 Das Land meines Vaters, Drama, F/B, 2019 2 01.30 Morden im Norden 2

linien. Dokufilm, GB, 2024

**ARD** 

10.30 Wer weiß denn sowas? 2 11.15 ARD-Buffet 2 12.00 Tagess. 2 12.10 ARD-MiMa 14.00 Tagesschau 🏻 14.10 Rote Rosen 2 15.00 Tagesschau 2 15.10 Sturm der Liebe 2 16.00 Tagesschau 2 16.10 Mord mit Aussicht 🛭 17.00 Tagesschau 🛭 17.15 Brisant 2 18.00 Wer weiß denn

sowas? Show 2 18.50 Quizduell-Olymp 2 19.45 Sportschau vor acht 🏻 19.50 Wetter / Wirtschaft 2

20.00 Tagesschau 🛭



20.15 Mord oder Watt? Für immer Maties Krimireihe, D, 2024 Mit Oliver Mommsen, Ulrike C. Tscharre. Antonia Bill 🗇 🖃

21.45 Tagesthemen 2 22.20 Tatort Marlon. Krimi-FILM reihe, D, 2022 🛭 🗷

23.50 Rebecka Martinsson Der schwarze Steg (1+2). Krimireihe, S, 2017 🛭 🗷

01.20 Tagesschau 2

KABEL1 **11.10** The Mentalist **2 14.55** Castle. Zu Tode erschreckt ☑ 15.50 Kabel Eins :new- 
○ 14.00 Full House - Famistime **16.00** Castle. Fenton O'Connell 2 16.55 Abenteuer Leben täglich 17.55 Mein Lokal, Dein Lokal - Der Profi kommt 18.55 Achtung Kont- First Dates - Ein Tisch für unsichtbare Mädchen, Krirolle! Wir kümmern uns drum zwei  $\infty$  19.00 Das perfekte minalfilm, D, 2011  $\infty$  22.00 20.15 Deutschlands spektakulärste Kriminalfälle. Dokumentationsreihe **22.20** Navy CIS. Regel Neun / Die Pilotin **2 00.15** Criminal Minds **2** 

INDR NDR

16.15 Gefragt - Gejagt. Show 2 17.00 NDR Info 2 17.10 Seelöwe & Co. - tierisch beliebt 2 18.00 Ländermagazine **18.15** Hofgeschichten 2 18.45 DAS! 2 19.30 Län-Käpt'ns Dinner. Talkshow 2

Programmänderungen durch die Sender vorbehalten

MDR

15.10 RUN4U - die Familienedition! 2 15.35 RUN4U die Familienedition! 2 16.00 MDR um 4 2 17.45 MDR aktuell/Wetter für 3 2 18.10 Brisant. Magazin 2 18.54 dermagazine 20.00 Tagess. Sandmännchen 2 19.00 20.15 Pendeln zwischen MDR Regional 219.30 aktu-Süderoog und Pellworm - Das ell 2 19.50 Elefant, Tiger & Halligkind wird eingeschult Co. 20.15 Die 30 schöns- auf der Bühne! 22.50 21.15 Tietjen campt - der ten Italo-Schlager 22.45 Roadtrip 2 21.45 NDR Info MDR aktuell 2 22.00 River-**22.00** 3 nach 9 **200.00** boat **200.00 1111** Das Kleid. Märchenfilm, DDR, 1961 2

many - Die stärkste **Show Deutschlands** Show. Vorrunde (1/6) Moderation: Laura

20.15 Ninja Warrior Ger-

Strafgericht ∞

Ermittlungsrichter ∞

16.00 Ulrich Wetzel  $\infty$ 

17.30 Unter uns ∞

18.00 Explosiv ∞

18.30 Exclusiv ∞

19.40 GZSZ ∞

18.45 RTL Aktuell  $\infty$ 

19.05 Alles was zählt  $\infty$ 

17.00 Ulrich Wetzel - Der

Wontorra, Jan Können Frank Buschmann ∞ 23.15 Ninja Warrior

RTL

Germany Show. Japan Special ∞ 00.00 Nachtjournal  $\infty$ 00.35 CSI: Miami Serie. Abgründe / Verstrahlt /

Henkersmahlzeit M ARTE arte

16.10 Der Mensch, die Natur, das Abenteuer (3/3) **16.55** Mit dem Zug ... ∞ **17.50** Wildes Elsass 18.35 Wildes Deutschland  $\infty$  **19.20** Arte Journal 19.40 Re: Was Europa bewegt **20.15** Das Miles Davis: Birth of the Cool. Dokumentarfilm, USA, 2019 23.55 Hamburg Sessions -Matthew Halsall (3/4) **01.05** 

Tiere ohne Grenzen. Doku ∞

16.15 Wir in Bavern 2 17.30 Regionales 18.00 Abendschau - Das bewegt Bayern heute **2 18.30** BR24 **2 19.00** Unser Land 2 19.30 Berghütten mit Marcus Fahn 2 20.00 Tagesschau 2 20.15 Watzmann ermittelt 2 2 21.50 BR24 2 22.05 Harry G - Live Todesmelodie. Abenteuerfilm, I/E, 1971 2 **01.20** Fünf Klumpen Gold. Western-

komödie, I/E/D, 1972 2

SAT.1

**06.00** Punkt 6  $\infty$  **07.00** Punkt 05.30 SAT.1-Frühstücksfern-7 ∞ **08.00** Punkt 8 ∞ **09.00** sehen 10.00 Auf Streife. (A) GZSZ ∞ **09.30** Unter uns ∞ Fähre ins Verderben / Die 10.00 Ulrich Wetzel - Das Kondome des Grauens / Zwei Strafgericht ∞ **11.00** Barbara Entführungen - was ist das 7iel? 13.00 Auf Streife - Die Salesch - Das Strafgericht ∞ **12.00** Punkt 12. Magazin ∞ Spezialisten. Theklas Back-15.00 Barbara Salesch - Das blech / Der Fluch der Katze 15.00 Auf Streife

> 16.00 
>
> Lebensretter hautnah - Wenn iede Sekunde zählt 17.00 Notruf 🛭 18.00 Für alle Fälle Familie

19.00 Die Spreewaldklinik Schwein gehabt 2 19.45 SAT.1 :newstime



20.15 The Voice of Germany Show. Blind Audition (8/8). Coach: Yvonne Catterfeld, Tim Kamrad, Mark Forster. Samu Haber. Moderation: Melissa Khalaj, Thore Schölermann

22.30 Promi Big Brother 2 00.05 Promi Big Brother -Die Late Night Show 01.25 Promi Big Brother -Livestream

**13.10** Arm an der Uni 2

**13.35** Inseln Italiens **14.05** 

Eine Erde - viele Welten (1-

6/6). U.a.: Inseln / Wüsten /

Kulturzeit 20.00 Tagess.

20.15 Luther, Drama, D/

USA/CZ/I, 2003 2 2 22.05

Spooks - Verräter in den

eigenen Reihen. Thriller, GB,

2015. Mit P. Firth 2 2 23.40

Sacrifice - Todesopfer.

Horrorfilm, IRL/D/USA, 2016

**14.40** Meister des Alltags

☑ **15.10** Quizduell-Olymp

2 **16.05** Kaffee oder Tee 2

17.00 Aktuell 2 17.05 Kaffee

oder Tee 2 18.00 Aktuell 2

**18.15** Landesschau **19.30** 

Aktuell 2 20.00 Tagesschau

**20.15** Expedition in die Hei-

mat 2 21.00 Tietjen campt -

der Roadtrip (4) 2 21.45 Akt.

22.00 Nachtcafé. Talk-

show 2 23.30 Krause kommt!

2 00.20 Curveball. Kri-

mikomödie, D, 2020 2

3SAT

SWR

06.55 How I Met Your Mother 08.40 Brooklyn Nine-Nine 2 09.35 Die Simpsons. Whiskey Business / Der fabelhafte Faker Boy 2 10.30 How I Met Your Mother 2 11.25 Scrubs -Die Anfänger 2 12.20 Two and a Half Men 2

14.10 The Middle 2 15.05 The Big Bang Theory Sitcom 2 17.00 taff Magazin

18.00 ProSieben :newstime

18.10 Die Simpsons Unterhaltungsserie 2 Die Legende von Carl / Glück auf Schienen 🏻 19.05 Galileo Magazin



20.15 Avengers: Age of Ultron Fantasyfilm, USA/D, 2015. Mit Robert Downey Ir., Chris Hemsworth Mark Ruffalo 2 23.10 The Purge: Election

Year Sci-Fi-Film. USA/I, 2016 27

01.25 Final Destination 3 Horrorfilm, USA/D, 2006 21

03.10 ProSieben :newstime

WDR

13.50 Nashorn, Zebra & Co. 2 14.20 Morden im Norden 2 2 16.00 WDR aktuell 2 16.15

Hier und heute 2 18.00 WDR Berge / Dschungel 2 18.30 aktuell / Lokalzeit 2 18.15 nano **19.00** heute **19.20** Was kostet... Urlaub rund um die Zugspitze? 2 18.45 Aktuelle Stunde 2 19.30 Lokalzeit 20.00 Tagesschau 🛭 20.15 Mythos Drachenfels. Doku 2 2 21.00 Geheimnis Petersberg 2 21.45 WDR aktuell 2 22.00 Kölner Treff 2 00.00 kurz und gut 2

17.45 hessens. 2 17.55 hes-

senschau Sport 18.00 Maintower - News & Boulevard **18.25** Brisant 2 **18.45** Die Ratgeber 2 19.15 alle wetter 19.30 hessens. 2 20.00 Tagesschau 2 20.15 Madeira - Insel mit Adrenalinkick Reportage 2 21.00 Marokko erleben - Von Marrakesch bis in die Wüste. Doku 2 21.45 hessenschau 22.00 3 nach 9

2 00.00 Verurteilt! Echte Kri-

minalfälle im Gespräch 🛭

10I2024 MEIN TAG

**PR07** 

Neustart auf Mauritius Drama, D. 2017 7 🗷 15.30 Die Inselärztin Notfall im Paradies Drama, D, 2018 2 2 17.00 Tagesschau 🏻

17.15 Brisant 2 17.52 Wetter 27 18.00 Sportschau 2 20.00 Tagesschau 🛭



20.15 Schlagerbooom -Alles funkelt! Alles glitzert! 2 🗷 23.30 Tagesthemen 2 23.50 Das Wort zum Sonntag Magazin 2 23.55 Ladies Night Show 2 00.40 Wolfsland Das heilige Grab Krimi, D. 2019 河 建

02.15 Herzblut. Ein **FILM** Kluftingerkrimi Krimi, D, 2016 2 2

KABEL1

02.10 Tagesschau

05.35 Abenteuer Leben Spezial **06.00** Magnum **2 09.00** Blue Bloods - Crime Scene New York 2 10.50 Castle **2 15.35** Hawaii Five-0. Ein  $\infty$  **16.50** Der Hundeprofi  $\infty$  letzten Venezianer  $\infty$  **19.20** Cowboy auf dem Mars 2 **16.30** Kabel Eins :newstime 16.45 Hawaii Five-O. Goldrausch / Besonders wertvoll / Heldenhaft / Aloha Oe 2 **20.15** FBI: Special Crime Unit. Nemesis / Rasende Eifersucht 2 22.15 FBI: Most Wanted 2 **00.10** Hawaii Five-0 2

INDR

NDR 16.50 Neues aus Büttenwarder 2 17.15 Hanseblick **18.00** Nordtour **18.45** DAS! 2 19.30 Ländermagazine **20.00** Tagesschau 20.15 Tatort Es lebe der König! Krimireihe, D, 2020. Mit Axel Prahl 2 21.45 Morden im Norden Am Abgrund, Kriminalfilm, D. 2023 23.15 Sechs Tage Angst. Kriminalfilm, D, 2010 **200.45** Ein Schnitzel **23.45** Sie nannten ihn Spenfür drei. Komödie, D, 2009 🗵 💢 cer. Dokufilm, A/D, 2017 🖾

MDR

18.15 Unterwegs in Sachsen 🛭 **18.45** Glaubwürdig 🗈 **18.54** Unser Sandmännchen **19.00** MDR Regional **2** 19.30 MDR aktuell 2 19.50 Ouickie - Das schnelle Ouiz 20.15 Werflucht, verdammt und Halleluja. Westernparodie, I/F, 1972. Mit Terence Hill 22.15 Mein Name ist Somebody. Drama, I, 2018. Mit Terence Hill M Kockisch M 01.15 IIII Liebe

ZDF

Mord auf Rezent 2 2

in der Landwirtschaft

17.00 heute Xpress 2

17.05 Länderspiegel 2

19.00 heute/Wetter 2

19.25 Lena Lorenz 2 2

20.15 Ein starkes Team

Verzockt. Krimireihe,

21.45 Der Alte Krimiserie

00.30 heute-show 2

**05.00** Medical Detectives ∞

**05.45** CSI: NY ∞ **06.30** Crimi-

nal Intent - Verbrechen im Vi-

sier ∞ **11.50** Shopping Oueen

**17.55** hundkatzemaus ∞

**18.50** hundkatzemaus Spe-

zial  $\infty$  **19.10** Der Hundeprofi -

Rütters Team ∞ 20.15

Iron Man. Sci-Fi-Film, USA,

2008. Mit Robert Downey Jr.

Fi-Film, USA, 2010 ∞ **01.10** 

Medical Detectives ∞

VOX

D, 2024. Mit Florian

Martens, Stefanie

Stappenbeck 27 27

17.35 Künstliche Intelligenz

18.05 SOKO Kitzbühel 🏻 🗷

Dokumentation 2

12.15 Mit der Tür ins 05.15 Der Blaulicht-Report. Haus. Komödie, D, 2019 🛭 🗷 Die Arbeit von Polizisten 13.40 Rosamunde Pilund Rettungssanitätern. ∞ cher: Wie von einem anderen 12.45 Barbara Salesch - Das Stern, Liebesfilm, D. 2017. Strafgericht, Doku-Soap, Ge-Mit Liza Tzschirner 2 2 schichten, die auf wahren 15.10 heute Xpress 2 Begebenheiten basieren. ∞ 15.15 Bares für Rares 2 14.45 Ulrich Wetzel -16.10 Die Rosenheim-Cops

RTL

Das Strafgericht Doku-Soap ∞ 17.45 Gala Magazin Moderation: Annika Lau M

18.45 RTL Aktuell  $\infty$ 19.05 Life - Menschen, Momente, Geschichten Magazin, Moderation: Annika Begiebing ∞



20.15 Deutschland sucht den Superstar Show. Die Castings (9/10). Jury: Dieter Bohlen, Beatrice Fgli, Loredana. 

Existenz 2 2 22.45 heute journal 2 23.00 Take Me Out (5) 23.00 Das aktuelle Dateshow, Moderati Sportstudio on: Ian Können ↔ Fußball: Bundesliga, 00.10 Deutschland sucht 7. Spieltag 🏻 den Superstar 00.25 heute Xpress 2

V•X

Die Castings (8/10) / Die Castings (9/10)  $\infty$ 

**14.35** Pompeji, Geschichte

einer Katastrophe (1-3/3) 🗷

**17.25** Arte Reportage **18.20** 

Mit offenen Karten 18.35 Die

Arte Journal 19.40 Mongolei:

Der Pferderetter 20.15 Sardi-

hen-Türme. Dokumentarfilm.

F, 2024 **21.45** Superfood

Bohnen ∞ 22.40 **3** Unser

42 - Die Antwort auf fast al-

19.00 Gut zu wissen. Maga-

zin 2 19.30 Kunst + Krempel

2006 2 2 21.45 BR24 2

22.00 Bericht vom Parteitag

der SPD **22.15** Donna

Leon. Die dunkle Stunde der

Krimireihe, D, 2008. Mit Uwe

ist die beste Medizin. Liebes-

geschichte, D, 2004 🛛

les  $\infty$  **00.10** Kurzschluss

20.15 Die Eiskönigin 2

SAT.1

05.35 Auf Streife - Die Spe-

zialisten. Doku-Soap. Stewar-

dessen in Ekstase / Einge-

drungen-Rausgesprungen /

Sexy Car Wash / Inferno der

Liebe **09.25** Die Spreewald-

klinik. Zweifel / Um Haares-

aus Liebe / Schwein gehabt

☑ 12.55 Für alle Fälle Fa-

Schachfieber / Späte Versöh-

clever ist Deutsch-

on: Jörg Pilawa 🛭

land? Show. Moderati-

nung / Zweite Chance 2

19.55 SAT.1 :newstime

18.00 Das 1% Ouiz - Wie

Animationsfilm, USA/J, 2019. Die Eiskönigin Elsa tritt mit ihren Freunden eine abenteuerliche Reise an 🗇 22.20 Promi Big Brother

Inchen Schronn 00.00 Promi Big Brother -01.20 Promi Big Brother -

Livestream



Show, Moderation: Marlene Lufen, Die Late Night Show

WDR

3SAT 16.00 Praxis mit Meerblick Herzklopfen, Familienfilm, D, 2021 2 2 17.30 FIIM Praxis mit Meerblick Vatertag auf Rügen. Familienfilm, D, 2021 **2 2 19.00** heute **2** 19.20 Kunst macht Schule nien - Das Rätsel der Nurag- Die kreative Kraft der Schulzeit **20.00** Tagesschau 2 **20.15** Kaminer inside **21.00** Walter Spies - Eine vergesse-Bauch. Dokumentation **23.40** ne Künstlerlegende auf Bali **21.50** Buchzeit **23.25** Kafka (4-6/6). Dramaserie 2 🗷

swr≫

SWR 16.45 Elvis und der Kommissar (6). Heiße Ware 2 17.30 ☑ 20.00 Tagesschau ☑ 20.15 SWR Sport ☑ 18.00 Aktuell ☑ Donna Leon Das Gesetz 18.15 menschen & momente der Lagune. Krimireihe, D, 2 18.45 Stadt - Land - Quiz 2 19.30 Aktuell 2 20.00 Tagesschau 2 20.15 IIII Nord bei Nordwest Gold! Krimireihe, D, 2019 2 21.45 Aktuell Serenissima / Blutige Steine. 21.50 So war's im Südwes-Kulthits der 80er (6) 2 01.20 Nord bei Nordwest Gold! Krimireihe, D, 2019 2

17.45 maintower weekend 2 18.15 All in - Daves Start als Musiker 18.45 Tobis Städtetrip 2 19.30 hessenschau 2 20.00 Tagesschau 2 20.15 Die Zweiflers (5+6), Comedvserie. Mit Aaron Altaras 🗷 22.00 LE CHAIM! Auf das Leben unserer Eltern 22.55 Simon Becketts Die Chemie des Todes (5+6) 2 00.20 IIII Inspector Mathias - Mord in Wales Die Brücke des Teufels. Krimireihe, GB, 2014 2 2

07.20 The Last Man on Earth 2 07.45 How I Met Your Mother 2 08.10 EUReKA - Die geheime Stadt 2 09.05 Mom 10.00 Die Simpsons 2 12.55 Porsche Carrera Cup Deutschland 13.00 Tourenwagen: breite / Diebesgut / Alles nur DTM. Vom Hockenheimring 14.55 The Big Bang Theory

Sitcom [7]

milie. Konflikt der Herzen / 16.45 How I Met Your Father Der Richtige / FOMO 2 17.45 ProSieben :newstime 17.55 Galileo Plus 🛭 19.05 Galileo X-Plorer Magazin. Der neue



20.15 Das Duell um die Welt - Team loko gegen Team Klaas Show. Mit Joko Winterscheidt, Klaas Heufer-Umlauf, Moderation: leannine Michaelsen

00.15 Die beste Show der Welt Moderation: leannine Michaelsen. Joko Winterscheidt, Klaas Heufer-Umlauf Wer liefert die beste Show-Idee?

**16.30** Land & lecker (3) 2 17.15 Einfach und köstlich Kochen mit Björn Freitag 🛛 17.45 Kochen mit Martina und Moritz 2 18.15 Westart 2 18.45 Aktuelle Stunde 2 19.30 Lokalzeit 2 20.00 Tagesschau 2 20.15 1 LIVE Köln Comedy-Nacht XXI 2024 7 22.30 1Live 99 Problems 2 23.15 Ladies Night Youngstars 2 01.00 Popmusik - Ein Abend mit Rainald Grebe und Fortuna Ehrenfeld 2

**ARD** 

ZDF

12.00 Bares für Rares 🛭

14.10 Duell der Garten-

14.55 Mein Zuhause

15.40 heute Xpress 2

17.00 heute 27

19.00 heute 27

15.45 Umwelt Crime 2

17.15 Kicker als Ware 2

18.30 Hast du dein Leben

unter Kontrolle? 2

18.00 ZDF.reportage 2

18.55 Aktion Mensch 2

19.10 Berlin direkt 2

19.30 Ein Tag in... 2 2

profis Show 2

richtig schön 2

16.15 Die Rosenheim-Cops

Krimiserie 2 2

12.45 Europamagazin 🛛 13.15 Essen verbindet - Kochen für den Frieden. Dokumentation 2 13.30 Wandern ohne Geld - Vier Musikerinnen auf der Walz. Reportage 14.03 Zwei Millionen suchen einen Vater

Komödie, D. 2006 2 15.30 Zimmer mit Stall **FILM** Schwein gehabt Komödie, D. 2021 2 2 17.00 Brisant 2 17.45 Tagesschau 2

18.00 Bericht aus Berlin 2 18.30 Weltspiegel 2 19.15 Sportschau 🛭 20.00 Tagesschau 🛭

20.15 Tatort

Murot und das

1000-jährige Reich

21.45 Brokenwood - Mord

in Neuseeland

23.15 Tagesthemen 2

**23.35** ttt Magazin 🛛

KABEL1

Krimireihe, D, 2024 2

Das Bild des Grauens

Krimireihe, NZ, 2020

Mit Kurt Russell 27 27

Mit Neill Rea 2 2

00.05 Die Klapperschlange

Actionfilm, USA, 1981

**05.45** The Mentalist 2 **10.25** 

FBI: Special Crime Unit 2

12.25 Mein Lokal, Dein Lo-

kal - Der Profi kommt 15.25

Mein Lokal, Dein Lokal - Der

Profi kommt 17.35 Morlock

tag **00.20** Morlock Motors

17.00 Bingo! - Die Umweltlot-

terie **18.00** Nordseereport 2

**18.45** DAS! **2 19.30** Länder-

Sie kennen sollten. Repor-

Bundesliga am Sonntag.

Owen Ansah - Der Schnellste

sein ist nicht genug 2 00.05

Quizduell - Olymp. Show 2

**23.35** Rekordsprinter

INDR

20.15 Nächste Ausfahrt Glück - Übers Ziel hinaus Komödie, D, 2024. Mit Valerie Niehaus 2 2 21.45 heute journal 2

22.15 Concordia - Tödliche Utopie Der Mord / Der Verdacht / Die Faceless 2 2 00.25 Der Preis der

Sicherheit - Wie real ist die KI-Welt von "Concordia" 🛭 🗷

ARTE

RTL

na, Pietro Lombardi ∞

18.45 RTL Aktuell  $\infty$ 

19.00

19.00 American

Football: NFL

Week 7 ∞

01.45 CSI: Den Tätern

22.25 American Football:

NFL Week 7 ∞

04.10 Der Blaulicht-Report

Doku-Soap ∞

**17.40** Ein venezianischer

Abend mit Anastasia Kobeki-

sik Festival 18.25 Karambo-

Das Leben der Amish ∞ 20.15

Hugo Cabret. Abenteuer-

film, GB/USA/F, 2011 **22.15** 

Orphea in Love. Drama,

D, 2023 **00.05** Eine große

Nachtmusik aus Bremen -

Boston Early Music Festival

04.35 CSI: Den Tätern

auf der Spur (3-5)

Krimiserie. Lebendig

begraben / Stille Was-

ser / Todesrausch ∞

auf der Spur (6)  $\infty$ 

arte

Football: NFL

London Games: lack-

England Patriots ∞

American Footba

14.30 American

VOX V•X **05.00** Medical Detectives. Dokumentationsreihe  $\infty$ 05.50 CSI: NY. Krimiserie. na - Schleswig-Holstein Mu-Das Verhör ∞ **06.40** Criminal Kabel Eins :newstime 15.35 Intent - Verbrechen im Visier. lage (8/40). Magazin 18.40 Krimiserie 🗆 **14.50** 🞹 Iron Zu Tisch ... Reportagereihe Man. Sci-Fi-Film, USA, 2008. Motors - Big Deals im Wester- Mit Robert Downey Jr. ∞ wald **18.10** Morlock Motors - **17.00** auto mobil  $\infty$  **18.10** Big Deals im Westerwald Die Beet-Brüder (6). Doku-**20.15** Deutschlands größte Soap  $\infty$  **20.15** Programm Geheimnisse. Show **2 22.20** nach Ansage **∞ 23.35** Promi-cal Detectives. Dokureihe  $\infty$ 

MDR 15.55 Handball: Bundesliga. SC Magdeburg - SC DHfK Leipzig 2 18.00 MDR aktuell magazine 20.00 Tagesschau 2 18.05 Brisant 2 18.52 Un-20.15 Traumstrände, die ser Sandmännchen 2 19.00 MDR Regional 2 19.30 MDR tage 21.45 Sportschau - aktuell 2 19.50 Kripo live 2 20.15 Sagenhaft 2 21.45 7. Spieltag 22.05 Kaum zu aktuell 2 22.00 Sportschau glauben! 2 22.50 Sportclub Bundesliga am Sonntag 2 22.20 Der Osten - Entdecke wo du lebst 2 23.05 Haie. Doku 23.55 IIIII Stay Online. Kriegsdrama, UA, 2023

14.00 Ouerbeet 2 14.30 Polizeiinspektion 1 15.15 Landfrauenküche 2 **16.00** BR24 **2 16.15** Unser Land **2 16.45** Euroblick 2 17.15 Einfach & köstlich **17.45** Regionales **18.30** BR24 **2 18.45** freizeit **19.15** 7 Gipfel Bayerns **2 20.00** Tagesschau **2 20.15** Brettl-Spitzen 32 2 21.45 Blickpunkt Sport 23.00 Harry G - Live auf der Bühne! **23.45** Das schaffst du nie! **2 00.25 IIII** Der Eissturm. 00.10 Y-Kollektiv. Magazin 2

SAT.1

05.15 Der Blaulicht-Report. 05.40 Auf Streife - Berlin, Doku-Soap **08.40** Basis:Kirche -Doku-Soap. Die Arbeit von Polizisten, Notärzten und Die Reportage 09.00 SAT.1-Frühstücksfernsehen Rettungssanitätern erfordert nicht nur Sachkenntnis, son-Sonntag, Magazin 12.00 Die dern auch Einfühlungsvermödreisten drei - Die Comedy-WG 12.30 Men in Black: gen und Durchsetzungskraft. ∞ **11.50** Deutschland sucht International, Actionkomödie, den Superstar (9), Show, Die USA/CHN, 2019. Mit Chris Castings (9/10). Jury: Dieter Hemsworth, Liam Neeson 2 Bohlen, Beatrice Egli, Loreda-14.40 Die Eiskönigin 2

Animationsfilm, USA/J, 2019 27 16.40 Das große Backen 18.55 Julia Leischik sucht: sonville laguars - New Bitte melde Dich Reportagereihe 27 19.55 SAT.1 :newstime

20.15 Fack Ju Göhte Komödie, D, 2013 Mit Elyas M'Barek, Karoline Herfurth, Katia Riemann 27 22.40 Promi Big Brother

Show Mike Heiter. Mimi Fiedler, Max Kruse, Mod.: Marlene Lufen, lochen Schropp

00.10 Promi Big Brother -Die Late Night Show 01.35 Promi Big Brother -Livestream

**18.00** Buchzeit **19.00** heute

2 19.10 NZZ Format 19.40

Schätze der Welt 20.00

Tagesschau 2 20.15 Till

Reiners' Happy Hour **21.00** 

Andreas Rebers: Rein ge-

schäftlich 21.45 Apro-

pos Glück, Komödie, D. 2016.

Mit Janna Striebeck 2 23.15

Wir können nicht anders.

Krimikomödie, D. 2020 2 2

00.55 Kronprinz Rudolf

(1/2) Der Rebell. Historien-

18.15 Handwerkskunst! Do-

kureihe 2 18.45 Treffpunkt

**19.15** Die Fallers - Die SWR

Schwarzwaldserie 2 19.45

Aktuell 2 20.00 Tagesschau

20.15 Das Piemont - Genuss

am Fuße der Alpen. Doku-

mentarfilm, D, 2024 2 21.45

Sportschau - Bundesliga am

Sonntag 2 22.05 SWR Sport

2 22.50 Tatunca Nara und

die Toten im Dschungel (1-3)

Drama, USA/F, 1997 2

film, A/F/D/I, 2006 🏻

SWR

3SAT

05.15 EUReKA - Die geheime Stadt 2 05.55 Mom 06.20 Galileo, Magazin 09.35 Wer stiehlt mir die Show? Show loko setzt wieder seinen lob als Ouizmaster aufs Spiel ... ☐ 12.55 Porsche Carrera Cup Deutschland 13.00 Tourenwagen: DTM. Vom Hockenheimring Moderation, Andrea Kaiser, Matthias Killing 15.15 Green Seven Report

16.25 taff weekend 17.45 ProSieben :newstime 17.55 Galileo Stories 19.05 Galileo X-Plorer Inside Texas - Ein

Staat spaltet sich ab 2



20.15 Shang-Chi and the Legend of the Ten Rings Actionfilm, USA/AUS, 2021. Mit Simu Liu. Awkwafina 🗇

22.55 The Return of the First Avenger Actionfilm, USA, 2014 2

01.35 Scouts vs. Zombies - Handbuch zur Zombie-Apokalypse Horrorkomödie, USA, 2015 2

WDR

17.00 An den Ufern der Lippe 2 2 17.45 Tiere suchen ein Zuhause 2 18.45 Aktuelle Stunde 2 19.30 Westpol-Politik in Nordrhein-Westfalen 2 20.00 Tagess. 2 20.15 Wunderschön! 2 21.45 Sportschau - Bundesliga am Sonntag 2 22.15 Zeiglers wunderbare Welt des Fußballs 2 22.45 Rentnercops.

Krimiserie 2 2 23.35 Hubert

und Staller 2 2 01.10 Disco -

Soundtrack eines Aufbruchs

Hauptsache Kultur

18.30 Spezial **19.00** Kochstories 2 19.30 hessenschau 2 20.00 Tagesschau 2 20.15 Die Aufräumexpertin (1+2) 2 21.15 Zwei Hände, ein Traum, Hofsanierung als Lebensaufgabe - Stadtflucht und Landliebe (1/2) 2 21.45 Sportschau-Bundesliga am Sonntag 22.05 Die Montagsmaler 2 22.50 strassen stars 23.20 Das große Hessenguiz ☑ 00.05 strassenstars - HISTORY. Show

46 47

10I2024 MEIN TAG Programmänderungen durch die Sender vorbehalten

NDR

10.30 Wer weiß denn so-

was? 2 11.15 ARD-Buffet 2

**12.00** Tagess. 2 **12.10** ZDF-

Mittagsmagazin 2

14.00 Tagesschau 2

14.10 Rote Rosen 2

15.00 Tagesschau 2

16.00 Tagesschau 🏻

17.00 Tagesschau 🛭

15.10 Sturm der Liebe 2

16.10 Mord mit Aussicht

10.25 How I Met Your Mother

2 10.50 How I Met Your Mo-

ther 2 11.20 Scrubs - Die An-

fänger 2 11.45 Scrubs - Die

Anfänger 2 12.15 Two and

a Half Men. Sitcom 2 13.10

Theory Sitcom 2

Theory Sitcom 2

18.00 ProSieben :newstime

Dokumentatio

20.15 Die Talkshow Doku -

Schamlos, schräg

und durchgeknallt

Dokumentation

New York Knicks -

**Boston Celtics** 

Wohnzimmer

01.05 Basketball: NBA

Two and a Half Men 2

14.05 The Middle 2

14.35 The Middle 2

15.05 The Big Bang

16.00 The Big Bang

17.00 taff Magazin

19.05 Galileo

18.10 Die Simpsons 2

Magazin

# ARD



10.30 Wer weiß denn sowas? Show 2 **11.15** ARD-Buffet 2 **12.00** Tagesschau **2 12.10** ZDF-Mittagsmagazin 🏻 14.00 Tagesschau 2 14.10 Rote Rosen 2 15.00 Tagesschau 2 15.10 Sturm der Liebe 2 16.00 Tagesschau 2 16.10 Mord mit Aussicht

17.00 Tagesschau 🛭 17.15 Brisant 2 18.00 Wer weiß denn sowas? 2 18.50 Großstadtrevier 2 2 19.45 Wissen vor acht 2 🗷 19.50 Wetter / Wirtschaft 2 20.00 Tagesschau 2



20.15 Ungezähmt - Im Fluss des Lebens Dokumentation 2 2 21.00 Hart aber fair 2 22.15 Tagesthemen 2 22.50 #Unsere Flüsse - Wie retten wir Deutschlands Lebensadern? Dokumentation 2 2 23.35 Die Andersdenkenden - Was aus DDR-Bürgerrechtlern wurde Doku 2

# KABEL1

00.20 Tagesschau 🛭

**10.15** Castle **2 15.50** Kabel Eins :newstime 16.00 Castle. Bigfoot ist der Mörder **16.55** Abenteuer Leben täglich. Magazin 17.55 Mein Lokal, Dein Lokal - Der Profi kommt 18.55 Achtung Kontrolle! Wir kümmern uns drum 20.15 Lethal Weapon 4 - Zwei Profis räumen auf. Actionkomödie, USA, 1998. Mit Mel Gibson 2 23.00 FILM Einsame Entscheidung. Ac-

# INDR

tionthriller, USA, 1996 🗵

NDR 18.45 DAS! Magazin 2 19.30 Ländermagazine 20.00 Tagesschau 2 20.15 Markt. Magazin. Schminkprodukte für Mädchen 2 21.00 ♣ Die Frnährungs-Docs, Magazin 27 21.45 NDR Info 2 22.00 Hilfe, mein Krankenhaus stirbt! -Was bringt die Reform? Do-Die Auflehnung. Drama, D, 2010. Mit Jan Fedder 2 00.45 Markt. Magazin 2

ZDF

05.30 ARD-MoMa 2 09.00 heute Xpress 2 09.05 Volle Kanne 2 10.30 Notruf Hafenkante 2 2 11.15 SOKO

Stuttgart 2 2 12.00 heute 2 12.10 ZDF-MiMa 14.00 heute - in Deutschland 14.15 Die Küchenschlacht

15.00 heute Xpress 2 15.05 Bares für Rares 🛭 16.00 heute - in Europa 2 16.10 Die Rosenheim-Cops 17.00 heute 🏻 17.10 hallo deutschland 2

18.00 SOKO Hamburg 2 2

19.00 heute/Wetter 🗵

19.25 WISO Magazin 2

20.15 Unter anderen **Umständen** Nordwind. Krimireihe, D, 2024. Mit Natalia Wörner, Ralph Herforth. Lisa Werlinder 2 2 21.45 heute journal 27

22.15 Concordia - Tödliche Utopie Geheimnisse / Auf der lagd / Kein Weg zurück 🛭 🗷 00.25 heute journal update

00.40 Hausnummer Null Dokufilm, D, 2024 27

# VOX

V•X **13.55** vox nachrichten ∞ 14.00 Full House - Familie XXL. Doku-Soap  $\infty$  15.00 Shopping Oueen ∞ **16.00** Guidos Deko Queen ∞ **17.00** Zwischen Tüll und Tränen ∞ 18.00 First Dates - Ein Tisch für zwei ∞ **19.00** Das perfekte Dinner. Doku-Soap ∞ 20.15 Die Höhle der Löwen. Show ∞ **23.00** Goodbye Deutschland! Die Auswanderer  $\infty$  **00.00** nachrichten  $\infty$ 

**00.20** Medical Detectives ∞

# MDR

17.45 MDR aktuell/Wetter für 3 **2 18.10** Brisant **2 18.54** Unser Sandmännchen. Reihe 2 19.00 MDR Regional 2 19.30 MDR aktuell 2 19.50 Mach dich ran! Das MDR-Spiel 2 **20.15** Polizeiruf 110 Bullenklatschen. Krimireihe, D, 2012 2 2 21.45 MDR akkumentation 2 22.45 NDR tuell 2 22.10 Fakt ist! Talk-Kultur - Das Journal 2 23.15 show 2 23.10 Trockenzeit. Drama, CZ/SK/D, 2024 2 01.05 Corpus Christi. Drama, PL/F, 2019 2

RTL **09.30** Unter uns ∞ **10.00** Ulrich Wetzel - Das Strafgericht Das Strafgericht. Doku-Soap

SAT.1

05.30 SAT.1-Frühstücksfern-

sehen 10.00 Auf Streife. Do-

ku-Soap. Brett im Bett / Heb-

Ammenmärchen / 15-Jährige

schreibt heimlich Liebesbrie-

fe an Häftling **13.00** Auf

Streife - Die Spezialisten.

Nackt im Netz / Liebestaumel

hautnah - Wenn

18.00 Für alle Fälle Familie

Serie. Verrat 2

Spurensuche 2

19.00 Die Spreewaldklinik

20.15 Promi Big Brother

23.50 Promi Big Brother -

Schropp

01.10 Fack Ju Göhte

03.05 So gesehen

3SAT

Show. Moderation:

Marlene Lufen, Jochen

Die Late Night Show

Show. Moderation:

Jochen Bendel,

Melissa Khalai

Komödie, D, 2013. Mit

Bora Dagtekin 2

Elyas M'Barek. Regie:

iede Sekunde zählt

15.00 Auf Streife

17.00 Notruf 🛭

16.00 ₹ Lebensretter

∞ **12.00** Punkt 12 ∞ 15.00 Barbara Salesch 🛇 16.00 Ulrich Wetzel -

Das Strafgericht ∞ 17.00 Ulrich Wetzel - Der Ermittlungsrichter Doku-Soap ∞

**17.30** Unter uns ∞ 18.00 Explosiv Magazin ∞ 18.30 Exclusiv - Das Star-Magazin ∞ 18.45 RTL Aktuell ∞ 19.05 Alles was zählt  $\infty$ 



20.15 Bauer sucht Frau (4) Mod.: Inka Bause ∞ 22.15 RTL Direkt ∞ 22.35 Ralf, der Bauern-

reporter (4)  $\infty$ 23.25 Spiegel TV Magazin  $\infty$ 00.00 Nachtjournal Nachrichten ∞

00.35 Alltagskämpfer - So tickt Deutschland!  $\infty$ 01.15 Seitenwechsel - Die Welt mit anderen

Augen sehen ∞ **01.45** CSI: Miami ∞

# ARTE

**17.50** Die Odyssee der Tiere (1/5) **18.35** Die Nacht erwacht! Über Leben im Wald ∞ 19.20 Arte lournal 19.40 Re: Was Europa bewegt **20.15 18.30** nano **19.00** heute 2 Der Hund von Baskerville. Kriminalfilm, GB, 1959. Mit Peter Cushing 21.40 GEraubte Küsse. Liebeskomödie, F, 1968. Mit Jean-Pierre Léaud 23.10 Jean-Pierre Léaud-Truffauts Alter Ego 00.10 Israel und Gaza - Die Opfer von

Terror und Krieg (1)  $\odot$ 

17.30 Regionales 18.00 Abendschau - Das bewegt Bayern heute 2 18.30 BR24 18.15 Landesschau. Magazin sant 2 18.45 Die Ratgeber **19.00** Querbeet **19.30 19.30** Aktuell **20.00** Ta-Dahoam is Dahoam. Soap. gesschau 20.15 Lecker aufs Loslassn und Okemma 2 2 20.00 Tagess. 2 20.15 Land- ze aus Niederbayern 2 21.00 frauenküche 🛭 **21.00** Traumhäuser 2 **21.45** BR24 2 22.00 Lebenslinien 2 22.45 2 22.00 Sag die Wahrheit Wo Bayern aufhört - Arbeiten an abgelegenen Orten 2 23.30 Nachtlinie. Gespräch 23.50 strassen stars 200.20 00.00 Mahler-Festival 2023

arte

17.00 Antarktika - Die Verwandlung des weißen Kontinents (1/2) 17.45 Antarktika - Der Schatz im Eis (2/2) **19.20** Kulturzeit. Magazin **20.00** Tagesschau 2 **20.15** Seenland Österreich. U.a.: 20.15 Lecker an Bord (3/6). Große Seen - Südliches Flair 22.50 Wind - Die Vermessung des großen Luftozeans. Dokumentarfilm, D, 2024 00.20 KITAstrophe: Erzieher\*innen schlagen Alarm 🛭 🗷

## SWR swr≫

17.00 Aktuell 2 17.05 Kaffee oder Tee 2 18.00 Aktuell 2 Land (2). Kulinarische Schät-Traumhaft Wohnen - Die ARD Room Tour 2 21.45 Aktuell 22.30 Meister des Alltags 2 23.00 Quizduell-Olymp 2 Die Montagsmaler (2) 2

17.55 hessenschau Sport 18.00 Maintower 18.25 Bri-**19.15** alle wetter **19.30** hessenschau 2 20.00 Tagesschau 2 20.15 & Visite 2 21.00 Ich bin jetzt anders -Neustart nach der forensischen Psychiatrie 2 21.30 hessenschau 2 21.45 FILM Tatort Der illegale Tod. Krimireihe, D, 2011 2 23.15 heimspiel! 00.00 Auf den Spuren

05.30 Galileo X-Plorer 🛭 06.25 Mom 06.50 Man with a Plan 07.40 The Goldbergs. Comedyserie 2 08.35 Brook-Ivn Nine-Nine 2 09.30 Die Simpsons 2 10.25 How I Met Your Mother 2 11.20 Scrubs -Die Anfänger. Sitcom 🛭 12.15 Two and a Half Men 2 14.05 The Middle 🛭 15.05 The Big Bang Theory

**PR07** 

**MEIN MONTAG** 

Sitcom 2 17.00 taff Magazin 18.00 ProSieben :newstime 18.10 Die Simpsons Homerland / Freaks in der Manege 2

19.05 Galileo Magazin



20.15 Das Jenke-Experiment Alltagsdrogen: Besser, schneller, schlauer - wie gedopt ist Deutschland? 22.35 IENKE, Live, Der Talk

danach Diskussion 23.35 Das Jenke-Expe-

riment Dokureihe Alltagsdrogen 🗇

01.45 JENKE. Live. Der Talk danach Diskussion

02.35 Galileo Magazin 03.30 ProSieben :newstime

# WDR

14.20 Morden im Norden 2 🗷 16.00 WDR aktuell 2 16.15 Hier und heute 2 18.00 WDR aktuell / Lokalzeit 2 18.15 Servicezeit 2 18.45 Aktuelle Stunde. Magazin 2 19.30 Lokalzeit 20.00 Tagesschau 2 Müllers Lust und Insel-Rinder 21.00 Viel für wenig - Clever kochen mit Björn Freitag 21.45 WDR aktuell 2 22.15 Sträter 2 23.00 Babbel Net! 

eines Giftmischers (2) 🗵

# **ARD**



09.00 heute Xpress 2 09.05 Volle Kanne 2 10.30 Notruf Hafenkante 2 2 11.15 SOKO Stuttgart 2 2 12.00 heute 2 12.10 ZDF-Mittagsmagazin

14.00 heute 14.15 Die Küchenschlacht 15.00 heute Xpress 2 15.05 Bares für Rares 🏻 16.00 heute - in Europa 🛭 16.10 Die Rosenheim-Cops

Der Chorschatten 2 2

20.15 besseresser - Sebas-

Tic Tac & Co. 2

21.00 frontal Magazin 2

22.15 Wir hör'n uns. wenn

ich tot bin! Trauer

und KI Doku 🏻 🗷

22.45 Terra X Harald Lesch

00.30 heute journal update

21.45 heute journal 2

23.15 Markus Lanz 2

00.45 Salt Actionthriller,

**IIII** USA, 2010 ☑ ∞

VOX

tian Lege deckt auf

Die Tricks in Fanta.

17.15 Brisant 2 Krimiserie 2 🗷 18.00 Wer weiß denn 17.00 heute 2 17.10 hallo deutschland 🏻 sowas? 2 18.50 WaPo Bodensee 2 2 18.00 SOKO Köln 2 🗷 19.00 heute/Wetter 2

20.15

19.45 Wissen vor acht 2 2 19.50 Wetter / Wirtschaft 2 19.25 Die Rosenheim-Cops 20.00 Tagesschau 2



20.15 Die Kanzlei Anwaltsserie Leichte Beute 2 2 21.00 In aller Freundschaft Fluchtwege 27 27

21.45 Report München 2 22.15 Tagesthemen 🗵 22.50 Der Kampf um Köche

und Kellner - Wie Wirte an Behörden scheitern Doku 27 23.35 Daniel Schmidt 2

00.05 Tagesschau 00.15 Die Kanzlei 2 🗷

# KABEL1

**16.00** Castle. Krimiserie 2 **16.55** Abenteuer Leben Lokal, Dein Lokal - Der Profi Achtung Kontrolle! Wir kümmern uns drum. Reportagereite. Animationsfilm, USA/AUS. 2007 **2 22.05 Scary** Movie V. Horrorkomödie, USA, 2013 **2 23.50** Akte X: lenseits der Wahrheit. Mysterythriller, USA/CDN, 2008

INDR

# NDR

16.00 NDR Info 2 16.15 Gefragt - Gejagt 2 17.00 NDR Info 2 17.10 Seehund, Puma & Co. 2 18.00 Ländermagazine 18.15 Party ohne Ende? 2 18.45 DAS! 2 19.30 Ländermagazine 20.00 Tagesschau 2 20.15 & Visite 🛭 **21.15** Panorama 3 🖾 21.45 NDR Info. Nachrichten Fucking Bornholm. Drama, PL, 22.00 Polizeiruf 110 An der Saale hellem Strande. Krimireihe, D, 2021 2 23.30 Weltbilder. Magazin 2

11.10 CSI: Miami. Krimiserie täglich. Magazin 17.55 Mein 🗴 14.00 Full House - Familie XXL  $\infty$  **15.00** Shopping kommt. Reportagereihe **18.55** Queen  $\infty$  **16.00** Guidos Deko Queen  $\infty$  **17.00** Zwischen Tüll und Tränen ∞ **18.00** First he **20.15** IIIII Shrek der Drit- Dates - Ein Tisch für zwei  $\infty$  Mythen (1/4) **19.20** Arte **19.00** Das perfekte Dinner ∞ **20.15** The Piano (5) ∞ **22.15** Hot oder Schrott - Promi Spezial  $\infty$  **00.20** vox nachrichten Dokumentationsreihe ∞ Die Unversöhnlichen

V•X

# MDR

18.54 Sandmännchen 19.00 Regional 2 19.30 MDR aktuell 2 **19.50** Einfach genial 2 20.15 Umschau 2 21.00 Dahlienstadt Bad Köstritz 2 21.45 MDR aktuell 2 22.10 Die Tränen der Kinder. Wochenkrippen in der DDR. Dokumentation 2 22.55 2022 🛭 **00.30** 📖 Der Tierstimmensammler oder Das Lied der scheuen Stockente. Komödie, UA, 2019 2

# 19.05 Alles was zählt $\infty$ 19.40 Gute Zeiten, schlechte Zeiten ∞

**06.00** Punkt 6 ∞ **07.00** Punkt

7 ∞ **08.00** Punkt 8 ∞ **09.00** 

GZSZ ∞ **09.30** Unter uns ∞

10.00 Ulrich Wetzel - Das

Strafgericht  $\infty$  **11.00** Barbara

Salesch − Das Strafgericht ∞

Das Strafgericht ∞

**12.00** Punkt 12. Magazin ∞

15.00 Barbara Salesch -

16.00 Ulrich Wetzel ∞

17.00 Ulrich Wetzel  $\infty$ 

**17.30** Unter uns ∞

18.00 Explosiv ∞

18.30 Exclusiv ∞

18.45 RTL Aktuell  $\infty$ 

IRTL

20.15 Das Sommerhaus der Stars - Kamnf der Promipaare (6) Show ∞ 22.15 RTL Direkt  $\infty$ 

22.35 Extra - Das RTL Magazin Moderation: Mareile Höppner ∞ 00.00 Nachtiournal ∞ 00.35 CSI: Miami (2-4) ∞

03.00 CSI: Den Tätern auf der Spur  $\infty$ 03.50 CSI: Den Tätern auf der Spur  $\infty$ 

# ARTE arte

14.15 K-19 - Showdown in der Tiefe. Thriller GB/D/CDN/USA, 2002 16.55 Insekten - Die Meister der Anpassung (1/2) ∞ **17.50** Die Odyssee der Tiere (2/5) **18.35** Die Natur hinter den lournal **19.40** Re: Was Europa bewegt 20.15 USA: Demokratie unter Beschuss (1). Dokumentarfilm, D, 2024 21.45 USA **22.40** Amerika 2024 -

16.00 BR24 2 16.15 Wir in Bayern 2 17.30 Regionales **18.00** Abendschau **2 18.30** BR24 2 19.00 & Gesundheit! 2 19.30 Dahoam is Dahoam 2 2 20.00 Tagesschau 2 20.15 Tatort 2 20.00 Tagesschau 20.15 Die Liebe und ihr Preis. Krimireihe, D, 2003 2 21.45 BR24 2 22.00 Der Zürich-Krimi Borchert und die bittere Medizin. Krimireihe, D, 2021 2 23.30 Eva Karl Faltermeier 2 00.15 Karlsplatz 2

# SAT.1

05.30 SAT.1-Frühstücksfernsehen. Magazin 10.00 Auf Streife, Doku-Soap, Herz über Kopf / Hängengeblieben / Allein zu Haus mit Gewalttäter 13.00 Auf Streife - Die Spezialisten. Doku-Soap. Die Magenspülung (um 1) 15.00 Auf Streife 16.00 & Lebensretter

hautnah Reportagereihe 27 17.00 Notruf 2 18.00 Für alle Fälle Familie Las Vegas Love 2 19.00 Die Spreewaldklinik

Überraschung 🏻 19.45 SAT.1 :newstime



20.15 Krimiserie 20.15 Navy CIS

Krimiserie. Ein schlagendes Herz 2 21.15 Navy CIS: Hawaii Unauffindbar 27

22.50 Late Night Berlin 22.15 FBI: Special Crime Show, Moderation: Klaas Heufer-Umlauf Unit Krimiserie 27 23.15 FBI: Most Wanted 00.00 TV total

Patentstreit 2 00.10 Navy CIS 2 01.10 Navy CIS: Hawaii 🛭 01.55 FBI: Special

03.55 ProSieben :newstime 04.00 World Wide Crime Unit 2 02.40 FBI: Most Wanted 2

15.50 Seenland Österreich **18.30** Tierische Invasoren auf dem Vormarsch 19.00 heute 2 19.20 Kulturzeit. Magazin **20.00** Tagesschau 2 20.15 Schwarzach 23 - Und der Schädel des Saatans, Kriminalfilm, D. 2018 2 **21.45** kinokino **22.00** ZIB 2 2 22.25 Berge, Seen und Partisanen 23.15 Hallstatt und das weiße Gold - Die

15.10 Ouizduell-Olymp 2

16.05 Kaffee oder Tee 2

17.00 Aktuell 2 17.05 Kaf-

fee oder Tee. Magazin 2

18.00 Aktuell 2 18.15 Lan-

desschau 2 19.30 Aktuell

Amt am Limit - Der Staat vor

dem Kollaps? Dokumentation

2 21.45 Aktuell 2 22.00 Co-

medy Scheune 2 22.30 Co-

medy vom Rhein (1) 2 23.00

kabarett.com **23.45** Sträter 🗵

00.30 Comedy Scheune 2

3SAT

**SWR** 

# **WDR**

14.20 Morden im Norden 2 16.00 WDR aktuell 2 16.15 Hier und heute 2 18.00 WDR aktuell / Lokalzeit 2 18.15 Servicezeit 2 18.45 Aktuelle Stunde 2 19.30 Lokalzeit 20.00 Tagesschau 2 20.15 Tatort Tempelräuber. Krimireihe D 2009 7 3 21.45 WDR aktuell 2 22.15 Der Barcelona-Krimi. Der längste Tag / Der Riss in al-Salz-Saga 2 00.00 Reporter lem. Krimireihe. D. 2022 2 🗷 00.30 10vor10. Nachrichten 01.10 Morden im Norden

Boulevard 18.25 Brisant 2

18.45 Die Ratgeber. Moderation: Daniel Johé 2 19.15 alle wetter 19.30 hessenschau 2 20.00 Tagesschau 2 20.15 Der Camping-Check 21.00 Kochs anders - Gourmetideen aus Hessen 2 21.45 Kochstories 2 22.15 hessenschau 22.30 Kommissar Bäckström mödie, USA, 1963 🛭

17.55 hessenschau Sport

18.00 Maintower - News &

48 49

10I2024 MEIN TAG Programmänderungen durch die Sender vorbehalten 

ZDF

10.30 Notruf Hafenkante 27

2 11.15 SOKO Stuttgart, Kri-

miserie 2 🗷 12.00 heute 2

12.10 Mittagsmagazin 🛭

Deutschland

15.00 heute Xpress 2

15.05 Bares für Rares 2

16.00 heute - in Europa 🛭

16.10 Die Rosenheim-Cops

17.10 hallo deutschland 2

18.00 SOKO Stuttgart 2 2

19.00 heute/Wetter 2

19.25 Notruf Hafenkante

20.15 Marie fängt Feuer

Heimatfilm, D. 2024

Mit Christine Eixen-

berger, Stephan Luca,

Saskia Vester. Regie:

Esther Wenger 27 27

Heimatfilm, D, 2019

V•X

Herz über Kopf

22.15 maybrit illner 2

23.15 Markus Lanz 2

00.30 heute journal update

vox nachrichten ∞ **14.00** Full

00.45 Marie fängt Feuer

Alles oder nichts

VOX

Der letzte Atemzug

Tage wie dieser 2 2

14.15 Di e Küchenschlacht

14.00 heute - in

17.00 heute 27

10.25 How I Met Your Mother

2 10.55 How I Met Your Mo-

ther 2 11.20 Scrubs - Die An-

fänger 2 11.50 Scrubs - Die

a Half Men. Sitcom 2 13.10

Two and a Half Men. Sitcom

15.05 The Big Bang Theory

16.00 The Big Bang Theory

18.00 ProSieben :newstime

Zeichentrickserie. Glo-

bal Clowning / White

Christmas Blues 2

14.10 The Middle 2

14.35 The Middle 2

17.00 taff Magazin

ARD 12.10 ZDF-Mittagsmagazin

14.00 Tagesschau 2 14.10 Rote Rosen 2 15.00 Tagesschau 2 16.00 Tagesschau 2 16.10 Mord mit Aussicht

Henghasch 27 17.00 Tagesschau 2 17.15 Brisant Magazin 🛭 18.00 Wer weiß denn sowas? Show 2

18.50 Watzmann ermittelt Die Unbeugsame 2 2 19.45 Wissen vor acht -

19.50 Wetter / Wirtschaft 2 20.00 Tagesschau 2

Erde 2 2



20.15 Wer ohne Schuld ist Drama, D, 2024. Mit Lou Strenger. Regie: Sabrina Sarabi 🛭 🗷 21.45 Plusminus 2

22.15 Tagesthemen 2 22.50 Programm nach **Ansage** Nachrichten 23.35 Letzte Generation -

Dokumentation 27 00.05 Tagesschau 🛭 00.15 Wer ohne Schuld ist

Drama, D, 2024 🛭 🗷

Mein Ausstieg

KABEL1

**14.50** Castle **2 15.50** newstime 16.00 Castle. Für Höheres bestimmt 2 16.55 Abenteuer Leben täglich 17.55 Mein Lokal, Dein Lokal -Der Profi kommt 18.55 Achtung Kontrolle! Wir kümmern uns drum **20.15** Das für zwei. Doku-Soap  $\infty$  **19.00** perfekte Verbrechen. Thriller, USA/D, 2007 2 22.40 IIII Das Schweigen der Lämmer. Thriller, USA, 1991 2 01.05 Das perfekte Verbre-

chen. Thriller, USA/D, 2007

NDR

NDR **18.00** Ländermag. **18.15** Schule heute, Zukunft morgen - Erwachsenwerden im Schnelldurchlauf 2 18.45 akt - Das Nachrichtenmaga-DAS! 2 19.30 Ländermaga- zin 2 20.45 Spielend in den zine **20.00** Tagess. **20.15** Abgrund - Wenn Wetten und Am Fuß der Berge - Das Alpenvorland. 2 21.00 Wildes Deutschland 2 21.45 NDR Info 2 22.00 Die 100 - Was Deutschland bewegt 2 23.00 extra 3 2 23.45 My Roots 2 **00.35** extra 3 **2 01.20 3** Die Ernährungs-Docs 21

ZDF

12.00 heute. Nachrichten 27 12.10 Mittagsmagazin 🗵

14.00 heute - in Deutschland 14.15 Die Küchenschlacht 15.00 heute Xpress 2 15.05 Bares für Rares 2 16.00 heute - in Europa 🗵 16.10 Die Rosenheim-Cops Krimiserie 🗇 🗊

17.00 heute 2 17.10 hallo deutschland 2 18.00 SOKO Wismar Unter Nachbarn 2 2 18.54 Lotto am Mittwoch 19.00 heute/Wetter 2

19.25 Blutige Anfänger

Schiffbruch 27 27

20.15 20.15 Bares für Rares Magazin. Moderation: Horst Lichter 2 21.45 heute journal 2

22.15 Zwischen Trump und Harris - Roadtrip durch ein zerrissenes Amerika Doku 🏻

23.00 sportstudio UEFA Champions League Highlights, Analysen, Interviews 2

00.00 Markus Lanz 2 00.45 heute journal update

VOX **11.10** CSI: Miami ∞ **13.55** vox nachrichten ∞ **14.00** Full House - Familie XXL ∞ 15.00 Shopping Oueen ∞ **16.00** Guidos Deko Queen ∞ **17.00** Zwischen Tüll und Tränen ∞ 18.00 First Dates - Ein Tisch Das perfekte Dinner ∞ **20.15** Doc Caro - ledes Leben zählt (4). Dokumentationsreihe  $\infty$ 22.15 Die Rettungsflieger -Hilfe aus der Luft (3+2) ∞ **00.20** vox nachrichten  $\infty$ 

IMDR

19.00 MDR Regional 2 19.30 MDR aktuell 2 19.50 Tierisch, tierisch 2 20.15 Ex-Glücksspiel süchtig machen 21.15 Die Milliardenjagd (3/4) 2 **21.45** MDR aktuell 22.10 Polizeiruf 110 Der Preis der Freiheit. Krimireihe, D, 2016 2 **2 23.40** Norwegian Dream. Dra-

ma, N/PL/D, 2023 2

RTL

**09.00** GZSZ ∞ **09.30** Unter uns  $\infty$  **10.00** Ulrich Wetzel-Das Strafgericht  $\infty$  **11.00** Barbara Salesch - Das Strafgericht  $\infty$  **12.00** Punkt 12  $\infty$ 15.00 Barbara Salesch -

Das Strafgericht ∞ 16.00 Ulrich Wetzel - Das Strafgericht  $\infty$ 17.00 Ulrich Wetzel - Der

Ermittlungsrichter ∞ **17.30** Unter uns ∞ 18.00 Explosiv Magazin ∞ 18.30 Exclusiv ∞ 18.45 RTL Aktuell ∞ 19.05 Alles was zählt ∞

19.40 Gute Zeiten, schlech-

te Zeiten Soan ↔

20.15 Deutschland sucht den Superstar (10) Show. Die Castings  $(10/10) \infty$ 

20.15

22.15 RTL Direkt  $\infty$ 22.35 stern TV Magazin ∞ 00.00 Nachtjournal ∞ 00.35 CSI: Miami (5-7)

Krimiserie 🜣 03.00 CSI: Den Tätern auf der Spur (2) Krimiserie ∞

03.50 CSI: Den Tätern auf der Spur (3+4)

**15.00 ♣** aktiv und gesund **②** 

**15.30** Schnittgut ... **16.00** 

BR24 **2 16.15** Wir in Bayern.

Magazin 2 17.30 Regionales

**18.00** Abendschau **18.30** 

BR24 **2 19.00** Stationen **2** 

**19.30** Dahoam is Dahoam.

A neis Dahoam 2 2 20.00

Tagess. 2 20.15 Münchner

Magazin 2 21.45 BR24 2

Blauer Panther 00.45 kinoki-

no 01.00 Kurzfilmnacht

ARTE

17.50 Die Odyssee der Tiere 15.30 Bayerns Naturdenk-(3/5) **18.35** Die Natur hinter mäler (1+2/2) 2 **17.00** Geden Mythen (2/4) **19.20** Arte heimnisvoller Garten (1+2/2) lournal **19.40** Re: Was Europa 2 **18.30** nano **19.00** heubewegt 20.15 Werkehrte Welt. Komödie, F, 2022 Tagesschau 2 20.15 Am Ab- schau 2 20.15 Markt. Maga-21.50 Emmanuelle - Königin grund - Kampf um Rohstoffe des Softpornos **22.45** Italo Svevo - Geheimes Schreiben he 2 21.45 Bretagne - Der in Triest © 23.35 Der stürmische Westen. Repor-Übersetzer, Thriller, SYR/F/ CH/B/KAT/USA, 2020 **01.15** Schöne Lügen. Drama, Der Lieblingssohn. Dra-D. 2003 **2 00.00** 10vor10 ma, F, 1994. Mit G. Lanvin 00.25 Stöckl. Talkshow 2

**SWR** swr>> 17.05 Kaffee oder Tee 2 18.00 Aktuell 2 18.15 Landesschau 2 19.30 Aktuell 2 20.00 Tagesschau 20.15 & Doc Fischer **☑ 21.00 ⑤** Die Ernährungs-Docs. Magazin 2 21.45 Aktuell 2 22.00 FILM Tatort Züri brännt. Krimireihe, CH, 2020 2 23.30 FILM Runde 2 21.15 Kontrovers. Der Barcelona-Krimi Der Riss in allem. Krimireihe, D, 2022 22.00 BR Story 2 22.45 2 01.00 Der Lissabon-Krimi: Die verlorene Tochter. Kriminalfilm, D, 2020 2

19.15 alle wetter 19.30 hessenschau 2 20.00 Tagesschau 2 20.15 Mex - Das Marktmagazin. Magazin 🏻 21.00 Mittendrin - Flughafen (3) 22.15 Forensik 3.0 -Den Tätern auf den Fersen Little Britain in der Dordogne - Baguette statt Brexit 23.30 Weissensee 2 2 **01.10** State of the Union 2

**PR07** 

**MEIN MITTWOCH** 

08.35 Brooklyn Nine-Nine 27

09.05 Brooklyn Nine-Nine

**09.35** Die Simpsons 2 **10.25** 

How I Met Your Mother 2

10.55 How I Met Your Mother

2 11.20 Scrubs - Die An-

fänger 2 11.50 Scrubs - Die

Anfänger 2 12.15 Two and

a Half Men. Sitcom 2 13.15

15.05 The Big Bang Theory

16.00 The Big Bang Theory

18.00 ProSieben :newstime

Two and a Half Men 🛭

14.10 The Middle 2

14.35 The Middle 2

17.00 taff Magazin

20.15 TV total

Show. Moderation:

Show Show, Mode-

Show Simon Goseio

hann, Sandra Sprün-

ken, Marco Gianni

23.40 Der Upir Comedyserie

00.40 Die Quatsch Comedy

Show Show

21.25 Die Quatsch Comedy

ration: Tahnee,

22.30 comedystreet

Khalid Bounouar

Sebastian Pufpaff 2

18.10 Die Simpsons 2

19.05 Galileo Magazin

05.30 SAT.1-Frühstücksfernsehen. Magazin 10.00 Auf Streife 13.00 Auf Streife -Die Spezialisten. Trennungsschmerz / Eine verpasst! 15.00 Auf Streife

SAT.1

Spa-Maßnahmen 16.00 ₹ Lebensretter hautnah - Wenn iede Sekunde zählt

17.00 Notruf Reportagereihe. Moderation: Bärbel Schäfer 2

18.00 Für alle Fälle Familie 19.00 Die Spreewaldklinik Wahrheit oder Lüge 21 19.45 SAT.1 :newstime



20.15 The Taste

Show. Jury: Tim Raue, Frank Rosin, Alexander Kumptner, Alexander Herrmann 🏻

23.25 The Taste on Tour -Duell der Löffel Doku-Soap 00.10 Best-of the Taste

Show Kreative Asienreise 27 01.10 The Taste 2 03.35 Auf Streife - Die

Spezialisten

3SAT

WDR

**16.15** Hier und heute 2 18.00 WDR aktuell / Lokalzeit 2 18.15 Servicezeit 2 18.45 Aktuelle Stunde 2 te 2 19.20 Kulturzeit 20.00 19.30 Lokalzeit 20.00 Tageszin 2 21.00 Ausgerechnet 2 (1+2/4). Dokumentationsrei- 21.45 WDR aktuell 2 22.00 Die 100 - Was Deutschland bewegt 2 23.00 WDR Story tage 22.00 ZIB 2 22.25 23.45 Die US-Präsidenten und der Krieg. Dokufilm, D, 2017 **2 01.15** Die 100 - Was Deutschland bewegt 2

Frankfurt 2 21.45 Auf den Spuren eines Giftmischers 2 22.45 hessenschau 23.00 **ARD** 

12.00 Tagesschau, Nachrichten 2 12.10 Mittagsmag. 2 14.00 Tagesschau 🛭 14.10 Rote Rosen 🛭 15.00 Tagesschau 2 15.10 Sturm der Liebe

16.00 Tagesschau 2 16.10 Mord mit Aussicht 2 17.00 Tagesschau 🏻 17.15 Brisant 2 18.00 Wer weiß denn

sowas? Show 2 18.50 In aller Fr. - Die iungen Ärzte 🏻 🗷 19.45 Wissen vor acht -

Mensch 🛭 🗷 19.50 Wetter / Wirtschaft 2 20.00 Tagesschau 2



20.15 Steirerschuld Kriminalfilm A/D 2023. Mit Hary

Prinz, Anna Unterberger 🏻 🗷 21.45 Monitor 2 22.15 Tagesthemen 🗵

22.50 extra 3 2 23.35 Die Carolin-Kebekus-Show (1/10) 2

00.05 Tagesschau 🛭 00.15 Steirerschuld **FILM** Kriminalfilm, A/D, 2023 2 2

KABEL1

**11.05** Elementary **2 14.50 11.10** CSI: Miami **0 13.55** Castle. Walküre 2 15.50 Kabel Eins :newstime 16.00 Castle. Vergiftet 2 16.55 Abenteuer Leben täglich 17.55 Mein Lokal, Dein Lokal - Der Profi kommt. Reportagereihe **18.55** Achtung für zwei ⊙ **19.00** Das perfek-Kontrolle! Wir kümmern uns te Dinner ∞ 20.15 EIIII Esdrum. Reportagereihe **20.15** cape Plan. Actionthriller, USA, Morlock Motors - Big Deals im Westerwald 22.20 K1 Magazin. Magazin 23.20 Deutschlands größte Geheimnisse

INDR NDR

**15.15 ♣** Visite **② 16.00** NDR Info 2 16.15 Gefragt -Gejagt 2 17.00 NDR Info 2 **17.10** Seehund, Puma & Co. 18.00 Ländermag. 18.15 21.45 MDR aktuell 2 22.10 18.00 Abendschau 2 18.30 Kürbisernte im Norden 🗵 **18.45** DAS! Magazin **219.30** des MDR **22.40** Schama-Ländermagazine 20.00 Tagesschau 2 20.15 Die Albanischen Alpen 2 21.00 23.10 Aber, Herr Preil! 2 🗷 Bosnien und Herzegowina 27 21.45 NDR Info 2 22.00 IIII Der Usedom-Krimi Schlepper 00.15 [IIII] Cold War. Drama, 2 23.30 Großstadtrevier 2

MDR

**01.05** vox nachrichten ∞

19.00 MDR Regional 2 19.30 MDR aktuell 2 19.50 & Team 2 21.00 \$ Visite 2 artour - Das Kulturmagazin Rückkehr der alten Götter 23.40 Felix Mendelssohn 

ARTE

IRTL

**12.00** Punkt 12. Magazin ∞

Das Strafgericht ∞

Das Strafgericht ∞

Ermittlungsrichter ∞

15.00 Barbara Salesch -

17.00 Ulrich Wetzel - Der

16.00 Ulrich Wetzel -

17.30 Unter uns ∞

18.00 Explosiv  $\infty$ 

18.30 Exclusiv ∞

19.40 GZSZ ∞

20.15

20.15 Fußball:

Europa League

Hoffenheim ∞

Wunschmörder /

Spiel mit uns /

Kopfgeldiäger ∞

auf der Spur (5)

auf der Spur (6+7)  $\infty$ 

Krimiserie ∞

00.00 Nachtiournal ∞

03.00 CSI: Den Tätern

03.50 CSI: Den Tätern

00.35 CSI: Miami (8-10)

FC Porto - TSG 1899

18.45 RTL Aktuell  $\infty$ 

19.05 Alles was zählt  $\infty$ 

arte **16.25** Die Bienenflüsterer (5/15) **16.55** Frankreichs House - Familie XXL ∞ 15.00 Norden  $\infty$  **17.50** Die Odyssee Shopping Queen ∞ **16.00** der Tiere (4/5) **18.35** Die Na-Guidos Deko Queen ∞ **17.00** tur hinter den Mythen (3/4) Zwischen Tüll und Tränen ∞ **19.20** Arte Journal **19.40** Re: 18.00 First Dates - Ein Tisch Was Europa bewegt 20.15 Erdgas für den Klassenfeind. Dokumentation  $\infty$  21.05 Schwarz Rot Gold - Schatzsu-2013. Mit Sylvester Stallone ∞ 22.30 FILM Battleship. Ac-Rematch (4-6/6) **2 00.20** tionfilm, USA/I/HK, 2012  $\infty$ Es gilt das gesprochene Wort. Drama, D/F, 2019 🗷

**15.00 ♣** aktiv und gesund 2 15.30 Schnittgut 2 Außenseiter 2 20.15 Voss 16.00 BR24 2 16.15 Wir in Bayern 2 17.30 Regionales BR24 **2 19.00** mehr/wert **2** 19.30 Dahoam is Dahoam. nen, Hexen, neue Heiden: Die Ois aus? 2 20.00 Tagesschau **2 20.15** quer **2 21.00** Schlachthof, Show **21.45** BR24 2 22.00 Karlsplatz 2 Bartholdy - Sinfonie Nr. 5 22.45 Capriccio 2 23.15 Servus Baby 2 2 00.15 Startrampe CÓVERED. Show

SAT.1

09.00 Gute Zeiten, schlechte 05.05 Auf Streife - Die Spe-Zeiten ∞ **09.30** Unter uns zialisten 05.30 SAT.1-Früh-stücksfernsehen. Strafgericht  $\infty$  **11.00** Barbara 10.00 Auf Streife. Doku-Soap Salesch - Das Strafgericht ∞ 13.00 Auf Streife - Die Spezialisten, Doku-Soan 15.00 Auf Streife

> 16.00 & Lebensretter hautnah - Wenn Reportagereihe 2 17.00 Notruf 2

Am Haken 2 19.45 SAT.1 :newstime



3SAT

SWR

03.05 Schätze die Plätze

16.30 Die Elefanten der Vic-

toriafälle 18.30 nano 19.00

heute 2 19.20 Kulturzeit

**20.00** Tagesschau **2 20.15** 

Am Abgrund - Kampf um Roh-

stoffe (3+4/4). Dokumentati-

onsreihe. Chile / Umweltzer-

störung beim Abbau 2 21.45

Siebengebirge 22.00 ZIB 2 22.25 American Voices:

Roadtrip durch ein zerrisse-

nes Land 2 23.10 Bekennt-

nisse eines Haters 2 23.55

15.10 Ouizduell-Olymp

16.05 Kaffee oder Tee. Ma-

gazin 2 17.00 Aktuell 2

**17.05** Kaffee oder Tee 🗵

18.00 Aktuell 2 18.15 Lan-

desschau 2 19.30 Aktuell 2

20.00 Tagesschau 20.15 Zur

Sache Baden-Württemberg!

2 21.00 Ein Leben für die

Bühne - André Eisermann 🏻

21.45 Aktuell 2 22.00 WaPo

Bodensee 2 23.35 Gefähr-

lich nah - Wenn Bären töten.

WeltWeit 2 00.25 10vor10

Magazin Anfänger 2 12.15 Two and Doku-Soap 2

iede Sekunde zählt

18.10 Die Simpsons 18.00 Für alle Fälle Familie Unterhaltungsserie 27 19.00 Die Spreewaldklinik 19.05 Galileo Magazin



20.15 Das 1% Quiz - Wie clever ist Deutschland? Show. Gäste: Rebecca Mir, Massimo Sinató, Rebecca Mir und Massimo Sinato treten zum ultimativen Quiz an. 🏻

22.20 Schätze die Plätze 23.25 The Floor Show. The Floor: Wer übersteht das Viertelfinale? 01.25 Das 1% Quiz 2

Coach: Yvonne Catterfeld, Tim Kamrad, Mark Forster, Samu Haber Moderation Melissa Khalaj, Thore Schölermann 2 2 23.10 Good Luck Guvs

20.15 The Voice of Germa-

ny Show. Battle (1/4)

Doku-Soap 27 01.10 The Voice of

Germany Show 2 03.50 ProSieben :newstime

03.55 Good Luck Guys 2

WDR

14.20 Morden im Norden 2 **16.00** WDR aktuell 2 16.15 Hier und heute 🏻 18.00 WDR aktuell / Lokalzeit. Nachrichten 2 18.15 Servicezeit 2 18.45 Aktuelle Stunde 2 19.30 Lokalzeit 20.00 Tagesschau 2 20.15 Quarks 2 21.00 Programm nach Ansage 21.45 aktuell 2 22.15 Frau tv 2 22.45 Menschen hautnah 2 23.30 Lisas Paarschitt 2 00.30

Momê, Drama, TRK/D, 2020

18.45 Die Ratgeber 2 19.15

alle wetter 19.30 hessenschau 2 20.00 Tagesschau 2 20.15 Alles Wissen 21.00 Hessen und die Flüchtlinge -Wie geht das? 2 21.45 Past Reportagereihe

Forward. **22.15** hessenschau **22.30** Alles außer Kartoffeln: Menschen. Küche. Heimat. (4) 23.00 LE CHAIM! Auf das Leben unserer Eltern 23.50 Rex Gildo - Der letzte Dokumentarfilm, D/I, 2024 Tanz. Biografie, D, 2022 Tanz. Biografie, D,

> 50|51 10I2024 MEIN TAG

Tagess. 2 12.10 ZDF-MiMa 2

19.50 Wetter / Wirtschaft 2

14.00 Tagesschau 🛭

**09.50** Tagesschau **7 09.55** 

Giraffe, Erdmännchen & Co.

**11.30** Ouarks im Ersten **2** 

**12.00** Tagesschau **2 12.15** 

Die Tierärzte - Retter mit

Herz 2 13.45 Tagesschau 2

Liebeskomödie, D.

Das Geheimnis. Drama,

14.00 Mama und der

2005 27

15.30 Die Inselärztin

17.00 Tagesschau 🛭

18.00 Sportschau 🛭

20.00 Tagesschau 🛭

17.15 Brisant 2

nsch?

20.15 Die Hirschhausen-

23.15 Tagesthemen 🏻

Sonntag 2

Heimsuchung. Krimi-

Catterfeld 2 2

23.35 Das Wort zum

23.40 Wolfsland

Show - Was kann

der Mensch? Show

Katrin Bauerfeind.

Linda Zervakis 2 2

nalfilm, D. 2019, Mit Y.

Mitwirkende: Smudo,

20.15

D, 2019 2 E

17.52 Das Wetter im Ersten

Millionär

ZDF

11.10 SOKO Stuttgart 🛭 🗷

11.55 heute Xpress 2 12.00

einfach Mensch 2 12.15 FIIII

Zweibettzimmer. Komödie, D,

2017 2 2 13.40 Rosa-

munde Pilcher: Wenn Fische

lächeln, Drama, D. 2017

15.10 heute Xpress 2

17.00 heute Xpress 2

17.05 Länderspiegel 🛭

ohne Müll 🗇

19.00 heute/Wetter 2

20.15 Ein Fall für

21.45 Der Alte

Conti - Spieler

22.45 heute journal 2

00.25 heute Xpress 2

Sportstudio 2

Ironman-WM 2

ieden Preis Biografie,

**05.00** Medical Detectives ∞

**05.45** CSI: NY (5) ∞ **06.30** 

GB/F/USA, 2015 2

V•X

02.15 The Program - Um

23.00 Das aktuelle

00.30 Triathlon:

Thriller, D, 2023 2 🗷

Der Mondkönig 2 🗷

15.15 Bares für Rares 2

16.10 Die Rosenheim-Cops

Krimiserie 🗇 🗷

**ARD** 

Ein blondes Äffchen

ZDF 09.00 heute Xpress 2 09.05 10.30 Wer weiß denn sowas? 2 11.15 ARD-Buffet 2 12.00 Volle Kanne 2 10.30 Notruf Hafenkante 2 2 11.15 SOKO Stuttgart 2 2 12.00 heute 2 12.10 ZDF-Mittagsmagazin

19.25 Bettys Diagnose

20.15 Mordsschwestern -

Verbrechen ist

Familiensache

23.00 ZDF Magazin Rovale

Talkshow. Moderation:

V•X

Ian Böhmermann 🔊

Reportagereihe 2

00.15 heute journal update

21.15 SOKO Leipzig

Geister 🛭 🗷

22.00 heute journal 2

22.30 heute-show 2

23.30 aspekte

Das Chamäleon 🛭 🗷

14.10 Rote Rosen 2 15.00 Tagesschau 2 14.00 heute - in 15.10 Sturm der Liebe 2 Deutschland 14.15 Die Küchenschlacht 16.00 Tagesschau 🛭 16.10 Mord mit Aussicht 2 15.00 heute Xpress 2 17.00 Tagesschau 27 15.05 Bares für Rares 2 17.15 Brisant Magazin 2 16.00 heute - in Europa 🗵 18.00 Wer weiß denn 16.10 Die Rosenheim-Cops sowas? Show 2 17.00 heute 27 17.10 hallo deutschland 2 18.50 Ouizduell-Olymp 2 18.00 SOKO Linz 2 2 19.45 Sportschau vor acht 2 19.00 heute/Wetter 2



20.15 Sportschau Fußhall: Nations League der Frauen, Deutschland - England, aus London: 2. Bundesliga: 1. FC Köln – SC Paderborn 07, 1. FC Nürnberg -SSV lahn 2

23.00 Spielverderber 23.45 Klitschko - Der härteste Kampf Dokumentation 2

01.15 Tagesschau

KABEL1

**11.10** The Mentalist **2 14.50** Castle 2 15.50 Kabel Eins :newstime 16.00 Castle. Krimiserie. Der größte Fan. Mit Nathan Fillion 2 16.55 Abenteuer Leben täglich. Magazin 17.55 Mein Lokal, Dein Lokal - Der Profi kommt **18.55** Achtung Kontrolle! Wir kümmern uns drum **20.15** Paar ist anders. Doku-Soap Deutschlands spektakulärste © 22.15 ELLI Escape Plan. Kriminalfälle. Dokumentationsreihe 22.20 Navy CIS 2

**00.15** Criminal Minds 2

# INDR

NDR 15.00 NDR Info 2 15.15 Was kostet... 7 16.00 NDR Info **16.15** Gefragt - Gejagt **2** 17.00 NDR Info 2 17.10 Seehund, Puma & Co. 2 18.00 Ländermagazine 18.15 Hofgeschichten 2 18.45 DAS! Magazin 2 19.30 Ländermagazine **20.00** Tagesschau 🛭 **20.15** Wohnträume in alten Schlagershow-Highlights (1). Höfen 2 21.15 Landpartie 21.45 NDR Info 2 22.00 NDR Talk Show 2 00.00 Käpt'ns Dinner. Talkshow 2

# VOX

14.00 Full House - Familie XXL  $\infty$  **15.00** Shopping Queen ∞ **16.00** Guidos Deko Õueen ∞ **17.00** Zwischen Tüll und Tränen ∞ 18.00 First Dates - Ein Tisch für zwei. Doku-Soap  $\infty$  **19.00** Das perfekte Dinner ∞ **20.15** Wo die Liebe hinfällt - ledes Actionthriller, USA, 2013. Mit Sylvester Stallone. Regie: Mikael Håfström ∞ **00.35** nachr.

MDR 14.25 Elefant, Tiger & Co. 2 **15.15** Handwerkskunst! 16.00 MDR um 4 2 17.45 MDR aktuell/Wetter für 3 2 18.10 Brisant 2 18.54 Unser Sandmännchen 2 19.00 MDR Regional 2 19.30 MDR aktuell 2 **19.50** Elefant, Tiger & Co. 2 20.15 Die verrückten Leichte Musik 2 21.45 MDR aktuell 2 22.00 Riverboat 2 00.00 ELLI Charlatan. Drama, CZ/IRL/PL/SK, 2020 2

RTL **08.00** Punkt 8  $\infty$  **09.00** Gute

Zeiten, schlechte Zeiten, Unter Druck  $\infty$  **09.30** Unter uns. **13.00** Auf Streife - Die Spe-Die fragwürdige Helferin ∞ **10.00** Ulrich Wetzel - Das Strafgericht  $\infty$  11.00 Barbara 15.00 Auf Streife Salesch - Das Strafgericht ∞ **12.00** Punkt 12. Magazin ∞ 15.00 Barbara Salesch ∞ 16.00 Ulrich Wetzel ∞ 17.00 Ulrich Wetzel - Der Ermittlungsrichter

SAT.1

SAT.1-Frühstücks-

fernsehen 10.00 Auf Streife

zialisten. Reingetapet / Von

Willst du ...? 2

18.00 Für alle Fälle Familie

Überraschende

Begegnung 27

19.00 Die Spreewaldklinik

20.15 The Voice of Germa-

Khalaj, Thore

23.00 Hast du Töne?

01.25 The Voice of

03.35 Die dreisten drei

Schölermann 🛭

Sascha Vollmer

Ruth Moschner 27

Germany Show 27

ny Show. Battle (2/4)

Moderation: Melissa

Show. Mitwirkende:

Smudo, Lutz van der

Horst, Nora Tschirner,

Abstand 2

19.45 SAT.1 :newstime

hautnah - Wenn

iede Sekunde zählt

Reportagereihe 2

Dächern und Gedärmen

16.00 & Lebensretter

17.00 Notruf

20.15

05.30

17.30 Unter uns  $\infty$ 18.00 Explosiv Magazin ∞ 18.30 Exclusiv Magazin ∞ 18.45 RTL Aktuell  $\infty$ 19.05 Alles was zählt  $\infty$ **19.40 GZSZ** Soap ∞



20.15 20.15 Ninja Warrior Germany - Die stärkste **Show Deutschlands** (2) Show. Vorrunde (2/6). Moderation: Laura Wontorra. Jan Köppen, Frank Buschmann ∞ 23.15 Höher, schneller,

weiter (1) Show Mitwirkende: Moritz Hans, Viktoria Krämer, René Casselly ∞ 00.00 Nachtjournal ∞

ARTE 16.55 Die Muschelsammlerinnen von Galicien  $\infty$  **17.50** Die Odyssee der Tiere (5/5) **18.35** Die Natur hinter den Mythen (4/4). Dokureihe **19.20** Arte Journal **19.40** Re: Was Europa bewegt. Reportagereihe 20.15 Mapola -Elite für den Führer, Drama. D, 2004 22.00 Vier Brüder, fünf Schwestern. Die Kennedys. Dokumentarfilm, D, 2023 © **23.30** Beirut - Live

in Berlin 2024. Konzert

SWR 16.00 BR24 2 16.15 Wir in Bayern **2 17.30** Regionales **18.00** Abendschau **(2) 18.30** BR24 2 19.00 Unser Land 2 19.30 Berghütten mit Marcus 2 19.30 Aktuell 2 20.00 Fahn 2 20.00 Tagesschau 2 **20.15** Watzmann ermittelt 🖾 schön! 🖾 **21.00** Die Europa-**21.50** BR24. Nachrichten park-Macher: Deutschlands **22.05** Auf bairisch g'lacht! 2 22.50 FIII Denen man nicht vergibt. Western, USA, 1960 **2 00.45 IIII** Kugeln tragen keine Unterschrift. Western, I/E, 1968 2

12.55 Ich war Prostituierte **13.20** Traumorte **14.05** Into the Blue - Indonesiens Unterwasserparadiese (1-4/4) 17.00 Blaues Wunder Pazifik (1+2/2) 2 18.30 "nano" spezial. Mágazin 19.00 heute 2 19.20 Kulturzeit 20.00 Tagesschau 2 20.15 Zwingli - Der Reformator. Historienfilm, CH/D, 2019 2 22.15 The Tiger - Legende einer lagd. Abenteuerfilm, COR, 2015 **00.25** 10vor10

16.05 Kaffee oder Tee 2 17.00 Aktuell 2 17.05 Kaffee oder Tee 2 18.00 Aktuell 2 18.15 Landesschau Tagesschau 20.15 Wundergrößte Fantasiewelt. Reportage 2 21.45 Aktuell 2 22.00 Nachtcafé. Talkshow **23.30** Krause kommt! **2 00.20** Fremde Tochter. Jugenddrama, D, 2017 🗵

16.45 hessenschau 2 17.00 hallo hessen 1745 hessenschau 2 17.55 hessenschau Sport 18.00 Maintower **18.25** Brisant 2 **18.45** Die Ratgeber 2 19.15 alle wetter 19.30 hessenschau 🛭 **20.00** Tagesschau 2 **20.15** Wellness-Öasen zwischen Schwarzwald und Bali 🛛 21.00 Unentdecktes Nordnamibia (1) 2 2 21.45 hessenschau 22.00 NDR Talk Show 2 00.00 Verurteilt! 2

**09.30** Die Simpsons **№ 10.25** How I Met Your Mother 2 10.50 How I Met Your Mother **11.20** Scrubs - Die Anfänger 2 11.45 Scrubs - Die Anfänger 2 12.15 Two and a Half Men 2 13.10 Two and a Half Men. Willkommen zuhause, lake / West Side Story 2 14.05 The Middle 2

**MEIN FREITAG** 

**PR07** 

14.35 The Middle 2 15.05 The Big Bang Theory 16.00 The Big Bang Theory Sitcom 2 17.00 taff Magazin 18.00 ProSieben :newstime

18.10 Die Simpsons 2

19.05 Galileo Magazin

20.15 Thor - The Dark Kingdom Fantasyfilm, USA, 2013. Mit Chris Hemsworth, Natalie Port-

man, Tom Hiddleston Regie: Alan Taylor 2 22.35 The Princess Fantasyfilm,

USA. 2022 2 00.25 Final Destination 4 Horrorfilm,

WDR

USA, 2009 2 02.05 ProSieben :newstime

14.20 Morden im Norden 2

**16.00** aktuell **16.15** 

Hier und heute 2 18.00 WDR

Was kostet... Reportagerei-

he. Urlaub auf Sylt? 2 18.45

Aktuelle Stunde 2 19.30

Lokalzeit 20.00 Tagesschau

Hohes Venn 2 2 21.00 Auf

den Spuren der Schmuggler

2 21.45 WDR aktuell 2

22.00 Kölner Treff 2 00.00

Die Carolin-Kebekus-Show 2

20.15 Geheimnisvolles

aktuell / Lokalzeit 2 18.15

01.10 Tagesschau

# KABEL1

05.40 Abenteuer Leben Spezial **06.05** Magnum **2 08.55** Blue Bloods - Crime Scene New York. Krimiserie 2 10.45 Castle 2 15.25 Hawaii Five-0. Auf der Flucht 2 16.20 Kabel Eins :newstime 16.30 Hawaii Five-0. Ausgeschlossen / 18.50 hundkatzemaus Spe-Einzelkämpfer / Das rote Notizbuch / Sauber 2 20.15 FBI: Special Crime Unit. Lösegeld / Countdown 2 22.15 FBI: Most Wanted 2 00.15 Hawaii Five-0. Gefangen 27

# INDR

NDR

Programmänderungen durch die Sender vorbehalten

**16.05** Heimatgeschichten 2 16.50 Neues aus Büttenwarder 2 17.15 Very British, very lecker. Reportagereihe 2 18.00 Nordtour 2 18.45 gen 2 18.45 Glaubwürdig 2 del 2 18.30 BR24 2 19.00 DAS! 2 19.30 Ländermagazine **20.00** Tagesschau 20.15 Ohnsorg-Theater Lan- 19.30 MDR aktuell 2 19.50 dünner - eine Nacht am Ende der Welt. Schauspiel 22.45 20.15 André Rieu - Das große Kaspar. Komödie, D/A, 2008 Ohnsorg-Theater Rund um Kap Hoorn 2 23.35 Helga -Die zwei Gesichter der Feddersen. Dokufilm, D, 2020 🛛

VOX

Criminal Intent - Verbrechen im Visier ∞ **11.50** Shopping Queen. Doku-Soap  $\infty$  **16.50** Der Hundeprofi ∞ **17.55** zial @ 19.10 Der Hundeprofi - Rütters Team. Doku-Soap ∞ 20.15 Herzklopfen - Wie finde ich die große Liebe?  $\infty$ **00.20** Medical Detectives. Dokumentationsreihe ∞

# MDR

16.00 Sport im Osten, Aktueller Sport vom Tage 2 18.00 Das Ding mit dem Wohnen mit der 3. Liga 17.45 Zwi-18.15 Unterwegs in Thürin- schen Spessart und Karwen-**18.54** Unser Sandmännchen Gut zu wissen **19.30** ☑ 19.00 MDR Regional ☑ Kunst + Krempel ☑ 20.00 Quickie - Das schnelle Quiz 🛭 Open-Air-Konzert 2024 - Aus Maastricht 2 22.35 Olafs Klub 2 23.20 IIII Nightsiren. Mystery, SK/CZ, 2022 🛭 Abenteuerfilm, D, 2003 🖺

# IRTL

05.15 Der Blaulicht-Report. Doku-Soap. "Der Blaulicht Report" beleuchtet die Arbeit von Polizisten und Notärzten. Das Strafgericht ∞ 14.45 Ulrich Wetzel - Das

Strafgericht Doku-Soap, Gerichtsprozesse mit abwechslungsreichen Geschichten. ∞ **17.45** Gala ∞ 18.45 RTL Aktuell  $\infty$ 

17.35 Zero Waste: Leben 19.05 Life - Menschen, Mo-18.05 SOKO Kitzbühel 기로 mente, Geschichten Magazin, Moderation: 19.25 Lena Lorenz 2 2 Annika Begiebing ∞

20.15 Deutschland sucht den Superstar Show. Recall (1/4) Jury: Dieter Bohlen, Beatrice Egli, Loredana. Pietro Lombardi  $\infty$ 

23.00 Take Me Out (6) Dateshow ∞ 00.10 Deutschland sucht

den Superstar tiere Horrorfilm  $(10+11) \odot$ 03.05 Take Mé Out (6) ∞ 02.30 Exodus: Götter und

Doku-Soap ∞

04.00 Der Blaulicht-Report

ARTE arte

**15.05** Afrikas Schlangen ∞ 15.55 Ein Leben unter Elefanten. Dokumentarfilm, GB, 2024 2 17.25 Arte Reportage **18.20** Mit offenen Karten **18.30** Das Leben der Amish hundkatzemaus. Magazin  $\infty$   $\infty$  19.20 Arte Journal 19.40 Kastiliens Kämpfer  $\infty$  **20.15** Alhambra, Dokumentarfilm, F. 2024 21.45 Gedächtnisverlust **22.40** Überleben - Ein Arzt und sein Krebs. Doku-

Die Antwort auf fast alles ∞

17.00 Anna und die Haustie-

re 2 17.15 Blickpunkt Sport.

Tagesschau 2 20.15

Die Geschichte vom Brandner

2 21.45 BR24 2 22.00 FIM

Hundswut. Thriller, D, 2024

☑ 00.05 IIIII Tauerngold.

# 3SAT

SWR

17.20 ELL Schon wieder Henriette, Krimikomödie, A/D, 2013 2 **2 18.45** Die Notlüge, Komödie, D/A, 2017 2 20.15 Man Achterbahn. Kriminalfilm, A, 2018 2 3 21.45 Der Tote im See. Kriminalfilm, A. 2018. Mit Josef Hader 2 2 23.15 Drachenjungfrau. Kriminalfilm, A. 2016. Mit Manuel Rubey, Regie: Catalina Molina film, D, 2024 © **00.15** 42 - 2 2 **00.45** 1 Die Notlüge. Komödie, D/A, 2017 🛭 🗷

13.58 Fußball: 3. Liga. VfL

Osnabrück - 1. FC Saarbrü-

cken **16.00** Geld.Macht.

Liebe. Die Rheinbergs (1+2)

2 17.30 Comedy Scheune 2

18.00 Aktuell 2 18.15 men-

schen & momente 🛭 18.45

Stadt - Land - Quiz 2 19.30

Aktuell 2 20.00 Tagesschau

**20.15** Lieber reich ond

gsond 2 21.45 Aktuell 2

**21.50** So war's im Südwes-

ten 🛭 23.20 Die größten

Pop-Kulthits der 80er (7)

# 05.05 Die dreisten drei-Die Comedy-WG **05.35** Auf

SAT.1

**05.25** taff **06.15** Galileo 07.20 The Last Man on Earth. Streife - Die Spezialisten. Totgemalt 2 07.45 How Doku-Soap. Liebestaumel / Met Your Mother 7 08.10 Die Magenspülung (um 1)/ EUReKA - Die geheime Stadt. Sci-Fi-Serie, Körnertausch 27 Im Hauruckverfahren / Trennungsschmerz **09.25** Die 09.05 Mom 10.25 B Positive Spreewaldklinik 2 12.55 Für 2 11.50 Die Simpsons alle Fälle Familie. Verrat / Las 14.50 The Big Bang Theory Vegas Love / Auszug mit Hin-Sitcom 27 dernissen / Unterhalt vs. Un- 15.45 The Big Bang Theory

Armer Astronaut 2 Begegnung 🏻 18.00 Das 1% Ouiz - Wie 16.40 How I Met Your Father 27 clever ist Deutschland? Show. Moderati-17.45 ProSieben :newstime on: Jörg Pilawa 🛭 17.55 Galileo Plus 🛛

terhaltung / Überraschende

20.15 Ghostbusters: Le-

22.50 Halloween Ends

USA, 2022 2

00.55 Friedhof der Kuschel-

USA/CDN, 2019 27

Könige Fantasyfilm,

USA/GB/E, 2014 21

Horrorthriller.

gacy Actionkomödie.

ŪSA/CDN, 2021. Mit

Carrie Coon. Regie:

lason Reitman 🕅



20.15 Das Duell um die Welt - Team loko gegen Team Klaas Show. Moderation: leannine Michaelsen. Íoko Winterscheidt Klaas Heufer-Umlauf

00.20 Die beste Show der Welt Show 02.20 Das Duell um die Welt - Team Joko

gegen Team Klaas Show. Moderation: Jeannine Michaelsen

WDR

**16.30** Land und lecker (4) 2

17.15 Einfach und köstlich -Kochen mit Björn Freitag 2 17.45 Kochen mit Martina und Moritz 2 18.15 Westart 2 **18.45** Aktuelle Stunde 2 19.30 Lokalzeit 2 20.00 Tagesschau 2 20.15 Tatort Der Mann, der in den Dschungel fiel. Krimireihe, D. 2023 2 21.45 Mitternachtsspitzen 2 22.45 Ladies Night 2 23.30 Lisa Fel-

ler Solo - Dirty Talk 2

17.45 maintower weekend 2 18.15 Alles außer Kartoffeln: Menschen. Küche. Heimat. (4) 2 18.45 Die DIY-Youtuberin Nähen für den Weltrekord 21 19.30 hessenschau 2 20.00 Tagesschau 2 20.15 Das Geheimnis des Totenwaldes (1-4) 2 2 23.15 IIII Inspec-

17.20 Nat, der Abenteurer

tor Mathias - Mord in Wales

Blut und Boden. Krimireihe,

GB, 2014 2 2 00.50 Hubert

ohne Staller. Krimiserie 🛭 🗷

52|53 10I2024 MEIN TAG



11.00 Siebenschön. Märchenfilm, D, 2014 **12.03** Presseclub **2 12.45** Europamagazin 2 13.15 Die fünf Geparde 2

14.03 Die Küstenpiloten Kleine Schwester, großer Bruder, Drama, D. 2020 21 🗷

15.30 Die Küstenpiloten Mütter und Töchter. Drama, D. 2020 2 2

17.00 Brisant 2 17.45 Tagesschau 2 18.00 Bericht aus Berlin 2 18.30 Weltspiegel 2 19.15 Sportschau 🛭 20.00 Tagesschau 2



20.15 Tatort Dein gutes Recht, Krimireihe, D/A/ CH, 2024. Mit Ulrike Folkerts, Lisa Bitter, Sandra Borgmann Regie: M. Eigler 2 🗷 21.45 Brokenwood - Mord in Neuseeland

Die drei Hexen. Krimi-

reihe, NZ, 2021 27 27 23.15 Tagesthemen 2 23.35 ttt - titel, thesen, temperamente 27 00.05 Druckfrisch 2

KABEL1

**05.35** The Mentalist **2 09.50** FBI: Special Crime Unit 2 **11.40** Morlock Motors - Big Deals im Westerwald 12.55 Mein Lokal, Dein Lokal - Der Profi kommt **16.00** Kabel Eins **16.00** Biete Rostlaube, suche :newstime 16.10 Mein Lokal, Dein Lokal - Der Profi kommt 18.10 Morlock Motors - Big Deals im Westerwald 20.15 Deutschlands größte Geheimnisse. Show 2 22.20 Abenteuer Leben am Sonn-

tag **00.25** Morlock Motors

INDR

16.00 Rute raus, der Spaß beginnt! 2 **16.30** Iss besser! Mit dem Ernährungs-Doc 2 17.00 Bingo! - Die Umweltlotterie 18.00 Hanseblick 2 18.45 DAS! 2 19.30 Länder-**20.15** Wunderschön! **21.45** Sportschau - Bundesclub 2 23.35 Grönlands Fußballhelden 00.05 Quizduell -

# MDR

NDR

VOX

**05.00** Medical Detectives ∞

**05.40** CSI: NY (4) ∞ **06.25** 

Criminal Intent - Verbrechen

im Visier ∞ 15.05 Criminal In-

tent - Verbrechen im Visier ∞

Traumauto ∞ **17.00** auto mo-

bil ∞ **18.10** Die Beet-Brüder

(7). Doku-Soap ∞ **20.15** Pro-

gramm nach Ansage  $\infty$  **23.35** 

Prominent! ∞ **00.20** Medical

Detectives. Dokumentations-

reihe. Spektakuläre Kriminal-

fälle aus den USA .  $\infty$ 

16.50 Der falsche Prinz. Märchenfilm, CS/BUL, 1956 **18.00** MDR aktuell **2** 18.05 Brisant 2 18.52 Unser Sandmännchen 2 19.00 MDR Regional 2 19.30 MDR magazine **20.00** Tagesschau aktuell **2 19.50** Kripo live **2** MDR aktuell 2 22.00 Sportliga am Sonntag 22.05 Kaum schau 2 22.20 Der Mann, der zu glauben! 22.50 Sport- nie im All war. Dokumentarfilm, D, 2023 **23.55** The Last Relic - Rebellisch. Russisch.

# ZDF

17.00 heute 2

19.00 heute 27

17.15 sportstudio

reportage 🏻

18.30 Hast du dein Leben

unter Kontrolle? 2

18.00 ZDF.reportage 2

18.55 Aktion Mensch 2

19.10 Berlin direkt 2

19.30 Ein Tag in... 2 2

12.00 Bares für Rares 🛭 14.10 Duell der Gartenprofis Show 2

Polizisten und Rettungssa-14.55 Mein Zuhause richtig nitätern.  $\infty$  **09.15** Go schön Doku-Soap 2 15.40 heute Xpress 2 Mit Wolfgang Stumph, Regie: 15.45 Greenwashed? 27 16.15 Die Rosenheim-Cops Trabi Go 2 - Das war der wil-

RTL

de Osten, Komödie, D. 1992. Mit Marie Gruber ∞ 13.00 Deutschland sucht den Superstar, Show, Recall (1/4)  $\infty$ 15.45 Die Unvermittel-

05.30 Der Blaulicht-Report.

Doku-Soap. Die Arbeit von

baren (7)  $\infty$ 17.45 American Football: NFL 19.30 RTL Aktuell  $\infty$ 



20.15 Nächste Ausfahrt 19.35 American Football: Glück - Endlich ich **NFL** Week 8. 80 Komödie, D, 2024 NFL-Spiele live auf Mit Valerie Niehaus, RTL und NITRO - Die Dirk Borchardt, Ernst größte Sportliga der Stötzner. Regie: Peter Welt im deutschen Free-TV. ∞

Stauch 27 27 21.45 heute journal 2 21.25 American Football: 22.15 The Chelsea NFL Week 8 ∞ 00.45 CSI: Den Tätern auf Detective 7 2 23.45 Precht 2 der Spur (5-7) ∞ 03.15 CSI: Den Tätern auf 00.30 heute Xpress 2 der Spur (8)  $\infty$ 

00.35 Rätselhafte Orte der Geschichte 🏻 04.05 Der Blaulicht-Report

V•X

# ARTE

**14.45** Mr. & Mrs. Bridge. Drama, USA/CDN/GB, 1990 16.45 Zeit der Narren 17.40 19.30 Das Tote Gebirge -Guido Sant'Anna beim Rheingau Musik Festival 18.25 Ka- 20.15 Tod in den Ber-Tisch ... (3/11)  $\infty$  **19.10** Arte lournal **19.30** Der Mississippi: Der Clou. Krimikomödie, USA, 1973 **22.20** Robert Redford 23.15 Paul Newman **00.10** Zum 30. Jubiläum des Kammerchors Accentus

16.15 Unser Land 2 16.45 Alpen-Donau-Adria 2 17.15 Einfach & köstlich 17.45 Regionales 18.30 BR24 2 19.15 Unter unserem Himmel 2 20.00 Tagesschau 2 an den Gardasee 2 21.45 **20.15** Damals war's **22.45 20.15** Musik in den Bergen. Show 2 21.45 Blickpunkt Sport, mit der Bundesliga-Sportschau 23.00 kinokino Eine Schwangere verschwinextra **23.30** IIIII Die Geschichte vom Brandner Kas-Olymp 2 00.55 Hanseblick 2 Resigniert. Dokufilm, D, 2024 par. Komödie, D/A, 2008 2

# SAT.1

08.40 So gesehen - Talk am



**PR07** 

Sonntag **09.00** SAT.1-Frühstücksfernsehen am Sonntag 11.55 Schätze die Plätze Trabi Go. Komödie, D. 1991. 13.00 Drachenzähmen leicht gemacht 2. Animati-Peter Timm © 11.05 IIII Go onsfilm, USA, 2014 2 15.00 Spione Undercover -

eine wilde Verwandlung Animationsfilm. USA, 2019 2 17.00 Angry Birds 2 Animationsfilm, USA/ FIN/GB/CDN/AUS,

2019 27 18.55 Julia Leischik sucht: Bitte melde Dich 🏻 19.55 SAT.1 :newstime



20.15 Fack Ju Göhte 2 Komödie, D, 2015 Mit Elyas M'Barek, Jella Haase, Karoline Herfurth. Regie: Bora Dagtekin 🗇 22.30 Abikalypse

Komödie, D, 2019 Mit Reza Broierdi 2 00.35 Fack Ju Göhte 2 Komödie, D, 2015 🛭 02.40 Abikalypse Komödie, D, 2019 04.20 Auf Streife

# 3SAT

18.45 Lungau - Wildnis im Herzen der Tauern 🛭 🗷 Wunderwelt des Lebens 2 2 Stunde 2 19.30 Westpolrambolage (9/40) **18.40** Zu gen. Thriller, A/D, 2013. Mit Ŭrsula Strauss ☑ **☑ 21.45** Der Schutzengel. Krimi-Die Seele Amerikas © 20.15 nalfilm, A/D, 2022 2 23.15 Die Toten vom Bodensee Die Toten vom Bodensee. Krimireihe, D/A, 2014 2 00.45 nercops 2 2 23.35 Hubert Tod in den Bergen. Thriller, A/D, 2013 27 🗷

> SWR swr≫

18.00 Aktuell 2 18.15 Handwerkskunst! 2 18.45 Treffpunkt 2 19.15 Die Fallers - und die Flüchtlinge - Wie Die SWR Schwarzwaldserie Tagess. 20.15 Von Südtirol Sportschau - Bundesliga am Sonntag 2 22.05 SWR Sport 2 22.50 Mörderisches Duo? det spurlos (4) 2 00.20 1 1 1 1 Casino. Gangsterfilm, USA/F, 1995. Mit Robert De Niro 🛛

# Tagess. 2 12.10 ARD-MiMa 14.00 Tagesschau 2 14.10 Rote Rosen 2

05.30 EUReKA - Die geheime Stadt 2 06.15 Mom. Der böse Zauberer / Ein Abend für Marjorie / Die dankbare Alkoholikerin **07.35** Galileo 10.40 Die lob-Touristen: Wir Iernen jetzt was Richtiges 21 12.55 Die beste Show der Welt, Show, Moderation; leannine Michaelsen, Joko Winterscheidt, Klaas Heufer-Umlauf 16.25 taff weekend

Magazin 17.45 ProSieben :newstime 17.55 Galileo Stories 19.05 Galileo X-Plorer Magazin. Secrets of Washington 2



20.15 Guardians of the Galaxy Vol. 2 Sci-Fi-Film, USA, 2017 2 23.00 Avengers:

Age of Ultron Fantasyfilm, USA/D, 2015 2

01.50 The Princess Fantasyfilm USA, 2022 2

03.40 Final Destination 4 Horrorfilm, USA, 2009 2

WDR

17.00 Wildes Slowenien 2 **17.45** Tiere suchen ein Zuhause 2 18.45 Aktuelle Politik in Nordrhein-Westfalen 2 20.00 Tagesschau 2 20.15 Wunderschön! 21.45 Sportschau - Bundesliga am Sonntag 2 22.15 Zeiglers wunderbare Welt des Fußballs 2 22.45 Rentund Staller 2 2 01.10 Achim Reichel - Der Spieler

17.00 Mittendrin - Flughafen Frankfurt 7 17.45 Hessen geht das? 2 18.30 Marathon 19.30 hessenschau 2 20.00 Tagesschau 2 20.15 Die Aufräumexpertin (3+4) 2 21.15 Zwei Hände, ein Traum. Hofsanierung als Lebensaufgabe (2/2) 2 **21.45** Sportschau 22.05 Marathon Frankfurt-Marathon 23.05 strassen stars 23.35 Das gro-Be Hessenguiz. Show 2

# **ARD**

15.00 Tagesschau 🛭

16.00 Tagesschau 🛭

17.00 Tagesschau 2

18.00 Wer weiß denn

sowas? 27

20.15 Wilde Eltern -

21.00 Hart aber fair 🛛

22.15 Tagesthemen 2

Mit Leidenschaft

zum Nachwuchs

22.50 Überleben - Ein Arzt

und sein Krebs

Dokumentarfilm.

Recht. Krimireihe,

**15.50** Kabel Eins :new-

17.55 Mein Lokal, Dein Lokal

**18.55** Achtung Kontrolle!

**20.15** Der unglaubliche

Hulk, Actionfilm, USA, 2008.

Mit Edward Norton Regie

Louis Leterrier 2 22.35

rorfilm, USA/CDN, 2018 2

Hulk. Actionfilm, USA, 2008

**17.10** Seehund, Puma & Co.

18.45 DAS! 2 19.30 Länder-

2 20.15 Markt 2 21.00

21.45 NDR Info 2 22.00 Von

Fentanyl bis Kokain: Drogen-

22.45 NDR Kultur - Das Jour-

Antikriegsfilm, D, 1959 ☑ 🗷

Die Ernährungs-Docs 2

NDR

Programmänderungen durch die Sender vorbehalten

INDR

D/A/CH, 2024 2 2

D. 2024 a 🗷

00.30 Tatort Dein gutes

00.20 Tagesschau

KABEL1

Dokumentation 2 2

17.15 Brisant Magazin 2

ZDF

09.00 heute Xpress 2 09.05 **09.55** Tagesschau **7 10.00** Meister des Alltags 2 10.30 Volle Kanne 2 10.30 Notruf Wer weiß denn sowas? Hafenkante 2 2 11.15 SOKO 11.15 ARD-Buffet 2 12.00 Stuttgart 2 2 12.00 heute 2 12.10 ARD-MiMa 2 14.00 heute - in Deutschland 14.15 Die Küchenschlacht 15.10 Sturm der Liebe 🏻 15.00 heute Xpress 2 15.05 Bares für Rares 2 16.10 Mord mit Aussicht 2 16.00 heute - in Europa 🗵

16.10 Die Rosenheim-Cops 17.00 heute 2 17.10 hallo deutschland 🏻 17.50 Fußball: Testspiel der Frauen Deutschland - Australien. Aus

Duisburg (D) 2 2

18.50 Großstadtrevier 2 🗷 19.50 Wetter / Wirtschaft 2 20.00 Tagesschau 2



20.15 Mein Kind FIIM Drama, D. 2024 Mit Lisa Maria Potthoff, Maximilian Brückner 2 2

21.45 heute journal 2 22.15 The Contractor - Spe- 23.25 Spiegel TV FILM zialeinsatz Berlin Actionthriller. USA, 2022 2

23.50 heute journal update 00.05 Die Schule der Frauen Dokumentarfilm, D, 2024 2

# V•X

VOX **11.05** Castle **2 14.55** Castle **11.10** CSI: Miami (8-9+12) stime 16.00 Castle 2 16.55 0 14.00 Full House - Fami-Abenteuer Leben täglich lie XXL  $\infty$  **15.00** Shopping Queen ∞ **16.00** Guidos Deko Queen  $\infty$  **17.00** Zwischen Tüll und Tränen ∞ **18.00** First Wer hat den Schenkel von Dates - Ein Tisch für zwei 🗆 lupiter geklaut? Komödie, F. **19.00** Das perfekte Dinner ∞ 1980 **23.50** Dreamers - Ein **20.15** Die Höhle der Löwen Leben im Schatten. Dokumen-Operation: Overlord. Hor-  $\infty$  **23.00** Goodbye Deutschland! Die Auswanderer © **01.15** Wenn Tiger träumen 00.45 Der unglaubliche 00.00 vox nachrichten  $\infty$  Eine Geschichte aus dem hör'n uns, wenn ich tot bin! **00.20** Medical Detectives  $\infty$  Nord-Iran. Dokufilm, GB, 2020

# MDR

18.10 Brisant 2 18.54 Un-**18.00** Ländermagazine ser Sandmännchen 2 19.00 18.15 Eine Lokomotive als MDR Regional 2 19.30 MDR Lebenstraum. Reportreihe a aktuell. Nachrichten **19.50** Mach dich ran! Das MDR-Spiel magazine **20.00** Tagesschau **20.15** Tatort Rendezvous mit dem Tod. Krimireihe, D/A/CH, 2011 2 2 21.45 MDR aktuell 2 22.10 Fakt ist! 23.10 Marie Curie report mit Tobi Schlegl Elemente des Lebens. Biografie, GB/F/USA/CHN/H, 2019 nal 2 23.15 ELL Die Brücke. 2 00.50 Luther. Drama, D/USA/CZ/I, 2003 2 2

**15.00 ₹** aktiv und gesund 15.30 Schnittgut. Alles aus dem Garten 🛛 **16.00** BR24 **2 16.15** Wir in Bayern **17.30** Regionales **18.00** Abendschau 🗵 18.30 BR24 **19.00** Unkraut **19.30** Dahoam is Dahoam 🛭 🗷 **20.00** Tagesschau **2 20.15** Landfrauenküche. Reportagereihe 2 21.00 Traumhäuser 2 **21.45** BR24 2 **22.00** Lebenslinien 2 22.45 Stille Schönheit 2 23.30 Puzzle 2

# SAT.1

IRTL

**12.00** Punkt 12 ∞

15.00 Barbara Salesch -

16.00 Ulrich Wetzel - Das

17.00 Ulrich Wetzel ∞

17.30 Unter uns  $\infty$ 

18.00 Explosiv  $\infty$ 

18.30 Exclusiv ∞

19.40 GZSZ ∞

20.15

18.45 RTL Aktuell ∞

19.05 Alles was zählt  $\infty$ 

20.15 Bauer sucht Frau (5)

Doku-Soap ∞

22.15 RTL Direkt ∞

22.35 Ralf, der Bauern-

reporter (5)

Doku-Soan ∞

Magazin ∞

00.35 Alltagskämpfer - So

01.15 Seitenwechsel - Die

tickt Deutschland!  $\infty$ 

arte

Welt

Welt mit anderen

Augen sehen ∞

17.50 Die gefährlichsten

(5+1/5) ∞ **19.20** Arte Journal

19.40 Re: Was Europa be-

wegt **20.15** Hexenjagd.

Drama, USA, 1996 22.15

tarfilm, USA/MEX/CH, 2022

der

00.00 Nachtjournal ∞

ARTE

Bahnstrecken

Strafgericht  $\infty$ 

Das Strafgericht ∞

**06.00** Punkt 6 ∞ **07.00** Punkt **05.05** Auf Streife **05.30** 7 ∞ **08.00** Punkt 8 ∞ **09.00** SAT.1-Frühstücksfernsehen. GZSZ ∞ **09.30** Unter uns ∞ Magazin 10.00 Auf Strei-10.00 Ulrich Wetzel - Das fe. Doku-Soap 13.00 Auf Strafgericht  $\infty$  **11.00** Barbara Streife - Die Spezialisten. Salesch - Das Strafgericht ∞ Doku-Soap. Das Blutgericht / Plitsch, platsch, Badespaß 15.00 Auf Streife

> 16.00 ₹ Lebensretter hautnah - Wenn iede Sekunde zählt Reportagereihe 2 17.00 Notruf 2 18.00 Für alle Fälle Familie

19.00 Die Spreewaldklinik Dramaserie, Unbeantwortete Fragen 27 19.45 SAT.1 :newstime



20.15 Hochzeit auf den ersten Blick Doku-Soap. Experten: Sandra Köhldorfer, Beate Ouinn.

Markus Frnst 00.40 Hochzeit auf den ersten Blick Doku-Soap Experten: Sandra Köhldorfer, Beate Ouinn, Markus Ernst

03.05 So gesehen 03.10 Auf Streife

3SAT

SWR

**18.30** nano **19.00** lm Flug über Rio de Ianeiro 19.20 Kulturzeit 20.00 Tagesschau 20.15 lm Hügelland der Venezianer. Doku **21.00** Florenz - Habsburg und die Schöne am Arno **21.50** Mosaik-Kunst in Italien - Werke für die Ewigkeit 22.00 ZIB 2. Nachrichten 2 **22.25** (lm) mortels - (Un)sterbliche. Dokufilm, CH, 2022 2 00.00 Wir Trauer und KI 2 🗷

16.05 Kaffee oder Tee 2 17.00 Aktuell 2 17.05 Kaffee oder Tee 2 18.00 Aktuell 2 **18.15** Landesschau 2 **19.30** Aktuell 220.00 Tagesschau alle wetter 19.30 hessen-20.15 Lecker aufs Land (3) Schau 2 20.00 Tagess. 21.00 Traumhaft Wohnen -Die ARD Room Tour. Dokureihe 2 21.45 Aktuell 2 22.00 Sag die Wahrheit 2 22.30 Meister des Alltags 2 23.00 Quizduell-Olymp 2 23.50 strassen stars 2 00.20 Die Montagsmaler (3). Show 2

10.50 How I Met Your Mother 2 11.15 Scrubs - Die Anfänger. Sitcom 2 11.45 Scrubs - Die Anfänger. Sitcom 2 12.15 Two and a Half Men. Sitcom 2 13.10 Two and a Half Men. Sitcom 2 14.10 The Middle 2

14.35 The Middle 2 15.05 The Big Bang Theory 16.00 The Big Bang Theory 17.00 taff Magazin 18.00 ProSieben :newstime

18.10 Die Simpsons Zeichentrickserie. Enter the Matrix / Durch Diggs und dünn 🛭 19.05 Galileo Magazin



20.15 Radikale Christen und ihr Griff nach der Macht Dokumentati on. Moderation: Thilo Mischke

22.20 IENKE, Das Food-Experiment: Was essen wir wirklich? Dokumentarfilm, D. 2021. Mit Jenke von Wilmsdorff 7

00.35 Radikale Christen und ihr Griff nach der Macht Dokumentation

16.00 WDR aktuell 2 16.15

Hier und heute 2 18.00 WDR aktuell / Lokalzeit 2 18.15 Servicezeit 2 18.45 Aktuel-

le Stunde 2 19.30 Lokalzeit 20.00 Tagesschau 2 20.15 Lecker an Bord (4/6), Dokumentationsreihe 2 21.00 Viel für wenig - Clever kochen mit Biörn Freitag 2 21.45 WDR aktuell 2 22.15 Mitternachtsspitzen 2 23.15 Babbel Net! 2 23.55 Ouizduell - Olymp. Show 2

# 17.45 hessenschau 2 17.55

hessenschau Sport 18.00 Maintower 18.25 Brisant 2 **18.45** Die Ratgeber 2 **19.15** 20.15 & Visite 2 21.00 Bein ab? Für mich die beste Entscheidung! 2 21.30 hessenschau 2 21.45 TIM Tatort Das Herz der Schlange, Krimireihe, D, 2021 2 23.15 heimspiel! 00.00 Auf den Spuren

54|55 10I2024 MEIN TAG

eines Giftmischers (3)

ZDF

10.30 Notruf Hafenkante 2

2 11.15 SOKO Stuttgart, Kri-

miserie. Der letzte Beat 🛭 🗷

12.00 heute 2 12.10 ARD-

Mittagsmagazin, Magazin 🛭

Deutschland

14.15 Die Küchenschlacht

15.00 heute Xpress 🗵

15.05 Bares für Rares 2

16.00 heute - in Europa 🗵

16.10 Die Rosenheim-Cops

17.10 hallo deutschland 🏻

18.00 SOKO Wismar 2 2

18.54 Lotto am Mittwoch

19.25 Blutige Anfänger 🗷

19.00 heute/Wetter 2

14.00 heute - in

17.00 heute 27

20.15

VOX

MDR

20.15 Fußball: DFB-

23.45 Markus Lanz 2

Pokal 2 🗷

00.45 heute journal update

01.00 Stormy - Trumps ver-

Dokumentarfilm.

USA, 2024 2

02.45 Die Macht der Stars

03.30 Kamala Harris - Die

Haus? Doku 🛭

**11.10** CSI: Miami ∞ **13.55** 

vox nachrichten ∞ **14.00** Full

House - Familie XXL ∞ **15.00** 

Shopping Queen ∞ **16.00** 

Guidos Deko Queen ∞ **17.00** 

Zwischen Tüll und Tränen ∞

18.00 First Dates - Ein Tisch

Das perfekte Dinner. Doku-

Soap © 20.15 Doc Caro - Je-

Rettungsflieger - Hilfe aus der

Luft (4+3) ∞ **00.20** nachricht.

und Milliardäre

Dokumentation 2

erste Frau im Weißen

V•X

hängnisvolle Affäre

IRTL

15.00 Barbara Salesch -

16.00 Ulrich Wetzel -

17.00 Ulrich Wetzel ∞

17.30 Unter uns ∞

18.00 Explosiv  $\infty$ 

18.30 Exclusiv ∞

19.40 GZSZ ∞

20.15

18.45 RTL Aktuell  $\infty$ 

19.05 Alles was zählt  $\infty$ 

20.15 Deutschland sucht

22.15 RTL Direkt  $\infty$ 

00.00 Nachtjournal  $\infty$ 

03.00 CSI: Den Tätern

auf der Spur  $\infty$ 

16.55 Wilde Eltern - Mit Lei-

00.35 CSI: Miami ∞

22.35 stern TV

ARTE

den Superstar

Show. Recall (2/4)

Jury: Dieter Bohlen,

Beatrice Egli, Loreda-

Magazin, Moderation:

Steffen Hallaschka  $\infty$ 

arte

Das Strafgericht ∞

 $\textbf{Das Strafgericht} \ \infty$ 

10.30 Wer weiß denn sowas? Show 2 **11.15** ARD-Buffet 2 **12.00** Tagesschau **2 12.10** ARD-Mittagsmagazin 2 14.00 Tagesschau 2 14.10 Rote Rosen 2 15.00 Tagesschau 2 15.10 Sturm der Liebe 16.00 Tagesschau 2 16.10 Mord mit Aussicht

17.00 Tagesschau 🗵 17.15 Brisant Magazin 🛭 18.00 Wer weiß denn sowas? 2 18.50 WaPo Bodensee

Zwei Leben 2 2 19.50 Wetter/ Wirtschaft 2 20.00 Tagesschau 2



20.15 Fußball: DFB-Pokal 2. Hauptrunde: VfL Wolfsburg - Borussia Dortmund; ca. 22.45 Zsfg. von den Spielen: Kickers Offenbach -Karlsruher SC, RB Leipzig - FC St. Pauli, Baver 04 Leverkusen -

SV Flyersherg 3

22.45 Kickers Offenbach -Karlsruher SC Magazin 🛭

23.30 FAKT Magazin 🏻

KABEL1

**11.10** Navy CIS **2 14.55 11.10** CSI: Miami **0 13.55** Castle 2 15.50 Kabel Eins :newstime 16.00 Castle 2 16.55 Abenteuer Leben täglich **17.55** Mein Lokal, Dein Lokal - Der Profi kommt **18.55** Achtung Kontrolle! 20.15 Nachts im Museum - Das geheimnisvolle Grabmal, Komödie, USA/GB, 2014 2 22.20 Ghostbusters: Legacy. Actionkomödie, USA/CDŇ, 2021 **00.45** Halloween:

NDR

H20. Horrorfilm, USA, 1998

NDR 17.00 NDR Info 2 17.10 Seehund, Puma & Co. 2 18.00 Ländermagazine 18.15 Achtung, Asiatische Hornissen im Anflug! 2 **18.45** DAS! **19.30** Ländermagazine **20.00** Tagesschau 2 **20.15** Visite 2 21.15 Panorama die Reporter 2 21.45 Info 2 2020 **2 23.30** Goldrausch im Rentierland - Die Sami unter Druck. Dokumentation 2

ZDF

09.05 Volle Kanne 2 10.30 Notruf Hafenkante 2 2 11.15 SOKO Stuttgart, Geisterjagd 2 2 12.00 heute 2 12.10 ARD-Mittagsmagazin 2

RTL

**09.30** Unter uns ∞ **10.00** Ul-

rich Wetzel - Das Strafgericht

**12.00** Punkt 12. Magazin ∞

17.00 Ulrich Wetzel - Der

18.00 Explosiv Magazin ∞

18.30 Exclusiv Magazin ∞

19.40 Gute Zeiten, schlech-

te Zeiten Soap

Neue Möglichkeit ∞

19.05 Alles was zählt  $\infty$ 

20.15 Das Sommerhaus

22.15 RTL Direkt  $\infty$ 

22.35 Extra - Das

Promipaare (7)

RTL Magazin

Hönnner ∞

23.20 Das Beste für dich!

Reportage ∞

**16.55** Südafrikas Garden

Route: Ein Nationalpark zwi-

(2/2) ∞ **17.50** Mit dem Zug

auf Abruf 19.20 Arte Journal.

Harris (1). Dokumentarfilm,

USA, 2024 **22.15** US-Wahl -

Showdown in Wisconsin

**23.10** Amerikas Bücherkrieg

**00.15** Tracks Spezial. Magazin

00.00 Nachtjournal ∞

00.35 CSI: Miami ∞

ARTE

Moderation: Mareile

Segen ist Leben

der Stars - Kampf der

Das Strafgericht  $\infty$ 

Das Strafgericht  $\infty$ 

Ermittlungsrichter ∞

15.00 Barbara Salesch -

16.00 Ulrich Wetzel -

17.30 Unter uns  $\infty$ 

18.45 RTL Aktuell ©

14.00 heute - in Deutschland 14.15 Die Küchenschlacht 15.00 heute Xpress 2 15.05 Bares für Rares 🛛 16.00 heute - in Europa 🛛 16.10 Die Rosenheim-Cops 17.00 heute 27

17.10 hallo deutschland 2 18.00 SOKO Köln 2 🗷 19.00 heute/Wetter 2 19.25 Die Rosenheim-Cops Stadlers Stadlfest 2 2



20.15 besseresser Reportagereihe 27 21.45 heute journal 22.15 Drei Frauen gegen Rechtsextremismus

Dokumentation 2 2 22.45 Markus Lanz Talkshow 2 00.00 heute journal update

00.15 The Contractor -Spezialeinsatz Berlin Actionthriller, USA, 2022. Mit Chris Pine

Regie: Tarik Saleh 2

VOX

vox nachrichten ∞ **14.00** Full House - Familie XXL ∞ **15.00** Shopping Oueen ∞ **16.00** Guidos Deko Queen. Doku-Soap ∞ **17.00** Žwischen Tüll und Tränen ∞ **18.00** First Dates - Ein Tisch für zwei. Mod.: Roland Trettl ∞ 19.00 Das perfekte Dinner. Doku-Soap  $\infty$  **20.15** The Piano (6) ∞ 22.15 Hot oder Schrott -

Promi Spezial. Doku-Soap ∞

**00.20** vox nachrichten MDR

17.45 MDR aktuell/Wetter für 3 **2 18.10** Brisant **2 18.54** Unser Sandmännchen 2 19.00 MDR Regional. Magazin 2 19.30 MDR aktuell **19.50** Einfach genial. Magazin 🛭 **20.15** Umschau 🗈 **21.00** Sattelfest 2 **21.45** MDR aktuell 2 22.10 Phan-1987 **00.25** Rentnercops **2** 

15.30 Schnittgut, Alles aus dem Garten 2 16.00 BR24 **16.15** Wir in Bayern **2** oder stirbt. Krimireihe, D, tens auf der Spur 2 22.55 BR24 2 22.00 LandKri-Polizeiruf 110 Zwei mi: Steirerrausch. Kriminal-

SWR

arte

**16.05** Kaffee oder Tee 2 17.00 Aktuell 2 17.05 Kaffee oder Tee 2 18.00 Aktuell 2 17.30 Regionales 18.00 18.15 Landesschau 2 19.30 Brisant 2 18.45 Die Rat-Abendschau 2 18.30 BR24 Aktuell 2 20.00 Tagesschau □ 19.00 

☐ Gesundheit! □ 20.15 Marktcheck. Magazin **21.00** Die Ökochecker **2** Tatort Parasomnia. Kri- medy Scheune. Show. Shop-22.00 Tatort Luna frisst tom - Serientätern des Os- mireihe, D, 2020 2 21.45 ping / Schnupftabak / Walking 2 22.30 Comedy vom Rhein (2) 2 23.00 kabarett. Schwestern. Krimireihe, DDR, film, D/A, 2021 2 23.30 com 23.45 Sträter 2 00.30 Schlachthof **00.15** Karlsplatz Comedy Scheune. Show 2

geber 2 19.15 alle wetter Camping-Check. Dokumenta-Der rosarote Panther. **00.20** Tokyo Vice (1+2)

**MEIN DIENSTAG PR07** 

10.20 How I Met Your Mother

7 10 45 How I Met Your Mo-

ther 2 11.15 Scrubs - Die An-

fänger 2 11.45 Scrubs - Die

Anfänger 2 12.15 Two and

a Half Men. Sitcom 2 13.10
Two and a Half Men. Sitcom 2

15.05 The Big Bang Theory

16.00 The Big Bang Theory

18.00 ProSieben :newstime

Zeichentrickserie 21

14.05 The Middle 2

14.35 The Middle 2

Sitcom 2

Sitcom 2

17.00 taff Magazin

18.10 Die Simpsons

19.05 Galileo Magazin

20.15 Darüber staunt

die Welt Show Die

peinlichsten Paar-Pan-

nen. "Darüber staunt

die Welt" präsentiert

die verrücktesten

Show. Moderation:

Sebastian Pufpaff

Klaas Heufer-Umlauf

Dream-Teams.

23.50 TV total Moderation:

01.00 Darüber staunt die

Welt Show

22.40 Late Night Berlin

05.30 SAT.1-Frühstücksfernsehen. Magazin 10.00 Auf Streife. Doku-Soap. Polenallergie / Lehrers Versprechen / Auferstanden von den Zockern 13.00 Auf Streife -Die Spezialisten. Wahrheits-Crash / Bomben-Idee

SAT.1

15.00 Auf Streife 16.00 

Lebensretter hautnah - Wenn iede Sekunde zählt Reportagereihe 21 17.00 Notruf 2

18.00 Für alle Fälle Familie Theos Versprechen 2 19.00 Die Spreewaldklinik 19.45 SAT.1 :newstime



20.15 Navy CIS Krimiserie. Das Texas-Imperium. Die Überreste eines Marine-Captains werden entdeckt. Die Leiche wurde zerstückelt. 2

21.15 Navy CIS: Hawaii Die Besten 2 22.15 FBI: Special Crime Unit Unter Wölfen 🔊 23.15 FBI: Most Wanted

Karma 2 00.10 Navy CIS 2

3SAT **16.50** Wildes Venedig 2 17.45 Im Hügelland der Veneschen Küste und Wäldern zianer 18.30 Wie Autoreifen den Regenwald bedrohen ... 🗆 **18.35** Borneo - Paradies **19.00** heute **19.20** Kulturzeit. Magazin 20.00 Tages-Europa bewegt **20.15** Ameriach 23 und das mörderische ka hat die Wahl: Trump gegen Ich. Kriminalfilm, D, 2019. Mit M. Brückner. Regie: Matthias Tiefenbacher 2 2 21.45 kinokino 22.00 ZIB 2 2 22.25 Versteckt geboren 2 23.25

WDR

20.15

14.20 Morden im Norden 2 16.00 WDR aktuell 2 16.15 Hier und heute 2 18.00 WDR aktuell / Lokalzeit 2 18.15 Servicezeit 2 18.45 Akt. Stunde 2 19.30 Lokalzeit Nachrichten 19.40 Re: Was schau 2 20.15 Schwarz- 20.00 Tagesschau 2 20.15 Tatort Hüter der Schwelle. Krimireihe, D, 2019 2 3 21.45 WDR aktuell 2 22.15 Der Tel-Aviv-Krimi, Alte Freunde / Masada. Krimireihe, D. 2017 2 2 01.10 Morden Unser Vater 2 00.25 Reporter im Norden. Krimiserie 2 2

17.45 hessenschau 2 17.55 hessenschau Sport 18.00 Maintower. Magazin 18.25 19.30 hessenschau 2 20.00 Tagesschau 2 20.15 Tobis Städtetrip spezial **21.00** Der tionsreihe 2 21.45 Herkules 22.15 hessenschau 2 22.30 Krimikomödie, USA, 1963 🛛

ARD

11.15 ARD-Buffet 7 12.00 Tagess. 7 12.10 ARD-MiMa 14.00 Tagesschau 2 14.10 Rote Rosen 🛭 15.00 Tagesschau 2 15.10 Sturm der Liebe 16.00 Tagesschau 2 16.10 Mord mit Aussicht

17.00 Tagesschau 🛭 17.15 Brisant Magazin 2 18.00 Wer weiß denn sowas? 2 18.50 Watzmann ermittelt

19.45 Wissen vor acht -Erde 2 2 19.50 Wetter/Wirtschaft 2

19.55 Wirtschaft vor acht 🛛 20.00 Tagesschau 2



20.15 Gefangen Drama, D/SRB, 2021 Mit Wolfram Koch, Antje Traue, Sebastian

Schwarz. Regie: Elke Hauck 🗇 🖃 21.45 Plusminus 2 22.15 Tagesthemen 2 22.50 Das große

Schweigen 2 23.35 Krach sucht Stille - Techno und Meditation 2 00.05 Tagesschau 🛭

KABEL1 **11.05** Bull **2 14.50** Castle **2 15.50** Kabel Eins :newstime 16.00 Castle 2 16.55 Abenteuer Leben täglich 17.55 Mein Lokal, Dein Lokal - Der Profi kommt 18.55 Achtung Kontrolle! Wir kümmern uns drum. Reportagereihe 20.15 für zwei. Doku-Soap ∞ 19.00 Was Europa bewegt 20.15 Dark Shadows. Fantasykomödie, USA/AUS/GB, 2012. Mit J. Depp 2 22.35 Die bes- des Leben zählt (5). Dokuten Horrorfilme aller Zeiten mentationsreihe @ 22.15 Die 23.50 Halloween Ends. Horrorthriller, USA, 2022

NDR NDR

18.00 Ländermagazine 18 15 Vom Kühlschiff zum Kulturschiff **18.45** DAS! ☑ 19.30 Ländermagazine **20.00** Tagess. **20.15 20.15** Exakt - Das Nach-Wildes Slowenien 2 21.00 Grenzflieger - Als der Himmel noch geteilt war 2 21.45 2 21.15 Die Milliardenjagd NDR Info 2 22.00 extra 3 2 22.45 Gags - Comedy Deluxe 2 23.05 Sträter 2 23.35 Nuhr im Ersten (1) 2 **00.20** extra 3 2 01.05 & Die Ernährungs-Docs. Magazin 2

Programmänderungen durch die Sender vorbehalten

18.10 Brisant 2 18.54 Unser Sandmännchen 2 19.00 Regional 2 19.30 aktuell **19.50** Tierisch, tierisch **16.15** Wir in Bayern **17.30 17.30 17.30 17.30** richtenmagazin. 20.45 Exakt - Die Story (4/4). Dokumentationsreihe 2 21.45 aktuell 2 22.10 Tatort Tiefer Fall. Krimireihe, D, 2005 2 2 23.40 Kurzfilmnacht zum Dokfest Leipzig. Dokumentarfilm, D, 2022

Algerienkrieg (1/4)

dem Garten 2 **16.00** BR24 2 Regionales 18.00 Abend-Magazin schau 2 18.30 BR24 2 19.00 Stationen 2 19.30 Dahoam is Dahoam 2 **20.00** Tagess. 2 20.15 |etzt red i 2 21.15 BR24 2 22.00 BR Story 2 22.45 Vogelperspektiven. Dokumentarfilm, D, 2023 00.15 kinokino. Magazin

SAT.1

**06.00** Punkt 6  $\infty$  **07.00** 05.30 SAT.1-Frühstücksfern-Punkt 7 **08.00** Punkt 8 ∞ sehen. Magazin 10.00 Auf **09.00** GZSZ **09.30** Unter uns Streife 13.00 Auf Streife -Die Spezialisten. Der Sauber-Strafgericht  $\infty$  **11.00** Barbara mann / Das ist ia ätzend Salesch - Das Strafgericht 

15.00 Auf Streife **12.00** Punkt 12. Magazin ∞ 16.00 

Lebensretter

> hautnah - Wenn ede Sekunde zählt 17.00 Notruf Reportagereihe. Moderation: Bärbel Schäfer 2

18.00 Für alle Fälle Familie Unterhaltungsserie. Identität mit Namen 🛭 19.00 Die Spreewaldklinik 19.45 SAT.1 :newstime

20.15

20.15 The Taste Show. Moderation: Angelina Kirsch 27 23.30 The Taste on Tour Duell der Löffel na. Pietro Lombardi  $\infty$ 

> on: Tim Raue 00.15 Best-of the Taste Show, Parmesan, Pasta & Co 🗇

01.15 The Taste Show 2 03.45 Auf Streife - Die Spezialisten Doku-Soap

3SAT

**16.25** Die Bienenflüsterer 14.50 Formentera - Inselparadies im Mittelmeer 2 15.35 Inseln Italiens 2 18.30 nano denschaft zum Nachwuchs 17.50 Okawango - Fluss der 19.00 heute 2 19.20 Kul-Träume (1/3) ∞ **18.35** Kenia turzeit 20.00 Tagesschau 2 Land der Kontraste (1/3) ∞ 20.15 Schlaue neue Welt-**19.20** Arte Journal **19.40** Re: Das KI-Wettrennen, Dokufilm, D. 2023 2 21.45 Bretagne -Der Vorleser, Drama, Rauer Norden und rosa Granit USA/D, 2008 2 22.10 Kate 22.00 ZIB 2 2 22.25 Die Winslet, entschieden authenletzte Reise. Drama, D, 2016 tisch 23.05 IIII Nina Wu. 2 23.55 10vor10 00.25 Drama, TWN, 2019 00.45 Der Stöckl 2 01.25 Modernes al-

pines Bauen. Reportage 2

**SWR** 

17.05 Kaffee oder Tee 2 18.00 Aktuell 2 18.15 Landesschau 2 19.30 Aktuell 2 **20.00** Tagess. **20.15 3** Doc Fischer. Magazin 2 21.00 ♣ Die Ernährungs-Docs ☒ 21.45 Aktuell 2 22.00 FIIII Tatort Blut. Krimireihe, D/A/ CH, 2018. Mit Sabine Postel Kontrovers, Magazin 2 21.45 2 23.30 Charlotte Link -Im Tal des Fuchses. Kriminalfilm, D, 2020 2 **00.55** Der Prag-Krimi: Wasserleiche (1). Kriminalfilm, D, 2018 2

10.50 How I Met Your Mother 2 11.20 Scrubs - Die Anfänger 2 11.50 Scrubs -Die Anfänger 2 12.15 Two and a Half Men. Wer ist Alan Harner? / Mit Waldi in die Zukunft 13.10 Two and a Half Men. Der Heiratsantrag

Hochzeit auf Ibiza 14.05 The Middle 2 14.35 The Middle 27 15.05 The Big Bang Theory 16.00 The Big Bang Theory 17.00 taff Magazin

18.00 ProSieben :newstime 18.10 Die Simpsons 🛭 19.05 Galileo

Magazin



20.15 TV total

Show. Moderation: Sebastian Pufpaff 2 21.25 Die Quatsch Comedy Show Show 22.30 comedystreet Doku-Soap, Moderati-

23.35 Der Upir Orgie / Gesellschaft

00.40 TV total 01.40 Die Quatsch Comedy Show Show

02.35 comedystreet 03.30 ProSieben :newstime

03.35 Der Upir

WDR

14.20 Morden im Norden 16.00 WDR aktuell 2 16.15 Hier und heute 2 18.00 WDR

aktuell / Lokalzeit 2 18.15 Servicezeit 2 18.45 Aktuelle Stunde 2 19.30 Lokalzeit 2 20.00 Tagesschau 2 20.15 Wie wohnt NRW? Reportage 2 21.45 WDR aktuell 2 22.15 WDR Story 23.00 USA: Demokratie unter Beschuss. Dokumentarfilm D 2024 2 00.30 Konfrontation 2

17.45 hessenschau 2 17.55

hessenschau Sport 18.00 Maintower. Magazin 18.25

Brisant 2 18.45 Die Ratgeber 2 19.15 alle wetter 19.30 hessenschau, Magazin 2 20.00 Tagesschau 2 20.15 Mex - Das Marktmagazin 2 21.00 Mittendrin 2 **21.45** Auf den Spuren des eiskalten Szenewirts (1) 2 22.15 hessenschau 22.30 19-Jährige fordert Orban heraus 23.00 Weissensee 2 2

56|57 10I2024 MEIN TAG

a Half Men. Sitcom 2 13.10

15.05 The Big Bang Theory

16.00 The Big Bang Theory

18.00 ProSieben :newstime

Hölle, Tod und Geis-

ter / Killer und Zilla 21

Two and a Half Men 2

14.10 The Middle 2

14.35 The Middle 2

17.00 taff Magazin

19.05 Galileo

18.10 Die Simpsons

Magazin

20.15 The Voice of Germa-

23.05 Good Luck Guys

01.05 The Voice of

03.45 Die Simpsons

04.30 The Last Man

WDR

on Earth 2

18.00 WDR aktuell / Lokalzeit

2 18.15 Servicezeit 2 18.45

Aktuelle Stunde 2 19.30

Lokalzeit 20.00 Tagesschau

20.15 Unsere Herbstge-

schichten - Von Erntedank

Wanderlust und Martinsgans

2 21.45 WDR aktuell 2

22.15 IIII Nord bei Nord-

west. In eigener Sache / De

Anschlag, Krimireihe, D, 2020

☑ ☑ 01.10 IIII Charlotte

Link - Im Tal des Fuchses. Kri-

minalfilm, D, 2019 2 2

Doku-Soan 2

**ny** Show. Moderation:

MelissaKhalaj 🛭 🗷

**Germany** Show 27

Der Exorzismus von

Maggie Simpson /

Simpsonsworld 2

03.40 ProSieben :newstime

15.00 Tagesschau 2 15.10 Sturm der Liebe 🛭 16.00 Tagesschau 2

16.10 Mord mit Aussicht 2 17.00 Tagesschau 🏻 17.15 Brisant 27

18.00 Wer weiß denn sowas? Show 2 18.50 In aller Fr. - Die iungen Ärzte 🏻 🗷

19.45 Wissen vor acht -Mensch 🛭 🗷

19.55 Wirtschaft vor acht 2 20.00 Tagesschau 2



20.15 Wolfsland

In der Schlinge. Kriminalfilm, D, 2024. Mit Götz Schubert, Yvonne Catterfeld, Valery Tschenlanowa, Regie Ole Zapatka 2 🗷

21.45 Der Kokainkrieg Dokumentation 2 22.15 Tagesthemen 2

22.50 extra 3 Magazin 2 23.35 Die Carolin-Kebekus-

**Show (2/10)** Show 2 00.05 Tagesschau

# KABEL1

**11.10** Elementary **2 14.50** Castle. Krimiserie 2 15.50 Kabel Eins :newstime **16.00** Castle 2 **16.55** Abenteuer Leben täglich. Magazin 17.55 Mein Lokal, Dein Lokal - Der Profi kommt. Reportagereihe **18.55** Achtung Kontrolle! Wir kümmern uns drum. Reportagereihe 20.15 Morlock Motors - Big Deals im Westerwald. Doku-Soap 22.20 K1 Magazin **23.25** Deutschlands größte Geheimnisse 🏻

# NDR

NDR 15.40 Ackern für Norddeutschland. Dokumentarfilm, D, 2021 2 18.00 Hofgeschichten 2 **18.45** DAS! historisch 2 19.30 Ländermagazine **20.00** Tagesschau 2 20.15 Mythos Autobahn -Deutschlands wahres Netzwerk. Dokufilm, D, 2024 2 21.45 NDR Info 2 22.00 Morden im Norden ☑ 23.35 Großstadtrevier. Das Teufelspferd 2 00.25 Hamburg Transit 2 01.15 & Visite 2

10.30 Notruf Hafenkante. Der Kuss der Spinne 11.15 SOKO Stuttgart 12.00 heute 12.10 ARD-Mittagsmagazin

14.00 heute - in Deutschland 14.15 Die Küchenschlacht 15.00 heute Xpress 2 15.05 Bares für Rares 2

16 00 heute - in Europa 🗇 16.10 Die Rosenheim-Cops 17.00 heute 2 17.10 hallo deutschland 2 17.45 Leben ist mehr!

18.00 SOKO Stuttgart 2 2 19.00 heute/Wetter 2 19.25 Notruf Hafenkante Achtung, Wolf! 2 2



20.15 Marie fängt Feuer

Hitzewelle. Heimatfilm, D, 2024. Mit Christine Eixenberger, Stephan Luca, Saskia Vester 🗇 🖃

21.45 heute journal 2 22.15 maybrit illner

Diskussion 2 23.15 Markus Lanz 27 00.30 heute journal update

00.45 Marie fängt Feuer Ungewisse Zukunft

Heimatfilm, D. 2022

# VOX

14.00 Full House - Familie XXL \infty 15.00 Shopping Queen ∞ **16.00** Guidos Deko Oueen. Doku-Soap  $\infty$  **17.00** Zwischen Tüll und Tränen. Dates - Ein Tisch für zwei ∞ **19.00** Das perfekte Dinner ∞ **20.15 ....** The Commuter. Thriller, USA/GB/F/CHN/ CDN, 2018. Mit Liam Neeson ∞ 22.25 IIIII Boss Level. Ac-

tionfilm, USA, 2020 ∞ **00.25** 

vox nachrichten ∞

(1-3). Krimiserie 🏻 🗷

# MDR

16.30 Wer reißt denn gleich vorm Teufel aus? Märchenfilm, DDR, 1977 2 3 **18.00** akt. **2 18.05** Brisant **2 18.54** Geschichten aus dem Schuhregal 2 19.00 Regional **2 19.30** aktuell **2 19.50** Außenseiter - Spitzenreiter 2 20.15 Die Beatrice Egli Show 2 22.45 MDR aktuell 2 22.50 Matthias Reim - Mein Leben ist Rock'n'Roll 2 23.35 ZERV - Zeit der Abrechnung

RTL

**08.00** Punkt 8 ∞ **09.00** Gute Zeiten, schlechte Zeiten ↔ **09.30** Unter uns ∞ **10.00** Ulrich Wetzel - Das Strafgericht Das Strafgericht  $\infty$  **12.00** Punkt 12. Magazin ∞

15.00 Barbara Salesch -Das Strafgericht ∞ 16.00 Ulrich Wetzel ∞ 17.00 Ulrich Wetzel ∞

**17.30** Unter uns ∞ 18.00 Explosiv - Magazin ♡ **18.30 Exclusiv** ∞

18.45 RTL Aktuell  $\infty$ 19.05 Alles was zählt  $\infty$ 

19.40 Gute Zeiten, schlechte Zeiten ∞



20.15 Durchleuchtet: Am Limit - Wie lösen wir die Flüchtlingskrise? (1) Reportage ∞

22.15 RTL Direkt 00 22.35 stern TV Spezial Magazin ∞

00.00 Nachtjournal ∞ 00.25 Klima Update Spezial (10) Magazin ∞ 00.45 CSI: Miami

Krimiserie ∞ 03.20 Der Blaulicht-Report

# Doku-Soap ∞

ARTE

**16.55** Wilde Eltern **17.50** Okawango - Fluss der Träume (2/3) ∞ **18.35** Kenia - Land der Kontraste (2/3) ∞ **19.20** Arte Journal **19.40** Re: Was Europa bewegt **20.15** Liebe im Kalten Krieg. Dokumentarfilm, D, 2024. Regie: Sibylle Smolka ∞ 21.45 IIII Mord im Mittsommer (1/3) Angelica (1+2). Krimireihe, S, 2022 23.15 Murina. Drama,

KRO/SLO/BRA/USA,

Mit Gracija Filipovic

**15.00 ₹** aktiv und gesund **15.30** Schnittgut. Alles aus dem Garten 🗵 **16.00** BR24 **2 16.15** Wir in Bayern **17.30** Regionales **18.00** Abendschau - Das bewegt Bayern heute 2 18.30 BR24 19.00 mehr/wert 2 19.30 Dahoam is Dahoam 🛭 🗷 Mag. 2 21.00 Bestes Kabarett! 2 21.45 BR24 2 22.00 Karlsplatz 2 22.45 Capriccio 2 **23.15** Servus Baby 2 2

# 05.30 SAT.1-Frühstücksfern-

SAT.1

**PR07** 10.25 How I Met Your Mother sehen. Magazin 10.00 Auf 2 10.55 How I Met Your Mother 2 11.20 Scrubs - Die Anfänger 2 11.50 Scrubs - Die Anfänger 2 12.15 Two and

Streife 13.00 Auf Streife -Die Spezialisten. Doku-Soap. Geist auf der Autobahn / Galgenmännchen 15.00 Auf Streife

16.00 & Lebensretter hautnah - Wenn iede Sekunde zählt

Reportagereihe 2 17.00 Notruf Reportagereihe 2

18.00 Für alle Fälle Familie Große Gefühle 🛛 19.00 Die Spreewaldklinik Fast verloren 2



20.15 Das 1% Ouiz - Wie

clever ist Deutschland? Show. Gäste: Bruce Darnell, Franziska Knuppe, Moderation: lörg Pilawa 🛛

22.20 Schätze die Plätze Mitwirkende: Ilka Bessin, Simon Pierce

23.25 The Floor 🛛 01.25 Das 1% Quiz -Wie clever ist

Deutschland? 03.05 Schätze die Plätze

3SAT

SWR

arte

2021.



**14.05** Naturparadiese am Äquator (1-5/5) **17.45** Abenteuer Karibik 2 18.30 nano 19.00 heute 2 19.20 Kulturzeit **20.00** Tagesschau 🛭 20.15 Chinas Tech-Boom -Die Welt im Wettkampf um die digitale Zukunft. Dokumentation **21.00** scobel 22.00 ZIB 2 2 22.25 Trump oder Harris - Wo die US-Wahl entschieden wird 2 22.55 Tabu Tod (1+2/2), Dokumentationsreihe **00.25** WeltWeit

# swr≫

12.40 ARD-Buffet 2 13.25 Die Besten im Südwesten 13.55 Gefragt - Gejagt 14.40 Meister des Alltags. Show 2 15.10 Quizduell-Olymp 2 16.05 Kaffee oder Tee. Magazin 2 17.00 Aktuell. Magazin 2 17.05 Kaffee oder Tee 2 18.00 Aktuell 2 **20.00** Tagess. **20.15** quer. **18.15** Landesschau **20.30** Aktuell 2 20.00 Tagesschau **20.15** Die Beatrice Egli Show. Show 2 22.45 Aktuell 2 23.00 30 Tage Lust (1-5) 2

18.00 Maintower 18.25 Brisant 2 18.45 Die Ratgeber Magazin 2 19.15 alle wetter 19.30 hessenschau 2 20.00 Tagesschau 2 20.15 Alles Wissen 21.00 ♣ Die Gesund macher 2 21.45 My doctor's life - Tagebuch einer Ärztin die aussteigt 2 22.15 hessenschau 22.30 Alles außer Kartoffeln: Menschen, Küche Heimat. (5) 23.00 Kennedys Liebe zu Europa 23.45 Kampf um die A 49. Dokumentation

# Ein Dankeschön für Sie als Leser von MEIN TAG!



8 Tage

5-Sterne-Studienreise

# Zypern

Ihre Inklusivleistungen:

➡ Hin- und Rückflug mit renommierter

inkl. Flughafen- und Hoteltransfers

**★** 7 Übernachtungen im Doppelzimmer in

+ Faszinierende Studienreise mit antiker

ausgewählten 4- und 5-Sterne-Hotels (Landeskat.)

Hochkultur, heiligen Aposteln & weltberühmten

Kreuzrittern. Spektakuläres Ausflugsprogramm

Famagusta

• Kyrenia

Miniaturenpark

• Kloster Bellapais

Schiffsmuseum

Kathedrale St. Nikolaus

und Eintritte (lt. Programm), u.a. mit den

Studienreiseleitung mit abgeschlossenem

Fluggesellschaft<sup>1</sup> nach Ercan,

♣ 7× reichhaltiges Frühstücksbuffet

berühmtesten Höhepunkten:

Nikosia

Antikes Salamis

• Golden Beach

Hochschulstudium

Gesamtpreis p.P.

Rabatt p.P.

März 2025

120,-€

Kloster St. Barnabas

Kirche Agios Afksentios

Qualifizierte, Deutsch sprechende

♣ 24 Stunden ärztliche Rufbereitschaft

Vorzugspreis p.P. ab nur

Kloster St. Andreas

**Normalpreis** Ihr Rabatt 1,100,€ -900,€

353.-€

278,-€

119,-€

230,-€

120,-€

1.100,-€

-900.-€

200.- €

Mai 2025

240,–€

ab nur **200** €\*

# Eine der beliebtesten Studienreisen der Deutschen - Inklusive Ausflugsprogramm & Eintritte!

Inklusive spektakulärem Ausflugsprogramm:

 Nikosia: letzte geteilte Hauptstadt Europas mit osmanischer Karawanserei (Eintritt inkl.)

dem Apostel Andreas gewidmet und einer der bedeutsamsten Wallfahrtsorte der Insel

Meeresschildkröte "Caretta Caretta" sehen.

Antikes Salamis (Eigen't ink a faszir ierende

mit Ruinen des Gymnasiums und der Therme

Kunsthandwerk in moderner Teppichgalerie

Kathedrale St. Nikolaus (Eintritt inkl.): eines der

heute bekannt als Lala-Mustafa-Pascha-Moschee

Miniaturenpark (Eintritt inkl.): die 15 wichtigsten

atemberaubende Lage im Pentadaktylos-Gebirge

Kloster Bellapais (Eintritt inkl.): Meisterwerk gotischer

Baukunst, von den Kreuzrittern erbaut, im 13. Jhd. wohl

Aufbewahrungsort von Fragmenten des Heiligen Kreuzes.

Handwerkstradition in Schmuck- und Ledermanufaktur

Kyrenia: traumhafte Stadt mit altem Hafen, imposanter

Festungsanlage (Eintritt inkl.) & historischem Schiffswrack,

welches heute ein interessantes Museum ist (Eintritt inkl.)

Febr. 2025

herausragendsten Bauwerke gotischer Architektur Zyperns.

und zypriotischer Nationalheiliger

Famagusta: malerische Hafenstadt

Highlights Zyperns im Miniaturformat

Golden Beach: Am wohl schönsten Strand Zyperns

Kirche Agios Afksentios (Eintritt inkl.): Im Rahmen

Ausgrabungsstätte einer antiken römischen Stadt u.a.

Kloster St. Barnabas (Eintritt inkl.): Apostel, Märtyrer

eines Kulturprojekts der EU wurde die Kirche restauriert.

kann man, mit etwas Glück, die Spuren der bekannten

Kloster St. Andreas (Eintritt inkl.):













Ausgewählte 4- und 5-Sterne-Hotels

Okt 2024

Saisonzuschlag p. P. 180,-€

Lesen & Reisen: Ihr Vorzugspreis für Sie

Reiseverlaufsänderungen aus organisatorischen und witterungsbedingten Gründen ggf. möglich

Nov. 2024 120,-€

60,–€

80,–€

Rabatt für MEIN TAG-Leser - 900 € p.P.

Wunschleistungen zu Vorzugskonditionen:

reichhaltiges Buffet am Abend mit internationalen

Genusspaket: Das Paket beinhaltet täglich

Spezialitäten: nur 149,– € p.P. statt 169,– €\*

180 – €

als Leser von MEIN TAG ab nur Flughafenzuschlag p. P. 60,-€ 55,–€ Mo | Mi Einzelzimmerzuschlag: 200,- € p.P.

Zur Einreise benötigen deutsche Staatsangehörige einen gültigen Personalausweis bzw. Reisepass. Deutsche Staatsangehörige können für touristische Zwecke bis zu 90 Tage visafrei einreisen. Staatsangehörigen anderer Länder wird empfohlen, die für sie geltenden Einreisebestimmungen bei der Botschaft des z.B. Freebird Airlines mit Zwischenlandung in Antalya, Turkish Airlines (Beste Airline Europas 2023 nach Sky Trax World Airline Award) mit Umstieg in Istanbul

\* Mit Erhalt der schriftlichen Reservierungsbestätigung und des Reisepreissicherungsscheins wird eine Anzahlung in Höhe von 20 % des Reisepreises fällig. Die Restzahlung ist bis 28 Tage vor Abreise zu leisten. Preis gilt am 22.11.2024 ab Berlin. Bei anderen Reiseterminen und Abflughäfen fallen die in der Tabelle angegebenen Zuschläge an. RSD Reise Service Deutschland GmbH bietet den Preisvorteil im Vergleich zum Normalpreis auf www.rsd-reisen.de. Es gelten die Reisebedingungen der RSD Reise Service Deutschland GmbH (www.rsd-reisen.de/arb). Hinweis: Die Reise gilt nur für den Empfänger und volljährige Begleitpersonen. Geplante Gruppengröße ca. 35 Personen. Mindestteilnehmerzahl 15 Personen pro Reisetermin, bei Nichterreichen Absage bis spätestens 28 Tage vor Reisebeginn. Nicht geeignet für Personen mit eingeschränkter Mobilität. Ihr Rabattcode:

MT27319

240,–€

Jetzt kostenios anrufen und Wunschtermin sichern:

Montag bis Freitag 8.30 - 18.00 Uhr, Samstag 9.00 - 14.00 Uhr oder www.treue-vorteile.de/MT27319

Reiseveranstalter: RSD Reise Service Deutschland GmbH Elsenheimerstraße 61, 80687 München.



Neurexan® Tabletten. Zul.-Nr.: 16814.00.01, Anw.geb.: Sie leiten sich von den homöopath. Arzneimittelbildern ab. Dazu gehören: Schlafstörungen u. nervöse Unruhezustände. Warnhinweise: Enth. Lactose. 1 Tabl. = 0,025 BE. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke.

